

DBT Skills in Schools

Érzelemszabályozás, feszültségtűrés és interperszonális hatékonysági készségek fejlesztése az iskolában

A DBT Skills in Schools 2016-ban jelent meg a The Guilford Press kiadásában egy olyan sorozat részeként, amely evidencia-alapú gyakorlatokat kínál iskolai közegben előforduló nehézségek kezelésére. A kötetek mindennapi használatra készültek, kifejezetten „könnyen emészthető” formában.

A *dialectical behavior therapy*, röviden DBT koncepciójának kidolgozása Marsha Linehan nevéhez fűződik, aki jelenleg a Washingtoni Egyetemen oktat, és hatalmas klinikai tapasztalattal rendelkezik. Fő kutatási területe a borderline személyiségzavar és a szuicid viselkedés. Egyik legjelentősebb, magyarul is olvasható könyve *A borderline személyiségzavar kognitív viselkedésterápiája*, amely az első, igazoltan hatékony terápiás protokollt kínálja a gyakorló szakemberek számára, így nem véletlenül számít alpműnek a klinikai szakpszichológusok hazai képzésében is. A DBT kognitív viselkedésterápia speciálisan borderline személyiségzavarban szenvedő betegek számára, mely az egyéni pszichoterápiát és a csoportos készségfejlesztést is magában foglalja. A borderline személyiségzavar központi problémája az érzelemszabályozás zavara, mely mellé a viselkedésszabályozás, a személyközi kapcsolatok és a kognitív szabályozás zavarai társulnak. A DBT készségfejlesztő gyakorlatai célzottan ezekre a területekre koncentrálnak (Linehan, 2010).

Az előszót Marsha Linehan írta, aki úgy fogalmaz, hogy ez a kézikönyv kiváló kombinációja az iskolapszichológia és a klinikai pszichológia eredményeinek. Megállapítását a könyv íróinak munkássága is alátámasztja. James J. Mazza iskolapszichológus, Elizabeth T.

Dexter-Mazza klinikai szakpszichológus és Linehan posztdoktori hallgatója volt. Alec L. Miller az elmúlt több mint 20 évben adaptálta és alkalmazta a serdülőkkel való munkájában a DBT-t. 80-nál több cikk és könyvfejezet fűződik a nevéhez, társszerzője például a *Szuicid serdülők dialektikus viselkedésterápiája* című könyvnek. Jill H. Rathus a Long Island-i Egyetem klinikai

A DBT kognitív viselkedésterápia speciálisan borderline személyiségzavarban szenvedő betegek számára, mely az egyéni pszichoterápiát és a csoportos készségfejlesztést is magában foglalja. A borderline személyiségzavar központi problémája az érzelemszabályozás zavara, mely mellé a viselkedésszabályozás, a személyközi kapcsolatok és a kognitív szabályozás zavarai társulnak. A DBT készségfejlesztő gyakorlatai célzottan ezekre a területekre koncentrálnak (Linehan, 2010).

pszichológiai doktori programjában vezeti a DBT elméleti és gyakorlati moduljait. Heather E. Murphynek magánpraxisa van Seattle-ben, ahol önsértő és szuicid serdülőkkel foglalkozik, korábban pedig iskolapszichológusként dolgozott.

A DBT Skills in Schools dialektikus viselkedésterápia serdülőkorúakra adaptálva, amely kifejezetten prevenciók céljával készült. Egyaránt alkalmazható olyan serdülők esetében, akiknek vannak nehézségeik az érzellem- és viselkedésszabályozás területén, és olyanoknál, akiknek nincsenek. Az életkori célcsoportot felső tagozatos és középipiskolás diákok alkotják. A szerzők egyaránt ajánlják a könyvet általános és középipiskolai tanároknak, iskolapszichológusoknak, szociális munkásoknak – tulajdonképpen minden olyan szakembernek, aki munkája során serdülőkorúakkal foglalkozik. Az iskolai oktatás során kevés lehetőség van arra, hogy a diákok megtanulják a felelős döntéshozás és a stresszel való hatékony megküzdés készségeit. A könyv alkalmas ennek a hiányosságnak a pótlására. Ezzel együtt a szerzők kiemelik, hogy a DBT Skills in Schools nem terápiás program, hanem egy eszköz a szocio-emocionális készségek fejlesztésére.

A kézikönyv 30 darab kész óratervet tartalmaz 50 perces bontásban, így könnyen beilleszthető a magyar iskolarendszer keretei közé. Az ideális a 10-15 fős csoportnagyság, de az óratervek könnyen módosíthatók annak függvényében, ha ennél nagyobb vagy kisebb a csoportlétszám, vagy ha a rendelkezésre álló idő hosszabb vagy rövidebb, mint 50 perc. Viszonylag rugalmas keretekkel számolhatunk tehát, melyek lehetővé teszik a módszer hazai oktatási-nevelési közegbe való adaptálását. A kézikönyv jelenleg csak angol nyelven érhető el, azonban nyelvezete könnyen érthető, szerkezete világosan strukturált, ezért középfokú angol nyelvtudás mellett bátran ajánlható.

Az órák a DBT négy moduljára épülnek, melyek az érzelmszabályozási, feszültségűrészi, interperszonális hatékonysági készségek, valamint a *mindfulness* (tudatos

jelenlét) gyakorlására irányuló meditációs technika elsajátítása.

A *DBT Skills in Schools* koncepciójának szerves része a házi feladatok adása és ellenőrzése. Ezt azonban ne a klasszikus keretben képzeljük el: a házi feladatok az adott órán elsajátított készség(ek) gyakorlásához kapcsolódnak, és nincsen jó vagy rossz megoldásuk. Így az ellenőrzés alatt sokkal inkább a megbeszélést és a tapasztalatok cseréjét értjük.

A kézikönyv három nagy fejezetre tagolódik. Az első részben a DBT elméleti háttéréről és a kapcsolódó hatékonyságvizsgálatokról olvashatunk. Sorvezetőt kínál nemcsak azokra az esetekre, amikor viszonylag homogén, kevésbé problémás osztállyal van dolgunk, hanem azokra az esetekre is, amikor több olyan gyerek van az osztályban, akinek kihívást jelent a viselkedése. Azoknak a gyerekeknek az esetében, akiknek az átlagnál magasabb a támogatási szükségletük, célszerűbb kisebb csoportlétszámmal dolgozni. A szerzők az iskoláskorú populáció kb. 85 százalékát tekintik átlagosnak támogatási szükséglet szempontjából, a fennmaradó 15 százalékba tartoznak azok a gyerekek, akik kisebb vagy nagyobb mértékben, valami miatt nagyobb támogatást igényelnek. A hazai terminológiára lefordítva magasabb támogatási szükséglettel számolhatunk például az intellektuális képességzavarral, tanulási, figyelem- vagy viselkedési zavarral diagnosztizált gyermekek esetében. Ebben a helyzetben a csoportvezetőnek alkalmazkodni kell a gyerekek szükségleteihez: csökkenthető az óra hossza, növelhető a gyakorlásra szánt idő, sőt, akár az egész folyamat ismételhető, ami jól bevált technikának számít. Bemutatja a könyv a koncepció négy modulját és a csoport vezetésének alapvető szabályait (ítélkezésmentes hozzáállás, bizalomteli légkör megteremtése). A kézikönyv gyakorlati tanácsokat is tartalmaz az óra felépítését és vezetését illetően. A második és a harmadik rész képezi a könyv gerincét. A második részben találhatóak az óravázlatok, feladatok és megoldókulcsok, amelyek a foglalkozásvezetőnek

szólnak; a harmadik részben pedig a feladatlapok és tesztek, amelyek praktikus módon fénymásolhatók a tanulók létszámától függően.

Az órák a DBT négy moduljára épülnek, melyek közül az első a *mindfulness*, amelynek gyakorlása minden órába be van építve. Hogy hogyan jön össze a kognitív viselkedésterápia egy meditációs technikával? A választ Richard J. Davidsontól kaphatjuk meg, aki önmagát affektív agykutatóként definiálja, és az egyik fő kutatási területe a meditáció. Davidson kimutatta, hogy a meditáció megváltoztatja az agyi aktivitási mintát, valamint mérhetően erősíti az empátiát és az optimizmust (Begley & Davidson, 2013). A mentális tudatosság készségei központi jelentőségűek a dialektikus viselkedésterápiában. A tudatosság nélküli részvétel az impulzív, hangulatfüggő viselkedések fémjelzője. A *mindfulness* ítélkezésmentes tudatosságra törekszik. Ez alatt azt értjük, hogy nem értékeljük a dolgokat, hogy jók-e vagy rosszak. Ez a hozzáállás nem egyenlő a belenyugvással, azzal szemben a DBT a hangsúlyt a viselkedés következményeinek átgondolására helyezi. E mentén lehetséges, hogy célszerű egy viselkedésmódot megváltoztatni (pl. mert az másoknak fájdalmat okoz vagy destruktív), de nem jár együtt a viselkedés címkézésével. (Linehan, 2011). A *mindfulness* gyakorlásának célja, hogy növeljük a mentális tudatosságot az emocionális distresszt keltő helyzetekben. A negatív tudati tartalmakat nem megváltoztatni akarja, hanem ezek kíváncsi szemlélését bátorítja. A *mindfulness* támogatja az események és személyes válaszok szavakkal történő leírását (kvázi verbális címkézését), ami tulajdonképpen a kommunikáció és önkontroll alapját képezi.

A feszültségtűrési készségek vagy szorongástolerancia tanításának célja, hogy a kríziseket elfogadjuk és túléljük. A *DBT Skills in Schools* olyan egyszerű technikák alkalmazására bátorít, mint arcunk megmosása hideg vízben, valamilyen intenzív mozgás (futás, ugrálás, légbokszolás) végezése vagy légzőgyakorlatok alkalmazása.

A mindfulness ítélkezésmentes tudatosságra törekszik. Ez alatt azt értjük, hogy nem értékeljük a dolgokat, hogy jók-e vagy rosszak. Ez a hozzáállás nem egyenlő a belenyugvással, azzal szemben a DBT a hangsúlyt a viselkedés következményeinek átgondolására helyezi. E mentén lehetséges, hogy célszerű egy viselkedésmódot megváltoztatni (pl. mert az másoknak fájdalmat okoz vagy destruktív), de nem jár együtt a viselkedés címkézésével. (Linehan, 2011). A mindfulness gyakorlásának célja, hogy növeljük a mentális tudatosságot az emocionális distresszt keltő helyzetekben. A negatív tudati tartalmakat nem megváltoztatni akarja, hanem ezek kíváncsi szemlélését bátorítja. A mindfulness támogatja az események és személyes válaszok szavakkal történő leírását (kvázi verbális címkézését), ami tulajdonképpen a kommunikáció és önkontroll alapját képezi.

Az érzelemszabályozás első lépése, hogy megtanuljuk felismerni és megnevezni saját érzelmeinket. Az alapoktól indít, külön figyelmet szentel például az alapérzelmeiket kifejező szavaink összegyűjtésére. Az érzelmek azonosítása sokszor nem egyszerű, gyakran nemcsak az egyén saját reakcióinak leírására van szükség, hanem annak a kontextusnak a leírására is, amelyben az érzés általában előfordul. Az érzelmek szabályozásának

része az is, hogy azokat az eseményeket kontrolláljuk, amelyek kiváltják az érzelmeinket. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy ha azonosítjuk a pozitív érzelmeket okozó eseményeket, akkor növelhetjük azok gyakoriságát. Az érzelmeik kifejezésének része a viselkedéses válasz is. Az érzelmszabályozás egy másik útja, hogy ezt a viselkedéses komponenst változtatjuk meg, mégpedig úgy, hogy úgy döntünk, az érzelmenek ellentmondó, vagy annak nem megfelelő módon viselkedünk (pl. valami jót teszünk azért, akire haragszunk). Fontos kiemelni, hogy ebben az esetben nem letiltjuk az érzelmeik kifejezést, hanem inkább egy ellentétes érzelmet fejezünk ki.

Az interperszonális hatékonysághoz szükséges viselkedésminták az adott kontextustól és azoktól a céloktól függenek, amelyeket az egyén el szeretne érni. A hatékonyság tulajdonképpen két lábon áll: legyenek automatikus válaszreakciók a gyakran előforduló helyzetekre, és legyenek új válaszok is, ha a szituáció megkívánja. A DBT-ben tanított válaszmintázatok nagyon hasonlítanak az asszertív tréningeken tanítottakhoz (Linehan, 2010). Olyan stratégiákról van szó, mint nemet mondani, kérni azt, amire szükségünk van,

vagy éppen hatékonyan kezelni a felmerülő személyközi konfliktusokat.

A *DBT Skills in Schools* olyan eszközt ad a serdülőkorúakkal foglalkozó pedagógusok, gyógypedagógusok, iskolapszichológusok, szociális munkások kezébe, amelyekkel hatékonyan tudják fejleszteni azokat a készségeket, amelyek minden serdülő, minden felnőtt ember életében kulcsfontosságúak; lévén erősen hozzájárulnak az adaptív életvezetéshez. Ha azonban ezektől a „távlati céloktól” elvonatkoztatunk, ezeknek a gyakorlatoknak az alkalmazásával elérhetjük többek között, hogy a mindennapok során javuljon a tanulók düh- és stresszkezelése, csökkenjen a konfliktusok száma, illetve azok megoldásában a diákok asszertívabban vegyenek részt.

Mazza, J., Dexter-Mazza E., Miller, A., Rathus, J. & Murphy, H. (2016) *DBT Skills in schools. Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents*. New York: The Guilford Press.

Vincze Györgyi

ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar
Gyógypedagógiai Pszichológiai Intézet

Irodalom

Begley, S. & Davidson, R. J. (2013) *Az agy érzelmi élete*. Budapest: Akadémiai Kiadó Zrt.

Linehan, M. (2010). *A borderline személyiségzavar kognitív viselkedésterápiája*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.

Linehan, M. (2011) *Készségfejlesztő gyakorlatok a borderline személyiségzavar kezeléséhez*. Budapest: Semmelweis Kiadó.