# Ustrukturyzowana obserwacja wzorców przywiązania (SOPA)

„Nie ma gotowych i łatwych w zastosowaniu miar przywiązania, a te, które rzekomo je mierzą prawdopodobnie mierzą coś innego” (Kim i in., 2013). „Bezpośrednia obserwacja dziecka jest najdokładniesjzą metodą oceny zachowań przywiązaniowych” (Prior i Glaser, 2006). Zachowania przywiązaniowe zmierzają do osiągnięcia fizycznej bliskości z postacią przywiązania w reakcji na stres i dystres. Twoje dziecko nieustannie wysyła sygnały werbalne i niewerbalne dotyczące jego stylu przywiązania.

**Dane identyfikacyjne**

|  |  |
| --- | --- |
| Imię i nazwisko dziecka |  |
| Data urodzenia |  |
| Data prowadzenia obserwacji |  |
| Nazwiska / role osób prowadzących obserwację |  |
| Z kim dziecko wchodzi w interakcję w trakcie prowadzenia obserwacji? |  |

**Pytanie 1.** Jak dziecko się zachowuje, gdy aktywizuje się jego system przywiązania (zakreśl odpowiednie)

1. Zbyt mała potrzeba bliskości / wydaje się nie potrzebować ukojenia
2. Odpowiednie dążenie do (odpowiednia potrzeba) bliskości / możliwość ukojenia
3. Zbyt duża potrzeba bliskości / niemożność ukojenia
4. Nieprzewidywalna reakcja na bliskość / przyciąganie i odpychanie (”Idź sobie / nie odchodź”) / próba ukojenia odbierana jako atak.

**Pytanie 2.** Czy po osiągnięciu możliwego do zniesienia poziomu bliskości dziecko się uspokaja?

**Tak / Nie**

**Pytanie 3.** W sytuacji stresu / dystresu(zakreśl właściwe):

1. Mnóstwo myślenia, emocje odłożone na bok (wszystko w „kontenerze”, żadnych uczuć)
2. Równowaga między myśleniem a uczuciami
3. Dominują emocje, mało myślenia (same uczucia, brak „kontenera”). Trudności w kontrolowaniu skutków „zalewu” uczuć
4. Reakcja nieprzewidywalna; dziecko może być owładnięte silnymi emocjami, okazywać złość, zachowywać się w sposób agresywno–kontrolujący lub kompulsywnie uległy. Zachowania kontrolujące mogą zawierać duży ładunek afektywny, być instrumentalne albo oscylować między jednym a drugim.

**Pytanie 4.** Które z tych zdań najlepiej opisuje Twoje dziecko?

1. Ma pozytywny stosunek do siebie i negatywny do innych.
2. Ma pozytywny stosunek do siebie i do innych.
3. Ma negatywny stosunek do siebie i pozytywny do innych.
4. Ma negatywny stosunek do siebie i do innych.

**Pytanie 5:** Które z tych zdań najlepiej opisują Twoje dziecko (zaznacz wszystkie pasujące z dowolnych grup)

1. Stara się przypodobać innym / jest kompulsywnie opiekuńcze, zbyt samodzielne, rozwiązłe (promiskuityzm). Czuje się niekomfortowo z emocjonalną i psychiczną treścią interakcji. Pozornie obojętne. Nie lubi fizycznej bliskości opiekuna. Zaprzecza, że potrzebuje pomocy. Trudno mu przyjąć pomoc. Nie rozpoznaje, kiedy ma trudności emocjonalne/psychiczne. Nie chce podejmować rozmowy / wdawać się w dyskusję. Zdarza mu się podrzeć pracę domową ze stwierdzeniem, że to bzdury. Unika kontaktu wzrokowego. Zajęcia w szkole i zajęcia pozalekcyjne często nie spełniają jego oczekiwań. Poprawa wymagałaby pomocy opiekuna, ale dziecko jej nie toleruje.
2. Osiąga zdrową równowagę między bliskością a eksplorowaniem. Czuje się bezpieczne
w bezpiecznych sytuacjach. Zdrowa samoocena. Dobre poczucie własnej skuteczności. Umie prosić o pomoc, gdy je potrzebuje. Potrafi się skoncentrować i pozostaje skupione podczas nauki. Umie sobie radzić z frustracją, niepokojem i rozczarowaniem. Potrafi znieść to, że czegoś nie wie. Optymista. Pozytywne podejście do problemów. Umie czekać na uwagę innych.
3. Gwałtowne, zagrażające. Agresja / udawana bezradność. Skłonne karać innych. Uwodzicielskie. Trudno mu utrzymać właściwe granice w relacjach z opiekunem (nadmierna poufałość). Nazbyt zależne od opiekuna. Nie chce mieć „czasu wolnego” od przebywania z dorosłym. Nie potrafi się skoncentrować na zadaniach, zawsze musi wiedzieć, gdzie jest opiekun. Nie potrafi się dzielić uwagą opiekuna. Umiejętnie używa języka, aby utrzymać uwagę opiekuna. Manipuluje. Nieustannie potrzebuje dodawania otuchy. Niezdolne do samodzielnego działania. Szybko staje się napastliwe lub niegrzeczne, kiedy czuje się ignorowane.
4. Nieprzewidywalne, chwiejne. Zachowuje się agresywnie wobec innych dzieci. Na przemian domaga się uwagi albo mówi Ci, żebyś sobie poszła. Przejmuje od rodzica odpowiedzialność za sprawowanie opieki. Bywa bardzo napastliwe wobec rodzica, wyśmiewa próby udzielenia pomocy, może być agresywne. Biega dookoła w niekontrolowany sposób. Ucieka bez oczywistego powodu. Dokucza innym dzieciom i dorosłym. Wybuchy złości (bez oczywistego powodu). Kompulsywnie uległe. Agresywne wobec rówieśników. Kontrolujące. Skłonne do karania innych (punitywno). Opiekunowie odczuwają bezradność, strach i/lub wrogość. Opiekunowie mają poczucie, że są celem ataków. Panikuje i sprawia, że inni panikują. Stara się przypodobać innym. Nadmiernie pomocne. Wymuszone, przesadnie radosne emocje. Inicjuje interakcje z opiekunami. Sfrustrowane. Wrogie. Zdezorientowane.

**Jak używać tego narzędzia?**

Odpowiedzi na pytania są uporządkowane według kategorii przywiązania: A (lękowo-unikające),
B (bezpieczne), C (lękowo-ambiwalentne), D (zdezorganizowane). Jeśli w odpowiedziach na pytania dominuje jedna grupa, wydaje się, że jest to główny wzorzec przywiązania dziecka. Jeśli nie ujawni się jedna, dominująca grupa, to należy wziąć pod uwagę możliwość, że dziecko wykazuje zdezorganizowany wzorzec przywiązania (podobnie jak dzieci, u których większość odpowiedzi pochodzi z grupy D).