

KOTTA IBOLYA

## A kötődési stílus az iskolai alkalmazkodás szemszögéből

Az a mód, ahogy a szülő/gonozó a gyerek alapvető szükségleteihez viszonyul, fontos szerepet játszik az önbizalom és a kötődés tárgyával szembeni bizalmas viszony kialakulásában, mely utólag más személyekre, más interperszonális kapcsolatokra is általánosul.

A világhoz, ennek elemeihez vagy történéseihez való viszonyulási mód az információfeldolgozás minőségét befolyásolja, míg a többi emberhez való viszonyulás az interperszonális kapcsolatok minőségére hat. Iskolai közegben az előbbi az explorációs késztetés, ismeretelsajátítás, tanulási motiváció fogalmaival ragadható meg, míg az utóbbi a társas beilleszkedés képességére utal.

A kötődés minősége már az első évevekben befolyásolja a motiváció szintjét, s e kapcsolat iskoláskorban is fennmarad, befolyásolva az iskolai tevékenységekbe való bevonódás mértékét és minőségét.

A kötődés belső munkamodelljei, mint metakognitív struktúrák, kialakulásukat követően lényegében az egész személyiséget, annak kognitív, emocionális és cselekvéses szféráját átjárják, és a személynek a világhoz és önmagához való következetes viszonyulási módját határozzák meg.

### **A kötődési stílus dinamikája és fejlődése**

A kötődés tulajdonképpen egy stresszcsökkentő viselkedési rendszer. A kötődés biztonságos vagy bizonytalan jellegében megnyilvánuló egyéni különbségek mögött a gonozó személy hozzáférhetősége és érzékenysége, valamint a gyerek és gonozó közti kölcsönösség mértéke állnak. Habár a kötődési rendszer az élet első éveiben, a kötődés szenzitív periódusában a legkritikusabb, mégis egész életen keresztül aktív marad, és a közelség és támogatás elnyeréséhez kapcsolódó gondolatokban és viselkedésekben nyilvánul meg.

Fizikai vagy pszichológiai veszélyforrásokkal való szembesülés a kötődési rendszer aktivizálásához vezet, életbe léptetve az *elsődleges kötődési stratégiát*, mely arra ösztönzi a személyt, hogy a kötődése tárgyával (szülők, gonozók) vagy ezek interiorizált képzeteivel valós vagy szimbolikus közelséget tartson fenn. Az életkor előrehaladtával a gyerek egyre inkább támaszra lel a szimbolikus reprezentációkban, de ezek sohasem válnak teljesen kielégítővé és elégségesé a közelségkeresés motívációjának szempontjából (Mikulincer és mtsai., 2004).

Abban az esetben, ha a kötődés tárgya hozzáférhetőnek bizonyul, biztonságos kötődés alakul ki, melyet az érzelmi szabályozás biztonságos stratégiájának nevezhetünk. E stratégia elsődleges célja a distressz moderálása és a személyes alkalmazkodás támogatása konstruktív, rugalmas és a környezettel összhangban álló mechanizmusok révén. A biztonságos kötődési stratégia az énré és az érzelmi szabályozásra vonatkozó deklaratív és procedurális ismeretek összessége. A deklaratív ismeretek a distressz kezelésére vonatkozó optimista hozzáállásra vonatkoznak, azaz a

mások jóindulatában való hitre és a veszélyhelyzetekben megnyilvánuló énhatékonyság érzésére (Shaver és Hazan, 1993). A procedurális ismeretek olyan szabályrendszerre vonatkoznak, mely három megküzdési stratégia köré csoportosul: a distressz felismerése és kifejezése, a közelségre való törekvés, valamint a problémák instrumentális megoldásában való részvétel (Waters, Rodriguez és Ridgeway, 1998).

A kötődés tárgyának hozzáférhetetlensége bizonytalan kötődést eredményez, mely tudatos vagy tudattalan döntések elé kényszeríti a személyt arra vonatkozóan, hogy érdemes-e erőfeszítést kifejtene a közelségkeresés érdekében. A döntés *másodlagos kötődési stratégiákat* aktivál, szorongó/ambivalens, elkerülő vagy szervezetlen kötődési stílust alakítva ki.

Amennyiben a közelség keresését eredményre vezetőnek ítéli meg, a személy erőteljes próbálkozásokat fog tenni annak érdekében, hogy megszerezze a kívánt közelséget, támaszt és szeretetet. E mechanizmusok a hiperaktiváló stratégia elnevezést kapták (Cassidy és Kobak, 1988, lásd Mikulincer és mtsai., 2004), és a szorongó kötődési stílusra jellemzőek. Shaver és Mikulincer (2002) szerint a hiperaktiváló stratégiák háttérben serkentő mechanizmusok állnak, melyek az éhez kapcsolódó, vagy a kötődés tárgyának hozzáférhetetlenségére vonatkozó veszélyek nyomkövetését célozzák; e mechanizmusok eredményeinek kiértékelései alapján a negatív emocionális reakciók felerősödhetnek, eltúlozva a veszélyek potenciális negatív következményeit, és aktívan tartva őket a munkamemóriában még akkor is, amikor igazából nincsenek reális külső veszélyek (Mikulincer és mtsai., 2004).

Amennyiben a személy arra a következtetésre jut, hogy a közelségkeresésre tett próbálkozásai értelmetlenek, dezaktiváló stratégiák lépnek életbe, melyek a közelség- és támaszkereső viselkedés leállítását célozzák. E stratégiák arra ösztönzik a személyt, hogy önmaga kezelje distressz érzését (Cassidy és Kobak, 1988, lásd Mikulincer és mtsai., 2004). A dezaktiváló stratégiák az elkerülő kötődési stílus velejárói. Elsődleges céljuk a kötődés tárgyának hozzáférhetetlenségéből fakadó frusztráció és distressz megelőzése, mely a kötődési szükségletek tagadásához, a közelség, intimitás és a többiekkel való függőség kerüléséhez, valamint a másokkal való kognitív, emocionális és fizikai távolságtartáshoz, függetlenedési törekvésekhez és önbizalomhoz vezet (Mikulincer et al, 2004).

Shaver és Mikulincer (2002) szerint ez az eltávolodás a fenyegető ingerekkel szembeni figyelmenlenséghez is vezet, de egyben egyfajta vulnerabilitást eredményez, mely a stresszkelző és érzékeny témákat érintő gondolatok és emlékek elfojtásában nyilvánul meg.

A szervezetlen kötődési stílusra, melyet utólag Main és Solomon (1986) azonosított, olyan furcsa, ellentmondásos viselkedések jellemzőek, mint sztereotip mozgások, a szülőkkel szembeni feszültség, mely arra utal, hogy stresszhelyzetben a gyerekek képtelen koherens kötődési magatartásminta fenntartására. E gyerekek anyái tartanak saját gyerekeiktől és saját maguktól is, mely félelmek háttérben valamilyen traumatikus élmény vagy súlyos veszteség áll (Main és Hesse, 1990). Következésképp, ezek az anyák egyben támaszként és félelemforrásként is szolgálnak gyerekeik számára, ellentmondásos magatartást kialakulását okozva. A bizonytalan kötődés e formája esetén, amennyiben az anya gondozói szerepében kudarcot vall, a gyerek átveszi az anya-gyerek kapcsolat kontrolálásának egy részét, akár büntető, akár vigasztaló, gondozó magatartással lépve fel anyjával szemben.

Valamennyi kötődési stratégia specifikus elsődleges funkcióval rendelkezik, alárendelve ennek a kognitív és emocionális folyamatokat.

### **A kötődési stílusnak az érzelem - kogníció kapcsolatra gyakorolt mediátor hatása**

A kötődési stílus mediátor hatással bír az érzelem és kogníció közti kapcsolatra nézve. Pereg (2001) tanulmánya szerint a kötődési stratégiák érzelmi szabályozó szerepet játszanak, a pozitív és negatív érzelmekre adott kognitív reakció-sémákat befolyásolva (lásd Mikulincer és mtsai., 2004).

A negatív érzelmek többféleképpen befolyásolhatják a kogníciót: a kognitív séma a hangulattal kongruens (negatív emocionális helyzetben több negatív kogníció aktiválódik, mint semleges helyzetben) vagy inkongruens (negatív emocionális helyzetben kevesebb negatív kogníció, mint semleges helyzetben) lehet (Forgas, 1995).

A biztonságos kötődés a hangulattal inkongruens kognitív sémát jelez; e személyeknél a konstruktív kötődési stratégia meggátolja a negatív érzelmeknek a munkamemóriában való szétterjedését, konkurens pozitív kogníciókat aktiválva ellenük. E kogníciók tehát a negatív érzelmek káros hatásai ellen küzdenek, és hozzájárulnak a biztonságos kötődési stratégia elsődleges funkciójának fenntartásához, azaz a stressz csökkentéséhez.

Ezzel szemben a szorongó/ambivalens kötődés kongruens kognitív sémákkal társul, a kötődési stratégia mögött meghúzódó hiperaktiváló stratégiák tevékenységét tükrözve. E stratégiák (a figyelemnek a negatív érzelmekre való fokozott irányítása, valamint a negatív gondolatokon való elmélkedés) kedveznek a negatív érzelmek munkamemóriában való szétáramlásának, és serkentik a kongruens negatív kogníciók feldolgozását; ez utóbbiak tartják fent a kötődési rendszer aktivitását.

Elkerülő kötődési stílus esetén a negatív érzelmek nem érintik meg személyeket, így nem észlelhetők jelentős különbségek a negatív és pozitív érzelmek kogníciója (érzelmi emlékek és attribúciók) között, ami a dezaktiváló stratégiák működésére utal. Azáltal, hogy gátolják a kellemetlen érzelmi állapotokra vonatkozó élményeket, és letiltják a belső állapotra utaló információk felhasználását a kognitív feldolgozásban, a dezaktiváló stratégiák tulajdonképpen csökkentik az emóció és kogníció közti kapcsolatot. Ennek megfelelően, az elkerülő kötődési stílusú személyek elvesztik kognícióik befolyásolásának képességét, mely a deaktiválás célját szolgálja (Mikulincer et al., 2004).

A stressz szabályozása mellett a kötődési stratégiák a pozitív érzelmekre adott kognitív válaszokat is mediálhatják, sőt, a biztonságos kötődési stratégia a környezet felderítését serkenti, és fenyegető ingerek hiánya esetén a kognitív tevékenységek élvezetét növeli. A veszélyforrásokra való krónikus fókuszálás, valamint az új információkkal szembeni idegenkedés még a biztonságos és veszélytelen helyzetekben is gátlólag hat a környezet nyugodt, kreatív felderítésére (Mikulincer és Sheffi, 2000).

### **Kötődési stílus és az iskolai motiváció, teljesítmény összefüggései**

A kötődés a kompetencia és én-hatékonyság fejlődésének alapját képezi, előkészítve a gyereket a fejlődési folyamat által kiszabott későbbi szocio-emocionális és kognitív feladatok megoldására (Suess, Grossmann és Sroufe, 1992; Thompson, 1999; Cicchetti, Cummings, Greenberg és Marvin, 1990, lásd Fantuzzo és mtsai., 2005). A kötődés biztonságából a gyerek képessé válik a környezet magabiztos felderítésére, amely serkentőleg hat a gyerek önállóságára és kompetenciájára, valamint motivációjára (Soares és mtsai., 2005).

Kihívást jelentő helyzetekben a szükséges közelség és támasz megszerzésével e gyerekek tovább folytathatják a környezetet felderítését, szemben azokkal a gyere-

ekkel, akiket bizonytalan kötődésük megvon ettől a lehetőségtől. Az elkerülő gyerekek hajlamosak a kötődés tárgyának figyelmen kívül hagyására, a környezetben fellelhető tárgyakat részesítve előnyben. Ebben az értelemben úgy a biztonságos, mint az elkerülő kötődési stílus a motiváció magas szintjével társul (Soares, 2005), szemben a szorongó kötődéssel, mely sokkal kevésbé kompetens exploratív viselkedéssel, és a kihívások elkerülésével társul (Ainsworth, 1970; Ainsworth és mtsai., 1978; Main, 1983; lásd Soares és mtsai., 2005).

#### **A kötődési stílus és motivációs stratégiák**

Iskolai kontextusban a motiváció különleges hangsúlyt kap a tanulásra gyakorolt serkentő hatása, vagy ellenkezőleg, az iskolai tevékenységekben való részvételi szándék gátlása révén.

Amennyiben az alapvető pszichikai szükségletek ki vannak elégítve, a gyerek kompetensnek érzi magát, aktívan vonódva be a tanulási feladatokba. Azok a gyerekek, akik képesnek érzik magukat céljaik elérésére (kontroll hit), és úgy érzik, hozzáférhetőségük van azokhoz az eszközökhöz, amelyek közelebb visznek a célok eléréséhez (én-hatékonyság), pozitív érzelmi állapotban, lelkesedéssel, optimizmussal és kíváncsisággal fognak bevonódni az iskolai tevékenységekbe; az önmagukat kompetensnek érző gyerekek képességeikkel összhangban fognak a különböző nehézségű feladatok közül választani; e gyerekek tevékenységét erőfeszítés kifejtése és koncentráció jellemzi. Az iskolai tevékenységekbe való adekvát bevonódás hatékonyabb tanulásban, jobb tanulási eredményekben, valamint a saját fejlődés befolyásolásának fokozatosan növekvő képességében fog tükröződni (Soares, 2005).

Ellenkező esetben, az alapvető pszichikai szükségletek kielégítetlensége elégedetlenséghez és a motiváció hiányához vezet, amely az iskolai tevékenységekbe való bevonódás intenzitásában és minőségében is tükröződni fog. A kielégítetlen kompetenciaszükségletű gyerekek unalomban, lehangoltságban, szorongásban vagy dühben megnyilvánuló negatív emocionális tónust mutatnak az iskolai feladatok végzése során; ezek a gyerekek passzívvá válnak, nem törekszenek és nehézségekbe ütközve könnyen feladják a próbálkozást.

A kötődés minősége már az első életévekben befolyásolja a motiváció szintjét (Maslin-Cole & Spieker 1990), és ez a kapcsolat iskoláskorban is fennmarad. Soares, Lemo és Almeida (2005) bizonyítékokat találtak arra vonatkozólag, hogy iskolai kontextusban a biztonságosan kötődő gyerekekre rugalmas motivációs stratégiák jellemzőek, és sokkal kevésbé az ún. dezorganizáló motivációs stratégiák, melyek a bizonytalan kötődést jellemzik. Kutatásukban a szerzők a *Koraserdülőkori iskolai motivációs stratégiák interjú* (Interview about motivational strategies in the classroom context for preadolescents, Lemos és Almeida, 1995; lásd Soares, 2005) eszközére támaszkodtak, mely olyan osztálytermi helyzeteket ír le, melyek a kompetenciaszükséglet és /vagy autonómiaszükséglet kielégítését veszélyeztetik. Az eredmények értelmezésében a motivációs stratégiák öt dimenzió révén írhatóak le. Az *intencionalitás* a tevékenységbe való bevonódás kezdeményezése és fenntartására vonatkozik, és arra, hogy a cselekvések a célok megvalósítására irányítottak vagy sem. A *viselkedés* aktív vagy passzív, probléma- vagy emóciófókuszú lehet, melyet bevonódás vagy az elköteleződés hiánya jellemez. A *kitűzött célok és viselkedés közti koherencia* arra vonatkozik, hogy a cselekvések adekvátak-e a kitűzött célok és a kívánt eredmények szempontjából. Az *adaptivitás* az adott helyzet előírásainak, az etikai vagy osztálytermi normáknak a figyelembevételét vagy figyelmen kívül ha-

gyását jelenti. És végül az *érzelme*k dimenzió arra vonatkozik, hogy személy erőteljes negatív érzelmeiket él át vagy reakciói egészséges érzékenységet tükröznek. E dimenziók alapján négy motivációs stratégia különíthető el, melyek közül két konstruktív - a *rugalmas* és a *merev* - és két alkalmazkodás ellen ható - a *szervezetlen* és a *passzív* -stratégia azonosítható (áttekintés végett lásd Soares és mtsai., 2005).

Maslin-Cole és Spieker (1990) az alkalmazkodás ellen ható kötődési és motivációs stratégiák háttérben levő közös mintázatokra hívja fel a figyelmet: a viselkedés és az érzelmeik közti inkohereenciára, az összehangoltság hiányára, mely meggátolja az interperszonális kapcsolatok területén megnyilvánuló szükségletek kielégítését.

A biztonságosan kötődő gyerekek fejlődésük során esélyt kaptak arra, hogy megtanulják kihívó helyzetekben saját érzelmeik hatékony kezelését, ugyanakkor arra is lehetőséget kaptak, hogy a környezet felderítése során biztonságban érezhessék magukat. A másoktól kapott támasz és a tevékenységekbe való bevonódás eredményeként növekszik az észlelt kontroll és autonómia mértéke; mindez a fenyegető helyzetek által teremtett kihívásokkal szembeni pozitív, adaptív attitűdben nyilvánul meg, mely végül a kompetenciaszükséglet kielégítéséhez vezet.

Ezzel szemben a bizonytalanul kötődő gyerekek az alkalmazkodás ellenében ható motivációs stratégiákat fejlesztnek ki; nehézségekkel szembesülve, e gyerekeknek nehézséget okoz kötődési- vagy kompetenciaszükségeik kielégítésével kapcsolatos érzelmeik kontrollálása.

### **A kötődési stílus és az információfeldolgozás**

Kognitivisták nézőpontból az információk szelektálása és feldolgozási módja az egyén funkcionális szükségleteitől függ. Az érzelmi fejlődést vizsgáló kutatók szerint e szelekció azon elemek kizárásával történik, melyeket a személy jelentéktelennek vagy fájdalmasnak ítél. Az információk feldolgozásában mutatkozó eltérések háttérben tehát egyaránt fellelhetők a kognitív és az érzelmi folyamatok, melyek a környezettel való állandó interakció keretében fejlődnek és formálódnak (Zajonc, Pietromonaco és Bargh, 1982; lásd Vermigli és Toni, 2004).

A korlátozott feldolgozási kapacitás következtében az ingerek a szelekció, értelmezés és kiértékelés számos szakaszában szűrődnek, még mielőtt az egyén bármit látna, hallana vagy érezne. A szelekciós vagy kizárási kritérium az ontogenezis során alakul ki, az egyén legfőbb szükségleteit és érdeklődését, valamint a belső vagy külső konfliktusok megoldása érdekében kiválasztott módszert tükrözve. Következésképp, e kritériumok, én-védő mechanizmusokként arra utalnak, hogy a személy miként teremti meg az összhangot saját szükségletei és a valóság követelményei között (Vermigli és Toni, 2004). E kontroll-tényezők, serkentő és gátló mechanizmusok segítségével szabályozó funkciót látnak el, az alkalmazkodást szolgálva ezáltal. A feldolgozás hierarchiájában magasabb szintet foglalnak el, mint az észlelés, emlékezet vagy más mentális struktúrák. A számos kontroll-tényező közti interakció minden egyénnél sajátos mintázatot, úgynevezett *kognitív stílust* eredményez (Gardner, Jackson és Messick, 1960, lásd Vermigli és Toni, 2004). A kognitív stílus tehát a működés tipikus, koherens és stabil mintázatainak különböző dimenzióira vonatkozik, mely a személy észlelési és intellektuális viselkedésében nyilvánul meg, és a személyiség szerves részét képezi. Következésképp a kognitív stílus befolyásolja, hogy miként kezeljük a problémahelyzeteket, hogyan osztályozzuk az információkat, a mnémikus tartalmakat stb. Tulajdonképpen a kognitív stílus egyaránt hat a személy kognitív és affektív szférájára (Vermigli és Toni, 2004).

Bowlby (1980) elképzeléseiből kiindulva számos tanulmány tárgyalja a kötődés minősége és az információfeldolgozás közti kapcsolatot (Forgas, 1995; Vermigli és Toni, 2004; Mikulincer és mtsai., 2004 stb.). A biztonságosan kötődő személyek gyorsan dolgozzák fel a számukra szükséges információkat, hozzáférve a memóriában tároltakhoz is; az észlelés folyamán ők képesek az emocionális és kognitív információk kombinálására. E személyek sokkal hatékonyabbak az új információk keresésében, és ezeknek a meglévő kognitív struktúrákba való beillesztésében, mint azok, akikre ambivalens vagy elkerülő kötődési stílus jellemző (Vermigli és Toni, 2004).

Az elkerülő kötődési stílusú személyek védekezően kizárják az észlelésből és feldolgozásból azokat az információkat, melyek a kötődési kapcsolat szempontjából relevánsak; korlátozott hozzáférésük van tehát a kötődési tapasztalatokkal kapcsolatos emlékekhez, az információfeldolgozás folyamán figyelmen kívül hagynak valamennyi, az emocionális állapotra vonatkozó információt. E személyek kevésbé fogékonyak az új ingerek iránt, mint a biztonságosan kötődő személyek, és egyben kevésbé képesek saját reprezentációik differenciálására, mint akár a biztonságos, akár a szorongó/ambivalens kötődési stílusú személyek.

A szorongó/ambivalens kötődési stílusú személyek a kötődéssel kapcsolatos információk zömét észlelik, mivel közvetlen hozzáférésük van ezekhez; nem jelent gondot számukra az sem, hogy egyben ezen információkhoz kapcsolódó emocionális tónust is felidézzék. Ennek ellenére, az érzelmi információk nem épülnek be a kognitív tartalmakba, következésképp ezek a személyek képtelenek a fenyegető és nem fenyegető helyzetek megkülönböztetésére, ezért állandó készenléti állapotban élnek, hogy a felbukkanó veszélyre reagálni tudjanak. Kötődési rendszerük így folyamatosan aktív.

Az elkerülő és szorongó/ambivalens kötődés tehát a viselkedés és az információfeldolgozás torzításával jár. Mindkét konfiguráció eredetileg a személynek az eltorzult környezethez való alkalmazkodásának elősegítését célozta, akár az én feladása árán is (Vermigli és Toni, 2004).

### **Kötődési stílus és a társas beilleszkedés összefüggései**

Az a mód, ahogy a kötődés tárgya a gyerek alapvető szükségleteihez viszonyul, alapvető szerepet játszik az önbizalom és a kötődés tárgyával szembeni bizalmas viszony kialakulásában, mely utólag más személyekre, más interperszonális kapcsolatokra is általánosul (Bowlby, 1988). A gyerek és gondozója közti kötődés minősége jelentős hatást gyakorol tehát a szocio-emocionális kompetencia fejlődésére (Main, Kaplan és Cassidy, 1985; Sroufe, Egeland és Kreutzer, 1999). A kötődés tárgyával szembeni bizalom elősegíti az érzelmi szabályozást, a társas kapcsolatok kialakítását, és a fejlődési folyamat által előírt további feladatokkal való megbirkózást (Sroufe, Egeland és Kreutzer, 1990).

A kötődésemélet a szülő-gyerek kapcsolatnak a gyerek későbbi fejlődésére gyakorolt erőteljes hatását hangsúlyozza. A kötődési kapcsolat torzításai (bizonytalan, másodlagos kötődési stílus) és ezek alapján létrehozott belső munkamodellek depresszív reakciókhoz vezethetnek (Bowlby, 1988; Hammen, 1992a). A kötődési stílus és a szorongászavarok közti összefüggések még szélesebb körben nyilvánulnak meg. Az elméletalkotók szerint a szorongás kialakulása a bizonytalan kötődéssel állhat összefüggésben. Bowlby szerint a szorongás a csecsemőnek a gondozóval szembeni bizonytalanságában gyökerezik, ami a tulajdonképpen a bizonytalan kötődés alapja.

A kötődés tárgyának kiszámíthatatlansága és következetlensége szorongó/ambivalens kötődéshez vezet; e gyerekekben krónikus szorongás alakul ki, mely a szükségletek kielégítésére vonatkozó kétségekkel, aggodalmakkal (Warren és mtsai., 1997), illetve az egyedül hagyás, magára maradás állandó félelmével társul (Shamir-Essakow és mtsai., 2005). E gyerekek tehát állandóan nyomon követik édesanyjukat, gátolt explorációs viselkedést tanúsítanak, ami a környezet alacsony fokú megismeréséhez vezet, és eltúlozzák saját negatív érzelmeik kifejezését is (Stevenson-Hinde, 2000). Következésképp, újszerű, kihívó helyzetekben a szorongó/ambivalens kötődésű gyerekek túlzott félelmet mutatnak, tüneteik gyakran a szorongászavar körébe tartoznak (Manassis, 2001).

A szorongó/ambivalens kötődéshez hasonlóan az elkerülő kötődés is szorongászavarhoz vezethet (Bradley, 2000). Az elkerülő gyerekek anyja folyamatosan visszautasító, főként stresszkeltő helyzetekben; a pozitív érzelmek preferálása révén gyerekeikben a negatív érzelmek elfedését, álcázását serkentik (Goldberg et al., 1997). Stresszhelyzetben tulajdonképpen a gyerek azt érzi, hogy szülei visszautasítják őt, így arra kényszerül, hogy minél inkább saját erőforrásaira támaszkodjon, csökkentve ezáltal a társas érintkezések iránti igényét. A szociális interakciók elkerülése megnehezíti a stresszhelyzetekben megnyilvánuló érzelmi arousallal való megküzdést, másrészt viszont megelőzi az észlelt veszélyforrással való konfrontálódást. Következésképp a gyerekekben a szimpatikus arousallal szembeni fokozott érzékenység alakul ki, növelve a szorongászavar, és legfőképp a szociális fóbia (Manassis, 2001) vagy az obszesszív-kompulzív zavar kialakulásának veszélyét (Manassis és Bradley, 1994). Az elkerülő kötődést mutató gyerekek, elfojtva negatív érzelmeiket, különösen veszélyeztetettek olyan internalizáló zavarokra, mint a depresszió, szorongás vagy szociális fóbia (Goldberg és mtsai., 1995; Goldberg és mtsai., 1997). Amennyiben az érzelmek elfojtása magas fokú arousallal társul (viselkedésükben gátolt gyerekek), a szorongászavarok kockázata még fokozottabb (Biederman és mtsai., 1990; Hirshfeld és mtsai., 1992; Shamir-Essakow és mtsai., 2005).

Annak ellenére, hogy Shamir-Essakow, Ungerer és Rappee (2005) azt állítja, hogy a gyerekkori szorongás bármelyik másodlagos kötődési stílus keretében kialakulhat, az eredményeik azt mutatják, hogy a szervezetlen és az elkerülő stílusok képezik a gyerekkori internalizáló pszichopatológia legnagyobb veszélyforrását. A fentiekkel összhangban, Mogg és munkatársai (1998) eredményei öt-hét éves, elkerülő kötődési stílusú gyerekeknél, előrehaladott internalizáló problémákat mutattak ki. Shamir-Essakow és mtsai. (2005) az ambivalens kötődés és az internalizáló zavarok közti kapcsolat hiányára utaló eredményeiket e kötődési stílusnak az eltérő csecsemőkori és óvodáskori következményeivel magyarázzák. Warren és munkatársai (1997) bizonyítékai szerint, a csecsemőkorban ez a kapcsolat egyértelműen kimutatható, illetve a későbbi életkorban is – eredményeik alapján 17 éves kor – szorongászavarokat jelez előre.

A kötődés minősége és az alkalmazkodási zavarok összefüggéseire vonatkozó tanulmányok a bizonytalan kötődésnek az externalizáló zavarok kialakulására gyakorolt hatását is hangsúlyozzák. Moss és munkatársai (1998) előrehaladott externalizáló problémákat mutatott ki öt-hét éves, ambivalens kötődésű gyerekeknél. Az elkerülő kötődés oppozicionális zavarokkal társul, a szervezetlen kötődés pedig óvodáskori ellenséges-agresszív viselkedés-megnyilvánulásokhoz vezet (Lyons-Ruth és mtsai., 1996).

Azok a gyerek, akiknél a szervezetlen kötődés elkerüléssel társul, fokozottan ki vannak téve az internalizáló és externalizáló problémák egyidejű megjelenésének veszélyének (Lyons-Ruth és mtsai., 1994); a társuló környezeti vagy családi veszélyeztető tényezők pedig tovább fokozzák e gyerekek érzékenységét (Lyons-Ruth és mtsai., 1996).

### **A belső munkamodellek elméletének kiterjesztése – elméleti javaslatok**

A kötődéselmélet szerint a kötődés tárgyával szemben kialakított kapcsolat típusától függően a személyek sajátos belső munkamodelleket alakítanak ki, melyek az egyénnek a világról, a kötődésének tárgyairól és önmagáról kialakított reprezentációit foglalják magukba. Az információk megszervezésében e modellekre támaszkodunk (Bowlby, 1973; Main, Kaplan és Cassidy, 1985; lásd Vermigli és Toni, 2004), melyek rugalmassá teszik az információfeldolgozást, hiszen a környezeti és az interperszonális feltételeket egyaránt figyelembe veszik (Bretherton, 1992). A belső munkamodellek tulajdonképpen olyan metakognitív struktúrák, melyek bizonyos kognitív folyamatok, például szelektív észlelés és memória révén segítik az információk megszervezését és értelmezését (Bretherton, 1991; Collins és Read, 1994; lásd Vermigli és Toni, 2004).

Kialakulásukat követően, a belső munkamodellek a stabilitás fenntartására törekednek; számos motivációs, kognitív és érzelem-szabályozási jelenségre hatva, az egyén személyiségvonásainak kialakulását is befolyásolják (Reis és Patrick, 1996; Shaver, Collins és Clark, 1996; lásd Vermigli és Toni, 2004).

Mindezekből kiindulva olyan konceptuális keretet javasolunk, mely az emocionális, kognitív és szociális működést a kötődés belső munkamodelljeibe integrálja. A Shaver és Mikulincer (2002) által javasolt *Kötődési rendszer aktiválásának és dinamikájának modelljéből* kiindulva, a metakognitív struktúrák három fő stratégiáját, a biztonságos kötődést, a hiperaktiváló és a deaktiváló stratégiákat azonosítjuk, melyeket azonban tágabb körben értelmezzük. Azt feltételezzük tehát, hogy, mindemellett, hogy e stratégiák már az első életévekben meghatározzák az egyén kötődési stílusát, az információk értelmezésében és a reakciók kezdeményezésében megfigyelhető, visszatérő, sajátos irányulás, hajlam formájában egyben a kognitív, emocionális és szociális működést is befolyásolják.

Pontosabban a kötődési stílus, a szociális magatartás és a teljesítménnyel szembeni attitűd közti kapcsolat létezését feltételezzük.

A domináns stratégiák befolyással bírnak a társas viselkedésre. Ezt igazolják azok a kutatások is, melyek a szociometriai pozíció – főként a visszautasított státusz – stabilitását vizsgálják új osztályba áthelyezett gyerekeknél (Newcomb és Bukowski, 1993; Kim, 2003).

Másrészt, szabad választás esetén, a különböző kötődési stílusú gyerekeknél a biztonságos, hiperaktiváló vagy dezaktiváló stratégiák a kiválasztott feladatok nehézségében is tükröződni fognak, annak megfelelően, hogy a gyerek döntésében egybehangoztatta-e a feladat megoldásának nehézségi szintjét saját képességeinek szintjével.

A kötődés biztonságának talajáról a gyerek aktívan vonódik be saját környezete felderítésébe. A korai tapasztalatok hatására a kötődés tárgyának hozzáférhetősége biztonságos kötődési stratégiákat eredményez. Ennek megfelelően a biztosan kötődő személyeknek lehetősége nyílik arra, hogy egyfajta belső biztonságérzettel ismer-



kedjen környezetével, mely a kívülről jövő információk iránti nagyfokú érdeklődésben tükröződik. E személyek elfogadják a kihívásokat.

Hasonló attitűdöt feltételezhetünk a környezetében található többiekkel szemben is, mely adekvát interakciók és interperszonális kapcsolatok kezdeményezésében és fenntartásában nyilvánul meg. A stresszkezelésre vonatkozó optimista hozzáállásuk, jó szándék feltételezése másokban és a veszélyhelyzetek megoldására vonatkozó énhatékonyságérzésük (Shaver és Hazan, 1993), valamint a stressz felismerése és ki nyilvánítása, a közelség iránti igény, valamint a problémafókuszú megküzdésre való beállítódásuk (Waters, Rodriguez és Ridgeway, 1998) mint olyan tényező, hogy személyek sikeres társas beilleszkedésének kedvez. A biztonságosan kötődő személyek tehát pozitív szociometriai státusra predisponáltak. Másrészt, a sikerorientált-ság olyan feladatok választását fogja motiválni, melyek nehézségi szintje magas, de az egyén képességeivel összhangban álló, azaz tulajdonképpen kihívást jelent.

Abban az esetben, ha bizonytalanságot keltő helyzetekben a kötődés valós vagy interiorizált tárgya hozzáférhetetlennek bizonyul, hiperaktiváló vagy deaktiváló stratégiák lépnek működésbe. A hiperaktiváló stratégia arra vonatkozó döntés eredménye, hogy a közelségkeresés eredményre vezető lehet, így a szorongó/ambivalens kötődésű személyek egy viszonylag biztonságos állapot kialakítására és fenntartására törekednek. Interperszonális kapcsolataik visszautasított szociometriai státusra veszélyeztetik e gyerekeket, hiszen annak ellenére, hogy ők barátságok fenntartására törekednek, próbálkozásaik gyakran kudarcra vannak ítélve, éppen azért, mert a többiekkel való kapcsolatukra vonatkozó bizonytalanságuk latens módon folyamatosan foglalkoztatja, nyugtalanítja őket. A feladatok megválasztásában e gyerekek kerülni fogják a kihívásokat, képességeikhez mérten könnyű feladatok révén próbálva megtartani biztonságérzésüket. A döntés, hogy a közelségkeresési próbálkozások eleve kudarcra vannak ítélve, elkerülő kötődési stílushoz vezet, mely a többi kötődési stílushoz hasonlóan a családtagokkal folytatott korai interperszonális kapcsolatokban gyökerezik. Ez a függetlenség kivívására és a másoktól való emocionális és fizikai eltávolodásra való hajlammal jellemezhető, mely révén a csalódás elkerülhetővé válik. Az elkerülő kötődésű gyerekek elhanyagolt szociometriai státusra hajlamosak, mivel érdektelenek az interakciókba és a közös iskolai tevékenységekbe való bevonódással szemben. A kellemetlen érzelmi élmények gátlása, és a belső állapotra vonatkozó információknak a kognitív feldolgozásból való kizárása olyan megnyilvánulások, melyek meghatározóak az iskolai feladatokkal szembeni attitűdre nézve is. E megnyilvánulások tulajdonképpen azt jelzik, hogy az elkerülő kötődési stílussal jellemezhető gyerekek hajlamosak leválasztani az átélt élmény emocionális aspektusait, ekképp tárolva őket emlékezetükben. Ennek megfelelően, e gyerekek nem fogják a választott feladatok nehézségi szintjét saját képességeikhez igazítani, következésképp, az általuk szabadon meghozott döntés nem az iskolai tapasztalok során felgyűlt sikerek és kudarcok eredője lesz.

A kötődés belső munkamodelljei tehát a személynek önmagához, a világhoz, és a többiekhez való következetes viszonyulási módját határozzák meg. Hatásuk tehát széles körben nyomon követhető olyan helyzetekben is, amikor a gyerek interperszonális kapcsolatrendszere már nem korlátozódik kizárólag a szülőkkel, nevelőkkel kialakított elsődleges kötődési kapcsolatokra. A belső munkamodellek így a tágabb személyközi kapcsolatokban és élethelyzetekben kognitív, érzelmi és viselkedéses mintát határoznak meg, mely az iskolai közegbe kerüléskor az iskolai társas beilleszkedésben, illetve a tanulási- és teljesítménymotivációban tükröződik.

*Irodalomjegyzék*

- Biederman, J., Rosenbaum, J. F., Hirshfield, D. R., Faraone, S. V., Bolduc, E. A., Gersten, M., et al. (1990). Psychiatric correlates of behavioral inhibition in young children of parents with and without psychiatric disorders. In: *Archives of General Psychiatry*, 47, 21-26
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic books
- Bretherton, I. (1991). Pouring new wine into old bottles: The social self as internal working model. In M.R. Gunnar & L.A. Sroufe (Eds.), *Self-processes and development: The Minnesota symposia on child development*, 23, 1–41.
- Bretherton, I. (1992). The origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. In: *Developmental Psychology*, 28/5, 759-775.
- Forgas, J.P. (1995). Mood and Judgement: The Affect Infusion Model (AIM). In: *Psychological Bulletin*, 117/1, 39-66.
- Goldberg, S., Gotowiec, A., Simmons, R.J., 1995. Infant–mother attachment and behavior problems in healthy and chronically ill preschoolers. In: *Development and Psychopathology* 7, 267–282.
- Hammen, C. (1992a). Cognitive, life stress, and interpersonal approaches to a developmental psychopathology model of depression. In: *Development and Psychopathology*, 4, 191-208
- Hirshfeld, D. R., Rosenbaum, J. F., Biederman, J., Bolduc, E. A., Faraone, S. V., Snidman, N., et al. (1992). Stable behavioral inhibition and its association with anxiety disorder. In: *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, 103-111.
- Kim, Y.A. (2003). Necessary social skills related to peer acceptance. In: *Childhood Education* 79, 234-235.
- Lyons-Ruth, K., Zeanah, C.H. and Benoit, D. (1996). Disorder and risk for disorder during infancy and toddlerhood. In: Mash, E.J. and Barkley, R.A. (Eds.), *Child psychopathology*. Guilford Press, New York, 457–491.
- Main, M., Kaplan, K. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. In: *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 209, 66–104.
- Manassis, K., & Bradley, S. (1994). The development of childhood anxiety disorder: Toward an integrated model. In: *Journal of Applied Developmental Psychology*, 15, 345-366.
- Mikulincer, M.P., Shaver, P.R. & Pereg, D. (2004). *Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies*.
- Moss, E. & St-Laurent, D. (2001). Attachment at school age and academic performance. In: *Developmental Psychology*, 37/6
- Newcomb, A.F., Bukowski, W.M. & Pattee, L. (1993). Children’s Peer Relations: A Meta-Analytic Review of Popular, Rejected, Neglected, Controversial, and Average Sociometric Status. In: *Psychological Bulletin* 113, 99.
- Pereg, D. (2001). *Mood and cognition: The moderating role of attachment style*. Unpublished doctoral dissertation, Bar-Ilan University, Israel.
- Shamir-Essakow, G., Ungerer, J.A. & Rapee, R. M. (2005). Attachment, behavioral inhibition, and anxiety in preschool children. In: *Journal of Abnormal Child Psychology*, Apr.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In D. Perlman & W. Jones (Eds.), *Advances in personal relationships* (4, 29–70). London: Jessica Kingsley.
- Soares, I., Lemos, M.S. & Almeida, C. (2005). Attachment and motivational strategies in adolescence: exploring links. In: *Adolescence*, 40/157, 129-155
- Stevenson-Hinde, J. (2000). Shyness in the context of close relationships. In W. R. Crozier (Ed.). *Shyness: Development, consolidation, and change*. London: Routledge, 88-102
- Thompson, R.A. (1993). Socioemotional Development: Enduring Issues and New Challenges. In: *Developmental Review*, 13, 372-402.
- Vermigli, P. & Toni, A. (2004). Attachment and Field Dependence: Individual Differences in Information Processing. In: *European Psychologist*, 9/1, 43–55.
- Waters, H. S., Rodrigues, L. M., & Ridgeway, D. (1998). Cognitive underpinnings of narrative attachment assessment. In: *Journal of Experimental Child Psychology*, 71, 211–234.