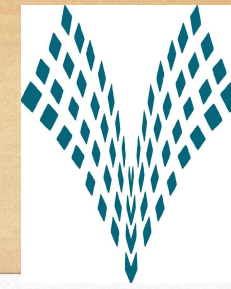


KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



Nemzeti Tehetség
Program

A biztonságos kötődés megalapozása pszichológus szemmel

Dr. Kós Nóra

Egyetemi docens

Klinikai szakpszichológus

2026. március. 31.

*„Hitt abban, hogy ha a családokat meggyógyítjuk, a világot
gyógyítjuk meg.”*

Virginia Satir (1916-1988)

Mi a kötődés?

- John Bowlby (1907-1990)
 - Szeretetteljes kapcsolat a gyermek és szülő között.
 - Alapja:
 - Bizalom/ősbizalom
 - Biztonság
 - Kiszámíthatóság
 - A gyermeki szükséglet figyelembe vétele
 - A gyermek reakciójára adott szülői válasz

Kötődéselmélet

- John Bowlby (1907-1990)
 - Három alapkoncepció
 - Veleszületett
 - Gyermek viselkedési repertoár
 - Anyai reakció
- Mary Ainsworth (1913-1999)
 - Anya és gyermek reakciója
 - Kötődési típusok:
 - Biztonságosan kötődő
 - Bizonytalan-elkerülő
 - Bizonytalan ambivalens
 - Dezorganizált típus



- Margaret Mahler (1897-1985)

- Fázisok:

- Autizmus (0-2 hónap)
 - Szimbiózis (2-6 hónap)
 - Szeparáció és individualizáció (6-24 hónap)
 - Differenciáció alfázis(6-10 hónap)
 - Gyakorló alfázis (10-16 hónap)
 - Újraközeledés alfázis (16-24 hónap)
 - Tárgykonstancia kifejlődése (24-36 hónap)



„a csecsemő pszichológiai születése”

Felnőttkori kötődés (Hazan, Sahver Háromkategóriás modell)

- Biztonságosan kötődő (következetes, szenzitív gondoskodás)
 - Bizalom mások felé,
 - Tudnak segítséget kérni,
 - Szívesen kipróbálják magukat.
- Szorongó-ambivalens kötődés (következetlen)
 - Nem bíznak a másik kiszámítható reakcióiban,
 - Kapcsolataiban szélsőségesség jellemző,
 - Fokozott érzékenység,
 - Szorongás, fokozott aggodalom, féltékenység.
- Elkerülő kötődés (gondozó válaszkészségének hiánya)
 - Kerülik az intimitást,
 - Nehezen adják a kapcsolatban önmagukat.



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!