PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 15 / KIVONATOS JEGYZET

Közelségből biztonság

Kötődéselmélet és korai kapcsolatok | Bowlby, Ainsworth, Harlow, Main

Nagy kérdés: hogyan szervezi a gondozó elérhetőségének tapasztalata a biztonságkeresést, a felfedezést és a kapcsolati elvárásokat?

Történeti fordulat és alapfeltevés

John Bowlby az 1950-es évektől pszichoanalitikus kérdéseket kapcsol össze etológiával és evolúciós szemlélettel. Vitatja, hogy a kötődés pusztán a táplálásból származó másodlagos kapcsolat. A gondozó közelségének fenntartását önálló, túlélést segítő **viselkedési rendszerként** értelmezi. A valós gondozási tapasztalatok vizsgálata központi szerepet kap (Bowlby, 1982; az első kiadás 1969).

Bowlby: rendszer, kapcsolat és belső munkamodell

Kötődési rendszer: veszély, fáradtság vagy szeparáció aktiválhatja; közelségkeresést szervez. **Kötődési viselkedés:** ennek megfigyelhető megnyilvánulása, például odafordulás, kapaszkodás. **Kötődési kapcsolat:** tartós, személyhez kötődő viszony; nem egyetlen reakció.

Biztonságos menedék: megnyugvásért fordulás a gondozóhoz. **Biztonságos bázis:** elérhetősége támogatja a felfedezést. **Belső munkamodell:** önmagunkról és a másik elérhetőségéről szerveződő elvárások; nem tudatos szabálygyűjtemény vagy változtathatatlan program. A kötődés és az exploráció dinamikusan összehangolódhat.

Harlow: a kontaktus nem vezethető le a táplálásból

Harry Harlow (1958) rézuszmajom-kölyköknek puha, textillel borított és drótból készült pótanyát biztosított. A kezdeti nyolcfős kísérletben négy kölyök a textil-, négy a drótanyától kapott tejet. **Mérés:** a pótanyákon töltött idő, valamint félelmet kiváltó helyzetekben a választás. **Eredmény:** a puha pótanyát részesítették előnyben, etetési feltételtől függetlenül.

Ez a **kontaktuskomfort** jelentőségét mutatja, nem azt, hogy a táplálás lényegtelen, vagy a puha tárgy teljes értékű gondozót helyettesít. Állatkísérletből az emberi kapcsolat egészére nem lehet közvetlenül következtetni; az anyától elválasztás és a félelemkeltés súlyos etikai kérdéseket vet fel.

Saját hétköznapi példa

Egy kisgyermek az új játszótéren először a gondozója közelében marad. Megnyugvás után elindul a játékokhoz, időnként visszanéz. A közelségkeresés és az önálló felfedezés itt összeillő működés. Egyetlen ilyen jelenetből azonban nem osztályozható a kötődése.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 15 / KIVONATOS JEGYZET

A viselkedéstől a reprezentációig

Mit mutat az Idegen Helyzet, és mire való a felnőtt kötődési interjú?

Ainsworth: megfigyelés és Idegen Helyzet

Mary Ainsworth természetes gondozási helyzetek megfigyelését standardizált laboratóriumi eljárással kapcsolta össze. Az **Idegen Helyzet** általában 12-18 hónapos korban, nyolc rövid epizódban vizsgálja az explorációt, az idegenre adott reakciót, a szeparációt és különösen az **újraegyesülést**. A gondozó visszatérésekor mutatott közelségkeresés, kontaktusfenntartás, elkerülés és ellenállás együtt számít (Ainsworth és mtsai, 1978).

MINTÁZAT	JELLEMZŐ A GONDOZÓ VISSZATÉRÉSEKOR
B: biztonságos	Ha zaklatott, keresi és elfogadja a vigaszt; megnyugvás után visszatérhet a felfedezéshez.
A: bizonytalan-elkerülő	Kerüli vagy kevéssé keresi a kontaktust. A kevés látható distressz nem bizonyítja a stressz hiányát.
C: bizonytalan-rezisztens / ambivalens	Közelséget keres, de ellenállás is megjelenik; nehezen nyugtatható meg.
D: dezorganizált / dezorientált	A szervezett stratégia megszakadásának jelei: ellentmondó mozgások, megdermedés vagy dezorientáció. Későbbi kiegészítés.

D-kategória: Main és Solomon (1990) dolgozta ki a kódolási eljárást. Nem önálló klinikai diagnózis, és önmagában nem bizonyít bántalmazást. A besorolás képzett megfigyelőt és teljes eljárást igényel; a gondozóval való kapcsolatot vizsgálja, nem a gyermek egész személyiségét (Granqvist és mtsai, 2017).

Mit találtak, és mit nem bizonyít a vizsgálat?

Ainsworth kutatásában az otthon megfigyelt **szenzitív válaszkészség** összefüggött a biztonságos kötődéssel: a jelzések észlelése, értelmezése és megfelelő megválaszolása számít. Ez megfigyeléses kapcsolat, nem egyetlen szülői tényező kizárólagos oksági bizonyítéka. A kultúra, a gondozási szokások és a vizsgálati helyzet is fontos az értelmezésben.

Mary Main: felnőtt kötődési reprezentációk

Az **Adult Attachment Interview (AAI)** a korai kapcsolatokról szóló beszámoló szerveződését, koherenciáját és az emlékek kezelését vizsgálja. Fő mintázatok: **autonóm/biztonságos, elutasító, elárasztott/preokkupált**; veszteség vagy trauma kapcsán **feldolgozatlan** minősítés is adható. Nem a gyermekkor egyszerű „jó vagy rossz” értékelése.

Main, Kaplan és Cassidy (1985) szülői interjúkat és gyermeki kötődési mutatókat kapcsoltak össze; összefüggést találtak a reprezentációk és a gyermek kötődési biztonsága között. Ez nem bizonyít automatikus, változatlan generációs átadást. Az AAI nem azonos a párkapcsolati szorongást/elkerülést mérő önjellemző kérdőívekkel.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 15 / KIVONATOS JEGYZET

Folytonosság, változás, korlátok

A korai tapasztalat számít; egyetlen mintázat nem írja meg az életutat.

Stabilitás: Fraley (2002) követéses vizsgálatok metaanalízisével és dinamikus modellezéssel mérsékelt folytonosságot talált az első 19 életévben. A korai tapasztalatnak lehet tartós szerepe, de az egyéni jövő nem olvasható ki egy csecsemőkori besorolásból. A különböző életkorokban alkalmazott mérések sem teljesen azonosak.

Mai hatás és kritika: a kötődéselmélet összekapcsolja a korai gondozást, az érzelemszabályozást és a kapcsolati reprezentációkat. Alapot ad fejlődési kutatásoknak és gondozást támogató programoknak. A korai minták szűkössége, a kulturális változatosság és a kategóriák túláltalánosítása korlát. A bizonytalan kötődés nem egyenlő kötődési zavarral; a gondozó hibáztatása nem magyarázat (Granqvist és mtsai, 2017).

Négy tengely: általános: érzelemszabályozás; személyiség: kapcsolati elvárások; fejlődés: korai kapcsolat és változás; szociál: gondozás, közelség, kapcsolati kontextus. **Térkép:** 5-6 (pszichodinamikus előzmények), 7-9 (tanuláselméleti vita), 14 (életút és környezet) ↔ 15; tovább: érzelmek és kapcsolatok, 28 (temperamentum és életút). A kapcsolatok nem egyszerű leszármazási láncot jelentenek.

Ne keverd össze!

Biztonságos kötődés ≠ sosem sír. Elkerülés ≠ nincs szüksége kapcsolatra. D-kategória ≠ bizonyított bántalmazás. Belső munkamodell ≠ végzet. Idegen Helyzet ≠ AAI ≠ párkapcsolati önjellemző teszt.

Vizsgán 30 másodpercben

Bowlby a kötődést önálló, evolúciós funkciójú rendszerként értelmezi. Harlow a kontaktuskomfort jelentőségét mutatta meg. Ainsworth Idegen Helyzete főként a szeparáció és újraegyesülés mintázatát vizsgálja. Main a dezorganizáció és a felnőtt reprezentációk kutatásához járult hozzá. A kötődés kapcsolatban szerveződik; nem diagnózis vagy megváltoztathatatlan személyiségtípus.

Szakirodalom

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Lawrence Erlbaum Associates. Kiadói könyvoldal

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books. Könyv és bibliográfiai adatok

Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review, 6*(2), 123-151. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_03

Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., van IJzendoorn, M. H., Solomon, J., Schuengel, C., Fearon, P., Bakermans-Kranenburg, M. J., Steele, H., Cassidy, J., Carlson, E., Madigan, S., Jacobvitz, D., Foster, S., Behrens, K., Rifkin-Graboi, A., Gribneau, N., ... Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: A review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & Human Development, 19*(6), 534-558. https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist, 13*(12), 673-685. Az eredeti tanulmány szövege

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*(1-2), 66-104. https://doi.org/10.2307/3333827

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121-160). University of Chicago Press. Könyv és bibliográfiai adatok