

RELAȚIILE SCHEMELOR DEZADAPTATIVE TIMPURII ȘI PERSONALITATEA ADULTULUI EMERGENT

Lungu Violeta, doctorandă, UPS „Ion Creangă”

Summary

The purpose of this research is to identify the relationship between early maladaptive cognitive schemas and the actual tendencies to prolong of teen ageing in contemporary society. There is a psychological research proving the existence of a new developmental stage, the so-called „Millennial generation - Young Adults Living in Their Parents' Home”. They are delaying the launching process toward an autonomous adult life, with the traditional developmental tasks, such as finding a stable job, starting a family and having children. According to these studies, some of the possible causes are the reduced social pressure and the possibility to prolog the student-being state for an indefinite period.

The present study has also investigated the relationship between early maladaptive cognitive schemas and personality traits (The Big Five model), describing the path through the emerging adulthood. The research were conducted on a group of 212 emerging adults, aged 22-30, highlighting meaningful relationships among personality traits and early maladaptive cognitive schemas. The study also found that these variables are predictors for an autonomous life path versus a prolonged youth.

În ultimii două decenii, psihologia dezvoltării studiază comportamentul tinerilor aflați între adolescență și maturitate, o etapă de dezvoltare distinctă definită drept *maturitate în devenire*. Maturitatea emergentă este o vârstă definită ca o perioadă de explorare a identității și de posibilități, dar, în același timp, adulții în curs de dezvoltare se confruntă cu instabilitate și cu o tendință puternică de centrare pe sine. Explorările de identitate răspund la întrebarea "*cine sunt eu?*" și încearcă diverse opțiuni de viață, în special în dragoste și muncă, astfel tinerii se confruntă cu instabilitate în relațiile de dragoste, muncă și locul de reședință [1].

Cultura maturității emergente se dezvoltă astăzi în principal în "*țările dezvoltate*" din Vest și în țările asiatice, cum ar fi Japonia sau Coreea de Sud. În ultimii ani, ea a devenit, de asemenea, o categorie socială în zona urbană a României. De exemplu, vârsta medie pentru căsători în România este de 29,0 pentru femei și de 32,3 pentru bărbați. Vârsta adultă emergentă este probabil să devină tot mai răspândită în întreaga lume în cursul secolului XXI, împreună cu creșterea globalizării economiei mondiale. Un alt criteriu este schimbarea în educație prin creșterea ponderii ciclului terțiar, care reflectă dezvoltarea economică.

Cu toate acestea, nu toți adulții emergenți realizează o tranziție de succes, îndeplinind primele criterii pentru maturitatea lor: 1. Acceptarea responsabilității față sine, 2. Adoptarea de decizii independente și 3. Independența financiară. Psihologii încearcă să găsească o explicație pentru sindromul *eșecului de lansare*, deoarece există mari costuri atât pentru societate, cât și pentru tineri, atunci când aceștia nu sunt destul de pregătiți să își asume sarcinile propriei vieți în

conformitate cu criteriile de dezvoltare. Principala întrebare este ce determină diferențele dintre tinerii care nu reușesc să treacă la o viață adultă și cei care au reușit? Sigur, cauzele sunt complexe și multiple determinate. Acest articol prezintă rezultatele unui studiu parțial din cadrul unei cercetări doctorale mai ample, care încearcă să găsească un răspuns la această întrebare. În primul rând, presupunem că există o legătură între schemele dezadaptative timpurii și trăsăturile de personalitate.

Problema de cercetare. Conceptul de schemă a fost introdus în psihologie de F.C. Bartlett în 1932 (*The War of Ghosts*). În ultimul an, în anii '70, A. T. Beck a definit schema ca "o structură pentru screening, codificare și evaluare a stimulilor care afectează organismul. Este modul în care mediul este împărțit și organizat în multe aspecte psihologic relevante. Pe baza matricei schemelor, individul este capabil să se orienteze în raport cu timpul și spațiul și să-și clasifice și interpreteze experiențele într-un mod semnificativ "[2]. Beck, 1967, p. 283).

Young, Klosko și Weishaar [4] (2003) au oferit următoarea definiție cuprinzătoare a unei scheme maladaptive timpurii: 1. O temă sau un model larg, permeabil; 2. Compus din amintiri, emoții, cogniții și senzații corporale în ceea ce privește sinele și relațiile cu ceilalți, 4. Dezvoltate în timpul copilăriei sau adolescenței, 5. Elaborate pe tot parcursul vieții, 6. Disfuncționale într-o măsură semnificativă [3]. Deci, schemele timpurii dezadaptative sunt modele emoționale și cognitive care debutează de la începutul dezvoltării noastre și se repetă pe tot parcursul vieții. Din acest motiv, comportamentul unui individ nu este o parte a schemei în sine - în schimb, comportamentele dezadaptative sunt considerate a se dezvolta ca răspunsuri logice la o schemă. Am presupus că un model comportamental care duce la *eșecul de lansare* este un răspuns la aceste scheme. Young et. al. a identificat 18 scheme maladaptive timpurii și le-a clasificat în cinci domenii ipotetice:

I. Separarea și respingerea. Primul domeniu implică scheme legate de încălcarea nevoilor universale de bază pentru securitate, siguranță, stabilitate, îngrijire, empatie, împărtășirea sentimentelor, acceptarea și respectul. Există 5 scheme din acest domeniu: 1 (1). Abandonare / instabilitate, 2 (2). Neîncredere / abuz, 3 (3). Deprivare emoțională, 4 (4). Defectivitate / Rușine, 5 (5). Izolarea / alienarea socială.

II. Autonomie și performanță reduse. Cel de-al doilea domeniu implică scheme legate de încălcările nevoilor universale de bază pentru autonomie și competență, care duc la așteptări despre sine și mediul înconjurător care interferează cu capacitatea percepută a persoanei de a se separa, de a supraviețui, de a funcționa independent și de a funcționa cu succes. Schemele din acest domeniu apar adesea atunci când mediul familial timpuriu este rigid, subminând încrederea copilului, un mediu supra-protectiv sau neputând să-l întărească pe copil pentru a-și exercita competența în afara familiei. Există patru scheme din acest domeniu: 1 (6). Dependență /

Incompetență, 2 (7). Vulnerabilitatea față de rănire sau boală, 3 (8). Neindividualizare / Sine nedevelopat și 4 (9). Eșecul.

III. Limite și defecte. Cel de-al treilea domeniu implică scheme legate de deficiențele în limitele interne, responsabilitatea față de ceilalți sau orientarea pe termen lung a obiectivelor. Schemele din acest domeniu duc adesea la dificultăți în a respecta drepturile altora, cooperarea cu aceștia, asumarea angajamentelor sau stabilirea și atingerea obiectivelor personale realiste. Aceste scheme apar deseori când mediul familial timpuriu este caracterizat de permisivitate, indulgență exagerată, lipsă de direcție sau un sentiment de superioritate. Există două scheme în acest domeniu: 1 (10). Dreptul / Grandiozitatea, 2 (11). Insuficiența autocontrolului / auto-disciplina.

IV. Dependența exagerată. Cel de-al patrulea domeniu implică scheme legate de deficite în îndeplinirea nevoii universale de bază pentru centrarea rezonabilă pe sine. Aceste deficite duc la concentrarea excesivă asupra dorințelor, sentimentelor și răspunsurilor celorlalți, în detrimentul propriilor nevoi. Acest accent este determinat de necesitatea de a câștiga dragoste și de aprobare, de a menține un sentiment de conexiune sau de apartenență sau de a evita anumite represalii. Aceste scheme implică, de obicei, o suprimare sau o lipsă de conștientizare cu privire la propriile emoții, nevoi sau dorințe și conduc la dificultăți în afirmare sau autodeterminare. Ele apar adesea atunci când copiii sunt crescuți într-o atmosferă de gratificare condiționată pozitivă sau acceptare condiționată: copilul trebuie să suprima aspecte importante ale sinelui pentru a obține iubire, atenție sau aprobare. Există trei scheme în acest domeniu: 1 (12). Subjugare, 2 (13). Sacrificiul de sine, 3 (14). Căutarea aprobării / Căutarea recunoașterii.

V. Supraviețuirea și inhibiția. Al cincilea domeniu implică scheme legate de încălcări ale nevoii universale de bază pentru spontaneitate și joacă. Aceste încălcări pot duce la accentuarea reprimării excesive a sentimentelor spontane, impulsurilor sau alegerilor. De asemenea, acestea pot duce la o concentrare permanentă pe respectarea regulilor internalizate rigide, a așteptărilor privind performanța și comportamentul etic, adesea în detrimentul fericirii, exprimării de sine, relaxării, relațiilor apropiate sau sănătății. Aceste scheme provin adesea dintr-o atmosferă de familie care este sumbră, exigentă și, uneori, punitivă. În astfel de familii, performanțele, obligațiile, îndatoririle și comportamentul legat de reguli predomină adesea în ceea ce privește plăcerea, relaxarea sau jocul. Copiii se străduiesc de multe ori să-și ascundă emoțiile, să evite greșelile și să se străduiască pentru perfecțiune. Există de obicei o tendință de pesimism și îngrijorarea că lucrurile s-ar putea destrăma dacă nu se va menține vigilent și atent în orice moment. Există patru scheme în acest domeniu: 1 (15). Negativitate / pesimism, 2 (16). Inhibarea emoțională, 3 (17). Standarde nerealiste / Hipercriticism, 4 (18). Pedepsă.

Există câteva cercetări importante care au relevat relații semnificative între schemele timpurii dezadaptative și trăsăturile de personalitate (modelul cu cinci factori - nevrotismul,

extraversia, agreabilitatea, conștiinciozitatea și deschiderea) (Morice, 2006; Sava, 2009, Jens, 2010). Am lucrat cu domeniile schemelor dezadaptative timpurii și nu cu fiecare scală, deoarece am considerat corelația cu trăsăturile de personalitate dintr-o perspectivă mai largă, mai adaptată la scopul nostru final. În plus, am lucrat cu versiunea românească a modelului cu cinci factori, deoarece cercetarea se referă la adulții emergenți români.

Scopul cercetării. Scopul al cercetării a fost de a investiga relația dintre domeniile schemelor timpurii dezadaptative și trăsăturile de personalitate în conformitate cu modelul românesc pentru cinci factori (ABCD-M). Presupunem că domeniile schemelor cognitive au un conținut personologic mai puternic decât schemele specifice și, din acest motiv, există asociații mai puternice între ele și trăsăturile de personalitate.

Participanți. Participanți la acest studiu au fost 212 de persoane (112 bărbați, 100 de femei) din București. Vârsta medie a lotului a fost de 26,01 ani (DS = 2,527): 26,12 ani pentru bărbați (DS = 2,535) și 25,90 pentru femei (DS = 2,525). Vârsta participanților a variat între 22 și 30 de ani.

Instrumente de investigare. Chestionarul schemei - forma scurt (SQ-SF). Măsoară cincisprezece scheme dezadaptative privind separarea și respingerea, afectarea autonomiei și performanței, limitele scăzute, dependența exagerată față de alții, hiper-vigilența și inhibiția. Respondenții au fost rugați să evalueze declarațiile chestionarului pe o scală Likert de șase puncte de la "*complet neadevărat pentru mine*" la "*mă descrie perfect*".

ABCD-M face o evaluare complexă a personalității, bazată pe o abordare psiho-lexicală compatibilă cu sistemul Big-Five.

Cele cinci scale ale versiunii BF românești sunt:

I. Extraversiune (1. Activism, 2. Optimism, 3. Umor, 4. Abilitatea interpersonală, 5. Afirmarea de sine). Factorul Extraversiune ocupă prima poziție în ierarhia structurii factoriale românești a BF și este cea mai bine reprezentată dimensiune, explicând 15.59 din variația comportamentală. Acesta conține 30 de atribute caracteristice, cu marcări specifice pentru tipul de comportament extravertit, cu aspecte asupra unui nivel ridicat de energie care implică vitalitate și poftă de viață, precum și concentrarea asupra relațiilor și asertivitatea.

II. Maturitate (1. Respect, 2. Adaptare, 3. Prietenie, 4. Forța inhibiției, 5. Puterea sinelui). Scala de maturitate aduce în prim-plan aspecte legate de gestionarea agresiunii și emoțiilor negative și a condiției de imaturitate. Creșterea înseamnă un comportament nereactiv, capabil să se concentreze asupra scopurilor, relațiilor, controlului moral, încrederea în sine și încrederea în ceilalți.

La polul opus, imaturitatea înseamnă infantilism, centrare pe sine, relații insensibile și instabile, vanitate și reactivitate care, tocmai din cauza imaturității, nu reușesc să facă față dinamicii relațiilor

existențiale. O astfel de condiție infantilă a eului, în fața sarcinii sociale relaționale, aduce la suprafață incapacitatea de a gestiona într-o manieră adaptivă relația cu ceilalți, precum și emoțiile negative asociate cu egocentrismul ca aspect principal.

III. Agreeabilitate (1. Altruism, 2. Romantism, 3. Căldură emoțională, 4. Empatie, 5. Onestitate).

IV. Conștiinciozitate (1. Voința și perseverență, 2. Dorință de perfecționare, 3. Raționalitate, 4. Planificare, 5. Auto-disciplină).

V. Auto-actualizare (1. Aprofundare, 2. Toleranță, 3. Rafinare, 4. Independență, 5. Creativitate). Specificitatea celui de-al cincilea factor implică aspecte atitudinale și motivaționale care susțin generarea în spiritul uman a ceea ce Maslow numește *comportamentul de auto-actualizare* definit de meta-nevoi. Astfel de oameni sunt în mod constant preocupați de dezvoltarea personală și, în raport cu ei înșiși și cu mediul profesional, apar creativi, motivați de curiozitate și transformare evolutivă.

Procedura. Studiul prezent face parte dintr-un proiect mai larg de cercetare privind relațiile dintre schemele cognitive dezadaptative de dezvoltare ale adulților români emergenți. După ce au primit informații despre acest studiu de la echipa de cercetare, persoanele interesate de participare au primit instrumentele de completare la domiciliu.

Statistica descriptivă. În tabelul 1 sunt prezentate mediile și deviațiile standard pentru ABCD-M și SQ-SF. Pentru ABCD-M sunt prezentate valorile obținute în studiul nostru (N = 212) și valorile obținute în instrumentul în dezvoltat în România pentru clusterul populației emergente între 18 și 35 de ani (N = 1397).

Tabelul 1. Medii și dispersii pentru lot (ABCD-M și SQ-SF)

Total (N=212)			N=1397	
	Medie	AS	Medie	AS
Auto-actualizare	115.46	18.013	111.14	16.45
Conștiinciozitate	112.18	22.870	107.06	16.38
Extraversie	105.83	15.525	111.14	16.17
Agreeabilizate	107.06	16.869	105.68	15.79
Maturitate	110.35	16.455	1000.12	20.75
Separare/Respingere	62.64	13.98		
Autonomie și/sau performanță	50.69	12.06		
Limite	27.96	5.93		
Dependență	63.46	13.22		
Hipervigilență/Inhibiție	83.47	21.04		

Statistică inferențială

Tabelul 2. Corelații (Pearson) între domeniile schemelor timpurii dezadaptive și trăsăturile de personalitate

	Separare/ Respingere	Autonomie și/sau Performanță	Limite difuze	Dependent ă exagerată	Hipervigilență/ Inhibiție
Extraversie	-.853**	-.591**	-.136*	-.656**	-.800**
Maturitate	.871**	.486**	.115	.643**	.723**
Agreabilitate	-.543**	-.379**	-.213**	-.400**	-.523**
Conștiinciozitate	-.644**	-.449**	-.229**	-.432**	-.636**
Auto-actualizare	-.585**	-.747**	-.266**	-.400**	-.549**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabelul 3. Corelații (Pearson) între super-factorii ABC-M

	Extraversie	Maturitate	Agreabilitate	Conștiinciozitate
Extraversie	...			
Maturitate	-.801**	...		
Agreabilitate	.646**	-.551**	...	
Conștiinciozitate	.660**	-.622**	.522**	...
Auto-actualizare	.633**	-.546**	.491**	.542**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Discuții și limite ale studiului

Studiul de față a investigat două aspecte: 1. Relația dintre domeniile schemelor dezadaptative și trăsăturile de personalitate și 2. Relațiile dintre cei cinci factori, conform versiunii românești a clusterului adulților în curs de dezvoltare.

Rezultatul primei părți a cercetării a evidențiat, după cum am presupus, o corelație semnificativă între schemele timpurii și trăsăturile de personalitate. Cea mai semnificativă relație a fost între domeniul *Extraversie* și *Separare / Respingere* (-.853). Această corelație este foarte ridicată, dar domeniile au rezumat conținutul psihologic al tuturor schemelor din primul domeniu al schemelor. Astfel, *Extraversia*, care se referă la diferențele individuale în preferința pentru interacțiunea și activitatea socială, are o relație negativă cu: 1. instabilitatea percepută sau lipsa de receptivitate a persoanelor semnificative pentru susținere și conexiune emoțională; 2. așteptarea ca ceilalți să îi rănească, să îi abuzeze, să îi umilească, să îi manipuleze sau să profite intenționat de ei; 3. așteptările că nevoile de îngrijire, empatie și protecție nu vor fi îndeplinite de ceilalți; 4.

convingerea că, dacă ar fi expusă, ar putea fi rănită și lipsită de putere față de ceilalți semnificativi;
5. sentimentul că persoana este izolată de lume, diferită de ceilalți și / sau nu face parte din nici o comunitate.

Legătura *Extraversiunii* cu domeniul *Hipervigilență / Inhibiție* este impresionantă și (-.800) și confirmă o relație negativă cu convingerea că persoana trebuie să se străduiască să atingă standarde de comportament și performanță internalizate foarte înalte, convingerea că trebuie să își inhibe spontan emoțiile și acțiunile, adesea pentru a evita dezaprobarea de către ceilalți sau sentimentele de rușine.

Corelația cu *Dependența* exagerată față de alții a fost, de asemenea, semnificativă și negativă (-656). *Extraversiunea* exclude convingerea că persoana trebuie să se predea controlul altora pentru a evita consecințele negative, concentrarea excesivă asupra satisfacerii nevoilor altora în detrimentul satisfacției proprii etc.

Autonomia și performanțele afectate au o corelație negativă semnificativă și cu *Extraversiunea* (-.501). Asta înseamnă că *Extraversiunea* neagă convingerea persoanei că este incapabilă să facă față responsabilităților zilnice într-o manieră competentă și independentă, arătând temeri exagerate față de o catastrofă iminentă și neprevăzută (financiară, naturală, medicală, criminală) care poate lovi în orice moment și credința că este în mod fundamental inadecvată în domeniile de realizare comparativ cu semenii.

Agreabilitatea a corelat într-un mod semnificativ cu toate domeniile schemelor. *Conștiinciozitatea și auto-actualizarea* s-au corelat, de asemenea, într-un mod semnificativ cu toate domeniile schemelor.

Cea de-a doua ipoteză de studiu a fost aceea că există legături semnificative dintre scalele modelului românesc cu cinci factori în maturizarea emergentă. Am comparat rezultatul nostru cu datele calităților psihometrice ale ABCD-M. Există unele asemănări, dar și unele diferențe statistice. Aceste date ne atrag atenția asupra reprezentativității eșantionului și asupra limitelor acestui studiu.

Limitele studiului. Principalele limite de studiu sunt reprezentate de literatura insuficientă în acest domeniu, în special prin utilizarea versiunii românești a modelului cu cinci factori. În al doilea rând, datele arată anumite aspecte legate de reprezentativitatea eșantionului.

Concluzii. După cum au arătat rezultatele studiului, există relații semnificative între schemele dezadaptative timpurii și trăsăturile de personalitate. Aceste constatări sunt în concordanță cu alte rezultate raportate în cercetările făcute de Morice (2006), Sava (2009), Jens (2010), Mountazeri (2012), Rahnemazade (2015) ș.a. Considerăm acest studiu un bun început pentru a investiga relația dintre schemele dezadaptative și trăsăturile de personalitate ale adulților în curs de dezvoltare din România.

Bibliografie

- [1]. Arnet, J.J. Emerging adulthood. The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. Second Edition. Oxford University Press. USA. 2015, p. 23.
- [2]. Beck, A.T. Depression – Clinical Experimental and Theoretical Aspects, New York. Harper and Row, 1967, epub.
- [3]. Rafaeli, Bernstein and Young, Schema Therapy: Distinctive Features (CBT Distinctive Features), Taylor & Francis e-Library, 2011
- [4]. Young, J.E., Klosko, J.S., & Weishaar, M. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. Guilford Publications: New York, 2003