

AZ ÚJ NEMZETI KIVÁLÓSÁG PROGRAM TANULMÁNYKÖTETE

Károli Gáspár Református Egyetem
2021/2022

Dér Csilla Ilona
Farkas Dániel
Hosszú Eszter
Jakab Laura
Parti Benedek
Pető László
Pető-Veres Kata
Veres Ábel



Szerkesztette: Furkó Péter, Pénzes Martin

Ez a mű a Creative Commons Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 4.0 Nemzetközi Licenc feltételeinek megfelelően felhasználható.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Az Új Nemzeti Kiválóság Program Tanulmánykötete

New National Excellence Program: Collection of Research Essays

Szerkesztette Furkó Péter és Pénzes Martin

<https://orcid.org/0000-0002-9650-4785>

Pszichológia / Psychology (12741), Nyelvészet / Linguistics (13024), Történettudomány / History (12970)

Covid-19, rettegéskezelés, harmadik világ, nemzetközi kapcsolatok, teológia

Covid-19, terror management, Third World, international relations, theology



<https://openaccess.hu/>

AZ ÚJ NEMZETI
KIVÁLÓSÁG PROGRAM
TANULMÁNYKÖTETE



Károli Könyvek
tanulmánykötet

Sorozatszerkesztő: Sepső Enikő

A szerkesztőbizottság tagjai:

Boros Gábor, Bozsonyi Károly, Csanády Márton,
Fabiny Tibor, Furkó Péter, Homicskó Árpád, Horváth Géza,
Kendeŕy Gábor, Kocsev Miklós, Mészáros József,
Miskolczi-Bodnár Péter, Pap Ferenc

AZ ÚJ NEMZETI KIVÁLÓSÁG PROGRAM TANULMÁNYKÖTETE

Károli Gáspár Református Egyetem 2021/2022



Szerkesztette
Furkó Péter
Pénzes Martin

Károli Gáspár Református Egyetem • L'Harmattan Kiadó
Budapest, 2022

© Szerzők, szerkesztők
© Károli Gáspár Református Egyetem
© L'Harmattan Kiadó

A kötet az Innovációs és Technológiai Minisztérium Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, az ÚNKP-21 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Program finanszírozásában valósult meg.



AZ NKFI ALAPBÓL
MEGVALÓSULÓ
PROJEKT

A borítón a *Clear Light Bulb on Black Surface* című szabadon felhasználható fotó szerepel (forrás: pexels.com).

Lektorálta: Bertalan Péter, Brdar-Szabó Rita, Csontos Nóra, Fabiny Tibor,
Horváth Emőke, Kiss Paszkál, Kodácsy Tamás, Lénárt András,
Pap Ferenc, Szabó-Bartha Anett, Szávai Ferenc,
Szetey Szabolcs, Takács Szabolcs, Vassányi Miklós

ISBN 978-963-414-943-9

ISSN 2062-9850

DOI: <https://doi.org/10.56037/978-963-414-943-9>

Felelős kiadó: Gyenes Ádám, a L'Harmattan Kiadó igazgatója
és Trócsányi László, a KRE rektora
Károli Gáspár Református Egyetem
1091 Budapest, Kálvin tér 9.
Telefon: 455-9060
Fax: 455-9062

A kiadó kötetei megrendelhetők, illetve kedvezménnyel megvásárolhatók:
L'Harmattan Könyvesbolt
1053 Budapest, Kossuth L. u. 14–16.
Tel.: +36-1-267-5979
harmattan@harmattan.hu
www.harmattan.hu

TARTALOM



Előszó	7
JAKAB LAURA: Online terápia a koronavírus-járvány idején	9
PARTI BENEDEK: A Terror Management Theory módszertana	23
FARKAS DÁNIEL: Szocialista hírhozók az Andokban. Magyarország és Bolívia diplomáciai kapcsolatainak megteremtése, 1952–1953	31
PETŐ LÁSZLÓ: A 17. századi andoki bálványimádás elleni kampányok keretében készített egyházlátogatási jegyzőkönyvekben leírt rítusok és istenségek vizsgálata	41
HOSSZÚ ESZTER: Adalékok a spanyolnáthajárvány történetéhez Baranya vármegyében (1918–1920)	49
PETŐ-VERES KATA: Az 1968-as országos református liturgiai felmérésből levonható következtetések a keresztség gyakorlatára nézve	69
VERES ÁBEL: A rejtőzködő szépség. Karl Barth teológiai esztétikája Luther Márton <i>theologia crucis</i> ának kontextusában	81
DÉR CSILLA ILONA: A <i>hog</i> y köztársaság függetlenedett (inszubordinált) mellékmondatokkal kapcsolatos nyelvhasználati attitűdökről	97
Abstracts	111
A kötet szerzői	117

ELŐSZÓ

Trócsányi Rector Úr ÚNKP konferenciát megnyitó beszédében felvetett gondolata jutott eszembe az előszó írásakor.

Mi az egyetem?

Az egyetem egyfelől tudományos műhely, ahol oktatási, tanítási tevékenység folyik, tapasztalt professzorok támogatják a hallgatókat és doktoranduszokat, indítják el őket a tudóssá válás útján. Másfelől az egyetem közösség is. Különböző tudományterületek képviselői, a kutatói életpálya különböző szakaszairól találkozhatnak, beszélgetnek, vitáznak egymással. Ezek a találkozások pedig serkentően hathatnak egymás kutatásaira, munkáira.

Az Új Nemzeti Kiválóság Program mindkettő cél vagy feladat megélésére lehetőséget biztosít. Az ÚNKP-ban részt vevő ösztöndíjas támogatást kap ahhoz, hogy bővítse tudását saját tudományterületén belül, egy tapasztalt témavezető segítségével. Ezen felül pedig az ÚNKP-hoz kötődő eseményeknek, lehetőségeknek – úgy mint összegyűjtési konferencia vagy jelen tanulmánykötet – köszönhetően kapcsolatokat építhet, találkozhat más kutatókkal, bővítheti tudását, szélesítheti látókörét.

Az ÚNKP tehát hozzájárul a fenti célok teljesüléséhez. Népszerű is ez az ösztöndíj a Károli Gáspár Református Egyetemen, minden évben jelentős a túljelentkezés. A 2021/2022-es programévben – karok közti létszámarányoknak megfelelően – a legtöbben a BTK-ról és az ÁJK-ról pályáztak, kategóriák tekintetében pedig a doktori kategóriára nyújtották be a legtöbb jelentkezést.

Jelen tanulmánykötetet a 2021/2022-es tanévben az ÚNKP keretében sikeres és eredményes kutatást végző ösztöndíjasok munkáiból válogattuk össze.

Az ÚNKP sokrétűségét mutatja, hogy a publikálók különböző karokról, más-más tudományterületekről és a kutatói pálya különböző életszakaszaiból érkeztek. A kötetben képviselteti magát a Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar, az Állam- és Jogtudományi Kar, valamint a Hittudományi Kar is; a tanulmányok a pszichológia, a történettudomány, a hittudomány és a nyelvészet területéről származnak; a szerzők között pedig az egyetemet megkezdő hallgató, doktorandusz

és egyetemi docens is található. Érdeemes figyelemmel lenni az elkészült tanulmányok különböző jellegére is. Alapos levéltári kutatáson alapuló, módszertant leíró és fókuszcsoportokon végzett kutatások is szerepelnek jelen kötetben.

Sportolók mondják, hogy ha valaki felkészül egy maratonra, akkor maga a verseny maga már csak ajándék. A hosszú felkészülés és a kitartó munka ünnepe. Kívánom ösztöndíjasainknak, hogy az ÚNKP eredményeképp született előadásaira, publikációikra, jelen tanulmánykötetre így tekintsenek; egyben megköszönve nekik és témavezetőiknek egész éves kitartó munkájukat és partneri együttműködésüket a programév során.

Budapest, 2022 júliusán

Pénzes Martin

ONLINE TERÁPIA¹

A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY IDEJÉN

JAKAB LAURA

BEVEZETÉS

Ebben a tanulmányban a Covid19 okozta járvány- és karanténintézkedések hatására bekövetkező online terápiára való átállás és alkalmazkodás érzelmi megélését vizsgáltam, gyakorló pszichológus szakemberek körében, mely kutatás eredményeit az alábbiakban ismertetem.² A feltáró jellegű vizsgálatban bemutatom, hogyan érintette érzelmileg a terapeutákat a hazánkban 2020 márciusában meghozott, személyes érintkezést korlátozó intézkedés, ami arra készítette a segítő szakembereket, hogy terápiáik adott szakaszától és módszereik alkalmazhatóságától többé-kevésbé függetlenül, egyik napról a másikra térjenek át a személyes terápiákról (*face-to-face therapy, FFT*) az online munkavégzésre. A kutatásban a megélt tapasztalatokat félig-strukturált interjúkkal, szubjektív nézőpontból, retrospektív módon, az átállás és alkalmazkodás időszakára vonatkoztatva vizsgáltam. A kutatásban huszonnégy olyan klinikai és tanácsadói szakképzettséggel rendelkező pszichológus vett részt, akik legalább két éves gyakorlati tapasztalattal rendelkeznek és online üléseket tartottak/tartanak. A vizsgálat során arra kerestem a választ, hogy mely témákat, illetve területeket érintve jelentek meg az érzelmek / érzelmi tartalmak a pszichológusok tapasztalataiban.

¹ Jelen vizsgálatban a konzultációk megváltozott fizikai térnek hatásaira került a hangsúly: középpontban a segítő folyamat olyan aspektusaival, mint a szabályok, a keretek, a szetting, a munkamód és a kapcsolat. Így ezeket a segítő beavatkozás fajtájától függetlenül vizsgáltam (pszichológiai konzultáció, pszichoterápia stb.). A kutatásnak nem célja a segítő beszélgetések két fajtájának elválasztása és a fogalmak differenciálása, ezért szinonimaként, vegyesen használok mind a terápia és konzultáció terminusokat, mind az ezekhez kapcsolódó páciens–kliens kifejezéseket.

² Ez a tanulmány a 2021/2022-ÜNKP-1-1 pályázatra készített kutatás egyik kutatási kérdésével foglalkozik. A tíz hónapos kutatás egy nagyobb kutatás részeként valósulhatott meg, ami a személyes és az online konzultációk sajátosságainak összehasonlítását vizsgálta dr. Szabó-Bartha Anett kutatásvezetővel. Ezen belül készítettem saját kutatásom, melynek témája a Covid19-járványhelyzet miatt bekövetkezett online terápiára történő átállás érzelmi megélése pszichológus szakemberek körében.

Az interjúk elemzését egy kvalitatív tartalomelemzési technikával, a Grounded Theory módszerével vizsgáltam.

Az interjúkból kiderült, hogy a krízis kialakulásakor a szakembereknek elsődlegesen praktikus módszereket, ötleteket és szakmai támogatást kellett nyújtaniuk egymásnak, ugyanakkor klienseiket is segítve adaptívan alkalmazkodni a kialakult helyzethez – így azonban kevés lehetőségük volt érzelmeikről és személyes élményeikről beszélni. Ez az aspektus ugyanakkor kulcsfontosságú, mert a pszichológusok így személyes és szakmai önreflexió által dolgozhatják át és integrálhatják tapasztalataikat, élményeiket, amely folyamat segítheti egy később kialakuló válság esetén a lelki megküzdést és az alkalmazkodást.

ELMÉLETI HÁTTÉR

Online konzultáció és e-terápia? Távpeszichológia vagy online pszichoedukáció? Webkamera-pszichológusok és telepszichológia? A pszichológia területét érintő kutatásokban és a gyakorlatban is rendszerint többféle elnevezéssel hivatkoznak az online térben megvalósuló segítő beszélgetések különböző formáira. Az *online terápia* (vagy e-terápia) – melynek helyes használata napjaink aktuális kérdése – nem újkeletű munkamód a pszichoterápiában. Elsőként Colón³ végzett 1993 és 1994 között egy kísérleti csoporttal szövegformátumú „terápiát” az online térben,⁴ majd definiálta az „online terápia” kifejezést 1996-ban,⁵ bár akkor ez a meghatározás még viszonylag szűk területre terjedt ki. A '90-es évek végétől azonban egyre elterjedtebb formátummá vált az online terápia és konzultáció tartása,⁶ de ezidáig elsősorban önkéntes alapon és főként külföldre vagy más városba költöző és ott életvitelszerűen tartózkodó kliensek esetén alkalmazták.

Bevezetésként két, a kutatási téma szempontjából fontos fogalmat szeretnék tisztázni. Az egyik az *online terápia*, melynek számos elnevezése és definíciója ismert világszerte. Az egyik legátfogóbbnak tartott definíció szerint online terápiának minősül minden olyan jogosultsággal rendelkező mentálhigiénés

³ Yvette Colón: *Chatt(er)ing through the fingertips: doing group therapy online*, *Women & Performance, A Journal of Feminist Theory*, vol. IX, 1996/1, 205–215.

⁴ Ron Kraus – George Stricker – Cedric Speyer (eds.): *Online counseling: A handbook for mental health professionals*, Cambridge (Mas.), Academic Press, 2010.

⁵ Ewelina Smoktunowicz – Azy Barak – Gerhard Andersson – Rosa M. Banos – Thomas Berger – Christina Botella et al.: *Consensus statement on the problem of terminology in psychological interventions using the internet or digital components*, *Internet Interventions*, 2020/21, 100331.

⁶ Katie Aafjes-van Doorn – Békés Vera – Tracy A. Prout: *Grappling with our therapeutic relationship and professional self-doubt during COVID-19: will we use video therapy again?*, *Counselling Psychology Quarterly*, 2020, 1–12.

szakember munkája, aki pszichológiai szolgáltatásokat nyújt e-mailen, videokonferencián, virtuálisvalóság-technológián, chaten vagy ezek bármely kombinációján keresztül.⁷ A kutatásban főként a videóhívással (hanggal és képpel) megvalósuló tanácsadásokat vizsgáltam, ahol valós időben, kamerán keresztül beszélget a pszichológus a pácienssel. A másik, a járvány kapcsán fókuszba kerülő fogalom a *krízis*, ami olyan veszélyeztetett állapot, lelki megterhelés és kihívás, ami az adott szituációban nem elkerülhető, meghaladja az egyén adaptív kvalitásait, felborítja a megszokott működési módot, és a megoldási alternatívák kidolgozása helyett nyugtalanságot, zavaros gondolkodást eredményez.⁸

A koronavírus-járvány kapcsán a segítő szakmák tekintetében is felmerült az online munkavégzésre való átállás. Egyes kutatók szerint⁹ az ilyen kritikus időszakban növekszik a szorongás szintje, egyrészt a közvetlen okok – vírusnak való kitettség, fertőzéstől való félelem, gyász, stressz, depresszió –, másrészt a kialakuló gazdasági és társadalmi válság következményeinek egyénre és társadalmakra gyakorolt hatása miatt. Így a járványhelyzet hatására a terápiák esetében is megjelentek – az eddigi konvencionálisnak tekinthető problémák mellett – a krízis okozta egzisztenciális válságok, egy közeli hozzátartozó betegsége vagy halála, munkahely elvesztése, vagy akár a távoktatás megoldása – mindezek új kihívások és feladatok elé állították a pszichológusokat.¹⁰ Ezzel egyidőben azonban a Covid19-járványhelyzet miatti lezárások kapcsán felértékelődött az online terápiák jelentősége, mert ez a munkamód tudta biztosítani a terápiák folytonosságát és az olyan emberek elérését, akiknek szüksége volt a folyamatos pszichológiai támogatásra.¹¹ A koronavírus kialakulása és elterjedése alapvetően egy kívülről érkező, váratlan, ismeretlen és kiszámíthatatlan esemény volt, úgynevezett akcidentális vagy más néven paranormatív krízis. Az érzelmi aspektus vizsgálatakor figyelembe kell vennünk, hogy a páciens és a terapeuta egyazon

⁷ Monique Manhal-Baugus: E-therapy: Practical, ethical, and legal issues, *CyberPsychology & Behavior*, vol. IV, 2001/5, 551–563.

⁸ Albert-Lőrincz Enikő – Albert-Lőrincz Csanád: A Covid-19-pandémia okozta krízis hatása szociális munka szakos erdélyi magyar egyetemisták egészségmagatartására, *Erdélyi Társadalom*, XVIII. évf., 2020/1, 75–92.

⁹ Tim R. Wind – Marleen Rijkeboer – Gerhard Andersson – Heleen Riper: The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health, *Internet Interventions*, 2020/20, 100317.

¹⁰ Keszthelyi Boglárka: „Új kihívások, gyors megoldások”: A szociális szakemberek mindennapjaiban megjelenő új kihívások a covid-19 járvány ideje alatt, *Acta Sociologica – Pécsi Szociológiai Szemle*, VII. évf., 2021/1, 154–170.

¹¹ Barbara Poletti – Sofia Tagini – Agostino Brugnera – Laura Parolin – Luca Pievani – Roberta Ferrucci – Angelo Compare – Vincenzo Silani: Telepsychotherapy: a leaflet for psychotherapists in the age of COVID-19. A review of the evidence, *Counselling Psychology Quarterly*, 2020, 352–367.

időben élte át – különböző mértékben és megnyilvánulási formákban – a koronavírus-járvány és a karanténintézkedések által előidézett válsághelyzetet.

Jelenleg kevés kutatás áll rendelkezésünkre a krízisek során bekövetkező online terápiára történő átállásról, az egyik vizsgálatban azonban különbséget találtak az induló és a már folyamatban lévő terápiák online térben való alkalmazása között,¹² hiszen a folyamat kezdetén több időt elvesz az ismerkedés és a bizalom kiépítése, így kevesebbet látunk és tudunk meg a kliensekről. A kutatók szerint érdemes rögzíteni az otthoni „terápiás szobát”, és mindig ugyanonnan bejelentkezni, ezzel elősegítve a fókuszálást és a határ kialakítását a munka- és személyes tér között. Eredményeik alapján a járványhelyzet miatti hirtelen átállás a pszichológusokban szakmai önbizalomhiányt és szorongásérzetet keltett, illetve aggodalmat a technikai feltételek biztosítása és kielégítő működése miatt. Ez főként azokra a pszichológusokra volt jellemző, akik korábban nem tartottak online üléseket. A terapeuták kihívásként élték meg a kapcsolódás nehézségét, valamint az érzelmek és az empátia kifejezését az online térben. Más kutatók¹³ ezzel szemben nem találtak ilyen összefüggést a korábbi online tapasztalat és a szorongás mértéke között. A szerzők¹⁴ négyféle kihívást emelnek ki a terapeuták tapasztalatai alapján: az érzelmi kapcsolódást (ideértve a kapcsolódás érzését, az érzelmek olvasását, az empátia kifejezését és érzését); a terapeuták határainak, valamint a páciensek magánéletének megtalálását és a figyelemelkalandozást.

A KUTATÁS

Kutatásomban a Covid19-krízis miatti online átállás érzelmi megélését vizsgáltam, középpontban a segítő folyamat olyan aspektusaival, mint a szabályok, a keretek, a szetting, a munkamód, a kapcsolat stb. megváltozása és a pszichológusok érzelmi élményeire gyakorolt hatása.

A kutatás 2020 októberében indult dr. Szabó-Bartha Anett vezetésével. A hallgatókkal 2021 februárjáig huszonnégy félig-strukturált interjút készítettünk gyakorló szakemberekkel, a járványhelyzeti korlátozások miatt főként online felületeken. Ebben az időszakban már minden pszichológus (azok is, akik akkor

¹² Aafjes van Doorn et al.: *Grappling with our therapeutic relationship*, 1–12.

¹³ Irena Messina – Henriette Löffler-Stastka: Psychotherapists' perception of their clinical skills and in-session feelings in live therapy versus online therapy during the COVID-19 pandemic: a pilot study, *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, vol. 24, 2021/1, 53–59.

¹⁴ Aafjes van Doorn et al.: *Grappling with our therapeutic relationship*, 1–12.

használták először az online munkamódot) legalább nyolc-tíz hónapos tapasztalattal rendelkezett az online térben való munkavégzésben, így már az alkalmazkodás fázisában tudtuk őket benyomásaikról, tapasztalataikról kérdezni. Az interjúk felvételekor feltűnt számomra, hogy azokban rendkívül sok érzelem, érzelmi élmény jelent meg. Ezért határoztam úgy, hogy egy saját kutatás keretében az összes interjú feldolgozásával és elemzésével ezt a területet, az érzelmi megélés milyenségét fogom vizsgálni. Ezzel szeretném felhívni a figyelmet a meglévő kutatási anyagok másodelemzésében rejlő lehetőségekre.

MÓDSZER

Minta

A beválasztási kritérium alapján azon gyakorló szakemberek kerülhettek a mintába, akik minimum befejezett MA képzéssel és legalább kétéves szakmai tapasztalattal rendelkeznek a területükön, és online is tartottak/tartanak üléseket. A gyakorló szakembereket hozzáférhetőségi mintavétellel és hólabdamódszerrel kerestük fel. A mintába 21 nő és 3 férfi került. A megkérdezettek átlagéletkora 42 év, (SD = 13,4), ahol a legfiatalabb megkérdezett az adatfelvételkor 26 éves, a legidősebb 64 éves volt. A megkérdezett gyakorló pszichológusok szakképzettség szerinti megoszlását az 1. táblázat szemlélteti.

1. táblázat. Pszichológusok szakképzettség szerinti megoszlásának százalékos aránya a mintában.

Szakképzettségek	Pszichológusok száma és megoszlásuk (%)	
Klinikai szakpszichológus	4	(17%)
Pszichoterapeuta	3	(12%)
Tanácsadói szakpszichológus	5	(21%)
Pedagógiai szakpszichológus	4	(17%)
Szexuálpszichológus	2	(8%)
Neuropszichológus	1	(4%)
Sport szakpszichológus	1	(4%)
Nem végzett szakképzést	4	(17%)
Összesen	24	(100%)

A „Mióta dolgozik a gyakorlatban?” kérdésre adott válaszokat a 2. táblázat foglalja össze. A megkérdezett pszichológusok körülbelül kétharmada (15 fő) nem tartott még online terápiát, a pandémiás időszak miatt kényszerült a váltásra, így ők 8-10 hónapos online tapasztalattal a hátuk mögött osztották meg személyes élményeiket a munkamódról és alkalmazkodási időszakról. A kutatás feltáró jellegét erősíti, hogy a pszichológusok az ország különböző részeiről kerültek a mintába, ezzel szélesebb körű rálátást kaphattunk az online terápiák során megélt érzelmi élményekről a heterogén praxisokban tapasztaltak alapján.

2. táblázat. A pszichológusok munkában töltött ideje években és százalékos arányban a mintában.

Munkában töltött idő (években)	Pszichológusok száma és megoszlásuk (%)	
Pályakezdők: 2-3 éves tapasztalat	5	(21%)
3-10 év közötti tapasztalat	4	(17%)
10 és 20 év közötti tapasztalat	7	(29%)
20 és 30 év közötti tapasztalat	2	(8%)
30 évnél több tapasztalat	6	(25%)
Összesen	24	(100%)

Mérőeszközök

A keresztmetszeti vizsgálatban a félig-strukturált interjúkérdések négy nagy csoportba tagozódtak. Az interjú első részében szociodemográfiai kérdésekkel (nem, életkor, iskolai végzettség) indítottunk, majd a pszichológusok szakképzettségére, módszerspecifikus képzettségeire, valamint az online térrel és digitális eszközökkel kapcsolatos korábbi tapasztalataikra kérdeztünk rá. Ezután az online munkavégzés tapasztalataira vonatkozó kérdések következtek, úgymint: „Hogyan élte meg a személyes konzultációról az online konzultációra való átállást?” „Milyen előnyeit és hátrányait tapasztalta az online munkamódnak?” „Voltak-e nehézségei, félelmei az online térhez kapcsolódóan?”

Ezután az online terápiák kliensekre gyakorolt hatásairól kérdeztük a szakembereket: „Tápasztalataik alapján milyen hatással volt az új munkamód a kliensekre?” „Visszajelezték-e valamit az új térről?”. Végezetül a terápia menetében, a terápiás helyzetben/kapcsolatban bekövetkezett változásokat feltáró kérdéscsoport következett: „Történt-e változás a pszichológiai konzultáció menetében, terápiás szokásokban, protokollban?” „Változott-e a terápiás kapcsolat minősége az online konzultáció során és mi változott?”. Jelen esetben csak a terapeuta

érzelmi megélésre fókuszálunk, kifejezetten azokat a területeket vizsgálva, melyek kapcsán érzelmi tartalmak kerültek felszínre.

Elemzési eljárás

E kutatási témához az egyik leginkább javasolt módszer a *Grounded Theory* (továbbiakban: GT) kvalitatív tartalomelemzési technika, melynek lényege, hogy a megfigyelt mindennapi jelenségeket szisztematikus elemzés alá vetjük, majd ezen empirikus megfigyelésből következik az induktív és abduktív (absztrahációs) elméletalkotás.¹⁵ Ezt a módszert az 1950-es évektől meginduló módszertani újítások időszakában alkotta meg két neves szociológus, Barney Glaser és Anselm Strauss.¹⁶ Kutatásvezetőnk iránymutatásával – aki klinikai szakpszichológiai végzettséggel és több mint húszéves gyakorlati tapasztalattal rendelkezik – kezdtük meg a kódolási folyamatot, a független hallgatói kódolások pedig a szubjektivitás elkerülését voltak hivatottak minimalizálni. A módszer rendkívül jól alkalmazható szubjektív élményvilágok feltérképezéséhez, így a jelenlegi kutatási témához, az érzelmek és a személyes megélés vizsgálatához kitűnő metódusnak bizonyult. Az eljárás alapján már az első pár interjú felvétele után megkezdődhetett a kódolás, megjegyzések, jegyzetek – úgynevezett „memók”¹⁷ – kerültek a legélt szöveg releváns részeihez, így a további adatfelvételt már a megszerzett tapasztalatok alakíthatták. A GT-módszernél elsőként nyílt kódokat kell alkalmazni a kiemelendő, lényegi részekhez és gondolatokhoz, majd e kódok között kirajzolódó összefüggések, mintázatok mentén tengelykódokat, úgynevezett axiális kódokat lehet kialakítani, melyek már absztraktabb szinten reprezentálják a jelenségek variációit, lehetőséget adva további kategóriák kialakításához. Amikor már új aspektus nem kerül felszínre, kialakulnak a végső, úgynevezett szelektív kódok. Ennél a módszernél elsődleges szempontot jelent az interjút adó tudása, véleménye, megélése, szemben a kutató tapasztalataival, így a feltáró kutatásoknál érdemes ezt a módszert alkalmazni. Az interjúk között folyamatosan vertikális és horizontális összehasonlításokat végeztünk,¹⁸ tartalmi hasonlóságokat, különbségeket, illetve visszatérő alakzatokat és egyedi benyomásokat keresve.

¹⁵ Sallay Viola – Martos Tamás: A Grounded Theory (GT) Módszertana, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73. évf., 2018/1, 11–28.

¹⁶ Uo.

¹⁷ Uo.

¹⁸ Vicsek Lilla: *Fókuszcsoport – Elméleti megfontolások és gyakorlati alkalmazás*, Budapest, Osiris, 2006.

EREDMÉNYEK

Az interjúk feldolgozása során a kapott tartalmak a Grounded Theory módszere alapján négy nagyobb végső kategóriára (szelektív kódokra) rendeződve jelennek meg az interjúkban, ahol kisebb alkategóriákra bontva elemeztem őket. A kategóriákat és alkategóriákat az 1. ábra szemlélteti. A kategóriák definícióit *A pszichoterápia tankönyve* című műre¹⁹ hivatkozva fogalmaztam meg:

1. A *terápiás munka* fogalma alá sorolódik minden olyan interjúban elhangzott tartalom, amely a páciens és a terapeuta terápia iránti attitűdjére és elkötelezettségére vonatkozik, illetve ide tartozónak tekinthető az önismeret és önreflexió visszajelzés is. Ezenkívül a módszerekre, eszközökre vonatkozó tartalmak is ide sorolandók.

2. A *terápiás elrendezéshez (szetting)* azon tartalmak tartoznak, amelyek a terápiás helyzet *alapformáira* (egyéni-, csoport- vagy családterápiáról beszélünk) vonatkoznak vagy a terápiás szerződést érintik (a terápiás együttműködés keretei, melyben megállapodás születik a terapeuta és páciens által kijelölt terápiás célról, a terápia formájáról, a páciens és terapeuta munkamódjáról, fizikai és időbeli tényezőkről, illetve a technikai kérdésekről).

3. A *terápiás kapcsolat* kifejezés alatt értem azokat a tartalmakat, amelyek a terápiák és folyamataik sajátosságára vonatkoznak, és szabályozott keretben értelmezik a személyes, intim kapcsolatot a páciens és terapeuta között. Ide tartozik a kapcsolat minősége, a kapcsolódás formáira vonatkozó érzelmek, valamint a kontroll kérdése.

4. A *terápiás folyamat* fogalma alá tartozónak tekinthető a terápiás ülések dinamikájára (zavartalanságára) vagy az ülések szakaszainak, fázisainak (hangolódás, átvezetés, főszakasz, ülések közti idő stb.) tárgyalására vonatkozó tartalmak. Idetartozik még a páciens viselkedésének, belső működésének, kapcsolódásának változása is.

Jelen vizsgálatban a fenti négy kategóriával kapcsolatos érzelmi viszonyulásokat vizsgáltam, melyek pozitív és negatív csoportosításban a 3. táblázatban olvashatók.

¹⁹ Szőnyi Gábor – Füredi János: *A pszichoterápia tankönyve*, Budapest, Medicina, 2015.

Terápiás munka

- terapeuta attitűdjei
- módszerek/eszközök
- önreflexió

Terápiás kapcsolat

- kontroll
- kapcsolat minősége
- kapcsolódás
- elköteleződés

Terápiás folyamat

- környezeti feltételek
- dinamika
- ülések szakaszai
- kliens attitűdje, viselkedése

Terápiás szetting

- időbeli tényezők
- fizikai feltételek
- terápiás munkamód
- technikai feltételek
- terápiás helyzet alapformái

1. ábra. Érzelmek rendeződésének kategóriái és alkategóriái az interjúk alapján.

3. táblázat. Az interjúkban megjelenő érzelmi tartalmak a négy kategóriában.

A négy területen megjelent érzelmek			
Terápiás szetting		Terápiás munka	
Pozitív érzelmek	Negatív érzelmek	Pozitív érzelmek	Negatív érzelmek
izgalom	félelem	élvezetesség	nehézség
nyugalom	aggodalom	biztonságosság	kihívás
megkönnyebbülés	ijedtség	öröm	bosszúság
kíváncsiság	bizonytalanság	„a világ kinyílása” - érzés	zavaró érzés
magabiztosság	feszélyeztettség	szabadságérzet	félelem
bátorság	haszontalanság	megkönnyebbülés	kellemetlenség
sikerességérzet	elégtelenség		kiszolgáltatottság
újdonosságérzet	tehetetlenség		idegesség
öröm	lemondásérzés		aggodalom
megnyugvás	kétely		nyugtalanosság
elégedettség	idegenség		szorongás
fejlődésigény	csalódottság		hiányérzet
	megfosztottság		megterheltség
	befásultság		monotonitásérzés
	fáradtság		fáradtság
			beszűkültségérzet
			fókuszvesztettség
Terápiás kapcsolat		Terápiás folyamat	
Pozitív érzelmek	Negatív érzelmek	Pozitív érzelmek	Negatív érzelmek
-	félelem	bátorság	kihívás
	elégtelenségérzet	megkönnyebbülés	idegesség
	feszélyeztettség	szabadságérzet	feszélyeztettség
	sematikusság	bátorság	zavaró érzés
	tehetetlenség		nyomásérzés
	bosszúság		szorongás
	kiszolgáltatottság		bosszúság
	kontrollvesztettség		kellemetlenség
	értelmetlenség érzete		
	hiányérzet		
	feszélyeztettség		
	motivációvesztettség		

Terjedelmi korlátok miatt az eredmények részletes bemutatása helyett néhány idézettel világítjuk meg a különböző témákhoz kapcsolódóan megjelent érzelmeket. A terápiás munka kategóriájához kapcsolódóan a megkérdezett terapeuták attitűdjeiben az online terápiás munkára vonatkozóan aránylag sok negatív töltetű érzelem tükröződött, főként az átállás időszakára visszaemlékezve. Jellemzően *félelemről, aggodalomról, ijedtségről*, illetve *bizonytalanságról* számoltak be a hirtelen jött változás miatt:

Tehát gyakorlatilag ez annyira hirtelen jött, hogy emlékszem rá, hogy hétfőn bementünk rendelni, és akkor már hívtam fel a pácienseimet, akik jöttek volna délután, hogy ne jöjjenek. Nagyon váratlanul ért mindenkit, mert nem volt idő felkészülni se nekünk, már hogy a szakembereknek, vagy terapeutáknak, se a klienseimet nem tudtam erre fölkészíteni. (64 éves pszichoterapeuta)

A technikához kapcsolódóan is több érzelem jelent meg az attitűdökben, sokan a *félelmet* emelték ki az átálláskor: „Az volt a legnagyobb félelmem, hogy hogyan fogok egy napi hat órát ülni egy szobában egy dobozzal.” (57 éves klinikai szakpszichológus.) A negatív érzelmekek és érzések mellett azonban megjelent az attitűdökben a *kíváncsiság*, az *izgatottság* érzése az új térhez kapcsolódóan, illetve a *nyugalom* és a *megkönnyebbülés* arra vonatkozóan, hogy mindenki az otthon falainak biztonságában vészelheti át a fertőzésveszélyt, és nem kell maszkot viselni a terápiákon, ami az arc nagyobb részének eltakarásával megnehezítette az arcjátékok felismerését.

A terápiás szettinghez kapcsolódóan néhány szakember számára *bizonytalanságot* és *nehézséget* okozott, hogy a Covid19 okozta krízisállapotnak ők is ugyanabban a szakaszában voltak, mint klienseik: „Ugyanabban a bezárt helyzetben, ugyanabban a *bizonytalanságban*, nem tudom mi lesz, hogyan tovább, hogy oldom meg.” (38 éves klinikus.) Sokan *bosszantónak, zavarónak, kellemetlennek* találták a megszakadó internetkapcsolatot, a megkésett, akadozó hangot vagy képet, illetve nagyon *kiszolgáltatottnak* érezték magukat a technikai eszközöktől való megnövekedett függőség miatt. „Zavar, ha az internetkapcsolat nem jó, a technikai dolgok zavarának.” (41 éves sportpszichológus.) Az online módhoz kapcsolódó érzelmekek között nagyon nagy arányban megjelent, hogy online sokkal *monotonabb és fárasztóbb* a munkavégzés, illetve egy idő után jelentkezik az *egysíkúvá válás* és a *beszűkültség* érzete, hiszen senki nem megy sehová, nincs új impulzus, mindenki ugyanabban a pozícióban végzi a mindennapos megélhetést jelentő munkát, ahol a terápia is zajlik. Az egyik szakember így fogalmazott: „Az a probléma, hogy home office-ből kapcsolódik be a kliens,

ugyanabban a székben ülnek, egyik pillanatban még excelt heggeszt, aztán egyet kattint és már velem beszél." (28 éves, tanácsadó szakpszichológus.)

A terápiás kapcsolat szempontjából nagyon sok érzés jelent meg az érzelmi kapcsolódás és a testi érintés hiányára vonatkozóan, ami *nehézséget okozott és az elégtelenség érzetét keltette* a terapeutákban. „Az érintést nem lehet online megélni. És azért az érintésnek sok helyen, sok módszerben, csoportmódszerben lehet nagyon nagy hozadéka.” (57 éves klinikai szakpszichológus.) A terapeuták kiemelték, hogy *nehézséget okoz* az empátia teljes átvitele a képernyőn keresztül, így *félnek*, hogy mennyire tud megérkezni a megértés és az együttérzés a klienshez. Felmerült a *félelem*, hogy az online kapcsolat nem tud elég mély lenni: „Nagy *félelmem* volt, hogy a terápia attól, hogy online felületre került, át fog csapni egy könnyed csevegés szintjébe.” (27 éves neuropszichológus.)

A terápiás folyamat kapcsán az ülések dinamikáját érintő érzések jelentek meg, felmerült például nehézségként, hogy az online térben nincs meg a „szeánsz”, hogy bekopog a kliens, a terapeuta fogadja, tölt neki egy pohár vizet, és ezt követően kezdődik meg a beszélgetés. Az online térben egyből a dolgok közepébe kell vágni. „Itt meg pedig felnyitjuk a gépet, és rögtön a közepébe bele vágunk. Tehát itt nincsenek meg azok a bevezető körök, amik a való életben megjelenhetnek.” (28 éves szexuálpeszichológus.) Szintén kihívást jelent a csend kezelése a terápiák folyamatában: „Személyesen jobban kezelhető a csend. Személyesen például 5 másodperc teljesen normális. Online viszont ez már kifejezetten zavaró.” (41 éves sportpszichológus.) Az online terápiák megítélése vegyes, kifejezetten nehéz volt ebben a krízishelyzetben elsajátítani az új tér zökkenőmentes, hatékony használatát, de már megjelentek a pozitív töltetű, reménnyel és várakozással a jövőbe tekintő tapasztalatok is, melyek egyértelműen hangsúlyozzák a *szabadságérzetet* és a jövőbeli használat valószínűségét: „... azt átélem, hogy kinyíltak ezáltal a lehetőségek. Nagyon jó érzés, hogy vannak új lehetőségek. Meg, ha elutazom vagy öreg és beteg leszek, akkor is itt lesz ez a lehetőség. Szóval én átélem ennek a szabadságot nyújtó részét.” (64 éves pszichoterapeuta.)

DISZKUSSZIÓ

A kutatás e tanulmányban közölt részében a krízishelyzetben kialakult online terápiára való áttérés érzelmi megélését vizsgáltuk, kifejezetten abból a szempontból, hogy mely területekhez kapcsolódóan és milyen jellegű érzelmek jelentek meg a pszichológusokkal folytatott interjúkban. A fogalomfeltárás során kiemelkedően sok érzelmi tartalom jelent meg a vizsgált négy nagy terület érintően, melyekből ebben a rövid tanulmányban csak szemelvényeket volt lehe-

tőség felvillantani. Sok pszichológus a jövőben is szívesen alkalmazná az online munkamódot – azonban még mindig inkább a személyes terápiákat részesítik előnyben. Ebben a kutatásban a Grounded Theory módszerével²⁰ vizsgálva, a pszichoterápia alapfogalmainak²¹ érzelmi tartalmak szerinti újradefiniálásával négy nagyobb területhez kapcsolódóan jelentek meg érzelmek: terápiás szetting, terápiás munka, terápiás folyamat és terápiás kapcsolat. A krízishelyzetben bekövetkezett online átállás a terapeutákban (főként a kezdeti időszakban) az ijedtség, félelem, szorongás érzetét keltette egyrészt a saját kompetenciáikban való bizonytalanság, másrészt a technikai feltételek megfelelő biztosításának kétségei miatt.²²

A kutatás továbbviteléhez érdemes lenne az általam kialakított négy kategóriát konfirmatív faktorelemzéssel megvizsgálni, hogy adaptálható legyen a hazánkban dolgozó terapeuták sokaságára, ezzel növelve az eredmények külső érvényességét. A feltáró kutatásoknak az elméletalkotáson, a szemantikai és hermeneutikai feltáráson túl alapvető célja, hogy a későbbi reprezentatív vizsgálatoknak kiinduló alapot biztosítsanak, így egy jövőbeli kvantitatív kutatás keretében standard keretek között is érdemes lenne megvizsgálni az érzelmek megjelenését, ezzel számszerűsített eredményekhez jutva. További kutatási irány lehet többoldalú lekérdezéssel a kliensek érzelmi megélését is vizsgálni, hiszen már most is felmerültek olyan szempontok, melyek a terapeuta esetében hátrányként jelentek meg, míg a kliens oldaláról inkább egy (lehetséges) pozitív változásnak tekinthetők (pl. kontroll áthelyeződése). Érdekes lenne azt is megvizsgálni, hogy a megjelenő tartalmak változtak-e a terápia különböző szakaszaiban függvényében (kezdet, munkafázis, lezárás).

Összességében a hazai kutatások tekintetében az online terápia témaköre még rengeteg feltáratlan és megerősítésre váró kutatási területet rejt magában, melyeket érdemes lépésről lépésre górcső alá venni. A jelen kutatásból is látszik azonban, hogy mennyi potenciált rejtene magukban a már meglévő kutatások adatainak más szempontú újrendezése. Az online munkamód elterjedése és fejlődése napjainkban rendkívüli ütemben gyorsul, hisz a technológia és a digitális eszközök napról napra korszerűsödnek és modernizálódnak – a pszichológiai tanácsadásoknak és terápiáknak is tartaniuk kell a lépést a modern technológia adta lehetőségekkel.

²⁰ Sallay–Martos: *A Grounded Theory*.

²¹ Szőnyi–Füredi: *A pszichoterápia tankönyve*.

²² Aafjes van Doorn et al.: *Grappling with our therapeutic relationship*, 1–12.

- AAFJES-VAN DOORN, Katie – BÉKÉS, Vera – PROUT, Tracy A.: Grappling with our therapeutic relationship and professional self-doubt during COVID-19: will we use video therapy again?, *Counselling Psychology Quarterly*, 2020, 1–12.
- ALBERT-LÖRINCZ Enikő – ALBERT-LÖRINCZ Csanád: A Covid-19-pandémia okozta krízis hatása szociális munka szakos erdélyi magyar egyetemisták egészségmagatartására, *Erdélyi Társadalom*, XVIII. évf., 2020/1, 75–92.
- COLÓN, Yvette: Chatt(er)ing through the fingertips: doing group therapy online, *Women & Performance, A Journal of Feminist Theory*, vol. IX, 1996/1, 205–215.
- KESZTHELYI Boglárka: „Új kihívások, gyors megoldások”: A szociális szakemberek mindennapjaiban megjelenő új kihívások a covid-19 járvány ideje alatt, *Acta Sociologica – Pécsi Szociológiai Szemle*, VII. évf., 2021/1, 154–170.
- KRAUS, Ron – STRICKER, George – SPEYER, Cedric. (eds.): *Online counseling: A handbook for mental health professionals*, Cambridge (Mas.), Academic Press, 2010.
- MANHAL-BAUGUS, Monique.: E-therapy: Practical, ethical, and legal issues, *CyberPsychology & Behavior*, vol. IV, 2001/5, 551–563.
- MESSINA, Irene – LOFFLER-STASTKA, Henriette: Psychotherapists' perception of their clinical skills and in-session feelings in live therapy versus online therapy during the COVID-19 pandemic: a pilot study, *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, vol. 24, 2021/1, 53–59.
- POLETTI, Barbara – TAGINI, Sofia – BRUGNERA, Agostino – PAROLIN, Laura – PIEVANI, Luca – FERRUCCI, Roberta – COMPARE, Angelo – SILANI, Vincenzo: Telepsychotherapy: a leaflet for psychotherapists in the age of COVID-19. A review of the evidence, *Counselling Psychology Quarterly*, 2020, 352–367.
- SALLAY Viola – MARTOS Tamás: A Grounded Theory (GT) Módszertana, *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73. évf., 2018/1, 11–28.
- SMOKTUNOWICZ, Ewelina – BARAK, Azy – ANDERSSON, Gerhard – BANOS, Rosa M. – BERGER, Thomas – BOTELLA, Cristina et al.: Per. Consensus statement on the problem of terminology in psychological interventions using the internet or digital components, *Internet Interventions*, 2020/21, 100331.
- SZÖNYI Gábor – FÜREDI János: *A pszichoterápia tankönyve*, Budapest, Medicina, 2015.
- VICSEK Lilla: *Fókuszcsoport – Elméleti megfontolások és gyakorlati alkalmazás*, Budapest, Osiris, 2006.
- WIND, Tim R – RIJKEBOER, Marleen – ANDERSSON, Gerhard – ROPER, Heleen: The COVID-19 pandemic: The 'black swan' for mental health care and a turning point for e-health, *Internet Interventions*, 2020/20, 100317.