

Typ przywiązania i jego konsekwencje dla rozwoju dziecka

Oprac. Liliana Krzywicka

1. Pojęcie przywiązania

Termin przywiązanie wprowadzone zostało do psychologii przez Johna Bowlby'ego wraz z nową i rewolucyjną wówczas koncepcją przywiązania zwaną inaczej etologiczno-ewolucyjną teorią osobowości, po raz pierwszy ogłoszoną w 1958 roku na XXI Międzynarodowym Kongresie Psychoanalizy. (*ibidem*) Oznacza ono:

- specyficzną, wybiórczą więź uczuciową jednego osobnika z drugim opartą na dwustronnej aktywności rozumianej jako samoregulujący się układ, posiadający własną, specyficzną strukturę neurofizjologiczną (Schaffer, 1978, s.166),
- fakt obserwowalny, wrodzony, o znaczeniu podstawowym charakteryzujący się trwałą tendencją pierwotną do szukania związku z kimś innym (Zazzo, 1978, s.30),
- system reakcji wrodzonych, zaprogramowanych genetycznie, których aktywacja przebiega podczas pewnych okresów krytycznych (Schaffer, 1978, s. 136),
- system zachowań i reakcji mający trwałą tendencję do utrwalania się i charakteryzujący się względną stałością (Plopa, 2005, s. 101),
- system reakcji, które w sposób pierwotny i autonomiczny zapewnia ustalenie więzi, posiadający szczególną organizację przebiegu i dynamiki interakcji i odgrywa podstawową rolę w utrzymywaniu równowagi emocjonalnej (Czub, 2001, s. 1).

2. Funkcje przywiązania

Ustanawianie więzi z drugim człowiekiem to dynamiczna zdolność rozwijająca się w ramach określonego, celowego, długofalowego procesu. Na przestrzeni czasu przyjmuje ono różne specyficzne formy zanim osiągnie stan swej dojrzałości.

Podstawową i pierwotną funkcją przywiązania, (Bowlby, 1978a, s.148) jest utrzymywanie bliskości z matką, celem zapewnienia bezpieczeństwa i pokarmu. Aby utrzymać kontakt z opiekunem dziecko prezentuje zróżnicowany repertuar zachowań takich jak: krzyk, uśmiech, ssanie, przytulanie, „podążanie za”. Ta adaptacyjna funkcja ma charakter biologiczny i związana jest z faktem przeżycia.

Emocjonalna funkcja przywiązania (Schaffer, 2005) związana jest z zapewnieniem elementarnej potrzeby bezpieczeństwa, a co za tym idzie z kształtowaniem systemu regulacji emocji, będącego podstawą uzyskiwania i zachowania równowagi emocjonalnej i regulacji stosunków z otoczeniem. Obecność obiektu przywiązania inicjuje proces redukcji fizjologicznego wzbudzenia w sytuacji zagrożenia i modyfikuje percepcję stresu i fizjologiczną na niego odpowiedź. Inaczej mówiąc, dziecko „używa” opiekuna jako źródła regulacji emocjonalnego pobudzenia i dyskomfortu.

Działanie systemu zachowań przywiązaniowych jest ściśle powiązane z zachowaniami eksploracyjnymi. (Hazan, Shaver, 1990, s.270) Poznawanie otoczenia możliwe jest gdy dziecko znajduje się blisko opiekuna, stanowiącego dla niego bezpieczną bazę. Gdy opiekun jest niedostępny lub nieprzewidywalny w swej dostępności, dziecko aktywuje zachowania przywiązaniowe o wiele częściej i silniej, a towarzyszące temu pobudzenie i niepokój uniemożliwia eksplorację otoczenia. Ponieważ system przywiązania ma znaczenie podstawowe, jego włączenie powoduje całkowite wyłączenie większości innych systemów.

Bowlby (1978 b) zakłada, że behawioralny system przywiązania jest jednym z systemów, które umożliwiają dziecku elementarne uczenie się świata i innych, uczenie się zaufania do drugiego człowieka. Pod koniec pierwszego roku życia gdy przywiązanie staje się faktem systemy afektywny, poznawczy i behawioralny tworzą reprezentacje umysłowe interakcji z opiekunem, tego, kiedy i gdzie i w jaki sposób opiekun staje się dostępny. Na bazie tego procesu rozwija się system jaźni i samoregulacji. Powoli proces ten przekształca się zasadniczo z sensomotorycznego w symboliczny a owe reprezentacje stają się podstawą do widzenia siebie, innych i antycypowania przyszłości i swojego miejsca w relacjach z innymi. (Oatley, Jenkins, 2003). System przywiązania konstytuuje późniejsze funkcjonowanie człowieka we wszystkich sferach życia. Jego funkcje przedstawi tabela 2.1.

Tabela 2.1. Funkcje przywiązania

Sfera:	Funkcja:
Biologiczna	ochrona przed niebezpieczeństwem, zaspokojenie potrzeb biologicznych (pokarmu itp.), zapewnienie przeżycia.
Emocjonalna	modyfikacja pobudzenia fizjologicznego, regulacja afektu - uzyskiwanie zdolności do samouspokojania
Poznawcza	uczenie się siebie, innych i świata, eksploracja otoczenia.
Społeczna	nabywanie kompetencji społecznych, interpersonalnych, budowanie więzi z innymi.
Duchowa	kształtowanie bazowej postawy - ufności v nieufności, nadziei.

Źródło: Opracowanie własne: na podstawie: Bowlby (1978), Plopa (2005), Oatley, Jenkins, (2003)

3. Wzorce przywiązania jako wewnętrzne modele operacyjne

W okresie pierwotnego przywiązania niemowlę wypracowuje modele reprezentacji otaczającego je świata i model samego siebie jako elementu wchodzącego w skład tego świata (Bowlby, 1978b). Modele te zwane inaczej wzorcami przywiązania stanowią wierne odbicie doświadczeń z zakresu interakcji dziecka z matką. Wzorce przywiązania są wewnętrznymi, umysłowymi modelami operacyjnymi obiektu przywiązania, relacji z tymże obiektem oraz modelem samego siebie (self) w tych relacjach.

Stanowią one podstawę organizacji systemu zachowań przywiązaniowych oraz bazę do kształtowania oczekiwań, co do kontaktów z innymi osobami i antycypowania przyszłych doświadczeń poprzez dostarczanie reguł w zakresie zachowania i uczuć względem ważnych dla jednostki osób.

Wzorzec przywiązania kształtuje się w tym okresie, kiedy dziecko rozwinęło już zdolność do utrzymywania obrazu obiektu – opiekuna w umyśle a więc zdolne jest do zachowania stałości obiektu. Zdolność ta rozwija się od ósmego miesiąca życia. Operacyjne modele obiektu przywiązania i model samego siebie (self) utrwala się i stanowią centralne własności osobowości w okresie całego życia jednostki. (Czub, 2001). Z jednej strony odzwierciedlają wszystko to, co stało się w przeszłości, a z drugiej służą za wzorce do budowania przyszłych, bliskich związków.

Wszystkie dzieci od pierwszych miesięcy życia wykształcają związek zwany przywiązaniem i dochodzą do tego podobną drogą, jednakże owo przywiązanie może różnić się pod względem jakości (Bee, 2004). Pierwszą klasyfikację wzorców przywiązania zaproponowała Mary Ainsworth (1978, za: Hughes, 2002) wraz ze współpracownikami. Biorąc pod uwagę jeden z aspektów przywiązania jakim jest doświadczanie bezpieczeństwa wyróżniła trzy typy relacji między niemowlętami i ich matkami wraz z opisem zachowań matek przyczyniających się do ich ukształtowania tj. wzór przywiązania: bezpiecznego (B), lękowo-ambiwalentnego (C) i lękowo-unikającego (A). Kolejne badania wykazały, że za pomocą wymienionych wzorców nie można opisać zachowań wszystkich dzieci. Main i Solomon (1986; za: Pisula: 2003) analizując zachowania dwustu dzieci, które nie mieściło się w tych kategoriach wyróżnili czwarty wzorzec – wzór zdeorganizowany (D).

Tabela 3.1. Wzorce przywiązania wg Ainsworth i Main, Solomon.

Wzorzec przywiązania	Charakterystyka	Procentowy rozkład
Wzór (B) bezpieczny	Związany jest z doświadczaniem przez dziecko poczucia bezpieczeństwa w relacji z matką. Źródłem owego bezpieczeństwa jest dostępność, responsywność i przewidywalność opiekuna, we wczesnych miesiącach życia, głównie matki. Dziecko doświadcza bezpieczeństwa gdy matka zachowuje wrażliwość na sygnały dziecka, odpowiada na sygnalizowane przez nie potrzeby, szczególnie wtedy gdy oczekuje ono uspokojenia i komfortu. Strategia zachowania: otwartość, spontaniczność.	66%
Wzór (C) lękowo-ambiwalentny	Kształtuje się w przypadku gdy dziecko doświadcza niepewności co do tego, czy opiekun będzie dostępny, responsywny i pomocny w sytuacji gdy będzie go potrzebowało. Wskutek doznawanej niepewności dziecko doświadcza lęku separacyjnego, wykazuje skłonność do przywierania, aktywuje zachowania przywiązaniowe i porzuca aktywność związaną z eksploracją otoczenia. Do uformowania tego typu wzorca przyczynia się opiekun nieprzewidywalny, to znaczy w pewnych sytuacjach dostępny i pomocny a w innych nie lub stosujący separację i groźby porzucenia jako formę kontroli nad dzieckiem. Strategia zachowania: kontrola i przymus	19%
Wzór (A) lękowo-unikający	Formuje się w sytuacji, gdy dziecko nie ma zaufania, że gdy będzie poszukiwało opieki to spotka się z pomocną odpowiedzią ze strony opiekuna a wręcz spodziewa się odrzucenia. Na skutek braku pomocnych odpowiedzi dziecko podejmuje wysiłek poradenia sobie bez wsparcia i buduje strategię zaradczą opartą na emocjonalnej samowystarczalności. Strategia zachowania: strategia obronna- tłumienie uczuć negatywnych lub fałszywe okazywanie pozytywnych.	15%
Wzór (D) zdeorganizowany	Charakterystyczny dla niego jest brak u dziecka spójnej strategii radzenia sobie ze stresem. Przejawia ono różne zachowania, często sprzeczne ze sobą i dziwaczne. Wzorzec ten obserwowano u dzieci maltretowanych i dzieci matek cierpiących na depresję. Opiekun stanowi wówczas zagrożenie dla dziecka. Źródłem owych zachowań dziecka jest równoczesne doświadczanie przez niego lęku i przywiązania oraz niemożność rozwiązania tego konfliktu. Strategia zachowania: brak	x

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Hughes (2002), Pisula (2003)

4. Klasyfikacja wzorców przywiązania u osób dorosłych Bartholomew i Horowitz.

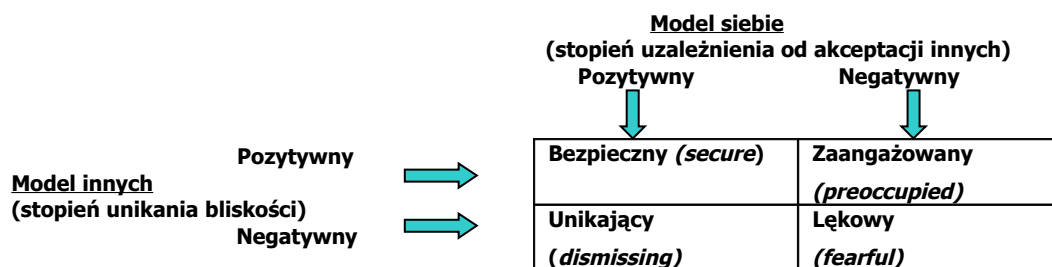
W późniejszych latach życia człowieka system reakcji związany z przywiązaniem słabnie, szczególnie jego przywiązanie z opiekunem. Sama potrzeba przywiązania jednak nie zanika, ukierunkowana zostaje na inną bliską osobę. Uderzające pozostaje podobieństwo pomiędzy reagowaniem dziecka na matkę a reagowaniem dorosłego na bliską, kochaną osobę. Owa uderzająca analogia stanowiła inspirację do badań nad wzorcami relacji w bliskich związkach osób dorosłych.

Inni badacze Bartholomew i Horowitz (1991) (za: Feeney, Noller, 1996) przyjęli czterokategorialny model różnicujący wzorce przywiązania w bliskich związkach osób dorosłych. Uznali, że wzór unikający wyróżniony w klasyfikacji Hazan i Shaver, nie uwzględnia dwóch różnych form unikania: lękowego (*fearful*), związanego z obawą przed zranieniem i odrzuceniem i oddalającego (*dismissing*), będącego wyrazem obrony swojej niezależności i samodzielności. Ponadto, ów wcześniejszy model opierał się na interpretacji w kategoriach emocjonalnej i behawioralnej regulacji. Podkreślał głównie różnice w odczuwaniu komfortu lub dyskomfortu w sytuacji bliskości z partnerem.

Bartholomew i Horowitz, opierając się na założeniu Bowlby'ego (Bowlby, 1969, 1973) (*ibidem*), przyjęli tezę, że wzorce przywiązania stanowią odbicie modelu siebie (self) i modelu figury przywiązania. W ujęciu badaczy model siebie jest zdychotomizowany i określony przez pozytywny (ja widzi siebie jako wartościowego i warte go miłości i uwagi) lub negatywny (ja widzi siebie jako niewartego miłości i uwagi innych) obraz siebie oraz dominujące uczucia wobec obiektu przywiązania. Analogicznie, model figury przywiązania może być pozytywny (inni są postrzegani jako dostępni, troskliwi) lub negatywny (inni są postrzegani jako zdystansowani, odrzucający). Ponadto,

model siebie określa stopień zależności od akceptacji innych, natomiast model innych wyznacza stopień unikania bliskości w związkach.

Badacze (*ibidem*) założyli, że powiązanie operacyjnego modelu siebie (pozytywnego lub negatywnego) z operacyjnym modelem innych (pozytywnego lub negatywnego) tworzy określony wzorzec przywiązania. Cztery wyróżnione przez Bartholomew i Horowitz wzorce przywiązania przedstawia rys 1.1. a ich charakterystykę zawiera tabela 5.1.



Rys. 5.1. Wzorce przywiązania wg Bartholomew, Horowitz.

Źródło: Opracowano na podstawie: Feeney, Noller, 1996.

Tabela 4.1. Charakterystyka wzorców przywiązania wg klasyfikacji Bartholomew i Horowitz.

Wzór przywiązania	Charakterystyka
Bezpieczny (<i>secure</i>)	<p>Obraz siebie: jako kompetentnych, wartościowych, wartych uwagi i miłości. Obraz innych: jako ciepłych, wspierających, godnych zaufania. Obdarzają ich szacunkiem i sympatią. Emocje: czują się dobrze w bliskim związku, nie obawiają się zależności ani bycia samemu. Rodzic: ciepły, wrażliwy, opiekuńczy i pomocny.</p>
Ambiwalentny (<i>preoccupied</i>)	<p>Obraz siebie: niespójny, niestabilny, uzależniony od akceptacji innych. Obraz innych: wraz z potrzebą bliskości idealizują innych ludzi, mają wysokie oczekiwania, będące źródłem rozczarowań. Widzą innych jako niedostępnych, eksploatacyjnych. Emocje: przeżywają zazdrość i lęk przed rozdzieleniem. Wzbudzają i doświadczają złości, smutku i zazdrości. Nadmiernie kontrolują emocje. Zachowanie: Nadmiernie angażują się w związek a równocześnie mają trudności z jego utrzymaniem. Są przyklejeni, zależni i równocześnie dominujący i kontrolujący. Pragną bliskości, szybko się zakochują, oczekują wyłącznej uwagi dla siebie. Rodzic: prezentujący niespójne, nieprzewidywalne zachowania. Przeżywają ambiwalentne uczucia w stosunku do niego, idealizują a zarazem dewaluują go. Często zostają związani z nim nawet w okresie dorosłości.</p>
Lękowy (<i>fearful</i>)	<p>Obraz siebie: jako mało wartościowych, niekompetentnych i mało atrakcyjnych. Obraz innych: jako zagrażających, nie dających wsparcia, odrzucających. Emocje: przejawiają niepokój i obawy w sytuacji bliskości, w związku. Mają trudności w ujawnianiu emocji, charakteryzują się wysoką reaktywnością emocjonalną. Przejawiają brak zaufania do innych i obawiają się bycia zależnym, odrzucenia i porzucenia. Zachowanie: unikają kontaktów społecznych. W relacjach z innymi są pasywni i nieśmiały, unikają konfliktów. Rodzic: niedostępny, krytyczny, często nadopiekuńczy i kontrolujący.</p>
Unikowy	<p>Obraz siebie: postrzegają siebie pozytywnie, jako wartościowych, kompetentnych, samodzielnych i samowystarczalnych. Obraz innych: inni są mało wiarygodni, wrodzy i niesprawiedliwi. Emocje: wykluczają negatywne emocje, nie mają dostępu do nich. Minimalizują znaczenie bolesnych doświadczeń i uczuć. Mają słabą kontrolę emocji, skłonność do impulsivejności i zachowań typu acting-out. Przejawiają obronną samowystarczalność. Przeżywają duży dyskomfort w sytuacji bliskości. Zachowanie: Unikają bliskości, zależności i zaangażowania. Są zdystansowani, niezależni. Budują powierzchowne kontakty z innymi, oparte na wspólnych sprawach, a nie na zaangażowaniu. Innych ludzi traktują instrumentalnie. Rodzic: odrzucający, wymagający, wrogi, agresywny (bicie i upokarzanie),</p>

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Bartholomew, Horowitz, 1991; Feeney, Noller, 1996.