

Szklenárik Péter – Körmendi Attila

## Maladaptív sémák állami gondoskodásban élő gyerekeknél

A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyerekek viselkedésének, érzelmeinek megértése sokszor nehéz, mivel azok sokszor szélsőségesek, ellentmondásosak. A Jeffrey Young által kidolgozott sémaelmélet átfogó értelmezési keretet ad az egyén viselkedésének, gondolatainak és érzelmeinek megértéséhez, így az állami gondoskodásban élő gyerekek jobb megértését is elősegítheti. Vizsgálatunk során a Young-féle Séma Kérdőív (YSQ-S3) segítségével vizsgáltuk, hogy mely sémák aktívak az állami gondoskodásban élő gyerekeknél. A sémaelméletben leírt 18 maladaptív sémából hetet találtunk aktívnak a fiúk, és tizenegyet a lányok csoportjában. Minden aktívnak talált sémánál leírjuk, hogy mely helyzetek aktiválhatják azokat az iskolai és nevelői környezetben, és azokra milyen érzelmi és viselkedéses válaszokat adhatnak a gyerekek.

### BEVEZETÉS

A gyermekvédelmi szakellátásba kerülő vagy más néven, állami gondoskodásban élő gyerekekkel való foglalkozás az egyik legnehezebb pálya, ami a segítő foglalkozást választók előtt állhat. Az ilyen gyerekek viselkedése sokszor érthetetlennek tűnik, még a velük nap mint nap foglalkozók számára is. Annak ellenére is, hogy ismerik a hátterüket és a körülményeket, ahonnan érkeztek. Ez hosszú távon gyengítheti a gyermek és a vele foglalkozó szakember kapcsolatát, ez pedig rontja a gyermek esélyeit a későbbi, kielégítő életvitel kialakítására. Ugyanakkor a szakembereknek is stresszesebbé teheti a mindennapi munkáját, frusztrációt vagy fásultságot okozhat.

A pszichológiában egyre inkább elterjedt sémaelmélet jól alkalmazható a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyerekek érzelmeinek, gondolatainak és viselkedésének mélyebb megértésére. Az elmélet szerint a korai gyermekkorban, elsősorban a nevelői környezet hatására kialakult maladaptív sémák olyan érzelmi, gondolkodásbeli és viselkedéses beállítódásokat jelentenek, melyek minden olyan helyzetben aktiválódnak, melyre az adott séma érzékeny.

A vizsgálatunk során a Young-féle Séma Kérdőívvel vizsgáltuk a lakásotthonokban élő gyerekeket, majd a nemek szerint meghatároztuk, hogy a csoportban mely sémák aktívak. Ezek alapján mutatjuk be azokat a lehetséges érzelmi viszonyulásokat, gondolkodásmódokat és viselkedési formákat, melyek a kortársakkal és a lakásotthonban dolgozó nevelőkkel szemben megjelenhetnek. Az elemzés segíthet a nevelőknek, hogy jobban megértsék az állami gondozott gyerekekben zajló komplex pszichológiai folyamatokat, és jobban tudják kezelni a viselkedésüket a mindennapokban.

## A SÉMAELMÉLET

A sémaelméletet Jeffrey Young dolgozta ki munkatársaival, az 1990-es évek elején (UNOKA 2011). Az elmélet és a hozzá kapcsolódó terápiás módszer több elméleti modellt és terápiás irányzatot integrál. Az elmélet központjában a korai maladaptív sémák állnak. A sémák gyermek- és serdülőkorban alakulnak ki az egyén szükségleteinek nem megfelelő kielégítése következtében. Kialakításukban az elsődleges gondozók játsszák a legfontosabb szerepet. Jelentősen torzítják az egyén énképét és a mások róla alkotott véleményének megítélését. A személy az emlékek, az érzelmek, a gondolatok és a testi érzések közül csak azokat veszi figyelembe, amelyek megfelelnek az adott sémának, és a séma megerősítőiként szolgálnak. Beavatkozás nélkül egész életen át fennmaradnak, és zavart okoznak az interperszonális kapcsolatokban, károsan befolyásolva az egyén életét, viselkedését.

Young és munkatársai 18 korai maladaptív sémát azonosítottak, melyeket közös jellemzőik alapján öt csoportra, sématautományra lehet osztani (YOUNG, KLOSKO és WEISHAAR 2010). Ezeket röviden az 1. táblázatban mutatjuk be.

1. TÁBLÁZAT: Maladaptív sémák fajtái jellemzői		
Sématautomány	Séma	Séma jellemzői
Elszakítottság és elhagyatottság sématautomány	Érzelmi depriváció séma	Az egyén feltételezi, hogy nem számíthat másoktól megfelelő érzelmi támogatásra, gondoskodásra, együttérzésre és védelemre.
	Elhagyatottság séma	Az egyén úgy véli, hogy a hozzá közelállók nem lesznek képesek érzelmileg támogatni, megvédeni őt, és el fogják hagyni valaki más, jobb kedvéért.
	Bizalmatlanság-abúzus séma	A személy hite szerint az emberek végül szándékosan bántani, manipulálni fogják, hazudnak neki, kihasználják saját érdekükben. A sértést szándékosnak, vagy közönyösségnek tudja be.
	Társas izoláció séma	Annak érzése, hogy az egyén elkülönül a világtól, különbözik másoktól, nem tagja egy csoportnak sem.
	Csökkentértékűség séma	Az egyén egy fontos külső vagy belső tulajdonsága tökéletlen, ő maga nem kívánatos, alacsonyabb rendű vagy értéktelen. Bizonytalan, elutasító és fokozottan érzékeny a kritikára.
Károsodott autonómia teljesítőképesség sématautomány	Kudarca ítélttség séma	A hit, hogy ő maga nem képes értékelhető teljesítményre, mindenképp kudarcot fog vallani, vagy eleve ostoba, alacsonyabb rangú vagy kevésbé sikeres másokhoz képest.
	Dependencia séma	Úgy érzi, hogy mások segítsége nélkül nem képes ellátni mindennapi feladatait, gondoskodni magáról, helyesen megítélni dolgokat, és megfelelő döntéseket hozni.
	Sérülékenység séma	Attól való felfokozott félelem, hogy valamilyen egészségügyi, érzelmi vagy természeti csapás fog bekövetkezni, amit egyén nem lesz képes megelőzni.
	Összeolvadás séma	Másokkal (barátokkal, partnerekkel) való túlzott érzelmi összeolvadás, a függetlenség normális társas kapcsolatok rovására.

Sématartomány	Séma	Séma jellemzői
Kóros másokra irányultság sématartomány	Behódolás séma	Az irányítás másoknak való átadása, az érzelmek vagy szükségletek elnyomása, harag, bosszú vagy elhagyatottság elkerülése érdekében.
	Önfeláldozás séma	Mások érdekére, szükségleteire való önkéntes túlzott figyelem, saját érdekek háttérbe szorításával, másoknak okozott fájdalom, önzés miatt érzett büntudat elkerüléséért, rászorulóval való kapcsolat fenntartásáért.
	Elismeréshajszolás séma	Mások jóváhagyása, elismerése vagy elfogadása iránti túlzott igény, saját én kialakulásának rovására. egyén önbecsülése mások reakciójától, véleményétől függ.
Aggályosság és gátlás sématartomány	Érzelmi gátoltság séma	A spontán cselekedetek, érzelmek és kommunikáció gátoltsága, főleg az agresszió, pozitív érzések vagy a sérülékenység kifejezésében. Nehezen beszél érzéseiről, túl nagy hangsúlyt fektet racionalításra.
	Könyörtelen mércék séma	Az egyén magas mércét állít fel önmagának, hogy elkerülje a kritikát. Perfeccionizmus, rigiditás, részletekre való odafigyelés, szabályok betartása jellemzi.
	Negativizmus séma	Az élet negatív oldalára irányuló nagyon erős figyelem, pozitív aspektusok figyelmen kívül hagyásával. Az egyén túlzott mértékben fél még negatív életeseményektől.
	Büntető készenlét séma	Abban való hit, hogy embereket, saját magát is, keményen meg kell büntetni, ha nem felelnek meg az elvárásoknak.
Nem megfelelő határok sématartomány	Feljogosítottság séma	A saját felsőbbrendűségének tudata, hogy személye megtehet, elvehet bármit, amit akar, realitások mások figyelembevétele nélkül.
	Elégtelen önkontroll séma	Az egyénnek nehezeze esik önkontrollt gyakorolnia, alacsony frusztrációs toleranciája, érzéseit, véleményét azonnal ki kell fejeznie.

Az öt sématartománynak közös jellemzői vannak a családi légkör és a családtagok viselkedésében megfigyelhető hasonlóság alapján. Az Elszakítottság és elhagyatottság sématartományra jelenléte esetén jellemző a kiszámíthatatlan, elutasító, rideg vagy bántalmazó családi légkör. A Károsodott autonómia és teljesítőképeség sématartomány háttérében a családtagok közti világos határok hiánya, a gyermek önbizalmának aláásása, túlvédő, a külvilágtól elzáró szülői viselkedés áll. A Kóros másokra irányultság sématartomány mögött az húzódik meg, hogy a szülők csak az általuk meghatározott feltételek mentén hajlandók elfogadni gyermeküket. A szülők saját vágyaikat és szükségleteiket helyezték előtérbe, azokat akarták gyerekükön keresztül kielégíteni. Az Aggályosság és gátlás sématartomány alapja a túlkövetelő, érzelmeket elrejtő és perfeccionista családi légkör, ahol büntetik a nem megfelelő teljesítményt. Burkoltan jelen van még a pesszimizmus és az aggodalom, hogy a dolgok bármikor összeomolhatnak. A nem megfelelő határok sématartományra jellemző az engedékeny, túlvívó, túlkényeztető, felsőbbrendű családi légkör, ahonnan hiányoznak a fegyelmet és a felelősségvállalást szabályozó keretek (YOUNG, KLOSKO és WEISHAAR 2010).

Az egyes sémák sokáig lappanghatnak, így hatásuk nem látható a viselkedésben, az egyén akár teljesen kiegyensúlyozottnak is tűnhet. Csak akkor aktiválódnak, ha a személy olyan helyzettel találkozik, ami hasonlít a séma létrejöttékor fennállóra. Például az Elhagyatott-

ság séma akkor aktiválódik, ha az egyén közeli, meghitt kapcsolatba kerül valakivel. A séma aktiválódásakor a személy másként érzékelheti önmagát és a külvilágot (YOUNG, KLOSKO és WEISHAAR 2010). Ilyen állapotban az egyén éntudata megváltozhat, képtelen lehet felidézni a múltját (OLÁH 2006). Előfordulhat az is, hogy egyáltalán nem emlékszik a történetekre (OZSVÁTH 1998). A viselkedést közvetlenül nem a sémák, hanem a sémákkal való maladaptív megküzdési módok határozzák meg. Ennek három formája van: a séma elfogadása, a séma elkerülése és a séma túlkompenzálása. A séma elfogadása esetén az egyén nem próbál küzdeni a séma ellen, elfogadja azt, és viselkedésével, önbeteljesítő jóslatként, megismétli azokat a helyzeteket, melyek aktiválják a sémát, és így újra átéli azokat a gyerekkori élményeket, melyek a sémát létrehozták (YOUNG, KLOSKO és WEISHAAR 2010). Például egy Önfeláldozás sémával rendelkező személy keresi az olyan emberek társaságát, akik a támogatására szorulnak. A második maladaptív megküzdési mód, a séma elkerülése. Ennél a személy aktívan kerül minden olyan helyzetet, gondolatot vagy érzést, ami aktiválhatja a sémát. Az elkerülő magatartás megjelenhet alkohol vagy kábítószer fogyasztásában, kényszeres cselekedetekben (például kényszeres takarításban) vagy az izgalmak, új élmények keresésében. Például egy Elismerés-hajszolás sémával rendelkező egyén ilyen esetben kerülni kezd minden kihívást, feladatot, például az iskolában. A harmadik maladaptív megküzdési mód a séma túlkompenzálása. Ebben az esetben az egyén a sémával ellentétesen viselkedik, ami akár egészséges megküzdési mód is lehetne, de túlzó módon teszi azt, így paradox módon épp ezzel tartja azt fenn. Például egy Társas izoláció sémával rendelkező személy kényszeresen keresni kezdi mások társaságát.

Bármelyik megküzdési mód megjelenhet bármelyik sémánál. A megküzdési módon belül megfigyelhető az adott egyénre jellemző megküzdési stílus, ami azoknak a jellemző reakcióknak a mintázata, amelyeket az egyén a megküzdés során használ. Ilyen lehet a séma elkerülése során a túlzott alkoholfogyasztás.

A sémák megszüntetésének legfőbb módja a sémák valóságtorzító hatásával való szembeesülés, és új, a korábbiak ellentmondó tapasztalatok szerzése. Ebben kiemelt szerepe van a megfelelő személyközi kapcsolatoknak. A lakásotthonokban élő állami gondoskodásban lévő gyerekek sémáinak megszüntetésében, az azoknak ellentmondó tapasztalatok biztosításban a velük rendszeresen foglalkozó nevelői és pedagógusi személyzet sokat tehet. Ők rendelkeznek azokkal a szakmai kompetenciákkal, melyek lehetővé teszik számukra, hogy a munkájuk során, viselkedésükkel és hozzáállásukkal, olyan tapasztalatokban részesítsék a gyerekeket, melyek ellentmondanak a sémáiknak. Ehhez azonban ismerniük kell, hogy mely sémák aktívak náluk.

Fontos megjegyezni, hogy egyidejűleg több séma is aktív lehet az egyénben, melyekhez más-más maladaptív megküzdési mód is kapcsolódhat (UNOKA 2011). Ezért minél több séma aktív egy gyereknél, viselkedése és érzelmi reakciói annál kiszámíthatatlanabbnak, ellentmondásosabbnak vagy értelmetlenebbnek tűnhetnek.

A maladaptív sémák vizsgálatára Young és munkatársai kidolgozták a Young-féle Séma Kérdőívet (YSQ), melynek első változata 244 kérdést tartalmazott (UNOKA 2011). A pszichometriai vizsgálatok, valamint a klinikai kutatások eredményeképpen kialakították a kérdőív 232 és 205 tételes változatát (YOUNG és BROWN 1990, 2001). Ezek a változatok inkább a klinikai gyakorlatban használatosak. Kutatási célra a rövidebb 114 (YSQ-S3) vagy 75 (YSQ-

S<sub>2</sub>) tételes változatokat használják (YOUNG és BROWN 1999; TRIP 2006). Vizsgálatunkban a 114 tételes változatot használtuk (YSQ-S<sub>3</sub>), mivel mind a 18 séma azonosítására alkalmas a 75 tételes változattal szemben. A YSQ-S<sub>3</sub> belső konzisztenciája 0.68 és 0.96 közötti, tehát hasonlóan megbízható, mint az eredeti 244 tételes változat. A YSQ-S<sub>3</sub> alkalmas mind az öt sémataromány és a 18 maladaptív séma azonosítására.

A kérdőívben minden sémához meghatározott számú állítás tartozik, melyeken a kitöltő 1-től 6-ig terjedő skálán jelöli be, hogy melyik érték jellemző rá (1= egyáltalán nem igaz rám, 6= tökéletesen igaz rám). Amelyiket bejelölte, annak a válasznak a pontszámát adjuk az adott állításra (ha a 6-ost, akkor 6 pontot, és így tovább). A kérdőív nem tartalmaz olyan tételleket, melyeket a kiértékelés során fordítva kell értelmezni (YOUNG, KLOSKO és WEISHAAR 2010). Az adott séma aktivitásának meghatározásához az egy sémához tartozó állítások pontszámait összeadtuk, majd megnéztük, eléri-e ez az érték a sémára kapható maximális pontszám legalább felét. A számtani közép elérése esetén a séma aktívnek tekinthető.

## KORÁBBI VIZSGÁLATOK

A maladaptív sémák előfordulását igen kevesen vizsgálták gyermekek és serdülők között. Ám minden vizsgálat bizonyítja a maladaptív sémák és a káros nevelői környezet, valamint a későbbi pszichológiai problémák közötti kapcsolatot. Wright, Crawford és Castillo (2009) az érzelmi elhanyagolás és az érzelmi abúzus hatását vizsgálták a szorongásra és a depresszióra. Az érzelmi elhanyagolást és az érzelmi abúzust a szorongás és a depresszió prediktoraként azonosították abban az esetben, ha aktív maladaptív sémákat is találtak a vizsgálati személyeknél (Csökkent-értékűség és szégyen, Önfeláldozás, Sérülékenység). A szerzők szerint az érzelmi elhanyagolás és az abúzus hatására a gyermek énképébe beépül a csalódottság saját magával kapcsolatosan (úgy gondolja, hogy nem teljesítette a szülői elvárásokat), ezért nem érdemli meg a szeretetet és a figyelmet. Az Önfeláldozás séma jelenléte (családi diszfunkciók és gyerekkori abúzus esetén jellemző) esetén önfeláldozó viselkedés figyelhető meg a gyereknél, amikor saját szükségleteit és érdekeit háttérbe szorítja, és a másik fél igényeire fókuszál a szeretet elnyerése vagy a visszautasítás elkerülése érdekében (YOUNG, KLOSKO és WEISHAAR 2003). Lumley és Harkness (2007) depressziós kamaszokat vizsgált Young Séma Kérdőíve (YSQ) alapján. Úgy találták, hogy a sémák közvetítő szerepet játszanak a gyerekkori negatív tapasztalatok és a depresszió között. A fizikai bántalmazás esetén az Érzelmi depriváció, a Kudarcra ítélttség, valamint a Sérülékenység sémák között találtak szignifikáns kapcsolatot. Az érzelmi bántalmazás az Érzelmi depriváció, a Dependencia, a Társas izoláció, a Kudarcra ítélttség, a Sebezhetőség, a Behódolás és az Önfeláldozás sémákkal állt kapcsolatban. Muris (2006) nem klinikai mintán vizsgálta a maladaptív sémák és a nevelői környezet összefüggéseit. Kapcsolatot talált a maladaptív sémák kialakulása és a nem megfelelő nevelői környezet között. A maladaptív sémák ezen felül kapcsolatban álltak különböző pszichológiai problémákkal, mint a szorongásos zavar, depresszió, viselkedési problémák, evészavarok vagy a kábítószer-fogyasztás.

A maladaptív sémákat még nem vizsgálták a gyermekvédelmi szakellátásba került fiataloknál. Ám egyes vizsgálatok arra utalnak, hogy a gyermekvédelmi szakellátásba

kerülés okai között nagyságrendileg kiemelkedik a nem megfelelő családi környezet. Ez pedig a maladaptív sémák kialakulásának alapja. Papházi és Szikula (2008) vizsgálata alapján megállapítható, hogy 1997 és 2006 között a gyermekvédelmi szakellátásba kerülés okai között évről évre nőtt a szülők vagy a gyermek nem megfelelő magatartásának tulajdonítható okok száma. Kothencz (2009) eredményei szerint az általa vizsgált esetek 45 százalékában a szülői kötelességekben elszenvedett mulasztásra vezethető vissza a gyermekvédelmi szakellátásba kerülés. A szakellátásban lévő gyerekek saját válaszaiban is nagy arányban jelentek meg olyan válaszok, melyek valamilyen szülői mulasztásról, a rossz otthoni légkörről szóltak.

## MINTA

Vizsgálatunkhoz a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Szociális és Gyermekvédelmi Központ három lakásotthonában élő, gyermekvédelmi szakellátásban lévő gyerekek közül gyűjtöttük a mintánkat. A vizsgálatban való részvétel önkéntes volt, és a lefolytatáshoz engedélyt kértünk az intézményvezetőtől. Összesen 30 fő töltötte ki a Séma Kérdőívet (YSQ-S3). A minta 18 fiút és 12 lányt tartalmazott. A vizsgálati személyek életkora 16 és 19 év között mozgott, az átlagéletkor 17,4 év volt. A résztvevők anonimitását kódok használatával biztosítottuk. Az adatok értékelése során először nemek szerint különválasztottuk a vizsgálati személyeket, majd a korábban már bemutatott módon, egyesével kiszámoltuk, hogy hány pontot értek el a sémákban. Majd az eredményeknek nemenként kiszámoltuk az átlagát. Ezt vetettük össze a sémánál maximálisan kapható pontszám számtani közepével, ha az érték meghaladta azt, a sémát aktívnek tekintettük a csoportban.

A vizsgálatunkban nem foglalmaztunk meg hipotéziseket, mivel célunk az aktív sémák feltárása és az állami gondoskodásban élők érzéseinek és viselkedésnek, a kapott adatok alapján történő magyarázata volt.

## EREDMÉNYEK

Az adatok kiértékelés során a gyermekvédelmi szakellátásban élőknel több aktív sémát, valamint nagy különbséget találtunk az aktív sémák számában a két nem között. A mintában az egyes sémákhoz tartozó eredmények a 2. táblázatban láthatók. Az aktív sémák eredményeit dőlt betűvel kiemeltük.

Az eredményekből látható, hogy hat séma aktív mind a fiúk, mind a lányok csoportjában: az Érzelmi depriváció séma, az Elhagyatottság séma, az Elismeréshajszolás séma, a Negativizmus séma, a Büntető készenlét séma, valamint az elégtelen önkontroll séma. A fiúk csoportjában aktív volt még az Érzelmi gátoltság séma. A lányok csoportjában öt további sémát találtunk aktívnek: a Bizalmatlanság, abúzus sémát, a Sérülékenység sémát, a Behódolás sémát, az Önfeláldozás sémát és a Könyörtelen mércék sémát. Tehát a lányoknál több aktív séma lehet jelen, akár egyidejűleg is. Így az érzelmeik és viselkedésük szélsőségesebbnek, nehezebben kezelhetőbbnek és nehezebben megérthetőnek tűnhet.

**2. TÁBLÁZAT: Sémáknál elért eredmények fiúk lányok csoportjában**

Séma	Hány ponttól aktív séma?	Fiúk eredménye	Lányok eredménye
Érzelmi depriváció séma	15	15,5	20,42
Elhagyatottság séma	15	16,73	19,42
Bizalmatlanság, abúzus séma	15	14,45	16,67
Társas izoláció séma	15	14,95	12,83
Csökkentértékűség séma	15	13,44	13,58
Kudarca ítélttség séma	15	13,33	13,75
Dependencia séma	15	13,67	14,58
Sérülékenység séma	15	11,83	17,17
Összeolvadás séma	15	12,94	14,08
Behódolás séma	15	13,89	15,5
Önfeláldozás séma	15	14,11	20,83
Elismeréshajszolás séma	42	44,33	49,33
Érzelmi gátoltság séma	15	15,17	12,17
Könyörtelen mércék séma	15	13,17	20,25
Negativizmus séma	30	32,05	39,42
Büntető készenlét	42	50,39	64,17
Feljogosítottág séma	15	14,94	14,42
Elégtelen önkontroll	15	16,39	19,08

## ÉRTELMEZÉS

Az eredmények értelmezése során bemutatjuk, hogy az egyes sémák aktivitása milyen módon jelenhet meg az állami gondoskodásban élő gyerekek viselkedésében a sémákkal való maladaptív megküzdési módokon keresztül, a kortársaikkal és a nevelőikkel való kapcsolat során. Ezt a fiúknál és a lányoknál egyaránt aktív sémákkal kezdjük, majd rátérünk a csak az egyik nemre jellemző sémákra.

Az Érzelmi depriváció séma aktivitásakor az adott állami gondoskodásban élő gyerek úgy véli, másoktól nem kapja meg a számára szükséges védelmet, együttérzést és gondoskodást. A séma elfogadása során olyan barátokat és párt választ, akik érzelmileg elhanyagolják őt. A séma elutasítása során nem alakít ki semmilyen közeli, érzelmi kapcsolatot a kortársakkal vagy a nevelőkkel. Távolságtartó, a törődést nem hálálja meg. A séma túlkompenzálása esetén a gyerek követelőző a kapcsolataiban, minden figyelmet, törődést magának követel, ami igénybe veheti a nevelőket.

Az Elhagyatottság séma alapja hasonló, mint az Érzelmi depriváció sémánál. Lényege az az érzés, hogy a körülöttük lévő jelentős személyek (a számukra fontos kortársak és a nevelői, gondozói személyzet) nem képesek érzelmi támogatást és védelmet nyújtani számukra, csak idő kérdése, hogy magukra hagyják őket. A séma elfogadása esetén az állami gondoskodásban lévő gyermek olyan kapcsolatokat választ, ahol elhagyják, és ezt várja a

nevelőktől is. A séma elutasítása esetén nem keres érzelmi kapcsolatokat sem a kortársaival, sem a nevelőkkel, visszautasítja azok közeledési kísérleteit. A séma túlkompensálása esetén ráakaszodik a számára fontos személyekre, a legkisebb különválásra is támadólag, ellenségesen reagál.

Az Elégtelen önkontroll séma aktivitásakor a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyerek frusztrációs toleranciája alacsony, nem tudja kontrollálni magát, érzéseit és véleményét azonnal ki kell fejeznie. A séma elfogadása esetén nem is törekszik impulzusainak kordában tartására, feladatait elhanyagolja, csak azokat a tevékenységeket végzi, amikhez kedve van. A séma elutasítása esetén nem vállal semmilyen feladatot, felelősséget, nem veszi komolyan a nevelők utasításait. A séma túlkompensálása esetén ennek ellenkezői láthatók, túlzott önkontrollt, önfegyelmet gyakorol, a szabályokat precízen betartja, a nevelők utasításainak azonnal eleget tesz. Az ilyen gyerekeket a nevelők (érthető módon) minden esetben pozitívan értékelik, erősítik bennük a szabálykövető magatartást, és így közvetten magát a sémát is.

Az Elismeréshajszolás séma lényege, hogy az érintettek önértékelésének alapja az, hogy mit gondol arról, hogy mások milyen véleménnyel vannak róla. A séma elfogadása esetén igyekszik mások elismerését elnyerni. Mivel a nevelők elleni lázadás fiatal korban akár elismerésre méltó cselekedetnek is tűnhet a kortársak között, így megjelenhet a nevelőknek ellentmondó, a szabályokat felrúgó viselkedés formájában. Ha a nevelők elismerését akarja a gyerek elnyerni, minden szavukra odafigyel, minden szabályt betart. A séma elutasítása esetén kerüli a kapcsolatot azokkal, akiknek az elismerésére vágyik. Az ilyen gyerek kívülről passzívnak, visszahúzódónak és lustának tűnhet. A séma túlkompensálásakor mindent megtesz azért, hogy a nevelők és a többi gyerek rosszállását kiváltsa, bosszantja, idegesíti őket.

A Negativizmus séma aktivitása esetén, az adott gyerek pesszimistán áll a világhoz, csak a rossz dolgokat veszi észre, csak azokkal foglalkozik. A séma elfogadása esetén mindent megtesz, hogy a vélt negatív következményeket elhárítsa, ami a viselkedésben sok formában megjelenhet (például a kapcsolatok kerülése, kényszercselekvések vagy túlzott önmagával, a saját egészségével való törődésben). A séma elkerülése esetén a negatív érzéseket, a boldogtalanságot igyekszik valahogyan elhárítani, alkohol- és egyéb kábítószer fogyasztásával, szerencsejátékkal. Ez összetűzéshez vezethet a nevelőkkel. A séma túlkompensálása esetén tagadja a vele történt kellemetlen élményeket, túlságosan optimista. A nevelők egyrészt pozitívan értékelhetik az optimizmust, ám a vele történtek ilyen szemléletét furcsának, érthetetlennek találhatják.

A Büntető készenlét az utolsó olyan séma, mely mind a fiúk, mind a lányok csoportjában aktív. Alapja, hogy azokat, akik a szabályok ellen vétének, szigorúan meg kell büntetni, legyen szó akár másokról vagy saját magukról. A séma elfogadása esetén kritikus, büntető beállítódás látható az adott gyereknél, saját magát is bűnösnek tarthatja, és aktívan büntetheti is (például önéheztetés, fájdalom okozása magának). A séma elkerülése esetén a gyerek fél a büntetéstől, ezért kerüli mások társaságát. Különösen igaz ez a nevelőkre, akik az autoritást, a szabályokat képviselik, és mint ilyenek, az ő feladatuk a büntetés. A séma



túlkompenzálása esetén a szabályokat lazán kezeli, túlságosan elnéző másokkal és saját magával szemben. A feladatokat nem kerüli, de bújjik ki a kötelezettségek alól, de nem érdekli, hogy végzi azokat el. Az ilyen gyerek kívülről érdektelennek tűnhet, ami kiválthatja a nevelők rosszsallását.

A fiúk csoportjában aktívnek találtuk még az Érzelmi gátoltság sémát. Ennek aktivitása esetén a gyerek nehezen fejezi ki érzéseit, a haragját, sebezhetőségét. A séma elfogadás esetén a gyerek egykedvű, kimért, híján van minden spontán cselekedetnek. Előfordulhat, hogy a nevelők pozitívan értékeli nyugodtságát, de a megközelíthetlensége frusztrációt is okozhat bennük. A séma elkerülése esetén kerül minden olyan helyzetet, ahol magáról, az érzéseiről kell beszélnie, az azokat firtató kérdésekre sablonos, semmitmondó válaszokat ad („Jól”, „Köszönöm, megvagyok”). Ez is frusztrálhatja a nevelőket, és a többi gyereket, egy idő után feladják a kapcsolatkeresési kísérleteiket. A séma túlkompenzálása esetén erőltetetten igyekszik könnyed és jókedvű lenni, ám ezt az örökös bohóckodást a nevelők és a többi gyerek is fárasztónak tarthatja.

A lányok csoportjában további öt aktív sémát azonosítottunk. Tehát a lányoknál több aktív séma lehet, mint a fiúknál. Ez az eredmény nem meglepő, hiszen a kutatások szerint a nők sokkal érzékenyebbek a pszichológiai problémákra, például a depresszióra (WOLK és WEISSMAN 1995; BEBBINGTON 1996) vagy a szorongásra (MCLEAN, ASNAANI, LITZ és HOFMANN 2011; MCLEAN és ANDERSON 2009).

Az egyik, a mintánkban csak a lányok csoportjában aktív séma a Bizalmatlanság, abúzus séma. A gyerek úgy hiszi, hogy mindenki bántani, kihasználni akarja, a saját haszna vagy a felé irányuló közöny miatt. A séma elfogadása esetén a gyerek őt bántalmazó, kihasználó partnert és barátokat választ, ami a nevelőket, de a többi gyereket is értetlenséggel tölthet el. A séma elkerülése esetén titkolózik, nem bíz meg senkiben, kerüli a kapcsolatot a nevelőkkel és a többi gyerekekkel. A séma túlkompenzálása esetén ő maga válik bántalmazóvá, ennek hatása egyértelmű.

A következő, a mintánkban csak lányokra jellemző séma, a Sérülékenység séma. Aktivitásakor a gyerek folyamatosan attól fél, hogy valamilyen olyan egészségügyi, érzelmi vagy természeti csapás fog bekövetkezni (például rákos lesz, megőrül vagy bűncselekmény áldozata lesz), amelyet nem tud megelőzni. A séma elfogadása esetén ennek megfelelően viselkedik a mindennapokban, kényszeresen keresi a közlő tragédiára utaló jeleket, ami nyomasztóan hathat a többi gyerekekre és a nevelőkre. Nagyon nehéz meggyőzni, hogy nem közeledik semmilyen katasztrófa, így a nevelők sokszor belefáradnak a győzködésébe, feladják a próbálkozásokat. A séma elkerülése esetén a gyerek kerüli azokat a helyzeteket, melyeket kicsit is veszélyesnek tart. A séma túlkompenzálásakor pedig felelőtlenül viselkedik, úgy tűnik, hogy nincs veszélyérzete. Esetleg cselekedetei veszélyt hozhatnak a többi gyerekekre is, amit természetesen a nevelők nem néznek jó szemmel. Ám veszélykereső magatartása nem változik, még az esetleges büntetések hatására sem.

A Behódolás séma aktivitása során a gyerek átadja az irányítást másoknak, még a leghétköznapibb feladatokat sem tudja egyedül elvégezni. A séma elfogadása esetén a gyerek gyámoltalanul viselkedik, mindenben a nevelőkre vagy más gyerekekre támaszkodik. A séma

elutasítása esetén a gyerek kerül minden konfliktust másokkal. A séma túlkompensálása esetén lázad a tekintély és azok képviselői, a nevelők ellen, megszegi a szabályokat.

Az Önfeláldozás séma szintén aktív volt a lányok csoportjában. A séma aktivitása esetén a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyerek túl sokat ad másoknak, amiért nem vár viszonzást. Ez a viselkedés irányulhat a nevelők felé is úgy, hogy mindig segíteni akar, ám a jutalmat elutasítja. A séma elkerülése esetén igyekszik kimaradni minden olyan helyzetből, ahol adni kell és valamit elfogadni, például a közös ajándékozásokból. A séma elutasítása során pedig a gyerek önző módon viselkedik, mindent csak magának akar, miközben semmit vagy csak keveset hagy meg másoknak.

Az utolsó aktív séma a Könyörtelen mércék séma, ami a saját magával szemben támasztott nagyon magas elvárásokat, perfekcionizmust jelent. A séma elfogadása esetén a gyerek merev, tökéletességre törekvő módon viselkedik, ideje nagy részét azzal tölti, hogy próbál tökéletes lenni. Ez vonatkozhat a külsejére vagy a teljesítményére is. A séma elkerülésekor elkerüli vagy halogatja az olyan helyzeteket, mikor a teljesítményét felméri, például rendszeresen nem hajlandó megírni az iskolai dolgozatait. A séma elutasítása esetén nem foglalkozik a feladataival, minden megmérettetést félvállról vesz.

## ÖSSZEFOGLALÁS

Vizsgálatunkban a maladaptív sémákat vizsgáltuk a gyermekvédelmi szakellátásban élő gyerek körében. Azt találtuk, hogy hat séma aktív mind a fiúk, mind a lányok csoportjában, ezen felül a fiúknál további egy, a lányoknál pedig további öt séma aktív. Ezek a sémák tartalmilag és viselkedésben való megjelenésük alapján egyes esetekben ellentmondhatnak egymásnak, máskor pedig olyannyira hasonlóak egymáshoz, hogy nehéz pusztán a viselkedés, az érzelmi reakciók megfigyelése alapján rájönni, hogy az adott esetben melyik séma aktív. Ám erre nincs is feltétlenül szükség. A sémákat úgy lehet megszüntetni, hogy folyamatosan megcáfoljuk azokat. A sok különbség ellenére a megértő, elfogadó, a szabályok betartását megkövetelő, de azokhoz nem mereven, öncélúan ragaszkodó viselkedésnek minden séma ellentmond. Úgy véljük, a legfontosabb annak a megértése és tudatosítása, hogy a gyerekek nem szándékosan viselkednek a nevelőkkel és a többi gyerekekkel úgy, ahogy viselkednek. A visszahúzóadásuk, elutasításuk nem ellenszenvet, a szabályszegő, sokszor agresszív megnyilvánulásaik pedig nem szándékos károkozást jelentenek. Ezek olyan érzelmi, gondolkodásbeli és viselkedéses válaszok az őket korábban ért hatásokra, melyek egykor segítettek a körülményeik elviselésében, a túlélésben, ám az új környezetükben már károsnak, el nem fogadhatónak számítanak. Sémáikat az új tapasztalatok felülírhatják, így van esélyük a változásra.

## IRODALOM

- BEBBINGTON, P. E. (1996): The origins of sex differences in depressive disorder: Bridging the gap. *International Review of Psychiatry*, 8. sz. 295–332.
- KOTHENCZ János (2009): *Róluk... Értük... I. ÁGOTA Alapítvány*, Szeged.

- LUMLEY, M. N. – HARKNESS, K. L. (2007): Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31. sz. 639–657.
- MCLEAN, C. P. – ASNAANI, A. – LITZ, B. T. – HOFMANN, S. G. (2011): Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45. sz. 1027–1035.
- MCLEAN, C. P. – ANDERSON, E. R. (2009): Brave men and timid women? review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29. sz. 496–505.
- MURIS, P. (2006): Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors, and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13. sz. 405–413.
- OLÁH Attila (2006): Pszichológiai alapismeretek. Bölcsészeti konzorcium, Budapest. Ozsváth, Károly (1998): Disszociatív (konverziós) szomatiform tünetcsoportok. In Füredi János (szerk.): *Pszichiátria magyar kézikönyve*. Medicina Kiadó, Budapest, 342–364.
- PAPHÁZI Tibor – SZIKULAI István (2008): Gyermekvédelem statisztika. *Kapocs*, 7. (39). sz. 90–104.
- SIMONA, T. (2006): The Romanian version of young schema questionnaire – short form 3 (YSQ-S3). *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 6. (2). sz. 173–181.
- UNOKA ZS. (2011): Sématerápia. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 66. (1). sz. 11–29.
- WOLK, S. I. – WEISSMAN, M. M. (1995): Women and depression: an update. *American Psychiatric Press Review of Psychiatry*, 14. sz. 227–259.
- YOUNG, Jeffrey E. – BROWN, Gary (1999): *Young schema questionnaire: Short version*. Cognitive Therapy Center of New York, New York, 1999.
- YOUNG, Jeffrey E. – KLOSKO, Janet S. – WEISHAAR, Marjorie E. (2010): *Sématerápia*. Magyar Viselkedéstudományi Kognitív Terápiás Egyesület, Budapest.