

A kötődés fogalma, kialakulása

Az egyén szociális viselkedésére, a személyiségfejlődésre meghatározó hatást gyakorolnak a gyermekkori kötődések, elsősorban az anyához való kötődés. A kötődés 7-9 hónapos korban alakul ki. Eleanor Maccoby (1980) ennek négy fontos jelét nevezi meg. 1. A kisgyerek megpróbál az elsődleges gondozó közelében maradni, gyakran követi őt. 2. Feltűnően nyugtalaná válik, ha tőle elszakad. A korábbi életszakaszokra ez kevésbé jellemző. 3. Örül, amikor ismét találkoznak. 4. Folyamatosan, más tevékenysége közben is elsődleges gondozóját figyeli (idézi Cole, 2006). A kötődés, valamennyi meghatározása szerint, érzelmi kapcsolatot jelent. A mindennapi szóhasználat többnyire azonosnak tekinti a szeretettel, a ragaszkodással.

A kötődés fő motívumai a bizalom, a ragaszkodás, a szeretet. A bizalom teremti meg az alapot a társas kapcsolatok működéséhez. A kötődés kialakulásához viszont feltétlen bizalomra van szükség, arra a bizonyosságra, hogy a másakra bármikor, bármiben számítani lehet. A ragaszkodás a kellemes szociális tapasztalatok talaján alakul ki. A kellemetlen élmények csökkentik erejét, vagyis folytonosan gondoskodni kell arról, hogy a pozitív momentumok legyenek túlsúlyban, ellenkező esetben a ragaszkodás gyengül, akár meg is szűnik. A szeretet jelenti a kötődés érzelmi alapját. Proszociális magatartásra, a kötődés létrehozására készítet (Nagy, 2000).

A kora gyerekkori kötődések (főként az anyához való kötődés) jelentős hatással vannak az egyén szociális fejlődésére, hiszen az így szerzett tapasztalatok befolyásolják a később kialakuló kötődéseket.

Különböző kötődéseink végigkísérik életünket, és mindvégig jelentős szerepet játszanak a pszichés egészség megőrzésében. A tartós kapcsolat talaján önmagában is kialakul a kötődés, még akkor is, ha ez nem jelent feltétlenül pozitív érzelmeket.

A kötődés magyarázatai

Három fő magyarázat született a kötődés alapjainak feltárására.

Sigmund Freud úgy vélte, hogy az embereket is elsősorban biológiai késztetések irányítják. Ezek a késztetések izgalmi állapotot teremtenek, és ebben a helyzetben az élőlény arra törekszik, hogy az ezt kiváltó szükségletet kielégítse. Ezáltal helyreáll a biológiai egyensúly, és ez kellemes érzést eredményez. Freud az anyához való kötődés gyökerét a táplálkozási szükséglet kielégítésében látja. Mivel a csecsemőt általában az anya táplálja, ezért ő lesz az első személy, akihez az kötődni fog. Ezt az elképzelést a későbbi kutatások nem igazolták.

Az anyához való kötődést a későbbi életszakaszokban is meghatározó jelentőségűnek tartotta. Úgy gondolta, hogy a gyermek és társas környezete közötti interakciók határozzák meg a személyiségfejlődést és a későbbi társas kapcsolatok alakulásának mintázatát (összefoglalja Cole, 2006).

Freud legismertebb tanítványai közé tartozik Erik Erikson, aki a freudi elméletet továbbfejlesztve nyolc fejlődési szakaszra osztja az emberi életet. Ezek mindegyikét sajátos konfliktus jellemzi, melyek megoldási módja befolyásolja a további fejlődést. A kötődés kialakulása az első fejlődési szakasz eredménye, mely hozzávetőlegesen egyéves korig tart. Ennek a szakasznak a megoldandó feladata a bizalom kialakítása. A gyermek megfelelő körülmények között megtanul bízni azokban, akik nevelik (elsősorban az anyában). A későbbiekben (ez főleg a második életévre jellemző) már nem aggódik, ha rövid időre elválnak, mert tudja, hogy az anya (vagy gondozó) hamarosan visszatér. Ebben az esetben kialakul benne az az ösbizalom, ami további életében meghatározza alapbeállítódását. Azt, hogy a világot alapvetően barátságosnak vagy barátságatlannak látja-e, illetve hogy az emberekben alapvetően meg lehet-e bízni vagy sem. E fejlődési szakasz másik lehetséges kimenete a bizalmatlanság (összefoglalja Cole, 2006).

A harmadik magyarázat John Bowlby nevéhez fűződik. Elméletét azon vizsgálatok alapján fogalmazta meg, melyeket a második világháború alatt családjuktól hosszabb időre vagy véglegesen elszakadt gyerekek körében folytatott. Az elváláskor illetve azt követően tanúsított viselkedésük hasonló mintázatot mutatott. Az első reakció a félelem volt, minden lehetséges módon megpróbálták megakadályozni az elszakadást. Ezt követte az elkeseredettség időszaka. Ha ilyenkor a kapcsolat nem állt helyre, vagy nem alakult ki új, stabil kapcsolat, a gyerekek közömbössé váltak a többi emberrel szemben. Képtelenek voltak kötődni másokhoz.

Bowlby (1969) a kötődés kialakulásának négy szakaszát különböztette meg:

1. Kötődés előtti szakasz, mely a születéstől a 6. hétig tart. A csecsemő szoros kapcsolatban van gondozójával, de nem mutat nyugtalanságot, ha idegen vigyáz rá (differenciálatlan szociabilitás).
2. A kötődés kialakulásának szakasza, mely 6-8 hónapos korig tart. A csecsemő preferálni kezd bizonyos személyt (általában az anyát), de pozitívan reagál az idegenekre is. Az időszak végére idegenek láttán a félelem jeleit mutatja (differenciálódó szociabilitás).
3. A kötődés megszilárdulásának szakasza, mely 18-24 hónapos korig tart. A gyerek nyugtalanává válik, ha anyja elmegey, és csak akkor érzi magát újra biztonságban, ha visszatér (szeparációs szorongás). Kialakul a kitüntetett személyhez való ragaszkodás, aki egyúttal

biztonságos háttérrel jelent a környezet felfedezéséhez (specifikus, megkülönböztetett szociabilitás).

4. Körülbelül 24 hónapos korra kialakul a "kölsönös kapcsolatok szakasza". A gyerekek egyre hosszabb időre távolodnak el az anyától, és lassanként más szempontjait is figyelembe veszi. (Összefoglalja Cole, 2006)

A Harlow és munkatársai (Harlow és Harlow, 1969) által lefolytatott állatkísérletek is alátámasztják Bowlby elméletét. Az egészséges érzelmi fejlődéshez, a megfelelő társas viselkedéshez nélkülözhetetlen a megfelelő anya-gyermek kapcsolat, a kötődés kialakulása.

A kötődések alakulása a fejlődés folyamán

Mary Ainsworth (1967) *idegen helyzetnek* elnevezett vizsgálatában csecsemők viselkedését figyelte meg (részletesen leírja Cole, 2006). A kapott eredmények alapján három különböző kötődési típust különített el: a biztonságosan kötődő, a bizonytalan-elkerülő és a bizonytalan-ellenálló típust. A későbbi kutatások nyomán kialakítottak egy negyedik kategóriát is, az úgynevezett zavarodottak csoportját. Ezek a gyerekek ellentmondásos viselkedésük miatt egyik korábbi típusba sem illettek bele. A különböző kötődésminták okaként a kutatók egy része (Clarke-Stewart, Stayton) az elsődleges gondozó magatartását jelöli meg. Más kutatók (Campos és munkatársai, Kagan) ellenben a csecsemő temperamentumának jelentőségére hívják fel a figyelmet. A legújabb eredmények szerint pedig (Thomas és Chess) mindkettő számít: az egymáshoz "illeszkedés" (goodness of fit) az, ami meghatározó. A kötődési mintázatokra ugyanakkor az eltérő kulturális hagyományok is hatással vannak: lényegesen kevesebb biztonságosan kötődő gyermeket figyeltek meg például az izraeli kibucokban, illetve az északnémet gyermekek között (Cole, 2006).

Az összhang fontosságára mutat rá Daniel Stern is. Álláspontja szerint az összehangolódás során alakul ki a gyerekekben annak tudata, hogy mások képesek osztozni érzéseiben, és erre hajlandóak is. Ha a szülő és gyermeke között hosszabb időn keresztül nincs meg az összhang, az károsan hat a fejlődésre (Goleman, 1997).

A kutatók egy részének véleménye szerint a csecsemőkori kötődési mintázatok alapvető jelentőséggel bírnak a gyermekkor későbbi szakaszaiban is. Alan Sroufe és munkatársai megállapították, hogy azok a gyerekek, akik 12 hónaposan biztonságos kötődést mutattak, három és fél évesen érdeklődőbbek voltak, jobb kapcsolatokat alakítottak ki társaikkal, nevelőikkel, mint a bizonytalanul kötődők (összefoglalja Cole, 2006). Egy másik vizsgálatban azt mutatták ki, hogy három és fél évesen a korábban biztonságosan kötődő gyerekekből kerültek ki a csoport vezetői. A bizonytalanul kötődők ezzel szemben nemigen vettek részt a

társas interakciókban, új helyzetekben bizonytalanul viselkedtek (Waters, Wippman és Sroufe, 1979, idézi Zsolnai, 2001).

Alan Sroufe és munkatársai követéses vizsgálata azt igazolta, hogy a csecsemőkori kötődés alapján előre jelezhető az iskoláskori és serdülőkori kapcsolatok minősége. A megfigyelések szerint a korábban biztonságosan kötődők jobb társas készségeket mutattak, nyíltabban, magabiztosabban viselkedtek, több barátjuk volt (Cole, 2006).

Ezek a kutatók úgy vélekednek, hogy a gyermek az elsődleges gondozóval folytatott interakciók alapján belső munkamodellt alakítanak ki arról, hogyan kell viselkedni más emberekkel, és ezt használják később minden új helyzetben. A kötődési mintázatok szerintük a fejlődés során nem módosulnak (Cole, 2006).

Más kutatások azonban épp ezzel ellentétes eredményre jutottak. Michael Lewis (1997) egy longitudinális vizsgálat során száz 12 hónapos gyerek kötődési mintázatát határozta meg, 18 éves korukban pedig interjút készített velük aktuális kötődéseikre, érzelmi fejlődésükre vonatkozólag. A kapott eredmények megkérdőjelezték a korai kötődési mintázat hosszú távú hatásait. Nem találtak kapcsolatot az egyéves kori és az aktuális kötődés között, sőt, nem volt kimutatható összefüggés a korai kötődési mintázat és a 18 éves kori mentálhigiénés állapot között sem (összefoglalja Cole, 2006).

Hároméves kor után az elsődleges kötődés ereje valamelyest csökken. Ez a folyamat a kisiskoláskor tájékán felerősödik. Egyre nagyobb jelentőségre tesznek szert a társakhoz, az idegen, de életükben jelentős szerepet betöltő felnőttekhez (például tanárokhoz) fűződő kapcsolatok. Mindezt elősegíti, hogy ebben az életkorban jelentős mértékben javulnak a gyerekek kommunikációs készségei, fejlődik mimikájuk, árnyaltabbá válik hanghordozásuk. Képesé válnak arra, hogy a másikat is meghallgassák (Vajda, 2001).

Serdülőkorban tovább csökken a szülőkhöz való kötődés ereje, sőt, gyakran előfordul, hogy a fiatal összeütközésbe kerül családjával, annak elvárásaival. Egyre kevésbé igényli és követi a szülők tanácsát, ezen a téren is megnő a kortársak, barátok szerepe. A barátság alapja ebben az életkorban egymás megértése, az érzelmi támogatás. Míg korábban a fiúk és a lányok egymástól teljesen elzárt csoportot alkottak, most egyre erősödik az egymás iránti érdeklődés (Zsolnai, 2001).

Hazan és Shaver 1987-es kutatásuk során azt vizsgálták, milyen kapcsolat áll fenn a gyermekkori kötődési típusok és a felnőttkori kötődések között. Eredményeik szerint a felnőttkori párkapcsolatokban döntő jelentőségű, hogy valaki gyerekkorában milyen kötődési típusba tartozott, mivel a későbbiek során is ennek megfelelően viselkedett. (Zsolnai, 2001).

A kötődések szerepe a szociális készségek alakulásában

A szociális kompetencia alakulására három tényezőcsoport hat: a személyiségjellemzők és a család, illetve az iskola által képviselt környezet. Az egyes emberek kötődési hajlama veleszületett adottság, éppen ezért különböző lehet. A környezeti hatások azonban ezt felerősíthetik, vagy éppen gyengíthetik.

A szocializáció – melynek során a gyermek elsajátítja a társadalmi együttélés szabályait, normáit, a megfelelő viselkedési módokat – fő színtere a család. Ma már elfogadott az a szemlélet, miszerint e folyamat során a gyerek nem passzív befogadója az őt érő hatásoknak, hanem aktívan befolyásolja saját szocializációját. Viselkedése, érdeklődése, egyéni reakciói visszahatnak a szülői magatartásra, elvárásokra. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül az adott kultúra hatását sem: egészen más szocializációs közegben, társadalmi elvárások között nő fel egy észak-amerikai (vagy európai) kisgyerek és egy tradicionális ázsiai vagy afrikai országban született társa.

A szociális kompetencia fejlődését elsősorban a szülő-gyermek viszony milyensége, a szülők szociális kapcsolatrendszere, a szülők szociális kompetenciája, az anyához való kötődés erőssége, a család önértékelése, az ezzel kapcsolatos szülői elvárások, a szülők által képviselt minta, a családi környezet érzelmi légköre befolyásolja (Zsolnai, 2001). Schneider (1993) modelljében részint ezek a tényezők, részint más komponensek játszanak szerepet. Ilyenek például a szülők közti kapcsolat, a gyerek temperamentuma, a nevelési stílus vagy a testvérek hatása. A kutatók nagy része ezen belül kiemelkedő jelentőséget tulajdonít az anya-gyermek kötődésnek, mint az embert fejlődése folyamán elsődlegesen érő hatásnak. Szülők nélkül vagy elhanyagoló szülők mellett felnövekvő gyerekek gyakran szenvednek szociális készségeik fejletlen voltától. A negatív mintát ráadásul gyakran továbbadják: ők maguk is kevésbé elfogadóak, kevésbé érzékenyek saját gyermekeikkel szemben.

Bár a korai kötődés jelentősége óriási, mégis mindig szem előtt kell tartanunk, hogy a hiányosságok (szerencsés esetben) korrigálhatók.

IRODALOMJEGYZÉK

ARONSON, E. (2001): *A társas lény*. Budapest, KJK-Kerszöv

ATKINSON, L. R., ATKINSON, R. C., SMITH, E. E., BEM, D. J., NOLEN-HOEKSEMA, S. (1999):

Pszichológia. Második, javított kiadás, Budapest, Osiris Kiadó

BECK, J. S. (2002): *Kognitív terápia: kezdőknek és haladóknak*. Budapest, Magyar

Viselkedéstanulmányi és Kognitív Terápiás Egyesület

- BROWN, G., SHAW, M. (1986): A szociális készségek fejlesztése a nevelés-oktatás során. In Zsolnai, A. (szerk) (2003): *Szociális kompetencia – társas viselkedés*. Budapest, Gondolat Kiadó 239-259.
- CAPRARA, G.V., BARBARANELLI, C. AND BORGOGNI, L. (1993): *BFQ: Big Five Questionnaire*. Manuale. O.S, Organizzazioni Speciali, Firenze
- CARVER, C. S., SCHEIER, M. F. (1998): *Személyiségpszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó
- COLE, M., COLE, S. R. (2006): *Fejlődésléktan*. Budapest, Osiris Kiadó
- COMER, R. J. (2005): *A lélek betegségei*. Budapest, Osiris Kiadó
- DÉVAI M., SIPOS M. (1986): *A Tennessee Énkép Skála*. Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban. Módszertani füzetek 36. Kiadja az Országos Pedagógiai Intézet, Budapest
- FISKE, A. P., KITAYAMA, S., MARKUS, H. R., NISBETT, R. E. (1998): A szociálpszichológia kulturális mátrixa. In Nguyen Luu Anh, Fülöp M. (szerk) (2003) *Kultúra és pszichológia*. Osiris Kiadó 165-248.
- FORGÁCH, J. (1993): *A társas érintkezés pszichológiája*. Budapest, Gondolat Kiadó
- FROSH, S. (1983): Gyerekek és tanárok az iskolában. In Zsolnai A. (szerk) (2003): *Szociális kompetencia – társas viselkedés*. Budapest, Gondolat Kiadó, 205-226.
- FÜLÖP, M. (1991): A szociális készségek fejlesztésének elméletéről és gyakorlatáról. *Pedagógiai Szemle*, 3, 49-58.
- FÜLÖP, M. (2001): A versengés mint szociális készség fejleszthetősége. In Csapó B., Vidákovich T. (szerk): *Neveléstudomány az ezredfordulón*. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó 129-142.
- GOLEMAN, D. (1997): *Érzelmi intelligencia*. Budapest, Háttér Könyvkiadó
- KÓRÖSSY, J. (2004): Az "én" fogalma, az énféjlődés elméletei. In N. Kollár K., Szabó É. (szerk) *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest, Osiris Kiadó 51-73.
- MATSUMOTO, D. (1999): A kultúra és az én: Markus és Kitayama független és kölcsönös függőségi énfelfogásról szóló elméletének empirikus ellenőrzése. In Nguyen Luu Anh, Fülöp M. (szerk) (2003) *Kultúra és pszichológia*. Osiris Kiadó 365-385.
- MCCANDLESS, B. R. (1976): Az én-kép és kialakulása. In Pataki F. (szerk) *Pedagógiai szociálpszichológia*. Budapest, Gondolat Kiadó 145-177.
- MEICHENBAUM, D., BUTLER, L., GRUSON, L. (1981): A szociális kompetencia egy lehetséges elméleti modellje. In Zsolnai A. (szerk) (2003): *Szociális kompetencia – társas viselkedés*. Budapest, Gondolat Kiadó 95-119.
- NAGY, J. (2000) : *XXI. század és nevelés*. Budapest, Osiris Kiadó
- NAGY, J. (2002): Szocialitás. In Zsolnai Anikó (szerk) (2003): *Szociális kompetencia – társas viselkedés*. Budapest, Gondolat Kiadó 192-201.
- SHEPHERD, G. (1983): A szociális készségek fejlesztése (SST). In Zsolnai, A. (szerk) (2003): *Szociális kompetencia – társas viselkedés*. Budapest, Gondolat Kiadó 151-169.
- SMITH, E. R., MACKIE, D. M. (2004): *Szociálpszichológia*. Budapest, Osiris Kiadó
- SÜTÖNÉ KOCZKA, Á. (2005): *Szociális készségek fejlesztése kamaszkorban. Új Pedagógiai*

Szemle, 5-6, 52-68.

- VAJDA, ZS. (2001): *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Budapest, Helikon Kiadó
- ZSOLNAI, A. (1999): *Összefüggések a szociális kompetencia egyes komponensei, a tanulási motívumok és az iskolai tudás között*. Szeged, JATE Press
- ZSOLNAI, A. (2001): *Kötődés és nevelés*. Budapest, Eötvös József Könyvkiadó
- ZSOLNAI, A. (2001): A gyermekkori kötődések szerepe a szociális kompetencia fejlődésében. In Csapó, B., Vidákovich, T. (szerk): *Neveléstudomány az ezredfordulón*. Budapest, Nemzeti Tankönyvkiadó 143-152.
- ZSOLNAI, A. (1989): A gyermekkori kötődések vizsgálatának lehetőségei. *Pedagógiai Szemle*, 5, 430-437
- ZSOLNAI, A. (1993): A kisgyermekkori kötődések szerepe a személyiségfejlődésben. *Új Pedagógiai Szemle*, 2, 65-69
- ZSOLNAI, A., JÓZSA K. (2003): A szociális készségek fejlesztése kisiskolás korban. In Zsolnai, A. (szerk): *Szociális kompetencia – társas viselkedés*. Budapest, Gondolat Kiadó 227-238
- ZSOLNAI, A. (1994): A szociális készségek fejlesztésének lehetőségei gyermekkorban. *Magyar Pedagógia*, 3, 187-210
- ZSOLNAI, A. (1998): A szociális kompetencia fejlettsége serdülőkorban. *Magyar Pedagógia*, 3, 187-210
- ZSOLNAI, A. (1995): A szociális kompetencia fejlődése gyermekkorban. *Új Pedagógiai Szemle*, 1, 68-74
- ZSOLNAI, A. (1998): A szociális kompetencia kapcsolata az iskolai teljesítménnyel. *Magyar Pedagógia*, 4, 339-362
- ZSOLNAI, A. (1987): Kötődés és nevelés. *Pedagógiai Szemle*, 12, 1208-1217
- ZSOLNAI, A., JÓZSA, K. (2003): Possibilities of criterion referenced social skills development. *Journal of Early Childhood Research*, 2, 181-196
- ZSOLNAI, A. (2002): Relationship between children's social competence, learning motivation and school achievement. *Educational Psychology*, 22 (3), 317-330