

A kötelező önismeret hatása a pszichológus szakmai identitásra

Füredi Barbara

ELTE PPK

Pszichológia MA

Tanácsadás- és iskolapszichológia specializáció

Témavezető: Dr. Kovács Asztrik

Tartalomjegyzék

Absztrakt.....	3
Bevezető.....	4
Elméleti háttér.....	4
Mi az önismeret?.....	4
A pszichológus és az önismeret.....	5
Kötelező önismeret az oktatásban.....	5
Kitűzött és elért célok.....	7
Etikai dilemmák és kritikai felvetések.....	8
Összefoglalás és a kutatás célkitűzései.....	8
Módszerek.....	9
Kvalitatív módszer és kutatási kérdések.....	9
Interpretatív fenomenológiai analízis és az interjú kialakítása.....	10
Az adatgyűjtés menete.....	10
Részrtvevők.....	11
Eredmények.....	13
Kibontakozó témák.....	13
Az előretolt klienstől a bevonódásig.....	14
Segítő identitás megjelenése a csoportban.....	16
Fejlődik a segítő.....	17
Diszkusszió.....	18
Az eredmények értelmezése.....	18
Limitációk és kitekintés.....	23
Irodalom.....	25
1. melléklet: A félig strukturált interjú vázlata.....	27

Absztrakt

A kutatás célja felmérni, hogy a posztgraduális képzéseken előírt kötelező 150 óra önismeret milyen hatással van a pszichológusok szakmai fejlődésére. A kötelező önismeret nemzetközi szakirodalma számos pozitív hatást említ a kötelező önismerettel kapcsolatban, azonban megkérdőjelezi annak etikusságát és gyakorlati munkára való hatását is. A jelenlegi tanulmányban öt olyan pszichológussal készítettünk félig strukturált interjút, akik a kötelező 150 óra önismeretet pszichodráma csoportban végezték el, az eredményeket az interpretatív fenomenológiai analízis módszerével elemeztük. Az interjúk során a kötelező önismereti pszichodráma csoportban szerzett élmények, és azoknak a szakmai fejlődésre és szakmai identitásra gyakorolt hatása volt a középpontban. Az interjúalanyok élményeinek közös elemzése alapján három fő témát határoztunk meg, ezek: *Az előretolt klientsől a bevonódásig*, *Segítői identitás megjelenése a csoportban* és *Fejlődik a segítő*. Az eredmények alapján az önismereti csoportban a pszichológusok élményére hatással van, hogy a csoportban nemcsak résztvevőként, de segítőként is jelen vannak. Az önismeretben a személyes tartalmak mellett a szakmaiság is megjelenik, például a segítői készségek gyakorlása vagy az önismereti csoport módszerének megfigyelése által. Az elemzés eredményeiből arra következtetünk, hogy az önismeret kifejezés a pszichológusok fejlődésének kontextusában megtévesztő lehet, és nem írja le pontosan azokat az élményeket, amelyeket a pszichológusok a kötelező önismeretben megtapasztalnak.

Bevezető

A segítő szakmák legtöbbje, így a pszichológia is komplex személyes bevonódást és folyamatos fejlődést igényel. Az egyetemi képzések, a későbbi szakmai fejlődés, szakképzések és a gyakorlati munka során is visszatérő fogalom a pszichológus önismeret mint a szakmai és személyes fejlődés fontos színtere. A szakpszichológusi képzések és módszerspecifikus képzések is kiemelik az önismereti fejlődést mint a képzés fontos mérföldkövét. Magyarországon számos képzésen ennek a konkrét formája a kötelező, megadott óraszám alatt teljesítendő, egyéni vagy csoportos pszichológiai folyamatban való részvétel. Miben tudnak fejlődni a pszichológusok ezek alatt az órák alatt, és hogyan hat ez a szakmai működésükre?

Mivel a pszichológiában összefonódik a szakmai és a személyes, a már meglévő, automatikusan használt készségek és a tudatosan tanulható, fejleszthető viselkedési stratégiák, ezért annak a vizsgálata, hogy valójában milyen összefüggések figyelhetők meg az önismeretben eltöltött órák és az alkalmazott munka között, nagyon komplex kérdés. Annak ellenére, hogy a nemzetközi szakirodalom széles körben foglalkozik ezzel a témával, Magyarországon a kötelező pszichológus önismerettel kapcsolatban nem található nyilvánosan hozzáférhető empirikus kutatás. A nemzetközi szakirodalomban az önismerettel kapcsolatban számos pozitív és negatív hatás kerül felszínre, de ezek nem egyértelműen összevethetők a hazai rendszerben tapasztaltakkal.

A jelen kutatás célja bővebb ismereteket gyűjteni arról, hogy a hazai rendszerben milyen hatással lehet a kötelező önismeret a pszichológusok szakmai és személyes fejlődésére, hogyan épül be az önismereti fejlődés a segítő szakmai identitásba.

Elméleti háttér

Mi az önismeret?

Önismeretnek az önmagunkkal, énképünkkel, képességeinkkel, tulajdonságainkkal, céljainkkal kapcsolatos, érzelmeket is tartalmazó tudást nevezhetjük. Az önismeret nemcsak úgy jelenik meg, mint automatikusan meglévő, alapvetően emberi tudás, hanem mint tudatosan is fejleszthető készség. (N. Kollár & Szabó, 2004). Ezek alapján az önismereti tudás fejlesztése olyan gyakorlatnak tűnik, amely bárki számára fontos lehet, de a pszichológusok képzése során kiemelt témává válik.

„A segítőknél bölcsességre van szükségük, és feladatukhoz tartozik megosztani ezt a bölcsességet – habár indirekt módon – a klienseikkel. (...) Mi jellemzi a bölcsességet? (...) –

önismeret, érettség.” Gerard Egan (2011), az oktatásban is gyakran alkalmazott *A képzett segítő* című könyve ezen a módon emeli ki az önismeretet mint a segítő szakember egyik fontos alapkészségét (Egan, 2011, p. 39). Pontosan hogyan jelenik meg a pszichológus szakmai fejlődésének folyamatában az önismeret?

A pszichológus és az önismeret

A pszichológusi szakmába való belépés egy komplex folyamat, amelynek kezdete lehet a laikus segítés, amikor a személy alapvetően meglévő készségeit állítja mások megsegítésének a szolgálatába. Miután felébred benne a szakma iránti érdeklődés, beiratkozik egy képzésre és az intézményes tanulás szakaszain megy keresztül (kezdő, haladó tanuló), majd kezdő szakemberré válik, és innen fejlődhet tovább a tapasztalt szakemberré válás irányába. Ezeket a szakaszokat is áthatja a szakember önmagáról való tudásának bővülése, ami összefügg a segítői identitás szakaszainak alakulásával, a fejlődés irányával és módjával is (Rønnestad & Skovholt, 2003).

Rønnestad & Skovholt (2003) longitudinális kutatásukban a pszichológus önismeretének és a segítői identitásának fejlődésén belül fontos mozgatórugókként emelik ki a nehézségekkel való megküzdést, a szakmai és személyes szintek integrálására való törekvést és az önreflexiót. A reflektív szakember törekszik rá, hogy mélyen és részletesen megismerje saját magát, másokat és azokat a pszichológiai jelenségeket, amelyekkel a munkája során találkozik. Az ilyen jellegű fejlődésre való nyitottság fontos alakítója a professzionális segítői életútnak. A személy találkozik saját határaival, belátja saját limitációit, és ezek alapján hoz döntést. Ha azonban nem alkalmazza a reflexió eszközeit, az elhamarkodott, elkerülésen alapuló döntésekhez vagy a fejlődés megtorpanásához vezethet. Ez a segítői életútból kiemelt pár részlet is rámutat, hogy azoknak a szakembereknek, akik más emberek nehézségeivel foglalkoznak, kiemelten fontos az emberi működés és kapcsolatok ismerete, ez is önismereten keresztül lehetséges (Rønnestad & Skovholt, 2003). Ennek a készségnek a fejlesztése az intézményes oktatás részévé is vált.

Kötelező önismeret az oktatásban

Az önismeret eddig áttekintett fogalma arra vonatkozik, hogy önmagunk ismerete egy fontos készség, amely számos tényezőn keresztül megragadható, ebből egy példa az önreflexió (Rønnestad & Skovholt, 2003). A kötelező önismeret fogalma azonban az intézményes oktatás által használt módon ennél tágabban értelmezhető. Az oktatási intézmények előírásainak kontextusában az önismeret szó nemcsak a készségre vonatkozik, hanem annak tudatos, keretek közötti fejlesztésére is. Az intézményi keretek között követelményként

megjelenő önismereti fejlesztés alapfogalmai az angol nyelvű szakirodalomban nem feltétlenül egyeznek a magyar terminológiával. Az angol nyelvű irodalomban a self-awareness kifejezés lenne az önismeret megfelelője, de az irodalomkutatás során azt találtam, hogy ezt a kifejezést kevésbé használják a pszichológus önismeret intézményes fejlesztésének kontextusában. Számos képzés a mandatory personal therapy vagy compulsory personal therapy (kötelező egyéni terápia) kifejezésekkel hivatkozik arra, ami hazánkban a kötelező önismereti fejlesztés (Grimmer & Tribe, 2001; Ivey & Waldeck, 2013; Murphy, 2005; Von Haenisch, 2011), ez azonban önismeretnél tágabb fogalomnak tűnik. Ebben a dolgozatban az összehasonlíthatóság érdekében a magyar rendszerben használt kötelező önismeret kifejezést a nemzetközi szakirodalomban használt mandatory/compulsory personal therapy kifejezéssel egyenértékűként használom.

Miután részletesen áttekintettük, hogy mi az önismeret, és milyen okokból lehet fontos a fejlesztése pszichológusként, felmerül a kérdés: hogyan fejlesztheti egy segítő szakember tudatosan ezeket a készségeket? Az önismereti fejlődés számos ország pszichológusi képzésében diverz módon kerül beépítésre. Orlinsky és munkatársainak (2024) 90 pszichoterápiás képzési programot vizsgáló felmérésében azt találták, hogy a képzések 84%-a beépít valamilyen önismereti komponenst a tananyagba, például önreflexiós feladatok vagy érzékenyítő csoportok által (Orlinsky et al., 2024). A Fragkiadaki és munkatársai (2013) által vizsgált görög családterápiás képzésben (2013) csoportterápiás sajátélményű gyakorlatokat biztosított a képzés, például pszichodramás eszközök használatával (Fragkiadaki et al., 2013). A legtöbb képzés a tanulók számára saját hatáskörben megszervezett kötelező óraszámú önismeretet ír elő, például Nagy-Britanniában 40 óra egyéni terápia elvégzése kötelező a Brit Pszichológiai Társaság által elismert tanácsadói státusz megszerzéséhez (Murphy, 2005).

A kötelező önismeret a magyar képzéseken belül eltérő formákban jelenhet meg, ezeknek egyike az óraszám és a terapeuta képzettségének előírása. Például az ELTE (2022) tanácsadó szakpszichológus képzésén „a záróvizsgára bocsátás feltétele egybefüggő, 150 órás, egyénileg megszerzett, pszichoterapeuta által vezetett egyéni vagy csoportos foglalkozás keretében végzett önismereti munka igazolása” (ELTE PPK, 2022), vagy a SOTE (2024) klinikai szakpszichológus képzésén: „a jelöltnek a szakvizsgára jelentkezés idejéig igazolnia kell a Tanszék által megjelölt akkreditált (módszerspecifikus) pszichoterápiás képzőhelyen, kiképző terapeuta által tartott és befejezett, egybefüggő 150 órás sajátélményű önismeret teljesítését” (Simmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék, 2024). Magyarországon ezeket az órákat számos tanuló pszichodráma csoportban végzi el, mivel ez

a módszer könnyen hozzáférhető, és sok olyan csoport indul, amely megfelel a képzőhelyek által szabott kritériumoknak.

A magyar gyakorlattal ellentétben a külföldi kutatások jelentős része olyan oktatási környezetben készült, ahol az intézmény egyéni folyamatokban való részvételt biztosít vagy ír elő a tanulóknak. Ezáltal a legtöbb kutatás résztvevői egyéni folyamatokban szereztek tapasztalatot. Kivételt képez ez alól Fragkiadaki és munkatársainak felmérése (2013), akik olyan, képzésben lévő családterapeutákkal készítettek felmérést, akik a képzésbe beépítve egy kevert módszerekkel, többek közt pszichodrárával is dolgozó hosszabb távú csoportban vettek részt, valamint Dima & Bucuță (2012) kutatása, amelyben olyan képződő pszichoterapeutákkal készítettek felmérést, akik legalább 20-25 alkalmas pszichodráma csoportban vettek részt (Dima & Bucuță, 2012; Fragkiadaki et al., 2013).

Bár az egyéni és csoportos folyamatokban alkalmazott módszerek és átélt élmények nagyban különbözhetnek, a kutatási beszámolók alapján a csoportban kitűzött célok és átélt tapasztalatok nagyban átfednek az egyéni folyamatokról szóló kutatásokéval. A következő alfejezetben röviden áttekintem ezeket az átfedéseket.

Kitűzött és elért célok

Az önismereti órák előírásának célja lehet, hogy a pszichológus „megdolgozza” saját problémáit, ezáltal elkerülve, hogy ezek a tartalmak bekerüljenek a kliensekkel való munkába (Von Haenisch, 2011; Grimmer & Tribe, 2001; Murphy, 2005; Dima & Bucuță, 2012). Az önismeret emellett fejlesztheti a pszichológus interperszonális készségeit, kapcsolati működését is (Von Haenisch, 2011).

Az önismeret célja az egyéni fejlődésen túl, hogy a szakember kipróbálhassa a kliens szerepét, ezáltal növelve empátiáját saját kliensei felé (Dima & Bucuță, 2012; Grimmer & Tribe, 2001; Murphy, 2005), tudását a terápiás kapcsolatról, valamint pályaszocializációját a tanácsadási helyzetről szerzett tapasztalat által (Grimmer & Tribe, 2001; Murphy, 2005). Az önismeret segíthet abban is, hogy érzelmi támogatást nyújt a szakembernek, vagy megerősíti abban, amiben már egyébként is jól működik (Murphy, 2005; Grimmer & Tribe, 2001). Az irodalomból fontos témaként emelkedik ki az önismeret mint a modelltanulás terepe, az egyetlen olyan színtér, ahol egy pszichológus munka közben figyelhet meg egy tapasztaltabb szakembert (Grimmer & Tribe, 2001; Ivey & Waldeck, 2013; Fragkiadaki et al., 2013). A kötelező önismeret során megszerezhető hasznos készségek és tapasztalatok mellett az is felmerül, hogy ennek a gyakorlatnak negatív hatásai is lehetnek.

Etikai dilemmák és kritikai felvetések

Ivey és Downing (1990) meghatározása szerint a vonakodó vagy előretolt kliens az, aki nem saját akaratából, hanem mások biztatására vagy kérésére lép be a segítő folyamatba. Mivel a klienst nem személyes motiváció indítja a folyamat elkezdésére, ezért a változásra való készsége is megkérdőjeleződik és nehezíti a vele való munkát (Ivey & Downing, 1990).

A célok egyértelmű kommunikációjának hiányossága, valamint az, hogy az önismereten való részvételre az oktatási intézmény kötelezi a tanulókat, a folyamatok elején nagyfokú ellenállást szülhet, nehezítheti a folyamatba való mélyebb bevonódást (Ivey & Waldeck, 2013). Felmerülhet továbbá, hogy a pszichológusok sokszor konkrét probléma vagy személyes célkitűzés nélkül vesznek részt a folyamatban, ami nemcsak a folyamat dinamikáját nehezíti, de azt is megkérdőjelezi, hogy valóban ki tudja-e próbálni a pszichológus ezen a módon a kliens szerepébe való belehelyezkedést (Grimmer & Tribe, 2001).

A kötelező önismeret etikai kérdéseket is felvet, például hogy a kötelező jelleg miatt a tanuló nem tud szabad döntést hozni arról, hogy elköteleződjön a terápia mellett. Felmerül azonban az a kérdés is, hogy képes-e egy szakember úgy hitelesen jelen lenni pszichológusként, hogy nem szerzett saját tapasztalatot kliensként (Ivey & Waldeck, 2013). Több szerző is rámutat, hogy a tisztább és részletesebb tájékoztatás, az önismeret szükségességének bemutatása segíthet abban, hogy a képződő pszichológusok reális elvárásokkal és konkrét motivációval kezdhessenek bele az önismereti folyamatba (Grimmer & Tribe, 2001; Ivey & Waldeck, 2013; Von Haenisch, 2011).

Magyarországon azért is különösen fontos ezeknek a témáknak a kutatása, mert a magyar gyakorlatban a szakpszichológus szakképzéseket indító képzőhelyek nem biztosítanak lehetőséget a hallgatóknak az önismeret intézményen belüli elvégzésére, ezeket a tanulók saját maguknak szervezik meg, szabadidejükben és saját költségen végzik el. Amellett, hogy az önismeret egy csoportos folyamat esetén legalább egy-másfél év idői ráfordítást, tehát viszonylag hosszú távú elköteleződést és jelentős anyagi terheket ró a képződő szakemberekre, az önismeret tényleges, szakmai munkára gyakorolt hatásának vizsgálatára nem áll rendelkezésre a hazai szakmai környezetben készített felmérés.

Összefoglalás és a kutatás célkitűzései

A szakirodalom áttekintésének segítségével feltártuk az önismeret magyar és nemzetközi fogalmi háttérét, közelebb kerültünk ahhoz, hogy mi állhat amögött a jelenség mögött, hogy a pszichológia gyakorlatán belül kiemelt szerep jut az önismeretnek, valamint áttekintettük,

hogyan jelenik meg a kötelező önismeret az intézményes oktatásban. Kitértünk arra is, hogy milyen további fejlődési lehetőségek rejlenek az önismereti fejlődés mögött, milyen készségeken és tapasztalatokon keresztül válhat az önismereti fejlesztés a pszichológusok számára a tanulás színterévé.

Felmerült továbbá az a kérdés, hogy mennyire etikus egy terápiás folyamat kötelezővé tétele, milyen szerepe lehet az elköteleződés melletti szabad döntéshozatalnak és az önismeretről való kommunikációnak a folyamatba való bevonódás kapcsán, valamint hogy ezek hogyan befolyásolhatják az önismeret kitűzött céljainak elérését. Ezek alapján a jelenlegi kutatásban azt a célt tűztem ki, hogy felmérjem, a magyarországi önismereti keretek között milyen utak állnak rendelkezésre a pszichológusok számára a fejlődésre.

Milyen hatással lehet az Ivey és Downing (1990) által előretolt kliens problémájaként definiált nehézség a kötelező önismereti tapasztalatokra (Ivey & Downing, 1990)? Hogyan épülnek be az önismereti tapasztalatok abba a képbe, ahogyan magukat mint segítőt definiálják, hogyan járul ez hozzá a fejlődésükhöz? Milyen motivációval és elvárásokkal kezdenek bele az önismeretbe, miben látják annak a szükségességét, és szereznek-e olyan készségeket vagy tapasztalatokat az önismereti csoportban, amelyeket a pszichológusi munkában is tudnak hasznosítani?

Módszerek

Kvalitatív módszer és kutatási kérdések

A jelenlegi vizsgálat során kvalitatív kutatómódszertan használata mellett döntöttünk. Ennek oka elsősorban az, hogy a kötelező önismeretről Magyarországon nem áll rendelkezésre empirikus kutatás, a nemzetközi irodalom által vizsgált képzések pedig sok ponton eltérnek a magyar képzésektől. Tehát kevés olyan információ áll rendelkezésre a téma jelenlegi tudományos hátterében, amelyre határozottan lehetne építeni, így ennek a kutatásnak a célkitűzése inkább feltáró mint magyarázó jellegű. A kvalitatív keret emellett a téma szabadabb és mélyebb felderítését is lehetővé teszi.

Az irodalomelemzést követően két kutatási kérdést határoztam meg, amelyekre az interjúkérdések vázlata (ld. 1. melléklet) is épül:

- (1) Milyen személyes élményeket és tapasztalatokat szerez egy pszichológus a kötelező önismereti pszichodráma csoportban?
- (2) Milyen szerepet játszik a kötelező önismeret a pszichológusok szakmai identitásának fejlődésében?

Interpretatív fenomenológiai analízis és az interjú kialakítása

Az Interpretatív fenomenológiai analízis, vagy röviden IPA egy olyan kvalitatív kutatómódszertani irányzat, amelyet az élmény és identitás vizsgálatára fejlesztettek ki, elsősorban az egészségpszichológia tudományterületének vizsgálatára, de a módszer első megjelenése óta számos más olyan területen is alkalmazták, ahol az identitás, a személyek mindennapjait befolyásoló élmények, valamint az egyéni nézőpontok feltárása kerül a középpontba (Rácz et al., 2023).

Az IPA módszer használata során nem törekszünk általánosíthatóságra, a felmérések kis elemszámú mintán (8-10 fő) készülnek, a résztvevők kiválasztásának fő elve a homogenitás, tehát az átélt élmények minél nagyobb hasonlósága. Az elemzés célja bemutatni az adott élményre irányuló egyéni nézőpontokat, ezáltal mélyebben megismerni egy élményt és annak az emberekre gyakorolt hatását (Smith et al., 2009).

A jelen kutatás során azért esett a választás az IPA módszerére, mert az önismereti folyamat a pszichológusoktól olyan mértékű idői ráfordítást és bevonódást igényel, amely indokolja a témák mélyinterjú formátumban való feltárását. Az IPA más kvalitatív módszerekkel, például a tematikus analízissel vagy a megalapozott elmélettel (grounded theory) szemben nem csak a témák összegyűjtésére és közös elemzésére, de a megélt, szubjektív élmények mélyebb áttekintésére és elemzésére ad teret (Smith et al., 2009). Ez az elemzési módszer jól segítheti az egy évnél tovább tartó önismereti folyamatok élményvilágának részletesebb megismerését és megértését.

A félig strukturált interjú kérdéseinek kialakítása a korábban már részletezett kutatási kérdések mentén történt. Az interjú első szakaszában a szakmai motivációra és képzési háttérre vonatkozó kérdések kaptak teret, majd az önismeret során szerzett tapasztalatokról és élményekről, valamint az önismeret szakmai identitásra és a konkrét pszichológusi munkára gyakorolt hatásairól kérdeztem a résztvevőket. A félig strukturált interjú vázlata az 1. mellékletben található.

Az adatgyűjtés menete

A résztvevők toborzása az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottságának jóváhagyását követően (etikai engedély száma: 2024/421) 2024 októberében kezdődött el. A toborzás során felvettük a kapcsolatot több olyan képzőhellyel is, ahol szakpszichológus jelöltek oktatása zajlik, valamint a Magyar Pszichodráma Egyesületet is megkerestük. Emellett pszichológus Facebook csoportokban, alumni felületeken és személyes megkeresések útján is hirdettük a kutatást.

Olyan résztvevőket toboroztunk, akik az interjú készítésének idején alkalmazott területen dolgoztak pszichológusként, már elvégeztek 150 óra önismeretet pszichodráma csoportban, és olyan szakképzésen vagy módszerspecifikus képzésen vesznek vagy vettek részt, ahol kötelező legalább 150 önismereti óra elvégzése. Ezzel az utolsó kritériummal igyekeztünk olyan szakembereket elérni, akik kötelező jelleggel végezték el az önismeretet.

A résztvevőkkel személyes vagy online formátumban félig strukturált interjút vettem fel, amelyről hangfelvétel készült. Az interjúk rögzítését követően a hanganyagokból szó szerinti átiratot készítettem, majd ezeket háromoszlopos módszerrel egyenként elemeztem. Az interjúk egyenkénti, idiografikus elemzése során kibontakozó témákból közös kategóriákat hoztam létre, ezek adják a kutatásban részt vevő személyek közös élményeinek halmazát. A jelenlegi dolgozat elemzésébe olyan témák és értelmezések kerültek be, amelyek illeszkedtek a kutatási kérdésekhez és amelyekhez az interjúalanyok több mint fele kapcsolódott valamilyen élménnyel. A kutatás adatgyűjtési szakasza jelenleg még folyamatban van, további minimum három, maximum öt fővel rögzített interjút követően fog lezárulni.

Résztvevők

Az interjúalanyok (n = 5) között két férfi résztvevő volt; mivel a segítő szakmákban a női nem erősen felülreprezentált, ezért számos empirikus kutatásban kizárólag női résztvevők vannak; ez a jelenlegi kutatás szempontjából szerencsés körülménynek tűnik. Azok a további információk, amelyek az interjúalanyok szakmai hátterének és önismereti tapasztalatainak szempontjából relevánsnak bizonyultak, az 1. táblázatban láthatók.

1. táblázat

A kutatás résztvevőinek szakmai háttere és önismereti tapasztalata

Álnév	Képzés	Jelenlegi munkahely	Motiváció az önismeretre	Önismereti tapasztalat	Csoport jellege
Ádám	Klinikai szakképzés	Egészségügy	Szakmai	150 óra csoportos +több év egyéni	Vegyes (nagyobb arányban laikus)
Anna	Klinikai szakképzés	Közüntézmény	Szakmai	300+ óra egyéni és	Vegyes (több csoport, van

	folyamatban			csoportos	laikus és segítő is)
Boglárka	Tanácsadó szakképzés folyamatban	Közüntézmény	Szakmai és személyes	150 óra csoportos	Segítői
Lujza	Tanácsadó szakképzés folyamatban	Magánrendelő	Szakmai és személyes	300+ óra egyéni és csoportos	Vegyes (több csoport, van laikus és segítő is)
Norbert	Tanácsadó szakképzés	Közüntézmény	Szakmai és személyes	150 óra csoportos	Vegyes (nagyobb arányban segítői)

A résztvevők sokszínű szakmai tapasztalattal rendelkeznek, magánintézményben és közintézményben, egészségügyben és tanácsadói környezetben tevékenykedő résztvevőkkel is sikerült interjút rögzíteni, ami gazdagítja az interjúk során felmerülő lehetséges témák gyűjtését. A résztvevők anonimitásának megőrzése érdekében az 1. táblázatban látható módon csak a munkahely jellegét jelöltem, a közintézmény ebben az esetben olyan intézményekre vonatkozik, amelyek állami fenntartásúak, és elsősorban nem egészségügyi ellátást nyújtanak (pl.: iskola, óvoda, pedagógiai szakszolgálat, rendvédelmi vagy büntetés-végrehajtási intézmény, gyermekvédelmi intézmény, stb.). A munkahely jellegét azért tartottam relevánsnak jelölni, mert két különböző intézményben, például klinikai populációval vagy magánszektorban tanácsadóként dolgozó pszichológus kliensköre között nagy eltérés lehet, ez hatással lehet arra is, hogy hogyan határozza meg saját szakmai identitását és milyen hatással van rá az önismereten való részvétel.

A résztvevők önismereti tapasztalata nem minden esetben korlátozódik a kötelezően elvégzendő 150 órás csoportra. A Boglárka és Norbert álnevű résztvevők csak a kötelező 150 órát végezték el pszichodráma csoportban, Anna és Lujza a kötelezőn felül több csoportot is elvégzett, valamint egyéni folyamatokban is részt vett, Ádám pedig a kötelező 150 órás csoport mellett hosszabb időt töltött egyéni folyamatban. Több résztvevő a szupervíziót is említette az önismeret mellett, mint a szakmai fejlődés fontos színterét. Annak ellenére, hogy

a résztvevők önismereti tapasztalatai sokfélék, egy 150 órás, kiképző terapeuta által tartott pszichodráma csoportot minden résztvevő elvégzett, így az interjúk során elsősorban az itt szerzett élmények kerültek előtérbe.

Az önismeret céljainak és a résztvevők motivációinak felmérése során két résztvevő számolt be arról, hogy a 150 órás pszichodráma csoportot inkább a kötelező jellege miatt végezték el. Volt több olyan résztvevő is, aki már a mesterképzés alatt elkezdte az önismeretet, elsősorban a személyes fejlődés céljával, és csak másodsorban szakmai motivációból, és olyan is volt, aki a kötelezőn túl szeretett volna tovább fejlődni ebben a formában, ezért az első 150 órát követően újabb csoportban vett részt.

Az utolsó oszlop a csoport összetételére, tehát arra utal, hogy abban a pszichodráma csoportban, amelyben az interjúalany részt vett, a többi csoporttag segítő szakmájú vagy laikus személy volt. Mivel a képzések specifikusan olyan csoportban való részvételt írnak elő, amelyet legalább egy kiképző pszichoterapeuta vezet, ezért ezekre a csoportokra nagy számban jelentkeznek pszichológusok vagy egyéb segítő szakemberek. Az interjúalanyok közül egyedül Anna vett részt olyan csoportfolyamatban, ahol rajta kívül minden résztvevő laikus volt. Ádám csoportjában volt több laikus személy is, illetve pár fő segítő szakember, így az ő élményeinél is előtérbe került a nem pszichológusokkal való interakció. Boglárka és Lujza olyan csoportban vettek részt, ahol szinte mindenki segítő volt (de nem mindenki pszichológus), ez befolyásolta az ő élményeiket abba az irányba, hogy a csoportra mint szakmai szocializációs közegre is tekintettek.

Az interjúk átlagosan 39,6 percet öleltek fel, a két leghosszabb interjú 49 perces, a legrövidebb, az Ádám álnevű résztvevővel készített felvétel 32 perces volt.

Eredmények

Kibontakozó témák

Az interjúk közös elemzése során, a kutatási kérdések kontextusában három fő téma bontakozott ki. A főtémák és az őket alkotó altémák a 2. táblázatban láthatók.

2. táblázat

Az interjúk alapján kibontakozó közös témák és altémák

Főtéma	Altéma
1. Az előretolt kienstől a bevonódásig	a) Valamerre el kell indulni
	b) Az előretolt kliens motivációja

	c) A bevonódás szintjei
2. Segítő identitás megjelenése a csoportban	a) Gyakorlóterepe
	b) Segéd-pszichológus
	c) Magánemberi jelenlét
3. Fejlődik a segítő	a) Fejlődő készségek
	b) Megfigyelés mint tanulás
	c) Validálás a csoportban

A három főtéma a folyamatba való bevonódást és az azt akadályozó vagy facilitáló tényezőket, a csoportban megélt vagy épp tudatosan elutasított segítői attitűdöket és identitást, valamint az önismereti csoport által nyújtott szakmai fejlődés színtereit járja körbe. A 2. táblázatban ábrázolt főtémák sorrendje a kötelező önismereti csoportban megtapasztalt folyamatos bevonódást igyekszik követni. A résztvevők kezdetben még technikai kérdésekkel vannak elfoglalva, eltérő szinteken tudnak bevonódni. A későbbiekben a csoportban betöltött szerepekről, a csoportdinamikáról gondolkodnak, és előtérbe kerülnek a csoportvezetők is mint szerepmoделlek vagy mint a csoportdinamika alakítói. A folyamat ezen szakasza még nem feltétlenül a konkrét fejlődés terepe, hanem inkább az exploráció, a csoportos formával való ismerkedés és azon belül a saját szerep megtalálása a fő kérdés. A csoportélmény során olyan tapasztalatokkal gazdagodnak, amelyek közvetlenül vagy közvetett módon kerülnek át a szakmai életükbe, munkájukba, itt már konkrét reflexiókat fogalmaznak meg saját magukkal vagy a csoportban szerzett élményekkel kapcsolatban, vagy éppen az önismereti csoport és a szakmai élet összekötésének nehézségét fejezik ki.

Az előretolt klienstől a bevonódásig

Az első főtéma kérdésköre, hogy onnantól kezdve, hogy a pszichológusok számára adott egy előírás, a kötelező 150 óra önismeret elkezdése, hogyan jutnak el oda, hogy saját élményeikkel, témáikkal bevonódnak egy csoportfolyamatba, ahol fejlődést tudnak majd megélni.

Az első, *Valamerre el kell indulni* nevű altéma a résztvevők olyan nehézségeire vonatkozott, amelyek a csoport és a módszer kiválasztásához, valamint az ezt kísérő adminisztrációhoz és információszerzéshez kapcsolódtak. Boglárka például arról mesélt, hogy ő szerencsésen be tudott kerülni egy kiképző terapeuta által indított csoportba, miközben másoktól azt hallotta, hogy hosszú várólista lesz majd a csoportoknál. Anna

„szétszéledt” a képzések szabályzataiban, és először olyan csoportba került, amit nem tudott elismertetni a képzésen, ugyanezzel a problémával Norbert is találkozott, amikor először csoportot választott. Több résztvevő is beszámolt arról, hogy a pszichodramát azért választották, mint önismereti módszert, mert ez volt elérhető számukra, vagy mert ezt tette kötelezővé az adott képzés. Többen is beszámoltak a kezdeti bizonytalanságról, ami abból következett, hogy nem találták meg a megfelelő információkat, vagy nem volt tisztán kommunikálva számukra az önismeret megszerzésének a pontos módja és elvárt ideje.

Az kezdés körüli bizonytalanságot követően a motiváció témaköre emelkedik ki. A résztvevők ebben a témában (*Az előretolt kliens motivációja* altéma) nagyon széles skálán mozogtak, onnantól kezdve, hogy „kell a 150 óra”, azon keresztül, hogy a résztvevő a pszichodráma csoportba való jelentkezés kapcsán „gondolt ki” egy témát, amivel majd a csoportban foglalkozni tud, odáig, hogy többen mélyebb személyes témákkal és erős személyes motivációval jelentkeztek a csoportba. Náluk a kötelező jelleg inkább háttérbe szorult a jelentkezéskor is. A motiváció témakörén belül az is felmerült, hogy volt, aki az első csoport után további csoportokban való részvételre érzett motivációt, és olyan résztvevők is voltak, akik több évet is rászántak az önismereti fejlődésre, mert nem érezték elégnek a kötelezően előírt 150 órát, ennél fontosabb volt számukra a fejlődés.

A csoportfolyamatba való bevonódásnál (*A bevonódás színterei* altéma) azonban kevésbé a motiváció, hanem sokkal inkább a személyközi dinamikák és ezzel összefüggésben a csoportvezetők attitűdjei voltak meghatározók a résztvevők számára. Anna kiemelte, hogy bár egy olyan csoportban, ahol nagyrészt más pszichológusokkal vett részt, a tagok erős reflexiós készségei jó hatással voltak a csoportra, de sok pszichológus számára nehéz volt a megnyílás, „óvatosabbak” voltak. Anna arra is reflektált, hogy ebben a közegben szorongást élt meg azzal kapcsolatban, hogy neki mint pszichológusnak mennyire kellene megfelelnie a csoportban lévő többi szakember elvárásainak: „kicsit itt talán jobban előjött bennem (...) ez a megfelelési kényszer. Hogy okosat [kellene] mondani, pedig nem erről van szó, vagy nem ez a lényege ennek az egésznek”. Lujza arról mesélt, hogy a csoportban, amelyben részt vett, kezdetben merültek fel olyan konfliktusok, amikre a vezetők nem reagáltak jól, ez nehezítette a jó csoportdinamika kialakulását és a résztvevők bevonódását. A kezdeti nehézségek után azonban Lujza „bele tudta tenni a saját részét [a csoportba], és meg tudott nyílni”. Több csoporttag is reflektált arra, hogy a dinamika szempontjából azt érezte előnyösnek, amikor nem mindenki volt pszichológus a csoportban, mert az eltérő vélemények megjelenése előre vitte a csoportot, és a laikus csoporttagok jelenléte és motiváltsága inspirálóan hatott a szakemberek saját fejlődésére is. Norbert például ezt fogalmazta meg: „reményt, vagy mintát,

vagy erősséget tud adni, hogy igen, még ezek a nehéz témák is tudnak alakulni, hogy ha megfelelő motivációval rendelkezik a kliens és megfelelő támogatást tud kapni.”

A résztvevők élményeiből az látszódik, hogy a csoportdinamika és a vezetők szerepe olyan szempontból is meghatározó, hogy maga a résztvevő hol él meg szorongást, nehézségeket a csoportban való részvétellel kapcsolatban, vagy hogy mennyire áll ellen a csoportfolyamatba való bevonódásnak.

Segítő identitás megjelenése a csoportban

A második főtémán belül az altémák rendezőelve az az attitűd volt, ahogyan a pszichológusok magukra és a folyamatra a segítői identitás kontextusában tekintettek. Azok a résztvevők, akik még egyetemistaként kezdtek el önismereti csoportba járni, a gyakorlati pszichológiával kapcsolatos fontos tapasztalatok megszerzését látták a csoportban. Szinte minden résztvevőnél felmerült, hogy segítői identitásukat megélték a csoportban, és az alapján vettek fel csoportszerepeket, vagy épp hogy magánemberként, a segítőt háttérbe szorítva próbáltak részt venni és fejlődni.

Az első altéma, a *Gyakorlóterep*, azt fejezi ki, hogy a kötelező önismereti csoportban számos résztvevő a konkrét gyakorlati tapasztalat megszerzésének lehetőségét látta. Anna arról számolt be, hogy mielőtt elkezdte volna a pszichodráma csoportot, amellet, hogy kíváncsi volt a pszichodramára mint módszerre, azzal kapcsolatban is várakozást élt meg, hogy végre „hús-vér tapasztalatot” szerezhessen a pszichológia egy gyakorlati terepén: „[azt vártam, hogy] közelebb kerülök a szakmához, az egyetemmel szemben, hát... kevésbé informatív és hasznos tudással szemben.” Boglárka és Lujza is említette a gyakorlati tapasztalatok fontosságát a csoportban. Lujza számára csalódás volt, hogy az egyetemi képzésen háttérbe szorult a gyakorlat, és Annához hasonlóan szimpatikus volt neki, hogy a csoportban be lehet tekinteni az alkalmazott pszichológiába. Boglárkának fontos élménye volt, hogy voltak készségek, amikkel kapcsolatban bizonytalan volt, például hogy mennyire fog jól menni neki az értő figyelem, és a csoport gyakorlatában megtapasztalhatta, hogy képes erre. A fent említett három résztvevő szempontjából azért is emelkedik ki ez az altéma, mivel mindhárman még az egyetemi képzés alatt kezdték el az önismereti csoportot, ez meghatározta a motivációjukat is a csoport elkezdésére.

A segítő identitás azt is befolyásolta, ahogyan a résztvevők a csoportban működtek (*Segéd-pszichológus* altéma). A résztvevők jelentős része arról számolt be, hogy már az egyetem elkezdése előtt is voltak segítői ambíciói, vagy olyan aha-élményei, amelyek mások segítéséhez kapcsolódtak, tehát ez az identitás már az egyetem előtt elkezdett kialakulni. Ez

az önismereti csoportban is megjelent, például Anna és Boglárka is beszámolt arról, hogy a csoportban olyan szerepet vettek fel, ahol mintegy segéd-pszichológusként működtek, a saját témáik mellett az is fontos volt számukra, hogy a visszajelzéseikkel másoknak segítsenek. A pszichológusi szerep ilyen jellegű felvétele egyrészt megerősítette Annát abban, hogy képes olyan reflexiót adni másoknak, amivel változást tud elindítani, másrészt viszont ezáltal el is távolította magát a többi csoporttagtól, nem kliensként, hanem segítőként volt jelen.

Egy másik attitűd, ami a pszichológusokat az önismereti csoportban jellemezte, ennek épp az ellentéte, a „pszichológusi szemüveg levétele” volt (*Magánemberi jelenlét* altéma). Ádám szerint: „nekem nehéz volt elengedni a kontrollt. (...) És így próbáltam mint .. magánember benne lenni, nem mint szakember, ami az esetek többségében azt is érzem, hogy ez sikerült.” A segítői identitás háttérbe állítása és személyes problémákkal való munkára való koncentráció több interjúban is felmerült, Ádám mellett Norbert és Lujza is szóba hozta ezt a témát. Ez a segítő identitás figyelmen kívül hagyásának nehézsége mellett arra is utal, hogy a pszichológus számára megszokottá válik, hogy ő irányítja a folyamatot, és nehéz olyan módon nézőpontot váltania, hogy valóban kliensként lehessen jelen.

A segítő identitással kapcsolatban sok helyen ambivalenciát figyeltem meg a résztvevők célkitűzései és konkrét tapasztalatai között. Például Ádám mellett, hogy szeretett volna magánemberként jelen lenni, elmesélte, hogy számára nagyon érdekes volt megfigyelni azt, ahogyan a csoporttagok egymásnak segítenek, vagy hogy milyen dinamikák alakulnak a csoporton belül. Ez az élmény mintha összekapcsolódna Anna megélésével, aki a laikus csoportban azt érezte, hogy külső szemlélővé válik a segítői identitás és az ahhoz kapcsolódó viselkedések kapcsán. Másrészt ugyanez az élmény Boglárkának és Norbertnek azt a megélést tudta adni egy olyan csoportban, ahol nagyrészt más szakemberekkel vettek részt, hogy itt egyfajta szakmai együtt gondolkodáshoz is tudnak csatlakozni.

Fejlődik a segítő

A harmadik főtéma közös pontja a fejlődés, ezen belül elkülönülnek olyan készségek, amikben a csoporton való részvétel által tudtak fejlődni a résztvevők, olyan viselkedések és technikák, amelyeket megfigyeléssel sajátítottak el, valamint azok a visszajelzések, amelyeket a csoportban kaptak, amelyek hozzájárultak a segítői énjük kibontakozásához.

A *Fejlődő készségek* altémáján belül az a jelenség emelkedett ki, hogy azok a készségek, amelyekben a résztvevők fejlődést tudtak megélni, nagyon széles skálán mozogtak, és főként személyiségvonásaik és korábbi tapasztalataik befolyásolták őket. Boglárka például azt fogalmazta meg, hogy az önismereti fejlődés során felismerte, mennyire

merev és rugalmatlan tud lenni, így a pszichodráma csoportban azon dolgozott, hogy rugalmasabbá váljon, ami a magánéletére és a munkájára is hatással volt: „sokkal nyugodtabb voltam, több mindenre kezdtem el reflektálni magammal kapcsolatban”. Lujza éppen ennek az ellenpontjaként azt tapasztalta, hogy a határhúzással vannak nehézségei, és ebben tudott fejlődni az önismeret hatására. Ádám arra mutatott rá, hogy a pszichodráma jó módszer lehet a mentalizáció fejlesztésére, ez egy olyan készség volt, amivel kapcsolatban megfogalmazott saját nehézségeket, és a csoportban tudatosan is próbált benne fejlődni.

A személyes készségek fejlesztésén és a tapasztalati tanuláson túl a csoport arra is lehetőséget adott a pszichológusoknak, hogy betekintsenek tapasztalt terapeuták munkájába (*Megfigyelés mint tanulás* altéma), tanuljanak tőlük, valamint hogy megfigyelhessenek olyan dinamikákat és technikákat, amik a szakmai fejlődésükre is hatással lehettek. Minden résztvevő megfogalmazta valamilyen formában, hogy a csoportvezetők munkájának megfigyelése által tudott fejlődni. Anna például a vezetők empátikus hozzáállását és vezetői stílusát emelte ki: „nagyon sokat tanultam arról, hogy hogyan kell úgy vezetni a csoportot (...) az önismereti úton, hogy ők vezetve vannak”. Norber szerint: „pszichológusként olyan kevés helyzet van, amikor bepillantunk a másik szakember munkájába, és ez akár egy ilyennek is tekinthető”. Ádám és Anna is kiemelte, hogy a pszichodráma csoportban kipróbált technikák egy részét a saját munkájukban is tudták használni.

A fejlődés harmadik lehetősége a csoportban az egymásnak adott visszajelzésekből adódik (*Validálás a csoportban*). Boglárka például ezt fogalmazta meg: „elképesztően jó visszajelzéseket kaptam arról, hogy ez [a pszichológusi szakma] mennyire nekem való”. Anna is kapott hasonló visszajelzést („látják, hogy szakmailag milyen is lehetek, hogyan működöm... hogy jó meglátásaim vannak”), és arra is reflektált, hogy a csoportélmény hogyan validálta a szakmai véleményét: „láttam azt, hogy amiket én következtetek, vagy amit csinálnék egy adott helyzetben, ők [a csoportvezetők] is azt csinálják, és ez egy jó önigazolás volt.”

Diszkusszió

Az eredmények értelmezése

A kutatás résztvevői több olyan jelenségről is beszámoltak, amely nehezítette a folyamatokba való bevonódásukat. Ezek közül az egyik fontos élmény a bizonytalanság, valamint a rendelkezésre álló információk zavarossága állt. Ez a téma a szakirodalomban is felmerül, és több szerző is utal rá, hogy ha az önismereti folyamatok kimondott céljait, valamint a velük

járó adminisztrációt és etikai megfontolásokat egyértelműbb kommunikációval tudnák átadni a tanulóknak, az a folyamatokba való bevonódást is segíthetné (Grimmer & Tribe, 2001; Ivey & Waldeck, 2013; Von Haenisch, 2011).

Az Ivey (1990) által megfigyelt előretolt kliens jelenség a kutatás résztvevői között is felmerült, ez azonban a vártnál sokkal kisebb hatással volt arra, ahogyan a folyamatokban részt vettek (Ivey, 1990). A résztvevőkkel készített interjúk közös elemzésében azt találtam, hogy az előretolt jelleg abban lehet fontos, hogy egy pszichológus tud-e az adott időpillanatban olyan témákat vinni a csoportba, amikkel érdemes foglalkozni. A legtöbb résztvevőnek abban az esetben sem okozott különösebb problémát, hogy személyes témákkal dolgozzon a csoportban, ha egyébként fő motivációként a csoportba való jelentkezésre a kötelező jelleget említette. Olyan a résztvevő is tudott releváns témákkal dolgozni és fejlődést megélni, aki a csoporthoz választotta a problémát. Tehát a Grimmer és Tribe (2001) által felvetett kérdés a probléma nélküli klienssel és az ehhez kapcsolódó ellenállással kapcsolatban itt nem volt annyira releváns (Grimmer & Tribe, 2001).

A bevonódást sokkal inkább befolyásolta az, hogy milyen volt a csoport légköre és dinamikája, hogyan voltak jelen vagy kezeltek konfliktusokat a csoportvezetők. Az etikai kérdések és a bevonódás összefüggésével kapcsolatban az is felmerült, hogy több pszichológus is fontosabbanak tartotta annál az önismeretet, mint hogy csak 150 órát végezzen el, és sokan vettek részt a kötelező csoport mellett saját motivációból egyéni folyamatokon is. Ez alátámasztja Ivey és Waldeck (2013) felvetését azzal kapcsolatban, hogy a pszichológusok is fontosnak tartják, hogy kliensként is dolgozzanak pszichológiai közegben, valamint hogy fejlesszék saját magukat és önismeretüket (Ivey & Waldeck, 2013).

A bevonódással és a csoportdinamikával kapcsolatban a szakirodalmat kiegészítő további új felvetése a kutatásnak, hogy a csoportélményt befolyásolhatja, hogy vannak-e laikus személyek a csoportban, vagy csak segítők vesznek részt. Ez a kérdés a szakirodalomban nem merült fel, de számos interjúban jelent meg témaként, hogy a laikus csoportban inspiráló a nem pszichológus szakmájú emberek nézőpontjainak megismerése, és hogy itt a pszichológusok motiváltak lehetnek arra is, hogy segítsék a laikus személyek önismereti fejlődését. Több interjúalany utalt rá, hogy pszichológus csoporttagokon külső szemlélőként látta, hogy nehezebb számukra a bevonódás, de ő maga ezt nem élte meg. Ezzel kapcsolatban az is felmerült, hogy a pszichológusokból álló csoportban a segítő szorongást élt meg más szakmabeliek előtt, vagy éppen hogy a velük való diskurzus motiválta a fejlődésre. Az, hogy ez a téma a szakirodalomban nem merül fel, utalhat a magyar rendszer egyediségére és arra, hogy a vegyes vagy laikus csoportban végzett önismeret máshol nem

jellemző. Fontos megállapítás, hogy a kutatás résztvevőinek élményei egyértelműen kiemelik ennek a formának a szakmai előnyeit.

A kliensszereppel kapcsolatban a résztvevők arról számoltak be, hogy a csoportban felvett szerepek és viselkedések befolyásolták, hogy valóban egyenrangúként, kliensként tekintettek-e magukra, vagy segítői szerepet vettek fel, és ezzel külön kategóriát alkottak a csoporton belül. Ez visszautal Grimmer és Tribe (2001) felvetésére is azzal kapcsolatban, hogy valóban megélhető-e ilyen szempontból a kliensszerep. Azonban a szerzők által eredetileg felvetett összefüggés (a kliensszerep kipróbálása növeli a kliensek felé érzett empátiát, de a probléma nélküli részvétel és a kényszerített bevonódás nem engedi egyértelműen, hogy ez tényleg megvalósuljon) itt kevésbé tűnik hangsúlyosnak (Grimmer & Tribe, 2001). Az új kérdés, amelyet ehhez képest az interjúalanyok élményei felvetnek, hogy képes-e a pszichológus „átülni a másik székbe”, segítői identitását levetve magánemberként jelen lenni. A kutatás eredményei azt is felvetik, hogy a csoportban segítő szerepben való jelenlétnek is van hozzáadott értéke, és a résztvevők szakmai önismerete is gazdagodhat ezáltal. Tehát az önismereti csoport a személyes fejlődés és a magánéleti problémákkal való megküzdésen túl, amely témákra számos szerző utal (Von Haenisch, 2011; Grimmer & Tribe, 2001; Murphy, 2005; Dima & Bucuță, 2012), a szakmai fejlődés terepeként is kiemelkedhet.

Ezzel kapcsolatban merült fel az, hogy a segítő a képzés mely pontján kezdi el az önismeretet. Azok a résztvevők, akik még az egyetemi (BA vagy MA) képzés alatt léptek be a pszichodráma folyamatba, olyan élményeket fogalmaztak meg, amely a pszichológia gyakorlatával való találkozásra, a segítői szerep kipróbálására vagy a segítői készségek gyakorlására vonatkoztak. Ez összecseng azokkal a korábbi kutatásokkal, amelyek az önismeret pályaszocializációs hatását emelik ki, valamint azt, hogy ez segíthet a tanulóknak betekinteni egy tanácsadási vagy terápiás folyamat konkrét élményeibe (Grimmer & Tribe, 2001; Murphy, 2005). Azok a személyek, akik már dolgozó szakemberként módszerspecifikus képzés vagy szakképzés keretein belül kezdtek bele az önismeretbe, arról számoltak be, hogy nehéz volt számukra elengedni a kontrollt és nem vezető szerepet felvenni, de erre tudatosan törekedtek. Számukra fontosabbnak tűnt, hogy magánemberként legyenek jelen és a személyes problémáikkal tudjanak dolgozni. Tehát az alapján, hogy a pszichológus a képzés mely pontján lép be az önismeretbe, hogy még csak tanul, vagy már gyakorlati munkát is végez kliensekkel, befolyásolhatja az attitűdjeit a csoportrésztvételben. Ez az információ abból a szempontból is lehet fontos, hogy a képzés eltérő pontjain érdemes lehet tudatosan eltérő célokat is kitűzni az önismereti csoport megkezdése előtt.

A csoport olyan módon is lehet a tanulás színtere, hogy a résztvevők a csoportvezetők megfigyelésén keresztül fejlődnek. Ez a téma a szakirodalomban is több helyen megjelenik (Grimmer & Tribe, 2001; Ivey & Waldeck, 2013; Fragkiadaki et al., 2013), és ezt alátámasztandó, az interjúkban is nagy hangsúlyt kap, szinte minden résztvevő megemlíti valamilyen formában. A képzés során ez alapján hiányzó láncszemnek tűnik az, hogy a tanulóknak nincs módja tapasztalt terapeutát megfigyelni a gyakorlatban, ezért az önismereti csoport fontos értéke, hogy ott van erre lehetőség.

A szakirodalom számos készséget kiemel, amely az önismeret összetevőjének tűnik, például az interperszonális készségeket (Von Haenisch, 2011), empátiát (Dima & Bucuță, 2012; Grimmer & Tribe, 2001; Murphy, 2005), saját témákkal kapcsolatos tudatosságot (Von Haenisch, 2011; Grimmer & Tribe, 2001; Murphy, 2005; Dima & Bucuță, 2012). A kutatás résztvevői arról számoltak be, hogy valamennyi fejlődést tapasztaltak ezekben és más készségekben, de a fejlődés témáit és irányultságát nagyban befolyásolta az, hogy miket éreztek személyes erősségnek vagy gyengeségnek, és miben akartak tudatosan fejlődni. Ez kiemeli azt, hogy az önismeret mint készség, már jelen van a csoport elkezdése előtt is, és befolyásolhatja azt, hogy milyen önismereti utat tesz meg egy résztvevő. Ez újra rámutat arra, milyen jelentősége van a csoport előtt tudatosan kitűzött céloknak a későbbi fejlődésben.

A fejlődés egyik legfontosabb módja a visszajelzések útján történő validálás volt. Több résztvevő fontos, a szakmai útján meghatározó élményként emelte ki a másoktól kapott validáló visszajelzéseket, vagy azt, ahogyan a csoportvezetőkkel közös álláspontra jutás megerősítette, hogy jól működik segítőként. Ezek az élmények a szakirodalomban is megjelennek (Grimmer & Tribe, 2001, Murphy, 2005), de a jelenlegi kutatásban fontos kiemelni, hogy azok a résztvevők, akik számára különösen fontosak voltak ezek a visszajelzések, döntő többségben az egyetemi képzés alatt kezdtek az önismeretbe, amikor még nem volt szakmai tapasztalatuk. Azok a tanulók, akik még nem a szakképzés keretei között, munka mellett végzik az önismeretet, ebből a szempontból is másabb élményekkel tudnak itt gazdagodni, mint a már praktizáló szakemberek.

Az első kutatási kérdés nyitott módon arra irányult, hogy milyen élményeket szereznek a pszichológusok az önismereti csoportban. Mivel nem állt rendelkezésre olyan irodalom, amely magyar mintán készült, és amely kiindulópontul szolgálhatott volna, ezért ez a kérdés fontos szerepet kapott a kutatásban. A segítő az önismereti folyamat kezdetekor bizonytalanságot él meg a szabályokkal, keretekkel kapcsolatban, ez is befolyásolhatja azt, ahogyan a folyamatban az elején részt vesz. Az élmény fontos része a motiváció jellege és mélysége, valamint az, hogy mik akadályozzák vagy segítik a bevonódást. Az előretolt

klienssel kapcsolatos előzetes feltételezések itt kevésbé érvényesültek, a bevonódásra nagyobb hatással volt a dinamika és a vezetőkkel kapcsolatos élmények. A pszichológusok elvárása sokszor az volt, hogy az önismeretben valamilyen gyakorlati élményt szerezzenek, betekinthessenek egy konkrét folyamatba, ami meg is valósult számukra. Az első kérdéssel kapcsolatban kiemelkedik, hogy a személyes témákkal való munka mellett arra is rámutattak, hogyan tudtak szakmailag is fejlődni az önismereti csoport által.

A második kérdés a pszichológus szakmai identitásának fejlődésére vonatkozott; a fejlődéssel kapcsolatban fontos témaként merült fel, hogy a csoportban felvett szerep, a segítői identitás vagy az attól való elvonatkoztatásra tett törekvés hogyan járult hozzá a megszerzett tapasztalatokhoz. Azok számára, akik tudatosan vettek fel segítői szerepet a csoportban, ez a segítői készségek fejlődését és validálását eredményezte. Akiknél inkább a személyes témákkal való foglalkozás került előtérbe, azok számára vagy nehéz volt levenni a pszichológusi vagy megfigyelői szerepet, de ennek ellenére is éltek meg fejlődést, vagy úgy gondoltak a személyes önismereti fejlődésre, mint a szakmától elválaszthatatlan konstruktumra.

A kutatás egészében fontos kérdés volt az, hogy az önismereti csoportban való részvétel hogyan árnyalja a pszichológus szakmai identitást. A résztvevőkkel készített interjúk során arra jutottam, hogy a szakmai identitás kialakulása már a Rønnestad és Skovholt (2003) által laikus segítőnek nevezett szakaszban, az egyetemi képzés előtt elkezdődik, és számos későbbi élmény van erre hatással, amelynek az önismeret egy kisebb jelentőségű alkotóeleme (Rønnestad & Skovholt, 2003). Ezáltal úgy gondolom, hogy maga az önismereti fejlesztés kevésbé alakítja a szakmai identitást. Az önismeretben való részvétel egyrészt abban segítette a pszichológusokat, hogy konkrétabb utakat találjanak a pszichológia világán belül, vagy próbára tegyék segítői énjüket egy „éles” szituációban, vagy épp hátráltatta őket, hogy szerepet, nézőpontot kellett váltaniuk a korábbi megszokotthoz képest. Ahelyett hogy az önismereti csoportban szerzett tapasztalatok befolyásolták volna azt, ahogyan önmagukat mint pszichológust definiálják, inkább a segítői identitáson keresztül adtak értelmet az önismereti élményeknek és tapasztalatoknak.

A kutatás fontos eredményei összefoglalva, hogy az önismereti csoportban a pszichológusok nemcsak a személyes problémáikon való munka által fejlődnek, hanem fontos szakmai tapasztalatot is tudnak szerezni. A csoportot alapjaiban meghatározza, hogy milyen arányban vannak segítő szakmájú csoporttagok. Magukra a pszichológusokra is hatással van saját segítői identitásuk, ez nagyban befolyásolja a csoporttal kapcsolatos élményeket és tapasztalatokat. A szakmai tapasztalatok és a segítői szerepek és viselkedések

megjelenése arra is enged következtetni, hogy az önismeret kifejezés a pszichológusok fejlődésének kontextusában megtévesztő lehet, és nem írja le pontosan azokat az élményeket, amiket a pszichológusok a kötelező önismeretben megtapasztalnak.

Limitációk és kitekintés

A felhasznált szakirodalom egyik hiányossága, hogy annak a felmérését, hogy konkrétan a pszichológusi munkára milyen hatással vannak az önismereti órák, a szerzők vagy nem vállalják (Grimmer & Tribe, 2001), vagy kísérletet tesznek rá, de a téma komplexitása miatt nehézségekbe ütköznek, amikor konkrét összefüggéseket keresnének (Von Haenisch, 2011). Ezt a témát a jelenlegi kutatásban, főleg a segítői készségek fejlesztésével kapcsolatban részben érintettük, de ez nem fed le teljes mértékben a kérdést. Annak a vizsgálata, hogy az önismereti fejlődés általában segíti-e a kliensekkel való munkát, fontos kérdés, amelyet érdemes lenne további kutatásokban vizsgálni.

A jelenlegi elemző munka egyik limitációja az alacsony elemszám. Bár Smith és munkatársai (2009) kezdő kutatóknak maximum 6-8 fős mintát ajánlanak elemezni, de jelenleg csak öt fővel sikerült interjút felvennem (Smith et al., 2009). Ennek ellenére koherens témák és gazdag interjú anyag állt össze már ebből a alacsonyabb létszámú mintából is, amelynek az elemzése a szakirodalomban olvasottakhoz is új információkkal tudott hozzájárulni.

A kutatás során felmerült egy fontos kérdés a kutatói bevonódással kapcsolatban, ami arra vonatkozik, hogy én magam pszichológushallgatóként számos közeli élménnyel rendelkezem az önismerettel és a képzéssel kapcsolatban. Az IPA kutatás fontos része a kettős hermeneutika: „a kutató próbálja értelmezni azt, ahogyan a résztvevő értelmezi azt, ami történik vele” (Smith et al., 2009, p. 9). Tehát a kutató nézőpontja is megjelenik az elemzésben; két IPA elemzés emiatt nem összehasonlítható egymással, de az összehasonlíthatóság nem is cél (Smith et al., 2009).

Annak érdekében, hogy a témához való közelség megfelelő szinten maradjon és elkerüljem a saját túlzottan mély bevonódásomat a témák alakításába, csak olyan személyeket hívtam be a kutatásba, akikkel semmilyen korábbi ismeretség nem állt fent. A kutatás kapcsán felmerülő kérdéseket naplóban rögzítettem, amelyet az elemzés során felhasználtam arra, hogy szigorúan kiszűrjem azokat a tartalmakat, amik esetlegesen a saját nézőpontomból merültek fel. A kutatásba bevont témák kapcsán arra törekedtem, hogy csak olyan nézőpontok jelenjenek meg, amelyek elsődlegesen a résztvevők élményeiből erednek.

A kutatás további limitációja a saját tapasztalatlanságom az interjúztatás terén. Az interjúk felvételében való előrehaladás közben tapasztaltam, hogy az interjúk során is alakult az, hogy milyen célok elérhetők ebben a formában, és hogy melyik kérdések azok, amelyek valóban relevánsak és a cél felé visznek. A jövőben elképzelhetőnek tartom, hogy megfelelő számú interjú felvételét követően az első néhány interjú anyagát kisebb súllyal fogom szerepeltetni a végleges anyagban.

A teljes téma vizsgálatával kapcsolatban a koherens elméleti háttér felállítása nagyon nehéz feladatnak bizonyult. Ennek oka a különböző cikkek fogalmi eltérései, valamint a hazai irodalom hiányossága. Jövőbeli célom, hogy a kutatásom a későbbiekben hozzájárulhasson ahhoz, hogy tisztább legyen a kép arról, milyen kontextusban helyezhető el a pszichológia tudományán belül a kötelező önismeret fogalma.

Irodalom

Dima, G. & Bucuță, M. D. (2012). The experience of therapeutic change for psychologists preparing to become psychotherapists. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 672–676. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.206>

Egan, G. (2011). *A képzett segítő. A segítség problémamegoldó és lehetőségkibontakoztató megközelítése*. ELTE Eötvös Kiadó.

ELTE PPK. (2022). ELTE PPK Tanácsadó szakpszichológus szakirányú továbbképzés tájékoztatója. <https://ppk.elte.hu/szakiranyu/tanacsado-szakpszichologus>

Fragkiadaki, E., Triliva, S., Balamutsu, S. & Prokopiou, A. (2013). The path towards a professional identity: An IPA study of Greek family therapy trainees. *Counselling and Psychotherapy Research*, 13(4), 290–299. <https://doi.org/10.1080/14733145.2013.768287>

Grimmer, A. & Tribe, R. (2001). Counselling psychologists' perceptions of the impact of mandatory personal therapy on professional development—an exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(4), 287–301. <https://dio.org/10.1080/09515070110101469>

Ivey, A. E. & Downing, L. S. (1990). *Tanácsadás és pszichoterápia*. Orvostovábbképző Egyetem.

Ivey, G. & Waldeck, C. (2013). Trainee clinical psychologists' experience of mandatory personal psychotherapy in the context of professional training. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 5(1), 87–98. <https://dio.org/10.1080/21507686.2013.833525>

Murphy, D., Irfan, N., Barnett, H., Castledine, E. & Enescu, L. (2018). A systematic review and meta-synthesis of qualitative research into mandatory personal psychotherapy during training. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(2), 199–214. <https://doi.org/10.1002/capr.12162>

N. Kollár, K. & Szabó, É. (2004). *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó.

Orlinsky, D. E., Messina, I., Hartmann, A., Willutzki, U., Heinonen, E., Rønnestad, M. H., Löffler Stastka, H. & Schröder, T. (2024). Ninety psychotherapy training programmes across the globe: Variations and commonalities in an international context. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24, 558–571. <https://doi.org/10.1002/capr.12690>

Rácz, J., Karsai, S. & Tóth, V. (Eds.). (2023). Kvalitatív pszichológia. ELTE Eötvös kiadó.

Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development*, 30(1), 5–44. <https://doi.org/10.1023/A:1025173508081>

Smith, J. A., Larkin, M. & Flowers, P. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Sage Publications.

Semmelweis Egyetem ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék. (2024). Felnőtt és gyermek klinikai és mentálhigiéniai szakpszichológus szakképzés. <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/oktatas/felnott-es-gyermek-klinikai-esmentalhigieniai-szakpszichologus-szakkepzes/felveteli/>

Von Haenisch, C. (2010). How did compulsory personal therapy during counselling training influence personal and professional development? *Counselling and Psychotherapy Research*, 11, 148–155. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.485693>

1. melléklet: A félig strukturált interjú vázlata

Hogyan választotta a pszichológusi szakmát? Milyen volt az eddigi szakmai útja?

Mi az, ami érdekelte a képzés alatt?

Milyen képzéseket szerzett? Ezek hogyan hatottak Önre?

Mit gondol, mások ezeket hogy látják; kapott-e visszajelzést, megváltoztak-e a kapcsolatai/szokásai?

Hogyan választotta pszichodráma önismeretet?

Volt valamilyen elvárása, mielőtt elkezdte a csoportot?

Mik a tapasztalatai az önismereti csoportról? Milyen élmény volt ez az Ön számára, vannak kiemelkedő pontok?

Változott valami az önismeret 1,5 éve alatt? A környezetétől kapott erre visszajelzést?

Az önismereti csoportban töltött idő hatott valahogyan a pszichológusi munkájára?

Mit jelent az Ön számára pszichológusként az önismeretet?

Ön szerint elválasztható egymástól a szakmai és a személyes identitás?

Az önismereti csoport során milyen szakmai és/vagy személyes fejlődést tapasztalt?