

УДК 159.922

## ПОНЯТИЕ РАННИХ ДЕЗАДАПТИВНЫХ СХЕМ И ИХ ОСОБЕННОСТИ

Наркевич И.Н., магистрант, группа 700123

Научный руководитель: Дроздова Н.В., к.п.н., доцент

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
Г. Минск

На сегодняшний день концепция ранних дезадаптивных схем в отечественной психологии лишь набирает популярность, тогда как зарубежные специалисты исследуют ее значительно дольше. Концепция ранних дезадаптивных схем была сформулирована Дж. Янгом в середине 90-х годов в рамках схема-терапии, разработанной для лечения расстройств личности. Схема-терапия является одним из ведущих интегративных подходов к психотерапии личностных расстройств, включающих в себя элементы когнитивно-поведенческой, психодинамической теории объектных отношений, теории привязанности и гештальт-терапии. Основной целью схема-терапии является перестройка когнитивных структур путем удовлетворения фрустрированных потребностей в процессе психотерапии [12, с. 80].

Термин «схема» впервые был упомянут в философии И. Канта, который под схемой понимал структуру, одновременно предвосхищающую восприятие мира и изменяющуюся под его воздействием. Философ ввел категории априорного и апостериорного знания. Априорное знание, по И. Канту – это базовая конструкция (схема «чистого созерцания»), наполняемая содержанием в процессе познания и через интеграцию опыта (апостериорно). Тем самым философ априорное знание противопоставил эмпирическому знанию, указывая на то что отражение разума не есть отражение реальности [14, с. 11-12].

В психологию термин «схемы» ввел Ф.Ч. Бартлетт, описывая результаты эмпирического исследования в области запоминания. В ходе эксперимента Ф. Бартлетт обратил внимание на закономерность – испытуемые, пересказывая содержание одной и той же истории, приводили ее содержание в соответствии со своими культурными традициями. Стремление испытуемых исказить полученную информацию в соответствии с их собственным мировоззрением, было объяснено исследователем, как работу схемы, которая формируется из взаимодействия с внешней средой и одновременно организует поступающую информацию определенным образом [9, с. 122]. В дальнейшем идею схемы подхватили представители когнитивной психологии. Так, когнитивная

схема является центральным понятием теории перцептивного цикла У. Найссера. В данной теории У. Найссер рассматривает предвосхищающие схемы как когнитивные структуры, подготавливающие сознание человека к принятию определенной информации.

Основываясь на взглядах И. Канта, Ж. Пиаже создал теорию генетического развития когнитивных схем. Указывая на ведущую роль схем в когнитивном развитии индивида, он утверждал, что нет такого поведения у индивида, которое можно было бы назвать новым, так как поведение всегда привязано к предшествующим схемам. То есть новые формы поведения лишь ассиимилируются в ранее структурированные структуры, как врожденные, так и приобретенные. Изучая когнитивное развитие детей, Ж. Пиаже подробно описал работу ментальных структур, названных им как схемы действий. Схемы действий, согласно Ж. Пиаже, представляют собой познавательные умения, систему организации и восприятия новой информации. Данные схемы сохраняются в долговременной памяти и оказывают влияние на восприятие окружающей действительности. Важным аспектом теории генетического развития когнитивных схем является стремление к равновесию, которое обеспечивает приспособление индивида к изменениям окружающей среды. Приспособление обеспечивается с помощью двух дополняющих друг друга процессов: ассиимиляции и аккомодации. При ассиимиляции используется знакомая схема для работы с новым объектом или ситуацией, а при аккомодации существующая схема не работает и должна быть изменена, чтобы справиться с новым объектом или ситуацией [8, с. 101].

К. Лэшли, представитель поведенческого направления в психологии, в своих исследованиях обратил внимание на то, что моторное поведение человека, не просто замкнутая S—R петля, но продукт «препрограммированных когнитивных структур». Ученый полагал, что психомоторная реакция является частью непрерывного круга событий, в основном состоящего из предшествующих реакций человека и его непосредственного опыта взаимодействия со своими «схемами» [10, с. 377].

П. Фресс понимал схему как «способ соприкосновения прошлого опыта со стимулом», а восприятие рассматривал как процесс, в котором перцептивные схемы и внешние действия гармонируют друг с другом [1, с. 191]. М. Вернон указывал на то, что построение образа определяется познавательной активностью и индивидуальной потребностью, интересом субъекта. В когнитивных схемах, по мнению автора, отражаются индивидуальные особенности субъекта, влияющие на его когнитивные процессы – потребности, интересы и мотивация. Схема, принимая участие в построении образа, отражает классы ситуаций и подходящих им способов действия. Мобилизация определенной схемы и торможение других происходит в соответствии с ожиданиями субъекта [1, с. 194].

Рассуждая о схемах, Ж.Ф. Ришар, видит схему как способ репрезентации того, как организованы знания в памяти и способ описания того, как эти знания используются при понимании, запоминании, умозаключении. Автор описывает четыре главные характеристики схем:

схема есть блок знаний, неделимый, восстановимый в памяти и автономный относительно других знаний. Она определяет не свойства объекта, а контекст, в котором объект встречается;

схема – это комплексный объект, выстраиваемый из более общих, элементарных объектов (концептов, действий, связей);

схемы – это общие и абстрактные структуры, приложимые к некоторому числу различных ситуаций;

схемы – это декларативные знания, используемые в самых различных целях: понимать, исполнять, делать умозаключения [10, с. 39-40].

А. Бек под схемой понимает фундаментальные элементы личности, от которых зависят когнитивные, эмоциональные и мотивационные процессы, связанные с оценкой, выбором и реализацией релевантной поведенческой стратегии. А. Бэк выделяет два вида схем – ориентированные на реальность адаптивные схемы и дисфункциональные схемы, базирующиеся на искаженных суждениях. Дисфункциональные схемы указывают на склонность человека совершать когнитивные ошибки в некоторых типичных ситуациях. Такие схемы на протяжении долгого времени могут оставаться в дезактивированном состоянии, однако, при возникновении типичной для этой схемы ситуации, легко активируются. Новый опыт, получаемый индивидом, как правило, согласуется с уже существующими схемами.

Таким образом, подходы к определению когнитивных схем многообразны, схема рассматривается учеными как:

организация прошлого опыта, прошлых переживаний (Ф. Бартлетт);

матрица для поиска и сбора информации об объектах и событиях окружающей среды (У. Найссер);

система организации и восприятия новой информации, связанная с асимиляцией новых структур в старые (Ж. Пиаже);

переходная переменная между опытом, ориентацией, и стимулом (П. Фресс, М. Вернон);

система знаний, определяющих контекст ситуации и используемых для лучшего понимания ситуации (Ж.Ф. Ришар) [5, с. 29];

фундаментальные элементы, влияющие на выбор и реализацию поведенческой стратегии (А. Бэк).

Понятие «схема» также сопоставляется с термином «личностный конструкт» (Дж. Келли) и является родовым для множества когнитивных образований, таких как: «фреймы» (М. Минский), «репрезентации» (Ф. Крейк), «глубинные семантические и синтаксические универсалии» (Ч. Осгуд; Н. Хо-

мский), «иерархические перцептивные схемы» (С. Палмер), «комплекс схем» (Х. Паскуаль-Леоне), «когнитивные карты» (Э. Толман) и «скрипты» (Э. Шейн). В самом общем виде схему можно определить, как бессознательную (отчасти доступную сознанию), когнитивную структуру, которая содержит глубокие убеждения. Благодаря схемам происходит прием, сбор и преобразование информации в необходимую форму для воспроизведения типичных характеристик происходящих событий. Схемы появляются вследствие прямого либо опосредованного опыта взаимодействия с окружающей социальной средой.

Убеждения, лежащие в основе когнитивных схем, характеризуются разной степенью абстрагированности и глобальности, гибкости и эмоциональной окрашенности. В этой связи убеждения подразделяют на две большие группы: убеждения о конкретных жизненных обстоятельствах, и общие убеждения о себе и о картине мира в целом. Последние являются базисными убеждениями, определяющими отношение индивида к миру. Убеждения, в зависимости от уровня их осознанности, могут быть поверхностными (легко осознаваемыми) и глубокими (трудно осознаваемыми). Глубокие базисные убеждения сложно обнаружить самостоятельно, без приложения специальных усилий [9, с. 126].

Когнитивные схемы выполняют ряд функций:

- 1) влияют на процесс восприятия, обеспечивая его избирательность;
- 2) способствуют распознаванию стимула;
- 3) участвуют в воссоздании реальности и в предвосхищении событий, достраивая получаемую информацию;
- 4) влияют на скорость идентификации стимулов, дополняя воспринятую информацию и выбирая варианты взаимодействия со стимулом;
- 5) организует процесс восприятия информации, ее хранения и воспроизведения, для лучшей ориентации среди множества стимулов, выделяя более значимый [13, с. 34].

В зависимости от функций, А. Бек выделил когнитивные, аффективные схемы, мотивационные, инструментальные схемы и схемы контроля. Где когнитивные схемы связаны с процессами абстрагирования, интерпретации и оценки. Эмоциональные схемы ответственны за генерацию чувств. Мотивационные отражают потребности и желания. Инструментальные организуют готовность к действию. А контрольные отвечают за управление действиями.

Нарушения нормального функционирования индивида, когнитивисты связывают с «когнитивной уязвимостью». Данный термин, введенный А. Беком, подразумевает дезадаптивность автоматических мыслей. Дезадаптивность говорит об искажении и преувеличении оценки индивидом возникшей ситуации, в связи с дисфункциональностью убеждений разного уровня и глубины [9, с. 125]. Искаженные когнитивные схемы впервые были упомянуты в

работе А. Тверски и Д. Канемана в 1972 г., посвященной изучению числовой грамотности людей. Учёные выявили влияние навязанных стереотипов на мышление людей и принятие ими решений [3, С. 98]. Таким образом, когнитивные искажения – это сохраненные в когнитивной сфере ошибочные суждения, обусловленные личностно-эмоциональными особенностями индивида, а также шаблонные когнитивные схемы, активизирующиеся в личностно-значимых ситуациях [3, с. 97]. Искаженные когнитивные схемы приводят к ошибочным умозаключениям, неверным интерпретациям события и в дальнейшем к неадекватному поведению. Для обозначения данного феномена А. Фриман использовал словосочетание «когнитивные ошибки». А. Эллис их называл «иррациональными убеждениями», подразделяя все убеждения на рациональные (проверенные на собственном опыте), и иррациональные (сформированные в детском возрасте на базе реакций на неблагоприятные активирующие события) [9, с. 126]. В концепции Дж. Янга когнитивные искажения связаны с понятием «ранних дезадаптивных схем».

Ранние дезадаптивные схемы, по мнению Дж. Янга, развиваются вследствие травматического опыта, пережитого в детском возрасте. Такие схемы являются базисом многих расстройств личности. Механизм активации дезадаптивной схемы связан с попаданием индивида в ситуации схожие на травматические, вынуждая индивида применять привычные копинг-стратегии и переживать негативные эмоции. Всего Дж. Янгом описано 18 ранних дезадаптивных схем, которые он сгруппировал в пять доменов в соответствии с неудовлетворенными потребностями развития [4, с. 110-111]:

1-ый домен – нарушение связи и отвержение. К нему относятся схемы: покинутость, недоверие, эмоциональная депривированность, дефективность, социальная отчужденность.

2-ой домен – нарушенная автономия. Включает такие схемы как: зависимость, уязвимость, спутанность и неуспешность;

3-ий домен – нарушенные границы. Содержит схемы: привилегированность и недостаточность самоконтроля;

4-ый домен – направленность на других. Описывает схемы: покорность, самопожертвование и поиск одобрения;

5-ый домен – сверхбдительность и запреты. Включает: негативизм, давление эмоций, жесткие стандарты и пunitивность.

Состояние человека, возникающее при активации ранних дезадаптивных схем, называют режимом функционирования схемы. Режимы подразделяются на здоровые и дисфункциональные. Появление дисфункционального режима обычно связывают с одновременной активизацией нескольких ранних дезадаптивных схем. Дж. Янг выделил 4 группы режимов:

1) детские режимы: уязвимый ребенок, сердитый ребенок, разгневанный ребенок, импульсивный ребенок, необузданный ребенок, счастливый ребенок.

2) дезадаптивные копинговые режимы: послушный капитулянт, отстраненный защитник, отстраненный самоутешитель, высокомерный самовозвеличиватель, агрессивный задира;

3) дисфункциональные родительские режимы: наказывающий родитель и требовательный родитель;

4) режим здорового взрослого, хорошего родителя [4, с. 111].

Разработанный Дж. Янгом схемный опросник запустил множество исследований в области когнитивных искажений и их влияния на иные феномены психики. Так, на сегодняшний день, изучены предпосылки формирования ранних дезадаптивных схем в детском возрасте (П.М. Касьяник, М.В. Галимзянова, Е.В. Романова, Дж.М. Фаррел (2017)). Авторы эмпирическим путем установили, что у респондентов с доминирующими ранними дезадаптивными схемами ранние детские воспоминания связаны преимущественно с негативным отношением к ним, а их окружение являлось критичным, обесценивающим, наказывающим, осуществляющим жесткий контроль, предъявляющим неадекватные возрасту и возможностям ребёнка требования и подавляющими эмоциональные проявления испытуемого [6, с. 71]. Данные ученые установили также связь ранних дезадаптивных схем и отраженного родительского отношения, выяснив, что материнское отвержение связано с доминированием у индивида схемы «эмоциональная депривация» и «нарушенные границы»; симбиоз связан с такими схемами как «недоверие», «социальная отчужденность», «подавление эмоций», «поиск одобрения», «спутанность», «жесткие стандарты» и «пунитивность»; коопeração и отношение к неудачам ребенка со стороны отца коррелирует со схемой «покинутость / нестабильность». Авторитарный стиль воспитания способствует формированию ранней дезадаптивной схемы «уязвимость» [6, с. 91-93].

Таким образом, в ходе исследования ранних дезадаптивных схем учеными установлено их влияние на уровень психологического благополучия человека – чем сильнее выражены схемы, тем ниже уровень благополучия. Ранние дезадаптивные схемы связаны с тревожностью, страхами, стрессом, суицидальным риском, расстройством пищевого поведения и с психической патологией. Ранние дезадаптивные схемы формируются в детстве в процессе взаимоотношений ребенка со значимым окружением и зависят от стиля семейного воспитания. Они обуславливают восприятие, чувства и поступки человека по отношению к миру, делая поведение человека неадаптивным.

### Список литературы:

1. Асмолов, А.Г. По ту сторону сознания. Методологические проблемы неклассической психологии. / А.Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2002. — 480 с.
2. Бек, Дж. Когнитивная терапия: полное руководство / Дж. Бек. – М.: И.Д. Вильямс, 2006. – 400 с.
3. Бенелли, А.В. Искаженные когнитивные схемы как причина иррационального поведения / А.В. Бенелли, Л.Н. Бенелли, А.Л. Рассказова // Вестник ТвГУ – 2020. – № 1 (50). – С. 97-103.
4. Галимзянова, М.В. Выраженность ранних дезадаптивных схем и режимов функционирования схем у мужчин и женщин в период ранней, средней и поздней взрослости / М.В. Галимзянова, П.М. Касьяник, Е.В. Романова // Вестник СПбГУ. – 2016. – №3. – С. 109-125.
5. Глуханюк, Н.С. Управление когнитивными схемами поиска и подбора кандидатов как инструмент IT-рекрутмента / Н.С. Глуханюк, М.Н. Юртаева // Цифровая трансформация общества, экономики, менеджмента и образования: материалы Международной конференции (Екатеринбург, 05–06 декабря 2019 года), 2020. – С. 28-31.
6. Касьяник, П.М. Взаимосвязь стилей воспитания и ранних дезадаптивных схем / П.М. Касьяник [и др.]// Прикладная юридическая психология. – 2017. – №3. – С. 83-93.
7. Касьяник, П.М. Диагностика ранних дезадаптивных схем [Текст] / П.М. Касьяник, Е.В. Романова; Институт схематерапии. – СПб.: Изд-во Политехнического ун-та, 2016. – 151 с.
8. Конькова, О.В. Ранние дезадаптивные схемы замужних и незамужних женщин в период ранней взрослости / О.В. Конькова // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф – Чебоксары, 2022. – С. 100-106
9. Падун, М. Психическая травма и базисные когнитивные схемы / М. Падун, Н. Тарабрина // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 1. – С. 121-140.
10. Ришар, Ж.Ф. Ментальная активность. Понимание, рассуждение, нахождение решений / Сокр. пер. с франц. Т.А. Ребеко. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 232 с.
11. Солсо, Р.Л. Когнитивная психология / Р.Л. Солсо. – СПб.: Питер, 2006. – 589 с.
12. Холмогорова, А.Б. Схема-терапия Дж. Янга – один из наиболее эффективных методов помощи пациентам с пограничным расстройством личности / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. - № 2. – С. 78-87.

13. Чернов, А.Ю. Структура и виды когнитивных схем психологического благополучия / А.Ю. Чернов, Д.М. Зиновьева, Н.Е. Водопьянова, О.О. Фомина // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2020. - №1 (33). – С. 33-43.

14. Яшин, Б.Л. Априорное и апостериорное в познании: история и современные подходы / Б.Л. Яшин // Проблемы современного образования. – 2016. -№ 5. – С. 9-24.