

# Az Érzelmekre Fókuszáló Terápiás képzések észlelt hatásának vizsgálata Magyarországon

Doktori téziszfüzet

Koren Réka

Semmelweis Egyetem  
Egészségtudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Török Szabolcs János, PhD., egyetemi docens

Hivatalos bírálók: Dr. Kissné Viszket Mónika, Ph.D., egyetemi adjunktus  
Dr. Zana Ágnes, Ph.D., egyetemi docens

Szigorlati bizottság elnöke: Dr. Purebl György, PhD., egyetemi tanár

Szigorlati bizottság tagjai: Dr. Feith Helga Judit, Ph.D., főiskolai docens  
Dr. Rosta Gergely, Ph.D., egyetemi docens

Budapest  
2021

## BEVEZETÉS

Doktori értekezésemben az Érzelmekre Fókuszáló Terápiás (ÉFT) képzések észlelt hatásának vizsgálatát tárgyalom, magyar szakemberek körében. Az ÉFT modell különféle területeken történő sikeres alkalmazása széleskörben kutatott. Alkalmazzák egyéneknél (Brubacher 2017), pároknál, családoknál (Furrow és mtsai 2019, Johnson 2019b), napjainkban már online keretek között is (Allan és mtsai 2021). Mindemellett különféle, kulturális vagy egészségi állapot mentén rétegződött társadalmi csoportoknál (pl. Adamson 2013, Cloutier és mtsai 2002, Fletcher és Macintosh 2018, Kowal és mtsai 2003, Love és mtsai 2016, Macintosh és Johnson 2008, Negash és mtsai 2018, Soltani és mtsai 2014, Zuccarini és Karos 2011) is sikeres alkalmazásáról számoltak be.

Az ÉFT modellt az 1980-as években hozta létre Dr. Susan Johnson és Dr. Leslie Greenberg (Johnson és Greenberg 1985a, b). A rendkívül jó hatékonyságmutatókkal rendelkező (Johnson 1999), empirikusan széles körben kutatott módszer (Beasley és Ager 2019, Johnson és mtsai 1999, Wiebe és Johnson 2016) hamar elterjedt Észak-Amerikában, majd a 21. század elejére a világ számos országába is eljutott. Magyarországon először 2014-ben, egy módszerismertető (Introductory) workshop keretében találkozhattak vele a szakemberek. Ezt követően, az első ÉFT alapképzés (*Externship*) 2016-ban valósult meg, az első haladóképzés (*Core Skills*) pedig 2017-ben.

Az ÉFT egy élményközpontú, humanisztikus és rendszerszemléletű alapokon nyugvó terápiás modell, mely Bowlby megközelítését (Bowlby 1969) alapul véve, a felnőtt kötődés elméleti keretén keresztül ragadja meg a párkapcsolati történéseket. A modell szerint a fontos kapcsolatainkban megtapasztalt kötődési élményeink jelentősen meghatározzák a szerelmi kapcsolatainkban megélt érzéseinket, viselkedésünket, és a párkapcsolati nehézségek mögött sokszor a kielégítetlen kötődési szükséglet feltételezi (Barát 2015, Johnson 2016). A terápia célja a korrekív élmények megtapasztalása mentén az, hogy a pár életében egy olyan biztonságos kötődés alakuljon ki / térjen vissza, amelynek köszönhetően a párkapcsolat „biztos bázisként” tud működni, ahonnan a társas és tárgyi világ felfedezhető, és ami egy „biztonságos menedékként” szolgál, ahova mindig vissza lehet térni társas támogatásért és intim közelségért (Johnson 2020, Johnson és Denton 2002).

Az ÉFT modell jól strukturált, szisztematikusan felépített terápiás módszer, amelynek három szakasza és kilenc lépése van. A terápiás folyamat átlagosan 8-20

ülésből áll, amely során hosszútávon is fennmaradó változásokat lehet elérni a kliensek életében (Johnson 1999). Az első szakaszban a terapeuta feladata felmérni a kliensek állapotát, és egy biztonságos terápiás szövetséget létrehozni velük. Ez jó alapot kínál arra, hogy utána beazonosítsa a konfliktusaik központi témáját és a negatív interakciós ciklusait, illetve az abban elfoglalt pozíciójukat. Cél, hogy lecsillapítsa a negatív ciklusukat, feltérképezze a mélyebben meghúzódó érzéseket és újradefiniálja a problémát a negatív ciklus és a mögöttes érzelmek és kötődési szükségletek fogalmaival. A második szakasz során a terapeuta segíti a klienseket az el nem ismert kötődési szükségleteikkel való azonosulásban, egymás érzéseinek és önmegtapasztalásának az elfogadásában, majd új kötődési események létrehozásával új párkapcsolati interakciós mintázatok kialakításában. Az ÉFT harmadik szakasza már leginkább a változások megerősítéséről és integrálásáról szól, mely során a terapeuta segíti a klienseket új megoldások találásában a régi kapcsolati problémáikra (Johnson 2020).

A modell elsajátítása strukturáltsága és komplexitása miatt kihívások elé állítja a képződő terapeutákat. A múlt eseményeinek feltárása helyett a jelenben megélt érzésekre és érzelmekre helyezi a hangsúlyt, ahogyan azokat a pár tagjai megélik és ahogyan azok az interakcióikban megjelennek. Az ÉFT eszköztára gazdag, de kiemelt jelentőséggel bír az empátia és a terapeuta ítéletmentes hozzáállása. Egyszerre kell a terapeutának figyelni az interperszonális és intrapszichés folyamatokra, mialatt követi az ÉFT modell felépítését, és egy biztonságos terápiás szövetséget épít ki és tart fenn (Greenberg és Johnson 1988). A terápia során fontos a terapeuta személye, hiszen az ő személyes megélései is jelen vannak a terápiás térben (Sude 2018).

Az ÉFT képzés –a módszerhez hasonlóan– strukturált, és az erre a célra létrehozott *International Center for Excellence in Emotionally Focused Therapy* (ICEEFT) központ által akkreditált és szigorúan ellenőrzött. Az ÉFT terapeutává válás során a képzések elvégzésén túl a szakembereknek gyakorlati tudásukról és tapasztalatukról is számot kell adniuk. Az ÉFT terápiás tevékenységhez való jogosultság nem az ÉFT terapeuta cím megszerzéséhez kötött, hanem a hazai képzési gyakorlatban megszerezhető pár- és családterápiás végzettséghez.

Az **ÉFT képzés** első szintje az alapképzés (*Externship*), mely egy négynapos (28 órás) intenzív, ICEEFT által akkreditált kiképző által tartott képzés. A résztvevők

létszáma nincs korlátozva, mivel főként előadásokból áll, melyet ÉFT ülésvideók, kiscsoportos gyakorlatok, szerepjátékok és élő terápiasülés-demonstráció gazdagít. A résztvevők ezalatt tanulnak többek között a kötődésméletről, az ÉFT eredetéről, folyamatairól, a szakaszokról és lépésekről, párcapcsolati sajátosságokról, nehézségekről, a negatív ciklusról és a felek abban elfoglalt helyéről (követelő, visszahúzódó), ciklus de-eszkalációról, ÉFT intervenciókról, terápias eszköztárról és a kötődési sérülések helyreállításáról. A képzésen való részvétel feltétele a segítő szakmában történő munkavégzés.

Az *Externship* elvégzését követően lehet részt venni a haladóképzésen (**Core Skills**), amely egy 4 modulból álló, 48-órás, rendkívül gyakorlatorientált képzés. Általában négy kétnapos blokkban szokták tartani, de azokban az országokban, ahol nincs helyi kiképző tréner, két négynapos blokkban tartják meg. A 12 fős (támogató szupervizor esetén legfeljebb 16 fős) képzés különös figyelmet fordít az ÉFT-intervenciók alkalmazásának gyakorlására és terápias munkába való építésére. Az előadásokon túl szerepjátékok, kiscsoportos gyakorlatok, élőülés-demonstrációk teszik még hatékonyabbá a képzést. A képzés része a saját eset videódemonstrációval történő bemutatása és csoportos elemzése szupervíziós keretek között. Ehhez szükséges, hogy a résztvevők a képzést megelőzően már végezzenek terápias tevékenységet, amely keretében az ÉFT módszer gyakorlására lehetőségük nyílik. A képzésen való részvétel feltétele ennek megfelelően a pár- és családterápias végzettség (vagy legalább képzésben levés).

A szervezett képzések elvégzését követően a terápias munkáknál általánosan elvárt szupervízióban részesülés az ÉFT terapeutává válás következő lépése. A legalább 8 óra, ICEEFT által akkreditált szupervizor által kísért egyéni szupervíziót követően lehet benyújtania vizsgaanyagot, amely egy írásos esetbemutatásból és két ülést bemutató videófelvételtől áll. A videók egyike a terápias folyamat első szakaszából, a másik pedig a folyamat második szakaszából szemlélteti a terapeuta-jelölt ÉFT-s munkáját. Az ICEEFT általi elfogadást követően jogosult az illető az akkreditált ÉFT terapeuta címre.

Bár az ÉFT módszer terápias hatékonyságát számos kutatás vizsgálta, elenyésző azon vizsgálatok száma, amelyek az ÉFT képzést célozzák, vagy a képzés terapeutákra gyakorolt hatását igyekeznek felderíteni (Montagno és mtsai 2011, Rodriguez-

Gonzalez és mtsai 2020, Sandberg és Knestel 2011, Sandberg és mtsai 2013, Sandberg és mtsai 2020). Ezen kutatásokban a módszer terápiás munkába való beépítésének kihívásai mellett az ÉFT képzés pozitív hozományait is kiemelték a résztvevők, melyek előnyösen hatottak a magánéletükre is. A szakemberek többek között arról számoltak be, hogy a modell által közvetített szemlélet segítette őket a terápiák során, az empátikus hozzáállás pedig a stabil terápiás szövetség létrehozásában vált hasznukra. Emellett következetesen tapasztaltak pozitív változásokat a magánéletükben, leginkább a közeli kapcsolataikban. Az ÉFT képzés tartalmi megélésének vizsgálatát először Montagno és mtsai (2011) végezték, melyet később Rodriguez-Gonzalez és mtsai (2020) megismételtek spanyol anyanyelvű mintán. Mindkét vizsgálatban azt találták, hogy a képzés jelentősen növelte a résztvevők által megélt tudást és kompetenciát. A vizsgálatokat alacsony létszámú (20-50 fő) ÉFT képzéseken végezték, melyeket a résztvevők anyanyelvén tartottak.

## CÉLKITŰZÉSEK

Kutatásunk egyik célja volt a korábbi hatásvizsgálatoknál alkalmazott *ÉFT Tudás és Kompetencia Skála* (EFT-KACS) (Levenson és Svatovic 2009) magyar változatának (Koren és Török 2016) pszichometriai mutatóinak vizsgálata, ezáltal a magyar kérdőív bemérése.

További célként a hazai ÉFT képzések észlelt hatékonyságának vizsgálata mellett a teljes ÉFT képzési folyamat mérését tűztük ki. Korábbi kutatások mérték az ÉFT alapképzés hatékonyságát angol (Montagno és mtsai 2011) és spanyol (Rodriguez-Gonzalez és mtsai 2020) nyelven tartott képzéseken, azonban kutatásunk az első, amely tolmácsolással tartott, nagylétszámú (170 és 200 fő) ÉFT képzéseket vizsgált egy olyan országban, ahol az ÉFT-nek a képzéseket megelőzően mindössze egy workshop és néhány konferencián tartott előadás volt az előzménye. Mindemellett a szakirodalomban elsőként vizsgáltuk a *Core Skills* képzést, ezáltal lehetővé téve egy longitudinális, a teljes képzési folyamatra kiterjedő észlelt hatékonyságvizsgálatot.

Célunk volt még a résztvevő szakemberek szociodemográfiai és szakmai tapasztalatot jelölő háttérváltozóinak mentén összefüggéseket felderíteni, amelyekkel a hazai és nemzetközi ÉFT képzések hatékonyságát esetlegesen fejleszteni lehet.

## MÓDSZEREK

### A vizsgálat

Kutatásunkban az első magyarországi ÉFT képzések észlelt hatékonyságát mértük. Két *Externship* (2016-ban és 2018-ban tartott), valamint három *Core Skills* (2017-2019 között megtartott) képzés adatait elemeztük, amelyek egy *Core Skills* képzés kivételével (ami tolmácsolás nélkül volt megtartva) mind angolul, szinkrontolmácsolással zajlottak. Az angolul tartott haladóképzés résztvevői folyékonyan beszéltek angolul. Vizsgálatunk egy nagyobb adatfelvétel részét képezi. Kutatásunk fókusza az ÉFT képzés résztvevői által észlelt hatékonyság vizsgálata volt, melyet a magyarra fordított, 12 itemből álló EFT-KACS mérőeszközzel (Koren és Török 2016, Levenson és Svatovic 2009) végeztünk. Az itemek mindegyike egy olyan ÉFT-vel kapcsolatos készséget tartalmaz, amely elengedhetetlen az ÉFT modell ülésen történő alkalmazásakor (Denton és mtsai 2009, Sandberg és mtsai 2015). Minden itemet két 7-fokú Likert-típusú skála követ, melyek közül az egyik az adott készséghez kapcsolódó észlelt tudását, a másikon pedig a készség alkalmazásában való kompetenciaérzetét tudja a kitöltő bejelölni. Ezen kívül egy szociodemográfiai és a szakmai tapasztalatra vonatkozó adatokat tartalmazó kérdéssor is felvételre került. A vizsgálaton való részvétel önkéntes és anonim volt. Az adatfelvételre a képzési blokkok elején és végén került sor.

Vizsgálatunk két részből állt. Az egyik részben az **alapképzések észlelt hatékonyságát** vizsgáltuk három mérési pontban: a képzés megkezdése előtt (N=340), a 4-napos alapképzés végén (N=244 pre-posztteszt pár), majd átlagosan 6 hónappal a képzést követően (N=85 pre-poszt-utánkövetéses pár). A vizsgálat másik részében az **alapképzések (*Externship*) és a haladóképzések (*Core Skills*) észlelt hatékonyságának longitudinális mérését** végeztük. Mivel a képzések három négynapos képzési blokkban zajlottak, összesen 6 mérési pont adatait vontuk be a vizsgálatba: az *Externship* elején (Ex preteszt) és végén (Ex posztteszt), a *Core Skills* első négynapos blokkjának elején (CS 1 preteszt) és végén (CS1 posztteszt), valamint a *Core Skills* második négynapos blokkjának elején (CS 2 preteszt) és végén (CS 2 posztteszt) felvett adatokat.

## Vizsgálati személyek

Kutatásunkban olyan segítő foglalkozású szakemberek vettek részt, akik 2016-ban vagy 2018-ban elvégezték Magyarországon az ÉFT *Externship* képzést. A vizsgálat második hullámában azok a szakemberek vettek részt, akik az előzőeken túl legalább az egyik, 2017 és 2019 között tartott *Core Skills* képzést is elvégezték. Ebben az esetben nélkülözhetetlen feltétel volt a családterápiás alapképzettség (vagy képzésben levés), mely jogosultságot ad a szakembereknek a modell gyakorlatban történő alkalmazására is, saját terápiás gyakorlat keretei között. Összesen 244 fő töltötte ki a képzés előtt és után a kérdőíveket, és 85 főnek volt adata az *Externship* mindhárom adatfelvételi pontjánál (preteszt, posztteszt, utánkövetés). A *Core Skills* képzéseken összesen 36 fő vett részt, ebből 33 fő vett részt a kutatásban. A teljes képzési protokoll mindegyik (6) mérési pontját összesen 19 fő töltötte ki. Bár egyedülálló, hogy a teljes képzésre vonatkozóan vannak adataink, mégis az alacsony elemszám miatt kellő módszertani óvatossággal kell az eredményeinket kezelni.

A résztvevők többsége párkapcsolatban vagy házasságban élt az adatfelvétel idején, és több, mint 80%-ban felsőfokú végzettséggel (MSc/MA vagy PhD) rendelkeztek. A minta közel egyharmada már végzett családterapeuta, több mint fele pedig képzésben levő családterapeuta-jelölt volt. A kitöltők átlagban nyolc éve tartottak terápiás keretek között üléseket, s több, mint kétharmaduk rendszeresen tartott párterápiát, átlagosan két párnak hetente.

## EREDMÉNYEK

### A magyar EFT-KACS pszichometriai mutatói: faktorstruktúra és megbízhatóság

Annak vizsgálatára, hogy a kutatásunkban alkalmazott mérőeszköz, a magyar EFT-KACS pszichometriai mutatói hogyan illeszkednek az eredeti, angol nyelvű kérdőív mutatóihoz (Montagno és mtsai 2011), követtük ennek az első nemzetközi vizsgálatnak a módszertanát, így főkomponens-analízist (Principal Component Analyses, PCA)<sup>1</sup> és belső konzisztencia vizsgálatot végeztünk. Az *Externship* mindhárom adatfelvételének vizsgálatát követően Montagno és munkatársaihoz

---

<sup>1</sup> Igazoló főkomponens-analízist (Confirmatory Factor Analysis, CFA) is végezhetünk volna, azonban, mivel kutatásunk az eredetinel nagyobb mintán a világon a második volt, amely ezzel a kérdőívvel és az ismertett elméleti hipotézisekkel dolgozott, így az eredeti vizsgálat módszertani lépéseit követtük, feltáró és megismétlő célkitűzésekkel.

hasonlóan a posztteszt során kirajzolódott faktorstruktúra alkalmazása mellett döntöttünk. Az Externshipek posztteszt adatbázisán (N=254 fő) a KMO érték 0,91 volt, és a Bartlett-teszt is szignifikáns értéket adott ( $p < 0,001$ ). Minden item magas kommunalitást mutatott (0,6 érték felett). A főkomponens-analízisben három főkomponenst azonosítottunk, melyek az egész adatbázisra vonatkozóan a teljes variancia 70,3%-át magyarázták. A három elkülönülő főkomponens követte az eredeti (Montagno és mtsai 2011) vizsgálatban is megtalált és elnevezett *Tudás*, *Kompetencia* és *Terápiás Szövetség* dimenziókat. Mindegyik tétel magas faktorsúlyokkal a hozzá tartozó, várt főkomponensbe sorolódott. Minden esetben pozitív irányúak voltak a faktorsúlyok, tehát minél magasabb értékkel szerepelt egy tétel az adott főkomponensben, annál nagyobb mértékben jellemezte az adott tétel az azonosított dimenziót. A belső konzisztenciát a Cronbach-alfa értékek kiszámításával vizsgáltuk, amelyek minden esetben legalább 0,85, de gyakran 0,9 fölötti értéket mutattak, magasfokú megbízhatóságot jelezve. Az eredmények (főkomponens struktúra értelmezhetősége és paraméterei, valamint a skálák belső konzisztenciája) alapján a magyar EFT-KACS kérdőív megbízható mérőeszköznek minősült. A *Core Skills* képzetek esetében is a Cronbach alfa értékek 0,83 és 0,96 közé estek mindegyik alszkálánál, aminek következtében erős megbízhatóságot feltételezünk.

### **A magyarországi ÉFT *Externship* képzések észlelt hatékonysága**

Az egyes adatfelvételeknél kapott skálapontszámok közti különbséget ismételt méréses varianciaanalízissel vizsgáltuk. A változás mértékét először a pre- és a posztteszt mérések között néztük (kétpontos mérés, N=244), majd a preteszt, posztteszt és az utánkövetés adatbázisa között (hárompontos mérés, N=85). A 7-fokú Likert-típusú skálán a résztvevők a képzés elején átlagosan  $M=3,42 \pm 1,21$ -re értékelték az ÉFT-vel kapcsolatos tudásukat, míg a képzést követő kitöltéskor a skálapontszámok értéke átlagosan  $M=5,09 \pm 0,99$  lett ( $p < 0,001$ ). A 6 hónapos utánkövetés vizsgálatot is bevonva az elemzésbe, enyhe, ám szignifikáns ( $p < 0,001$ ) visszaesést mértünk az észlelt tudás szintjében (poszt:  $M=5,23 \pm 0,90$ ; utánkövetés:  $M=4,99 \pm 0,99$ ). Ez a tudásszint azonban még így is szignifikánsan ( $p < 0,001$ ) magasabb volt a kezdeti kitöltéskor értékelt tudásszinthez ( $M=3,46 \pm 1,24$ ) képest.



A résztvevők kompetenciaérzete is szignifikánsan ( $p < 0,001$ ) emelkedett az *Externship* képzés végére (pre:  $M=3,37 \pm 1,24$ ; poszt:  $M=4,46 \pm 1,01$ ), bár kisebb mértékben, mint az észlelt tudásszintjük. A hárompontos mérésnél a kompetencia észlelt szintje nem mutatott visszaesést a képzést követő hat hónapban (poszt:  $M=4,55 \pm 1,04$ ; utánkövetés:  $M=4,48 \pm 1,11$ -re csökkent), és ekkor is szignifikánsan ( $p < 0,001$ ) magasabb szinten volt, mint a képzést megelőzően ( $M=3,39 \pm 1,31$ ).

A terápiás szövetség kialakítására való képesség észlelt értéke a bemeneti adatfelvételkor is magas szinten volt ( $M=5,04 \pm 1,18$ ), de a képzést követően további enyhe, ám szignifikáns ( $p < 0,001$ ) emelkedést ( $M=5,44 \pm 0,96$ ) mutatott. A 85 fős almintán a képzést követő fél évben szinten maradt a készség (pre:  $M=5,15 \pm 0,98$ ; poszt:  $M=5,53 \pm 0,77$ ; utánkövetés:  $M=5,60 \pm 0,76$ ).

### **A magyarországi ÉFT *Core Skills* képzések észlelt hatékonysága**

A *Core Skills* képzések eredményeinek kontextusba helyezéséhez az *Externship* képzésen kapott értékek ismerete is szükséges, így az adatokat együttesen ismertetem. A legjelentősebb változást a képzési blokk előtti és utáni értékek között az *Externship* hozta. A *Tudás* alskála esetében az átlagok közti különbség 1,66 volt, míg a *Kompetencia* esetében 1,09.

A *Core Skills* blokkok is jelentős változást hoztak a két alskála átlagértékében. A *Tudás* esetében az első blokk alatti változás mértéke 0,85 pont, míg a második blokk alatti változás 0,68 pont volt a 7-fokú Likert-típusú skálán. A *Kompetencia* alskála átlagértékei az első *Core Skills* blokk alatt 0,93 pontértéket emelkedtek, míg a második *Core Skills* blokk alatt 0,74-et.

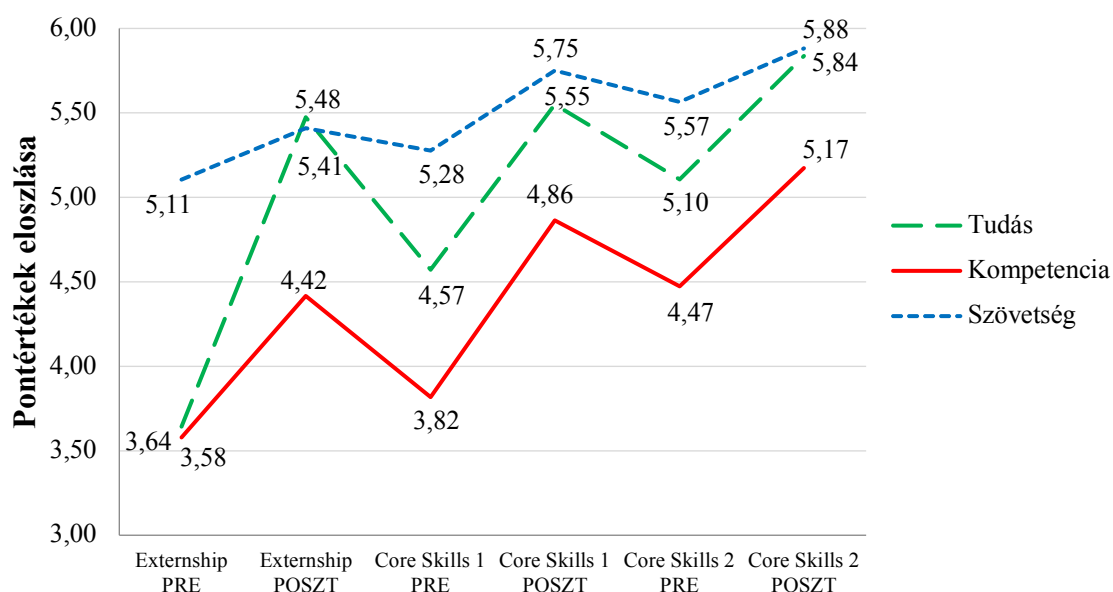
A *Terápiás Szövetség* értékei mindhárom képzési blokk esetében a legmagasabban voltak, és a változás a másik két alskálához képest mérsékeltebb volt, ám szintén szignifikáns. Az első képzési blokk alatt 0,4, a két *Core Skills* blokk alatt pedig 0,46 és 0,31 pont volt a képzés elején és végén felvett adatok átlaga közti különbség.

Mindegyik képzési blokk esetében ugyanaz a mintázat volt megfigyelhető: a *Terápiás Szövetség* értéke volt a legmagasabban (1. Blokk ( $M=5,44 \pm 1,0$ ); 2. Blokk: ( $M=5,74 \pm 0,8$ ); 3. Blokk: ( $M=5,84 \pm 0,7$ ), a *Kompetencia* értéke pedig a legalacsonyabban (1. Blokk ( $M=4,46 \pm 1,0$ ); 2. Blokk: ( $M=4,84 \pm 0,8$ ); 3. Blokk:

( $M=5,05\pm 0,6$ ). A *Tudás* alskála értéke mindig a kettő között helyezkedett el (1. Blokk ( $M=5,09\pm 1,0$ ); 2. Blokk: ( $M=5,51\pm 0,9$ ); 3. Blokk: ( $M=5,68\pm 0,8$ ). Az *Externship* alatt az észlelt tudás szintje mutatta a legnagyobb változást ( $M=1,66\pm 1,21$ ), majd a kompetenciaérzet ( $M=1,09\pm 1,12$ ), végül pedig a terápiás szövetség kialakítására való képesség érzete ( $M=0,96\pm 0,06$ ). Ezzel szemben a *Core Skills* képzési blokkokban az észlelt tudás- és kompetenciaemelkedés szintje közel azonos volt (2. Blokk (CS1): *Tudás*: ( $M=0,85\pm 0,75$ ), *Kompetencia*: ( $M=0,93\pm 0,93$ ); 3. Blokk (CS2): *Tudás*: ( $M=0,68\pm 0,82$ ), *Kompetencia*: ( $M=0,74\pm 0,79$ )). A *Terápiás Szövetség* alskála értékei mindhárom blokknál enyhén, ám szignifikánsan emelkedtek (1. Blokk (EX): ( $M=0,40\pm 0,96$ ), 2. Blokk (CS1): ( $M=0,46\pm 0,60$ ), 3. Blokk (CS2): ( $M=0,31\pm 0,57$ ))

### A teljes ÉFT képzési folyamat vizsgálata

A teljes ÉFT képzés longitudinális vizsgálatához 19 fős almlinta állt a rendelkezésünkre, így eredményeinkből nem kívánunk messzemenő következtetéseket levonni, hanem inspirációnak szánjuk őket további kutatásokhoz. Megfigyeltünk egy trendet a képzési folyamatban: minden képzési blokk során szignifikánsan emelkedett mindhárom alskála értéke, és mindhárom alskála esetében visszaesés volt tapasztalható a blokkok közötti időben. A *Tudás* és a *Kompetencia* alskálák esetében ez a visszaesés szignifikáns volt, míg a *Terápiás Szövetség* esetében csak enyhe csökkenés mutatkozott.



9. ábra: Longitudinális változástrendek a magyar EFT-KACS alskáláinál ( $N=19$ ) (Koren, Woolley, és mtsai 2021b, 11. oldal alapján)

A *Tudás* esetében az egyes blokkok végén mért adatok közel azonosak voltak, tehát nem volt szignifikáns különbség az *Externship* végén ( $M=5,48\pm 0,82$ ) felvett adatok és a *Core Skills* blokkok végén ( $M=5,55\pm 0,86$  és  $M=5,84\pm 0,76$ ) felvett adatok között. A *Tudás* alskálán az átlag növekedés (a 7-fokú Likert skálán) az *Externship* alatt 1,84, míg a *Core Skills* képzés két blokkja alatt 1,27 pont volt.

A *Kompetencia* alskálán hasonló mintázat rajzolódott ki. Mindegyik képzési blokkot követően szignifikáns kompetencianövekedést éltek meg a résztvevők, de a blokkok között ez esetben is visszaesést tapasztaltak a kompetenciaérzetükben. Az *Externship* végén mért kompetencia értékek ( $M=4,42\pm 1,05$ ) és a *Core Skills* képzés legvégén (*Core Skills* 2) mért értékek ( $M=5,17\pm 0,54$ ) azonban szignifikánsan különböztek. Az *Externship* alatt a *Kompetencia* alskálán mért változás 0,84, míg a teljes *Core Skills* képzés alatt 1,35 pontérték volt.

A *Terápiás Szövetség* esetében a *Tudáshoz* hasonló volt a változási mintázat. Minden képzési blokkal emelkedett a résztvevők készségérzete, a blokkok közötti visszaesés azonban enyhe volt. Ennek ellenére nem volt szignifikáns különbség a blokkok végén mért értékek között.

### **A demográfiai háttérváltozók vizsgálata**

Ismételt mérésű varianciaanalízis vizsgálatot alkalmaztunk annak mérésére, hogy a résztvevők háttérváltozói milyen főhatással és interakciós idői hatással vannak az EFT-KACS alskáláira és a longitudinális mintázataikra. A fő- és interakciós idői hatások megállapítása után post hoc tesztek alkalmaztunk az alcsoportok átlagértékei közti különbségek vizsgálatára.

A résztvevők *tanulmányi fokozata* és *kapcsolati állapota* nem volt összefüggésben az EFT-KACS alskáláival. A *nem* esetében főhatást találtunk a három mérési pont bevonásakor a *Tudás* és a *Kompetencia* alskáláknál. Az összátlagban a férfiak pontértékei magasabbak voltak, mint a női résztvevők pontértékei.

A pre- és poszttesztek összevetésénél ( $N=244$ ) szignifikáns *szakmai végzettség* főhatást találtunk a *Tudás* és a *Terápiás Szövetség* alskáláknál, mely alapján a klinikai szakpszichológusok általánosságban magasabb értékeket jelöltek meg a többi résztvevőnél.

A *Tudás*, a *Kompetencia* és a *Terápiás Szövetség* alskálánál is szignifikáns *terápiás tapasztalat* főhatást regisztráltunk a pre- és poszttesztek összehasonlításakor, vagyis a (pszicho)terápiában szerzett tapasztalati évek száma lineáris összefüggésben volt az alskálákra adott értékekkel, tehát minél több év (pszicho)terápiás tapasztalattal rendelkezett valaki, annál nagyobbra értékelte a tudását, kompetenciáját, és terápiás szövetség kialakítására való képességét az EFT-KACS skálán. Mindemellett szignifikáns pszichoterápiás jártasság  $\times$  idő interakciós hatást is találtunk, mely azt mutatta, hogy nagyobb (11 vagy több év) (pszicho)terápiás tapasztalat mellett az ÉFT-vel kapcsolatos tudásban és kompetenciában észlelt változás mértéke kisebb volt.

A *családterápiában szerzett képzettség* a kétpontos mérés összehasonlításánál szignifikáns főhatást mutatott a *Tudás*, a *Kompetencia*, és a *Terápiás Szövetség* összátlagán és szignifikáns interakciós hatást is találtunk az első kettő esetében. Ezek alapján a családterapeuták magasabbra értékelték a megélt tudásukat, kompetenciájukat, és terápiás szövetség kialakítási képességüket, mint azok, akik (még) nem végezték el a családterápiás képzést, azonban azok, akik a kérdőív kitöltésekor nem voltak képzett családterapeuták, nagyobb mértékű növekedést tapasztaltak a megélt tudásukban és kompetenciájukban a képzést követően, mint a kezdéskor felvett időpontban. A három mérési pont esetében a *Tudás* és a *Kompetencia* összátlagában is volt szignifikáns különbség, de interakciós hatás csak a *Tudás* esetében mutatkozott.

A *párterápiás ülés tartásában szerzett tapasztalat* esetében is hasonló eredményeket találtunk. Azok a szakemberek, akik rendszeresen tartottak párterápiás ülést, magasabbra értékelték magukat mindhárom alskálán (főhatás), azonban kisebb változásról számoltak be (idői interakciós hatás). A három mérési pont bevonásával a főhatás megmaradt, de interakciós hatást nem regisztráltunk.

A *korábbi ÉFT képzésen való részvétel* esetében a kétpontos mérésnél mutatkozott főhatás a *Tudás* alskála esetében, vagyis azok, akiknek nem ez volt az első ÉFT témájú képzése, magasabbra értékelték a tudásukat, de a kompetenciájukat és a terápiás szövetség kialakítására vonatkozó képességüket nem. Idői interakciós hatást nem találtunk. Az *ÉFT témájú könyvek olvasása* esetében a két- és hárompontos méréseknél is regisztráltunk szignifikáns főhatást. Azok, akik olvastak a képzést megelőzően ÉFT témájú könyveket, szignifikánsan magasabbra értékelték a megélt készségeiket mindhárom alskálán. Az *ÉFT témájú videók nézése* esetében hasonló

eredményeink születtek. Szignifikáns főhatást találtunk mindhárom alskálánál a kétpontos méréseknél.

A *Core Skills* esetében a kis elemszám (N=19) miatt nem hasonlítottuk össze a háttérváltozókat a képzés eredményeivel. Úgy gondoltuk, az alacsony elemszám miatt az eredmények nem lennének megbízhatóak, és a legtöbb háttérváltozó nagyon elaprózná a mintát.

## KÖVETKEZTETÉSEK

Kutatási eredményeinkből több, az ÉFT képzések szempontjából fontos következtetés is levonható. Az egyik, hogy az ÉFT képzések (*Externship, Core Skills*) vizsgálatára alkalmazott kérdőív, az EFT-KACS magyar változatának pszichometriai mutatói megfelelőnek bizonyultak, és úgy találtuk, hogy az EFT-KACS egy megbízható, magas belső konzisztenciával rendelkező mérőeszköz, mely alkalmas az ÉFT-vel kapcsolatos tudás, kompetencia és terápiás szövetség kialakítására való képesség érzetének mérésére. Az eredményeink igazolják, hogy a képzés nem kizárólag Észak-Amerikában (Montagno és mtsai 2011) és spanyol ajkú nyelvterületeken (Rodriguez-Gonzalez és mtsai 2020), hanem távolabbi kultúrák esetében is, mint amilyen Magyarország, jól és hatékonyan működik. Ez biztató és lelkesítő eredmény olyan terapeuták számára is, akik a világ más részén képződtek vagy terveznek képződni. Az eredményeink továbbá azt is megerősítették, hogy a nagy létszámú, tolmácsolással tartott ÉFT *Externship* képzések is hasonlóan hatékonyak, mint a kisebb létszámú, anyanyelvi csoportoknak tartott képzések. Sok országban nincs helyi kiképző tréner, így fontos tudni, hogy a tolmácsolással tartott csoportok is ugyanolyan hatékonyak, mint az anyanyelviek. Emellett a nagyobb létszámú csoportok tartása költséghatékonyabb és növeli a módszer terjedésének ütemét.

Ahogy vártuk, az *Externship* során a résztvevők észlelt tudása, kompetenciája és terápiás szövetség kialakítására vonatkozó képessége szignifikánsan emelkedett. A *Tudás* mutatta a legnagyobb arányú növekedést, majd a *Kompetencia*, végül a *Terápiás Szövetség*. Ez nem meglepő, hiszen az *Externship* képzés az előadásokkal, ülésvideókkal és esetismertetésekkel nagy hangsúlyt fektet a módszer lexikális ismeretátadására. A képzést követően azonban a megélt tudásszint visszaesett, és a félévvel későbbi adatfelvételkor már szignifikánsan alacsonyabb szinten volt, mint az

*Externship* elvégzését követően. Az elhalványulás mellett ennek oka lehet, hogy a résztvevők egy része nem építette be a modellt a saját terápiás munkájába, s ezzel nem tudta frissen tartani a megszerzett tudást. Ez időszak alatt nem volt szervezett ÉFT képzés vagy ÉFT szupervízióra lehetőség Magyarországon, így ilyen módon nem lehetett feleleveníteni a képzésen tanultakat. A kompetencia és a terápiás szövetség észlelt szintje mérsékeltebb fejlődést mutatott a képzést követően, és hónapok elteltével is szinten maradt. Az utánkövetéses időpontban mért készség szintek mindegyike szignifikánsan magasabb volt, mint a képzést megelőzően.

A *Core Skills* blokkok során a *Tudás* és *Kompetencia* közel azonos szintű növekedést mutatott. A *Core Skills* képzésen való részvétel szignifikánsan nagyobb kompetenciaérzet-emelkedést hozott, mint az *Externship*-en való részvétel. Ez részben amiatt lehetett, mert a *Core Skills* képzés kifejezett hangsúlyt fektet a gyakorlati tapasztalat elsajátítására, többek között a szerepjátékok és a saját terápiás ülésről készült videó bemutatásán keresztüli esetismertetés és esetelemzés által. Erre azért is van szükség, mert a szakemberek akkor fognak tudni hatékonyan segíteni a hozzájuk forduló pároknak, ha a módszert magabiztosan, kompetensen tudják alkalmazni, nem csak az azzal kapcsolatos ismeretük és tudásuk alapos. Tehát úgy tűnik, a résztvevők az ÉFT-vel kapcsolatos megélt tudásuk nagy részét az *Externship* során szerezték meg, míg az ÉFT alkalmazására vonatkozó észlelt kompetenciájukat a *Core Skills* során.

A képzések gyakorlatiassága ellenére a résztvevők enyhébb növekedést tapasztaltak a kompetenciájukban, mint a tudásukban, emiatt javasoljuk a kompetenciát fejlesztő képzéselemek hangsúlyozását a képzés folyamán. Ez különösképp az alapképzés esetében indokolt, hiszen sokan vannak, akik nem mennek tovább a haladóképzés elvégzéséig; azoknak pedig, akik tovább mennek, be kell mutatniuk a *Core Skills* során a saját terápiás munkájukat, melyet a csoportban közösen fognak elemezni. Ahhoz, hogy a résztvevők a legtöbbet tudják a *Core Skills* képzésből profitálni, valamint, hogy azok, akik nem végzik el a haladóképzést, szintén kellő kompetenciával alkalmazzák a módszert, az *Externship* képzésnek is nagyobb hangsúlyt lenne érdemes fektetnie a kompetenciaérzet fejlesztésére. Mivel a *Core Skills* során is alacsonyabb az észlelt kompetenciaszint a tudáséhoz képest, érdemes lehet ott is a kompetencia fejlődését előidéző gyakorlatias feladatok – mint például a szerepjátékok,

amik a terapeuta személyére is fejlesztően hatnak (Sude és Baima 2020) – mennyiségét növelni, és nagyobb hangsúlyt fektetni az egyéni kompetenciák erősödésére.

Kutatásunkban egy 19 fős almintának a teljes intézményesített képzési folyamatát is megvizsgáltuk az alapképzés elejétől a haladóképzés végéig. Ez egyedülálló az ÉFT képzések kutatásának történelmében. Az adatok elemzésével egy trend rajzolódott ki. A résztvevők mindegyik képzési blokk esetében szignifikáns emelkedést tapasztaltak az ÉFT-vel kapcsolatos tudásukban, kompetenciájukban, valamint a terápiás szövetség kialakítási képességükben. A képzési blokkok között (amikor nem volt képzés vagy szupervízió sem), az emelkedett készségek visszaesést mutattak, majd a következő képzési blokk alkalmával ismét szignifikánsan emelkedtek. A képzések és a képzési blokkok közötti visszaeséseket a tudás- és kompetenciaérzetben szakmai csoportok szervezésével, esetmegbeszélésekkel, közös videó-elemzésekkel, vagy hasonló szakmai eseményekkel lehetne csökkenteni, hiszen, ha lenne lehetőség a képzéseken kívül is szakmai fejlődésre, akkor ezek a visszaesések vélhetően nem lennének ennyire intenzívek.

Végül, mivel összefüggéseket találtunk a szakmai háttérváltozók és az észlelt tudás és kompetenciaérzet között, mind a kezdeti mérésnél, mind pedig az alapképzések utáni méréseknél, úgy gondoljuk, ezen háttérváltozók (azaz az adott képzésen résztvevők paramétereinek) ismeretében a kiképző trénernek lehetősége nyílna a képzést a lehető leghatékonyabban összeállítani, hogy a résztvevők számára az a legtöbbet adja. Ennek egyik lehetősége az lenne, ha a képzést megelőző időszakban történe a demográfiai és szakmai adatok felvétele, valamint trénernek történő ismertetése, hogy legyen ideje és lehetősége a képzési tervet a résztvevőkre „szabni”, a képzési keretek megtartása mellett.

Összességében elmondható, hogy mind az *Externship*, mint pedig a *Core Skills* képzés jelentős szakmai előnyökkel jár az azt elvégző szakemberek számára. A képzések elvégzésekor a képződő szakemberek számíthatnak jelentős tudás- és kompetenciaérzet-növekedésre, valamint fejlődésre a terápiás szövetség kialakítási képességükben. Az *Externship* alkalmával különösképp a megélt tudásuk gyarapodását, míg a *Core Skills* elvégzésével a kompetenciaérzetük növekedését tapasztalhatják.

## SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE

- Koren R**, Danis I, Török S. (2021) Érzelem Fókuszú Párterápiás képzések résztvevőkre gyakorolt hatása a megélt tudásszintjük és kompetenciaérzésük vonatkozásában. *APA*, 21: 53-70.
- Koren R**, Woolley SR, Danis I, Török S. (2021a) Measuring the Effectiveness of the Emotionally Focused Therapy Externship Training in Hungary done through Translation. *J Marital Fam Ther*, 47: 166-182.
- Koren R**, Woolley SR, Danis I, Török S. (2021b) Training Therapists in Emotionally Focused Therapy: A Longitudinal and Cross-sectional Analysis. *J Marital Fam Ther*, 00: 1-17.
- Koren R**, Török S. Az Érzelem Fókuszú Párterápia, mint módszer és a kapcsolódó kutatások elterjedtsége Európában. In: Tibor KJ (szerk.), *Pedagógiai szakmódszertani kutatások*. International Research Institute s.r.o., Komárom, Szlovákia, 2019: 71-78.

## TOVÁBBI SAJÁT, DE NEM AZ ÉRTEKEZÉS TÉMÁJÁBAN SZÜLETETT

### KÖZLEMÉNYEK

- Koren R**, Gingras B. Perceiving individuality in musical performance: Recognizing harpsichordists playing different pieces. In: Williamon A, Edwards D, Bartel L (szerk.), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2011*. European Association of Conservatoires (AEC), Utrecht, 2011.
- Koren R**, Gingras B. (2014) Perceiving individuality in harpsichord performance. *Front Psychol*, 5.
- Martos T, Szabó E, **Koren R**, Sallay V. (2019) Dyadic coping in personal projects of romantic partners: assessment and associations with relationship satisfaction. *Curr Psychol*, 40: 1-14.