

MAVZU. BOG'LIQLIK NAZARIYASI

Reja:

1. Bog'liqlik nazariyasining mazmun va mohiyati
2. Bog'liqlik turlari
3. Ijobiy bog'liqlikni rivojlantirish
4. Ota-ona bilan ishlash

Tayanch so'z va iboralar: *xavfsiz, xavotirli-beqaror, qochuvchi bog'liqlik turlari, o'yinlar, art-terapiya, ertak-terapiya, xavfsiz emotsional bog'lanish.*

1. Bog'liqlik nazariyasining mazmun va mohiyati

Hamkoringiz, do'stingiz yoki turmush o'rtog'ingiz yaqinlikdan qochadimi yoki aksincha? Yoki u ishonchli va mehribonmi? Yoki xatti-harakatlari tushunarsizmi? Bunday xatti-harakatlarning sabablarini tushuntirishdagi yondashuvlardan biri, insonning bolaligida shakllangan bog'liqlik uslubini aniqlashdan boshlanadi.

Bog'liqlik nazariyasi bilan shug'ullangan olim Meri Eynsvort 1913 yilda AQShda tug'ilgan va XX asrning eng nufuzli yuzta psixologi qatoriga kiradi. Eynsvort – ham Amerika ham Kanada olimi hisoblanadi, shu jumladan angliyalik mashhur psixoanalitik va psixiatr Jon Boulbi bilan ham ishlagan. Jon Boulbining bog'liqlik haqidagi nazariyasini Meri Eynsvort 1970-yillarda sezilarli darajada kengaytirdi. Uning yangiligi bir yoshdan bir yarim yoshgacha bo'lgan chaqaloqlarda kattalarga bo'lgan mehrni baholash usulini yaratishda yaqqol ko'rinadi va bu - «Notanish vaziyat» protsedurasi hisoblanadi.

M.Eynsvort tomonidan o'tkazilgan psixologik empirik tadqiqotlar «ona-bola» o'rtasidagi bog'liqlik haqidagi ma'lumotlarni olishga qaratilgan. Ushbu tadqiqotlar natijasida bog'liqlik sifatini o'lchash metodikasi ishlab chiqildi va bog'liqlik munosabatlarining tasnifi yoritib berildi. Tadqiqotlar Uganda (1954-1955) va Baltimorda (AQSh, 1963) o'tkazilgan.

J.Boulbining bog'liqlik nazariyasini kengaytirgan M.Eynsvortning markaziy g'oyalari quyidagilardan iborat:

- 1) bog'liqlikning ishonchliligi haqidagi tushuncha;
- 2) bog'liqlik sifatini o'lchash metodikasi «Notanish vaziyat»;
- 3) bog'liqlik nazariyasining tizimli tasnifi bo'lib, xavfsiz, xavotirli-beqaror va qochuvchi bog'liqlik turlari;
- 4) onaning bolaga hamdardligi va bog'liqligining ishonchliligi o'rtasidagi empirik tasdiqlangan aloqalar;
- 5) onaning o'z tashvishlari va xavotirlaridan xoli bo'lgan munosabatlar xavfsiz bog'lanishni shakllantirishga imkon beradi degan xulosa.

M.Eynsvort birinchi tadqiqotini Ugandaning Kampala shahrida (1954-1955) o'tkazgan. Tadqiqotda 1 oylikdan 24 oygacha bolali 26 ta Sharqiy Afrika oilasi ishtirok etdi. Tadqiqot onalar bilan suhbat o'tkazish va 2 oy davomida har 2 haftada 9 soatdan bir marta uyda «ona-bola» o'rtasida o'zaro ta'sirni kuzatish orqali amalga oshirildi. Tadqiqot davomida M.Eynsvort onasiga yaqinlik va himoyalani zarurligi haqidagi signallarni qayd etdi. Ugandada to'plangan natijalar 1960 yilda J.Boulbi tomonidan tashkil etilgan kichik yoshdagi bolalarning rivojlanishini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy seminarda taqdim etildi. 1963 yilda ma'lumotlar rasman e'lon qilindi.

Onalar bilan suhbat davomida olingan va kelajakdagi tadqiqotlar uchun mavzu bo'lgan qimmatli kashfiyot bu bolaning signallariga onaning sezgirliigi bo'lib, M.Eynsvort onaning bolaning xulq-atvorini qanday batafsil tasvirlashi mumkinligiga asoslanib baholagan.

Ugandadagi kuzatishlar natijasida M.Eynsvort xulq-atvordagi bog'lanishning uch toifadagi patternlarni ajratib ko'rsatdi: onasi bilan xavfsiz bog'langan bolalar onalari oldida yig'lamagan va erkin faoliyatni namoyish etgan; onasiga ishonchsiz bog'langan bolalar ko'pincha onasining qo'lida yig'lab, atrofni o'rganish faoliyati past bo'lgan; onasiga nisbatan bog'liqlik shakllanmagan bolalar ona bilan bog'liq aloqani hattoki

ko'rsatmaganlar ham. Shuningdek, xavfsiz bog'liqlik onaning sezgirligi bilan ijobiy bog'liqligi aniqlandi, ya'ni sezgir onalarda bolalar xavfsiz bog'liqlik xatti-harakatlarini ko'rsatdilar, ishonchsiz bog'liqlik shakllangan bolalarning onalari esa past sezgirlikka ega ekanligi aniqlandi. Bundan tashqari, ona bolani emizishi bilan xavfsiz bog'lanish o'rtasida bog'liqlik aniqlandi.

Ugandada yig'ilgan ma'lumotlar o'zaro bog'liqlikni tavsiflovchi xulq-atvor namunalaridagi individual farqlarni o'rganish uchun asos bo'lib xizmat qilgan. O'z kuzatuvlari bazasini kengaytirish maqsadida 1963 yilda Baltimor shahrida o'zining puxta tayyorgarlik ko'rilganligi bilan ajralib turadigan ikkinchi tadqiqot loyihasini amalga oshirdi.

Tadqiqotda homiladorlik davrida tanlab olingan 56 nafar onalar ishtirok etdi. Tadqiqot jarayoni uy sharoitida ona va bola o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni kuzatish maqsadida 18 marta 4 soatdan har bir oilaga tashrifni o'z ichiga olgan. Hammasi bo'lib har bir oilada 4 haftagacha 54 haftagacha bo'lgan bolalarning xatti-harakatlarini qayd etuvchi 72 soatlik kuzatuvlar tashkil etilib, ishtirokchilar va eksperimentatorning barcha og'zaki suhbatlari audioplyonkaga qayd etilgan.

M.Eynsvortning e'tiborini onaning xatti-harakati, uning bolaning signallariga bo'lgan munosabati; ta'sirchanlik ko'rsatkichlari sifatida sezgirligi va tezkorligi tortdi. Aniqlanishicha, onaning 1 oydan 3 oygacha bo'lgan bolani ko'krak suti bilan oziqlantirish, ko'z bilan o'ynash, jismoniy aloqa, shuningdek, distress holatlarida signallariga bo'lgan munosabati 9-12 oylik «ona-bola» o'rtasida yanada uyg'un munosabatlar uchun muhim hisoblanadi. Ona bola hayotining dastlabki 3 oyida uning signallariga tez va o'rinli munosabatda bo'lgan bo'lsa 9-12 oyligida bolaning kamroq yig'lagani kuzatilgan. M.Einsvortning ta'kidlashicha bu holat, ya'ni onaning o'rinli va tezkor munosabati bolaning o'z holatini mustaqil nazorat qilish qobiliyatiga bo'lgan ishonchini rivojlantirishga yordam beradi.

Baltimordagi M.Eynsvort loyihasi doirasida «Notanish vaziyat» metodikasi ishlab chiqilgan.

M.Eynsvort bolaning onasidan ajralgan holatidagi bog'liqlikni o'rganish uchun umumiy davomiyligi 20 daqiqa 8 epizoddan iborat ketma-ketlikni o'z ichiga olgan ssenariy ishlab chiqdi. Stsenariyga ko'ra, protsedura ona va bola bolalar uchun mo'ljallangan yangi o'yin xonasi bilan tanishadigan epizoddan boshlanadi. Bir muncha vaqt o'tgach, onaga bilan bolaga notanish ayol (eksperimentator) xonaga kiradi va ona oldida bola bilan o'zaro munosabatlarga kirishadi. Keyin ssenariyga ko'ra, onasi bolani notanish odam bilan birga o'ynashga qoldirib, xonani tark etadi va biroz vaqt o'tgach (birinchi separatsiya va birinchi birlashish) qaytib keladi. Keyin bolani xonada onasi ham, notanish ayol ham yolg'iz qoldirib chiqib ketishadi, biroz vaqt o'tgach qaytib keladilar (ikkinchi separatsiya va ikkinchi birlashish).

Tajribada 11-12 oylik bolalari bor 56 oila ishtirok etdi. Eksperiment jarayoni birinchi navbatda onaning yo'qligiga javoban bolaning xatti-harakatlarini o'rganish uchun mo'ljallangan bo'lsa-da, onaning qaytish epizodlarida bolaning xatti-harakatlarini kuzatish ma'lumotlari ayniqsa qimmatli va qiziqarli bo'lib chiqdi. M.Eynsvort onasidan ajralish epizodidagi xatti-harakatlaridan qat'i nazar, onasini ko'rganda quvonch, o'zaro munosabat va jismoniy aloqaga tayyorligini faol ifodalagan bir guruh bolalarni ajratib ko'rsatdi (B guruhi). M.Eynsvortda bir guruh bolalar alohida qiziqish uyg'otdi, ularni oldiga onalari qaytganda onalariga nisbatan g'azablanishdi, baqirishdi va aloqa qilishni talab qilishdi, ammo onalari ularni qo'llariga olishga harakat qilganda qarshilik ko'rsatishdi va norozilik bildirishdi (S guruhi). M.Eynsvort tomonidan alohida toifaga ajratilgan bolalarning yana bir guruhi onasidan ajralish paytida onani qidirib, xavotirlanishgan bo'lsa-da, onasi qaytgandan so'ng undan

munosabatni talab qilmagan va qayta ko'rishish epizodida onasidan qochib yurgan (A guruhi).

Keyingi tahlillar shu ko'rsatdiki «Notanish vaziyat» eksperimental tajribasi natijasida bolalar xulq-atvori patternlari, uy sharoitida ona hamda bola o'rtasidagi o'zaro munosabatlarining o'ziga xos xususiyatlari aniqlandi. Eksperimentda ambivalent (C guruhi) va xatti-harakatlardan qochadigan (A guruhi) bolalarning oilalarida bola bilan ona o'rtasidagi munosabatlar (B guruhi) bolalarining oilalarida bo'lganidek uyg'un emasligi aniqlandi. Tajribadan shu ma'lum bo'ldiki, qochuvchi tipdagi bolalar (A guruhi) ko'pincha uyda onasiga nisbatan g'azablanganligi aniqlangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bunday bolalarning onalari o'z his-tuyg'ularini ifodalash qobiliyatiga ega emas, ko'pincha bolaning signallariga javoban g'azablanishadi, onalikdan qoniqish darajasi past. Eksperimental vaziyatda (C guruhi) ambivalent xatti-harakatlarni ko'rsatgan bolalarning onalari ko'pincha bolaning hayotining birinchi yilidagi signallariga har doim ham bir xil munosabatda bo'lishmagan.

«Notanish vaziyat» uslubidan foydalangan holda bog'liqlik xulq-atvorini o'rganish natijalari o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadi. Masalan, Shimoliy Germaniya oilalarining tadqiqotlarida xatti-harakatlardan qochish (A guruhi) boshqalarga qaraganda ko'proq uchraydi (Maternal sensitivity... 1985), Isroil va Yaponiya bolalari esa ko'pincha ambivalent xulq - atvorni namoyon etishadi (S guruhi).

2. Bog'liqlik turlari

Eksperiment paytida bolalarning munosabatiga asoslanib, M.Eynsvort uchta asosiy bog'liqlik uslubini tavsiflab berdi: xavfsiz, xavotirli-beqaror va qochuvchi.

XAVFSIZ. Eksperimentda ona ketganidan keyin bola xafa bo'ladi, lekin u qaytib kelganda tezda tinchlanadi, onasi oldida begona odamlar bilan xotirjam

o'zaro munosabatda bo'ladi, o'yin davomida onasiga qarab, tabassum qiladi, tashabbuskor va qiziquvchan bo'ladi.

Xavfsiz bog'liqlik o'zaro munosabatlar do'stona bo'lgan oilalarda o'sib ulg'aygan bolalarda kuzatilgan. Ota-ona bolaning ehtiyojlarini munosib tarzda qondirishga qodir bo'ladi. Xavfsiz bog'liqlikka ega bo'lgan bolalar o'zlarini xavfsiz his qilishadi, shuning uchun ular atrof - muhitni o'rganishga ko'proq intilishadi.

Bunday bolalar voyaga yetganda yaqinlarini o'zlaridan uzoqlashtirmaydi va ularga qaram bo'lmaydi. Ular yaqinlariga ishonishadi, o'zlarini sevishtirishga loyiq his qilishadi, sheriklarini hurmat qilishadi va murosa izlashga tayyor bo'ladi. Albatta, bunday kishilar ham munosabatlarida muammolarga duch kelishadi, lekin ularning sababini bolaligidan izlash kerak emas. Xavfsiz bog'liqlik turiga eng moslashuvchan bog'lanish uslubi sifatida qaraladi.

XAVOTIRLI-BEQAROR. Bu bog'liqlik onaning ketishi bilan yig'lash, g'azablanishida namoyon bo'ladi va onasi oldiga qaytishi bilan ham to'xtamaydi. Ba'zida onaga nisbatan tajovuzkorlik, boshqa kattalar bilan muloqot qilishdan voz kechish orqali namoyon bo'ladi. Bola kam-kam holatda atrofni o'rganishga harakat qiladi, hatto ota-onasi oldida ham boshqalarga ehtiyotkorona munosabatda bo'ladi.

Xavotirli-beqaror bog'liqlik - kattalarning noto'g'ri xulq-atvori, tashabbuslari yoki bolaning sog'lig'i haqidagi tashvishlari oqibatidir. Bunday bog'liqlik ota - onani fe'l-atvorini oldindan aytib bo'lmaydigan holatlarda shakllanadi. Ular turli vaziyatlarda unga ruxsat beradilar va ba'zida taqiq qo'yadilar. Ba'zan bolani oldida bo'ladilar, ba'zida esa yo'q. Bola esa ularni yo'qotib qo'ymaslik uchun ularga yopishib oladi.

Bunday insonlarda o'zini baholashning past darajasi kuzatiladi va o'zlarini qadrlamaslik kuzatiladi. Ular insonga qaram bo'lib qolishadi, munosabatlaridagi o'zgarishlarga og'riqli munosabatda bo'lishadi, yolg'iz

qolishdan qo'rqishadi va shuning uchun doimiy sevilishlarini aytishlarini talab qilishadi.

QOCHUVCHI bog'liqlikni namoyish etuvchi bola onasining uning yonidan ketishiga befarq munosabatda bo'ladi, begona kattalardan qo'rqmasligi, tashabbuskorlikning yo'qligi va boshqalarning unga nisbatan munosabatiga qochish bilan javob berishida namoyon bo'ladi. M.Eynsvortning fikricha, bolalarning xotirjam xatti-harakati o'zidagi xafagarchilikning niqobiga o'xshaydi. Bu bolaning ehtiyojlari hisobga olinmagan holda sodir bo'ladi va u uning ehtiyojlarini qondirish muhim kattalar uchun muhim emasligiga ishonadi.

Ota-onalar bolani rad etganda, uning ehtiyojlariga munosabat bildirmaganda, uni hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlamaganda yoki tarbiyaning taqiqlangan shakllari ustunlik qilganda, bolada qochuvchi bog'liqlik tajribasi paydo bo'ladi.

Shunday qilib, bola katta bo'lganida yaqin munosabatlardan qochadi, hamkorini o'zidan uzoqroq tutadi va odatda his-tuyg'ularini yashiradi. Qolaversa, yashirin xulq - atvorga qaramay, bunday inson munosabatlarga va qo'llab-quvvatlashga muhtoj bo'ladi. Ularsiz u o'zini yolg'iz his qiladi.

3. Ijobiy bog'liqlikni rivojlantirish

Bolalarda ijobiy bog'liqlikni (odatda ota-ona bilan bola o'rtasidagi mehrli, ishonchli va barqaror aloqani) rivojlantirish bolaning sog'lom ruhiy va jismoniy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Bu bog'liqlikni rivojlantirish uchun quyidagilarga amal qilish mumkin:

Bolaga nisbatan e'tiborli bo'lish:

- ✓ Bolaning ehtiyojlariga diqqatli bo'lish;
- ✓ U bilan o'ynaganda yoki gaplashganda to'liq diqqat qaratib, telefon yoki boshqa chalg'ituvchi narsalardan uzoq turish;
- ✓ Yuzda tabassum, ko'zga tikilib gapirish bolaga u muhim ekanini his qildirish;

Bola bilan ijobiy va izchil muloqot olib borish:

- ✓ Bolaning gapiga quloq tutish va uni tushunishga harakat qilish;
- ✓ Tanqid qilmasdan, uning his-tuyg'ularini qabul qilish: *"Sen xafa bo'lding, chunki o'yinchog'ing sinib qoldi, to'g'rimi?"*;

- ✓ Ijobiy so'zlardan ko'p foydalanish: maqtov, rag'bat, tasdiq;

Barqarorlik va ishonch muhitini yaratish:

- ✓ Bolalar o'zlarini xavfsiz his qilishlari uchun hudud va chegaralarni belgilash.

- ✓ Biron nima va'da berildimi albatta bajarish. Bu bolaning ishonchni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Bola bilan birga vaqt o'tkazish:

- ✓ Kundalik hayotda birgalikda vaqt o'tkazishni odat qilish: kitob o'qish, o'yin o'ynash, sayr qilish.

- ✓ Kichik lekin doimiy odatlar shakllantirish (masalan, tungi ertak aytib berish, ertalabki quchoqlashish) bog'liqlikni mustahkamlashga imkon beradi.

Jismoniy yaqinlik va mehr berish:

- ✓ Quchoqlashish, yelkasi, boshini silash orqali bolaga mehr ko'rsatish.

Bolaning ehtiyojlarini tushunish:

- ✓ Har bir bolaning yoshiga, temperamentiga qarab ehtiyojlari har xil bo'ladi. Ba'zi bolalar ko'proq quchoqlashishni, ba'zilar gaplashishni yaxshi ko'radi.

- ✓ Bolani "ahmoq", "erka", "noinsof" deb chaqirmaslik kerak — bu o'zaro bog'liqlikka zarar yetkazadi.

4. Ota-ona bilan ishlash

Ota-onalar bilan ishlash asnosida psixolog bilishi kerak bo'lgan asosiy jihat shundaki, har bir ota-ona pedagogik-psixologik bilimlarga ega emas. E'tiborga olishimi kerak bo'lgan jihat aynan shunda, shuning uchun ota-onalar bilan olib boradigan asosiy ishlar bilan tanishamiz:

ota-onalarga bolalar psixologiyasi, ularning ehtiyojlari, ijobiy bog'liqlikning ahamiyati va uning bola rivojiga ta'siri haqida ma'lumot berish, seminarlar, treninglar, vebinarlar o'tkazish, bolaning hissiy signallarini qanday to'g'ri tushunish va javob berish bo'yicha amaliy ishlar olib borish;

ota-onalar uchun muntazam uchrashuvlar, tadbirlar tashkil etish;

ota-onalarni bolalari bilan ochiq, diqqat bilan eshituvchi, hurmatga asoslangan muloqot olib borishga o'rgatish, "qat'iy, lekin mehribon" tarbiya uslubi bilan tanishtirish;

ota-onalarga o'z ruhiy holatlarini nazorat qilish va bolalarga bu holatlari qanday ta'sir qilishini tushuntirish, turmushdagi muammolarni bolalar oldida qanday hal qilish kerakligi haqida yo'l ko'rsatish;

agar bolada bog'liqlik muammolari kuzatilsa MTT psixologi tomonidan ota-onalarga individual konsultatsiya berish.

Notanish vaziyat protsedurasi o'tkazilish tartibi.

"Notanish vaziyat" protsedurasi — bu bolada ijobiy bog'liqlik (attachment) darajasini aniqlash uchun qo'llaniladigan psixologik baholash usuli. Bu usul ayniqsa 1–2 yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan bo'lib, bolaning onasi (yoki doimiy parvarishlovchisi) bilan bo'lgan munosabatini, ya'ni u bilan ajralish va qayta uchrashuvga qanday munosabatda bo'lishini kuzatish orqali bog'liqlik turini aniqlaydi. Ushbu protsedura maxsus xonada 7–8 qisqacha epizodlardan iborat bo'lib, har birida bolaning har xil vaziyatlarga (tanish odam, begona odam, yolg'izlik, onaning qaytishi) qanday javob berishi kuzatiladi.

Protsedurani o'tkazish bosqichlari (klassik shakli):

1. Ona va bola xonaga kiradi (bola xonani o'rganadi);
2. Notanish odam kiradi va onasi bilan gaplashadi, bolaga murojaat qiladi;
3. Ona xonani tark etadi, bola begona odam bilan qoladi;
4. Ona qaytadi, begona odam chiqib ketadi;

5. Ona yana chiqadi, bola yolg'iz qoladi;
6. Begona odam qaytadi, bola bilan qoladi;
7. Ona qaytadi, begona odam chiqadi.

Bu orada bola onasi chiqib ketganida qanday munosabat bildiradi? (yig'laydimi, befarqmi, izlaydimi?); qayta kelganida qanday javob beradi? (quvonadimi, ranjidimi, e'tiborsiz qoladimi?); notanish odamga munosabati qanday? Bularni barchasi kuzatib boriladi. Bu protsedura orqali bolaning onasi bilan qanday bog'langanligi aniqlanadi.

Agar bola onasi bilan xavfsiz bog'langan bo'lsa onasi ketganida norozi bo'ladi (yig'laydi, izlaydi), qaytganida tezda tinchlanadi va aloqani davom ettiradi, ona unga xavfsizlik manbai hisoblanadi.

Agar bola onasi bilan xavotirli-beqaror bog'liq asosida bog'langan bo'lsa juda bezovta bo'ladi, ona qaytgach quchoqlaydi, lekin bir vaqtning o'zida ranjiganligini namoyon qiladi, hissiy jihatdan nomutanosib reaksiya ko'rsatadi.

Agar bola onasi bilan qochuvchi bog'liqlik asosida bog'langan bo'lsa, ona ketganida reaksiya bildirmaydi, qaytganida ham befarq bo'ladi va begonalarga nisbatan masofa saqlaydi.

"Notanish vaziyat" protsedurasi bolalar psixologi tomonidan o'tkaziladi.

"Notanish vaziyat" protsedurasini o'tkazish orqali biz bolaning ruhiy holati va ona bilan emotsional bog'liqligi qay darajada ekanligiga, bolada keyinchalik rivojlanishida sodir bo'lishi mumkin xavflarini erta aniqlashga yordam beradi.

"Notanish vaziyat" protsedurasini o'tkazish orqali muammo aniqlansa, oilaviy yoki psixologik yordam choralari ishlab chiqish kerak bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Asosiy adabiyotlar:

1. Bowlby J. Separation Anxiety // [The International Journal of Psychoanalysis](#).
2. Ainsworth, M. D.; Bell, S. M. Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation // Child Development: journal.
3. Ainsworth M. D. Object relations, dependency, and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship // Child Development: journal.— Blackwell Publishing.
4. Ainsworth M. D. S. Infancy In Uganda, Infant Care and the Growth of Love.— 1st ed.