இணைப்பு முறைகள்
(Attachment Styles)

S. Sharmila, M.Sc., Counseling Psychologist,
Dr. Magesh Rajagopal, MBBS, MRCPsych (UK)

Tamil Psychiatry Journal, Vol. 1, Issue - 1, April - June 2025, Page 27 - 30

இணைப்பு முறைகள் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனும் வாழும் வாழ்க்கைமுறை பொறுத்து மாறுபடும். ஜான் பவுல்பை என்னும் உளவியலாளர் 1982 ஆம் ஆண்டில் இணைப்பு முறைகள் பற்றிய தத்துவக் கோட்பாட்டை வெளியிட்டார். அவருக்கு பின் வந்த, மற்ற உளவியலாளர்களுக்கு அவரின் கோட்பாடு பெரும் பங்களிப்பாக உளவியல் துறையில் அமைந்தது.

மனிதர்கள் பிறந்தது முதல், இவ்வுலகில் வாழும் ஆயுள் காலம் வரை மனிதத் தொடர்பு என்பது மிகவும் இன்றியமையாதது. ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் நீங்கள் வாழும் வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்னவென்று கேட்கும்போது, பெரும்பாலான பதில்கள் பிடித்தவர்களுடன் உரையாடுவதே சிறந்தது என்றார்கள். இந்த மனிதத் தொடர்பு பற்றி, அறிவியல் ஆதாரங்களுடன் ஆராய்ச்சி நடத்திய பவுல்பி, இணைப்பு முறைகள் பற்றியக் கோட்பாட்டை வெளியிட்டார்.

இந்தக் கோட்பாடு எல்லாவித மனித ஆளுமைகளின் தொடர்புகளுடைய கருத்துகளை உள்ளடக்கியதாகும் குறிப்பாக, நாம் எல்லோரும் நம்முடைய பெற்றோர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் தம்பதியர்கள் இடையேயுள்ள தொடர்புகள் மிகவும் முக்கியத்தன்மை வாய்ந்ததாக கருதுவோம். அந்த உறவுகளை தக்க வைப்பதற்காக எந்தவித எல்லைக்கும் சென்று, மனித உறவுகளை பாதுகாக்க முயற்சி செய்வோம். இம்மாதிரியான செயல்கள் எல்லாம் எப்படி செய்கிறோம் என்றால், இயற்கையாகவே குழந்தைகள், தான் யாரிடமெல்லாம் நெருங்கிப் பழகுகிறார்களோ அவர்களிடம் அன்பாகவும், அவர்களை விட்டுப் பிரியாமல் இருக்கவும் விரும்புவார்கள். அதனால்தான், மனிதத் தொடர்பு என்பது பரிணாம வளர்ச்சியின் காராணமாகவோ அல்லது உள்ளார்ந்த உணர்வின் செயலாகவோ நமக்குள் அமைந்து விடுகிறது. நாம் சிறுவயதில் நம்முடைய பெற்றோருடன் கொண்டிருந்த ஆத்மார்த்தமான தொடர்பு தான், நாம் முதிர்ச்சி அடையும்பொழுதும், மற்றவருடன் உருவாகும் உறவுகளிலும் பிரதிபலிக்கும்.

உணர்ச்சிப் பூர்வமான பந்தமே ஆத்மார்த்தமான மனிதத் தொடர்பாக இருக்கும் என்று உளவியலாளர் பவுல்பை (Bowlby) கூறுகிறார். ஆனால் சிலரோ உறவுகளிடேயே உணர்ச்சிப் பூர்வமாக இருக்க மாட்டார்கள். ஏனென்றால், நம்முடைய சிறுவயதில் நாம் நம் பெற்றோருடன் இருக்கும் பந்தத்தைப் பொறுத்து தான், மற்ற மனித உறவுகளிடையே அந்தப் பிணைப்பானது இணக்கமாகவும் இருக்கும் அல்லது விலகியும் இருக்கும். மனித உறவின் தொடர்புக்கு ஆணிவேராக இருப்பதற்கு பவுல்பை மூன்று முன்மொழிகளை நம்மிடம் கூறகிறார்.

1. பெற்றோர்கள் எப்பொழுதும் தனது குழந்தைகளுடன் உறுதுணையாக நிற்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை, அந்த குழந்தைக்கு இருந்தால்தான், எந்தவித பயமின்றி அக்குழந்தை வளர உதவியாக இருக்கும்.
2. குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தில் இருக்கும் சிறுவர்களுக்கு கிடைக்கும் பெற்றோரின் அரவணைப்பைப் பொறுத்து தான், அவர்கள் மற்றவர்களிடம் பழகும்

பிடிமானத்தின் தன்மையும் மாறுபடும். இந்தப் பிடிமானம் தான், உலகிலுள்ள மனிதர்களின் மீதான நம்பிக்கையை அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் இயல்பாகவே தக்க வைத்துக் கொள்ளும் குணாதிசயத்திற்கு அடிப்படையாகும். இவர்கள் மனிதர்கள் செய்யும் சிறு தவறுகளைக் கூட, பெரிதுபடுத்தாமல், மறுபடியும் இயல்பாகவே பழகுவார்கள்.

3. குழந்தைகள் பெற்றோர்கள் மேல் வைக்கும் எதிர்பார்ப்பை, அவ்வப்பொழுது சூழ்நிலைக்கு தகுந்தாற்போல் எளிதாக மாற்றிக் கொள்ளவும் செய்வார்கள்.

பவுல்பிக்கு பின்வந்த மேரி ஐந்ச்வோர்த் என்னும் உளவியலாளர் "Strange Situation" என்று ஓர் ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டார். 12 மாதம் முதல் 18 மாத வயதுடைய குழந்தைகள் மற்றும் அவற்றின் பெற்றோர்களைக் கொண்டு நடத்தப்பட்ட அந்த ஆராய்ச்சியில், குழந்தையைத் தாயுடன், தனி அறையில் வைத்துள்ளனர். குழந்தை தாயுடன் இருக்கும் நேரத்தில் அறையில் சுற்றி விளையாடியது. அப்போது, பரிட்சயமில்லாத ஒருவர் அந்த அறைக்குள் நுழைந்து, குழந்தையுடனும், தாயுடனும் பேசினார். சில மணி நேரங்கழித்து, தாய் குழந்தைக்குத் தெரியாமல் அந்த அறையில் இருந்து வெளியேறினார். சிறிது நேரம் கழித்து, தாய் திரும்ப அறைக்குள் வந்தவுடன் குழந்தையை சமாதானப்படுத்த முயற்சி செய்கிறார்.

குழந்தைகள் தன் தாய்மார்கள் திரும்பி வரும்போது, மூன்று விதமான வகையில் நடந்து கொண்டனர். அந்த நடவடிக்கையை வைத்துதான், இணைப்பு முறைகள் (Attachment Styles) வகை தொகுக்கப்பட்டது என்று மேரி ஐந்ச்வோர்த் கூறுகிறார்.

1. Secure Attachment Style

சில குழந்தைகள் தன் தாய் அறையில் இல்லையென்று அறியும் பொழுது சோகமாகவும், திரும்பி வருவதைக் கண்டதும் மகிழ்ச்சியுடனும், அன்பாகவும் இருந்தனர். இவ்விதமான நடத்தையுடைய குழந்தைகள் "Secure Attachment Style" என்னும் தொடர்புவகை உடையவர்களாக கருதினர். இந்தப் பற்று வகையுடைய குழந்தை தன் பெற்றோரை மட்டுமே தன்னை ஆற்றுபடுத்துவதற்கு எதிர்பார்க்கும். தன் தாய் வந்தால் பாசமாய் அரவணைக்கும். இந்த குழந்தைகள் பெரியவர்களாகும்போது, தாம் கொண்டுள்ள உறவுகள் மீதான நம்பிக்கை நிறைந்தவர்களாகவும், உறவுகளின் தன்மையோ நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும் உறவுகளாகவும் திகழ்வர். மேலும் தன் மீது சுயமரியாதையுடனும், தன்மதிப்புடைய மக்களாகவும் திகழ்வார்கள்.

2. Avoidant Attachment Style

சில குழந்தைகள் தன் தாய் திரும்பி வருகையில், அவரை முற்றிலுமாக கண்டு கொள்ளாமல் இருந்தார்கள். அவர்களின் குணாதிசயம் பிற்காலத்தில் நிஜ வாழ்க்கையிலும், பெற்றோரின் கவனத்தை பொருட்படுத்தாமல், அவர்களின் அரவணைப்பையும் எதிர்பாக்காமல் இருப்பார்கள். இந்த வகையான குழந்தைகள் "இவர் நம்முடைய பெற்றோர் என்றும், இவர் நமக்கு பரிட்சயமில்லாதவர் என்றும்" வேறுபாடு காணாமல், ஒரே முறையில் தான் இருவரிடமும் பழகுவார்கள். அதாவது, இந்த வகைக் குழந்தைகள், தன் விருப்பத்தில் வேறுபாடு காட்டுவதில்லை என்கிறார்.

இந்த வகை Attachment Style உடையவர்கள், தனது எண்ணங்களையோ அல்லது உணர்ச்சிகளையோ பகிர்வதற்கு கடினமாக இருப்பதாக உணர்வார்கள். இவர்கள் இயற்கையாகவே இணக்கமான உறவுகளில் இருக்க விரும்ப மாட்டார்கள்.

3. Ambivalent Attachment Style

சில குழந்தைகள் தன் தாய் அருகில் இல்லையென்றால், சோகமாக இருப்பார்கள். சிறிது நேரத்தில் தாய் திரும்பி வந்ததும் கோபமாகவும், சமாதானப்படுத்தினாலும், அதை ஏற்காமல் அழுது கொண்டே இருப்பார்கள். இந்த வகைத் தொடர்பு பாணி உடைய குழந்தைகள் மீது ஆராய்ச்சி நடத்தியதில், குழந்தைகள் எதிர்பார்க்கும் சமயத்தில் பெற்றோர்கள் அருகில் இல்லையென்றால், இவ்வகையாக நடந்து கொள்வார்கள் என்று அறியப்பட்டது.

இவ்வகைத் தொடர்பு பாணியுடைய நபர்கள் எவரிடமும் நெருக்கமான உறவுகளில் ஈடுபடாமல்

தவிர்ப்பதையே விரும்புவார்கள். அப்படியே உறவுகளில் நன்றாக பழகி வந்தாலும், எங்கே இந்த உறவு முறிந்துவிடுமோ என்ற எண்ணத்தின் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும். பழகும் உறவுகளில் சிறு மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டாலும், எளிதில் மனச்சோர்வு அடைந்து விடுவார்கள்.

இம்மூன்று வகைகளும், குழந்தைப் பருவத்தில் குழந்தைகள் பெற்றோரிடம் என்ன மாதிரி நடந்து கொண்டார்கள் என்பதை வைத்து நடத்தப்பட்ட ஆய்வாகும். இதை மட்டும் வைத்து மனித உறவுகளின் ஆளுமைத் தன்மையை தீர்மானிக்க முடியாது. அதனால் பெற்றோர்கள் எப்படி குழந்தைகளிடம் நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதையும் ஆய்வு செய்தார்கள். அதில் பாம்ரிண்டால் உளவியலாளரால் முன் மொழியப்பட்ட பெற்றோரின் பாணி மூன்று வகைப்படும் என்று வரையறுக்கிறார்கள்.

1. Authoritative Parenting Style

ஒரு குழந்தை சமூக உறவுகளில் எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறது என்பதற்கு, பெற்றோரின் வளர்ப்புமுறை மிகவும் இன்றியமையாதது. பெற்றோர், வீடு மற்றும் சமூகத்தில் நிகழும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப குழந்தையைக் கையாளும் விதம்தான் 75% குழந்தைகளின் நடவடிக்கையில் பிரதிபலிக்கிறது. உதாரணத்திற்கு, ஒருவர் தனது இளம் பருவத்தில், பெற்றோர்களிடம் மிகவும் அன்பாகவும், தன் வாழ்க்கையில் எது நடந்தாலும் நம் பெற்றோர் நம்முடன் எப்பொழுதும் இருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கையில் வளரும் குழந்தைகள், சிறப்பாகச் சமூகத்துடன் ஒத்து வாழ்வார்கள். இந்த சமூகத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை, அக்குழந்தைகள் வளர்ந்து எதிர்கொள்ளும் சூழல் வரும்போது, தைரியமாக பிரச்சனைக்குரிய சூழலை எதிர்கொள்வார். ஏதேனும் சில இடங்களில் அவரே தவறு செய்திருந்தாலும், தனது தாய் மற்றும் தந்தை தன்னை மீட்டெடுப்பார்கள் என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு ஆழமாக இருக்கும். இதனால் சுயமாக சிந்தித்து, தன்னிச்சையாக செயல்படும் திறன் அதிகரிக்கும். மற்றவர்களிடம் தெளிவாகவும், இடம், பொருள், ஏவல் அறிந்து, மற்றவரையும் புரிந்து கொண்டு தெளிவான உறவுகளில் நிலைத்து இருப்பார்கள்.

2. Authoritarian Parenting Style

சிறுவயதில் ஒரு குழந்தை, தனது தாய் தந்தையருக்கு மிகவும் பயந்து, அவர்கள் சொல்வதை மட்டுமே கேட்டு வளர்ந்து வரும் போது சமூக உறவுகளைக் கையாளப் பயப்படும். ஏனென்றால், மனிதர்களுக்கு இயல்பாக இருக்கும் சுயவிருப்பம் பற்றிய புரிதலே இல்லாமல், பெற்றோர் காண்பிக்கும் கட்டுக்கோப்பான உலகத்தையும், வாழ்க்கையையும் வாழ்ந்திருப்பதினால், அவர்கள் வளரும்போது, தன்னிச்சையாக செயல்பட அஞ்சுவார்கள். பிறரை நம்புவதற்கு மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். ஏனென்றால், அவர்களை, எங்கே யாரேனும் கேள்வி கேட்பார்களோ என்றும், தன்னைத் திட்டிவிடுவார்களோ என்றும் யோசிப்பதால், அதிக பயத்துடன் எந்த செயலைச் செய்தாலும் அதில் முதன்மையாக இருக்க வேண்டும் எனவும், கச்சிதமாக செய்ய வேண்டும் எனவும், எவ்வித பிழை இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் எனவும் தன்னையே சிரமப்படுத்திக் கொண்டு வாழ்வார்கள்.

3. Permissive/ Neglectful Parenting Style

சில பெற்றோர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகள் தம் வீட்டில் என்ன செய்கிறார்கள், எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதைக் கூட பார்க்காமல், எது கேட்டாலும் வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். அப்படி வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு, பெரியவர்களிடம் எப்படி பழக வேண்டுமென்றும், சமூக நடைமுறைகளுடன் எப்படி பேச வேண்டுமென்றும் புரிந்து கொள்வதற்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

இவர்களைப் பொறுத்தவரையில் தாம் விரும்பி கேட்கும் விஷயத்தை பெற்றோர்கள் யோசிக்காமல் உடனடியாக வாங்கிக் கொடுப்பதால், அளவுக்கு மீறிய சுதந்திர எண்ணத்துடனும், எந்தவித கட்டுப்பாடு வரைமுறைகள் இல்லாமல் அவர்கள் நினைத்த அனைத்தையும் பெற்று விட வேண்டும்/ முடியும் என்ற எண்ணமே மேலோங்கி நிற்கும். இதன்படியே, அவர்களும் வளர்ந்துவரும் பொழுது, மற்றவர்களின் கருத்துகளை உதாசினப்படுத்துவதும்,

அவர்களுக்குத் தேவையானதை செய்ய முடியாமல் போகும்போது மிகுந்த மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவார்கள். இதனால் அவர்களின் வாழ்க்கையின் பின்புலம் பற்றிய எவ்வித புரிதலும் இல்லாமல், தனியாகவே முடிவெடுத்து, அதில் வரும் சிக்கல்களால் சமூகத்தை எதிர்த்தே நிற்க வேண்டிய சூழலில் மாட்டிக் கொள்வார்கள். இதனால் பிரச்சனைக்குரிய சமயங்களில் பெற்றோரின் பேச்சையும் கேட்காமல், யாரிடமும் ஒட்டாமல் தனியாகவே இருக்க வேண்டிய நிர்பந்தத்துக்கு ஆளாவர்.

மனித உறவுகளோடு ஓரளவு நேர்மையுடனும், சமூக வரைமுறையுடனும் வாழ்வதற்கு நம்முடன் இருக்கும் உறவுகளைக் கையாளுவதே மிக முக்கியமானதாகும். அதிலும் மனித இணைப்பு முறையால், நம்முடைய சிறுவயதில் வளர்ந்த முறையே நம்முடைய எதிர்கால உறவுகளையும் தீர்மானிக்கிறது. நம்முடைய வளர்ப்பு முறையில் நாம் கற்றுக் கொண்ட அனுபவங்கள் மூலம், நம் குணத்தின் தன்மை, நம்முடைய தனி நபர் பண்புகள் அனைத்துமே ஐந்து வயதில் இருந்து உருமாறிக்கொண்டு இருக்கும். சிலருக்கு உறவுகளில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் மனரீதியான பாதிப்புகளும், மன நோய்களான ஆளுமைக் கோளாறு மற்றும் இருமனோபாவ கோளாறு போன்ற பாதிப்புகளும் ஏற்படக் காரணமாக இருக்கின்றன.

REFERENCES

Akhtar, Z. (2012). The effect of parenting style of parents on the attachment styles of undergraduate students. Language in India, 12(1), 555-566.

Cherry, K. (2023, February 22). What Is attachment theory? Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337

Ebrahimi, L., Amiri, M., Mohamadlou, M., & Rezapur, R. (2017). Attachment styles, parenting styles, and depression. International Journal of Mental Health and Addiction, 15, 1064-1068