علم الأعصاب وعلم النفس
نُشر على الإنترنت بتاريخ: 30 يونيو 2025
doi: 10.3389/frym.2023.809060-ar

التعلّق: طبيعته وسببه وآثاره طويلة الأمد

Abi M. B. Davis [1*] **و *Katherine B. Carnelley*** [2]
[1]كلية علم النفس، جامعة لينكولن، لينكولن، المملكة المتحدة
[2]كلية علم النفس، جامعة ساوثهامبتون، ساوثهامبتون، المملكة المتحدة

تتميّز الرابطة بين الطفل والشخص الرئيسي الذي يعتني به بأنها رابطة خاصة، وهذه الروابط مهمّة لبقاء البشر على قيد الحياة. تُسمّى هذه الرابطة الأولية الخاصة بالتعلق. أثبت العلماء أن الأطفال يظهرون نمطًا واحدًا من أربعة أنماط للتعلّق حسب علاقتهم بالشخص الرئيسي الذي يعتني بهم. وكل نمط تعلّق له آثار فريدة على الأطفال يمكن أن تستمر أحيانًا (وليس دومًا) خلال سنوات المراهقة والبلوغ. في هذه المقالة، سنشرح معنى التعلق وكيف يبدو على مدار حياة الإنسان وآثار كل نمط من أنماط التعلق.

ما هو التعلق؟

التعلق هو رابطة عاطفية قوية بين شخصين. وعادةً ما نعيش أول تجربة تعلق بأحد الوالدين ونحن أطفال رضع (وغالبًا ما يكون هذا التعلق بالأم في البداية، ولكن ليس

المراجعون الصغار

ETHAN
العمر: 12

JAIDEN
العمر: 15

التعلّق (ATTACHMENT)

علاقة وطيدة بين شخصين. بالنسبة للأطفال الرضّع والأكبر منهم، هذه هي العلاقة بينهم ومقدّم الرعاية الرئيسي الخاص بهم.

دومًا). فهذا الشخص يعني السلامة والأمان للأطفال الذين يلتمسون الحماية والراحة والدعم العاطفي ممن يقدّم الرعاية لهم.

عادةً ما ينزعج الأطفال الصغار كثيرًا عندما ينفصلون عن الشخص الرئيسي الذي يعتني بهم. وعندما يكبر الأطفال، يبدأون في التعلق بأشخاص آخرين مثل الجد والجدة أو مقدّمي الرعاية الآخرين. يعتقد العلماء أن البشر (والحيوانات أيضًا) يطورون روابط تعلق لأنها تساعدهم في البقاء على قيد الحياة. في حالة وجود علاقة عاطفية وطيدة بين مقدّم رعاية وطفل، يشعر مقدّم الرعاية بدافع قوي للتأكّد من سلامة الطفل وحمايته [1]. وهذا مهم جدًا لبقاء البشر على قيد الحياة لأن الأطفال الرضع لا يمكنهم إعالة أنفسهم.

مَن الأشخاص الذين يتعلق بهم الأطفال؟

يمكن أن يتعلق الأطفال الرضع والأكبر منهم بأي شخص يقدّم لهم رعاية مستمرة. في معظم الثقافات في الغرب، عادةً ما يكون التعلق الأول أو الرئيسي للطفل بالأم، ولكن الأب يشكّل التعلق الرئيسي لنسبة تتراوح بين 5 و20% من الأطفال [2]. ولا يقتصر التعلق على الوالدين، إذ يمكن أن يتعلق الأطفال بالوالدين بالتبني والجد والجدة وغيرهم من أفراد العائلة.

مقدمة إلى أنماط التعلق

بعد أن بدأ العلماء في استكشاف التعلق، أدركوا أنه يمكن تصنيف أغلب الأطفال ضمن واحد من أربعة أنماط للتعلق، حسب تجاربهم مع مقدم رعايتهم الأوّلي (الرئيسي). وتبدو هذه الأنماط مختلفة تمامًا عن بعضها، وبالتالي يمكن للعلماء تحديد النمط الذي يتبعه الطفل.

أنماط التعلق (ATTACHMENT STYLES)

الطرق التي يتفاعل بها الناس مع الأشخاص الآخرين الذين تجمعهم بهم علاقات وطيدة ومشاعرهم تجاههم، وغالبًا ما يكون هؤلاء الأشخاص مقدّم رعاية في الطفولة وحبيب أو حبيبة في مرحلة البلوغ.

يتعلق أغلب الأطفال تعلقًا آمنًا بمقدم الرعاية لهم. وإذا كان الطفل في حالة تعلق آمن، فمعنى هذا أنه يحظى برعاية جيدة في الغالب، أي أن الشخص الذي يعتني به يوفر له الطمأنينة والراحة عند الحاجة. وهذا يعلّم الطفل بأنه يمكنه الاعتماد على مقدم رعايته للحصول على الدعم العاطفي والحماية. وإذا لم يكن الطفل في رابطة تعلق آمن، فإنه يكون في رابطة تعلق غير آمن. هناك ثلاثة أنماط تعلق غير آمنة: التعلق القلق/المشغول، والرافض/التجنبي والمضطرب.

كيف تتكون أنماط التعلق غير الآمن؟

يتميز كل نمط تعلق بالتفرّد ويمكن أن ينتج عن ظروف مختلفة. وعلى الرغم من إمكانية تأثر أنماط التعلق بعدة أشياء، فلكل نمط سبب رئيسي.

تنشأ أنماط التعلق *القلق* عندما يصعب التنبؤ بأفعال مقدم الرعاية، أي أنه من غير السهل تخمين ما قد يفعله هذا الشخص وأن الطريقة التي يتصرف بها يمكن أن تتغير من يوم لآخر. على سبيل المثال، إذا كانت مشاركة الأم أو الأب في دعم الطفل تزيد كثيرًا في بعض الأحيان وتقلّ في أحيان أخرى، فقد يؤدي ذلك إلى التباس الطفل، الأمر الذي قد يجعله يشعر بالقلق.

تنشأ أنماط التعلق *التجنبي* عادةً عندما لا تُلبى احتياجات الطفل العاطفية، بل يعاني من الإهمال أو الرفض أو القسوة عندما يكون بحاجة للدعم.

الإهمال (NEGLECT)

نوع من الإساءة لا يعتني فيه مقدّم الرعاية بالطفل بشكل جيد. وقد يشمل ذلك عدم توفير الطعام أو الرعاية العاطفية أو الطبية أو الملابس.

تتكون أنماط التعلق *المضطرب* عندما يُعامل مقدم الرعاية الطفل بطريقة سيئة جدًا أو عندما يتعرض الطفل لإساءة معاملة. معنى هذا أن الطفل تعرّض لإيذاء متعمد من الشخص الذي يتعلق به، وفي بعض الأحيان على مدار فترة طويلة. وهذا نادر، إذ يختبر أغلب الأطفال واحدًا من الأنماط الثلاثة الأخرى.

مَن صاحب الفضل في اكتشاف كل هذا؟

تم تطوير نظرية التعلق في الأصل بواسطة عالم نفس اسمه جون بولبي، حيث كان يعمل في عيادة ارشاد الأطفال Child Guidance Clinic في لندن، وصادف الكثير من الأطفال الذين يعانون من مشاكل عاطفية وسلوكية. وبسبب وظيفته، بدأ يفكر فيما إذا كانت علاقات الأطفال مع أمهاتهم تسببت في بعض هذه المشاكل. ولاحقًا، بدأت عالمة اسمها ماري أينسورث تطوير هذه الفكرة. فقد كتبت العديد من الكتب والفصول حول التعلق، وطورت إجراءً لقياسه سنناقشه فيما بعد.

كيف يتم قياس أنماط التعلق؟

يقيس العلماء أنماط التعلق باستخدام تجربة طورتها ماري أينسورث، واسمها "إجراء الوضع الغريب". في هذه التجربة، يلعب الأطفال الصغار مع الشخص الرئيسي الذي يعتني بهم (الأم على سبيل المثال) في مختبر علمي. وفي أثناء لعب الطفل والأم، يدخل شخص غريب إلى الغرفة. وبعد ذلك، تغادر الأم الغرفة ويبقى الطفل مع الغريب. وتعود الأم فيما بعد إلى الغرفة. يسجل العلماء هذه التجربة بالفيديو حتى يتمكنوا من رؤية ما حدث بدقة.

وبالنظر إلى سلوك الطفل في هذه الفيديوهات، يمكن للعلماء معرفة نمط التعلق لدى الطفل. يعرض الشكل 1 الطرق التي يتصرف بها الأطفال ذوو أنماط التعلق المحددة خلال إجراء تجربة الوضع الغريب. ومنذ تطوير إجراء ماري أينسورث، نشر آلاف الباحثين مقالات علمية حول التعلق، وما زال يستخدم العلماء إجراء الوضع الغريب لقياس أنماط التعلق بعد 50 عامًا من تطويره.

Attachment style	Behaviour when caregiver leaves	Behaviour around stranger	Behaviour on caregiver's return	Caregiver's behaviour
Secure	Notices and shows discomfort	Comfortable with mother present	Happy/positive	Responds well to the child/is happy to see them
Anxious/Preoccupied	Severely uncomfortable	Not comfortable around stranger	Rejects caregiver	Not consistent
Avoidant/Dismissive	Not uncomfortable with the absence	Comfortable around stranger	Does not engage with caregiver	Ignores/rejects the child
Disorganised	Not consistent – child might be angry or withdrawn	Not consistent	Often worried around caregiver	Not consistent or scary

شكل 1

شكل 1

سلوكيات الأطفال ومقدمي الرعاية أثناء إجراء "الوضع الغريب". إذا كان التعلق آمنًا، يكون سلوك الأطفال هادئا عند وجود الأم والشخص الغريب وغير مرتاح عند مغادرة الأم وسعيدا عند عودتها. في حالة التعلق القلق، يبدو سلوك الأطفال غير مرتاح في الحالتين ورافضا التقرب من الأم عند عودتها. في حالة التعلق التجنبي، لا يظهر الأطفال ارتياحا عند مغادرة الأم ويتصرفوا براحة مع الغريب. في حالة التعلق المضطرب، يكون سلوك الأطفال غير ثابت وقلق عند رجوع الأم أو مقدم الرعاية. سلوكيات مقدمي الرعاية تتراوح بين الفرح وعدم الثبات والتجاهل والرفض.

كيف يؤثر التعلق علينا لاحقًا في الحياة؟

يمكن أن يؤثر علينا التعلق بكل طريقة ممكنة على امتداد حياتنا. فالأطفال الذين كان نمط تعلقهم آمنًا غالبًا ما يكونون أكثر ارتياحًا مع أصدقاءهم مقارنة بالأطفال الذي كانت أنماط تعلقهم غير آمنة والذين يمكن أن يعانوا من صعوبات في التحكم في أفعالهم وعواطفهم [3]. كما أن المراهقون الذين لديهم روابط تعلق آمن يعانون من مشاكل عاطفية أقل مقارنة بأقرانهم من ذوي التعلق غير الآمن، وغالبًا ما يستمر هذا حتى مرحلة البلوغ.

وعادةً ما يصبح البالغون الذين كانت لديهم أنماط تعلق آمن أفضل في التعامل مع عواطفهم السلبية من أقرانهم الذين كانت لديهم أنماط تعلق غير آمن أثناء نموهم.

بالإضافة إلى ذلك، أثبتت الأبحاث التي درست أشخاصًا على مدار عدة سنوات (الأبحاث الطولية) أن التعلق يمكنه التأثير على الطريقة التي ينمو بها الدماغ. في أثناء تطور البشر، ينمو رابط تعلق بينهم وبين موفر رعاية بغض النظر عن مدى سوء أو جودة تلك الرعاية. ومع ذلك، عندما يعاني الأطفال من صدمة أو إساءة، يمكن أن يؤثر ذلك على رفاههم. ونتيجة لذلك، فإن الأطفال الذين عاشوا تعلقًا غير آمن يكونون في الغالب أكثر عرضة لمشاكل صحية عقلية لاحقًا في حياتهم من الأطفال الذين عاشوا تعلقًا آمنًا [4].

الأبحاث الطولية (LONGITUDINAL RESEARCH)

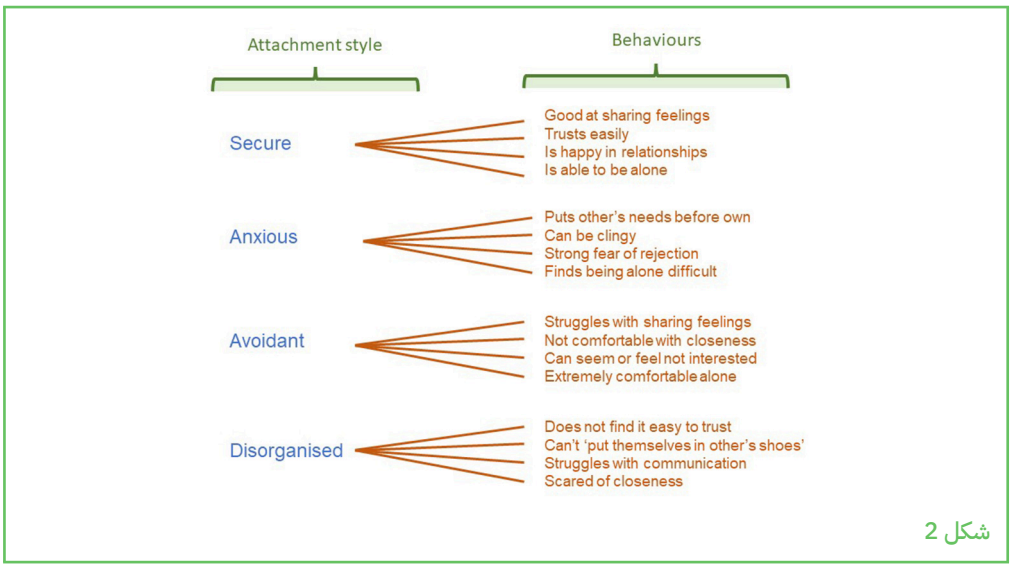
أبحاث تدرس نفس المشاركين على امتداد فترة زمنية قد تصل إلى أسابيع أو شهور أو أعوام، بل وعقود.

ماذا عن علاقات البالغين؟

يؤثر علينا التعلق حتى في علاقاتنا كبالغين؛ فأول تجربة تعلق نمر بها تجعلنا نشكّل أفكارًا حول الشكل المطلوب للعلاقة. ويُعرف هذا بالنموذج الداخلي العامل، ويصبح "دليلاً" للشكل الذي نتوقع به علاقاتنا المستقبلية. وبسبب النموذج الداخلي العامل، قد يصبح الأشخاص الذين عاشوا أنماط تعلق غير آمن أكثر عرضة لاختيار أحباء أو حبيبات لا يجيدون كثيرًا الاستماع إليهم أو الاهتمام بهم، بل وقد يختارون شخصًا يعاملهم بقسوة إذا كان هذا ما عانوه من الوالدين أثناء الطفولة. على الجانب الآخر، فإن الشخص الذي عاش تعلقًا آمنًا سيطور نموذجًا داخليًا عاملاً يستلزم التعامل معه بطريقة جيدة وعطوفة، وبالتالي سينتظر هذا النوع من السلوك في العلاقات الرومانسية. أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين عاشوا أنماط تعلق آمن في الطفولة يزيد احتمال دخولهم في علاقات طويلة وسعيدة بدرجة أكبر من الأشخاص الذين مرّوا بأنماط تعلق غير آمن [5]. وعلى الرغم من أن التعلق في الطفولة يستمر في الغالب في العلاقات الرومانسية أثناء مرحلة البلوغ، فإن أنماط التعلق لدى البالغين تختلف عن شكلها بين الأطفال (الشكل 2).

النموذج الداخلي العامل (INTERNAL WORKING MODEL)

فكرة شكلها الطفل عن الشكل الذي يتعين أن تكون عليه العلاقات، وتعتمد على تفاعلاته الأولية مع مقدم رعايته الرئيسي. ويمكن أن يؤثر هذا على علاقاته المستقبلية.



شكل 2

إن أنماط التعلق التي يطورها الأطفال يمكنها التأثير على سلوكيات علاقاتهم في مرحلة البلوغ. في حالة التعلق الآمن، يميل البالغ الى الثقة بالآخرين، الاستماع الجيد والقدرة على التعبير عن المشاعر بشكل صحي. في حالة التعلق القلق، يقدّم الشخص احتياجات الاخرين على احتياجاته، يتعلق بالآخرين بشدة، يخاف من الرفض ويجد صعوبة في البقاء وحيدا. في حالة التعلق التجنبي, يواجه الشخص صعوبة في التعبير عن المشاعر، عدم الرغبة في القرب العاطفي، عدم الاهتمام والميل الى العزل. أما في حالة التعلق المضطرب، فيصعب على الشخص الثقة في الناس، أو فهم مشاعرهم أو نواياهم، ويجد صعوبة في التواصل وخوف من العلاقات الحميمية.

هل يعني هذا أن أنماط التعلق تبقى للأبد؟

هل سنصبح "عالقين" مع أنماط التعلق لدينا طوال حياتنا؟ الإجابة باختصار هي نعم في الغالب، ولكن ليس من الضروري أن نظل هكذا. اكتشف العلماء أن النماذج الداخلية العاملة تبقى كما هي غالبًا طوال حياة الإنسان، وهذا ما يُسمى بالاستمرارية. ومع ذلك، أثبتت الأبحاث أن الكثير من البالغين الذين لديهم أنماط تعلق غير آمن يمكنهم كذلك التمتع بعلاقات طويلة وسعيدة. واستكشف العلماء مؤخرًا التعلق على امتداد 59 عامًا ووجدوا أن قلق التعلق ينخفض مع تقدم الناس في العمر. ويعتقد العلماء أن السبب هو أنه مع تقدمنا في العمر، يمكننا التمتع بالكثير من العلاقات الجيدة (مع الأصدقاء والأحباء والحيوانات الأليفة). ويجعلنا هذا ندرك أن العلاقات والصداقات يمكن أن تكون جيدة، وبالتالي فإن النماذج الداخلية العاملة لدى البالغين الذين عاشوا أنماط تعلق غير آمن تتغير بمرور الوقت بسبب هذه التجارب الإيجابية.

يمكن أن يستمر نمط التعلق أيضًا بين أجيال عائلة كاملة. وهذا ما يُسمى بالاستمرارية بين الأجيال، والمقصود بها أن الجدات وجدات الجدات وجداتهن قد يتشاركن جميعًا في نفس نمط التعلق (الشكل 3). ويحدث هذا لأن أحد الوالدين لديه نموذج داخلي عامل حول الشكل المطلوب للعلاقات ويتصرف بالطريقة نفسها عند تربية طفله، وبالتالي يستمر النمط. ومع ذلك، لا تنطبق هذه الحالة دومًا، ففي بعض الأحيان، يكون الزوجان أفضل من والديّ كل منهما في توفير الرعاية الجيدة لأطفالهما، وقد يكسر هذا دائرة التعلق غير الآمن.

الاستمرارية بين الأجيال (INTERGENERATIONAL CONTINUITY)

أي شيء يؤثر على الناس على امتداد أجيال عائلة معينة. غالبًا ما يتم "تناقل" أنماط التعلق بين العديد من الأجيال.

شكل 3

غالبًا ما يتم "تناقل" أنماط التعلق بين أجيال العائلات، ويُعرف هذا بالاستمرارية بين الأجيال.

بشكل عام، يعتقد العلماء أن أنماط التعلق الآمن هي الأكثر احتمالاً للاستمرار على امتداد الحياة وعبر الأجيال، ولكن هناك مساحة أكبر للتغيير في أنماط التعلق غير الآمنة. فمع مرور الشخص بتجارب إيجابية كافية، يمكن للبالغين الذين طوّروا أنماط تعلق غير آمن تجنّب بعض المشاكل وبدء اختبار علاقات أكثر أمانًا.

الملخص

يعني التعلق باختصار وجود رابط وطيد بين شخصين، وتتطور روابط التعلق في السنوات القليلة الأولى من الحياة. يمكن أن يؤثر نمط التعلق غير الآمن تأثيرًا سلبيًا على الرفاه وجودة العلاقات.

ومع ذلك، على الرغم من أن أنماط التعلق تبقى في الغالب كما هي طوال الحياة، بل وعبر الأجيال، فإنها يمكن أن تتغير بمرور الوقت. ويرى العلماء أن فهم التعلق مهم لاستكشاف الطرق التي يشكل بها الناس العلاقات ويعيشونها. ويلعب ذلك دورًا مهمًا في نمو الطفل ومشاعر البالغين تجاه القريبين منهم.

المراجع

1. Bowlby, J. 1958. The nature of the child's tie to his mother. *Int. J. Psychoanal.* 39:350–73.
2. Freeman, H., and Brown, B. B. 2001. Primary attachment to parents and peers during adolescence: differences by attachment style. *J. Youth Adolesc.* 30:653–74. doi: 10.1023/A:1012200511045
3. Ding, Y. H., Xu, X., Wang, Z. Y., Li, H. R., and Wang, W. P. 2014. The relation of infant attachment to attachment and cognitive and behavioural outcomes in early childhood. *Early Hum. Dev.* 90:459–64. doi: 10.1016/j.earlhumdev .2014.06.004
4. Khan, F., Fraley, R. C., Young, J. F., and Hankin, B. L. 2018. Developmental trajectories of attachment and depressive symptoms in children and adolescents. *Attach. Hum. Dev.* 22:391–408. doi: 10.1080/14616734. 2019.1624790
5. Banse, R. 2004. Adult attachment and marital satisfaction: evidence for dyadic configuration effects. *J. Soc. Pers. Relat.* 21:273–82. doi: 10.1177/ 0265407504041388

نُشر على الإنترنت بتاريخ: 30 يونيو 2025

المحرر: Nico Sollmann

مرشدو العلوم: Christine Kurlawalla-Martinez

الاقتباس: Carnelley KB و Davis AMB (2025) التعلّق: طبيعته وسببه وآثاره طويلة الأمد. Front. Young Minds. doi: 10.3389/frym.2023.809060-ar

مُترجَم ومقتبس من: Davis AMB and Carnelley KB (2023) Attachment: The What, the Why, and the Long-Term Effects. Front. Young Minds 11:809060. doi: 10.3389/frym.2023.809060

إقرار تضارب المصالح: يعلن المؤلفون أن البحث قد أُجري في غياب أي علاقات تجارية أو مالية يمكن تفسيرها على أنها تضارب محتمل في المصالح.

حقوق الطبع والنشر © 2023 © 2025 Carnelley و Davis. هذا مقال مفتوح الوصول يتم توزيعه بموجب شروط ترخيص المشاركة الإبداعية Creative Commons Attribution License (CC BY). يُسمح بالاستخدام أو التوزيع أو الاستنساخ في منتديات أخرى، شريطة أن يكون المؤلف (المؤلفون) الأصلي أو مالك (مالكو) حقوق النشر مقيدًا وأن يتم الرجوع إلى المنشور الأصلي في هذه المجلة وفقًا للممارسات الأكاديمية المقبولة. لا يُسمح بأي استخدام أو توزيع أو إعادة إنتاج لا يتوافق مع هذه الشروط.

المراجعون الصغار

ETHAN، العمر: 12
تهمني كل المواضيع المتعلقة بالعلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، ولا سيما الطباعة ثلاثية الأبعاد وعلم الروبوتات وعلم الفلك. وتشمل هواياتي الليغو وألعاب الورق وتعلم الخدع السحرية ومشاهدة مسلسل the Office (المكتب) على نتفليكس.

JAIDEN، العمر: 15
بدأ اهتمامي بالعلوم منذ أن كنت في عمر السابعة. والمجلة العلمية التي أفضل قراءتها هي Scientific American. أما اهتماماتي الدراسية، فتشمل الكيمياء وعلم الاقتصاد وريادة الأعمال. ومن هواياتي الفروسية ولعب ألعاب الورق والألعاب اللوحية والألغاز والأحاجي.

المؤلفون

ABI M. B. DAVIS
باحثة دكتوراه في جامعة لينكولن، وتقضي في عملها الكثير من الوقت مع الأمهات والأطفال الرضع، وتركز في أبحاثها على تكوين الروابط والعلاقات المبكرة بين الأم والطفل وتطور اللغة لاحقًا. adavis@lincoln.ac.uk*

KATHERINE B. CARNELLEY
أستاذة مشاركة في جامعة ساوثهامبتون، وقد نشرت الكثير حول التعلق، حيث تركز في الأساس على التعلق والعلاقات لدى البالغين.

النسخة العربية مقدمة من
Arabic version provided by

جامعة الملك عبدالله للعلوم والتقنية
King Abdullah University of Science and Technology