

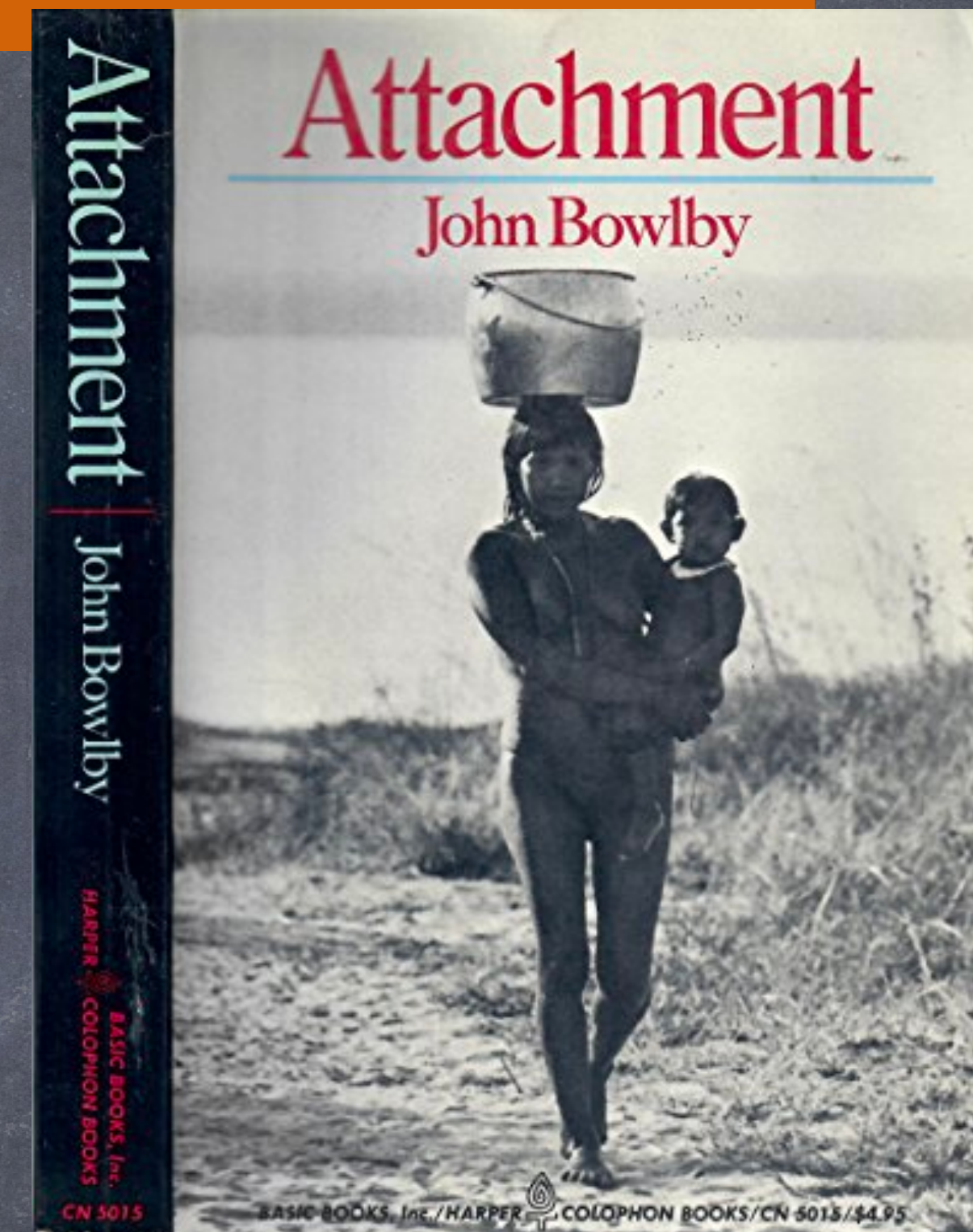
2. Psychologie vývoje I.

Vyučující: Magda Nišpovská

1. Teorie attachmentu - výzkumy, historie
2. Attachment a psychosociální vývoj osobnosti, jak se projevuje u žáků

John Bowlby (1907-1990) Britský psychoanalytik

- Bowlbyho zajímalo, jak savci pečují o svá mláďata. Všiml si, že mláďata savců při úleku utečou, případně vylezou na nějaké bezpečné místo.
- Mláďata primátů, včetně lidí, běží při ohrožení k dospělému jedinci (nejčastěji matce), který je poté odnese do bezpečí.
- Bowlby došel k závěru, že lidé, kteří jsou ve srovnání s ostatními savci nejdéle závislí na pečovateli - si po narození vytvářejí mimořádně silnou vazbu k pečovateli, protože bez ní by nemohli přežít.
- Vazba není vrozeným instinktem, ale postupně epigeneticky vznikajícím vzorcem chování. Tento vzorec vzniká postupně díky stimulaci až po narození.



Základní teze teorie

Bowlbyho teorii lze vyjádřit dvěma základními tezemi:

1. Historie interakcí dětí s ranými pečovateli utváří kvalitu jejich vazebních vztahů (zda se stanou bezpečnými)
2. Vazebné vztahy jsou základem pro pozdější vývoj osobnosti

Praktickou výzvou pro výzkumníky, kteří testovali Bowlbyho představy o vývoji, bylo najít metodu, jak zachytit něco zdánlivě nepolapitelného: Jak můžeme objektivně měřit vztah, abychom zjistili, zda ovlivňuje vývoj dítěte?

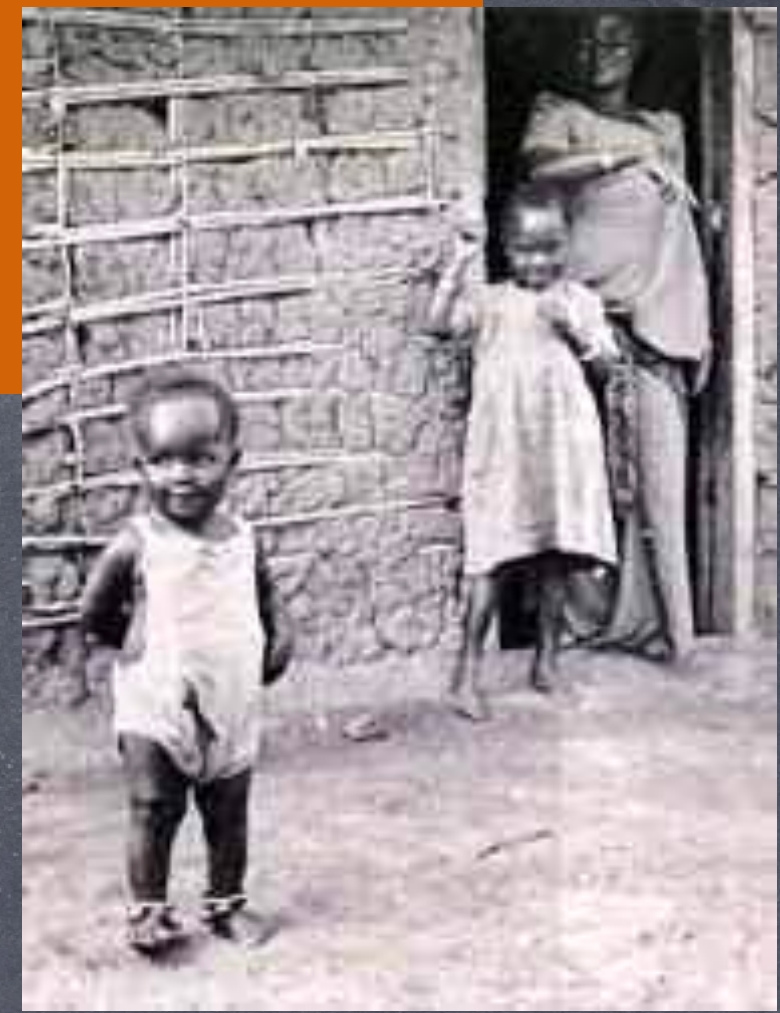
Teorie attachmentu: Mary Ainsworth v Ugandě

Mary Ainsworth (1913–1999), psychologička kanadského původu. Kvůli společnému odbornému zájmu s Johnem Bowlbym se přestěhovala do anglického Tavistocku.

Pod vedením Bowlbyho navrhla a zrealizovala dva slavné etnografické výzkumy (považovány odborníky za nejvýznamnější psychologické výzkumy vůbec) a neméně významnou metodiku pro měření kvality attachmentu.

1. Etnografický výzkum v Ugandě (1952–54):

Pozorovala 26 matek a jejich děti v průběhu dvou let v přirozeném prostředí v jejich vesnicích.



Teorie attachmentu: Mary Ainsworth, výzkum v Baltimore

2. Baltimorská studie v roce 1963

Později, na Univerzitě Johna Hopkinse v Baltimoru, Ainsworthová testovala své představy o vzorcích připoutání. Věnovala cca 45-50 hodin pečlivému etnografickému pozorování (v přirozeném prostředí domova) s každým párem matka-dítě.

Zjistila, že když pečovatelé rychle a účinně reagovali na pláč malých kojenců, děti plakaly do konce prvního roku méně. Bezpečně připoutané děti se naučily, že jejich pečovatelé jsou spolehliví v chápání jejich stavů a potřeb a v jejich naplňování. Naučili se, že jemné a nenápadné vyjadřování jejich potřeb, stresu, radosti i trápení vyvolá přiměřenou reakci rodiče. Tyto děti nepotřebovaly být plačtivé, aby získali pozornost, kterou potřebovali.

Děti, které si vypěstují důvěru v pečovatele, jsou bezpečně připoutány, protože jejich pečovatelé se ukázali jako spolehliví.

Teorie attachmentu: Mary Ainsworth STRANGE SITUATION PROCEDURE

- Aby vytvořila praktičtější laboratorní metodu diagnostiky attachmentu, která by nevyžadovala hodiny dlouhého pozorování, vyvinula metodiku Strange Situation Procedure pro zachycení kvality vztahu matka-dítě trvání cca 20 min.
- Tato „neznámá situace“ vyvolává v dítěti separační úzkost, o které se předpokládá, že aktivuje vrozený systém připoutání. Reakce dítěte na znovushledání s matkou je faktorem, který určuje „klasifikaci“ vztahu citové vazby.
- Dítě může mít u různých pečovatelů různou kategorii připoutání, a jakákoli zkušenost, kterou dítě s tímto konkrétním pečovatelem má, se odrazí v tom, jak dítě reaguje během jejich sledování. Tímto způsobem je „neznámá situace“ hodnocením vztahu, nikoli rysem nebo přirozeným rysem dítěte.

Teorie attachmentu: Mary Ainsworth STRANGE SITUATION PROCEDURE

Zásadním faktorem při určování typu a kvality připoutání dítěte není "vřelost" (angl. warmth) matky, ale její „naladění“ na dítě (angl. attunement).
Naladění je širší pojem než vřelost. Mohou, ale nemusí se překrývat.

Naladění se projevuje v citlivé reaktivitě matky na podněty vysílané dítětem.

Příklad: Intenzivní hra s již příliš excitovaným dítětem nepředstavovuje citlivě vyladěné rodičovské chování, ale zapojení do podobné hry s dítětem, které takovou stimulaci právě potřebuje, by mělo pro dítě velmi pozitivní vztahový význam.

Naladění, neboli citlivost vyžaduje, aby pečující osoba vnímala, chápala a reagovala včas a účinně na aktuální signály vysílané dítětem. Aby si všímala skutečné potřeby dítěte a byla responzivní vůči těmto potřebám (neupřednostňovala převážně své vlastní potřeby).

Teorie attachmentu: Mary Ainsworth STRANGE SITUATION PROCEDURE

- Dítě a matka vstoupí do laboratorního prostředí plného hraček, experimentátor nabízí bonbony (3 min). Měří se míra zvědavosti a hledání blízkosti, reakce na nabídku bonbonů.
- O několik minut později se k nim připojí cizí osoba, snaží se s dítětem komunikovat a hrát si s ním (3 min). Měří se "strach z cizince".
- Separace č. 1: matka odchází a kojeneček je ponechán s vlídnou cizí osobou (3 min). Měří se separační distres.
- První návrat matky: matka se vrátí, dítě se snaží utěšit, komunikovat s ní a hrát si. Poté se nenápadně vytratí (3 min). Měří se reakce dítěte na matku.
- Separace č. 2: dítě je krátce ponecháno samo (3 min). Měří se separační distres.
- Trvání separace č. 2: k dítěti se vrátí stejná cizí osoba a snaží se s ním komunikovat a hrát si s ním (<3 min). Měří se strach z cizince.
- Druhý návrat matky: matka se vrátí, interaguje s dítětem a cizí osoba odchází (3 min). Měří se reakce dítěte na matku.

Jistá (bezpečná) vazba, klasifikace B

Bezpečně navázané děti reagovaly na návrat matky po separaci následovným způsobem:

(B) Jistá (bezpečná) vazba (65% dvojic matka-dítě):

- Dítě se chová v matčině přítomnosti zvědavě, přitom využívá matku jako bezpečnou základnu, která mu dává dostatek jistoty pro explorační nové prostředí.
- Na matčin odchod reaguje nespokojeností a pláčem. Po jejím návratu se raduje a vítá ji. Matka reaguje na dítě přiměřeně, něžně, vřele a konzistentně. Dítě se rychle utiší.
- V případě, že děti neplakaly, tak vřele a radostně vítaly svou matku (široce se usmívaly, ukazovaly matce hračky, vokalizovaly).
- Obě tyto skupiny (více plačících a méně neplačících) měly společně to, že aktivně iniciovaly obnovu vztahu s matkou.

Jistá (bezpečná) vazba, klasifikace B

- Podle této metodiky není míra plačtivosti v průběhu odloučení důležitá pro určení toho, zdali je vazba bezpečná nebo nejistá. Úroveň bezpečí připoutání dítěte určuje hlavně jeho chování poté, co se pečovatel vrátí.
- Zatímco některá miminka mohou být nesmírně vystresována odloučením, jejich vztah s pečovatelem je klasifikován jako bezpečný, pokud navzdory svému prožívanému strádání a utrpení efektivně a iniciativně vyhledávají kontakt s matkou po jejím návratu, poté se rychle nechají se utěšit a aktivně se vrátí ke hře.
- Malá část bezpečně navázaných dětí nepláče, ani nevykazuje navenek žádnou úzkost z odloučení, ale matku aktivně vítají a hlasitě projevují svou radost.
- V dospělosti bude takový člověk udržovat rovnováhu mezi potřebou intimity i zdravě nezávislosti. Vztahy bude prožívat pozitivně a bude schopen v nich nalézat uspokojení.

Jistá (bezpečná) vazba, klasifikace B

Podle většiny výzkumů bylo u dětí s bezpečnou vazbou zaznamenáno:

- Menší výskyt problémového chování
- Kvalitnější sociální interakce
- Lepší adaptační schopnosti a zvládání stresu
- Vyšší výskyt blízkých přátelství
- Vyšší empatie
- Lepší sociální začlenění
- Vyšší vytrvalost
- Vyšší kooperativitu
- Přiměřené sebevědomí

Nejistá vyhýbavá vazba (avoidant), klasifikace A

(A) Nejistá vyhýbavá vazba (10-20% dvojic matka-dítě):

- Když matka odchází, nebo přichází, dítě matku ignoruje, nebo se jí vyhýbá, neprojevuje emoce. Dítě se moc nevěnuje exploraci prostředí a hraček. Matka je poměrně nezúčastněná. Např. děti se po znovushledání s matkou buďto matce aktivně vyhýbaly, anebo ji ignorovaly.
- **Otázka studenta: "Proč se tedy tato vazba vůbec nazývá úzkostná?"**
 - Kvůli vysokým fyziologickým indikátorům stresu (vysoký pulz, tlak, adrenalin, kortikoidy)

Z dítěte může vyrůst člověk, který nebude schopen vřelosti, důvěrnosti a intimity ve vztazích, bude preferovat nezávislost, nebude se chtít na nikoho spoléhat. Nebude schopen poskytnout dostatek emoční podporu partnerovi. Pokud bude v emočně vypjaté situaci, bude jí řešit vyhýbavě, stáhne se, nebo fyzicky odejde ze situace. Může snižovat význam emočního prožívání druhého člověka. Bude mít vyšší riziko kardiovaskulárních nemocí (v psychosomatice se nazývá "osobnost typu A") a autoimunitních nemocí, včetně onkologických (v psychosomatice osobnost typu C).

Nejistá vyhýbavá vazba, klasifikace A

Příčiny úzkostně-vyhýbavé typ nejisté vazby na straně matky:

- Kojenci rutinně zažívali ze strany matky odmítnutí, zvláště když se cítili zranitelní a potřebovali od matky útěchu, soucit, něhu a naladění.
- V běžných situacích je jejich matky chovaly stejným způsobem jako ostatní matky svá miminka, ale **nedokázaly** být dostatečně něžné a starostlivé ve chvílích, kdy to miminka opravdu potřebovala, byla ve stresu a potřebovala utěšit.
- Miminka byla více frustrována necitlivostí matky, více plakala, byla neklidná, nespokojená a méně prozkoumávala okolí (snížená exploatace) - méně se učila novým věcem, což ovlivnilo vývoj jejich osobnosti.

Nejistá ambivalentní vazba, klasifikace C

- Dítě se chová pasivně, nezkoumá prostředí ani v přítomnosti matky. Když matka odchází, dítě je nervózní a nespokojené. Po návratu matky jsou projevy ambivalentní. Snaží se k matce jít, ale je nadále rozmrzelé a na snahy matky ho utěšit reaguje podrážděně, až hostilně, tedy nepřátelsky. Může se pokoušet matku bít.
- Příčiny nejisté ambivalentní vazby na straně matky:
- Matka je ve své péči nekonzistentní, je rozptýlená, nedokáže věnovat dítěti soustředěnou laskavou pozornost. Jednou je chápající a vřelá, podruhé nevšímavá. V dospělosti má takový člověk tendenci prožívat vztahy úzkostně, není si jistý láskou druhého, bojí se opuštění, nevědomě vytváří tzv. závislé vztahy, které jsou neuspokojující, a zároveň je téměř nemožné z nich vystoupit.

Nejistá vazba

Podle většiny výzkumů bylo u dětí s nejistou vazbou (A nebo C) zaznamenáno:

- Nižší míra sebedůvěry
- Potíže v sociálních vztazích
- Vyšší míra úzkostí
- Vyšší míra nezdravé závislosti ve vztazích
- Vyšší míra nezdravé odtažitosti ve vztazích

Doplnění klasifikace: dezorganizovaná vazba, klasifikace D

- Mary Main a Judith Solomon v 80 letech doplnily klasifikaci o dezorganizovaný typ vazby (10-15% dvojka matka/dítě).
- Dítě se projevuje ambivalentně (C) i odmítavě (A) a zároveň působí zmateně a ustrašeně. Může se chovat chaoticky, agresivně, bojácně, občas může ustrnout a přestat se hýbat.
- Matka se chová nepředvídatelně a nečitelně, dítě se nedokáže v jejích projevech zorientovat. Matka dítě často zastrašuje, zároveň sama působí ustrašeně. Tyto matky mívají buďto různě závažnou patologii osobnosti, akutní neléčenou závislost na návykových látkách, anebo neintegrované trauma.
- Dané dítě bude mít pravděpodobně v dospělosti potíže navazovat stabilní vztahy. Bude toužit po intimitě, zároveň nebude schopen partnerovi věřit. Může mít ve vztazích tendenci příliš kontrolovat partnera. Těžko zvládá stres.

Dezorganizovaná vazba - rizikové faktory

- Nezralost matky (adolescentní matky)
- Chudoba
- Týrání, zanedbávání a zneužívání dítěte (rodič trpí psychopatologií osobnosti, komplexní PTSD, či závislostí)
- Genetická predispozice - výskyt genu DRD4 ovlivňující receptory dopaminu

Attachment a vývoj osobnosti

Kvalita připoutání ovlivňuje sociální, emoční i kognitivní vývoj osobnosti. Vzniká "pracovní model" vztahů, který má tendenci se reprodukovat ve všech dalších vztazích (Bowlby, 1984).

1. Attachment a sociální vývoj:

- Žák s bezpečnou vztahovou vazbou dokáže zdravěji vyhodnocovat vztahové nebezpečí. Raná vazba mu ukázala jaké to je, když je chování recipročně kooperativní. Vytvořil si tedy **pracovní model** kooperujících, důvěryhodných vztahů. Dokáže se přirozeně, intuitivně vyhýbat se nezdravým modelům vztahování se.
- Má hlubokou kontinuální důvěru, zaujímá vůči blízkým "presumpci nevinny", nepřipisuje druhým špatné úmysly, když pochybí.
- Zároveň je přiměřeně ostražitý a vycítí malvolentní úmysly, vůči nimž spíš s lehkostí nastaví jasné hranice.

Attachment a psychosociální vývoj osobnosti

- V případě vyhýbavé vazby (A) může žák pochybovat o dobrých úmyslech učitele. Život ho to v raném dětství naučil. Jde to formu adaptace, nemůže za to. V dětství se musel do jisté míry chránit před svými pečovateli. Žák je tedy ostražitý, až paranoidní.
- Žák je paradoxně vysoce ovlivnitelný. Jak je to možné? Stačí mu prezentovat informace negativním způsobem - proti někomu a něčemu, tím se aktivuje jeho vazebný systém a původní epistemická nedůvěra. Má pocit, který "důvěrně" zná, proto je motivován tímto způsobem komunikace. Opozice a námítky vůči někomu a něčemu jsou cestou k získání jeho zájmu a "důvěry", která je ale vysoce nestabilní, nevyvinutá, nemůže sloužit udržování vztahů.

Attachment a psychosociální vývoj osobnosti

- Žák s narušenou vztahovou vazbou bude přitahován tím co zná, ačkoliv by chtěl žít jinak, než jeho rodiče. Centrum regulace emocí funguje **závislostně**. Vysílá potřebu toho, co nám škodí, jestliže si na takové podněty navykl. Mozek pak nevysílá dostatečný alarm ohrožení při neadekvátním, ohrožujícím chování druhých. Opakováním se na destruktivní chování nastavil a "potřebuje" ho, může ho přímo, či nepřímo od druhých vyžadovat.
- S tím souvisí to, že mozek může paradoxně pocitem ohrožení reagovat, když se druhý chová neutrálním, pozitivním způsobem, protože na tyto podněty není "kalibrován", nezná je, nemá pro jejich zpracovávání "pracovní model", model pozitivní, neboli **reciprocně-kooperativní komunikace**. Ve vztazích vyžaduje "nutkavě" svou "známou dávku stresu", má typicky vysoce konfliktní vztahy.

Attachment a psychosociální vývoj osobnosti

- Žák může mít sklony vázat se na lidi s podobně narušenou vazbou, aniž by to dokázal rozlišovat. Když si všimne, že žije v dalším nevhodném kamarádství/partnerství, je už pevně připoután. Vazba brání včasnému ukončení vztahu. Vztah je ale vysoce traumatizující. Chronické trauma zhoršuje duševní zdraví člověka.
- Žák vlastní vnitřní procesy (emoce a myšlenky) považuje za "objektivní pravdu", protože s nimi neumí zacházet s odstupem, tedy reflektivně. Pečovatelé v průběhu raného vývoje ho to nenaučili. Žák přemýšlí o vlastních emocích stejným způsobem jako zacházíme s fyzickou realitou, např. zachází s emoční bolestí stejným způsobem, jakým zdravý člověk zachází s duševní bolestí (očekává, že jeho duševní bolest každý automaticky uvidí, stejně jako kdyby si např. zlomil nohu).

Attachment a psychosociální vývoj osobnosti

2. Attachment a emoční vývoj:

- matka nepomáhá dítěti regulovat afekty, pojmenovávat vlastní emoce v jazyce, tím od nich získat odstup, perspektivu.
- Později, jako váš žák má toto dítě problém symbolizovat, reprezentovat a reflektovat vlastní emoce. Neintegruje vlastní emoční zkušenosti reflektovaně, ale reaktivně (útok/útěk/zmrznutí).
- Manifestované chování plynoucí ze stylu attachmentu může učiteli způsobit nesmírné problémy ve třídě, může to narušit plán výuky, poškodit klima třídy, jestliže tomu nerozumí a včas nezasáhne - být konzistentním vztahovým modelem, nereagovat impulzivně na žákovy vnitřní negativní modely vztahů.

Attachment a psychosociální vývoj osobnosti

3. Attachment a kognitivní vývoj:

- V případě úzkostné vazby je u dítěte snižena míra explorační z důvodu zvýšené míry negativního zájmu dítěte o matku. To limituje pozornost směrem k novým věcem a limituje objem naučených poznatků, jejich reflektivitu a sebereflektivitu.
- Dítě nemá důvěru vůči matce, že vyřeší ve své mysli jeho problémy, že mu jednoduše poradí dobře. Pak se bude cítit lépe, ne ještě hrozněji. Důvěra dítěte v hodnotu poznatků, které přicházejí od matky se naruší, dítě přestává explorační mysl druhých, spíše zaujímá podezřivý, ostražitý postoj a chrání se (Fonagy, 2020). Tím dítě ztrácí motivaci se od dospělých učit. Epistemická důvěra je narušená.

"Dost dobrý rodič" Winnicott

Donald Winnicott zavedl v roce 1953 do psychologie pojem "dost dobrý rodič", neboli "good enough parent". Projevuje se vlastnostmi:

- Je schopen sebereflexe
- Je schopen uznat si vlastní chyby
- Je milující a dokáže to dát dítěti otevřeně najevo
- Uspokojuje potřeby dítěte konzistentně