

Hannah Sophie Aline May

Dr. med.

The Effectiveness of Systemic Couple Counseling Focusing on Quality of Relationship and Collective Efficacy

Fach/Einrichtung: Medizinische Psychologie

Doktorvater: Prof. Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. Jochen Schweitzer-Rothers

Research literature has documented that rates of divorce, separation, and relationship distress are high all over the world. Findings also indicate that relationship distress is associated with individual psychiatric disorders and negatively influences physical health, which emphasizes the necessity of efficient couple therapy/counseling. The aim of the present study was to examine the effectiveness of short-term systemic couple counseling in a non-clinical sample by applying the EVOS (Evaluation of Social Systems Scale). EVOS allows for an assessment of a multi-person intervention that aims at improving perceived *relationship quality* and *collective efficacy*.

39 couples with current communication and/or relationship problems received a total of five sessions (90 minutes each) of systemic counseling every two weeks. The study included five times of measurement: one month before the intervention began (baseline), directly before the first session (pre), directly after the fifth session (post), and one and three months after the last session (follow-up 1 and 2). At each time of measurement, the participants filled out questionnaires. EVOS, OQ 45.2 (Outcome Questionnaire 45.2), FB (Family Scales), and STEPP (Short Inventory for Single Psychotherapy and Counseling Patient) were used for analyses. The short-term effect was evaluated with a baseline pre-post analysis and the medium-term effect with a follow-up analysis.

Just as previous research has demonstrated that couple therapy is able to reduce relationship distress, the systemic intervention of this study also proved to effectively improve *quality of relationship*, *collective efficacy*, psychological distress, and couple functioning between pre- and post-treatment. The post-test effect size of the EVOS ($d = 1.20$) was twice as high as the effect

size of the OQ 45.2 ($d = 0.61$) and the FB ($d = 0.64$), and was larger than that of comparable couple studies. This finding suggests that the EVOS most distinctly measures the effectiveness of systemic couple counseling and confirms evidence from previous research that outcome measures specifically tied to treatment have higher effect sizes. Improvements and effect sizes decreased during follow-up, but were still statistically significantly higher one and three months after the treatment phase when compared to pre-test values. This result is common within marriage and family therapy research.

The three postulated effectiveness factors of psychotherapy (motivational clarification and development, active help for problem-solving, and therapeutic support and relationship) were realized during the course of the intervention. It was confirmed that system quality is a mediator of the relationship between the effectiveness factors of psychotherapy and psychological distress. Hence, effective therapy led to an increase of the *quality of relationship* and the *collective efficacy* of a couple, which resulted in a decrease of psychological distress. Furthermore, while 31 of the 72 clients were classified as nonfunctional at pre-test, 35.48% of them had clinically significantly changed by the end of session five. In comparison, research literature suggests that 25% of the patients would be expected to attain clinically significant change within eight sessions. In conclusion, the study's results demonstrate that even low-threshold short-term systemic couple counseling effectively improves the *relationship quality* and *collective efficacy* of distressed couples and alleviates psychological distress.

Weltweit werden hohe Scheidungs- und Trennungsraten sowie eine vermehrte Prävalenz von Beziehungsbelastungen in der Literatur dokumentiert. Forschungserkenntnisse zeigen, dass Beziehungsbelastungen mit individuellen psychischen Störungen assoziiert sind und physische Gesundheitsprobleme negativ beeinflussen, was die Notwendigkeit einer effizienten Paartherapie bzw. -beratung betont. Ziel dieser Studie war es, die Wirksamkeit einer systemischen Kurzzeit-Paarberatung in einer nichtklinischen Stichprobe durch Einsatz des EVOS (Evaluation of Social

Systems Scale) zu evaluieren. Der EVOS ermöglicht die Bewertung einer Mehrpersonenintervention, die darauf abzielt, die individuell wahrgenommene *Beziehungsqualität* und *kollektive Wirksamkeit* zu verbessern.

39 Paare mit vorhandenen Kommunikations- bzw. Beziehungsproblemen erhielten insgesamt fünf Sitzungen (zu je 90 Minuten) systemische Paarberatung in zweiwöchentlichem Abstand. Die Studie beinhaltete fünf Messzeitpunkte: Einen Monat vor der ersten Sitzung (Baseline), direkt vor der ersten Sitzung (Prä), direkt nach der fünften Sitzung (Post) sowie ein und drei Monate nach der letzten Sitzung (Follow-up 1 und 2). Zu jedem Messzeitpunkt füllten die Teilnehmer Fragebögen aus. EVOS, OQ 45.2 (Ergebnisfragebogen), FB (Familienbogen) und STEPP (Stundenbogen für die Allgemeine und Differentielle Einzelpsychotherapie Patient) wurden für die Analysen verwendet. Der kurzfristige Effekt wurde anhand einer Baseline Prä-Post Analyse gemessen, der mittelfristige Effekt mit Hilfe einer Follow-up Analyse.

Ebenso wie vorherige Untersuchungen, die bereits die Wirksamkeit der Paartherapie zur Bewältigung von Beziehungsbelastungen nachwiesen, führte die systemische Intervention zur effektiven Verbesserung der *Beziehungsqualität*, *kollektiven Wirksamkeit*, psychischen Beeinträchtigung und Paarfunktionalität im Prä-Post Vergleich. Die Post-Effektstärke des EVOS ($d = 1.20$) war doppelt so hoch wie die des OQ 45.2 ($d = 0.61$) und des FB ($d = 0.64$) und darüber hinaus auch größer als in vergleichbaren Paarstudien. Dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass der EVOS die Wirksamkeit systemischer Paarberatung deutlicher abbildet. Es bestätigt die Erkenntnisse vorausgegangener Studien, wonach therapiespezifische Fragebögen höhere Effektstärken aufweisen. Während der Follow-up Phase zeigte sich, dass die Verbesserungen und Effektstärken abnahmen, jedoch nach einem und drei Monaten nach der Therapiephase im Vergleich zum Prä-Test immer noch statistisch signifikant höher waren, vergleichbar mit bisherigen Forschungsergebnissen in diesem Bereich.

Die drei postulierten Wirkfaktoren der Psychotherapie (motivationale Klärung und Entwicklung, Hilfe bei der Problembewältigung, therapeutische Beziehung und Unterstützung) wurden während der Intervention realisiert. Es bestätigte sich, dass die Systemqualität die Beziehung zwischen den Wirkfaktoren der Psychotherapie und der psychischen Beeinträchtigung mediiert. Folglich führte die systemische Kurzzeit-Paarberatung zu einem Anstieg der *Beziehungsqualität*

und der *kollektiven Wirksamkeit*, wodurch sich die psychische Beeinträchtigung verringerte. Ferner wurden 31 der 72 Individuen zum Zeitpunkt des Prä-Tests als klinisch beeinträchtigt klassifiziert, von denen sich 35.48% nach Beendigung der fünften Sitzung klinisch signifikant verändert hatten. Im Vergleich hierzu findet man in der Literatur bei 25% der Patienten innerhalb von acht Sitzungen eine klinisch signifikante Veränderung. Insgesamt legen die Ergebnisse der vorliegenden Studie nahe, dass selbst eine niedrighschwellige systemische Kurzzeit-Paarberatung von erheblichem Nutzen für die *Beziehungsqualität* und *kollektive Wirksamkeit* als auch für die individuelle psychische Beeinträchtigung ist.