

בולבי תאוריית ההתקשרות

התקשרות attachment

- הקשר של התינוק עם הדמויות המטפלות בו (לרוב- הוריו):
- יחסי אהבה יציבים שמפתח תינוק כלפי הוריו, והעדפת קרבתם על פני קרבתם של
- אחרים.
- זיקה של אי-שיוויון לדמות המטפלת

הטבעה (לורנץ')

- הטבעה - בבסיס ההתקשרות ישנו מנגנון מולד
- הנקרא "הטבעה"-
- כל ברווזון שבוקע מהביצה ומבחין בעצם זז
- (אמא ברווזה/ מגף/ קרטון) ילך בעקבותיו וייקשר אליו-
- העצם "מוטבע" בתור אימו:
- גם אם לא מספק מזון או הגנה!
- תקופה קריטית- זמן בו ההטבעה מתרחשת בקלות.
- כשהיא מסתיימת- קשה ליצור הטבעה.

מחקריו של הארלו 1959-1969

- הפריד קופי רזוס מאימותיהם מייד לאחר הלידה, גידל
- אותם בבידוד- עם "דמות אם" מבד פרידה עוררה
- מצוקה ודכדוך.
- * בנה שתי "אימהות"- מבד (ללא מזון) ומחוט תיל (עם מזון):
- הקופים העדיפו את האם מהבד מאשר את האם עם המזון.
- *כאשר הוכנסה לכלוב דמות מפחידה, הקופיף נצמד תמיד
- אל האם מהבד. רק כשהיה רעב ניגש אל האם עם המזון.

https://www.youtube.com/watch?v=_O60TYA IgC4

מסקנות הניסוי:

- יש חשיבות לא רק להזנה אלא גם למגע,
- לקשר ולחום.
- יש לזה מקור ביולוגי. אנחנו נולדים עם צורך
- בקשר ולא רק עם צורך
- שהצרכים שלנו יסופקו.
- צורך בחום ומגע גובר בשעת מצוקה.

ג'ון בולבי 1907-1990

- אנגליה
- פסיכיאטר ילדים
- אב אציל, רופא בחצר המלוכה
- גדל אצל 'נני' שעזבה בגיל 4. בגיל 7 נשלח לפנימיה
- "בגיל זה לא הייתי שולח לשם אפילו כלב"
- עבד עם מתבגרים עבריינים, הגיע למסקנה שקשר
- רגשי לקוי עם האם בשנים המוקדמות נקשר לעבריינות נוער.
- במהלך מלחמת העולם השנייה ולאחריה עבד עם ילדים שגדלו בבתי יתומים וחקר כיצד ניתן לשמור על בריאותם הנפשית של ילדים אשר הופרדו מהוריהם.

הנחות מרכזיות – Attachment

- הצורך בקרבה ומגע - צורך ראשוני ובסיסי.
- רפרטואר של נטיות התנהגותיות מולדות, המנסות להשיג קרבה.
- מתעצב מתוך התנסויות עם אחרים משמעותיים.
- הקרבה תלויה ב:
 - 1 מוכנות ביולוגית של התינוק (שיגור אותות – בכי, חיוך.
 - רפלקס אחיזה, היצמדות...)
 - 2. מוכנות ביולוגית של ההורה (נכונותו וזמינותו להגיב לאותות אלו)
 - 3. בשלות קוגניטיבית של התינוק (קביעות אובייקט, שימוש בייצוגים, הבחנה בין דמויות וכו')

- דחף ההתקשרות: הצורך בקשר ראשוני הוא צורך ממשי קיומי, מעבר לתלות הפיזית של קיום צרכים. יש צורך באם או דמות חמה לקשר, קירבה.
- החל מהחודש השני לחייו התינוק מפנים את אופני ההתייחסות אליו של הדמויות המטפלות בו בעת היותו במצוקה. התקשרות אצל בני אדם נוצרת בתקופה קריטית, בראשית חייו.
- הקרבה אל דמות ההתקשרות מעניקה לנו נחמה, עונג וביטחון, וריחוק ממנה גורם למצוקה.
- ההתקשרות, ובכלל זה המגע הפיזי עם דמות ההתקשרות- חשובה להתפתחות חברתית, פיזית וקוגניטיבית.
- ההתקשרות היא צורך הישרדותי (הגנה וביטחון מסכנות)

התפתחות מערכת ההתקשרות:

- בולבי תיאר 3 שלבים מרגע הלידה ועד גיל 3, של התפתחות מערכת ההתקשרות של הילד

1: טרום התקשרות (0-12 שבועות)

- התינוק מעדיף גירויים אנושיים על פני דוממים.
- תגובת התינוק לאמו אינה שונה מתגובתו לדמויות אנושיות אחרות.
- מתמקד בפני כל איש המתקרב אליו, נענה למגע הפיזי שלו או יוצר ושומר מגע עמו על ידי אחיזה, היצמדות, וכו'.
- ממצא סותר (קול האם וריח שלה)

(חודשים 3-6/7) בהתהוות התקשרות:

- התינוק מבסס את ההבחנה בין דמות האם לבין דמויות מוכרות אחרות, מעבר מלמידת הגבה לכל פרצוף אנושי, לזיהוי של פרצוף האם ותגובתיות לחיוכיה.
- בשלב זה האיתותים המזמינים קשר (שמפותחים יותר; הושטת יד ואחיזה רצונית) מופנים לדמויות מסוימות.
- דמות מסוימת עשויה להיטיב להרגיע את התינוק בהשוואה לדמויות אחרות.
- תחילת היווצרות "מערכת עבודה", המארגנת את האינטראקציה בינו לבין האם

3: התקשרות מאובחנת (6 חודשים – 3 שנים)

- התפתחות המערכת המוטורית יוצרת דפוס התקשרות מפותח יותר, ממוקד במטרה : להישאר קרוב מספיק לאם כדי שניתן יהיה להשתמש בה כבסיס בטוח, ממנו ניתן לצאת ולחקור את העולם.
- בסיס בטוח: קירבה פיזית (בשעת מצוקה) + מערכת חקר (בשעת רגיעה)
- הפעוט יוצר קשר ייחודי עם אדם אחד שאת קרבתו הפיזית הוא מחפש ומנסה לשמר באופן פעיל, והוא מוחה כאשר דמות ההתקשרות עוזבת.
- התינוק פעיל בחקירת הסביבה שלו, במניפולציה של הגירויים סביבו ולמידה רב-חושית של תכונותיהם

4: מגיל 3 ואילך.....

- מערכת ההתקשרות מפותחת במלואה.
- שפה ויכולות קוגניטיביות מפותחות, ביחד עם ירידה באגוצנטריות:
- הילד מכיר בכך שהוריו הם אנשים נפרדים, ומפתח דרכים שבהם ניתן להשפיע עליהם.
- ההתקשרות הופכת למערכת כללית של יחסים אנושיים, המשפיעה על האופנים השונים שבהם יחסים אלו נשמרים, מנוהלים ומשתבשים.

חשיבות המגע לתינוקות האנושיים

- בולבי:
- "הרעב של הילד לאהבת אימו ולקרבתה גדול כמו הרעב שלו לאוכל".
- הבשלה תקינה של מערכת העצבים.
- החזקה ב- 4 השעות הראשונות לחיים:
- ירידה של כחצי שעה בזמן הבכי.
- 15 דקות ליטוף ביום למשך 10 ימים:
- עליה של 47% במשקל התינוק

מרי איינסוורת' 1913-1999 המצב הזר

- ניסוי הבוחן את טיב ההתקשרות של התינוק (גילאי שנה-שנה וחצי) אל הוריו:
- האם מתיישבת בקצה אחר של החדר. 1. האם והתינוק נכנסים אל חדר הניסוי, שבו צעצועים.
- מפטפט עם האם ואחר כך מנסה לשחק עם הילד. 2. לאחר 3 דקות נכנס אדם זר לחדר, יושב מעט בשקט,
- 3. האם עוזבת את החדר, הזר נשאר.
- עוזב. 4. האם חוזרת אל החדר ומשחקת עם התינוק, הזר
- 5. האם עוזבת ומשאירה את הילד לבדו למשך 3 דקות.
- 6. הזר חוזר אל החדר, ומנסה להרגיע את התינוק.
- 7. האם חוזרת אל החדר והזר יוצא.

על סמך תצפיות אלו, איינסוורת' סיווגה את התינוקות לפי התנהגותם והסיקה כי קיימים 3 דפוסי התקשרות עיקריים, המקבילים לתיאוריו של בולבי. נמצא כי שלבים 4 ו-7 מבחינים הכי טוב בין הילדים בעלי דפוסי ההתקשרות השונים (בהתאם לאופן חיפוש הקירבה והמגע עם האם)

<https://youtu.be/QTsewNrHUUU>

התקשרות בטוחה: סגנון התקשרות B

- בחנו את הצעצועים בעצמם, אך בדקו מדי פעם שהאם נמצאת: נוכחותה העניקה להם בטחון ואפשרה להם מידה רבה של עצמאות.
- הגיבו בסקרנות ובחשש כלפי הזרה והעדיפו בברור את האם על פניה.
- היו במצוקה סבירה כשהאם יצאה, הפגינו סימני מחאה עם הפרידה ממנה (תרעומת או בכי).
- שמחו מאוד כשהיא חזרה: הושיטו זרועות פתוחות, התכרבלו בזרועותיה, התנחמו ונרגעו בקלות.
- אפקט בסיס בטוח : איכות חקירה טובה + חיפוש קירבת ההורה בזמן לחץ

אימהות לילדים בעלי התקשרות בטוחה

- אימהות אלה היו זמינות רגשית בזמני צורך, העניקו לתינוק חום, עודדו חקירה
- עצמאית והצליחו להרגיע את התינוקות ביעילות רבה.
- הן הגיבו מהר כשהתינוק חיפש את קרבתן.
- התינוק חש ביטחון בנגישות ההורה ובקרבתו, שאפשר לסמוך על ההורה

הפעוט הבטוח

- יכולת התמודדות טובה יותר עם בעיות חדשות.
- הם עובדים בהתלהבות ובהתמדה וכשהם נתקלים בקושי, הם לא בוכים או כועסים, אלא מבקשים עזרה.
- פופולאריים יותר מבחינה חברתית בגן הילדים

הילד הבטוח

- בטוחים בעצמם
- בטוחים שהם נאהבים ורצויים
- קואופרטיביים ביחסיהם עם בני גילם (בשל
- ביטחונם בהיענות וזמינות האחרים)
- מתמודדים טוב יותר עם סיטואציות מורכבות (כי יודעים לקבל את המורכבות שבקשר)
- מאופיינים בגמישות וסקרנות
- מנגנוני פתרון בעיות והתמודדות מסתגלים
- יכולת תקינה לוויסות רגשי ושליטה בתוקפנות.

המבוגר הבטוח

- מלא אופטימיות לגבי התמודדות.
- אמון בכוונות של האדם האחר, יכול לסמוך בי משהו יקר שהשני רוצה לשמור. תחושת ערך עצמי. אם השני מתפנה כדי לעזור לי, יש
- משאבים וחוסן, דפוס התמודדות גמישים.
- ומיומנויות, העזה, חקירה, נטילת סיכונים מחושבים. האני נפתח לידע- פתיחות קוגניטיבית, הרחבת אופקים לאוטונומיה להתפתח פעולות תומכות אוטונומיה תלות מאפשרת
- נוטה פחות לפרש מצבים כמאיימים.
- יכולת לבטא מצוקה
- פחות עוינות- יותר אמפתיה

התקשרות חרדה נמנעת: סגנון התקשרות A

- תינוקות אלו נראו עצמאים, בחנו את הצעצועים מבלי לחפש את האם.
- איכות חקירה לא טובה, אדישות.
- הפגינו רתיעה מהזרה וכעס על הפרידה מהאם, אך נשארו
- בדיקת הדופק שהוכיחה שעזיבתה השפיעה עליהם מאוד). אדישים גם כשחזרה והתעלמו ממנה בהפגנתיות (למרות
- הם מיעטו מאוד לחפש את קירבת האם ואת מגעה.
- האם ומקרבה פיזית אליה. הם מיעטו לבכות ולעיתים קרובות נמנעו מקשר עין עם

אימהות לילדים בעלי התקשרות נמנעת

- האם משדרת דחייה לילד, קיים כעס עצור, חוסר עניין בפעוט, רגש דל מאפיין, אמהות דיכאוניות.
- פיזית. היו עקביות בנטייתן לדחות את התינוקות רגשית או נטו להיות קשוחות מבחינה רגשית, כעסניות, הביעו
- חוסר עניין בתינוקות ודחו את ניסיונות חיפוש הקרבה שלהם
- התינוק לומד שאין ביכולות להשיג קשר.
- התמודדות ע"י : Flight בריחה.
- הגנה פסיכולוגית מפני היעדר רגישות לצרכיו והיעדר התייחסות

הפעוט החרד-נמנע

- מתוסכל במהירות רבה
- דחייה של הכוונת מבוגרים, עצותיהם ודרישותיהם
- מתייאשים במהירות ומוותרים על חקירה ובחינה של העולם, כשזו אינה קלה ופשוטה

הילד החרד - נמנע

- מערכת ההתקשרות מעוכבת בכדי להימנע מקשר שמשמעו עבורו דחייה, תסכול, כאב ומצוקה.
- ניסיון להכחיד כל חולשה אישית שתעיד על נזקקות לאחר.
- חווים את עצמם באופן שלילי
- טרודים בחרדות נטישה ומתקשים להתפנות למשימות חקרניות
- אידיאליזציה של האם
- חרדה שמוכחשת ע"י בידוד וצמצום של הרגש.
- הכחשות של רגשות שליליים.
- כעס הופך במהרה לעוינות
- ליקוי באמפטיה והפרעות התנהגות

**את הכעס על חווית הדחייה של דמות ההתקשרות אותם, הם
השלכות בהאשמת האחרים, וחוסר רגישות לאחרים. יפנו למעורבות בקטטות,
הצקות לילדים אחרים, שקרים**

המבוגר החרד-נמנע

- ויתור על חיפושי אהבה.
- טיפול במצוקות לבד.
- הכחשה מאסיבית- "אני מסתדר לבד".
- הימנעות מאוטונומיה ומתלותיות.
- ניסיון למצוא מרחק קונקרטי ופיזי.
- קשה להיות בקונצנזוס כי זה אומר קשר. צרכים להיות ייחודיים. עצמאות מדומה.
- לא יחשבו על לחצים- לא כואב.
- קשר = מצוקה. אם אני נמנע מקשר אני נמנע ממצוקה מצוקה. וכאב. ניסיון לדכא מחשבות ורגשות. הדחקת זיכרונות של נמצא קשור להפרעות פסיכיאטריות, אלימות, פשיעה
- ובעיות שונות בתפקוד.

התקשרות חרדה אמביוולנטית : סגנון התקשרות C

- איכות משחק גרועה: חששו לבדוק את הצעצועים בעצמם, היו מרוכזים מאוד באמם ונצמדו אליה.
- מצוקה גבוהה לנוכח פרידה: סבלו מנוכחותה של הזרה ולא רצו לשחק בנוכחותה. מצוקתם גברה כאשר האם ומתמשך). יצאה (חרדה, עצבנות ולעיתים קרובות בכי חזק
- קושי להירגע כשהאם חזרה
- יחס אמביוולנטי לאם שחזרה: הם לא יכלו להסתיר את הכעס והחשש והתקשו להתקרב אליה. הם הביעו רצון ממנה, הכו אותה והתנגדו לניסיונותיה להרגיע אותם. שהאם תרים אותם, אך כשעשתה זאת הם התרחקו

אימהות לילדים בעלי התקשרות אמביוולנטית

- האם אוהבת את ילדה, ולא דוחה אותו, יותר רגישה לילד, אבל משהו בטיפול שלה לא בסדר. לא מצליחה לפענח מה הילד רוצה, לא מצליחה להיות קשובה, אם חרדה.
- היו לא עקביות ביחסן:
- לעיתים עודדו קירבה ולעיתים דחו את התינוקות.
- הן לא תמיד טיפלו בתינוקות בצורה נכונה, לא תמיד הגיבו ההרגעה שלהן. לצורכי התינוקות וגם לא תמיד היו יעילות בניסיונות
- התינוק לומד שעליו להתנהג בקיצוניות כדי לקבל יחס.
- התמודדות ע"י : Fight מאבק.

הפעוט החרד-אמביוולנטי

- מתוסכל במהירות רבה
- דחייה של הכוונת מבוגרים, עצותיהם ודרישותיהם
- מתייאשים במהירות ומוותרים על חקירה ובחינה של העולם, כשזו אינה קלה ופשוטה

הילד החרד-אמביוולנטי

- כמיהה תמידית לקרבה וקושי להיות לבד (בשל העדר מודל פנימי מנחם ומרגיע).
- פרובוקטיבי בכדי לעורר את הסביבה לספק לו קרבה ותמיכה.
- מערכת ההתקשרות שלו כל הזמן בפעילות יתר
- מגיב במצוקה גם לסימנים ניטרליים, שאצלו מתקשר לאיום ולנטישה.
- בעלי רמות חרדה גבוהות
- קושי להתפנות למשימות חקרניות (כמו למידה)
- סימפטומים דיכאוניים
- סף תסכול נמוך וקושי בוויסות עצמי אי שקט
- פסיביות בהתמודדות עם משימות
- נתלים על בני גילם, נדחים וחשים בדידות

המבוגר החרד- אמביוולנטי

- אקטיבציה תמידית (טיפול תקווה מתחת ליאוש)
- אפשרי לטיפול (יותר מהנמנע)
- מבקש תמיכה על-ידי הדבקות, השתלטות על השני ,
- גורם לדחייה, תלותיות יתר.
- דריכות יתר, תגובתיות עוצמתית
- פסימיזם- אמונה שלילית כלפי עצמו.
- לחצים חזקים.
- נגישות גבוהה לזיכרונות מכאיבים.
- מצב של התפשטות אוטומטית של רגשות
- נמצא קשור להפרעות פסיכיאטריות, אלימות, פשיעה ובעיות שונות בתפקוד

הדפוס הלא מאורגן : התקשרות מסוג D

- בסוף שנות ה- 80, בעקבות המחקרים:
- התנהגות התקשרות נוספת – לא מאורגנת, אצל ילדים שלא התאפיינו באסטרטגיה קוהרנטית בהתקשרותם
- אוכלוסיות בסיכון גבוה
- ילדים אלו הפגינו מאפיינים סותרים של כמה דפוסי
- או שהם קופאים במקומם ונראים מדוכאים. התקשרות. הם יכולים להיראות מבולבלים וחסרי כיוון,
- לילדים אלו אין דרך עקבית להתייחס למטפל כאשר הם בהתנהגותו של המטפל. במצוקה, כנראה בשל איום מתמיד או אי לכידות הוריהם של ילדים אלו נמצאו סובלים מטרומות שהעול שלהם מועבר כנראה לילדים.

הורות והתקשרות

- דגמי עבודה פנימיים" : ייצוגים של תפקידים הוריים כפי שנחוו בילדות.
- חוויות ההתקשרות שחוו ההורים, והמשמעות שהם נותנים להתנסויותיהם כילדים מהווים פילטר שדרכו הורים מסגלים לעצמם סגנון הורי המשפיע על היענותם
- לאפיונים של ילדם ולהתנהגותו.
- העברה בין-דורית.
- ניתן לנסות "לתקן" "תסריטים" קודמים מתוך
- מטרה לשכתב מחדש התנסויות וציפיות קודמות

גורמים נוספים המשפיעים על ההורות

- המעבר להורות- הריון רצוי, דיכאון אחרי לידה, השפעות הורמונליות.
- המאפיינים של הילד-טמפרמנט קשה, נכות או מוגבלות אחרת, אשר פוגמים בסינכרוניזציה של אותות התינוק והמענה האימהי ועלולים להדליק הורות עם "אמוציונליות שלילית" כלפי הילד.
- מאפיינים חברתיים-נישואין טובים מהווים בולם זעזועים מול ייצוג פנימי של הורות בעייתי, ורשת תמיכה חברתית. מצב ורגישים לילדיהם. כלכלי קשה עלול לחב

הורים של ילדים עם התקשרות בטוחה

- הורה תומך, שסיפק קשר חם, עזרה ותמיכה בפתרון בעיות (מה שאפשר לילדים להתמודד עם לחצים באופן יעיל)
- אפשרו לילדים לחקור את הסביבה באופן עצמאי, והציעו נחמה בעת מצוקה.
- הילדים הרגישו נאהבים למרות כישלונותיהם, ותפסו את עצמם באופן חיובי, אך לא כמושלמים.
- מאופיינים בגמישות.
- חיוביים ומציאותיים ביחס לאיומים פוטנציאליים לביטחונם של הילד.
- מעריכים caregiving בהתייחס לסיטואציה,
- האישיות של ילדיהם וצורכיהם ההתפתחותיים

הורים לילדים בעלי הדפוס החרד-אמביוולנטי

- הם עצמם בעלי דפוס חרד - אמביוולנטי,
- צרכי התלות של ילדיהם נתפסים בעיניהם כמעמסה, כהקרבה עצמית.
- אסטרטגיות של סיפוק caregiving ש"י שמירת הילד קרוב אליהם וכך עודדו את תלותו, ובו זמנית היו בלתי רגישים לאותות ילדיהם מצוקה). (וכך הילד לא הצליח לגבש לעצמו בסיס בטוח שיכול לווסתו בעת
- ניתוק רגשי
- אי יכולת לאינטגרציה של אספקטים חיוביים ושלייליים, או הרצוי והלא רצוי לגבי התנהגות ה-caregiving והיחסים עם הילד.
- תנועה בין הגנת יתר לבין הטלת תפקידים הוריים, תוך ציפייה כי ילדיהם יווסתו אותם.