

Jeffrey E Young, PhD.

- schemafokuserad terapi och översatta formulär

Av Per Carlbring & Marie Söderberg, 1999-06-07

Jeffrey E Young, PhD.

Jeffrey Young är grundare av och chef för "the Cognitive Therapy Centers of New York and Fairfield County". Young tog sin universitetsexamen vid Yale University och sin doktorsexamen vid University of Pennsylvania. Young gjorde sin post-doc med Aaron Beck vid "the Center for Cognitive Therapy". Där tjänstgjorde han sedan som forsknings- och utbildningschef. Han har varit med och utbildat tusentals kognitiva terapeuter i USA och Europa. Han har flitigt publicerat material om kognitiv terapi och har varit medförfattare till "Cognitive Science and Clinical Disorders" (Academic Press, 1993) och "Reinventing Your Life" (Plume Books, 1993). Young är också medförfattare till kapitlet om depression i Barlows bok "Clinical Handbook of Psychological Disorders" (Guilford, 1993).

Schemafokuserad terapi

Youngs schemafokuserade terapi är en integrerad psykoterapiform som blandar tekniker från kognitiv terapi, beteendeterapi, gestaltterapi, objektrelationsteori och psykoanalys. Utmärkande för schemafokuserad terapi är att den i hög grad betonar den terapeutiska relationen, affektiv upplevelse samt diskussioner om tidiga livshändelser. Schemafokuserad terapi kan användas för att bryta livslånga psykologiska mönster. Den är särskilt väl lämpad vid behandling av depressioner, missbruk, relationsproblem, personlighetsstörningar och andra kroniska psykiska problem. Hans teorimodell bygger till stor del på klinisk erfarenhet och det finns än så länge inga starka data rörande hans teorier.

För att behandla patienter med personlighetsstörningar har Young vidareutvecklat Becks kognitiva modell med fyra teoretiska begrepp:

- Tidiga maladaptiva scheman
- Schemaunderhåll
- Schemaundvikande
- Schemakompensation

Dessa begrepp är inte tänkta som en heltäckande förklaringsmodell, utan som en hjälp för kliniskt utforskande, för att kunna tala om djupt liggande fenomen som enligt Young inte tas upp i de flesta kognitiva korttidsterapier.

Tidiga maladaptiva scheman refererar till extremt stabila teman som utvecklas under barndomen och som personen sedan vidareutvecklar under hela sin livstid. Dessa scheman fungerar som mallar för bearbetning av senare upplevelser. Young har beskrivit 16 maladaptiva scheman och tar upp tre schemaprocesser: schemaunderhåll, schemaundvikande och schemakompensation. Dessa processer kan ske kognitivt, affektivt och beteendemässigt.

För att underlätta identifierandet av scheman har Young utvecklat ett antal formulär. Det pågår enligt Young mycket forskning på dessa formulär, men det finns tyvärr i dagsläget inga statistiska normer för något av dem. För Young Schema Questionnaire finns dock en studie publicerad (Schmidt et al, 1995) med siffror på reliabilitet och validitet. I väntan på tydliga forskningsresultat kan hans formulär med fördel användas för att inhämta information och tjäna som underlag för diskussioner i terapi.

Formulär

De formulär som finns översatta till svenska är Young Compensation Inventory, Young Parenting Inventory, Young-Rygh Avoidance Inventory, Young Schema Questionnaire: Long Form (Second Edition) samt Young Schema Questionnaire: Short Form.

Det finns inte några tydligt uttalade indikationer på när respektive formulär skall användas.

Tabell 1. Lista över Youngs formulär som finns på svenska.

Formulär	Antal items	A4 sidor	Antal faktorer
Young Compensation Inventory [YCI-1]	48	2	
Young Parenting Inventory [YPI-1]	72	3	
Young-Rygh Avoidance Inventory [YRAI-1]	41	2	
Young Schema Questionnaire: Long Form (Second Edition) [YSQ-L2]	205	7	16
Young Schema Questionnaire: Short Form [YSQ-S1]	75	3	15

Riktlinjer för klinisk användning

Young tar upp följande informella riktlinjer för klinisk användning av formulären: För samtliga formulär gäller att tillsammans med klienten diskutera de påståenden som skattats med siffran 5 eller 6 (*"stämmer mycket väl"* respektive *"stämmer fullständigt"*). Ett undantag gäller de fem första påståendena (d v s för schemat "Känslomässig deprivation" / "Emotional Deprivation") i Young Parenting Inventory där det omvända gäller – d v s diskutera de påståenden som skattats med siffran 1 eller 2.

Young Schema Questionnaire [YSQ]

Young Schema Questionnaire finns i två versioner, en lång [YSQ-L2] och en kort version [YSQ-S1]. Påståendena är identiska i den korta versionen (75 påståenden) och den långa (205 påståenden), med den skillnaden att många påståenden skalats bort i den korta versionen.

Påståendena i Young Schema Questionnaire är grupperade i scheman (se tabell 2). För att underlätta för rättning är varje schema markerat på formulärets högermarginal (med bokstavs-kombinationer enligt tabell 2). Detta innebär t ex att schemat "Känslomässig deprivation" är

markerat med "(ed)". Antalet scheman skiljer sig trots identiska påståenden mellan de två versionerna. Den korta versionen har 15 scheman och den långa 16 stycken; schemat "Socialt oönskad" finns inte med i den korta versionen.

Tabell 2. Scheman fördelade över påståenden för den korta respektive långa versionen av Young Schema Questionnaire.

Scheman	Formulär	
	Short	Long
Ed (Känslomässig deprivation – <i>Emotional deprivation</i>)	1-5	1-9
Ab (Övergivenhet – <i>Abandonment</i>)	6-10	10-27
Ma (Misstro, missförhållanden – <i>Mistrust/abuse</i>)	11-15	28-44
Si (Social isolering – <i>Social isolation</i>)	16-20	45-54
Ds (Bristfällighet / skam – <i>Defectiveness / shame</i>)	21-25	55-69
Fa (Oförmåga att prestera – <i>Failure to achieve</i>)	26-30	79-87
Di (Funktionellt beroende/oförmåga – <i>Functional dependence/incompetence</i>)	31-35	88-102
Vh (Sårbarhet för skada och sjukdom – <i>Vulnerability to harm & illness</i>)	36-40	103-116
Em (Insnärjning – <i>Enmeshment</i>)	41-45	117-127
Sb (Underkuvande – <i>Subjugation</i>)	46-50	128-137
Ss (Självpoffring – <i>Self sacrifice</i>)	51-55	138-154
Ei (Känslomässig hämning – <i>Emotional inhibition</i>)	56-60	155-163
Us (Obevekliga normer – <i>Unrelenting standards</i>)	61-65	164-179
Et (Berättigande – <i>Entitlement</i>)	66-70	180-190
Is (Otillräcklig självkontroll/disciplin – <i>Insufficient self-control/-discipline</i>)	71-75	191-205
Su (Socialt oönskad – <i>Social undesirability</i>)		70-78

Referenser

Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. & Telch, M. J. (1995). *The Schema Questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas*. *Cognitive-Therapy-and-Research*. 1995 Jun; Vol 19(3): 295-321.

Materialet till denna artikel är hämtat från följande två källor:

Young, J. E. (1994). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota: Professional Resource Press.

Hemsida: <http://www.schematherapy.com/>

Mer information om Young och de senaste versionerna av hans formulär

www.kbt.nu/forms

(Formulär översatta till svenska)

www.schematherapy.com

(Hemsida tillhörande Young)

Kontaktadress: Per Carlbring, Kungsgatan 54 B, 753 21 Uppsala. (Carlbring@kbt.nu)