

NATURA PSIHOLOGICĂ A SCHEMELOR COGNITIVE

*Monica-Andreea POPESCU,
doctorand, USM*

Cercetarea teoretică și empirică asupra schemelor cognitive este una dintre cele mai active domenii ale psihologiei contemporane începând cu a doua jumătate a secolului XX.

Termenul „schemă” este utilizat în psihologie cu sensul de tipar comportamental și de gândire. Studiile demonstrează că schemele reprezintă cadre mentale despre lumea înconjurătoare, în care este stocată experiența anterioară. Pot fi gândite ca principii de organizare care servește la interpretarea noilor informații despre propria persoană și despre mediul înconjurător. Indivizii sunt capabili să-și orienteze comportamentul în funcție de timp și spațiu și să interpreteze și categorizeze experiențele în structuri cu sens. (Baldwin M.W, 1992) Un număr impunător de studii demonstrează prezența schemelor dezadaptative ca factor cu potențial vulnerabil pentru dezvoltarea problemelor psihologice și psihiatrice. (Young, 2003) Smith et al. au demonstrat o corelație pozitivă între cognițiile disfuncționale și dizabilitate la pacienții cu dureri lombare și că durerea și cognițiile disfuncționale corelează cu depresia la pacienții cu artrită reumatoidă.

Se remarcă o asociere semnificativ pozitivă între migrene și hipervigilență și inhibiție și schemele dezadaptative de autopedepsire. (Santos Ribas K.H. et al., 2018)

În concluzie, în urma analizei studiilor privind schemele cognitive, acestea au rol în interpretarea evenimentelor nou-apărute și determină acțiunea individului la factorii stresori.

Cuvinte-cheie: *schemă cognitivă, schemă disfuncțională, procesarea informațiilor, stres, adaptare.*

PSYCHOLOGICAL NATURE OF COGNITIVE SCHEMES

Theoretical and empirical research on cognitive patterns is one of the most active fields of contemporary psychology since the second half of the twentieth century. The “schema” term is used in psychology with the meaning of behavioral and thinking pattern. Studies show that schemas are mental frameworks about the world and in which past experience is stored. They can be thought of as an organizing principle that serves for rethinking the new information about oneself and the environment. Individuals are able to direct their behavior depending on time and space and interpret and categorize experiences into meaningful structures. (Baldwin M.W, 1992) A number of studies demonstrate the presence of maladaptive patterns as a potentially vulnerable factor for the development of psychological and psychiatric problems. (Young, 2003) Smith et al. have shown a positive correlation between dysfunctional cognition and disability in patients with low back pain.

Also it was shown that pain and dysfunctional cognition correlate with depression in patients with rheumatoid arthritis. There is a significant positive correlation between migraines and hypervigilance and inhibition and maladaptive patterns of self-punishment. (Santos Ribas K.H. et al., 2018)

In conclusion, following the analysis of studies on cognitive schemas, they play an important role in interpreting new events and determine the action of the individual on stressors.

Keywords: *cognitive scheme, dysfunctional scheme, information processing, stress, adaptation.*

Introducere

Prin procesul de dezvoltare cognitivă se acumulează cunoștințe care sunt stocate sub formă de scheme, reprezentări ale cunoștințelor și care includ informații despre o persoană, un grup sau o situație. Deoarece ele reprezintă experiența trecută și pentru că experiența trecută este utilă pentru predicție, schemele cognitive influențează așteptările despre evenimentele viitoare și oamenii cu care individul interacționează.

Termenul „*schemă*” este utilizat în domeniul psihologiei cu sensul de tipar comportamental și de gândire. În anul 1781 Kant a propus pentru prima dată cuvântul „*schemă*”, descris ca fiind un proces de sortare a noilor informații și așezarea lor pe categorii. Psihologii cognitiști au folosit acest termen pentru a explica procesele psihologice.

Rezultatele analizei cercetărilor

Teoria schemelor cognitive susține faptul că informațiile despre lumea înconjurătoare sunt organizate și categorizate, ceea ce influențează cogniția și comportamentul. În comparație cu alte teorii, această teorie este atribuită mai multor oameni de știință și a fost utilizată de către psihologi în peste 100 de ani de cercetare.

De-a lungul timpului a fost realizat un număr de cercetări majore în domeniu; printre primele studii au fost cele ale lui Barlett (1932), care a utilizat termenul „*schemă cognitivă*” în relație cu memoria procedurală. Acesta a demonstrat faptul că ființele umane aparent posedă cunoștințe generice sub forma unor structuri mentale inconștiente, denumite *scheme*, și că aceste structuri produc erori schematizate în amintire atunci când interacționează cu informațiile primite. Astfel, cunoștințele vechi influențează informațiile noi prin intermediul schemelor și furnizează așteptări și posibile cadre de acțiune [1].

În urma cercetărilor, J.Piaget (1948) a rezultat teoria dezvoltării cognitive care susține faptul că schema include categorii de cunoștințe și descrie procesul obținerii acestor cunoștințe. Experimentând, informația nouă este folosită pentru a modifica, adăuga sau schimba schemele existente anterior. Procesele de schimbare sau ajustare a schemelor sunt denumite *asimilare* și *acomodare*. Prin procesul de asimilare, noile informații sunt încorporate în schemele deja existente, iar prin procesul de acomodare schemele existente pot fi schimbate sau noi scheme se pot forma, pe măsură ce individul trăiește noi experiențe [2].

Pe baza studiului schemelor cognitive, D.E. Rumelhart (1980) afirmă că toate cunoștințele sunt organizate în unități mai mici, numite *scheme*. Schema nu conține doar cunoștințele, ci și modul în care cunoștințele sunt utilizate în procesul de reamintire. Noile informații sunt comparate cu schema existentă și apoi sunt plasate într-o schemă care se potrivește cel mai bine noilor informații [3].

Brewer și Treyens (1981) au condus un experiment în care subiecții au fost

rugați să aștepte într-un birou timp de 30 de secunde și când au ieșit din spațiul respectiv au fost întrebați ce obiecte au observat, iar majoritatea au răspuns „cărți”. Concluzia studiului fiind că schema indivizilor despre birou este că acest spațiu conține cărți.

Ulterior, Brewer și Nakamura (1984) au explicat termenul *schemă* ca fiind o structură mentală în afara sensului conștiinței și care reprezintă baza pentru cunoaștere și deprinderi umane [4].

În anul 1983, Alba și Hasher au identificat patru modalități prin care schemele cognitive pot afecta memoria, respectiv: atenția îndreptată către informația relevantă în vederea înțelegerii acesteia, permiterea anumitor stimuli pentru a fi decodificați în unități abstracte, fără sens, interpretarea noii informații pe baza informațiilor anterioare relevante și integrarea primelor trei aspecte într-o singură tipologie de memorie și asigurarea posibilității de activare a acesteia atunci când este necesar [5].

Anderson (1983) a realizat un model al cogniției numit Modelul adaptării controlului asupra gândurilor raționale, care descrie procesul codificării și utilizării schemelor în matematică și rezolvarea problemelor. A fost primul cercetător care a utilizat în teoria sa atât noțiunea de schemă declarativă, cât și cea de schemă procedurală, cercetările sale având rădăcini în neuroștiință și inteligența artificială [6].

În a doua jumătate a secolului XX, cercetările psihologilor s-au centrat pe cogniția umană și mai puțin pe behaviorism. Dezvoltarea componentei tehnologice a avut un efect direct asupra teoriilor, cercetărilor, iar modelele cogniției s-au bazat pe funcționarea calculatoarelor.

În numeroase studii este demonstrată prezența schemelor dezadaptative ca factor cu potențial vulnerabil pentru dezvoltarea problemelor psihologice și psihiatrice.

Conform teoriei schemelor cognitive, formulată de J. Young, un anumit comportament este considerat a fi rezultatul schemelor cognitive și nu parte din aceste scheme. Există 18 tipuri de scheme dezadaptative, respectiv: abandon, abuz, deprivare emoțională, rușine, izolare socială (*domeniul respingerii*), dependență/incompetență, vulnerabilitate în fața răului/ boală, sine nedezvoltat, eșec (*domeniul afectării autonomiei sau performanței*), drepturi/ grandiozitate, insuficient control al sinelui/ autodisciplină (*domeniul afectării limitelor*), subjugare, autosacrificiu, căutarea aprobării/ recunoșterii (*domeniul direcțiilor date de către ceilalți*), negativism/ pesimism, inhibiție emoțională, standarde intransigente, pe-deapsă (*domeniul supravigilenței și inhibiției*) [7].

În vederea abordării specializate a schemelor cognitive dezadaptative, a fost dezvoltată așa-numita *terapie centrată pe schemele cognitive*, intervenție ce înglobează elemente ale terapiei cognitiv-comportamentale, psihanaliză, teoria atașamentului, terapia centrată pe emoții. În cadrul acestei psihoterapii, specialistul împreună cu pacientul identifică și înțelege modul în care funcționează schemele cognitive dezadaptative pentru persoana respectivă.

Noțiunea de schemă cognitivă a fost utilizată în ultimii 40 de ani în studii pe o scară largă de interese, fiind analizate și modalitățile în care acestea interacționează – dezvoltarea umană, diferențele de gen, medicină, cultură.

Schema cognitivă despre propria persoană a fost un termen utilizat pentru a descrie informațiile pe care individul le deține despre sine și care influențează comportamentul față de ceilalți și motivația. Această schemă continuă să se dezvolte și să se transforme de-a lungul vieții, deoarece informațiile despre propria persoană sunt primite într-un flux continuu, pe baza rezultatelor experiențelor trăite și a interacțiunii sociale (*Lemme, 2006*) [8].

Schema cognitivă continuă să se dezvolte și la vârsta adultă, odată cu schimbările apărute în viața individului. Perioada târzie a vieții este caracterizată de nenumărate schimbări, care necesită învățarea unor comportamente noi sau modificarea celor deja existente. Schimbarea mediului de trai, de la propria locuință către un cămin pentru vârstnici, cauzează stres și solicită strategii de coping deja existente și un nivel ridicat de adaptabilitate.

Teoria schemelor cognitive subliniază importanța existenței unor informații deja existente privind reorganizarea și memorarea unor informații noi care se suprapun schemelor vechi (*Merriam et al., 2007*) [9].

S-a descoperit că odată cu apariția schimbărilor în viața individului și schemele cognitive dezadaptative devin mai active, acest lucru fiind explicat de faptul că ele sunt declanșate de factori specifici vârstei, respectiv pensionarea, pierderea partenerului, boli somatice [10, 11].

Teoria schemelor cognitive de gen susține faptul că un copil dezvoltă o schemă cognitivă specifică genului biologic, bazată și pe aspectele și așteptările culturii în care s-a născut (*Bern, 1983*) [12].

Cercetările unor autori au relevat corelația pozitivă dintre distorsiunile cognitive și percepția asupra stresului la pacienții diagnosticați cu diabet tip I [13].

Alte studii au demonstrat o corelație pozitivă între cognițiile disfuncționale și dizabilitate la pacienții cu dureri lombare cronice și faptul că durerea și cognițiile disfuncționale corelează cu starea depresivă la pacienții cu artrită reumatoidă [14].

Tot în studiile analizate de către noi se remarcă o asociere semnificativ pozitivă între migrene și hipervigilență și inhibiție și schemele dezadaptative de autopedepsire [15].

În privința schemelor cognitive privind cultura, cercetările au dovedit că întâi se dezvoltă schemele privind propria cultură, iar apoi culturile altor populații; aceste scheme susțin identitatea culturală a individului. Schema culturală este diferită de noțiunea de stereotip, care este rigid. Schema este dinamică în procesul ajustării și readaptării și ignoră diferențele între grupurile entice (*Renstch et al., 2009*) [16].

Concluzii

Cercetările teoretice și empirice asupra schemelor cognitive reprezintă o arie activă în psihologia contemporană. Schemele cognitive ne afectează procesele de gândire și sunt utilizate pentru a organiza cunoștințele, a ghida comportamentul, a prezice evenimentele probabile și pentru a înțelege experiențele curente și organizarea cunoștințelor. Aceste cadre mentale determină, de asemenea, excluderea informațiilor pertinente pentru a se concentra doar asupra lucrurilor care confirmă credințele și ideile preexistente. Schemele pot contribui la stereotipuri și pot face dificilă reținerea de noi informații care nu sunt conforme cu ideile existente despre lumea înconjurătoare.

Referințe:

1. BARTLETT, F.C. *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Londra: Cambridge University Press, 1932. Disponibil: https://pure.mpg.de/rest/items/item_2273030_5/component/file_2309291/content [Accesat: 20.11.2021]
2. LEMIEUX, A. Post-Formal Thought in Gerontology or beyond Piaget. In: *Journal of Behavioral and Brain Science*, 2012, no.2, pp.399-406. Disponibil: <http://dx.doi.org/10.4236/jbbs.2012.23046> [Accesat: 20.11.2021]
3. NEJAD, A.I. *The Schema: A Structural or a Functional Pattern*. Illinois: Center for The Study of Reading, 1980. Disponibil: <https://core.ac.uk/download/pdf/4826011.pdf> [Accesat: 16.11.2021]
4. BREWER, W.F., NAKAMURA, G.V. *The nature and functions of schemas*. Illinois: Center for The Study of Reading. 1984. Disponibil: <https://core.ac.uk/download/pdf/4825977.pdf> [Accesat: 16.11.2021]
5. ALBA, J. W., HASHER, L. Is memory schematic? In: *Psychological Bulletin*. 1983, no.93, pp.203-231. Disponibil: <http://www2.psych.utoronto.ca/users/hasherlab/PDF/Is%20memory%20schematic%20Alba%20&%20Hasher%201983.pdf> [Accesat: 28.11.2021].
6. ANDERSON, J.R. A spreading activation theory of memory. In: *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 1983, no.22. Disponibil: <http://act-r.psy.cmu.edu/wordpress/wp-content/uploads/2012/12/66SATH.JRA.JVL.1983.pdf> [Accesat: 28.11.2021]
7. YOUNG, J.E., KLOSKO J.S., WEISHAAR, M.E. *Schema therapy: a practitioner's guide*. New York: Guilford Press, 2003. Disponibil: <https://pdfroom.com/books/schema-therapy-a-practitioners-guide/PXn2GZnE-gxV> [Accesat: 28.11.2021]
8. LEMME, B.H. *Development in Adulthood*. Boston: MA. Pearson Education, Inc., 2006.

9. MERRIAM, S.B., CAFFARELLA, R.S., BAUMGARTNER, L.M. *Learning in Adulthood*. San Francisco, CA. Jossey-Bass, 2007.
10. VIDELER, A.C., ROSSI, G., SCHOEVAARS, M., FELTZ-CORNELIS, C.M., VAN ALPHEN, S.P.J. Effects of schema group therapy in elderly outpatients: a proof of concept study. In: *International Psychogeriatrics*, 2014, no.26:10, pp.1709-1717. Disponibil: DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S1041610214001264> [Accesat: 25.11.2021]
11. VIDELER, A.C., VAN ALPHEN, S.P.J., VAN ROYEN, R.J.J., VAN DER FELTZ-CORNELIS, C.M., ROSSI, G., ARNTZ, A. Schema therapy for personality disorders in older adults: a multiple-baseline study. In: *Aging and Mental Health*, 2018, vol.22, no.6, pp.738-747. Disponibil: <https://www.trimbos.nl/docs/a75f5041-b62d-467c-81d7-7f589011dab3.pdf> [Accesat: 25.11.2021]
12. BERN, S.L. *Gender Schema Theory and Its Implications for Child Development: Raising Gender-Aschematic Children in a Gender-Schematic Society*. Signs, 1983, no.8(4), pp.598-616.
13. FARREL, S.P et al. The impact of cognitive distortions, stress, and adherence on metabolic control in youths with type 1 diabetes. In: *Journal of Adolescent Health* [on- line], 2004, no.34, pp.461- 467. Disponibil: DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X\(03\)00215-5](http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X(03)00215-5) [Accesat: 02.12.2021]
14. SMITH, T.W., JENNIFER, L.O.K., ALLAN, J.C. Cognitive distortion and Depression in chronic pain: association with diagnosed disorder. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1994, vol.62, no.1, pp.195-198. ISSN 0022-006X. Disponibil: DOI: <http://people.uncw.edu/hakanr/documents/cogdisinchronicpain.pdf> [Accesat: 28.11.2021]
15. DOS SANTOS RIBAS, K.H., RIBAS, V.R., BARROS, S.S.M., RIBAS, V.R., FILIZOLA, M.G.N., RIBAS, R.M.G., DA SILVA, P.C., KUCERA, C.A.C., DE LIMA MARTINS, H.A. The participation of Early Maladaptive Schemas (EMSs) in the perception of pain in patients with migraine: A psychological profile. In: *Dementia Neuropsychologia*, 2018, vol.12, no.1. ISSN 19805764. Disponibil: DOI: <https://dx.doi.org/10.1590%2F1980-57642018dn12-010010> [Accesat: 25.11.2021]
16. RENTSCH, J.R., MOT, I., ABBE, A. Identifying the Core Content and Structure of a Schema for Cultural Understanding. Arlington, VA: United States Army Research Institute. 2009. Disponibil: <https://apps.dtic.mil/sti/pdfs/ADA501597.pdf> [Accesat: 25.11.2021]