

UOT 159.9

BAĞLANMA STİLLƏRİ VƏ ONLARIN HƏYATIMIZDAKI ROLU**Qasımova Cəmilə Qabil qızı***Bakı Qızlar Universitetinin magistranı***ORCID:** 0009-0005-2645-1031**E-mail:** cemilegasimova52@gmail.com*Açar sözlər:* bağlanma, əlaqə, yaxınlıq, xarakter, bağlanma stili.*Ключевые слова:* привязанность, отношения, близость, характер, стиль привязанности*Key words:* attachment, relationship, intimacy, character, attachment style.

Elmi araşdırmalarda bağlanma nəzəriyyəsi, insanlar arasında, o cümlədən valideyn, uşaq və romantik münasibətlərdəki əlaqə formasına diqqət yetirir. Bu, insanlar arasındakı emosional bağ və münasibətlərin psixoloji izahıdır.

Bağlanma başqa bir insanla qurulan emosional bağıdır. Bağlanma, uşağı anaya daha çox yaxınlaşdırdığı üçün uşağın həyatda qalma şansını da artırır.

Bu nəzəriyyə insanların uşaq ikən onlara baxımverən insanlarla bağ qurma ehtiyacı ilə doğrulduqlarını irəli sürür. Bu erkən bağlar həyat boyu bağlanma üzərində öz təsirini davam etdirir.

Bağlanma nəzəriyyəsi xüsusilə ana-körpə arasındakı bağlılıq və əlaqəni izah edir ki, bu əlaqə körpəyə dünyanı kəşf etmək üçün bazanı təmin edir.

Bağlanma nəzəriyyəsinin təməl mövzusu, körpənin ehtiyaclarına diqqət göstərərək təmin edən qayğı göstərənlər, uşağın təhlükəsizlik və güvəndə hiss etmək duyğusunu inkişaf etdirməyə imkan verir. Körpə, ona qayğı göstərənlərin təhlükəsiz olduğunu hiss edib öyrənir. Bu da körpənin dünyanı kəşf etməsi üçün təhlükəsiz şərait yaradır.

Bu proses sadə görünsə də, bağlanmanın necə və nə vaxt inkişaf etməsinə təsir edə biləcək bəzi amillər var:

Bağlanma fürsəti: Uşaq evlərində böyüyən uşaqlar kimi ilkin qayğı göstərən bir fiquru olmayan uşaqlar, bağlanmanın yaranması üçün güvən duyğusunu inkişaf etdirməyə bilirlər.

Keyfiyyətli qayğı: Qayğı göstərənlər tez və sürətli cavab verəndə uşaqlar baxımlarından məsuliyyətli insanlara güvənə biləcəklərini öyrənirlər. Bu da bağlanma üçün önəmli bir təməldir.

Emosional bağlanma, təhlükəsizlik və rahatlığı təmin etmək üçün yaratdığımız dərin emosional bağları ifadə edir. Həyatımız boyu yaşam keyfiyyətimizi və rifahımıza təsir göstərir. Güvənli bağlanma formalaşmayan insanlar emosional olaraq yetkinləşə bilmirlər. Emosional olaraq yetkin olmayan valideynlərin uşaqları kiçik yaşlarından vaxtından tez böyümək məcburiyyətində qalırlar. Emosional olaraq yetkin valideynlər uşaqları ilə dərin əlaqələr qurmaqla bərabər bir çox cəhətdən onların dəstəklənməsi, özgüvəninə formalaşması üçün onlar uşaqlarının sərhədlərinə hörmət edirlər.

Emosional yetkinlik, bir insanın digərləri ilə emosional bağ qura bilmə, və obyektiv düşünmə bilmə bacarığına əsaslanır. Emosional olaraq yetkin insanlar müstəqil fəaliyyət göstərə bilmək-

lə bərabər, onlar həm də rahatlıqla emosional əlaqələr qura bilir və hər ikisini günlük həyatlarında rahatlıqla davam etdirə bilirlər. Onlar istəklərinin arxasıya gedirlər, lakin bunu başqa istismar etmədən yerinə yetirirlər. (3, s.28)

Yetkin yaşlarımızda bağlana bilən insanlar olub-olmadığımız böyük ölçüdə anamızla yaşadığımız uşaqlıq təcrübələrimizlə müəyyən edilir. Yəni, beynimiz bağlanma fenomenini güvən, istilik və qorunma ilə yoxsa tərkdilmə, yalnızlıq və qorxu ilə uyğunlaşdırdığı ilə bağlıdır. (4, s.68)

Bağlanma üslubları güvənli və güvənsiz olaraq iki əsas qrupa ayrılırsa da. ümumilikdə dörd qrupda fərqləndirilir:

1. Güvənli bağlanma. Bu bağlanma, fərdlərin özlərini güvəndə, dəstəklənmiş və bağlı hiss etdikləri, emosiyalarını rahatlıqla ifadə etdikləri, rahatlıq axtarıqları və geri dönmə biləcəkləri güvənli bir təmələ sahib olduqlarını bilərək çevrələrini güvənlə kəşf etmələrini təmin edən bir bağı ifadə edir.

2. Təşvişli (güvənsiz) bağlanma. Təşvişli bağlanma elə bir bağlanma üslubdur ki, bu üslub xüsusilə uşaqların valideynlərinə və ya digər qayğı göstərən şəxslərinə qarşı göstərdiyi davranışları təsvir edir. Təşvişli bağlanma üslubuna malik olan insanlar, qarşılarındakı insanlara çox ehtiyac duyarlar və onlardan ayrılma qorxusu hissi keçirirlər. Bu üslub xüsusilə uşaqlarda, valideynlərinin qeyri-sabit davranışları ilə yarana bilər.

3. Çəkingən (güvənsiz) bağlanma. Körpənin valideyni və ya qayğı göstərən qida və sığınacaq ehtiyacını təmin etməkdən əlavə onunla emosional əlaqə qurmadığında yaranan bir bağlanma üslubdur. Uşaq valideynini yanında tutmaq üçün öz ehtiyaclarını əhəmiyyət verməz. Narahatlıq və üzüntü hiss etsə də bu hissləri tək yaşayar. Böyüdükcə bu hisslərin önəmini inkar edə və hisslərinin üstünü örtərək yox sayarlar.

4. Düzənsiz (güvənsiz) – Bowlby və Mary Ainsworth tərəfindən inkişaf etdirilən bağlanma nəzəriyyəsinə üçüncü güvənsiz bağlanma stili sayılan düzənsiz bağlanma, digər iki güvənsiz bağlanma üslubu ilə müqayisədə daha az rast gəlinməsinə baxmayaraq böyük ehtimal daha ciddi patologiyalarla əlaqəli ayrıca qrup kimi təsvir edilmişdir. (2, s. 79)

Daha sadə desək, güvənli bağlanma üslubuna sahib insanlar yaxınlıq mövzusunda rahat, sevgidolu və mehribandırlar. Təşvişli bağlanma üslubunda olanlar yaxınlığa şiddətli ehtiyac duyarlar və adətən qarşı tərəfin onların sevgisinə müsbət cavab verib verməyəcəyi ilə bağlı narahatdırlar. Çəkingən insanlar isə yaxınlığı azadlığın itirilməsi ilə bərabər tutur, bu yaxınlığı minimum saxlamağa çalışır. Bu bağlanma üslublarına sahib insanlar bəzi nöqtələrdə bir-birindən ayrılır:

- Yaxınlığa və birlikdə olmağa olan baxışları
- Münaqişələri həll etmə üsulları
- İstək və ehtiyaclarını ifadə etmə bacarığı
- Qarşı tərəflə olan münasibətlərindəki gözləntilər (4, s.16)

Emosional yaxınlıq bizdə rahatlıq hissi yaradır – həyatı tək başına yaşamırıq, güvənə biləcəyimiz biri var. Başqaları tərəfindən güvəndə və dəyərli hiss eləsək, yüksək özünə hörməti və həyata qarşı müsbət baxışı da qoruya bilərik.

Təşvişli bağlanma üslubunda tərkdilmə qorxuları, böyümə çağında qayğının qeyri-sabit verilməsindən qaynaqlanır. Adətən uşaqlar güvənilməz valideynlərdən asılı olduqlarında inkişaf edir. Uşaq hər ehtiyac duyduğunda valideyninin gəlib-gəlmədiyini təkrar-təkrar

yoxlayırlar. Zamanla qayğı göstərənlərin güvənilir olub-olmadığı barədə narahat olmağa başlayırlar və bu da güvənli bağlanmağa mane yaradaraq təşvişli bağlanmanı formalaşdırır. (6, Anxious attachment causes, signs)

Təşvişli bağlanan uşaqlar enerjilərini təşviş və narahatlıqlarını idarə etməyə sərf elədiklərindən dərs öyrənmək, müxtəlif bacarıqlar əldə edib inkişaf etməkdə də çətinlik çəkirlər.

Sərt, emosional olaraq məsafəli, hislərin ifadə edilməsindən uzaq olan valideynlər və ya qayğı göstərən şəxslər, çəkingən bağlanma stilinə sahib uşaqlar yetişdirirlər. Yetkinlərdə çəkingən bağlanma, kənardan çox zaman özgüvən və özünəinam kimi görünə bilər. Bunun səbəbi çəkingən bağlananmanın fiziki və emosional yaxınlığa qarşı aşağı tolerantlığa səbəb olması və bəzən də uzunmüddətli münasibətlər qurmaqda çətinlik çəkməsidir. Bundan əlavə, bu bağlanmaya sahib insanlar iş yerində, sosial mühitlərdə “yalnız canavar” olaraq tanınırlar. (8, causes of avoidant attachment)

Məktəblilər üzərində aparılan araşdırmalara görə, digər uşaqlara zorakılıq və şiddət göstərən uşaqlar əsasən çəkingən bağlanma üslubuna sahib şagirdlərdir. Çəkingən bağlananlara əks olan təşvişli bağlanan uşaqlar da adətən bu zorakılıq göstərənlərin qurbanları olurlar.

Düzənsiz bağlanma, bir uşağın valideynindən və ya qayğı göstərən şəxsdən sevgi və diqqət istəməsi ancaq eyni zamanda ondan qorxması vəziyyətində ortaya çıxır. Düzənsiz bağlanma, valideyn və ya qayğı göstərən uşağın rahatlama istəyini görməzdən gələrək, qışqıraraq və ya cəzalandıraraq qarşılıq verdiyi hallarda yaranır. (7, What is attachment)

Bağlanma üzərində aparılan “qəribə vəziyyət” adlandırılan eksperimentdə ilk olaraq ana və bir yaşlı uşaq təcrübəçi ilə birlikdə iyirmi dəqiqəlik oyun otağına salınır. Daha sonra anadan üç dəqiqəliyinə otağı tərk etməyi istənilir. Ana otağa uşağın yanına gələndən sonra həm ana həm təcrübəçi üç dəqiqəliyinə otağı tərk edir. Bundan sonra ana və uşaq yenidən bir araya gətirilir, bütün prosedur videoya çəkilərək uşağın ayrılığa və yenidən əlaqəyə reaksiyası yoxlanılır. Bu təcrübədə məqsəd ayrılığın stressi ilə başa çıxmaqda individual fərqləri ortaya çıxarmaqdır. Əvvəlcə üç sonra dörd əsas reaksiya modeli müəyyən edilmişdir:

1. Güvənli bağlanan körpələr adətən (həmişə yox) ayrılıqdan dolayı sıxıntı çəkirlər. Yenidən bir araya gəldiklərində valideynlərindən təsəlli alıb yenidən oyuna geri dönürlər.

2. Çəkingən (güvənsiz) bu körpələr ayrılıqda çox az sıxıntı əlaməti göstərilir və bir araya gəldiklərində analarını görməzdən gəlirlər. Analarına qarşı ayıq qalırlar və oyunda çəkingən davranırlar.

3. Təşvişli (güvənsiz) bağlanan körpələr ayrılıqdan şiddətli üzüntü hiss edirlər və bir araya gəldiklərində də asanlıqla sakitləşməzlər. Təmas axtarırlar, lakin sonra təpikləyərək, dönərək və onlara verilən oyuncaqları ataraq reaksiya göstərilir. Qəzəb ilə anadan yapışmaq arasında növbələşən davranışlar müşahidə edilir.

4. Düzənsiz (güvənsiz) bu qrup yaxın zamanlarda müəyyənləşdirildi. Valideynləriylə yenidən bir araya gələndə donma və ya stereotipləşmiş hərəkətlər daxil olmaqla müxtəlif qarışıq davranışlar sərgiləyirlər. (2, s.105)

İnsanların həyatda qarşılaşdıqları problemlərin çoxu münasibətlər problemləridir. Məsələn, insan mükəmməlliyətçidir. Hesab edirik ki, bu, şəxsiyyət məsələsidir əslində isə bu bir münasibət məsələsidir. İnsan “başqa insanlar” tərəfindən mühakimə olunmaqdan qorxur. Bir insan əsəbidir. Biz bunu şəxslə əlaqəli problem kimi görürük amma bu da bir münasibət, əlaqə problemidir. Şəxs ətrafındakıları insanları güc və nəzarətlə ətrafında saxlamaq və ya tələblərini

qorxuyla qarşılatmaq istəyir. (1, s.189)

Ümumilikdə, bağlanma üslubu həyatda emosional vəziyyətimiz, münasibətlərimiz və davranışlarımız üzərində böyük təsir göstərir. Uşaqlıqda valideynlərimizlə qurduğumuz bağlar, böyüdükcə həyatımızda qurduğumuz münasibətlərin və qarşılaşdığımız çətinliklərin necə formalaşacağını müəyyən edir. Bağlanma üslubumuzu anlamaq, özümüzü daha yaxşı tanımağa və münasibətlərimizi inkişaf etdirməyə kömək edir. Beləliklə, bağlanma üslubumuz, həyatımızın hər sahəsində, xüsusilə münasibətlər və emosional sağlamlıq baxımından, böyük rol oynayır.

Problemin aktuallığı: Bağlanma üslubları insanın sosial münasibətlərində və psixoloji inkişafında mühüm rol oynayır. Uşaqlıq dövründə yaranan bağlanma üslubları, gələcəkdəki münasibət və davranışları təyin edir. Bu sahədəki araşdırmalar, fərqli bağlanma üslublarının fərdi həyat keyfiyyətinə necə təsir etdiyini göstərir. Bağlanma məsələsi, xüsusilə psixoloji problemlərin müalicəsində və tərbiyə metodlarında əhəmiyyətli bir yer tutur. Buna görə, bağlanma üslubları sahəsindəki tədqiqatlar, sosial psixologiya üçün aktual və vacib bir mövzuya çevrilmişdir.

Problemin elmi yeniliyi: Bağlanma üslubları ilə bağlı son dövrlərdə aparılan tədqiqatlar, bu mövzunun daha dərinlən analiz edilməsinə imkan vermişdir. Müasir nəzəriyyələr bağlanma üslubunun yalnız erkən yaşlarda deyil, eyni zamanda yetkinlik dövründə də əhəmiyyətli rol oynadığını vurğulayır. Bağlanma nəzəriyyəsi, geniş bir çərçivədə araşdırılmağa başlanmışdır. Yeniliklər, bağlanma üslublarının fərdi və sosial kontekstlərdə necə dəyişə biləcəyini göstərən çoxsaylı tədqiqatları əhatə edir. Bu sahədəki elmi yeniliklər, bağlanma nəzəriyyəsinin sonradan dəyişə biləcəyini qeyd edir .

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi: Bu biliklər, fərdlərin emosional vəziyyətlərini və davranışlarını anlamağa kömək edərək, psixoterapiya və məsləhət xidmətlərində tətbiq oluna bilər. Bağlanma üslublarının anlaşılması, valideynlərə və tərbiyəçilərə uşaqların inkişafını dəstəkləyən üsullar təklif edir. Bu sahədəki araşdırmalar, fərdi və sosial problemlərin həllində, ailə və münasibət problemlərinin idarə olunmasında praktiki tövsiyələr verir.

Ədəbiyyat

1. Bolat. Ö. Beni ödüllə cezləndirir. Mega Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş, 2016.
2. Bowlby. J. Attachment theory. Routledge, 1993.
3. Gibson. L. Adult Children of Emotionally immature Parents. New Harbinger Publications, Inc, 2015.
4. Heller. R and Lavine. A. Aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları. Aganta kitab yayınev, 2017.
5. Stahl. S. Bağlanma korkusu. Kuraldışı, 2014.
6. <https://www.choosingtherapy.com/anxious-attachment/>
7. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/avoidant-attachment>
8. <https://www.webmd.com/parenting/what-is-avoidant-attachment>

Д. Г. Гасымова

**Стили привязанности и их роль в нашей жизни
Резюме**

В этой статье о стилях привязанности и их роли в нашей жизни рассматривается важность отношений привязанности в жизни людей. Стили привязанности, сформированные в детстве, определяют развитие личности и будущие отношения. Привязанность является ключевым фактором эмоциональных, социальных отношений и психологического здоровья. Исследования в этой области также дают практические рекомендации по коррекции проблем привязанности и личностному развитию.

J.G. Gasimova

**Attachment styles and their role in our lives
Summary**

This article on attachment styles and its role in our lives examines the importance of attachment relationships in people's lives. Attachment styles formed during childhood determine personality development and future relationships. Attachment is a key factor in emotional, social relationships and psychological health. Research in this area also provides practical recommendations for correction of attachment problems and personal development.

Redaksiyaya daxil olub: 20.12.2024