

CÜTLÜKLƏRDƏ BAĞLANMA TƏRZLƏRİNİN ONLAR ARASINDAKI MÜNASİBƏTLƏRİN DİNAMİKASINA TƏSİRİ

Aytən Rafail qızı Yusifova

Xəzər Universitetinin magistrantı

Orcid: 0009-0003-6213-8398

E-mail: ayten.yusifova99@gmail.com

Açar sözlər: bağlanma nəzəriyyəsi, bağlanma tərzləri, münasibətlər, sevgi münasibətləri, cütlüklər.

Ключевые слова: теория привязанности, стили привязанности, отношения, любовные отношения, пары.

Key words: attachment theory, attachment styles, relationships, love relationships, couples.

Erkən uşaqlıqda, valideyn-uşaq münasibətlərinin insanın inkişafına, digər insanlarla münasibətlərinə və psixoloji uyğunlaşmasına təsir göstərməsi psixoloji araşdırmalarda ümumi olaraq qəbul edilir. Erkən uşaqlıq dövründə valideyn-uşaq münasibətinin uşağın sonrakı həyatında təsirini və onun inkişafı üçün vacibliyini vurğulayan ilk və ən önəmli araşdırma, Bowlby tərəfindən aparılan uşaq və ona baxan arasında olan bağlılıq haqqında olan tədqiqatın nəticəsidir (1.4).

Bağlanma nəzəriyyəsinin inkişafı

John Bowlby, 1958-ci ildə etdiyi araşdırmalara əsasən qeyd edirdi ki, uşaq dünyaya gəldikdən sonra ilk 12 ay müddətində ona baxım verən ana fiquruna qarşı dərin bir bağ inkişaf etdirir. Və uşaq bu dövrdə bağlılıq inkişaf etdirdiyi şəxsə qarşı istək göstərir, lakin bağlı olduğu şəxsdən uzaqlaşdığı zamanda isə kədər və stress əlamətləri göstərir (2.176).

John Bowlby, 1978-ci ildə araşdırmağa davam etdiyi bağlanma nəzəriyyəsinə görə, bağlanma davranışının bütün mədəniyyətlərdə ortaq olaraq müşahidə edilən bəzi xüsusiyyətləri vardır. Bunlardan biri “Spesifiklik xüsusiyyəti”dir hansiki, burada müəyyən edilən odur ki, bağlılıq yalnız bir şəxsə və yaxud çox az şəxsə qarşı yaranan davranışdır. Birdən çox şəxsə qarşı inkişaf etdirilən bağlılıq zamanı isə bağlanmanın intensivliyi yönələn şəxsə görə dəyişəcəkdir və iyerarxiya bir quruluşa malik olacaqdır. Məsələn: anaya qarşı dərin bağlanma inkişaf etdirən uşaq başqa bir qohumlara qarşı daha az bağlanma inkişaf etdirəcəkdir. Bu baxımdan bağlanma davranışı, iyerarxiya şəklindədir və bu “Spesifiklik xüsusiyyət”i adlanır (3.98).

Bağlanmanın bir digər xüsusiyyəti onun müddətidir. Bağlanma, yaşamın böyük bir qismini tutan bir davranış formasıdır. Uşaqlıq dövründən başlayaraq inkişaf etdirilən bağlanma davranışı, zamanla zəifləyər və yeni bir bağlanma davranışı yarana bilər. Lakin, adətən erkən uşaqlıq dövründə inkişaf etdirilən bağlanma davranışı ömür boyu davam etməkdədir (4, s. 28).

Bağlanmanın yaranması, davam etdirilməsi, pozulması və yeni bağlılığın inkişaf etdirilməsi zamanı insanda dərin emosional reaksiyalar yaranar. Bağlanma davranışının inkişaf etdirilməsinin ilkin dövrlərində müsbət hisslər müşahidə edilərkən, itki dövrlərində isə qayğı, narahatlıq kədər və.s kimi emosiyalar müşahidə edilir (5.32).

Bağlanma davranışının inkişaf etdirilməsinə dair vacib olan başqa bir ünsür də “Öyrənmək”dir. Bağlanma davranışını inkişaf etdirər bilmək üçün uşaq, bağlılıq inkişaf etdirdiyi şəxsi digərlərindən fərqləndirər bilməlidir. Tanış olan və yad şəxsləri ayırd etmənin uşaq tərəfindən

öyrənilməsi bağlanma davranışının təməlini qoyur (6).

Amerikalı psixiatr Zeanah, bağlanmanın keyfiyyətini ana və uşaq arasında olan münasibətin müəyyən etdiyini qeyd etmişdir. İnsan doğulduğu andan etibarən onun aclıq, susuzluq kimi təməl ehtiyaclarının ödənilməsi ana tərəfindən qarşılır. Daha sonra ananın uşaqla keçirdiyi vaxt və bu vaxtı necə idarə etdiyi önəm daşıyır. Uşağın sosial və emosional baxımdan inkişaf etməsində mövcud bağın güclənməsində ananın həssaslığı çox vacibdir (7). Ana və uşaq münasibətində həm ana, həm də uşaq bir-birlərinin emosiyalarına cavab verdikləri dərəcədə aralarındakı emosional münasibətin keyfiyyəti artmaqdadır (8).

Bağlanma nəzəriyyəsinin genişlənməsində mühüm rol oynayan Mary Ainsworth, ana və uşaq arasında bağlanma tərzinin inkişaf etməsində, ananın uşağın işarətlərinə qarşı həssaslığını müəyyən etdi. Ainsworth hesab edirdi ki, həssas bir ana bunları edər:

- Uşaqdan gələn siqnalları diqqətlə və anında qəbul edər.
- Bu siqnalları uşağın perspektivindən baxaraq düzgün şərh edər. Məsələn, uşaq ağladığı zaman ana, bu ağlamanın aclıqdan, qorxudan, narahatlıqdan, ağrıdan və yaxud sıxıntıdanmı qaynaqlandığını bilir.
- Uşağın verdiyi siqnallara uyğun reaksiya göstərir.
- Uşağın məyusluqlarında, onun bu, məyusluğa tolerantlıq göstərə bildiyi zamana qədər reaksiya göstərir. Məsələn, uşaq ağrıdan ağlayırsa, ana uşağın ağrıya dözə bildiyi ana qədər ona reaksiya verir (9).

Bağlanma təzləri

Bağlanma təzi, şəxsin anayla uşaqlıq dönəmində yaşadığı münasibətə və təcrübəyə əsasən müəyyən olunur. Yəni beynin bağlanma davranışını “Sağlam, etibarlı və təhlükəsiz” ilə yoxsa “Yalnızlıq, tərkdilmə və qorxu” ilə əlaqələndirilməsiylə bağlıdır (10). Uşaq və ana arasındakı münasibət baxımından bağlanma təzləri belə şərh edilir:

1. Güvənli bağlanma: bu bağlanma tərzində ana uşaqdan uzaqlaşdığı zaman uşaq narahat olmağa başlayır, lakin başqa biri tərəfindən sakitləşdirilə bilər. Uşaq ananı yenidən görəndə sevinər və ananı qucaqlayar. Ümumi vəziyyətlərdə isə sakit, hüzürlü və xoşbəxt olur. Güvənli bağlanma təzi inkişaf etdirən uşaqlar, həyatının digər dövrlərində müəllimlər və başqa uşaqlarla yaxın münasibətlər qurmaq və davam etdirməkdə uğurludur. **Təşvişli bağlanma:** anasına qarşı təşvişli bağlanan uşaqlar, anayla olan qısa ayrılıqdan sonra yaxınlıq qurmaq istəməzlər. Yad bir insana qarşı analarından daha yaxın və dostca davranırlar.

2. Qaçınqan bağlanma: bu bağlanma təzi inkişaf edən uşaqlar, anaları yanlarında olan zaman hissələrini ifadə etməzlər. Anayla yaşadığı qısa ayrılıq zamanı analarının yoxluğundan narahat olmamış kimi görünürlər və anaları gəldikdən sonra yaxın olmaqdan qaçırlar.

3. Qeyri-müəyyən bağlanma: bu bağlanma təzi təşvişli və çəkingən bağlanmanın qarışımı şəklindədir. Bu tip bağlanma təzi, uşağa baxan şəxsin depressiyaya girməsi, narahat olduğunda və ya uşağa istismar edici şəkildə davrandığı zaman ortaya çıxdığı müəyyən edilmişdir.

Boulbi, bir fərdin valideynləri ilə olan münasibətindəki təcrübələr və yetkinlik dönəmində romantik münasibəti, evlilik və öz uşaqlarına qarşı olan valideynlik təzi arasında səbəbnəticə əlaqəsinin mövcud olduğunu müəyyən etmişdir. (11).

Bağlanma təzləri və romantik münasibətlər

Son illərdə aparılan araşdırmalar göstərir ki, şəxsin bağlanma tarixçəsi yəni onun bağlan-

ma tərz, həyatının sonrakı dönmində onun partnyor seçimində və partnyoruyla olan bağlılığı, münasibəti üzərində təsiri vardır.

Hazan və Şaver, Boulbi və Ainsworth-un erkən uşaqlıq dövrü ilə bağlı araşdırmalarını, müəyyən etdiyi bağlanma tərzlərini, yetkin fərdlərə uyğunlaşdıraraq romantik münasibətlərə bağlılıq nöqtəyi-nəzərindən baxılmasına dair yeni bir töhfə verdilər. Bu tədqiqatlar, bağlanma tərz, və yetkinlik dönmində romantik münasibətlər, partnyor seçimi arasında əlaqəni öyrənən ilk tədqiqat hesab olunur. Hazan və Shaver tərəfindən aparılan araşdırmalara görə, yetkinlik dönmində yaşanan sevgi münasibətləri, yaşamın erkən uşaqlıq dövründə uşaq və ona baxan arasında qurulan bağ kimi, partnyora qarşı qurulan bir bağdır (12). Aparılan bu araşdırmaların nəticələrinə görə, yetkinlik dönmində şəxsin partnyoru ilə qurmuş olduğu bağ, onun erkən uşaqlıq dövrlərində valideynləriylə (və ya uşağa baxan şəxs) qurulan münasibətin sağlam və keyfiyyətli olmasına görə dəyişiklik göstərir (13).

Romantik münasibətlərlə bağlı araşdırmalarda ən çox diqqət çəkən dəyişənlərdən biri də fərdlərin sahib olduğu bağlanma tərz, onların romantik münasibətlərində düşüncə, davranış və duyğularına təsir etdiyi ifadə edilir. Hazan və Shaver, bağlanma davranışlarının, romantik münasibətlər kontekstində araşdırdılar və cütlərin qurduğu romantik münasibətlərin bir bağlılıq forması olduğunu tapdılar. Onlar bildirdilər ki, bu mövzuda; körpəlik və uşaqlıq dövründə formalaşan bağlılıq, yetkinlik dövründə qurulan romantik münasibətlərdə bağlılıq ilə bağlanma tərz,ləri arasında oxşarlıq var. Romantik münasibətlər və bağlılıq fenomenlərinin birlikdə izah edilə biləcəyini ifadə etdilər (14).

Müəyyən edilən bağlanma tərz,lərinə əsasən Hazan və Shaver güvənli bağlanma tərz,inə malik olan insanların həm valideynləriylə olan münasibətləri, həm də digər insanlarla qurduqları yaxın emosional münasibətlərində daha yaxşı bağlar qurduğunu qeyd etmişdilər. Təşvişli bağlanma tərz,inə sahib olanlar, yaxın emosional münasibətlərində yəni romantik münasibətlərində, qısqanc və emosional baxımdan stabil olmayan bir yanaşma göstərdikləri müşahidə olunub. Çəkingən bağlanma tərz,inə malik olanlar isə digər bağlanma tərz,lərinə (güvənli və təşvişli) nisbətən ən az güvən hissinə sahib olan və sosial münasibətlər qurmaqda çəkingən davranışda olduğunu müəyyən ediblər (15).

Göstərilən vəziyyətlərə uyğun olaraq, Hazan və Shaver tərəfindən aparılan araşdırmaya görə, Boulbi tərəfindən irəli sürülən bağlanma sistemi həyat boyu aktivdir və yetkinlik dövründə romantik münasibətlərdə, insanın bağlanma rolunu öz üzərinə götürməsi fikrini dəstəkləyir.

Problemin aktuallığı. Məqalə son illərdə cütlüklər arasında yaşanan problemləri və ümumi olaraq getdikcə artan boşanmaları nəzərə alaraq bağlanma tərz,lərinin cütlüklər arasındakı münasibətə təsirindən bəhs edir.

Problemin elmi yeniliyi. Mövzu son illərdə bir sıra məqalələrdə və yaxud tədqiqat işlərində geniş şəkildə araşdırılmışdır.

Problemin praktiki əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqaləni klinik psixoloqlar bağlanma tərz,inin uşağa psixoloji təsirini, sosial psixoloqlar bağlanma tərz, və münasibətlər arasında əlaqəni öyrənmək üçün istifadə edə bilər. Və psixoterapevtlər, cütlük psixoterapiyasında istifadə edə bilər.

Ədəbiyyat

1. Keskin, G., Bağlanma süreci: ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. Ege Üniversitesi Yüksek Okul Dergisi, 2007, 14 s.
2. Cassidy, J., Philip R. S, Hand book of attachment 2016, 1090 s.
3. Sargın, N., Avşaroğlu, S., Ünal, A., Eğitim ve psikolojiden yansımalar, 2016, 178 s.
4. Tüzün, O., Bağlanma kuramı ve psikotarih, 2006, 24-39 s.
5. Goldberg, S., Roy M, Ker. J Attachment theory social developmental, and clinical perspectives 1995, 101 s.
6. Harold H. Kelley., Personal Relationships: Their Structures and Processes 1979, 183 s.
7. İmamoğlu, S., Kişilerarası İlişkiler 2009, 109 s.
8. Jeffery, A., Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships, Texas A&M University, 2015, 11 s.
9. Kenneth, N., William, D., Lori, N., Scott, and Samantha, L., Attachment Style, Bernecker Pennsylvania State University 2010, 193–203 s.
10. Mary D. Salter Ainsworth., Mary C. Blehar., Everett Waters and Sally N. Wall, Patterns of attachment a psychological study of the strange situation 2015 s. 410
11. Öztürk, E., Türel, F., Oğur, E., Psikotarih ve bağlanma kuramı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020, 63-71 s.
12. Shaver, P., Hazan, C., Bradshaw, D., Love as attachment: the integration of three behavioral systems. In Psychology of Love (Eds RJ Sternberg, ML Barnes) 1988, 36 s.
13. Donald, P., Dudley D., Communication in Interpersonal Relationships 1985, 155 s.
14. Diana Jackson, D., Interpersonal Relationships 2014, 183 s.
15. Atak, H., Taştan, N., Romantik ilişkiler ve aşk, 2012, 27 s.

А.Р. Юсифова**Влияние стилей привязанности в парах на динамику отношений между ними****Резюме**

Эта статья, написанная в результате обзора литературы о влиянии стилей привязанности на динамику отношений, подчеркивает глубокое влияние стилей привязанности в парах и опыта раннего детства на романтические отношения во взрослой жизни. Исследования стилей привязанности в парах показали важность понимания того, как модели привязанности партнеров взаимодействуют и влияют друг на друга. Важно отметить, что этот вывод имеет практическое значение для мер, направленных на содействие благополучию в отношениях. Понимая роль стилей привязанности в формировании динамики отношений, терапевты и пары могут работать вместе, чтобы устранить основные закономерности, укрепить общение и развить безопасную привязанность.

A.R. Yusifova**The influence of attachment styles in couples on the dynamics
of relationships between them****Summary**

This article, written as a result of a literature review of the impact of attachment styles on relationship dynamics, highlights the profound influence of attachment styles in couples and early childhood experiences on romantic relationships in adulthood. Research on attachment styles in couples has revealed the importance of understanding how partners' attachment patterns interact and influence each other. Importantly, this finding has practical implications for interventions aimed at promoting relationship well-being. By understanding the role of attachment styles in shaping relationship dynamics, therapists and couples can work together to address underlying patterns, strengthen communication, and develop secure attachment.

Redaksiyaya daxil olub: 12.04.2024