

SAPIENTIA SZERZETESI HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

LEVELEZŐ TAGOZAT

SZUPERVIZOR SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉS

Önszupervízió ChatGPT-vel?

Önszupervíziós program kidolgozása és vizsgálata

Szakdolgozat

Készítette: Katona-Pucsek Kristóf Krisztián

Témavezető: Pázmándi-Szakács Viktor

Budapest

2025

TARTALOM

TARTALOM	2
BEVEZETÉS	3
1. TÉMAVÁLASZTÁS MOTIVÁCIÓJA	4
I. ÖNSZUPERVÍZIÓ	6
1. AZ ÖNSZUPERVÍZIÓ FOGALMA	6
2. AZ ÖNSZUPERVÍZIÓ KAPCSOLÓDÁSA A SZUPERVÍZIÓHOZ	6
3. ÖNSZUPERVÍZIÓS MÓDSZEREK - KITEKINTÉS	6
4. ÖNREFLEXIÓ	7
II. CHATGPT	8
1. MI AZ A CHATGPT?	8
2. FÉLELMEK, ELLENÁLLÁS	10
3. CHATGPT ÉS COACHING, TERÁPIA, SZUPERVÍZIÓ	10
4. ÖNREFLEXIÓ	15
III. AZ INTRAVÍZIÓ PROGRAM	16
1. MŰKÖDÉS	16
2. ADATKEZELÉS	17
3. ETIKAI KÉRDÉSEK - VÁLASZOK	17
4. CHATGPT UTASÍTÁSOK	18
5. GYAKORLATI TAPASZTALATOK, ITERÁLÁS	20
6. TESZTELÉS	20
7. TANULÁS SZUPERVIZORKÉNT	20
8. EGY INTRAVÍZIÓS ÖNSZUPERVÍZIÓ	20
9. ÖNREFLEXIÓ	26
IV. AZ INTRAVÍZIÓS KUTATÁS	27
1. MINTAVÉTEL	27
2. [H1] HIPOTÉZIS VIZSGÁLATA – MIRE VITT AZ INTRAVÍZIÓ?	28
3. [H2] HIPOTÉZIS VIZSGÁLATA – EREDMÉNYESSÉG AZ ELŐFELTEVÉSEK TÜKRÉBEN	33
4. [H3] HIPOTÉZIS VIZSGÁLATA – HOZZÁÁLLÁSBELI VÁLTOZÁSOK	35
5. HASZNÁLNÁD-E MÁSKOR IS AZ INTRAVÍZIÓ PROGRAMOT	36
6. ÖSSZEFOGLALÁS	37
7. ÖNREFLEXIÓ	37
V. KITEKINTÉS	38
1. FOLYAMATBA VALÓ BEILLESZTHETŐSÉG	38
2. KÖVETKEZŐ LÉPÉSEK	40
3. ÖNREFLEXIÓ	40
BEFEJEZÉS	41
1. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	41
FÜGGELÉK	43
1. INTRAVÍZIÓ HASZNÁLATA UTÁNI KÉRDŐÍV	43
2. INTRAVÍZIÓ HASZNÁLATA UTÁNI KÉRDŐÍV VÁLASZOK	47
3. TÁJÉKOZTATÓ AZ INTRAVÍZIÓS PROGRAM HASZNÁLATÁRÓL	52
IRODALOM	55
REZÜMÉ	56
1. KULCSFOGALMAK	56

BEVEZETÉS

Szakdolgozatom célja, egy önszupervíziós program (IntraVízió) fejlesztése, mely szakmai elakadásokban nyújt segítséget, szupervízióban járatos szakembereknek, szupervíziós eszközökkel és - az utóbbi években berobbant - ChatGPT igénybevételével, illetve a felhasználók visszajelzései alapján folytatott kutatás, a program használhatóságáról, lehetőségeiről, hibáiról.

A szakdolgozat kutatás-fejlesztési irányát meghatározó hipotéziseim:

- [H1] Az általam készített önszupervíziós program, alkalmas - szupervízióra szocializált -, segítő foglalkozású emberek szakmai elakadásaiban: elmozdulásra, nézőpont változásra, belátásra, tanulásra, változásra vezetni.
- [H2] A felhasználó szakmai elakadásában létrejövő elmozdulásának mértéke függ:
 - a felhasználó előzetes szupervíziós tapasztalatának mennyiségétől,
 - a felhasználó kezdeti álláspontjától,
 - az önszupervízióval kapcsolatban,
 - a ChatGPT-vel kapcsolatban,
- [H3] A felhasználó előzetes viszonyulása, hozzáállása az IntraVízió programhoz változik a program használata után

Hipotézisem megvizsgálásához, kérdőívet állítottam össze, melyet a megkérdezettek az elkészített program kipróbálása után töltöttek ki.

A dolgozat először foglalkozik az ide tartozó fontosabb fogalmak áttekintésével és tisztázásával, úgymint: az önszupervízió, ChatGPT, illetve rövid kitekintést tesz a már létező hasonló kutatásokra, programokra, ezután bemutatja az IntraVízió programot, majd a kérdőív válaszai alapján vizsgálja meg a hipotéziseket. Végül egy további lehetséges irányokba való kitekintés, majd egy összegzés zárja a szakdolgozatot.

Az önszupervízió és a szupervízió szellemiségében minden fejezetet egy önreflexiós résszel zárok, ahol személyes kapcsolódásomat és tanulásomat vizsgálom a fejezettel, illetve annak elkészítésével kapcsolatban. Ehhez az irányhoz kapcsolódik még az a feltételezésem, hogy a kérdőíves válaszok vizsgálata során személyes szinten - és mint szupervízor is - tanulok.

1. Témaválasztás motivációja

Jelenlegi szakmám programozó, azon belül is mesterséges intelligenciával, pontosabban, gépi tanulással foglalkozom. Ezen a területen is meghatározóak a megjelent chatbotok, a nagyméretű nyelvi modellek. Ezek a szöveg generáló programok napi szinten segítséget nyújtanak a programozásban és a szövegszerkesztésben is. Ezzel a háttérrel kezdtem el szupervizornak tanulni. Ez a két terület saját tapasztalatom szerint elég távol áll egymástól. Így merült fel bennem - már tanulmányaim elejétől fogva -, az a kérdés, hogy lehet-e ez a két területet összekapcsolni és ha igen, milyen módon. Ennek az egyik - számomra -, legkézenfekvőbb lehetősége a mesterséges intelligenciával szimulált, „eljátszott” szupervíziós ülés. Ez a szimulált ülés, bár hasonlít egy szupervíziós találkozásra, mégsem lehet igazi szupervízió egy másik ember jelenléte nélkül. Ez vezetett az önszupervízió irányába, ahol - az én értelmezésemben - szupervíziós célokért dolgozunk, de csak egy részét használjuk a szupervízióban megalapozott hatásmechanizmusoknak, azokat, amik egyszemélyben is tudnak működni. A létező - és általam megtalált -, önszupervíziós módoknál én közelebb akartam húzni a fókuszot az általam tanult szupervízióhoz.

Kezdeti kísérletezéseim arra motiváltak, hogy jobban körüljárjam a témát, mivel több olyan visszajelzést kaptam - és a saját tapasztalatom is ezt igazolta -, hogy ilyen módszerrel is lehet elmozdulni elakadásokban.

Összefoglalva, motivációm egyik alapköve, hogy egyedi lehetőséget látok ebben a témában, másik mozgatója pedig a korai kísérletezések sikere. Az a kérdés is hív, hogy vajon mennyire lehet helyettesíteni az embert, a személyes kapcsolódást a szupervízióban, hol jelennek meg ennek a hiányai, milyen hatásmechanizmusok nem indulnak be enélkül? Másként megfogalmazva, akár úgy is feltehetném a kérdést: mivel több a szupervízió egy strukturált módszernél?

Egy számomra kissé ködös motivációm ebben a témában, annak a hozzáállásomnak a megtámadása, hogy inkább egyedül megoldom, minthogy segítséget kérjek, vagy másokkal együtt dolgozzak. Életem sok területére jellemző, hogy könnyen elérhető, kényelmes, egyedül is használható megoldásokat preferálok. Példának hoznám a videójátékok könnyebbségét a társasjátékokkal szemben, a tv-sorozatokat társaság

helyett, az egyedül való probléma-megoldást, segítségkérés helyett. Ez egy átívelő gondolat, ami több önreflexió részénél visszaköszön majd.

I. ÖNSZUPERVÍZIÓ

1. Az önszupervízió fogalma

Az önszupervízió fogalmához Török Gábor Pál, Marlók Zsuzsa, Martos Tamás „Lehetséges-e az önszupervízió?” tanulmányát¹ idézem:

“A fogalom alatt valamennyi megközelítés azt a saját szakmai gyakorlatra vonatkoztatott, önállóan kezdeményezett és lebonyolított szisztematikus belső dialógust érti, ami az adott szakember saját maga által választott témájában és problémafelvetése nyomán zajlik. Célja a szakmai önértékelés és önsegítés, a tevékenységhez kapcsolódó gondolatok, érzések és cselekedetek önálló elemzése és esetleges megváltoztatása.”²

2. Az önszupervízió kapcsolódása a szupervízióhoz

A szupervíziónak magának is több iránya és felfogása van, ebben a szakdolgozatban az európai modellű szupervízió³ fogalmát használom.

Az önszupervízió fogalom meghatározásához használt cikk⁴ kitér az önszupervízió és a szupervízió kapcsolatára, amiből azt emelném ki, hogy az önszupervízió célját tekintve szupervízió⁵. Innen az általam írt IntraVízió program annyiban specializálódik tovább, hogy módszerében is szupervíziós eszközökkel, hozzáállással dolgozik.

3. Önszupervíziós módszerek - kitekintés

Itt felsorolok pár létező és vizsgált önszupervíziós módszert. Ezen módszerek és sikerességük kontextusként szolgál a dolgozatban bemutatott és kutatott önszupervíziós

¹ TÖRÖK, GÁBOR PÁL & MARLOK, ZSUZSA & MARTOS, TAMÁS: Lehetséges-e az önszupervízió?. Az önszupervízió módszerének és segítők körében végzett hatékonyságvizsgálatának bemutatása, *Pszichoterápia* 2016/25 211.

² Uo.

SÁRVÁRI GYÖRGY: Az európai és az amerikai szupervíziós modellek néhány eltérése. *Család, Gyermekek, Ifjúság* 1996/4 23-33.

⁴ TÖRÖK, GÁBOR PÁL & MARLOK, ZSUZSA & MARTOS, TAMÁS: i.m.

⁵ Uo. 4.

programhoz, hiszen létük és hatékonyságuk megalapozza a lehetőséget más hasonló önsupervíziós módszerekhez.

a) Székcserés önsupervízió

A „Lehetséges-e az önsupervízió?” tanulmányban⁶ kutatott és Reinhard T. Krüger által kidolgozott módszerben a segítő szakember egy konkrét klienssel kapcsolatos konfliktust, eseményt jelenít meg, amiben hol a saját, hol a kliens nézőpontjából vizsgálja az eseményeket, hol az egyik „székben”, hol a másikban ül. A tanulmány szerint ez az önsupervíziós módszer „elmozdulást eredményezett a segítő klienssel való kapcsolatában”⁷, mind a négy vizsgált dimenzióban.⁸

b) Szabad írásos önsupervízió

Ezt a módszert a „Lehetséges-e az önsupervízió?” tanulmány⁹ írói fejlesztették ki és az 'expresszív írást alkalmazó önsupervízió Pennebaker „gyógyító írás” paradigmáján alapul’¹⁰. „A módszer lényege az automatikus, nem kontrollált írás.”¹¹ Bár ez a módszer a vizsgált dimenziókból csak háromban mutatott elmozdulást, ezt is sikeres módszernek tekinthetjük.¹²

4. Önreflexió

Az idézett önsupervíziós tanulmány első olvasásra nagyon lelombozott. A szerzők – szerintem -, egy rendes kutatást végeztek többszöri méréssel, szépen megalapozott és megfogalmazott szöveggel és hivatkozásokkal, ami azért szegte kedvemet, mert már a téma kutatásának elején éreztem, hogy az általam végzett kutatás nem lesz ilyen profi, nem lesz ilyen nagy vagy megalapozott, ez általánosabb értelemben is gyakran előforduló működésem. Ami ezen segített tovább lendülni az a saját elvárásaim csökkentése a szakdolgozattal kapcsolatban. A saját elvárásaim tudatos

⁶ Uo.

⁷ Uo. 10.

⁸ Uo.

⁹ Uo.

¹⁰ Uo. 5.

¹¹ Uo. 5.

¹² Uo.

csökkentését, már megalapozottabban és gyakrabban használom és a szupervizori képzésem egyik nagy eredményének tartom.

Egy másik minta, ami kicsit az előzővel szemben is érdekes, hogy a kényszer szülte elvárásaim csökkenése, ahogy közeledek valaminek a leadási határidejéhez, jelen sorok írásakor még csak alig-alig jelent meg. Ez olyan változás bennem, ami itt tettenérhető. Alapvetően a hozzáállásom ehhez a szakdolgozathoz lényegesen máshogy sikerült, mint az előzőhöz, amit nagy sikernek és előrelépésnek tartok és igyekszem is így megélni.

A témámhoz kapcsolódó szakirodalmak keresésével szemben megjelent bennem egy erős ellenállás, amit sima lustaságnak, vagy nehéz indulásnak tekintettem, de Apám hasonló megjegyzése a saját kutatásával kapcsolatban, arra vitt, hogy jobban megvizsgáljam ezt. Arra jutottam, hogy van egy ötletem, ami lelkesít, de ugyanakkor félelemmel is eltölt, hogy más esetleg már megcsinálta, vagy elvesz belőle valamit, ha jobban megvizsgálom, hogy mások már mit találtak a témában. Meg alapvetően is, mit érdekel mások mit gondolnak? Ez a gondolat is köthető a témaválasztáshoz, abban, hogy egyedül akarok valamit csinálni, elérni, nem pedig valakikkel közösen alkotni valamit. Azt hiszem ez a hozzáállásom megmutatkozott a témavezetőmmel való kommunikációmban is.

II. CHATGPT

1. Mi az a ChatGPT?

A ChatGPT fejlesztője, az OpenAI cég, ChatGPT bemutatója alapján, a ChatGPT egy tanított mesterséges intelligencia modell, amivel beszélgetős formában lehet interakcióba lépni.¹³ A gyakorlatban ez egy olyan beszélgetőrobotot jelent, amit könnyen összekeverhetünk egy valós emberrel és bizonyos témakörökben jobb válaszokat is ad, mint egy átlagos ember.

¹³ Introducing ChatGPT, [2025.04.29.] <https://openai.com/index/chatgpt/>

A fejlesztő cég egy kicsit részletesebb leírás alapján¹⁴, így foglalhatjuk össze a ChatGPT-t: a ChatGPT egy olyan gépi tanulás alapú program, ami rengeteg adaton, szövegen, képen, videón stb. lett tanítva azzal a céllal, hogy kitalálja, hogy mi a következő szó, ami a legvalószínűbben - a tanított adatok alapján – az aktuális szövegben következni fog. A hivatkozásban megemlített példát követve: “Ahelyett, hogy jobbra fordult volna, ő _____”¹⁵. Ezt a szót fogja kitalálni a modell, ami több minden is lehet, például balra, vissza, körbe. Ebből a példából is látszik, hogy a véletlenszerűség alapvető része a rendszernek¹⁶. Továbbá az is egyből érthető, hogy nincs jó vagy rossz válasz, hanem olyan válasz van, amit a tanított anyagok alapján valószínű.¹⁷

A ChatGPT-nek ennél azért több rétege is létezik és egy ponton arra is van tanítva, hogy olyan választ adjon, amit a felhasználó „szeretni fog”, vagyis olyan tanítási része is van, amikor az általa generált kapott válaszokra kapott pozitív vagy negatív visszajelzésekből tanul. Ezt egyébként használat közben is észrevehetjük, amikor megkérdezi, hogy a kapott két lehetséges válasz alapján melyiket preferáljuk. Ilyenkor valójában a válaszukkal arra tanítjuk, hogy hogyan adjon nekünk és másoknak olyan választ, ami tetszik nekünk.

Hasonlóan izgalmas rétege a programnak a biztonsági réteg, ami illegális, vagy károsnak ítélt tartalmak generálásától próbálja megakadályozni a programot.

Ezen kívül vannak “láthatatlan” utasítások, amiket a program fejlesztője tesz a programba és amik hasonlóan működnek, mint a biztonsági réteg, csak itt a szempontok teljesen a fejlesztőcég szempontjai. Ilyen például az, hogy milyen vallással kapcsolatban generálhat viccet a ChatGPT.

Kicsit távolabbról nézve a ChatGPT-re, még egy fontos szempontot érdemes figyelembe venni: nem alkot képet a valóságról direkt módon, nincs egy elképzelése, rendszere a valóságot felépítő szabályokról.

A ChatGPT ezt mondta magáról, amikor megkértem, hogy egy mondatban foglalja össze, hogy mi is ő, a ChatGPT: “A ChatGPT egy mesterséges intelligencián

¹⁴ How ChatGPT and our foundation models are developed, [2025.04.29.]

<https://help.openai.com/en/articles/7842364-how-chatgpt-and-our-foundation-models-are-developed>

¹⁵ Uo.

¹⁶ Uo.

¹⁷ Uo.

alapuló nyelvi modell, amely képes természetes, emberihez hasonló módon beszélgetni, válaszolni kérdésekre, illetve különféle feladatokban segíteni.”¹⁸

2. Félelmek, ellenállás

Saját tapasztalataim - például az MSZCT (Magyar Szupervizorok és Szupervizor-Coachok Társasága, szupervizorok.hu) berkein belüli “MI és Mi” beszélgetéseinken -, nagy ellenállásról tanúskodnak a ChatGPT-vel, illetve a mesterséges intelligenciával kapcsolatban a szupervizor, coach szakmában.

Ezt az ellenállást, csak megemlíteni szeretném ennek a szakdolgozatnak a keretében, illetve egy ehhez kapcsolódó, elgondolkodtató idézetet, hoznék még 1950-ből: “The consequences of machines thinking would be too dreadful. Let us hope and believe that they cannot do so.”¹⁹ - ami az én fordításomban így hangzik: “Ha a gépek tudnának gondolkodni, annak borzasztó következményei lennének. Reméljük és valljuk, hogy nem képesek erre”²⁰. Bár rengeteg okunk van félni a mesterséges intelligenciától, jó, ha nem esünk ennek a gondolkodásnak a csapdájába.

Ezzel ellentétes tapasztalatom is van - bár ezeket kevésbé találom jellemzőnek -, a nyitottság és izgalom az új lehetőségek mentén. Ezt a vonalat én is igyekszem képviselni ennek a szakdolgozatnak a megírásával is, illetve ez látszik például az IntraVízió program kutatását kitöltők, relatíve nagy számából. A fent említett „Mi és Mi” beszélgetések pusztá létrejötteként a ténye is biztató, illetve a Magyar Coachszemle 2025/1 -es száma is, ami kifejezetten a mesterséges intelligenciával foglalkozik.²¹

3. ChatGPT és coaching, terápia, szupervízió

Chatbotok használata a terápiában, coachingban, napjainkban kurrens téma, a teljesen egyedül praktizáló alkalmazásoktól kezdve a hibrid megoldásokon keresztül, az etikai megfontolásokig. Az IntraVízió program hibrid megoldásként ebben a

¹⁸ ChatGPT 4.5 modell válasza a következő kérdésre: „Kérlek foglald össze nekem egy mondatban, hogy mi is vagy te a ChatGPT!”

¹⁹ A. M. TURING: Computing Machinery and Intelligence. *Mind* 1950/49 444.

²⁰ Uo.

²¹ *Magyar Coachszemle* 2025/1

kontextusban is fontos elhelyezni, illetve megvizsgálni, hogy létezik-e hasonló megoldás. Ezért fontosnak tartom röviden és nagy vonalakban felvázolni, hogy milyen megoldások, tanulmányok születtek a témában.

a) Az első chatbot - „Would you mind leaving the room, please?”

Az első chatbotot ELIZA néven Joseph Weizenbaum készítette az 1960-as években²². Gép és ember kommunikációjának a vizsgálatára épült és egy Rogers-i pszichológust szimulált. Érdekes, hogy már ez az első chatbot is erősen kapcsolódott a terápiához, illetve az is meglepő, hogy már több mint 50 évvel ezelőtt is létezett chatbot, de talán a legizgalmasabb része a történetnek, hogy már ezzel - a mai chatbotokhoz képest - a kezdetleges, programmal is könnyen kialakítottak valamilyen személyes kapcsolatot az emberek. Ennek anekdotikus bizonyítéka Weizenbaum szerint, titkárnője, aki megkérte, hogy használhassa a programot, majd pár perc után megkérte Weizenbaumot, hogy hagyja el a szobát, hogy egyedül beszélgethessen a géppel.²³

Weizenbaumot egyébként aggasztotta, hogy milyen hatással lenne az emberiségre egy mesterséges intelligencia megjelenése a jövőben.

b) Terápia

Sokan foglalkoznak azzal, hogy mennyire hatékony, vagy hogyan működhetne egy autonóm vagy egy hagyományos folyamatot kiegészítő chatbot terápia^{24 25}. Talán a legfontosabb ebben a témában az, hogy a kutatások le van maradva a használat mögött és már bőven vannak, akik terápiás célokra használják a ChatGPT-t (lásd [14.o.](#)).²⁶

c) Coaching

A Magyar Coachszemle 2025/1-es száma kifejezetten a mesterséges intelligenciával foglalkozik és egy érdekes cikket hoz a coachként használt ChatGPT-

²² JOSEPH WEIZENBAUM: ELIZA - a computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Commun. ACM* 1966/Jan. 36–45.

²³ JOSEPH WEIZENBAUM: Contextual understanding by computers. *Commun. ACM* 1967/Aug. 474–480.

²⁴ RAILE, P.: The usefulness of ChatGPT for psychotherapists and patients. *Humanit Soc Sci Commun* 2024/11 47.

²⁵ ALANEZI F.: Assessing the Effectiveness of ChatGPT in Delivering Mental Health Support: A Qualitative Study. *J Multidiscip Healthc.* 2024/Jan 461-471.

²⁶ SIDDALS, S., TOROUS, J. & COXON, A.: “It happened to be the perfect thing”: experiences of generative AI chatbots for mental health. *npj Mental Health* 2024 48.

ról. Röviden összefoglalva, komoly veszélyek mellett - hiszen a felhasználón van az összes felelősség -, mély és biztató tapasztalatokról számolnak be egy ChatGPT alapú coaching folyamatról.²⁷

Az egyik kutatás pedig már konkrétan azt állítja, hogy a 1440 coach alkalmazásuk jobban teljesít, mint egy emberi coach.²⁸

Emellett a cikk mellett nem mehetünk el legalább annyi forráskritika nélkül, hogy a módszertanban a chatprogrammal való beszélgetés nem valós, csak szimulált volt, az értékelők kívül-állók voltak, akik nem értettek a coachinghoz és mivel a 1440-es chatbot működéséről nincsenek publikus információk, erősen felmerül a kérdés, hogy mennyire van rátanítva/hozzaigazítva a konkrét mért szituációra az alkalmazás.

d) Szupervízió

Szupervíziós chatbotot nem találtam, a legközelebbi egy tervezet²⁹, ami pszichológusok esetmegbeszéléshez készült, ez azonban nem pontosan abban az értelemben vett szupervízió, mint amiről ebben a szakdolgozatban írok.

e) Etikai kérdések

Az etikai kérdések - bár leginkább említés szintjén -, sokszor megjelennek a chatbotok és bármilyen általuk ellátott közel, vagy teljesen autonóm segítő folyamat kapcsán. A legfőbb irányokat ezek közül én, a kié a felelősség kérdése, az adatkezelés, hosszútávú hatások és a kutatók felelőssége kategóriákba sorolom. Az adatkezelés kérdésére részletesebben később térek ki.

Kié a felelősség?

A kié a felelősség kérdése felmerülhet az önszupervízióval kapcsolatban is, de a ChatGPT kapcsán különösen is jelentős kérdéskör. Önszupervíziónál a módszer kidolgozója is visel felelősséget a módszerének hatásáért, bár a felelősség jelentős része

²⁷ GÁTFALVI KATALIN, DR. KISS OLGA: Coachom az MI. Esettanulmány, *Magyar Coachszemle* 2025/1 36-45

²⁸ BROWN, D., OROZCO, M. AND LLOYD, N.: Comparative evaluation of an AI-powered life coach against traditional coaching methods. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* 2025/23 384-393.

²⁹ SEBŐ TAMÁS, SÁRGA NOÉMI, TREUER TAMÁS: Mesterséges intelligencia a tanácsadás és az esetmegbeszélés szolgálatában: chatbotok és szupervízió bontakozó viszonya. *Életvezetési tanácsadás legfelsőbb fokon: 30 éves az Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ* 2024 101-110.

a módszer használóján van. ChatGPT bármilyen használata felveti a kérdést, hogy az általa generált válaszokért ki vállal felelősséget? Alapvetően a fejlesztőcége lenne a felelősség, aki tesz is ezzel kapcsolatban lépéseket bizonyos védőháló kifizetésével, de a gyakorlati tapasztalatok szerint ezek kijátszhatóak, illetve nehéz túl nagy felelősségvállalást várni egy cégtől, aki a tanításhoz felhasznált anyagok szerzői jogi kérdéseire is azzal a válasszal él, hogy az adatok ellopása nélkül nem lehetne ChatGPT.³⁰

Ennek a kérdéskörnek nagyon jó példája a Magyar Coachszemlében megjelent cikk³¹, ahol coachingra használják ChatGPT-t és amikor olyan szituáció alakul ki, hogy a felhasználó erős érzelmi megérintődést él át, neki magának kell intervenciót eszközölnie, hogy ez a megérintődés ne ragadja magával. Ez normális esetben, egy valós coaching, vagy szupervíziós szituációban a coach, szupervízor felelőssége lenne, ebben a konkrét példában pedig ezt a fontos intervenciót nem tudta meglépni a ChatGPT. A cikk írójának kellett a szituációban lépnie, övé lett a felelősség, hiszen senki más nem volt, aki ezt viselje.³²

Hosszútávú hatások

A hosszútávú hatások kérdése azért nagyon izgalmas, mert egy ennyire gyorsan fejlődő területen, mint a mesterséges intelligenciás chatbotok, amik 5 éve ebben a formában még nem léteztek és pár havonta új és lényegesen máshogy működő verzióik jelennek meg, nagyon nehéz lépést tartani és hosszútávú kutatásokat végezni. Ez természetesen nem veszi el ezeknek a fontosságát, hiszen gyakorlatilag minden eddig publikált eredmény csak rövid távú hatásokat tudott vizsgálni. Mivel a szituáció ennyire új és ismeretlen, nem lehet tudni semmi biztosat, vagy akár csak valószínűt arról, hogy egy hosszabb folyamat hova vezethet. Vegyük csak azt, hogy a ChatGPT legújabb verziói igyekeznek kialakítani egy memóriát a felhasználóról, egyre többet megtanulni rólunk. Innen elég könnyű elképzelni egy olyan szituációt, hogy az idő előrehaladtával ChatGPT megtanulja, hogy mit szeretünk hallani és gyakorlatilag csak a saját gondolatainkat, véleményeinket, kifogásainkat fogja visszadobni nekünk, egy

³⁰ OpenAI warns copyright crackdown could doom ChatGPT, [2025.04.29.]
<https://www.telegraph.co.uk/business/2024/01/07/openai-warns-copyright-crackdown-could-doom-chatgpt>

³¹ GÁTFALVI KATALIN, DR. KISS OLGA: i.m.

³² Uo.

kényelmes, langyos állóvízben tartva minket, a saját véleményünk buborékjában, ami egy segítő szerepben kifejezetten etikátlan.

Kutatók felelőssége

A terápiára használt ChatGPT-ről szóló cikkben³³ is említik, hogy jelenleg igazi ellenőrzés nélkül használhatják az emberek a ChatGPT-t terápiára. Ez - ahogy már említettem - komoly etikai kérdéseket vet fel, ami leginkább a chatbotok fejlesztőinek a felelőssége. Azonban ugyanúgy vonatkozik ez az ebben a témában dolgozó szakemberekre és kutatókra, az ő feladatuk, hogy felmérjék és megtalálják ezeknek a konkrét veszélyeit, majd pedig egy megalapozott védőhálót feszítsenek ki, ami tudatosságon, figyelemfelhíváson keresztül védené ezeket a felhasználókat. Itt ismét példaként említeném a Coachszemlés cikket a coachként használt ChatGPT-ről, ahol a szakember erősen megérintődött.³⁴

Ezt a kérdéskört még azzal egészíteném ki, hogy szembe állítanám az etikai kérdések megválaszolásának nehézségét és azt, hogy már használják akár terápiára is a felhasználók a ChatGPT-t. Véleményem szerint, ezek az etikai kérdések nagyon nehezen megválaszolhatók, ami érezhető is a szakirodalomban, ahol leginkább is csak egy rövid kitérést tesznek, hogy vannak ilyen megfontolások is, de mélyebben nem foglalkoznak velük. Ezt nem csak, hogy megértem, de valamilyen szinten én is így kezelem ezt, ennek a dolgozatnak a keretein belül. Azonban ez a hozzáállás lassítja, akár csak a helyzet veszélyeinek felmérését is. Az a félelem, vízió jelenik meg bennem, hogy amíg mi, szakemberek, szépen lassan rágódunk az etikai kérdéseken és nyugtatjuk magunkat, hogy ezek tényleg kemény kérdések, micsoda intellektuális kihívás ez, addig senki nem állítja meg a tizenéves gyereket, hogy kiöntse a szívét a ChatGPT-nek, vagy egy fiatal felnőttet, hogy terápiát kérjen tőle. Szerintem valamilyen formában, akár csak nagy vonalakban, meg kellene fogalmazni egy szempontrendszert, kampányt, ami nem tiltja a mentális segítségkérést a ChatGPT-től - mert véleményem szerint az nem változtatna semmin -, hanem megpróbálja mederben tartani.

³³ SIDDALS, S., TOROUS, J. & COXON, A.:i.m.

³⁴ GÁTFALVI KATALIN, DR. KISS OLGA: i.m.

4. Önreflexió

A legizgalmasabb kérdés, önreflexió szempontból számomra az, hogy miért zavar ennyire az ellenállás, ami a mesterséges intelligenciával, illetve ChatGPT-vel szemben megjelenik. Engem izgalommal tölt el a sok lehetőség, amit ezek az eszközök hoznak, így az ezzel kapcsolatos félelmek, vagy eltolás ebben zavar, én már gondolkodnék, kísérletezgetnék, mennék, mások pedig meg el se akarnak indulni ezen az úton. Vannak erről konkrét tapasztalataim, amik erősítik ezt, ugyanakkor az is mindig nagyon idegesít, amikor végre valamiért lelkes vagyok és süket fülekbe vagy falakba ütközöm. Ritkán lelkesedem valamiért és akkor az illet nagyon törékeny lendületnek élem meg, ami akár az első falba ütközésnél le tud törni. Ez a viselkedésem, nekem, most kicsit gyerekesen hat - a könnyen letört lelkesedéssel -, bár az én gyermekeim is könnyen lelkesednek, de nem egyszerű letörni a lelkesedésüket. Tulajdonképpen elég gyakran titulálom gyerekesnek az olyan viselkedéseimet, amikkel nem vagyok megelégedve.

Ehhez a gondolathoz kapcsolódik, hogy ebben a fejezetben előszeretettel hoztam olyan érveket, amiket találtam, vagy nekem jutottak eszembe, amik frappánsan, vagy jó szempontból célozzák az ellenállást a ChatGPT-vel kapcsolatban. Itt-ott érzem is, hogy még a saját felülvizsgálatom szerint is, bele-bele csúszok ennek a vélt-valós ellenállásnak a témakörébe és az ellene való harcba. Bizonyos esetekben, még azt is éreztem, hogy nem is teljesen az én álláspontom amit képviselek, mert bizonyos dolgokban inkább az „ellenállókkal” értenék egyet, de talán pont a vélt ellenállás nagysága miatt ebbe a szerepbe kerültem, raktam magam, hogy nekem kell érvelnem a mesterséges intelligencia előnyei mellett, mert ez az oldal, ami nagyon hiányzik. Tulajdonképpen az egész szakdolgozatnak – illetve a kutatásnak is -, van egy ilyen reklám-jellegű oldala, hogy közeledés történjen a ChatGPT-hez, mert ez hiányzik.

Ezzel szemben nagyon izgalmas, hogy az etikai kérdések alaposabb kidolgozása erősen meghívta bennem a saját felelősségemet azzal kapcsolatban, hogy bár én alapvetően a „használjuk az új technikát” irányba húzok, de fontosnak tartsam azt is, hogy mennyire szükség lenne valamilyen tájékoztatásra, irányelvre, ami segítené azokat akik mentális segítségnyújtásra használnák a ChatGPT-t, mindenféle előzetes ilyen irányú tapasztalat, vagy képzés nélkül.

III. AZ INTRAVÍZIÓ PROGRAM

Ebben a fejezetben az önszupervíziós IntraVízió program kidolgozásának szempontjait, céljait és megvalósítását fogom bemutatni.

1. Működés

Az IntraVízió program célja egy önszupervíziós folyamaton való kísérés. Ehhez szupervíziós módszereket és ívet használ, kezdetben, előre megírt, fix kérdések segítségével, majd a nézőpont váltást segítő szándékkal, ChatGPT által generált kérdésekkel és visszajelzésekkel, végül ismét meghatározott kérdésekkel zárul a folyamat.

Ezek mögött a megfontolások mögött az a feltevés húzódik, hogy egyrészt a szupervíziós alkalom folyamat-íve fix kérdésekkel, másik ember jelenléte nélkül is viselkedjen, másrészt pedig, hogy a ChatGPT által adott visszajelzések, elég jók ahhoz, hogy mások legyenek, mint amit a felhasználó saját magának tenne fel, s így képesek kimozdítani a felhasználót a saját gondolatköréből. Ezzel részben megvalósítva azt a szerepet, amit a szupervízor, illetve a csoport hoz be a különböző látásmódjának megosztásával.

A folyamat egy tipikus szupervíziós ülés elemeire épít, először megérkezik a szupervízált a helyzetbe, mi zavarja, mi vonja el. Ezután témakeresés jön, kérdés keresés, majd pedig a saját rendszerből való kimozdítás, aminek az első része egy meghatározott kérdés, ezután jön ChatGPT három reflektív kérdéssel, három tükrözéssel és három hipotézissel. Végül zárásként fix kérdésekkel, visszacsatolás történik a megtalált kérdésre, majd egy kitekintés a tanulásra, érzelmi állapotra. A program részletes működését jól bemutatja a később megosztott önreflexiós folyamat a programmal.

Mivel ChatGPT válaszai könnyen nagyon általánosak, vagy akár félrevivők is lehetnek - viszont egyből többet kérni tőle könnyű -, ezért rögtön három választ generáltat a program, növelve annak az esélyét, hogy valamelyik megszólítja a felhasználót, de nem olyan sokat, ami már elvonná a figyelmet magukról a kérdésekről.

A ChatGPT használata felveti a kérdést, hogy mennyire áll még az önszupervízió meghatározásának az önálló része, mennyire tekinthető a ChatGPT egy másik entitásnak, mennyire hív ki ebből a teljesen önálló gondolatkörből.

2. Adatkezelés

Az adatkezelés kérdése kritikus etikai szempontból is, mivel a felhasználók bizalmának elnyerése elengedhetetlen a program használatához, hiszen ez a szituációba való belehelyezkedés mértékét is alapvetően meg tudja határozni. A program használata előtt a felhasználókat a felhívásban külön tájékoztattam az adatkezelési megfontolásokról (lásd [53.o.](#)). A programba begépett adatok nagyon személyesek lehetnek, bár az adott felhasználó személyéről - ha csak valamiért nem adja meg külön - , nem rögzül információ. A begépett adatok három irányból lehetnek hozzáférhetőek.

Az első irány, hogy a beszélgetés elküldésre kerül interneten ChatGPT-nek. Itt a ChatGPT szolgáltatást nyújtó OpenAI cég felelősségvállalására hagyatkozhatunk, akik azt vállalják, hogy 30 napig megőrzi a szervereiken ezeket az adatokat, de utána letörlik, illetve nem használják fel további tanításra.³⁵

A második irány, hogy én, mint fejlesztő elküldhetném magamnak a begépett adatokat, külön vagy a ChatGPT-nek küldött lekéréseket megjegyeztethetném az OpenAI API platformján. Semmi ilyet nem tettem, nem férek hozzá senki beszélgetéseihez, amit a programmal folytat.

A harmadik irány, hogy a felhasználó - a beszélgetés végén -, lementheti a beszélgetést magával a programmal, vagy akár saját magának. Ennek a fájlnek a biztonságos kezelése már a felhasználó felelőssége.

3. Etikai kérdések - válaszok

Az IntraVízió program készítésekor, igyekeztem az etikai problémákat és a felelősség kérdését megfelelően kezelni. Ennek talán legfontosabb része, a szituáció

³⁵ Enterprise privacy at OpenAI, [2025.04.29.] <https://openai.com/enterprise-privacy>

nyíltsága volt, a program elindításakor egyértelműen jelezni, hogy előre megírt kérdések lesznek, illetve a szituációhoz illeszkedő, jól körülhatárolt reakciók a ChatGPT-től.

A második fontos lépés, ChatGPT szerepének a körülhatároltsága. ChatGPT három reflexiós kérdést, három tükrözést és három hipotézist tesz fel az addig létrejött, leírt kontextus alapján. Ez jelentősen csökkenti, hogy milyen válaszok jöhetnek a gép oldaláról és hogy azok mennyire vihetik el/félre a program használóját.

A harmadik legfontosabb lépés a programot használók körének szűkítése olyanokra, akiknek van szupervíziós tapasztalatuk. A program az elején instrukcióként meg is fogalmazza, hogy idézze meg a felhasználó egy szupervíziós ülés hangulatát, kontextusát. Ez egyrészt segíti a belehelyezkedést, illetve a felhasználó meglévő ismeretei miatt jobban érti a felhasznált fogalmakat. A szupervíziós tapasztalattal feltételezetten járó önismereti szint is - véleményem szerint - csökkenti annak a kockázatát, hogy a folyamat valamilyen veszélyes irányba kerüljön. Mindazonáltal, látszik, hogy még erősebb szűrés után – például, ha csak szupervízorok használhatták volna -, még biztonságosabb lett volna ez a kísérlet, kutatás.

Az önszupervíziós módszer készítéséből fakadó felelősséget saját szupervízori képzésem és tapasztalatom segítségével igyekszem megfelelően vállalni.

A felelősséget és az etikai kérdéseket tovább lazítja, hogy a program egy kísérlet, kutatás keretében került kipróbálásra. Ez a kontextus önmagában ad egy biztonsági hálót a felhasználók elvárásai, védelmei ennek jegyében vannak jelen. Egy későbbi esetleg fizetős szolgáltatás/verzió esetében ezen etikai kérdések és a felelősség lényegesen fontosabb kérdéseket vetne fel, amik újabb ellensúlyozást igényelnének.

4. ChatGPT utasítások

ChatGPT használatához fontos a jól meghatározott kontextus. A programban egyrészt kap egy szerepet ChatGPT, hogy milyen nézőpontból, szituációból dolgozzon, amely szerep tartalmaz definíciókat is, az általa elvégzendő feladatokról. A konkrét visszajelzésekhez a ChatGPT utasításokat kap, illetve az addig leírt teljes beszélgetést. Sajnos a szerepben és az utasításokban is maradtak helyesírási hibák, fura tördelések, de ezekre kevésbé érzékeny a ChatGPT. Itt leírom azokat a pontos szövegeket, amiket bemenetként kap ChatGPT.

a) Szerep

ChatGPT fejlesztői használatakor megadható egy szerep, amit alapvető utasításként kezel a program. Az IntraVízió programban, ezt így fogalmaztam meg:

"Szupervízor vagy. Magyarul beszélsz. Tömören és lényegretörően fogalmazol! Még véletlenül sem használsz felsorolást. Segíteni akarsz a szupervizálnak az elakadásában, problémájában, de nem akarsz megoldást adni, megoldani helyette, lekicsinyelni a problémáját. definíciók:

A reflektív kérdés egy olyan kérdés ami arra hívja a szupervizáltat, hogy más szemszögből nézzon rá a problémájára, más rendszerben vizsgálja. Gondolkodásra készíti, nem konkrét megoldást kínál. Legyen tömör, rövid.

Tükrözés: Nagyon röviden összefoglalni és visszamondani, vagyis tükrözni a szupervizátnak azt amiket eddig mondott. Fontos. itt csak a kontextusból a szupervizált megnyilvánulásait vedd figyelembe!

hipotézis: A hipotézis egy feltételezés arról, hogy mi állhat a probléma mögött, mi lehet annak a gyökere, mi a nehéz a szupervizált számára. Fontos, hogy ez egy feltételezés és nem diagnózis.

itt van az eddigi beszélgetés kontextusa, ami eddig elhangzott, ide kapcsolódsz te be:"

Ezek után a teljes eddigi beszélgetést kapja meg a ChatGPT kontextusként, mind a felhasználó válaszaival, mind az előre megírt program által feltett kérdésekkel.

b) Utasítások

Három fajta feladatot kap a program közben ChatGPT: tegyen fel reflektív kérdést, tükrözzön, adjon hipotézist, mindegyikből hármat. A három fogalom definíciója még a megadott szerep definícióban található. A konkrét utasítások:

- "Tegyél fel 3 reflektív kérdést a szupervizátnak, számozd őket 1-3ig"
- "Adj 3 tükrözést a szupervizátnak, számozd őket 1-3ig"
- "Fogalmaz meg 3 hipotézist a szupervizált problémájáról, számozd őket 1-3ig"

5. Gyakorlati tapasztalatok, iterálás

Nem volt szükség nagyon iterálásra, egyből az volt a benyomásom, hogy a ChatGPT jól viselkedik az adott szituációban, csak némelyik definíciómon kellett pontosítani kicsit. Szerettem volna hamar felhasználói visszajelzéseket kapni a programról, a lehetséges további fejlesztéseket pedig csak ezek alapján végezni, ami több ma is divatos termék fejlesztési irányzatnak is az alaphozzáállása.

6. Tesztelés

Itt a tesztelés alatt nem szoftvertesztelésről, hanem a koncepció működéséről való tesztéről van szó, azaz egy valós témán végigvívve a témát, születik-e elmozdulás. Az én saját első kipróbálásom nagyon pozitív volt, bár nekem konkrét érdekem is fűződött hozzá, hogy sikeres legyen a folyamat. A legelső körös tesztelésből egy kifejezetten pozitív visszajelzés érkezett, illetve egy, arról, hogy működik a program, de nem sikerült belehelyezkedni. Ezt a tesztelést, már elégnék tartottam ahhoz, hogy szélesebb körben is közzé tegyem a programot.

7. Tanulás szupervizorként

Az egyedüli érdekes tapasztalat, ami talán megjelenik majd a szupervizori gyakorlatomban, az egy olyan élmény, hogy az egyik saját témámban, amivel dolgoztam a programban, egy nagyon általános tükrözést kaptam vissza, ami fel is dühített, de valahogy mégis az a visszajelzés lendített egyet a témámon. Ez azt erősíti bennem, hogy nem tökéletes kérdést, visszajelzést, hipotézist, akármit, kell adnom szupervizorként, nem én mozdítom át a szupervizáltat, hanem valamit odarakok abból, ami bennem megjelenik és ha tud, akkor majd benne elindít az valamit.

8. Egy IntraVíziós önszupervízió

Az alábbi szöveg az első alkalom, amikor kipróbáltam az IntraVíziót. A beszélgetést maga a program mentette le, betűről-betűre így játszódott le; annyira valós,

amennyire csak képes voltam rá. A helyesírási hibákat sem javítottam, így a szöveg jobban tükrözi a program használatának hangulatát: amikor magamnak írok, nem figyelek a helyesírásra, olvashatóságra. A programban szereplő fix szövegekben a kiadott verzióban javításra kerültek a helyesírási hibák.

Amellett, hogy rendkívül izgalmasnak találom ezt a folyamatot – hiszen rólam szól és kifejezetten sikeresnek élem meg-, jól bemutatja a program működését és egy példát ad egy önsupervíziós folyamatra. Az email címem ki lett húzva [...] jelöléssel.

a) Egy IntraVíziós önsupervízió ChatGPT-vel

„Rendszer: Ez egy szakdolgozat kutatásához készített Önsupervíziós program, melynek célja egy szakmai elakadásodban való segítség, lehetőség teremtése valamilyen elmozdulásra, belátásra.

Kérlek töltsd ki a kérdőívet ami mellékelve volt és juttasd el hozzám, minnél előbb. Ez egy teszt üzem, ami hamarosan nem fog működni. További információkért:link

Bármilyen kérdéssel elérsz a [...] címen

Nyomj egy entert a kezdéshez!

Szupervizált:

Narrátor: InterVízió: önsupervíziós segédlet.

Minden kérdésre gépeld be a válaszodat, majd nyomj egy entert (az enter mindig be fogja fejezni a válaszadást).

Törekedj arra, hogy őszintén és komolyan véve a helyzetet állj hozzá, használd ki ezt az időt, amit részántál most magadra, a szakmai éned fejlesztésére.

Képzeld, hogy egy szupervíziós ülésen vagy, és idézd meg magadban azt a reflexiós szemléletet és kontextust ami ebben a helyzetben meg szokott jelenni.

Kezdeként kérlek írd le, hogy honnan jössz, mik hívják most el a figyelmedet az itt és mostból?

Szupervizált: Munkából jövök, fáradt vagyó, de ittam egy kávé, hogy foglalkozzam a szakdogámmal. Nehéz most ezt csinálni. Megy a zene, hogy ne halljam a gyerekeket a szomszéd szobából, ahol anyosom vigyáz rájuk.

Narrátor: Kicsit nézz magadba, vegyél akár pár nagy levegőt, csendesedj kicsit el és vizsgáld meg hogy érzed magad, most, ebben a szituációban. Milyen érzések vannak benned máshonnan, milyen érzéseket vált ki maga a helyzet?

Szupervizált: Feszít a kávé. Akarom, hogy működjön a program, meg a szituáció, különben bajban vagyok. Nehéz megállni egy pillanatra. Kéne jó téma vagy kérdés, hogy az behúzzon.

Narrátor: Most pedig fókuszáljunk a témára, kérdésedre. Milyen szakmai kérdés, elakadás, probléma feszít, foglalkoztat most a leginkább. Mi az amivel szeretnél foglalkozni? Kérlek foglald össze tömören pár mondatban. Lehetőleg kösd valamilyen konkrét eseményhez, például egy konfliktus egy kollégával, egy hosszan tolódó feladat, egy szituáció ami megérint.

Szupervizált: A legnagyobb problémám, az, hogy miért is csináljam én ezt a szupervíziót. Persze ez egy általános témám, minek csinálni egyáltalán valamit? A képzésen magán van sikerélmény, visszajelzes meg sokminden, de a szupervíziós helyzetek, nagyon életszagúak. Sokat kivesznek belőlem, van, hogy van benne siker, de az is megkérdőjeleződik bennem, van, hogy nem jó, nem is szabadna annyira sikerre vágyni, mert az nagyon rólam szól, de akkor meg minek csináljam. Annyira jutottam már ebben, hogy most azért csinálom a szupervíziós csoportomat, mert már elvállaltam. A szakdogát meg azért, mert tényleg segíthetne ez a progí. Az meg, hogy a jövőben csinállok-e szupervíziót azt majd meglátom akkor. Ja, meg szégyenlem, hogy nem akarok segíteni másoknak amikor ott vagyok a szituációban, vagy legalábbis nem érzem, hogy segíteni akarnék. Konkrét szituáció mondjuk, hogy itt van ez a szakdolgozat, amiben érdekel a téma, de marha nehéz neki állni. Kérdésként talán, minek csináljak bármit ami nem szükségszerű, vagy kedvem van hozzá, pl szupervíziót?

Narrátor: Fogalmazd most ezt a témát meg egy kérdés formájában. Mi az amire keresed a választ ennek kapcsán? Mi az a kérdés amire választ találva, könnyebb, jobb, más lenne számodra ez a helyzet. Ezt a kérdést magadnak címezd!

Szupervizált: Minek csináljak szakdolgozatot, ha nincs hozzá kedvem, ha nem muszály?

Narrátor: Gondolatban tégy egy lépést hátrébb és vizsgáld meg ezt a kérdést amit sikerült alkotnod.

Milyen érzések kapcsolódnak most hozzá, benned? Hogyan kapcsolódsz ehhez a kérdéshez?

Szupervizált: Gyerekes kérdés, utálom és ismerős, és persze azt is utálom, hogy ismerős. Nem kellene ennek kérdésnek lennie, másoknak, felnőtteknek nem kérdés az, hogy vannak dolgok amiket kell, vagy erkölcsileg helyes, ezért megcsináljuk.

Narrátor: Az alábbi három kérdést kapod a csoporttagoktól. Gondolkozz el rajtuk egy kicsit, hova visznek téged. Válaszolj rájuk, vagy írd le hova jutottál!

ChatGPT csoporttagok: 1. Mit gondolsz, miért érzed úgy, hogy a kérdésed "gyerekes"?

2. Hogyan jelenne meg az életedben a változás, ha megtalálnád a választ a kérdésekre?

3. Milyen értéket vagy jelentést hordozhat számodra a szakdolgozat, amit most nem látsz?

Szupervizált: Azért gyerekes, mert gyerekek tehetik meg, hogy mindig megpróbálják csak azt csinálni amit akarnak, felnőttektől ez nem elfogadott, legalábbis az én szocializációs körömben. A felettes én valahogy nagyobb teret kap a felnőttek életében. Ha sikerülne ebben előrelépni, akkor sok minden könnyebben menne, amiket muszály csinálni, legalábbis ezt várom tőle. Az is lehet, hogy tök normális, hogy minden ilyen nehéz és lépten nyomon meg kell küzdeni ezzel a most nincs kedvemmel. A szakdolgozat, hozhat nekem sikert, hogy befejezem vele a képzést, hogy jól sikerül. Bár most erre nem látok annyira nagy lehetőséget, hogy igazán jó lenne majd. Lehet ez nehezíti az elindulást. Az is lehetne, hogy lesz ebből a progiból valami, vagy hogy elkezdem árulni pl.

Narrátor: Olvasd el és kicsit engedd, hogy megérkezzenek az alábbi tükrözések. Mire hívnak, mi bennük amit furcsa így kívülről hallanod?

ChatGPT csoporttagok: 1. Úgy érzed, hogy a "gyerekes" kérdésed mögött valamilyen belső konfliktus húzódik, ami feszültséget okoz.

2. Arra vágysz, hogy megtaláld a motivációt, ami könnyebbé tenné a nem kívánt feladatok elvégzését.

3. A szakdolgozat sikeres lezárása számodra nemcsak a képzés befejezését jelentené, hanem a jövőbeni lehetőségek kapuját is.

Szupervizált: Nem igazán látom, hogy a szakdolgozathoz valóban új lehetőségek születnének, ez csak egy kis lehetőség. Lehet áztatom vele magam. Ez a motiváció megtalálása ez is olyan gyerekes, meg untig ismert, a gyerekeknek kell motiváció, hogy

csináljon valamit, a felnőttnek nem kell, megcsinálja amit muszály. Bár azért ez így elég kemény, inkább csak a fejemben lévő kép, nem feltétlenül okés ez. Meg hát ki akar ilyen felnőtt életet élni, én tuti nem :).

Narrátor: Mit gondolsz ezekről a hipotézisekről? Mozdítanak benned valamit? Hova visznek?

ChatGPT csoporttagok: 1. A szupervizált belső konfliktust él meg a felnőtt- és gyermekszerepek között, ami nehezíti a motiváció megtalálását.

2. Az elvárások és a társadalmi normák okozta nyomás feszültséget generál, ezért nehezíti a saját igényeinek és céljainak felismerését.

3. A szakdolgozat sikertelenségétől való félelem akadályozza az elindulást, ami bizonytalanságot és önbizalomhiányt eredményez.

Szupervizált: Béna hipotézisek, azt gondolom. Nem tudom, hogy kapcsolódna a motivációm a gyerek és felnőtt szerepek közötti létező konfliktusomhoz. A 2. pont kb minden emberre igaz. De az kétségkívül igaz, hogy megjelenik itt egy csomó elvárás magam felé, pl, hogy csinálni kell, akkor is ha nem akarom. Erősen kapcsolódik ez apámhoz és ahhoz, hogy ebben nem akarok olyan lenni, mint ő. Akkor viszont egyensúly kérdés ez, bár sokmindent egyszerű így be kategorizálni, hogy vannak dolgok amiket meg kell csinálni, ha nincs kedvem akkor is, másokat meg bőven elég ha van kedvem. Ahogy a dűnében van, a szerelmeskedéshez, meg a költészethez kell kedv, a harchoz nem. Azt csinálod amikor kell. Miben tudok itt engedni, talán abban, hogy nem baj, ha nem lesz meg ez a szakdolgozat. De akkor meg félek, hogy sose lesz meg. Meg miért nem csinálom csak mint egy "rendes ember". Miért nem dolgozok sokat, hívom fel az autoszerelőt, fekszem le időbe. Mert ilyen vagyok. Lehet engem, így is szeretni? Lehetne, miért nem teszik többen. A 3. pont az jó, arra én is most jöttem rá közben, hogy nem látom, hogy olyan jó lesz majd, mint amiért jó lenne küzdeni. De általában azt tartom elég jónak, ami megváltoztatja az egész világot.

Narrátor: Ha most visszanézed az eredeti kérdésedet, hogyan viszonyulsz most hozzá? Változott valami? Hogyan érzel a kérdéssel kapcsolatban?

Szupervizált: Ne csinálj, akkor is Kristóf maradsz. Nem kell olyannak lenned, mint amilyennek a többieket gondolod. Azért mert fasza lesz. Büksze leszek rá. Mások

irigykedni fognak, kapok jó visszajelzéseket. Ha meg nem, akkor legalább megpróbáltam. Bár ez inkább tudatos vigasztalas, sem mint erős hívás, magamnak.

Narrátor: Sikerült elmozdulnod valamit a témában? Mit sikerült belátni, tanulni a témában?

Szupervizált: Hat egyrészt azt, hogy a valóság elfogadásához kapcsolódik ez is, hogy nem leszek hirtelen iszonyú motivált és csinálom meg az egészet feltétlenül és rohadtul nem kellene ezt elvárnom magamtól. Az nem lehet, hogy nem akarok olyan lenni, mint Apám és kötelességből mindent megcsinálni amit kell, de közbe meg azt gondolom, hogy mégis ilyennek kellene lennem. Nem kell minden szart megcsinálnom, nem kell megtanulnom autót szerelni, nem ezért vagyok itt. Másrészt meg a motivációt nehéz meghívni úgy, ha nem gondolom, hogy jó lesz amit csinálok, vagy legalábbis nem hiszem el, hogy lehet jó. Csak azok tudják megváltoztatni a világot, akik elhiszik magukról, hogy meg tudják változtatni.

Narrátor: Hogy érzed magad az egész önszupervíziós folyamattal kapcsolatban? Megérte rászánni az időt?

Szupervizált: Tetszik a többsíkúsága, intellektuálisan, főleg ha belerakom majd a szakdolgozatba. Hogy arról is szól, hogy minek csináljam a szakdolit, közben pedig ezzel csinálom is :). Volt egy ilyen pillanat, a lehet engem, így is szeretni résznél, amikor megidéztem magamban egy képet, amit mostanában, szoktam, hogy megjelenik belőlem egy másik ilyen kicsit áttetsző verzió és megölel engem, azt szimbolizálván, hogy szeretem magam. Az elég jól esett és akkor a gyerekes kérdéskör is ide kapcsolódik, hogy megpróbálom elfogadni a gyereket, vagy inkább egy részt magamból amit gyerekesnek tartok. Az egy fontos részem, jó motiváltnak lenni és kedvvel csinálni dolgokat. Van bennem némi felszabadultság, de azért az is erősen bennem van, mint háttér szál, hogy nagyon azt akarom, hogy működjön ez a folyamat és hogy ez mennyire visz el attól, hogy igazán kongruens legyek. De azt hiszem elég fasza voltam kongruenciából.

Rendszer: Az önszupervíziós folyamatod véget ért. Szeretnéd lementeni egy fájlba az egész beszélgetést? Amennyiben igen nyomj egy i betűt és enter-t. Ekkor egy beszélgetes.txt nevű fájl fog megjelenni a program melletti mappában. (ha már létezik ez a fájl felül fogja írni)

Szupervizált: i

Rendszer: Elmentettem a beszélgetést a beszélgetes.txt fájlba!”

9. Önreflexió

Egy izgalmas irány, hogy amikor megírtam ennek a fejezetnek a részeit, az még a program elkészítése előtt volt és akkor még azt gondoltam, hogy majd iterálok rajta, meg javítgatom a ChatGPT utasításait, hogy jobb kérdéseket kapjak, illetve azt is vártam, hogy majd ebből is tanulok. Azonban a program gyorsan elkészült és ahogy írom is, egyből jól működött, nagyon apró javítások kellettek csak, mert úgy éreztem, hogy adekvát válaszok jönnek ChatGPT-től és nem kell tovább magyarázni neki semmit, pedig a reflektív kérdés és hasonló definícióimon azért még bőven lehetne javítgatni, pontosítani. Egyrészt ez az egész ChatGPT használatára jellemző szerintem, hogy nem tudjuk, hogyan működik, nem is érdekel, mert, körülbelül azt csinálja, amit várunk tőle. Máshogy kezelem talán én is, mint egy determinisztikus programot, amit tesztelni, javítgatni kell. Talán volt bennem egy olyan irány is, hogy ha nálam ilyen jól működik akkor ez így rendben van, másoknál is biztos jól fog működni - hiszen mind olyanok vagyunk, mint én -, vagy lehet, hogy nem is fontos, hogy másoknál mennyire fog jól működni, elég az, hogy nekem jó. Esetleg, ha másoknál nem működik, akkor biztos ők csinálnak valamit rosszul. Akármelyik irány is, van benne egy leválasztódás, vagy nem-kapcsolódás mások felé, ami kapcsolódik más önreflexiós gondolataimhoz ebben a dolgozatban. Pedig kaptam egy olyan visszajelzést, amit én úgy értelmeztem, hogy nem sikerült az illetőnek behelyezkedni-e a szituációba, ami talán a legfontosabb alaplépés ahhoz, hogy legyen elmozdulás, de nem indultam el abba az irányba, hogy mit lehetne még tenni azért, hogy könnyebb legyen a belépés a helyzetbe.

IV. AZ INTRAVÍZIÓS KUTATÁS

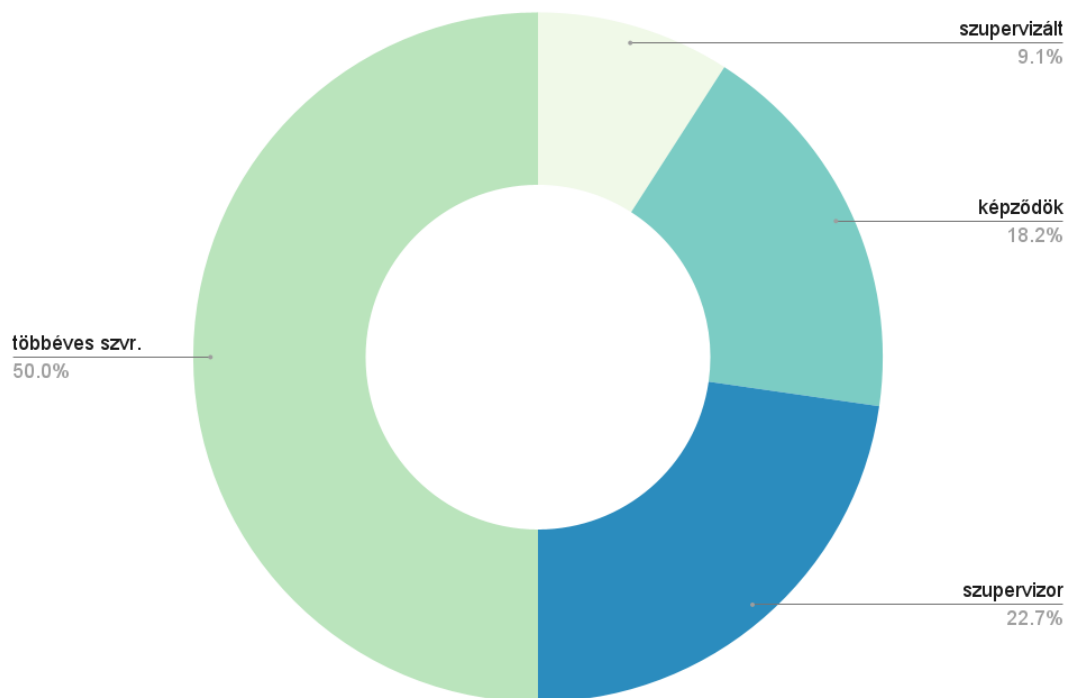
Az IntraVízió program használata után kértem meg az érdeklődőket, hogy töltsék ki a hipotéziseimhez kapcsolódó kérdőívet (lásd [43.o.](#)). A beérkezett válaszok – anonim módon, mivel senki nem adott meg nevet, vagy emailcímet a kérdőív kitöltése kapcsán -, megtalálhatók a mellékletek között, akár további elemzés céljából is (lásd [47.o.](#)). Itt a hipotézisek szempontjából közvetlenül kapcsolódó kérdéseket - és az azokra érkezett válaszokat -, mutatom be részletesebben.

1. Mintavétel

A megkeresést, programot és a tudnivalókat (lásd [52.o.](#)) együtt kiküldtem a Magyar Szupervizorok és Szupervizor-Coachok társaságának levelezőlistájára, az IBS-es szupervizor alumni csoportnak, a Sapientián szupervizornak tanuló hallgatóknak és tanároknak, illetve volt szupervizáltjaimnak.

Összesen 22-en töltötték ki a kérdőívet. A kitöltők szupervíziós tapasztalatának mennyiségét ebbe a négy kategóriába soroltam: szupervizált (részrtvevő szupervízióban), képződök szupervizornak, szupervizor (tartottam már szupervíziót), többéves szupervizori tapasztalatom van. Ezek eloszlását a következő ábra mutatja:

Mennyi szupervíziós tapasztalatod van?



Utólag visszatekintve, mivel a volt szupervizáltjaim lényegesen kevesebben voltak, mint a szupervízorok - akiket elértem a levelező listákon -, így nehezen volt várható, hogy elegendően töltik ki a szupervizáltjaim közül ahhoz, hogy mint külön csoport összehasonlíthatók legyenek.

2. [H1] hipotézis vizsgálata – mire vitt az IntraVízió?

H1: Az általam készített önsupervíziós program, alkalmas - szupervízióra szocializált -, segítő foglalkozású emberek szakmai elakadásaiban: elmozdulásra, nézőpont változásra, belátásra, tanulásra, változásra vezetni.

a) A változás dimenziói és mértékük

A kérdőív „Hogy érzed, a kérdésed, témád, elakadásod, amit bevittél ebbe az önsupervíziós folyamatba, hogyan változott?” kérdése, erre a hipotézisre kereste a választ.

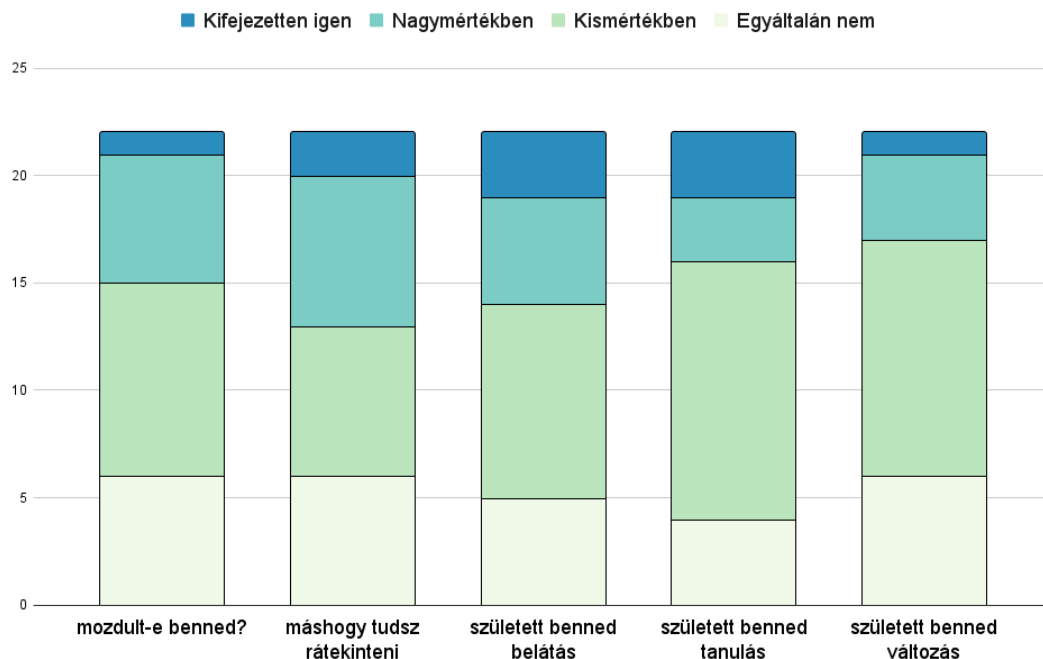
Hogy érzed, a kérdésed, témád, elakadásod, amit bevittél ebbe az önszupervíziós * folyamatba, hogyan változott?

	Egyáltalán nem	Kismértékben	Nagymértékben	Kifejezetten igen
mozdult-e benned?	☐	☐	☐	☐
máshogy tudsz rátekinteni?	☐	☐	☐	☐
született benned belátás?	☐	☐	☐	☐
született benned tanulás?	☐	☐	☐	☐
született benned változás?	☐	☐	☐	☐

A kérdés egy részről a különböző dimenziók, szempontok (elmozdulás, nézőpont változás, belátás, tanulás, változás) irányába kereste a választ, hogy történt-e ezekben az irányokban változás, illetve, ha igen, akkor mekkora mértékben.

A válaszok eloszlását az alábbi ábra mutatja:

Hogy érzed, a kérdésed, témád, elakadásod, amit bevittél ebbe az önszupervíziós folyamatba, hogyan változott?



b) A hat dimenzió egymáshoz viszonyulása

Ebben a hipotézisben a felsorolt dimenziók, ebben a sorrendben, az én értelmezésemben egy növekvő sorrendet mutatnak a szakmai elakadásban való előrelépés mértékében. Ezt tulajdonképpen, mint ki nem mondott előfeltevést kezeltem, gondolván, hogy a szupervízióban járatos emberek ezt mind így gondolják. Ez a feltevés alapjaiban dőlt meg az adatok alapján.

Az ábrán jól látszik, hogy nincs csökkenő tendencia a változások terén, ami igazolná, hogy ezek a dimenziók valóban sorba helyezhetők, azaz valaki, aki úgy ítélte meg, hogy nézőpont változásra jutott, de belátásra nem, ő - az én értelmezésemben -, az elmozdulásra igen-t, a tanulásra és a változásra pedig nemet választott volna. A dimenziók egymáshoz való hasonlítása során egységes sorrendet nem látok, de talán érdekes tendenciák felfedezhetőek.

A megkérdezettek a „tanulás”-ra mondták a legkevesebbet, hogy egyáltalán nem történt, míg „változás”-ra és „elmozdulás”-ra választották legkevésbé, hogy kifejezetten jellemző volt.

c) Történt-e változás a dimenziók mentén?

A történt-e változás vonatkozásában két csoportra oszthatók a válaszok: az egyik csoport a „Nem”, ide tartozik az „Egyáltalán nem” válasz, a másik csoport az „Igen”, ide tartozik a „Kismértékben”, „Nagymértékben”, „Kifejezetten igen”. A kategóriákba való osztás után, így alakulnak a válaszok számai:

	elmozdulás	nézőpont változás	belátás	tanulás	változás
Nem	6	6	5	4	6
Igen	16	16	17	18	16

Különösebb statisztikai elemzés nélkül is látszik, hogy minden dimenzió mentén lényegesen többször történt változás, mint ahol nem. Ez alapján a H1 hipotézis megalapozottnak látszik.

d) A változás mértéke

Amennyiben változásról beszélünk, akkor a „Kismértékben”, „Nagymértékben”, „Kifejezetten igen” válaszok ebben a sorrendben mutatják a változás nagyságának relatív mértékét:

	elmozdulás	nézőpont változás	belátás	tanulás	változás
Kismértékben	9	7	9	12	11
Nagymértékben	6	7	5	3	4
Kifejezetten igen	1	2	3	3	1

A változás mértékének átlaga a „nézőpont változás” dimenzió mentén a „Nagymértékben”-hez esik a legközelebb. Ez arra is utalhat, hogy a kitöltők szerint ez a dimenzió talán a legkisebb, legfinomabb mértéke a változásnak. Az összes többi dimenzió mentén a kismértékű változás a leggyakoribb válasz. Összességében tehát, a különböző dimenziók mentén kismértékű változást tapasztaltak leginkább a kitöltők, kivéve a nézőpont változása mentén, ahol nagyobb mértékű változást éltek meg.

e) Ordinális skálaként való értelmezés

Felmerül annak a kérdése, hogy egy 4 elemű skálát látva a változás mértékére: „Egyáltalán nem”, „Kismértékben”, „Nagymértékben”, „Kifejezetten igen” sorrendi skálaként értelmezték-e a kitöltők, ahol a skála közepén van az elválasztás. A célom nem ez volt, hanem a fentebb kielemezett értelmezés, de a megfogalmazás pontatlansága miatt ezt az értelmezést is fontosnak tartom megvizsgálni.

Ilyen értelmezésben a változás korrekt csoportosítása - még mindig a különböző dimenziók mentén is -, az lenne, hogy a „Nem” csoporthoz tartozik az „Egyáltalán nem” és „Kismértékben”, az „Igen” csoporthoz pedig a „Nagymértékben”, „Kifejezetten igen”. Ebben a csoportosításban a következően alakul a válaszok eloszlása:

	elmozdulás	nézőpont változás	belátás	tanulás	változás
Nem	15	13	14	16	17
Igen	7	9	8	6	5

Látható, hogy ebben az értelmezésben a H1 hipotézis elég gyengén támogatott, lényegesen többször nem történik elmozdulás, mind ahányszor történik. A H1 hipotézisben szereplő „alkalmas” szó értelmezése itt a döntő, mert volt, hogy előidézett változást, tehát valamilyen szempontból alkalmas, viszont a változás ritkasága alapján, pedig nem túl alkalmas.

Igazából csak egy másik módszerhez hasonlítva tudnék pontosat állítani a program alkalmasságáról. Ha ahhoz hasonlítom a programot, hogy a felhasználó nem kezd semmit az elakadásával - ami szerintem ritkán oldódik meg magától -, akkor ahhoz képest még mindig alkalmasnak találhatom a programot.

f) Összefoglalás

Összefoglalván a H1 hipotézist a kérdőíves válaszokkal megtámogatva, az alábbi állítást fogalmazom meg:

Az általam készített önszupervíziós program, gyakran képes - szupervízióra szocializált -, segítő foglalkozású emberek szakmai elakadásaiban kis mértékű elmozduláshoz, nézőpont változáshoz, belátáshoz, tanuláshoz, változáshoz vezetni.

3. [H2] hipotézis vizsgálata – eredményesség az előfeltevések tükrében

H2/a: A felhasználó szakmai elakadásában létrejövő elmozdulásának mértéke függ, a felhasználó előzetes szupervíziós tapasztalatának mennyiségétől.

H2/b1: A felhasználó szakmai elakadásában létrejövő elmozdulásának mértéke függ, a felhasználó kezdeti álláspontjától az önszupervízióval kapcsolatban

H2/b2: A felhasználó szakmai elakadásában létrejövő elmozdulásának mértéke függ, a felhasználó kezdeti álláspontjától a ChatGPT-vel kapcsolatban

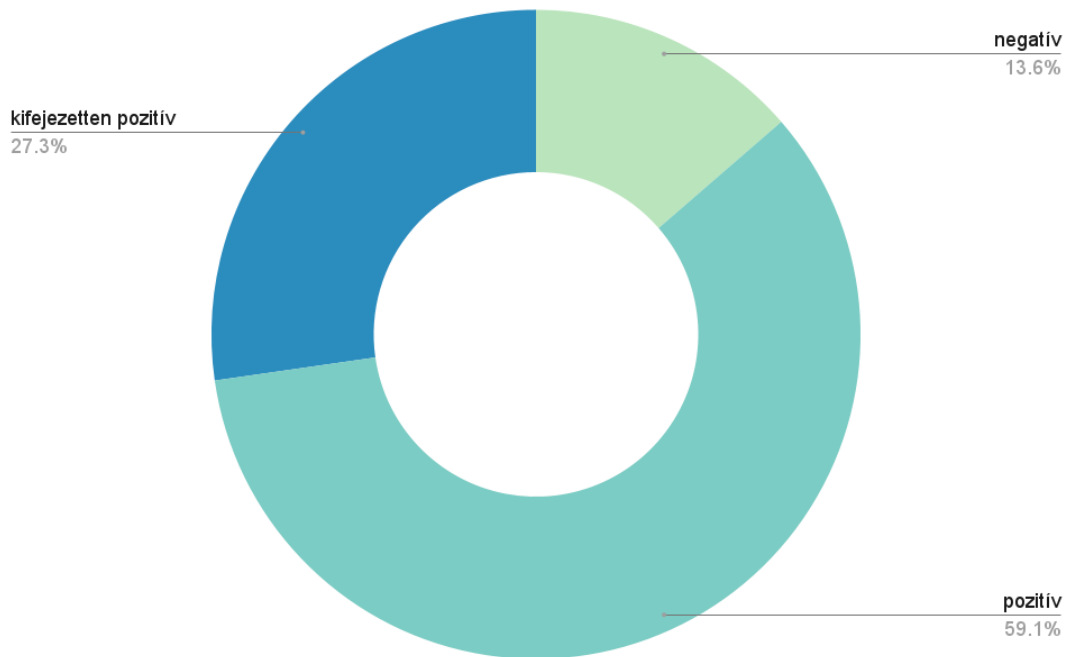
a) Értelmezés

A három hipotézis vizsgálatához, számokat rendelek a kérdőív idevonatkozó kérdéseire. A szupervíziós tapasztalat mélységét az alábbi sorrend alapján határozom meg: szupervizált, képződő, szupervizor, többéves tapasztalattal rendelkező szupervizor – mindegyik kategóriához számértéket rendelek egytől négyig. Hasonlóképpen a kezdeti álláspontot az önszupervízióval, ChatGPT-vel a kifejezetten negatív, negatív, pozitív, kifejezetten pozitív sorrendben értelmezem egytől négyig. Az elmozdulás mértékét pedig a különböző dimenziókban - elmozdulás, nézőpont változás, belátás, tanulás, változás -, átlagalom, a sorbarendezt: egyáltalán nem, kismértékben, nagymértékben, kifejezetten igen, válaszokat nullától háromig számokkal feleltetve meg.

b) Eloszlások

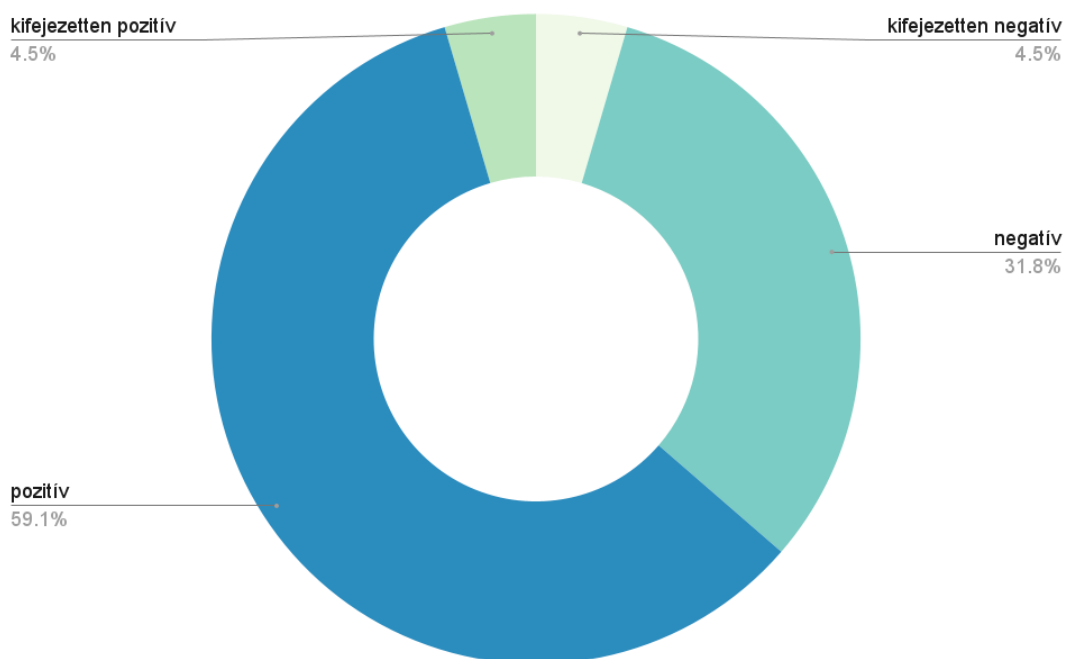
Önszupervízióval kapcsolatos előzetes érzések:

Milyen érzéseket vált ki benned, hogyan viszonyulsz hozzá?
[önszupervízió]



ChatGPT-vel kapcsolatos előzetes érzések:

Milyen érzéseket vált ki benned, hogyan viszonyulsz hozzá?
[chatGPT]



c) Korrelációk

A fent definiált értelmezés szerint a korrelációk így alakulnak:

hipotézis	Korreláció (Pearson)
H2/a	0.0391
H2/b	0.4393
H2/c	0.1313

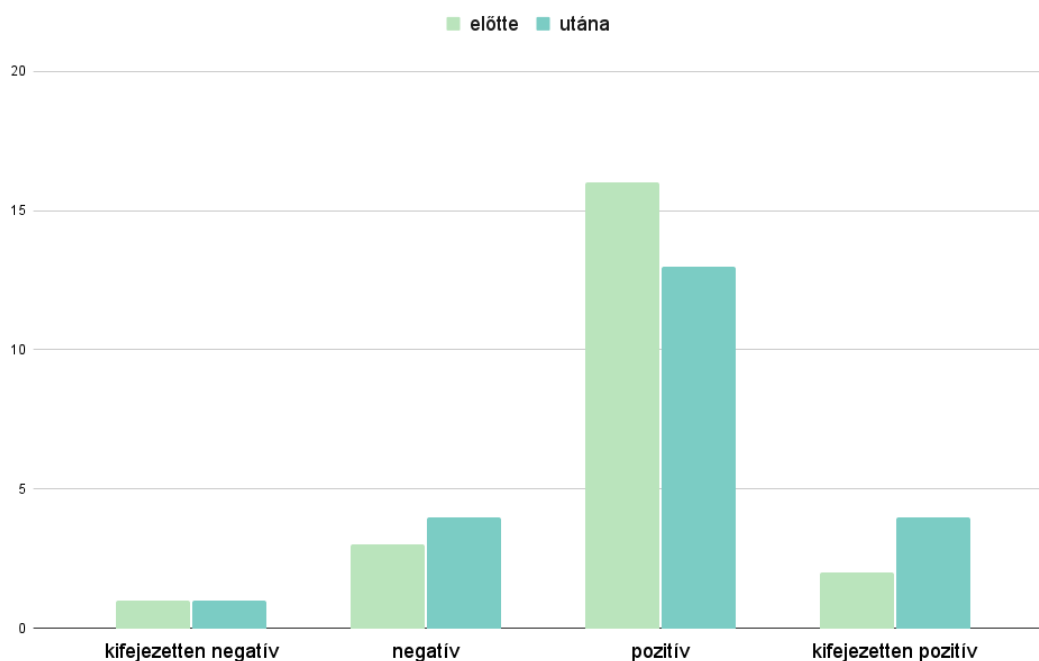
Mind a három korreláció, igen alacsony, gyakorlatilag nincs összefüggés az adatok között, így a H2-es hipotézis mindhárom alhipotézise hamisnak bizonyult.

4. [H3] hipotézis vizsgálata – hozzáállásbeli változások

H3: A felhasználó előzetes viszonyulása, hozzáállása az IntraVízió programhoz változik a program használata után.

A kitöltők hozzáállását az IntraVízió program használata előtt és után a következő ábra foglalja össze:

Hogyan viszonyulsz, milyen érzéseket vált ki benned? [Az IntraVízió program mielőtt/miután kipróbáltad]



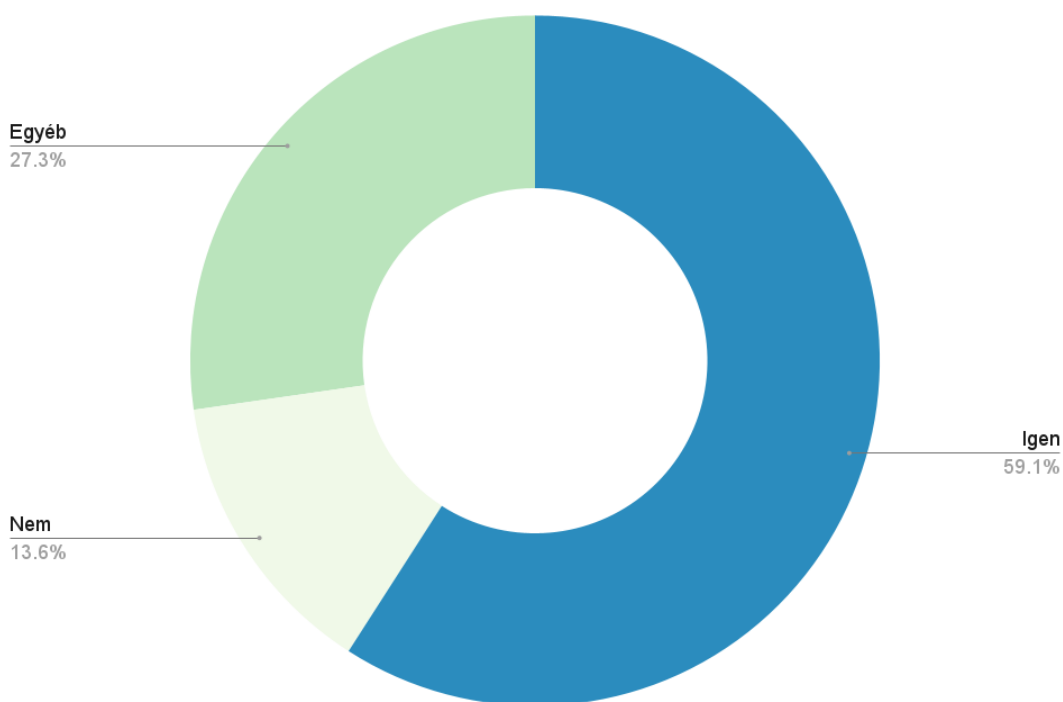
Az ábrán jól látszik, hogy bár minimális mozgás van, a pozitív kategóriából a negatívba, illetve a kifejezetten pozitívba, de ennek mértéke igen kicsi, számottevő változás nem figyelhető meg. Így a H3-as hipotézis hamisnak bizonyult.

A mérés módszertanilag annyi kivetnivalót hagy maga után, hogy mind az előtte, mind az utána kérdésre a program kitöltése után válaszoltak a résztvevők; ennél pontosabb eredményeket kaphattam volna, ha valóban a program használata előtt töltetem ki a kérdőív ezen részét.

5. Használád-e máskor is az IntraVízió programot

Talán a legtömörebb visszajelzés az IntraVízió programmal kapcsolatban a kérdőív azon kérdéséből jöhet, hogy használnád-e máskor is a programot:

Használnád-e máskor is az IntraVíziót?



Bár megítélésem szerint a legtöbb egyéb válasz is a nemleges felé hajlott, összességében elég pozitív képet fest, hogy a kutatásban résztvevők 59%-a használná még az IntraVízió programot.

6. Összefoglalás

Bár a H2, H3 hipotézisek hamisnak bizonyultak, a megkérdezettek 59%-a használná még az IntraVízió programot és a legtöbben kismértékű, de pozitív irányú elmozdulást tapasztaltak az önszupervízióba behozott elakadásuk kapcsán.

A kutatás a konkrét eredményeken kívül – véleményem szerint -, más előnyökkel is szolgált. Segít elindítani, folytatni, tágítani a ChatGPT és hasonló mesterséges intelligenciás chatbotok körüli szakmai párbeszédet a szupervízióhoz szorosan kapcsolva is, illetve reményeim szerint saját bekapcsolódásomat a szakmai közösségbe is elindította.

7. Önreflexió

Sok minden mozgat ennek a fejezetnek a kapcsán. Sok sikertelenség, siker, mit kellett volna máshogy, mi is a célom ezzel és így tovább. De a legérdekesebb része az egész folyamatnak önreflexiós szempontból, amikor a kérdőív „Hogy voltál az egyedülléttel, hogy egyedül vagy ebben a folyamatban, hogy nincs más személy jelen?” kérdéseire adott válaszokat olvastam. A válaszok között több helyen megjelent a másik személy jelenlétének, a hozzá való kapcsolódásnak a hiánya, ami abszolút válasz a kérdésre, engem viszont kifejezetten idegesített. Arra jutottam, hogy azért, mert én nem gondolom, hogy kell a másik ember, nem kifejezetten racionális szinten, de valahogy van egy ilyen irány bennem, hogy egyedül könnyebb, jobban megoldok dolgokat, jól elvagyok a saját kis fejemben, izgalmas ott lenni. Ez a gondolat már a témaválasztás motivációjánál is felmerült bennem, de itt valahogy jobban megütött. Próbáltam keresni magamban szituációkat, amikor igazán tudtam kapcsolódni más emberekhez, akár szupervíziós helyzeteket és inkább kudarcok, vagy nehézségek idéződtek meg. Egyedüllétet éreztem és azt, hogy ha nem tudok, meg nem akarok más emberekhez kapcsolódni, akkor nem vagyok jó és emiatt erős szégyen, meg kétely is megjelent bennem. Ezeknek az érzéseknek a megnevezése, kicsit elfogadása, oldott bennem valamit. Talán az egész témát ezért a pár sor gondolatért választottam. Talán valami ilyesmire keresem a választ, hogy minek is kellenek nekem az emberek a szupervízióban, ha nekem működik ilyen formában is, egyedül. Persze több konkrét

tapasztalatom is van szupervízióban, ami másokhoz kapcsolódik, akik nélkül nem lehetett volna az, ami. De ez nagyon fejből jövő válasz tőlem, nem meggyőződés, vagy valami erőt adó. Azt hiszem ez a kérdés még egy jó darabig velem lesz, de ennek a fejezetnek a kapcsán fogalmazódott meg a legtisztábban eddig: mihez is kellenek nekem mások?

V. KITEKINTÉS

Ebben a fejezetben röviden kitekintek, hogy milyen további utakat, lehetőségeket tudok elképzelni az IntraVíziós programmal.

1. Folyamatba való beilleszthetőség

Egy önszupervíziós alkalmat lehet csak eseti szinten is használni, amikor valamilyen elakadás nagyon aktuálissá válik és nincs rövid időn belül elérhető szupervizor, akihez lehetne fordulni. Ez egyébként az egyik komoly érv a chatbot alapú segítő megoldásokra, hogy ilyen esetekben azonnal elérhetőek³⁶ ami a kérdőívek válaszai között is megjelent: „Az önszupervízió egy jó módszer lehet átmenetileg a szupervizoroknak arra, míg el nem jutnak szupervízióba. Alkalmasint sokat tud segíteni.”.

Emellett azonban felmerül annak is a lehetősége, hogy egy hagyományos szupervíziós folyamatba, hogyan illeszthető bele egy ilyen önszupervíziós program. Ezt az alábbiakban fejtem ki.

a) Szupervíziós folyamat előtt – InfóVízió

Az egyik érv, amit gyakran hallhatunk a ChatGPT és online elérhető segítő chatbotok mellett, hogy alacsony a belépési küszöb, könnyű kipróbálni őket, főleg, ha más, hagyományosabb módszerekhez hasonlítjuk őket, mint például egy szupervíziós csoport folyamatba való belépés. Ez alapján egy önszupervíziós program kipróbálása akár bevezetesként is szolgálhat egy személyes szupervíziós folyamatba. A könnyű

³⁶ BROWN, D., OROZCO, M. AND LLOYD, N.: i.m. 394.

kipróbálás segíthet a felhasználónak pozitív élményeket szerezni, megismerkedni a szupervíziós eszközökkel és képet kapni arról, hogy hogyan is nézhet ki egy szupervíziós alkalom - ezzel vélhetőleg csökkenteni lehet az ezzel kapcsolatos félelmeket.

Egy személyes szupervíziós folyamatba való becsatornázáson, kvázi reklámon kívül, akár a szupervízió népszerűsítésében, megismertetésében is kaphatna szerepet egy ilyen alkalmazás. Egy olyan intézménybe való belépési kísérlet során, ahol nem ismerik a szupervíziót, fel lehetne kínálni a döntéshozónak, illetve potenciális résztvevőknek, hogy próbálják ki online a programot, hogy érdekelné-e ez őket.

Ez jelen pillanatban még csak egy kitekintés, gondolatkísérlet formájában létezik és fel kellene mérni egy kutatás keretében, hogy hozna-e valóban ilyen pozitív tapasztalatokat, olyanoknak, akik nem járatosak a szupervízióban, illetve milyen negatív vagy egyéb benyomásokhoz vezethetne egy ilyen megoldás.

b) Szupervíziós folyamat alkalmak között – IntraVízió

Ezt a lehetőséget inkább csak a teljesség kedvéért vetem fel, coaching és terápiás chatbotok kapcsán merült fel, hogy alkalmak közötti, vagy azonnali segítségre való szükség esetén kiegészítője lehet egy személyes folyamatnak, a folyamat közbeni segítő chatbot alkalmazás használata.

Egy szupervíziós folyamat meglévő és fenntartott folyamatjellege miatt, ezt kevésbé tartanám jó lehetőségnek.

c) Szupervíziós folyamat után – IntraVízió

Egy lezárult személyes szupervíziós folyamat után a szupervizáltaknak van egy kialakult képe a szupervízió működéséről, ami elegendő tudás lehet ahhoz, hogy egy olyan önszupervíziós programot, mint az IntraVízió használhassanak. Sajnos a kutatásban lévő mintagyűjtés hiányosságai miatt, nem sikerült elég, csak szupervizált tapasztalatú kitöltőt szerezni, ahhoz, hogy bármit is állíthassak arról, hogy körükben mennyire tud szakmai elakadásokban segíteni az IntraVízió program. A folyamatba való beilleszthetőség kapcsán azonban, egy, a meglévő tapasztalatokra épülő önszupervíziós program, mint az IntraVízió, feltételezésem szerint tud segíteni abban, hogy - a szupervíziós folyamat után, remélhetőleg könnyebben felismert - szakmai

elakadásokban segítséget nyújtson. Ennek felméréséhez azonban egy külön erre a populációra célzott kutatást kellene végezni.

2. Következő lépések

A kutatás elemzése közben felmerült egy kutatási irány, miszerint érdemes lenne egy csak fix, előre megírt kérdésekkel, szupervíziós módszerekkel megírt önszupervíziós munkafüzetet írni, hogy ahhoz, mint viszonyítási alaphoz lehessen hasonlítani az IntraVíziós programot. Így ugyanis kifejezetten azt a részét lehetne tesztelni, hogy mennyiben járul hozzá a folyamat sikerességéhez a ChatGPT és mennyiben a felhasználó saját maga és a kifizetett ív az, ami előre viszi a felhasználót.

A legizgalmasabb kérdés következő lépésként, hogy érdemes, etikus, lehetséges, kifizetődő lenne-e, egy ilyen programot készíteni és árulni. Ez egy elég összetett kérdés, amire még keresni sem kezdtem el a választ.

3. Önreflexió

A következő lépések, akár a hova lehetne beilleszteni a program használatát, akár a: mit lehetne vele tovább kutatni; vagy: hogyan lehetne ebből egy termék, mind egy ismerős irányba visznek: túl sok munka lenne vele, kevés megtérülésért, minek az? Tulajdonképpen ezen sorok írásáról is ez jut eszembe, egy ilyen kis fejezethez minek önreflexió rész, minek ez?

BEFEJEZÉS

Ha belegondolok, hogy 5 évvel ezelőtt, mennyire elképzelhetetlen lett volna az a funkcionalitás csomag, amire ma a ChatGPT képes, akkor most is - finoman szólva -, nagy vállalkozás megtippelni, hogy hova vezet ez az út és még az is igen tág kérdés, hogy a szupervízió és a mesterséges intelligencia találkozása kapcsán mi lesz.

Azt azonban fontos látnunk, hogy ez a létező technika már itt van - és ezzel kapcsolatban a fejünket homokba dugni nem az az „örökké tanuló, saját magunkat fejlesztős” szupervizori irány, amit én, mint célt/parancsot kaptam szupervizorként, képzésem során. Fontos szempont, hogy a segítő szakmák kutatása, lépése és bevonódása nélkül is elkezdik és elkezdtek segítő szakemberként használni a chatbotokat. Ez még egy erős érv amellet, hogy nekünk is képbén kell lennünk ezzel, illetve megtalálni azokat a pontokat, ahol ez ártalmas, illetve ahol ez hasznos lehet.

Bízom benne, hogy az IntraVízió program egy komoly lépés abba az irányba, hogy hogyan lehet a szupervízió és a mesterséges intelligencia határmezsgyéjén egy integrált - azaz nem teljesen szabadjára engedett -, de mégis mozgástérrel rendelkező mesterséges intelligenciát bevonni egy önszupervíziós folyamatba.

Számomra meglepő dimenziója ennek a szakdolgozatnak, hogy a témaválasztás, illetve a kérdőíves visszajelzések, milyen erős hatást gyakoroltak rám és milyen felismerésekhez, tanulsokhoz vezettek az önreflexiós részek kapcsán.

1. Köszönetnyilvánítás

Szeretném megköszönni témavezetőmnek, Pázmándi-Szakács Viktornak, a sok támogatást és gyors válaszokat, illetve a kitartó hitet, hogy el fog készülni ez a dolgozat és jó lesz. Szeretném megköszönni minden kitöltőnek, aki vette a fáradságot és egy igen jelentős mennyiségű időt rászánt a programom kipróbálására és a kérdőív kitöltésére. Szeretném megköszönni a családomnak, akik rengetegféleképpen hozzájárultak a dolgozat sikeréhez. Köszönöm a rengeteg gyerekvigyázást, feleségemnek és az összes nagyszülőnek, köszönöm a kutatás és kérdőívvel kapcsolatos javaslatokat Dr. Katona Györgynek és Katona Boldizsárnak. A fogalmazási,

helyesírásbeli, értelmezhetőségi és egyéb kérdésekben, pedig külön köszönöm Tornay Judit és nem utolsó sorban Katona-Pucsek Júlia segítségét.

Legutoljára, de pont, hogy elsősorban, szeretném megköszönni magamnak: szeretném megköszönni, hogy kitartottam, hogy már jóval az utolsó pillanat előtt neki álltam, hogy haladtam akkor is, amikor nem akartam, hogy újra és újra kerestem izgalmas és szerethető részeket magamban és a dolgozatban is.

FÜGGELÉK

1. IntraVízió használata utáni Kérdőív

További részleteként mellékelem a kérdőívet, amiben voltak olyan kifejtős kérdések is, amiket a szakdolgozat közvetlenül nem dolgozott fel.

IntraVízió kérdőív

Kérlek az InterVízió program legalább egyszeri használata után töltsd ki ezt a kérdőívet. A válaszok anonimek és a szakdolgozatomban ("Önszupervízió chatGPT-vel?") fogom őket feldolgozni.
A kérdőív kitöltésével hozzájárulsz, hogy a válaszok összesített, illetve idézet formájában is megjelenjenek a szakdolgozatomban.

* Indicates required question

Mennyi szupervíziós tapasztalatod van? *

	szupervizált (résztevő szupervízióban)	képződők szupervizornak	szupervizor (tartottam már szupervíziót)	többéves szupervizori tapasztalatom van
szupervíziós tapasztalat	☐	☐	☐	☐

[Next](#) [Clear form](#)

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#).

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms

IntraVízió kédőív

* Indicates required question

Önszupervízió, chatGPT

Milyen érzéseket vált ki benned, hogyan viszonyulsz hozzá? *

	kifejezetten negatív	negatív	pozitív	kifejezetten pozitív
önszupervízió	☐	☐	☐	☐
chatGPT	☐	☐	☐	☐

Mit jelent neked az önszupervízió szó, milyen érzéseket vált ki benned? (Röviden fejtsd ki)

Your answer

Hogy viszonyulsz a chatGPT-hez? (Röviden fejtsd ki) *

Your answer

Back

Next

Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#)

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms

IntraVízió kérdőív

* Indicates required question

IntraVízió

Hogyan viszonyulsz, milyen érzéseket vált ki benned? *

	kifejezetten negatív	negatív	pozitív	kifejezetten pozitív
Az IntraVízió program előtt kipróbáltad	☐	☐	☐	☐
Az IntraVízió program után kipróbáltad	☐	☐	☐	☐

Hogyan viszonyultál az önsupervíziós IntraVízió programhoz, előtt kipróbáltad?
(Röviden fejtsd ki)

Your answer

Hogy viszonyulsz hozzá, most, hogy már kipróbáltad? Mi erősítette meg, mi
változtatta a véleményed? *

Your answer

Hogy érzed, a kérdésed, témád, elakadásod, amit bevittél ebbe az önszupervíziós *
folyamatba, hogyan változott?

	Egyáltalán nem	Kismértékben	Nagymértékben	Kifejezetten igen
mozdult-e benned?	☐	☐	☐	☐
máshogy tudsz rátekinteni?	☐	☐	☐	☐
született benned belátás?	☐	☐	☐	☐
született benned tanulás?	☐	☐	☐	☐
született benned változás?	☐	☐	☐	☐

Használnád-e máskor is az IntraVíziót? *

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Other: _____

Hogy voltál az egyedülléttel, hogy egyedül vagy ebben a folyamatban, hogy nincs *
más személy jelen?

Your answer _____

Bármilyen egyéb visszajelzést, ha megosztanál, azt megköszönöm!

Your answer _____

2. IntraVízió használata utáni Kérdőív válaszok

A kategorikus válaszok ábra formájában megtalálhatóak a dolgozatban. Itt a kifejtős kérdések konkrét válaszait másolom be, további elemzés, mélyebb megértés céljából. Amennyiben az összes eredeti adatot szeretné valaki felhasználni, kutatáshoz, lépjen velem kapcsolatba!

a) Mit jelent neked az önszupervízió szó, milyen érzéseket vált ki benned?
(Röviden fejtsd ki)

nem reflektív és nem objektív
Gyors önreflexió. Fontos, de felületes.
Szisztematikus belső dialógust jelent számomra, elégedettséggel tölt el, hogy önmagamért tehetek. Örülök.
Külső szemléletet
Az önszupervízió egy jó módszer lehet átmenetileg a szupervízoroknak arra, míg el nem jutnak szupervízióba. Alkalmassint sokat tud segíteni.
a szó azt jelenti számomra, hogy erőforráshiány esetén (pl. nincs lehetőségem szupervízióba menni) tudok magamhoz fordulni. Érzés: kíváncsiság.
Hitetlenkedést vált ki, mert nem érzem hatékornynak.
Öngondozás. Törődök magammal, azzal, ami bennem zajlik, és erre reflektálok.
Önreflektív folyamat, önállóan, külső segítő nélkül reflektíven megvizsgálni cselekvéseimet, magatartásomat egy adott helyzetben, folyamatban. Rendszeresen végzem, önfejlődésem fontos eszköze.
Önellentmondás..önmagamra nem tudok rálátni, csak valaminek a segítségével. Ezért megyek szupervízióba.
Elsőre a magamat kihúzni a mocsárból jut eszembe, hogy én nem tudok a saját nézőpontomon kívülről nézni dolgokat, a saját megszokott működésmódomból nézem magamat is, a saját dolgaimat is. Nem zárom ki, hogy időnként hozhat (kisebb) előrelépést, de szerintem nem érhet fel egy "normál" szupervízióval.
Saját magamnak is tehetek fel reflektív kérdéseket, és azok itt is hasznosak.
Önreflexió strukturáltabb formában.
Hasznos annak, aki rendelkezik hozzá megfelelő készségekkel. De inkább csak egy hagyományos szupervíziós folyamat után tartom elképzelhetőnek, hogy ez működjön valakinél.
Rendszeres önreflexió a munkámra, ami segít objektívebben ránézni a kihívásokra is meg a sikerekre is.
önreflexió, visszatekintés, önfigyelem és önfegyelem
magammal képessé válok magamon dolgozni
Szánok időt a saját elakadásom átgondolására, partnerként tekintek magamra
Bármikor használhatom magam magamnak.
Ha nagyon őszinte akarok lenni, akkor enyhén szkeptikus vagyok, de ez rólam szól.. arról, hogy mninimáisan bízom abban, hogy egy önszupervíziós folyamatban tudok kellően tárgyilagosan magamra nézni.
kapcsolatban e
Egy kis szünet, tudatos foglalkozás a szitummal. Megszokott, nem okoz kiugró érzéseket

b) Hogy viszonyulsz a chatGPT-hez? (Röviden fejtsd ki)

szinte csak visszamondja amit írok, következtetést nem von le, új hozzáadott értéket nem tapasztaltam
A kezdetektől fogva pozitívan, nyitottan, érdeklődve álltam hozzá. Ma már elismeréssel gondolok rá, de szokatlan és kissé szorongató az érzésem vele kapcsolatban. Bár szerintem ennek az az oka, hogy még nem ismerem eléggé és nem használom túl gyakran vagy nem a lehetőségekhez mérten.
Nem lehet és nem is szabad megakadályozni, hogy az életünk része legyen az alkalmazás. A használatát edukálni kell, és fontos tudatosítani, hogy az eredményt kiindulásnak kell tekinteni, amelyhez hozzáadódik az emberi tudás és az emberi nyelv (érzelmi) sokszínűsége.
Jó segítséget
nem használom napi szinten, de nincs vele bajom, ez a fejlődés útja, jobban meg kellene ismernem és használnom.
ijesztő, félek tőle. Félek, hogy elszemélytelenedik a világ és elfelejtünk egymáshoz személyesen odalépni.
A chat GPT (vagy más AI rendszer) zseniális dolog, de ez a betáplált válaszkéréses zsákutca, egyáltalán nem személyes.
Hát, látszik, hogy egy gép, és az érzelmekre nemigen tud reagálni.
Keveset használom, sokszor sablonos, nem mindig tartom megbízhatónak a válaszait.
Sok szempontból Hasznosnak tartanám, ha közben nem felejtjenék el gondolkodni, fogalmazni. Ettől tartok.
Távolságtartással. Nem is nagyon szoktam használni, pár hete mutatta meg először vki, hogy hogyan működik. Kapásból az egyik első kérdésemre rossz választ adott, amikor megírtam neki, hogy nem jól tudja, akkor elnézést kért, és igazat adott nekem. Ez meglepett. De nem vált az életem részévé.
Először elszomorított (többet tud, mint én), aztán használni kezdtem, és együtt többet tudunk, mint eddig.
Nem használtam ezidáig, van egy kis tartózkodás bennem.
Nyilván vannak feladatok, amiben nagyon hasznos kisegítő funkcióval bír, ezt nem kétlem. De általában az AI-t veszélyesnek tartom, nem értem, hogy nem látják be sokan, hogy a sírunkat ássuk. Segítő kapcsolatban a személyes kapcsolat helyettesítésére kifejezetten rossz ötletnek tartom.
Voltak fenntartásaim vele kapcsolatban, de meglepődtem, hogy bizonyos kérdésekre gyors, összegző válaszokat adott. Nem kellett több dokumentumot átböngészni az adatok megtalálásához.
Izgalmas, érdekes, meglepő, kicsit félelmetes, használom
jó alap és sok hülyeséget csinál még
Idegen még, kicsit talán érzelemmentes, de releváns és hatékony volt a folyamat
Klassz találmány, segít több dologban.
Mint fentebb írtam. Hiszen a chatGPT is önszupervízió, illetve azt segíti. De mint egy külső eszköz, talán segíthet jobban magamra nézni. Kíváncsisággal viszonyulok hozzá. Jó iránynak gondolom, használhatónak bizonyos keretek közt.
igyekszem annak kezelni, ami. időnként használom, de inkább gondolatébresztésnek mint valódi megoldás keresésnek
Egye meg a fene, hogy ide jutott a világ. De ide jutott, így a legjobb nem szembe menni vele, hanem elfogadni. Lassan barátkozunk

c) Hogyan viszonyultál az önszupervíziós IntraVízió programhoz, mielőtt kipróbáltad? (Röviden fejtsd ki)

pozitív várakozás volt bennem, de egy kicsit tartottam attól, hogy valaki IT szakember jól szórakozik a problémámon
Várakozást, kíváncsiságot éreztem.
Nem ismertem az alkalmazást, viszont nagyon érdeklődő voltam/vagyok.
Tul nagy változást nem okozott az önismeret mindig jól jön
Érdeklődve
Kétkedés volt bennem, egy gép hogyan tudná megérteni azt, amiben vagyok?
Érdeklődtem, hátha van értelme
Kétkedéssel, de némi kíváncsisággal is, hogy mi sül ki belőle.
Semleges érzések, nem gondolkoztam rajta sokat, kipróbáltam, mert az ötletet érdekesnek találtam.
Nagyon kíváncsi voltam rá. De kicsit szkeptikus is.
Kíváncsian és a segítség szándékával.
Érdekelt.
Felkeltette az érdeklődésemet. Néha könnyebb befelé nézni, ha van valami külső kapaszkodó, valami nem belőlem fakadó, új viszonyítási pont.
Kétségekkel, félelmekkel. Nagy kérdőjelekkel. De ki akartam próbálni. És amúgy örülök, hogy kipróbáltam.
Érdekelt, hogy milyen kérdéseket és hipotéziseket fogalmaz meg a témám kapcsán. Érdeklődően, nyitottan álltam hozzá.
kíváncsian
kíváncsivá tett, hogy egyedül dolgozhatok magamon, ráadásul ingyen és még el se kell mennem sehova
Idegenkedtem tőle, de kíváncsivá tett és úgy gondoltam, hogy tanulhatok belőle
Kíváncsi voltam rá.
Szerettem volna fent "semleges" verziót jelölni... Vagy kissé negatív verziót. Árnyaltabb skálán gondolkodni...
Halogattam a kipróbálását. De mégis valamennyire kíváncsivá tett. Így végül nekiláttam.
nagyon izgatott voltam, kifejezetten érdekel minden újdonság
Egyszerűen csak érdekelt

d) Hogy viszonyulsz hozzá, most, hogy már kipróbáltad? Mi erősítette meg, mi változtatta a véleményed?

nem kaptam inspiráló új impulzust, ami előre vitt volna. úgy éreztem, hogy átfogalmazza a kérdésemet anélkül, hogy hozzáadott értéket, új gondolati irányt kaptam volna
Többet akarok tudni róla. Szerintem számtalan a lehetősége. Az erősítette meg a pozitív hozzáállásom, hogy bár elég instant kérdések érkeztek tőle, mégis működött a dolog, mert a folyamatot elindította és fenntartotta. Ehhez azért szerintem kellett az én partnerségem, majd bevonódásom is. De ez jó!
A véleményem továbbra is pozitív, szerintem a beszélgetésvezetés nagyon strukturált és releváns volt.
Teljesen használható más területen is, viszont az emberiségnek nem erre van szüksége hogy tudatába legyen a gondjával hanem MEGOLDÁS kell a bajára .Tüneti kezelés ez nem megoldás
nem rossz. A reflexiós kérdések tárházát még bővíteném. Még egy kicsit úgy tűnik, hogy leegyszerűsít. Vagy érzésekkel nehezen dolgozik. Visszatükröz, de segíteni nem tud, erőt (szeretetet) nem közvetít, mint az élő szupervízió.
Meglepődöttség van bennem. Kaptam olyan tükrözést, ami vitte bennem tovább az esetemet.
Sajnos nem tetszett. Nekem túl művi, mert érezhetően egy előre megírt folyamaton megyek végig... mint egy c64-es játékban. Es nincs jelen egy támogató személy, aki valójában kérdez.
Azért érződik, hogy egy gép áll mögötte, és hiányzik az igazi párbeszédjellege. Ezzel együtt elindíthat egy-két jó gondolatot. Tehát van benne hatékonyság, de az embert nem pótolja.
Jelenlegi formában nem érzem számomra igazán megfelelő eszköznek. Arra jó, hogy a kérdést feltegyem magamnak, és kicsit ránézzek, foglalkozzak vele, de nem igazán látom, hogy el lehetne mélyülni. Túl kevés kör van, a visszajelzések sok esetben túl kognitívek, valódi empátia hiányzik belőlük.
Nem nyújtott semmit, mert gépies, személytelen, a kérdések nagyon alap szinten mozognak, el sem gondolkodtatnak.
Jónak gondolom, pl. kisebb elakadásoknál vagy ha épp nincs lehetőségem "élő" szupervízióra. Tetszetek a kérdései, hipotézisei, jó, hogy egyszerre hármat ír, így nem akadok fenn azon, ami épp nem segít :)
Mint a ChatGpt általában: sokmindent nem ért, de sokat igen.
Pozitívan. Ez is egy útja az önreflexiónak, minden új tud érdekes lenni és az is jó, hogy ezáltal nem "csak" fejben kezd bele az ember egy gondolatmenetbe. Ez a "nyomás", hogy elkezdett valamit, azt jó is lenne befejezni, ez is segíthet.
Sokkal bénább (még), mint gondoltam, ez valahol megnyugtató. Egyelőre nem félttem tőle a munkámat. :) Nem győzött meg, saját célra biztosan nem használnám, és nem valószínű, hogy másoknak ajánlanám. Vagy csak olyan helyzetben ajánlanám, amikor a személyes kapcsolatú - akár online akár on-site - szupervízióra semmilyen módon nincs lehetőség (egy lakatlan szigeten). Ugyanakkor a kérdések meglepően jók voltak, a tükrözések már nem mindig, és a hipotézisek között is volt olyan, amit ennyi infó alapján én igen bátoran gondolnék. (2 önszupervíziós folyamatot is lefuttattam). A lélek és az emberi kapcsolat, az igazi kommunikáció (ahol akár egymás szavába vágunk, ahol van testbeszéd, arcunkon érzelmek, stb.), a másik ember figyelme hiányzik belőle, nagyon. Ez a szupervíziós kérdés alapján 3 reflektív kérdés, 3 visszajelzés, 3 hipotézis nagyon leegyszerűsített nekem. Az egyetlen pozitívum számomra a reflektív kérdések meglepően jó célzottsága és kontextusba illeszkedése volt. Ezt el tudom képzelni, hogy mondjuk egy team fejlesztésben kérdésgenerátorként jól lehetne használni - de ott is fejlesztő szakember társaságában. Ahhoz tudnám hasonlítani a rám gyakorolt hatását, mintha egy napsütöses vasárnap egy barátokkal való szabadtéri bográcsolás helyett, otthon, este, magányosan elkészítenénk egy instant gulyáslevest. Az éhség így is elmúlik, de a sok többi hozzáadott élmény?
Kaptam egy olyan hipotézist, ami kibillentett a nézőpontomból. Örülök, hogy kipróbáltam. Tökjő volt!
Használnám még, megfelelő kérdéseket, felvetéseket fogalmazott meg. Könnyű hozzáférést adott.
vitt előre, de felül kellett emelkednem töredezett működésén
Előrebb vitt, mint gondoltam és meglepően releváns kérdéseket tudott feltenni, illetve átkeretezni a kérdéseimet.
Egy picit lehangolt, hogy nem reagált rám, a hangulatváltozásomra, nem értett meg pontosan.
Továbbra sem érzem erősen meggyőzően a - magam számára - használandó önszupervíziós eszköznek. Abban bizonytalan vagyok, hogy a feltett kérdésem volt olyan, amihez "kevés" az önszupervízió, vagy az én önreflektivitásom, kellően tárgyilagosan magamra nézésem volt kevés, vagy esetleg az eszköz maga nem volt ehhez eléggé hatékony.
szerintem az eszköz bizonyos keretek között jól használható lesz
Továbbra is érdekel. Főleg az a folyamat, ahogyan a "hideg, gépies" felől elmozdul majd az "emberibb" felé. Nagyon komoly kreativitást és intuíciót igényel a fejlesztése. Meg brutális mennyiségű tapasztalatot. Annyit, amennyi egy szupervízor-közösségnek tud csak lenni, szerintem.

e) Hogy voltál az egyedülléttel, hogy egyedül vagy ebben a folyamatban, hogy nincs más személy jelen?

azzal nincs bajom, de ne hívjuk szupervíziónak. szoktam a saját kérdéseimen, dilemmáimon egyedül is gondolkodni, de a számomra fontos, hogy egy másik élő személlyel lphessek interakcióba, aki nekem ajándékozza a figyelmét
Tudtam ettől függetlenül. A kérdésekre és a folyamatra fókuszáltam. Szerintem ez segít.
Nekem teljesen rendben volt, hogy kipróbálhattam, viszont elsősorban továbbra is a személyes jelenlétet preferálok.
Teljesen jól
Számomra érződött, hogy nincs empátia. Lehet, hogy nekem most az fontos lett volna.
az intraszupervízió tanulságaival együtt tudnék most szupervízióba menni, mintha abban segített volna, hogy a jó kérdésemet megtaláljam. Továbbra is szükségem van a másik személyre.
Rossz volt
A párbeszéd hiányzott, de az egyedülgondolkodás ismerős.
A géppel való beszélgetést, és az írást kicsit ridegnek éreztem.
Ez nem különösebben zavart, mivel tudtam, hogy egyedül leszek.
Az hiányzott, hogy nem tudok visszakérdezni - pl. ezt most hogy érted? (vagy tudtam volna?)
megszokott
Valamilyen szempontból talán könnyebb is így, kevésbé mérleget az ember, hogy úgy értik-e amit mond, ahogy ő gondolja, szeretné. Más szempontból meg a konkrét kapcsolódás élménye, a másik ember figyelme, tekintete, metakommunikációja is sokat hozzá tud adni a folyamathoz, ami itt hiányzik. A saját tempónak a megengedése, hogy nincs „nyomás”, hogy gyorsan kapcsolódj magadhoz és azt oszd is meg egy adott időn belül, az viszont jó volt ebben az egyedüllétben.
Szerintem fentebb válaszoltam erre a kérdésre. Ez így nekem kiherélt.
Zavart. Szerettem, ha élő emberrel és nem egy géppel beszélgetek.
Remekül
biztonságban
Hiányzott a személyesség, a szupervízor hangja, arca, jelenléte
Kicsit zavart, nem szeretek egyedül lenni.
Ez itt most nem zavart. Rendben voltam vele.
engem nem zavart- el tudtam vonatkoztatni tőle
Tök OK

f) Bármilyen egyéb visszajelzést, ha megosztanál, azt megköszönöm!

Érdekes a témafelvetés, jó volt kipróbálni, annak ellenére, hogy valószínűleg nem fogom használni. Köszönöm a lehetőséget!
Köszönöm az "ülést", az élményt. Szívesen használnám még. Pl. tanulásra, ismétlésre, gyakorlásra, fejlődésre, megfigyelésre és szerintem számos más dologra is lehet...
Köszönöm.
Sok sikert! Az embereknek Megoldás kell tudják ők hogy mi bajuk van max emlékeztető kell pl gyógyszer tömés helyett ,lélekgyógyász , a lelket kell meggyógyítani szeretettel,ami kihalt sajnos sok emberből, mert ÉN központú a társadalom. A fentebb már megfogalmaztam. Hajrá!
köszönöm a programot, remek kihívás
1. A színes sorok nagyon jók! 2. A betűk viszont szinte olvashatatlanul kicsik. 3. Az elején túl sok volt a kérdés - vagy négy. Több körre számítottam, túl hamar kerekítette le a folyamatot. Az utolsó kérdésre adott válasz/visszajelzésnél nem kaptam már reflexiót.
Pozitívan meglepett. Érdekelne h technikailag hogyan működik, miket tanítottál meg neki előre. "Fogalmazd most ezt a témát meg..." - itt változtass a szórenden :) Érdekes retró élmény volt a program, 1000 éve gépeltem így programban (pontosan 24 éve). Nagyon szerethető volt ez a retró. :)
Bátor vállalkozás szakdolgozat témának. Érdekelne, neked működik-e? :)
Tetszik a program. Várom a szakdogád! :) Kitartást hozzá a következő 2 hétre!
Köszönöm a munkád, érdekel hogyan készül?
kellett szakmai profizmusom, hogy működjön rajtam és ne akadjak fent amikor az egyes kérdésekre adott válaszom nem tudta tovább vinni
Gratulálok ennek kifejlesztéséhez!
A hipotézisek után szükségem lett volna még "valamire", mert azok lehangoltak és aztán le is zártuk a folyamatot. Jó lett volna "semleges" verzió bejelölésének lehetősége is a skálákon.
nagyon zavaró volt a türkiz szín, amivel a saját válaszaim jelentek meg
Csak ismételni tudom magam. szerintem nagy kár, hogy itt tartunk, de nagyon örülök, hogy belevágtál!

3. Tájékoztató az IntraVíziós program használatáról

Az adatkezelési, visszakövethetőségi és átláthatósági szempontokból mellékelem a kutatásban való részvételről szóló tájékoztatót.

IntraVízió: Önsupervíziós program használat, tudnivalók

a) Bevezetés

Az IntraVízió egy önsupervíziós program, amit a Sapientia Főiskolán folyamatban lévő Szupervízor képzésem szakdolgozatához készítettem. A program egy szupervíziós eszközökkel, szemlélettel megírt, önsupervíziós folyamaton vezet végig, ami a másik ember nézőpontját - és ezzel a saját rendszeredből való kimozdítást -, chatGPT (<https://chatgpt.com/>) segítségével próbálja megvalósítani. A chatGPT egy mesterséges intelligenciájú, beszélgető program (chatbot), ami sok tekintetben képes szimulálni egy valóságos ember válaszait.

b) IntraVízió

A program elindítása után kérdéseket fog feltenni, amire a felhasználónak be kell begépelnie a válaszait. Ez a folyamat egy szupervíziós üléshez hasonló folyamatot szeretne létrehozni, amellet, hogy más ember (szupervizor) jelenléte nélkül, természetesen, nem vállalkozik egy teljes értékű szupervíziós folyamat kiváltására. Ehhez kapcsolódóan, ehhez az önszupervíziós folyamathoz elengedhetetlen, az előzetes szupervíziós ismeret, a szupervízióra való szocializáltság.

Miután a felhasználó, szupervizált, kifejtette a témáját, amivel foglalkozni szeretne, az eddig leírt szövegek és általam megadott instrukciók alapján a chatGPT fog reflektív kérdések, tükrözés és hipotézis megfogalmazásával próbálkozni és ezzel segíteni a szupervizáltat a tovább gondolkodásban.

A folyamat végén lehetőség van a beszélgetés fájlba való mentésére.

c) Adatkezelés

Ennél a programnál kulcskérdés, hogy a nagyon is személyes adatok - a válaszaim -, amiket megadok a program használata során, azokkal mi történik. Az egész beszélgetés anyaga elmegy a chatGPT szervereire, azért, hogy a chatGPT ez alapján tudjon reflektív kérdést, tükrözést, hipotézis generálni a felhasználó számára, vagyis kapcsolódjon a témához. Ezekhez az adatokhoz én nem férek hozzá. A chatGPT üzemeltetője azt vállalja, hogy ezeket az adatokat 30 napig megőrzi, majd letörli és eközben nem használja fel arra, hogy tovább tanítsa ebből a chatGPT-t (<https://openai.com/enterprise-privacy/>).

Mind a program megírásakor, mint a chatGPT használatát, meg lehetne csinálni az én oldalamon, úgy, hogy valamilyen formában eljussanak hozzám a beszélgetések. Így csak az én szavamra lehet támaszkodni, hogy nem jutnak el hozzám az adatok.

A kérdőívre (lentebb) adott válaszok anonim módon, de bekerülnek a szakdolgozatomba, ami pedig a hatályos jogszabályok alapján teljesen publikus lesz.

d) Biztonság

Mivel ez a program nem eladásra készült, hanem csak a szakdolgozattal kapcsolatos kutatásra, így eléggé fapados, egy .exe fájlban érhető el a mellékelt linken. Az ilyen fájlok jelenthetnek mindenféle biztonsági problémákat, lehetnek vírusosak. Itt ismételten csak az én ígéretemre lehet hagyatkozni, hogy ez a fájl nem tartalmaz vírust.

e) Telepítés

A program Windows operációs rendszerre készült.

A program az alábbi linken tölthető le:[...]. A Windows és a Google is figyelmeztetést fog küldeni, hogy az ilyen fájlok veszélyesek, és igazuk is van, itt én biztosítalak arról, hogy ez a fájl biztonságos. Letöltés után el kell indítani, mint bármelyik programot, azonban a Windows lehet, hogy figyelmeztet, hogy nem megbízható a fájl, ekkor arra kell kattintani, hogy részletek, vagy több információ és akkor fog megjelenni az opció, hogy futtassa a programot. Ha ezzel kapcsolatban probléma merül fel, szívesen segítek a megoldásban: [...].

f) Kérdőív

Ha kipróbáltad a programot, utána nekem nagy segítség lenne, ha kitöltenéd az erről szóló kérdőívet. A kérdőív körülbelül 10 perc alatt kitölthető.

A kérdőív anonim, viszont a válaszokat - mivel, hogy ez is a célja -, felhasználom a szakdolgozatomban, akár összesítő formában, akár konkrét idézetként.

A kérdőív linkje: [...]

g) További lépések

Amennyiben érdekel ez a téma, lépj velem kapcsolatba! Illetve ha tovább szeretnéd segíteni a munkámat, szakdolgozatomat, akkor nagyon szívesen fogadok visszajelzéseket, esetleg részleteket, vagy egész beszélgetéseket, amiket a programmal folytattál és lementettél. Ezeket külön szerződés aláírása mellett, anonim módon, esettanulmányként raknám be a szakdolgozatomba.

h) Kapcsolat

Ha bármi egyéb kérdésed lenne, szeretnél együttműködni, jobban belefolyni ebbe a folyamatba, vagy érdeklődni, segíteni, írd nekem a [...]-ra.

- ALANEZI F.: Assessing the Effectiveness of ChatGPT in Delivering Mental Health Support: A Qualitative Study. *J Multidiscip Healthc.* 2024/Jan 461-471.
- BROWN, D., OROZCO, M. AND LLOYD, N.: Comparative evaluation of an AI-powered life coach against traditional coaching methods. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring* 2025/23 384-393.
- GÁTFALVI KATALIN, DR. KISS OLGA: Coachom az MI. Esettanulmány, *Magyar Coachszemle* 2025/1 36-45.
- RAILE, P.: The usefulness of ChatGPT for psychotherapists and patients. *Humanit Soc Sci Commun* 2024/11 47.
- SÁRVÁRI GYÖRGY: Az európai és az amerikai szupervíziós modellek néhány eltérése. *Család, Gyermek, Ifjúság* 1996/4 23-33.
- SEBŐ TAMÁS, SÁRGA NOÉMI, TREUER TAMÁS: Mesterséges intelligencia a tanácsadás és az esetmegbeszélés szolgálatában: chatbotok és szupervízió bontakozó viszonya. *Életvezetési tanácsadás legfelsőbb fokon: 30 éves az Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ* 2024 101-110.
- SIDDALS, S., TOROUS, J. & COXON, A.: “It happened to be the perfect thing”: experiences of generative AI chatbots for mental health. *npj Mental Health* 2024 48.
- TÖRÖK, GÁBOR PÁL & MARLOK, ZSUZSA & MARTOS, TAMÁS: Lehetséges-e az önszupervízió?. Az önszupervízió módszerének és segítők körében végzett hatékonyságvizsgálatának bemutatása, *Pszichoterápia* 2016/25 211-221.
- TURING, A. M.: Computing Machinery and Intelligence. *Mind* 1950/49 433-460.
- WEIZENBAUM, JOSEPH: ELIZA - a computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Commun. ACM* 1966/Jan. 36-45.
- WEIZENBAUM, JOSEPH: Contextual understanding by computers. *Commun. ACM* 1967/Aug. 474-480.
- ChatGPT 4.5 modell válasza a következő kérdésre: „Kérlek foglald össze nekem egy mondatban, hogy mi is vagy te a ChatGPT!”.
- Enterprise privacy at OpenAI, [2025.04.29.] <https://openai.com/enterprise-privacy>.
- How ChatGPT and our foundation models are developed, [2025.04.29.] <https://help.openai.com/en/articles/7842364-how-chatgpt-and-our-foundation-models-are-developed>.
- Introducing ChatGPT, [2025.04.29.] <https://openai.com/index/chatgpt/>.
- OpenAI warns copyright crackdown could doom ChatGPT, [2025.04.29.] <https://www.telegraph.co.uk/business/2024/01/07/openai-warns-copyright-crackdown-could-doom-chatgpt/>.

REZÜMÉ

Szakedolgozatom célja, egy önsupervíziós program (IntraVízió) fejlesztése, mely szakmai elakadásokban nyújt segítséget, szupervízióban járatos szakembereknek, szupervíziós eszközökkel és - az utóbbi években berobbant - ChatGPT igénybevételével, illetve a felhasználók visszajelzései alapján folytatott kutatás, a program használhatóságáról, lehetőségeiről, hibáiról.

A dolgozat foglalkozik először az ide tartozó fontosabb fogalmak áttekintésével és tisztázásával, úgy, mint az önsupervízió, ChatGPT, illetve tesz egy rövid kitekintést a már létező hasonló kutatásokra, programokra. Bemutatja a készített IntraVízió programot, majd az ezzel kapcsolatos hipotéziseit egy kérdőíves kutatás (n=22) keretében vizsgálja. A kutatás alapján a következő állításra jut a dolgozat: A készített önsupervíziós program, gyakran képes - szupervízióra szocializált -, segítő foglalkozású emberek szakmai elakadásaiban kis mértékű elmozduláshoz, nézőpont változáshoz, belátáshoz, tanuláshoz, változáshoz vezetni. Emellett kiemelendő eredmény, hogy a kérdőívet kitöltők 59%-a használná még az IntraVízió programot.

Az önsupervízió és a szupervízió szellemiségében, minden fejezet egy önreflexiós résszel zárul, ahol a dolgozat írója személyes kapcsolódását és tanulását vizsgálja a fejezettel, illetve annak elkészítésével kapcsolatban.

1. Kulcsfogalmak

Szupervízió, önsupervízió, mesterséges intelligencia, gépi tanulás, ChatGPT, IntraVízió, reflexió, önreflexió, kérdőív.

SAPIENTIA SZERZETESI HITTUDOMÁNYI FŐISKOLA

1052 Budapest, Piarista köz 1. Postai cím: 1364 Budapest, Pf: 235
Tel.: +36 1 486 4400 E-mail: sapientia@sapientia.hu
K&H Bank Zrt., 1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 9. 10201006-50062850-00000000
Intézményi azonosító: FI47939 Adószám: 18095166-1-41

www.sapientia.hu



SZAKDOLGOZATI PLÁGIUMNYILATKOZAT

Alulírott Katona-Pucsek Kristóf Krisztián (születési név: Katona Kristóf Krisztián; Neptun-kód: YPTXON) nyilatkozom, hogy az Önszupervízió ChatGPT-vel? címen benyújtott szakdolgozat a saját, önálló munkám, amelynek megírásakor a Főiskola ide vonatkozó Szabályzatát követtem, figyelembe véve a hivatkozásra vonatkozó előírásokat.

Tudomásul veszem, hogy dolgozat esetén plágiumnak számít

- részben vagy egészben más szerző által készített munka sajátként való beállítása,
- szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül,
- tartalmi hivatkozás a forrás megjelölése nélkül,
- más személy publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése,
- nem szabályos vagy hiányos hivatkozás,
- szó szerinti idézet esetében a forrás megjelölése mellett az idézőjelek elmaradása,
- szó szerinti idézet esetében idézőjelek használata mellett hiányzik a forrás megjelölése,
- saját, korábban már a Főiskolán beadott és értékelt munka változtatás nélküli, ismételt benyújtása egy másik kurzusra,
- más intézményben már korábban benyújtott, saját munka változtatás nélküli, ismételt benyújtása a Főiskolán,
- más személy felkérése saját beadandó elkészítésére,
- más hallgató számára beadandó elkészítése,
- más hallgatónak saját munka átadása kifejezetten abból a célból, hogy azt a másik hallgató a saját munkájaként tüntesse fel,
- a más személlyel együtt végzett munka saját, önálló munkaként való feltüntetése,
- a mesterséges intelligencia bármely formájával – részben vagy egészben – készített munka.

Tudomásul veszem, hogy a plágium bármilyen előfordulása szakdolgozatomban az intézményből való kizárásomat vonhatja maga után.

Kijelentem továbbá, hogy a szakdolgozatom nyomtatott és a Neptun Elektronikus Tanulmányi Rendszerben benyújtott példányai szövegükben, tartalmukban megegyeznek.

Nyilatkozom továbbá, hogy a dolgozatom a dolgozatírási szabályzat (SzMSz III. számú melléklet) tartalmi és formai követelményeinek megfelel.

Tudomásul veszem, hogy a dolgozattal szemben támasztott legalapvetőbb követelmények betartása a dolgozat leadása, valamint a záróvizsga sikeres befejezése közötti időszakban bármikor vizsgálható és amennyiben a dolgozat a követelményeknek nem felel meg, – akár a témavezető jóváhagyását követően is – elutasítható.

Dátum: Budapest, 2025.04.29.

.....
aláírás