

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu

Sotsioloogia ja infoteadused

Bretie Blizna

LAPSEPÕLVES KOGETUD KIINDUMUSSUHETE MÕJU INIMESE
ARENGULE. NARRATIIVNE KIRJANDUSE ÜLEVAADE.

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Judit Strömpl

Tartu 2026

Sisukord

Sissejuhatus	3
1. Kiindumussuhte teooria alused.....	6
1.1 Turvalise baasi mõiste ja uurimiskäitumine	6
1.2 Sisemised töömudelid ja arenguline järjepidevus	7
1.2.1 Kiindumussuhete sotsiaalne tähendus	7
1.3 Eraldumine, kaotus ja hooldajast ilmajäämine	7
1.4 Ainsworthi empiirilised uurimused	8
1.4.1 Võõra situatsiooni protseduur (<i>Strange Situation</i>) ja kiindumusmuustrite klassifikatsioon	8
1.5 Kiindumuse regulatiivne ja arenguline tähendus.....	9
1.6. Uurimisprobleem, uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused.....	9
2. Metoodika.....	11
2.1 Võtmesõnade valik	12
2.2 Kvaliteedikontroll ja allika sobivus.....	12
3. Tulemused	14
3.1 Kiindumussuhete teooria alused ning nende areng	18
3.2 Turvaline baas ja käitumuslik regulatsioon kaasaegses kontekstis	19
3.4 Uued sisemised töömudelid.....	20
3.5 Kiindumussuhete stiilid.....	21
3.5.1 Turvaline kiindumusstiil.....	21
3.5.2 Ärev kiindumusstiil	22
3.5.3 Vältiv kiindumusstiil	23
3.5.4 Korrastamata kiindumusstiil.....	25
3.6 Allikate võrdlus	26
3.7 Kaasaegne käsitus kiindumusstiilidest täiskasvanuea suhetes ja sotsiaalsetes süsteemides	27
3.8 Kaasaegsed metodoloogilised ja teoreetilised väljakutsed kiindumuse uurimisel	28
Kokkuvõte	30
Summary	32
Kasutatud kirjandus	34

Sissejuhatus

Kiindumussuhted on lapse arengu seisukohalt üks olulisemaid tegureid, kuna varased suhted lapse ja tema hooldaja vahel mõjutavad inimese emotsionaalset, sotsiaalset ja vaimset arengut kogu elu jooksul (Bowlby, 1969; Sroufe, 2005). Kiindumussuhete teooria keskendub sellele, kuidas lapsepõlves kujunenud suhted mõjutavad inimese turvatunnet, käitumismustreid ning hilisemaid suhteid teiste inimestega (Cassidy ja Shaver, 2016). Erinevad kiindumustüübid võivad avalduda nii lapse arengus kui ka täiskasvanuea suhetes, enesehinnangus ja toimetulekus (Bartholomew ja Horowitz, 1991; Mikulincer ja Shaver, 2007). Antud bakalaureusetöö keskendub erinevate kiindumussuhete tüüpide käsitlemisele ning nende võimalike mõjude analüüsimisele lapsepõlves ja täiskasvanueas.

Teema valik tulenes isiklikust huvist kiindumussuhete vastu. Mõned aastad tagasi sattusin Redditi foorumis arutelule, kus räägiti ingliskeelsest mõistest *attachment style*. See tekitas huvi uurida põhjalikumalt, kuidas lapsepõlves kujunenud kiindumussuhted mõjutavad inimese hilisemat elu, suhteid ja käitumismustreid. Eriti huvitavaks osutus küsimus, miks inimesed reageerivad suhetes erinevalt ning milline roll võib selles olla lapsepõlvekogemustel (Hazan ja Shaver, 1987). Samuti ilmnes, et suurem osa selle valdkonna teaduskirjandusest on inglise keeles ning eestikeelset käsitlust leidub märksa vähem. Seetõttu on oluline käsitleda seda teemat ka eesti keeles, et muuta kiindumussuhetega seotud teadmised kättesaadavamaks ning paremini mõistetavaks.

Kiindumussuhete uurimine on ka teaduslikult vaatepunktist oluline, kuna see aitab paremini mõista inimese psühholoogilise ja sotsiaalse arengu kujunemist ning varajaste lapsepõlvekogemuste mõju hilisemale elule. Kiindumussuhete teooria on üks kesksemaid arengupsühholoogia käsitlusi, mida on seostatud inimese emotsionaalse heaolu, vaimse tervise, lähisuhete kvaliteedi ja sotsiaalse toimetulekuga kogu elukaare jooksul (Bowlby, 1969; Cassidy ja Shaver, 2016). Teaduslikult on oluline uurida, kuidas erinevad kiindumussuhted mõjutavad inimeste käitumismustreid ja sotsiaalseid suhteid, kuna see võimaldab paremini mõista mitmete psühholoogiliste ja sotsiaalsete probleemide kujunemist ning nende ennetamise võimalusi. Lisaks aitab kiindumussuhete käsitlemine siduda psühholoogilisi ja sotsioloogilisi teooriaid, pakkudes laiemat arusaama sellest, kuidas indiviidi areng on seotud ühiskondlike suhete ja sotsiaalse keskkonnaga (Giddens, 1992).

Kiindumussuhete teema on ühtlasi tundlik, kuna see puudutab inimese lapsepõlvekogemusi, suhteid vanemate või hooldajatega ning nende võimalikku mõju vaimsele heaolule.

Tundlikkuse tõttu võib empiirilise uuringu läbiviimine olla keeruline, sest osalejate isiklikud kogemused võivad olla emotsionaalselt rasked või traumaatilised. Sellest lähtuvalt on töö metoodikaks valitud kirjanduse ülevaade, mis võimaldab koondada ja analüüsida olemasolevaid teaduslikke käsitlusi ilma otseselt uuritavaid kaasamata (Grant ja Booth, 2009; Snyder, 2019). Kirjanduse ülevaade annab võimaluse võrrelda erinevate autorite seisukohti, uurimismeetodeid ja tulemusi ning luua terviklik ülevaade kiindumussuhete mõjust inimese arengule.

Lisaks psühholoogilisele käsitlusele on kiindumussuhted olulised ka sotsioloogilisest vaatenurgast. Inimühiskond põhineb erinevatel sotsiaalsetel suhetel ja nende kaudu kujunevatel käitumismustritel. Kiindumusteooriat võib käsitleda suhteteooriana, mis aitab mõista, kuidas varased interpersonaalsed suhted mõjutavad inimese sotsiaalset toimimist ning ühiskondlikesse suhetesse kujunemist (Giddens, 1992). Lapse esmased suhted vanemate või hooldajatega loovad aluse sellele, kuidas inimene hiljem tajub usaldust, lähedust ja turvatunnet teiste inimestega suhtlemisel (Bowlby, 1969). Seetõttu ei mõjuta kiindumussuhted ainult indiviidi sisemaailma, vaid ka tema osalemist ühiskonnas, suhete loomist ning sotsiaalsete rollide kujunemist.

Sotsioloogilisest perspektiivist seostub kiindumusteooria ka arenguteooriatega, mis käsitlevad inimese kujunemist läbi erinevate eluetappide ja sotsiaalsete kogemuste. Varased kogemused võivad mõjutada inimese suhtlemisviise, konfliktide lahendamist, perekondlike ja romantiliste suhete kujunemist ning isegi tööalaseid suhteid (Collins ja Read, 1990). Interpersonaalsed suhted mängivad olulist rolli nii indiviidi identiteedi kujunemisel kui ka ühiskonna toimimisel tervikuna. Seetõttu aitab kiindumussuhete uurimine paremini mõista, kuidas lapsepõlves tekkinud suhtemustrid kanduvad edasi täiskasvanuella ning mõjutavad inimeste sotsiaalset käitumist laiemas ühiskondlikus kontekstis.

Töö eesmärk on selgitada välja kiindumussuhete erinevad tüübid ning nende mõju lapse arengule ja täiskasvanuea elu aspektidele narratiivse kirjanduse ülevaate baasil. Uurimusküsimusteks on:

1. Kuidas mõjutavad erinevad lapsepõlves kujunenud kiindumussuhted inimese arengut kirjanduse ülevaate alusel?
2. Kuidas mõjutavad erinevad lapsepõlves kujunenud kiindumussuhted täiskasvanud inimese elu kirjanduse ülevaate alusel?

3. Kuidas mõjutavad erinevad lapsepõlves kujunenud kiindumussuhted sotsiaalseid suhteid kirjanduse ülevaate alusel?
4. Missugused metodoloogilised piirangud on kiindumussuhete uurimisel täiskasvanueas kirjanduse baasil?

1. Kiindumussuhte teooria alused

Kiindumussuhte teooria töötasid välja John Bowlby ja Mary Ainsworth. Teooria ühendab erinevaid teaduslikke lähenemisi, nagu etoloogia, psühhoanalüüs ja arengupsühholoogia. Selle keskne idee on, et lapse ja hooldaja vaheline emotsionaalne side on loomulik ja bioloogiliselt kujunenud süsteem, millel on oluline roll lapse turvatunde, kohanemise ja ellujäämise seisukohalt. See vaade erines varasematest arusaamadest, mille järgi peeti lapse kiindumust hooldajasse peamiselt toiduvajaduse rahuldamisest tulenevaks nähtuseks (Bretherton, 1992).

Bowlby järgi on kiindumus eesmärgipärane käitumissüsteem, mis sõltub olukorrast ja lapse vajadustest. Selle peamine ülesanne on hoida või taastada lapse lähedus hooldajaga, eriti siis, kui laps tunneb hirmu, ebakindlust või stressi. Kiindumuskäitumise hulka kuuluvad näiteks nutmine, naeratamine, hooldaja järgimine ja tema külge klammerdumine. Kõik need käitumised aitavad suurendada tõenäosust, et hooldaja lapsele reageerib. Koos moodustavad need süsteemi, mille eesmärk on tagada lapse turvalisus (Bretherton, 1992; Bowlby, 1969).

Oluline on ka Bowlby mõte, et vajadus olla hooldaja läheduses ei tulene ainult teistest vajadustest, vaid on iseseisev ja loomulik vajadus. Kiindumussüsteem aktiveerub siis, kui laps tunneb end ohustatuna või ebakindlalt, ning suunab teda hooldaja lähedust otsima. Kui turvatunde taastub, rahuneb süsteem taas ning laps saab keskenduda näiteks mängimisele ja maailma avastamisele (Bretherton, 1992).

1.1 Turvalise baasi mõiste ja uurimiskäitumine

Üks Bowlby teooria keskseid mõisteid on hooldaja kui turvaline baas (*secure base*). See tähendab, et hooldaja olemasolu ja usaldusväärsus annavad lapsele turvatunde, mille najal saab ta ümbrust uurida ja uusi kogemusi omandada. Turvaline baas ei tähenda ainult kaitset, vaid pidevat tasakaalu läheduse vajaduse ja iseseisva avastamise vahel. Kui laps tunneb end turvaliselt, julgeb ta keskkonda uurida. Kui tekib oht või ebakindlus, otsib ta taas hooldaja lähedust (Bretherton, 1992; Bowlby, 1969).

Selline tasakaal näitab, et kiindumussuhe aitab lapsel oma käitumist reguleerida. Kiindumus ei ole ainult emotsionaalne side, vaid oluline mehhanism, mis mõjutab lapse kohanemist ja toimetulekut. Turvaline kiindumussuhe toetab lapse iseseisvumist ja enesekindlust, samas kui ebaturvaline suhe võib muuta lapse uurimiskäitumise piiratumaks või ebastabiilseks.

1.2 Sisemised töömudelid ja arenguline järjepidevus

Bowlby teorias on oluline koht ka sisemiste töömudelite (*internal working models*) mõistel. Need on lapse varajaste kogemuste põhjal kujunevad arusaamad iseendast ja teistest inimestest. Nende kaudu kujuneb lapsel ettekujutus sellest, kas ta on väärt armastust ja hoolt ning kas teised inimesed on usaldusväärsed ja kättesaadavad.

Kui lapse kogemused hooldajaga on positiivsed ja järjepidevad, kujunevad välja turvalisi suhteid toetavad sisemised mudelid. Kui kogemused on aga negatiivsed või ebajärjekindlad, võivad kujuneda probleemsed suhtemustrid, mis mõjutavad inimese suhteid ja sotsiaalset toimetulekut ka hilisemas elus. Bowlby rõhutab, et varased kiindumussuhted mõjutavad inimese arengut kogu elukaare vältel (Bowlby, 1969).

1.2.1 Kiindumussuhete sotsiaalne tähendus

Lisaks lapse emotsionaalsele arengule on kiindumussuhetel oluline mõju ka inimese sotsiaalsete suhete kujunemisele ja ühiskondlikule toimimisele. Bowlby järgi kujunevad lapse varajaste kogemuste põhjal sisemised töömudelid, mille kaudu õpib inimene mõistma nii iseennast kui ka teisi inimesi. Need mudelid mõjutavad seda, kuidas inimene hiljem tajub usaldust, turvalisust ja lähedust erinevates sotsiaalsetes suhetes (Bowlby, 1969).

Bowlby käsitluse kohaselt ei piirdu kiindumussuhete mõju ainult lapsepõlvega, vaid kandub edasi kogu elu jooksul. Varased suhted hooldajaga mõjutavad inimese võimet luua ja säilitada lähedasi suhteid, otsida teistelt tuge ning toime tulla konfliktide ja ebakindlusega. Bowlby rõhutas, et inimene on loomult sotsiaalne ning vajadus läheduse ja turvaliste suhete järele on osa inimese arengust ja kohanemisest. Seetõttu võib kiindumusteooriat käsitleda ka laiemalt sotsiaalsete suhete teooriana, mis aitab mõista, kuidas lapse esmased suhted mõjutavad inimese hilisemat käitumist. (Bowlby, 1969)

1.3 Eraldumine, kaotus ja hooldajast ilmajäämine

Bowlby uuris põhjalikult ka seda, kuidas mõjub lapsele hooldajast eraldumine. Ta kirjeldas kolme järjestikust reaktsiooni: protest, meeleheide ja eemaldumine (*detachment*). Need etapid näitavad, kuidas laps reageerib olukorrale, kus hooldaja ei ole talle enam kättesaadav.

Lisaks käsitles Bowlby hooldajast ilmajäämise (*maternal deprivation*) mõistet, mis viitab olukorrale, kus lapsel puudub varases arengus püsiv ja turvaline kiindumussuhe. Tema hinnangul võivad sellisel puudusel olla pikaajalised tagajärjed, näiteks raskused emotsioonide reguleerimisel, probleemid suhete loomisel ning suurem risk vaimse tervise häirete tekkeks (Bowlby, 1969).

1.4 Ainsworthi empiirilised uurimused

Mary Ainsworthi oluline panus seisnes selles, et ta kontrollis ja täpsustas Bowlby ideid empiiriliste uuringute abil. Tema varased uurimused Ugandas ja Baltimore'is keskendusid ema ja lapse igapäevastele suhetele ning nende jälgimisele pikema aja jooksul. Tulemused näitasid, et kiindumussuhe kujuneb välja korduvate suhtlemiskogemuste kaudu ning muutub aja jooksul üha tugevamalt seotud kindla hooldajaga (Bretherton, 1992).

Ainsworth rõhutas eriti hooldaja tundlikkuse tähtsust. Selle all mõistis ta hooldaja võimet märgata lapse vajadusi, mõista lapse signaale ja reageerida neile sobival viisil. Tundlik ja järjepidev hooldaja loob aluse turvalise kiindumussuhte tekkeks, samas kui ebajärjekindel või hoolimatu käitumine võib viia ebaturvaliste kiindumusmustrite kujunemiseni (Ainsworth jt., 1978).

1.4.1 Võõra situatsiooni protseduur (*Strange Situation*) ja kiindumusmustrite klassifikatsioon

Ainsworthi kõige tuntum uurimismeetod on võõra situatsiooni protseduur (*Strange Situation*), mis on standardiseeritud vaatlusprotseduur, mille abil hinnatakse lapse kiindumuskäitumist olukorras, mis tekitab mõõdukat stressi. Uurimuses lahkub hooldaja mõneks ajaks ruumist ja tuleb seejärel tagasi. Sellises olukorras muutuvad nähtavaks lapse ootused hooldaja kättesaadavuse ja toetuse suhtes (Ainsworth jt., 1978).

Uuringute põhjal eristati kolme peamist kiindumusstiili.

Turvaline kiindumus tähendab, et laps kasutab hooldajat turvalise baasina. Ta suudab tasakaalustada läheduse vajadust ja iseseisvat tegutsemist ning otsib stressiolukorras abi viisil, mis aitab tal emotsionaalse tasakaalu taastada (Ainsworth jt., 1978; Bowlby, 1969; Belsky, 2002).

Ebaturvaline-vältiv kiindumus väljendub kalduvuses vältida emotsionaalset lähedust ja vähendada kiindumuskäitumise näitamist. Selline laps või täiskasvanu püüab raskustega toime tulla pigem iseseisvalt ega otsi teistelt tuge (Ainsworth jt., 1978; Belsky, 2002).

Ebaturvaline-ambivalentne ehk ärev kiindumus avaldub seevastu tugevas lähedusevajaduses ja ebakindluses. Sellise kiindumusmustriga inimene võib oma distressi võimendada ning otsida pidevalt kinnitust ja lähedust, sest tal on raske säilitada püsivat turvatunnet (Ainsworth jt., 1978; Bretherton, 1992; Belsky, 2002).

1.5 Kiindumuse regulatiivne ja arenguline tähendus

Ainsworthi käsitluses on kiindumusel oluline roll lapse emotsioonide ja käitumise reguleerimisel. Turvaline kiindumussuhe aitab lapsel stressiga toime tulla ning hoida tasakaalu turvalisuse vajaduse ja maailma avastamise soovi vahel. Ebaturvalised kiindumusmustrid võivad aga viia kas liigse sõltuvuseni hooldajast või emotsionaalse eemaldumiseni, mis mõjutab lapse kohanemist ja suhteid teiste inimestega.

Ainsworthi uurimistulemused kinnitasid Bowlby teoreetilisi seisukohti. Need näitasid, et kiindumussuhte kvaliteet sõltub otseselt lapse varajastest hoolduskogemustest ning et kiindumussuhteid on võimalik süstemaatiliselt uurida ja erinevateks mustriteks jaotada (Bretherton, 1992).

1.6. Uurimisprobleem, uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Kiindumussuhete uurimine on oluline, sest see aitab mõista, kuidas varased lapsepõlvkogemused mõjutavad inimese emotsionaalset arengut, vaimset tervist, lähisuhteid ja sotsiaalset käitumist kogu elu jooksul (Bowlby, 1969; Cassidy ja Shaver, 2016). Lisaks annab see teadmisi sellest, kuidas kujunevad inimeste suhtemustrid ja ühiskondlik toimimine, aidates paremini mõista ning ennetada erinevaid psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme ning sidudes psühholoogilisi ja sotsioloogilisi käsitlusi inimese arengust (Giddens, 1992; Collins ja Read, 1990).

Töö eesmärk on määratleda kiindumussuhete teoorias esinevad kiindumusstiilid ning nende mõju inimesele täiskasvanueas narratiivse kirjanduse ülevaatenähtena.

Töö uurimisküsimusteks on: Kuidas mõjutavad erinevad lapsepõlves kujunenud kiindumussuhted inimese arengut kirjanduse ülevaate alusel? Kuidas mõjutavad erinevad

lapsepõlves kujunenud kiindumussuhted täiskasvanud inimese elu kirjanduse ülevaate alusel?
Kuidas mõjutavad erinevad lapsepõlves kujunenud kiindumussuhted sotsiaalseid suhteid kirjanduse ülevaate alusel? Missugused metodoloogilised piirangud on kiindumussuhete uurimisel täiskasvanueas kirjanduse baasil?

2. Metoodika

Meetodiks on valitud kirjanduse ülevaade, kuna uurimisküsimused keskenduvad kiindumusteooria käsitluste ja varasemate uuringute sünteesimisele ning ei eelda uue empiirilise andmestiku kogumist. Kiindumussuhete mõju inimese arengule, täiskasvanuea elule ja sotsiaalsetele suhetele on varasemalt laialdaselt uuritud teema, mistõttu on olemas piisav teaduslik alus, mille põhjal on võimalik koostada terviklik teoreetiline ülevaade ning võrrelda erinevaid käsitlusi ja uurimistulemusi.

Kirjanduse ülevaade võimaldab süstemaatiliselt koondada ja analüüsida varasemates uuringutes esitatud tulemusi ning seeläbi luua terviklik pilt kiindumussuhete tüüpide ja nende mõjude kohta. Selline lähenemine on sobiv, kuna töö eesmärk ei ole uue empiirilise teadmise loomine, vaid olemasoleva teaduskirjanduse analüüsimine ja tõlgendamine uurimisküsimustest lähtuvalt (Grant ja Booth, 2009; Snyder, 2019).

Empiirilise uuringu läbiviimine ei olnud töö raames võimalik, kuna see eeldaks ulatuslikku metoodilist ettevalmistust, andmekogumise oskusi ning ressursse, mis ületavad bakalaureusetöö raames tavapäraselt kasutatava uurimismahu. Lisaks käsitleb kiindumusteooria sageli inimese varajasi ja isiklike kogemusi, mis võivad tõstatada eetilisi kaalutlusi seoses tundlike andmete kogumise ja uuritavate heaolu tagamisega.

Seetõttu on kirjanduse ülevaade antud uurimisküsimuste käsitlemiseks kõige sobivam meetod, kuna see võimaldab tugineda varasematele teadusuuringutele ning analüüsida nende põhjal kiindumussuhete mõju inimese arengule ja sotsiaalsele toimimisele.

Narratiivne kirjanduse ülevaade on kvalitatiivne uurimismeetod, mille eesmärk on anda üldine ja tõlgendav ülevaade teemakohasest teaduskirjandusest, sünteesides erinevate autorite käsitlusi ning tuues esile peamised teoreetilised suundumused ja arutelukohad (Snyder, 2019). Erinevalt süstemaatilisest kirjanduse ülevaatest ei järgi narratiivne kirjanduse ülevaade ranget ja eelnevalt standardiseeritud otsingu-, valiku- ja hindamiskriteeriumide süsteemi, vaid võimaldab paindlikumat ja interpretatiivsemat lähenemist olemasolevale kirjandusele (Grant ja Booth, 2009).

Sellest tulenevalt ei pretendeeri narratiivne kirjanduse ülevaade täielikule kõigi olemasolevate uuringute hõlmamisele ega statistilisele üldistatavusele, vaid keskendub pigem teoreetiliste käsitluste mõtestamisele ja nende sisulisele analüüsile (Snyder, 2019). Antud töö puhul on selline lähenemine sobiv, kuna kiindumusteooria on mahukas ja teoreetiliselt mitmetasandiline

valdkond, kus eesmärgiks ei ole kvantitatiivne süntees, vaid erinevate käsitluste sidumine ühtseks tervikuks ning nende tähenduse avamine.

Narratiivse kirjanduse ülevaate tugevuseks on selle paindlikkus, mis võimaldab käsitleda teooriaid süvitsi ning siduda erinevate autorite seisukohti. Samas on meetodi piiranguks väiksem läbipaistvus allikate valiku protsessis ning suurem tõlgenduslikkus võrreldes süstemaatilise kirjanduse ülevaatega, mis järgib rangelt määratletud ja korratavat metoodikat (Grant ja Booth, 2009). Seetõttu on oluline, et autorina põhjendan selgelt oma allikavalikut ning kirjeldan kasutatud kirjanduse otsimise ja valimise põhimõtteid.

Kirjanduse leidmiseks kasutasin erinevaid teadusandmebaase, näiteks Scopus, EBSCO, ScienceDirect, Taylor and Francis Online, Wiley Online Library. Otsingutes kasutasin töö teemaga seotud võtmesõnu ning nende kombinatsioone. Tulemusi filtreerisin avaldamisaja järgi, eelistades viimase 5–10 aasta jooksul avaldatud teadusartikleid, et kasutada võimalikult ajakohast infot. Lisaks arvestasin artiklite viidatavust ja seotust enda uurimisteedemaga.

2.1 Võtmesõnade valik

Võtmesõnade valikul lähtusin sellest, et soovisin hõlmata võimalikult laia teemakäsitlust. Minu eesmärk ei olnud ainult määrata kiindumusstiilide tüübid, vaid mõista ka nende mõju inimesele täiskasvanueas. Seetõttu kasutasin nii üldisemaid kui ka kitsamalt suunatud märksõnu, et leida võimalikult mitmekesisist teaduskirjandust.

Esiialgu alustasin otsinguid märksõnaga „*attachment styles*“, et saada ülevaade olemasolevatest kiindumusstiilidest ja nende liigitusest. Leitud kirjanduse põhjal keskendusin kolmele peamisele kiindumusstiilile: turvaline (*secure*), ärev (*anxious*) ja vältiv (*avoidant*) kiindumusstiil. Lisaks kaasasin otsingutesse ka korrastamata (*disorganized*) kiindumusstiili, kuna seda käsitleti teaduskirjanduses sageli olulise neljanda kategooriana. Vältiva kiindumusstiili kohta kasutasin täiendavalt märksõna „*dismissive attachment*“, sest tegemist on vältiva kiindumusstiili ühe alavormiga ning teaduskirjanduses kasutatakse seda sageli vältiva kiindumuse sünonüümina (Bartholomew ja Horowitz, 1991).

2.2 Kvaliteedikontroll ja allika sobivus

Allikate sobivust hindasin peamiselt pealkirjade ja artiklite apstraktide põhjal, et selgitada välja nende seotus minu uurimisteedemaga. Kokku kogusin 35 erinevat allikat, millest valisin

põhjalikumaks kasutamiseks välja 12 kõige asjakohasemat, millest selgus hiljem, et kaks valitud osutusid pigem Bowlby teooriat selgitavaks, nii et ma kasutasin neid teooria selgitamise osas. Kirjanduse ülevaates kasutasin kümmet allikat. Valiku tegemisel jätsin kõrvale ülikoolide lõputööd ja mahukad raamatud ning keskendusin eelkõige teadusajakirjades avaldatud artiklitele ja empiirilistele uuringutele.

Tabel 1. Andmebaasid ja võtmesõnad

Andmebaas	Võtmesõnad
ScienceDirect	„Attachment styles“, „Secure attachment“, „Anxious attachment“, „Preoccupied attachment“, „Dismissive attachment“ OR „Avoidant attachment“, „Disorganized attachment“, „Childhood attachment style“, „Attachment theory“, „Attachment style in adolescence“
Taylor & Francis Online (Tandfonline)	„Secure attachment“, „Anxious attachment“, „Preoccupied attachment“, „Avoidant attachment“, „Disorganized attachment“
Wiley Online Library	„Attachment styles“, „Secure attachment“, „Anxious attachment“, „Preoccupied attachment“, „Dismissive attachment“ OR „Avoidant attachment“, „Disorganized attachment“, „Childhood attachment style“, „Attachment theory“, „Attachment style in adolescence“
Scopus	„Attachment styles“, „Secure attachment“, „Anxious attachment“, „Preoccupied attachment“, „Dismissive attachment“ OR „Avoidant attachment“, „Disorganized attachment“, „Childhood attachment style“, „Attachment theory“, „Attachment style in adolescence“
EBSCO	„Attachment styles“, „Secure attachment“, „Anxious attachment“, „Preoccupied attachment“, „Dismissive attachment“ OR „Avoidant attachment“, „Disorganized attachment“, „Childhood attachment style“, „Attachment theory“, „Attachment style in adolescence“

3. Tulemused

Tulemuste peatükis esitatakse kirjanduse analüüsi põhjal kujunenud peamised teemad ja käsitlused kiindumussuhete teooria kohta. Esmalt antakse tabelis ülevaade töö koostamisel kasutatud teadusallikatest, nende tüübist, uuritavatest sihtrühmadest ning peamistest uurimistulemustest. Seejärel käsitletakse kiindumussuhete teooria arengut klassikalistest käsitlustest kaasaegsete tõlgendusteni, keskendudes turvalise baasi, sisemiste töömudelite ja emotsiooniregulatsiooni tähendusele. Viimases osas kirjeldatakse erinevaid kiindumusstiile: turvalist, ärevat, vältivat ja korrastamata kiindumust ning nende mõju inimese emotsionaalsele ja sotsiaalsele toimimisele erinevates eluvaldkondades.

Tabel 2. Kasutatud allikate lühitutvustus

Autor, aasta, riik	Pealkiri	Teoreetiline vs. Empiiriline	Uuringus osalejad	Lühitutvustus
Conway, C. A., Falconier, M. K., & Kim, J. (2024), USA	<i>The relationships among parents' anxious and avoidant attachment, emotion dysregulation, and parenting</i> (Vanemate ärev ja vältiv kiindumus, emotsioonide reguleerimise raskused ning nende mõju vanemlusele)	Empiiriline	Lapsevanemad	Uuring keskendub vanemate kiindumusstiilide ja emotsioonide reguleerimise seosele kasvatamiskäitumisega. Autorid leidsid, et ärev ja vältiv kiindumus on seotud suuremate raskustega emotsioonide juhtimisel. Need raskused mõjutavad omakorda vanemlikku käitumist ning lapsega suhtlemist. Tulemused viitavad sellele, et vanemate kiindumusstiil võib mõjutada kogu pere emotsionaalset kliimat ning lapse arengut.
Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019), USA	<i>The development of adult attachment styles: Four lessons</i> (Täiskasvanute kiindumusstiilide kujunemine: neli peamist õppetundi)	Teoreetiline/kirjanduse ülevaade	Autorid kasutavad (longituuduuringute) sekundaarsed andmed	Artiklis võetakse kokku neli peamist õppetundi täiskasvanute kiindumusstiilide kujunemise kohta. Autorid rõhutavad, et kiindumusstiilid ei ole täiesti püsivad, vaid võivad elu jooksul muutuda. Samuti tuuakse välja, et lapsepõlvkogemused mõjutavad tugevalt täiskasvanuea suhteid, kuid hilisemad kogemused võivad neid mustreid muuta. Töö annab hea ülevaate kaasaegsest arusaamast kiindumussuhete arengust kogu elukaare jooksul.
Joel, S., Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2022), USA	<i>Avoidant attachment, withdrawal–aggression conflict pattern, and relationship satisfaction: A mediational dyadic model</i> (Vältiv kiindumus, eemaldumise ja agressiivsuse konflikt suhtes ning mõju paarisuhte rahulolule)	Empiiriline	Romantilistes suhetes olevad paarid	Uuring uuris vältiva kiindumusstiili mõju paarisuhte rahulolule. Autorid leidsid, et vältiv kiindumus on seotud konfliktimustriga, kus partnerid tõmbuvad suhtlusest tagasi või reageerivad agressiivselt. Selline suhtlusviis vähendab suhtega rahulolu mõlemal partneril. Tulemused näitavad, kui oluline on turvaline emotsionaalne side romantilistes suhetes ning kuidas kiindumus mõjutab konfliktide lahendamist.
Justo-Núñez, M., Morris, L., & Berry, K. (2022), Ühendkuningriik	<i>Self-report measures of secure attachment in adulthood: A systematic review</i> (Täiskasvanute turvalise kiindumuse hindamine enesehinnanguküsimustike abil: süstemaatiline ülevaade)	Teoreetiline / süstemaatiline ülevaade	Varasemad uuringud täiskasvanutega	Artiklis analüüsitakse erinevaid enesehinnangulisi mõõdikuid, mida kasutatakse täiskasvanute turvalise kiindumuse hindamiseks. Autorid võrdlevad erinevate testide usaldusväärsust ja sobivust kliinilises praktikas. Uuring näitab, et turvalise kiindumuse mõõtmiseks kasutatakse mitmeid erinevaid meetodeid, kuid kõik neist ei ole võrdselt kvaliteetsed. Töö aitab teadlastel ja praktikutel valida

Autor, aasta, riik	Pealkiri	Teoreetiline vs. Empiiriline	Uuringus osalejad	Lühitutvustus
				sobivaid hindamisvahendeid täiskasvanute kiindumuse uurimiseks.
Li, Z. F., Emery, C., & Lee, Y. (2025), Hiina / Ühendkuningriik	<i>That's what friends are for: anxious and avoidant attachment, workplace friendship and job performance</i> (Töösuhted ja sõprussuhted töökohal: äreva ja vältiva kiindumuse mõju töösooritusele)	Empiiriline	Töötajad organisatsioonides	Uuring keskendus sellele, kuidas ärev ja vältiv kiindumus mõjutavad töölaseid suhteid ning töösooritust. Tulemused näitasid, et toetavad sõprussuhted töökohal võivad vähendada ebatavalise kiindumuse negatiivset mõju töö tulemuslikkusele. Ärev kiindumus oli seotud suurema sõltuvusega teiste hinnangust, vältiv kiindumus aga raskustega lähedaste töösuhete loomisel. Autorid rõhutavad, et töölased suhted mõjutavad töötajate heaolu ja edukust rohkem, kui sageli arvatakse.
Shemmings, D. (2016), Ühendkuningriik	<i>Making Sense of Disorganised Attachment Behaviour in Pre-school Children</i> (Korrastamata kiindumuskäitumise mõistmine eelkooliealistel lastel)	Kombineeritud	Eelkooliealised lapsed varasemates uuringutes	Artiklis käsitletakse desorganiseeritud kiindumuskäitumise olemust eelkooliealistel lastel. Autor selgitab, et korrastamata käitumine võib tekkida olukordades, kus hooldaja on lapse jaoks samaaegselt nii turvalisuse allikas kui ka hirmu tekitaja. Töös kirjeldatakse erinevaid käitumismustreid, mis võivad viidata desorganiseeritud kiindumusele. Artikkel aitab paremini mõista, kuidas varajased traumaatilised kogemused mõjutavad lapse emotsionaalset ja sotsiaalset arengut.
Shevlin, M., McElroy, E., Bentall, R. P., & Murphy, J. (2022), Ühendkuningriik	<i>Childhood interpersonal trauma and paranoia in psychosis: The mediating role of attachment and negative beliefs about self and others</i> (Lapsepõlves kogetud suhtetraumad ja paranoia psühhoosi korral: kiindumuse ning negatiivsete enese- ja teisteuskumuste vahendav roll)	Empiiriline	Psühhoosiga inimesed	Uuring keskendus lapsepõlvetraumade, kiindumusstiilide ja paranoia vahelistele seostele psühhoosiga inimestel. Autorid leidsid, et negatiivsed uskumused enda ja teiste kohta vahendavad trauma mõju paranoilistele mõtetele. Ebatavaline kiindumus suurendas psühholoogiliste raskuste tõenäosust. Tulemused viitavad sellele, et kiindumussuhete kvaliteet võib olla oluline tegur vaimse tervise probleemide kujunemisel ja ravis.
Tsappis, E., Garside, M., Wright, B., & Fearon, P. (2022), Ühendkuningriik	<i>Promoting secure attachment</i> (Turvalise kiindumussuhte toetamine ja kujundamine)	Teoreetiline / praktiline ülevaade	Lapsevanemad	Artiklis käsitletakse võimalusi turvalise kiindumuse toetamiseks laste arengus. Autorid rõhutavad hooliva ja järjepideva vanemluse tähtsust lapse emotsionaalse turvatunde kujunemisel. Samuti kirjeldatakse praktilisi sekkumisi ja toetavaid programme, mis aitavad parandada lapse ja hooldaja vahelist suhet. Töö on oluline nii tervishoiu- kui

Autor, aasta, riik	Pealkiri	Teoreetiline vs. Empiiriline	Uuringus osalejad	Lühitutvustus
				haridusvaldkonna spetsialistidele, kes töötavad laste ja peredega.
Yıldız, M. A., Çıkrıkçı, Ö., & Yıldırım, M. (2023), Türki	<i>The relationship between anxious attachment and social networking site addiction in adolescents: The mediating role of interpersonal cognitive distortions, self-esteem, and the desire to be liked (Äreva kiindumuse ja sotsiaalmeediasõltuvuse seosed noorukitel: enesehinnangu, suhtlemismoonutuste ja heakskiiduvajaduse mõju)</i>	Empiiriline	Noorukid	Uuring keskendus äreva kiindumuse ja sotsiaalmeediasõltuvuse seoste välja selgitamisele noorukitel. Tulemused näitasid, et madal enesehinnang ja soov teistele meeldida vahendasid seda seost. Äreva kiindumusega noored kasutasid sagedamini sotsiaalvõrgustikke emotsionaalse toe otsimiseks. Autorid järeldasid, et kiindumusstiil mõjutab oluliselt noorukite internetikäitumist ja vaimset heaolu.

3.1 Kiindumussuhete teooria alused ning nende areng

Kiindumussuhete teooria on aja jooksul märkimisväärselt arenenud ning selle käsitlused on muutunud üha mitmetahulisemaks. Järgnevalt annan ülevaade klassikalise kiindumussuhete teooria tänapäevastest arengutest.

Originaal kiindumusteooria järgi on lapse ja hooldaja vaheline emotsionaalne side loomulik ja arenguliselt oluline süsteem, mille eesmärk on tagada lapse turvatunne ja ellujäämine, mitte ainult rahuldada füüsilisi vajadusi nagu toit või hoolitsus (Bowlby, 1969; Bretherton, 1992). Kiindumussüsteem aktiveerub stressi või hirmu korral, suunates last otsima hooldaja lähedust ja turvatunnet, mis võimaldab pärast rahunemist taas keskkonda uurida ja õppida (Bowlby, 1969; Bretherton, 1992).

Tänapäevane käsitlus on kiindumussuhete teooria algset mudelit märkimisväärselt laiendanud ja ümber tõlgendanud. Kui varasem kiindumussuhete teooria keskendus peamiselt kiindumusele kui bioloogilisele ellujäämissüsteemile ja nähtavale käitumisele, siis uuemad käsitlused rõhutavad rohkem kognitiivseid, regulatiivseid ja kontekstuaalseid mehhanisme. Kaasaegses käsitluses ei mõisteta kiindumust enam ainult käitumisena, vaid ka inimese sisemise arusaamana iseendast ja teistest, mis mõjutab tema ootusi, uskumusi ja seda, kuidas ta suhteid tõlgendab. Samuti ei mõisteta kiindumusest tulenevat käitumist enam pelgalt reaktsioonina ohule, vaid osana laiemast emotsiooniregulatsiooni süsteemist, mis mõjutab nii lähedusevajadust kui ka autonoomset tegutsemist (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002).

Kui varasem teooria kirjeldas kiindumust pigem universaalse ja suhteliselt ühtse mehhanismina, siis tänapäevased käsitlused rõhutavad selle dünaamilisust ja individuaalseid erinevusi. Kiindumussüsteemi toimimist mõjutavad lisaks ohule ja turvatundele ka varasemad kogemused, sisemised töömudelid ning sotsiaalne kontekst, milles inimene parasjagu tegutseb (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002).

Lisaks on oluliselt laienenud arusaam kiindumuse funktsioonist. Kui varasemates käsitlustes nähti selle peamist rolli lapse ellujäämise ja hooldaja läheduse tagamises, siis kaasaegne käsitlus rõhutab kiindumust kui regulatsioonimehhanismi, mis mõjutab emotsionaalset stabiilsust, sotsiaalset käitumist ja kohanemisvõimet kogu elu jooksul (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002). Seega on kiindumussuhete teooria areng liikunud lihtsustatud bioloogilis-

käitumuslikust mudelist mitmetasandilise süsteemi suunas, kus kiindumust mõistetakse samaaegselt nii evolutsioonilise, psühholoogilise kui ka sotsiaalse nähtusena.

3.2 Turvaline baas ja käitumuslik regulatsioon kaasaegses kontekstis

Turvaline baas on kiindumussuhete teoorias läbiv mõiste. Klassikalises käsitluses kirjeldati turvalise baasi toimimist suhteliselt selge regulatsioonitsüklina. Stressi või ebakindluse korral aktiveerub kiindumussüsteem, mis suunab lapse hooldaja poole, ning turvatunde taastumisel väheneb lähedusvajadus ja laps pöördub tagasi uuriva käitumise juurde (Bowlby, 1969; Bretherton, 1992). Sellises raamistikus mõisteti turvalist baasi peamiselt välise regulatsiooniallikana, mille keskmes oli hooldaja füüsiline ja emotsionaalne reageerimisvõime.

Kaasaegsed käsitlused on seda arusaama oluliselt laiendanud, nihutades fookuse väliselt käitumiselt sisemistele regulatsiooniprotsessidele. Tänapäeval ei käsitleta turvalist baasi üksnes hooldaja olemasoluna, vaid keeruka emotsiooniregulatsiooni süsteemina, mis kujundab inimese psühholoogilist toimimist kogu elu vältel (Fraley ja Roisman, 2019; Tsappis jt., 2022). Oluliseks on saanud arusaam, et turvalisus ei sõltu ainult objektiivsest hooldaja kättesaadavusest, vaid ka sellest, kuidas inimene tõlgendab suhteid, teisi inimesi ja nende reageerimisvalmidust.

Selles kontekstis mängivad kesket rolli sisemised töömudelid, mis kujunevad varajaste kogemuste põhjal ning suunavad seda, kuidas inimene ootab teiste käitumist ja tõlgendab sotsiaalseid olukordi (Bowlby, 1969; Fraley ja Roisman, 2019). See tähendab, et turvalise baasi kogemus ei ole kõigi inimeste jaoks ühesugune isegi sarnastes olukordades. Turvalise kiindumusega inimene suudab paindlikult liikuda läheduse otsimise ja iseseisva tegutsemise vahel, samas kui ebaturvalisemad mustrid võivad viia kas liialdatud sõltuvuse või emotsionaalse distantseerumiseni (Belsky, 2002; Fraley ja Roisman, 2019).

Lisaks nähakse turvalist baasi tänapäeval pigem dünaamilise ja kontekstist sõltuva süsteemina kui püsiva omadusena (Fraley ja Roisman, 2019). Täiskasvanueas avaldub turvaline kiindumus eelkõige paremas emotsionaalses regulatsioonis, suuremas suhetöökindluses ja kõrgemas psühholoogilises heaolus (Justo-Núñez jt., 2022). Seetõttu ei käsitleta turvalist baasi enam ainult lapse ja hooldaja suhte omadusena, vaid laiemalt inimese võimena reguleerida turvatunnet erinevates sotsiaalsetes ja emotsionaalsetes olukordades (Fraley ja Roisman, 2019; Tsappis jt., 2022).

Selline areng näitab selget liikumist varasemast bioloogilis-käitumuslikust mudelist keerukama psühholoogilise regulatsioonisüsteemi suunas, kus turvaline baas ei ole üksnes arengu tulemus, vaid pidevalt toimiv mehhanism, mis kujundab inimese emotsioone, käitumist ja sotsiaalselt kohanemist kogu elu vältel (Belsky, 2002; Fraley ja Roisman, 2019).

3.4 Uued sisemised töömudelid

Sisemisi töömudeleid määravad originaalne teooria ja kaasaegsed teooriad erinevalt. Varases kiindumusteoorias käsitleti sisemisi töömudeleid eelkõige kui suhteliselt stabiilseid psühholoogilisi struktuure, mis kujunevad varajaste hoolduskogemuste põhjal ning suunavad hilisemat suhtekäitumist. Positiivsed ja järjepidevad kogemused loovad turvalised ootused, samas kui ebajärjekindel või hirmutav hooldus võib kujundada ebaturvalisi ettekujutusi iseendast ja teistest (Bowlby, 1969; Ainsworth jt., 1978). Selles raamistikus rõhutati eelkõige arengulist järjepidevust, kus varased suhted määravad suuresti hilisema suhtlemisviisi ja enesekohased uskumused.

Kaasaegsed käsitlused on seda arusaama oluliselt täpsustanud, liikudes fikseeritud struktuuride kirjeldamiselt protsessipõhise käsitluse suunas. Sisemisi töömudeleid ei mõisteta enam ainult varajaste kogemuste „salvestusena“, vaid pigem aktiivsete psühholoogiliste skeemidena, mis mõjutavad pidevalt seda, kuidas inimene infot töötleb, tähelepanu suunab ja emotsionaalselt reageerib (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002). See tähendab, et töömudelid ei kirjelda üksnes inimese uskumusi suhete kohta, vaid ka seda, kuidas ta neid uskumusi igapäevastes olukordades kasutab ja uuendab.

Tänapäevases vaates kujunevad sisemised töömudelid pidevas vastastikmõjus keskkonnaga. Varasemad kogemused loovad küll algsed ootused teiste inimeste suhtes, kuid need ootused mõjutavad ka seda, milliseid suhteid inimene loob ja kuidas ta neid kogemusi tõlgendab. Näiteks võib varasem ebajärjekindlus suhetes soodustada ootust, et teised ei ole usaldusväärsed, mis omakorda mõjutab nii suhtlemisvalikuid kui ka käitumisviise - inimene võib hakata kas liigselt kinnitust otsima või hoopis distantsi hoidma (Fraley ja Roisman, 2019). Samas võivad uued ja järjepidevad suhted neid ootusi aja jooksul muuta, mis näitab, et töömudelid ei ole lõplikult kinnistunud.

Oluline muutus kaasaegses käsitluses seisneb ka arengulise järjepidevuse mõistmises. Kui varasemalt eeldati, et lapsepõlvkogemused määravad suhteliselt otseselt hilisema

suhtekäitumise, siis nüüd nähakse seda seost tõenäosusliku ja muutuvana. Varased kogemused loovad küll tugeva aluse, kuid hilisemad elusündmused, eriti lähedussuhted ja sotsiaalsed kogemused, võivad olemasolevaid mudeleid nii tugevdada kui ka ümber kujundada (Fraley ja Roisman, 2019; Justo-Núñez jt., 2022).

Lisaks on sisemised töömudelid tihedalt seotud emotsiooniregulatsiooniga. Turvalisemad mudelid toetavad paindlikumat reageerimist stressile, võimaldades inimesel vajadusel otsida tuge ja samal ajal säilitada autonoomiat. Ebaturvalised mustrid seevastu võivad viia kas liialdatud kinnitumise või emotsionaalse eemaldumiseni, mis mõjutab nii suhtedünaamikat kui ka üldist psühholoogilist kohanemist (Belsky, 2002; Fraley ja Roisman, 2019). Seetõttu käsitletakse sisemisi töömudeleid tänapäeval mitte ainult suhteliste uskumustena, vaid laiemate regulatsioonisüsteemidena, mis kujundavad inimese emotsionaalset ja sotsiaalset toimimist.

3.5 Kiindumussuhete stiilid

Kiindumussuhete stiilide määramine on ajas muutunud. Klassikaline lähenemine keskendus eelkõige sellele, kuidas laps reageerib eraldumisele, taasühinemisele ja läheduse otsimisele, mille põhjal eristati turvalist, vältivat ja ambivalentset kiindumust. (Bowlby, 1969).

Tänapäeval kiindumus ei kirjelda üksnes seda, kuidas inimene käitub suhetes, vaid ka seda, kuidas ta sisemiselt töötleb emotsionaalset infot, tõlgendab teiste inimeste käitumist ning reageerib stressile ja ebakindlusele erinevates olukordades. (Fraley ja Roisman, 2019). Selle teoreetilise arengu alusel on võimalik käsitleda turvalist, ärevat, vältivat ja nüüd ka korrastamata kiindumust mitte ainult eraldiseisvate kategooriatena, vaid kui erinevaid viise, kuidas inimesed reguleerivad emotsioone, suhestuvad teistega ning kohanevad sotsiaalse ja psühholoogilise keskkonnaga elu jooksul.

3.5.1 Turvaline kiindumusstiil

John Bowlby alguses kiindumusteoorias mõistetakse turvalist kiindumust kui lapse loomulikku vajadust otsida hooldajalt turvatunnet ja lohutust, eriti siis, kui laps kogeb hirmu või stressi. Turvalise kiindumuse korral on hooldaja lapse jaoks eelnevalt nimetatud turvaline baas, kelle juurest laps saab julgelt maailma uurida ning kelle juurde ta saab vajadusel tagasi pöörduda (Tsappis jt., 2022).

Turvaline kiindumus kujuneb eelkõige siis, kui hooldaja on lapse suhtes tundlik: ta märkab lapse signaale ja reageerib neile järjepidevalt ning adekvaatselt (Tsappis jt., 2022). Kui hooldus on ebajärjekindel või ettearvamatu, suureneb tõenäosus ebaturvalise kiindumuse kujunemiseks (Tsappis jt., 2022). Seega on turvalise kiindumuse keskmes varajane kogemus sellest, kas teised inimesed on usaldusväärsed ja kättesaadavad (Tsappis jt., 2022).

Tänapäevases käsitluses nähakse turvalist kiindumust mitte ainult lapsepõlve nähtusena, vaid ka osana elukestvatest sisemistest töömudelitest, mis kujundavad suhteid ja enesetunnet ka täiskasvanueas (Bowlby, 1969; Justo-Núñez jt., 2022). Täiskasvanueas väljendub turvaline kiindumus usalduses, mugavuses lähedusega ning positiivses enese- ja teisekuvandis (Justo-Núñez jt., 2022).

Kuigi varajased kogemused on olulised, rõhutatakse tänapäeval ka seda, et kiindumussuhted ei ole muutumatud ning neid on võimalik mõjutada hilisemate sekkumiste kaudu (Tsappis jt., 2022). Siis näiteks vanematele suunatud sekkumised, nagu vanemaharidus, kodukülastused, psühhoteraapia ja mänguteraapia, võivad parandada vanema tundlikkust ning seeläbi toetada omakorda turvalise kiindumuse kujunemist nende lastel (Tsappis jt., 2022). Metaanalüüside põhjal on leitud, et sellised sekkumised suurendavad küll turvalise kiindumuse esinemist, kuid mõju on pigem väike, kuigi statistiliselt oluline (Tsappis jt., 2022).

Täiskasvanute kiindumuse uurimisel kasutatakse sageli enesekohaseid küsimustikke, mis hindavad inimese suhtumist lähedusse, usaldusse ja suhetesse (Justo-Núñez jt., 2022). Kuid täiskasvanute kiindumust mõõtvad küsimustikud ei tööta alati ühtlaselt hästi, mõned neist annavad usaldusväärsemaid ja täpsemaid tulemusi kui teised, kuid kõigi puhul ei saa kindlalt öelda, et nad mõõdavad täpselt seda, mida nad peaksid mõõtma (Justo-Núñez jt., 2022). Lisaks on probleem selles, et turvalist kiindumust ei saa alati lihtsalt määratleda kui „ei ole ärev ega vältiv“. Teisisõnu, kui inimesel ei esine tugevat ärevust suhetes ega kalduvust lähedust vältida, ei tähenda see automaatselt, et tema kiindumus on täielikult turvaline (Justo-Núñez jt., 2022). Seega võib turvaline kiindumus jääda mõõtmisvahendites mõnikord „ebamääraseks kategooriaks“, sest see ei väljendu alati selgelt vastandina teistele kiindumusstiilidele ning seda on keeruline üheselt küsimustike abil eristada (Justo-Núñez jt., 2022).

3.5.2 Ärev kiindumusstiil

Äreva kiindumuse käsitlus kiindumussuhete teoorias on traditsiooniliselt seotud arusaamaga, et varajased kiindumussuhted kujundavad inimese ootusi ja käitumismustreid hilisemates

suhetes, eriti seoses läheduse ja hülgamisega. Kaasaegses käsitluses kirjeldatakse ärevat kiindumust kui riskitegurit, mis on seotud suurenenud vajadusega heakskiidu ja läheduse järele ning kõrgendatud tundlikkusega võimaliku tagasilükkamise suhtes (Yıldız jt., 2023). See haakub ka kiindumusteooria varasemate käsitlustega, kus rõhutatakse, et kiindumussüsteemi aktiveerumine toimub eriti tugevalt olukordades, mil tajutakse, et midagi ohustab suhet. Sellises seisundis võib kiindumussüsteem toimida hüperaktiveeritult, mis väljendub pidevas lähedusotsingus ja kinnituse vajaduses (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002).

Ärev kiindumusstiil kujuneb uuringute põhjal osaliselt varajaste kiindumuskogemuste kaudu ning avaldub hiljem erinevates sotsiaalsetes kontekstides, sealhulgas noorukieas ja täiskasvanueas (Yıldız jt., 2023). Selle olemus seisneb püsivas tundlikkuses suhete signaalide suhtes ning tugevnenud vajaduses sotsiaalse kinnituse järele, mis võib viia intensiivse ja kohati kontrollimatu suhtlemiskäitumiseni (Yıldız jt., 2023). Täiskasvanueas võib see väljenduda tugevas sõltuvuses teiste hinnangutest, kõrgendatud tundlikkuses suhte ebastabiilsuses ning pidevas vajaduses sotsiaalse kinnituse järele (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002).

Tänapäevased uuringud laiendavad äreva kiindumuse käsitlust ka digitaalsesse keskkonda, näidates selle seoseid sotsiaalvõrgustike probleemse kasutusega, kusjuures seda seost vahendavad interpersonaalsed kognitiivsed moonutused, madal enesehinnang ning tugev soov meeldida teistele (Yıldız jt., 2023). Need mehhanismid suurendavad vajadust pideva tagasiside ja kinnituse järele, mis omakorda süvendab sotsiaalmeedia kasutamist (Yıldız jt., 2023).

Lisaks ilmneb, et äreva kiindumuse mõju ei piirdu üksnes individuaalse psühholoogilise tasandiga, vaid avaldub ka sotsiaalsetes võrgustikes ja organisatsioonilistes suhetes. Uuringud näitavad, et ärev kiindumus võib soodustada uute suhete loomist, kuid samal ajal vähendada nende stabiilsust, viidates ebastabiilsele ja muutlikule suhtemustrile (Li jt., 2025). See tähendab, et kuigi sotsiaalne aktiivsus võib olla kõrge, ei pruugi suhted olla püsivad ega toetada pikaajalist sotsiaalset integreeritust (Li jt., 2025).

3.5.3 Vältiv kiindumusstiil

Vältiv kiindumus põhineb deaktiveerival regulatsioonistrateegial, lihtsamalt keeles tähendab see, et vältiva kiindumusstiiliga inimene püüab oma tundeid teadlikult või automaatselt “välja lülitada” või alla suruda; selle eesmärk on vähendada emotsionaalset haavatavust. Selle asemel, et otsida tuge, suunab inimene tähelepanu iseseisvusele ja emotsionaalsele distantseerumisele (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002). Ka kaasaegsed käsitlused rõhutavad, et vältiva

kiindumusega inimesed väärtustavad autonoomiat ning kogeavad lähedust sageli ebamugavana, Kui tekib stress või tüli, siis sellise kiindumusstiiliga inimene kipub pigem end emotsionaalselt välja lülitama - ta tõmbub suhtlusest eemale ja väldib probleemist rääkimist või selle lahendamist (Joel jt., 2022).

Vältiva kiindumusstiili kujunemine on seotud varaste kiindumuskogemustega, kus lapse emotsionaalsed vajadused ei leia järjepidevat või tundlikku vastust. Sellistes suhetes kujunevad sisemised töömudelid iseenda ja teiste kohta, mille järgi teisi tajutakse vähem kättesaadavate või vähetoetavatena. Selle tulemusena õpib laps emotsionaalset sõltuvust vähendama ning eelistab iseseisvust kui kaitsemehhanismi. Täiskasvanueas väljendub see muustrina, kus lähedust seostatakse ebamugavuse ja haavatavusega ning seetõttu seda teadlikult või mitteteadlikult välditakse (Conway jt., 2024). Ka kiindumusteooria alguses käsitluses, millele viitavad kaasaegsed autorid, nähakse selliste mustrite kujunemist varaste suhete kaudu, mis kujundavad püsivaid ootusi ja käitumisviise lähisuhetes.

Kiindumusteooria algse raamistiku järgi kujunevad inimese sisemised töömudelid varaste hooldussuhete põhjal ning need juhivad hilisemat emotsioonide regulatsiooni ja suhtekäitumist. Vältiv kiindumus on selles raamistikus mõistetav kui kohastumuslik strateegia olukorras, kus lähedus ei ole järjepidevalt turvaline või kättesaadav, mistõttu laps õpib toetumise asemel iseseisvust ja emotsionaalset enesekontrolli rõhutama (Conway jt., 2024; Joel jt., 2022).

Kaasaegsed uuringud näitavad, et vältiv kiindumus ei ilmne lihtsalt ühes kindlas käitumises, vaid kujundab inimestevahelise suhtlemise mustreid. Paarisuhetes tähendab see sageli olukorda, kus üks partner tõmbub eemale, samal ajal kui teine muutub selle peale rahulolematuks ja hakkab rohkem survet avaldama või kriitilisemalt käituma. Nii tekib nõiaring: mida rohkem üks partner eemaldub, seda rohkem teine reageerib pingutuse või ärritusega, mis omakorda paneb esimest veelgi rohkem eemale tõmbuma. Selline vastastikune mõju vähendab lõpuks mõlema rahulolu suhtes (Joel jt., 2022). Seega ei ole vältiv kiindumus ainult ühe inimese käitumisviis, vaid see mõjutab kogu suhte toimimist ja seda, kuidas partnerid üksteisele reageerivad.

Vanemluse kontekstis seostub vältiv kiindumus emotsionaalse distantseerumisega lapse suhtes ning väiksema tundlikkusega lapse vajaduste suhtes. See võib väljenduda nii vähendatud hoolivuses kui ka karmi või kontrolliva reageerimisena, eriti olukordades, kus vanema enda emotsioonide regulatsioon on keeruline (Conway jt., 2024). Emotsioonide reguleerimise

raskused, näiteks madal emotsioonide aktsepteerimine või impulsside kontrolli puudulikkus, võivad veelgi süvendada vältivat käitumismustrit ja vähendada vanemlikku tundlikkust.

3.5.4 Korrastamata kiindumusstiil

Korrastamata ehk organiseerimata kiindumusstiil on tänapäeva kiindumusteoorias eristuv kategooria, mis kirjeldab laste vastuolulist ja struktureerimata käitumist suhetes hooldajaga. Ainsworthi võõra olukorra protseduuri põhjal eristati algselt kolm peamist kiindumusstiili: turvaline, vältiv ja ambivalentne (ärev), kuid hilisemad uuringud näitasid, et osa laste käitumine ei sobitu nendesse kategooriatesse (Shemmings, 2016). Umbes 14–15% lastest näitab korrastamata kiindumusele iseloomulikku käitumist, mis viitab vajadusele käsitleda seda eraldi kategooriana (Shemmings, 2016). Sellist kiindumust iseloomustavad vastuolulised ja ebajärjekindlad reaktsioonid hooldajale: laps võib otsida lähedust, kuid samal ajal pöörata pilgu või keha eemale, „hanguda” stressiolukorras või käituda kummaliselt (Shemmings, 2016). Seda on kirjeldatud kui seisundit „hirm ilma lahenduseta”, kus hooldaja on lapse jaoks samaaegselt nii turvalisuse allikas kui ka hirmu tekitaja (Shemmings, 2016).

Shemmingsi (2016) järgi seostati korrastamata kiindumust algselt peamiselt väärkohtlemisega, kuna suur osa väärkoheldud lastest näitas sellist käitumismustrit. Samas rõhutab autor, et korrastamata kiindumus ei esine ainult kõrge riskiga peredes ega tähenda automaatselt väärkohtlemise kogemust. Sarnasele järeldusele viitavad ka Shevlin jt. (2022), kelle uuring näitas, et lisaks otsesele traumale mõjutavad lapse hilisemat psühholoogilist toimimist ka see, kuidas kujunevad kiindumussuhted ja arusaamad teistest inimestest. Ka madala riskiga peredes võivad rolli mängida hooldaja emotsionaalne kättesaamatus, vanema enda traumaatilised kogemused või muud stressitegurid, mis vähendavad lapse turvatunnet (Shemmings, 2016). Sellistes olukordades ei kujune lapsel välja ühtset ja turvalist viisi hooldajaga suhestumiseks, vaid tekib vastuoluline kogemus, kus lähedus on samaaegselt soovitud ja hirmutav (Shevlin jt., 2022).

Lisaks peresuhtetele võivad korrastamata kiindumust mõjutada ka sotsiaalmajanduslikud riskid, neuroarengulised eripärad, geneetilised tegurid ning olukorrapõhine stress (Shemmings, 2016). Neid tegureid selgitatakse lävemudeli kaudu, mille kohaselt mitme riskifaktori kuhjumine vähendab hooldaja suutlikkust lapsele järjepidevalt reageerida (Shemmings, 2016). Tänapäeva uurimustes peetakse korrastamata kiindumust oluliseks just seetõttu, et see seostub hilisemate psühholoogiliste raskustega. Näiteks leidsid Shevlin jt. (2022), et lapsepõlvetrauma ja paranoia

vaheline seos psühhoosi korral ei ole otsene, vaid kulgeb osaliselt läbi korrastamata kiindumuse ning negatiivsete uskumuste iseenda ja teiste kohta. Eriti tugevalt oli paranoia seotud negatiivsete uskumustega teiste inimeste suhtes, näiteks ootusega, et teised võivad olla ohtlikud või pahatahtlikud (Shevlin jt., 2022). Seega aitab korrastamata kiindumuse käsitlemine mõista, kuidas varajased ebaturvalised suhted võivad kujundada püsivaid viise teisi inimesi tõlgendada ning kuidas need mustrid võivad hiljem stressiolukordades uuesti aktiveeruda ja toetada paranoiliste mõtete teket.

3.6 Allikate võrdlus

Kirjanduse põhjal ilmneb, et nii klassikalised kui ka kaasaegsed autorid peavad kiindumussuhete keskseks funktsiooniks turvatunde loomist ja emotsioonide reguleerimist, kuid nende käsitlused erinevad selles, kuidas seda protsessi mõistetakse. Bowlby (1969) ja Bretherton (1992) kirjeldavad kiindumust peamiselt bioloogilise ja käitumusliku süsteemina, mille eesmärk on tagada lapse ellujäämine hooldaja läheduse kaudu. Nende käsitluses rõhutatakse eriti nähtavat käitumist, näiteks läheduse otsimist, nutmist või hooldaja jälgimist stressiolukorras. Kaasaegsed autorid, nagu Fraley ja Roisman (2019) ning Belsky (2002), laiendavad seda vaadet märkimisväärselt, rõhutades rohkem sisemisi psühholoogilisi protsesse, emotsioonide regulatsiooni ja individuaalseid erinevusi. Seega kattuvad autorite käsitlused arusaamas, et kiindumus on seotud turvatunde otsimisega, kuid erinevad selles, kas rõhk asetatakse rohkem nähtavale käitumisele või sisemistele regulatsioonimehhanismidele.

Sarnane areng ilmneb ka turvalise baasi käsitluses. Klassikalises teoorias mõisteti turvalist baasi peamiselt hooldaja füüsilise ja emotsionaalse kohaloluna, mis võimaldab lapsel pärast turvatunde taastumist keskkonda uurida (Bowlby, 1969; Bretherton, 1992). Kaasaegsed käsitlused seevastu rõhutavad, et turvaline baas ei sõltu ainult hooldaja objektiivsest kättesaadavusest, vaid ka inimese sisemistest töömudelitest ja sellest, kuidas ta suhteid tõlgendab (Fraley & Roisman, 2019; Tsappis jt., 2022). Autorite seisukohad kattuvad selles, et turvaline kiindumus toetab paremat kohanemist ja emotsionaalset stabiilsust, kuid kaasaegsed autorid näevad seda rohkem dünaamilise ja kontekstist sõltuva protsessina.

Kirjanduses kordub järjekindlalt ka seisukoht, et sisemised töömudelid mõjutavad inimese hilisemat suhtlemist ja emotsioonide reguleerimist. Bowlby (1969) ja Ainsworth jt. (1978) käsitlesid sisemisi töömudeleid suhteliselt püsivate struktuuridena, mis kujunevad lapsepõlves ja mõjutavad hilisemaid suhteid. Fraley ja Roisman (2019) ning Belsky (2002) seevastu

rõhutavad, et need mudelid ei ole täielikult fikseeritud, vaid kujunevad pidevas vastastikmõjus keskkonna ja uute kogemustega. Autorite vahel ei esine otsesest vastuolu, vaid pigem on näha teooria arengut: varasemad käsitlused rõhutavad arengulist järjepidevust, kaasaegsed aga suuremat paindlikkust ja muutlikkust.

Erinevate kiindumusstiilide käsitluses ilmneb kirjanduses samuti mitmeid korduvaid mustreid. Ärev kiindumus seostub järjekindlalt suurenenud lähedusevajaduse, tundlikkuse ja kinnituse otsimisega (Fraley ja Roisman, 2019; Yıldız jt., 2023), vältiv kiindumus aga emotsionaalse distantseerumise ja autonoomia rõhutamisega (Joel jt., 2022; Conway jt., 2024). Kuigi autorid kirjeldavad neid nähtusi erinevates kontekstides - näiteks paarisuhetes, töökeskkonnas või vanemluses - korduvad sarnased emotsiooniregulatsiooni mustrid erinevates uuringutes järjepidevalt. See viitab sellele, et kiindumus mõjutab inimese toimimist laiemalt ega piirdu ainult ühe konkreetse suhte või eluvaldkonnaga.

3.7 Kaasaegne käsitlus kiindumusstiilidest täiskasvanuea suhetes ja sotsiaalsetes süsteemides

Kiindumusteooria järgi kujunevad lapsepõlves kogetud suhted aluseks sellele, kuidas inimene hiljem täiskasvanuna iseennast, teisi inimesi ja lähisuhteid tõlgendab. Bowlby (1969) ja Ainsworth jt. (1978) järgi kujunevad varajaste kogemuste põhjal sisemised töömudelid, mis mõjutavad emotsioonide reguleerimist, turvatunde kogemist ning suhtlemisviise. Kui laps kogeb järjepidevat hoolt ja turvalisust, kujunevad suurem usaldus ja emotsionaalne stabiilsus, samas kui ebajärjekindlad või ebaturvalised kogemused võivad soodustada hirmu hülgamise ees, suurenenud kinnitusevajadust või emotsionaalset distantseerumist.

Täiskasvanueas ei avaldu kiindumusstiilid ainult individuaalsete omadustena, vaid mõjutavad ka vastastikuseid suhte protsesse ja sotsiaalset toimimist laiemalt. Näiteks võib äreva kiindumusega inimene otsida suhetes pidevat kinnitust ja lähedust, samas kui vältiva kiindumusega inimene reageerib lähedusele distantseerumise või emotsionaalse eemaldumisega (Fraley ja Roisman, 2019; Joel jt., 2022). Selline vastastikune mõju võib kujundada korduvaid suhtemustreid, kus ühe partneri tugevam lähedusevajadus suurendab teise eemaldumist ning vastupidi. Seetõttu ei mõjuta kiindumus ainult inimese sisemaailma, vaid ka seda, kuidas suhted ajas kujunevad ja püsivad.

Kaasaegne kiindumusteooria rõhutab siiski, et need mustrid ei ole püsivad ega täielikult määratud lapsepõlvkogemustega. Uued suhted, sotsiaalne keskkond ja elukogemused võivad olemasolevaid kiindumusmustreid nii tugevdada kui ka muuta (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002). Seetõttu käsitletakse kiindumust tänapäeval dünaamilise süsteemina, mis kujuneb inimese ja tema sotsiaalse keskkonna pidevas vastasmõjus.

3.8 Kaasaegsed metodoloogilised ja teoreetilised väljakutsed kiindumuse uurimisel

Kaasaegne kiindumusuuring on muutnud arusaama nii kiindumuse olemusest kui ka selle mõõtmisest. Kui varasemates käsitlustes käsitleti kiindumust suhteliselt ühtse arengulise nähtusena, siis tänapäeval nähakse seda mitmetasandilise süsteemina, mis hõlmab käitumuslikke, emotsionaalseid, kognitiivseid ja sotsiaalseid protsesse (Fraley ja Roisman, 2019). Sellest tulenevalt on muutunud keerulisemaks ka küsimus, kuidas kiindumust usaldusväärsetl mõõta ning millised meetodid kirjeldavad kõige täpsemalt inimese sisemisi kiindumusmustreid.

Kaasaegses uurimistraditsioonis kasutatakse peamiselt kahte metodoloogilist lähenemist: intervjuupõhiseid ja enesekohaseid mõõtmismeetodeid. Intervjuupõhine meetod, eelkõige täiskasvanu kiindumuse intervjuu ehk AAI (*Adult Attachment Interview*), võimaldab hinnata inimese sisemisi töömudeleid süvitsi ning analüüsida seda, kuidas inimene organiseerib ja mõtestab oma varajasi kiindumuskogemusi (Justo-Núñez jt., 2022). Võrreldes klassikaliste vaatlusmeetoditega võimaldab AAI uurida keerukamaid representatsioonilisi ja narratiivseid protsesse, kuid selle kasutamine on ajamahukas, nõuab ulatuslikku väljaõpet ning on raskesti standardiseeritav (Justo-Núñez jt., 2022).

Seetõttu kasutatakse kaasaegses uurimistöös laialdaselt ka enesekohaseid küsimustikke (*self-report measures*), mis hindavad kiindumust kas kategooriliselt - näiteks turvaline versus ebaturvaline - või dimensiooniliselt, keskendudes peamiselt ärevuse ja vältimise mõõtmetele (Justo-Núñez jt., 2022). Selline lähenemine peegeldab kaasaegsete teooriate nihkumist jäikadelt kategooriatelt pidevamatele regulatsioonimustritele. Samas on nende instrumentide puhul esile kerkinud oluline teoreetiline probleem: turvalist kiindumust käsitletakse sageli mitte eraldiseisva konstruktsioonina, vaid lihtsalt ärevuse ja vältimise madala tasemena (Justo-Núñez jt., 2022).

Metodoloogilised probleemid peegeldavad laiemat teoreetilist muutust kiindumuse uurimises. Kui klassikaline teooria keskendus nähtavale käitumisele ja suhteliselt stabiilsetele

arengumustritele, siis kaasaegsed käsitlused rõhutavad kiindumuse kontekstuaalsust, dünaamilisust ja mitmetasandilisust (Fraley ja Roisman, 2019; Belsky, 2002). Sellest tulenevalt ei pruugi erinevad mõõtmismeetodid hinnata sama konstrukti, vaid mõõdavad kiindumuse erinevaid tasandeid. Näiteks teadlikke suhtehoiakuid, emotsiooniregulatsiooni strateegiaid või sügavamaid sisemisi representatsioone.

Seda probleemi kinnitavad ka kaasaegsed psühhomeetriselised uuringud. Justo-Núñez jt. (2022) süstemaatiline ülevaade hõlmas 40 uuringut ja 24 erinevat mõõtevahendit, mida hinnati COSMIN-i (*Consensus-based Standards for the Selection of Health Measurement Instruments*) juhiste alusel. Analüüsi tulemused näitasid, et ükski olemasolev mõõdik ei vastanud täielikult kõigile psühhomeetrisestele nõuetele, sealhulgas valiidsusele, usaldusväärsele ja mõõtmisinvariantsusele (Justo-Núñez jt., 2022).

Suhteliselt tugevamaid psühhomeetrisi näitajaid leiti sellistel instrumentidel nagu ASQ-SF (Kiindumusstiili küsimustik – lühivorm; *Attachment Style Questionnaire - Short Form*), CAMIR (Individuaalsete suhete mudelite kaardid; *Cartes: Modèles Individuels de Relation*), CAMIR-R (muudetud versioon) ning PTI-ASS (Vanemate ja eakaaslaste kiindumuse inventuur - täiskasvanute enesehinnangu skaala; *Parental and Peer Attachment Inventory - Adult Self-Report Scale*), kuid ka nende puhul ilmnis olulisi metodoloogilisi piiranguid (Justo-Núñez jt., 2022).

Probleemidena toodi esile väikesed valimid, ebapiisav statistiline analüüs, sisuvaliidsuse vähene käsitlus ning andmete puudumine mõõtmisvea ja kriteeriumivaliidsuse kohta (Justo-Núñez jt., 2022). See viitab sellele, et isegi enim kasutatud mõõtevahendid ei suuda kiindumust täielikult ja universaalselt kirjeldada. Kaasaegsed teoreetilised väljakutsed ei piirdu siiski ainult mõõtmisega. Üha olulisemaks on muutunud küsimus, kuidas integreerida arengupsühholoogilised ja sotsiaalpsühholoogilised lähenemised üheks terviklikuks mudeliks. Klassikaline arengupsühholoogiline traditsioon keskendus peamiselt lapse ja hooldaja suhete ning selle pikaajalisele mõjule, samas kui kaasaegsed sotsiaalpsühholoogilised käsitlused uurivad rohkem täiskasvanute lähisuhteid, emotsiooniregulatsiooni ja interpersonaalseid protsesse (Belsky, 2002; Fraley ja Roisman, 2019). Nende perspektiivide ühendamine on osutunud keeruliseks, kuna need lähtuvad sageli erinevatest teoreetilistest eeldustest ja mõõtmismeetoditest.

Seetõttu liigub kaasaegne kiindumuse uurimine üha enam integreeritud mudelite suunas, mis käsitlevad kiindumust samaaegselt bioloogilise, arengulise, kognitiivse ja sotsiaalse

regulatsioonisüsteemina. Selline lähenemine püüab ühendada varajased arengukogemused, sisemised töömudelid, emotsiooniregulatsiooni protsessid ja sotsiaalse konteksti üheks terviklikuks raamistikuks (Fraley ja Roisman, 2019). See integratsioon kujutab endast tänapäeva kiindumusuuringute üht olulisemat metodoloogilist ja teoreetilist väljakutset.

Töö koostamisel kasutasin narratiivset kirjanduse ülevaadet, mis võimaldas koondada ja võrrelda erinevaid teoreetilisi käsitlusi ning empiirilisi uurimusi kiindumussuhete teemal. Samas kaasnevad narratiivse ülevaatega ka teatud piirangud. Erinevalt süstemaatilistest kirjanduse ülevaatest ei põhine narratiivne ülevaade rangelt standardiseeritud otsingu- ja valikukriteeriumidel, mistõttu võib allikate valik olla osaliselt subjektiivne ning sõltuda autori, siinkohal minu, tõlgendustest. Samuti ei võimalda selline lähenemine teha üheselt üldistatavaid järeldusi kõigi olemasolevate uuringute põhjal. Lisaks võivad erinevate uuringute metodoloogilised erinevused raskendada tulemuste otsest võrdlemist. Sellest hoolimata sobib narratiivne ülevaade töö eesmärgiga, kuna võimaldab avada kiindumussuhete teooria arengut, erinevaid käsitlusi ja nendevahelisi seoseid laiemas teoreetilisest kontekstis.

Kokkuvõte

Antud töö eesmärk oli narratiivse kirjanduse ülevaate põhjal selgitada, kuidas lapsepõlves kujunenud kiindumussuhted mõjutavad inimese arengut, täiskasvanuea elu ja sotsiaalseid suhteid ning millised metodoloogilised piirangud kaasnevad kiindumussuhete uurimisega täiskasvanueas.

Kirjanduse põhjal ilmnes, et kiindumussuhted mõjutavad inimese arengut kogu elu jooksul ning nende mõju ei piirdu ainult lapsepõlve ega lähisuhetega. Kaasaegsed käsitlused rõhutavad, et kiindumus mõjutab inimese emotsioonide reguleerimist, stressiga toimetulekut, enese- ja teisekuvandit ning seda, kuidas inimene loob ja hoiab suhteid erinevates sotsiaalsetes kontekstides. Samuti näitasid käsitletud uuringud, et kiindumusstiilid avalduvad lisaks paarisuhetele ka vanemluses, tööalastes suhetes, vaimses tervises ja digitaalses suhtluskeskkonnas (Yıldız jt., 2023; Li jt., 2025).

Kirjanduses kordusid kõige sagedamini mustrid, mille järgi ärev kiindumus seostus suurenenud kinnitusevajaduse, emotsionaalse ebastabiilsuse ja tundlikkusega tagasilükkamise suhtes (Fraley & Roisman, 2019; Belsky, 2002). Vältiv kiindumus väljendus sagedamini emotsionaalses distantseerumises, läheduse vältimises ning raskustes emotsioonide jagamisel ja abi otsimisel (Joel jt., 2022; Conway jt., 2024). Korrastamata kiindumus oli seotud

vastuoluliste suhtemustrite, ebastabiilsete sisemiste töömudelite ning suurema psühholoogiliste raskuste riskiga (Shemmings, 2016; Shevlin et al., 2022). Turvaline kiindumus seevastu seostus parema emotsiooniregulatsiooni, usalduslikumate suhete ja kõrgema psühholoogilise heaoluga (Bowlby, 1969; Tsappis jt., 2022).

Töö käigus ilmnes ka, et erinevad kiindumusstiilid ei avaldu ainult individuaalsete omadustena, vaid mõjutavad vastastikuseid suhte protsesse ja sotsiaalset toimimist laiemalt. Näiteks võivad ärev ja vältiv kiindumus suhtes teineteist vastastikku võimendada, kujundades korduvaid suhtemustreid, kus ühe inimese tugevam lähedusevajadus suurendab teise distantseerumist. Seetõttu mõjutavad kiindumusmustrid lisaks inimese sisemaailmale ka seda, kuidas suhted kujunevad, püsivad ja muutuvad.

Olulise järeldusena rõhutab kaasaegne kirjandus, et kiindumusstiilid ei ole täielikult püsivad ega lapsepõlves lõplikult määratud. Kuigi varased kogemused loovad tugeva aluse inimese sisemistele töömudelitele ja suhtemustritele, võivad hilisemad suhted, elukogemused ja toetavad sekkumised neid mustreid aja jooksul muuta (Justo-Núñez jt., 2022). Seetõttu nähakse kiindumust tänapäeval mitte ainult lapsepõlves kujuneva nähtusena, vaid kogu elu mõjutava psühholoogilise ja sotsiaalse regulatsioonisüsteemina.

Töö koostamisel kasutasin narratiivset kirjanduse ülevaadet, mis võimaldas siduda erinevaid teoreetilisi käsitlusi ja empiirilisi uuringuid ning luua laiem ülevaade kiindumussuhete teooria arengust ja tänapäevastest käsitlustest. Samas tuleb arvestada, et narratiivse ülevaate puhul võib allikate valik ja tõlgendamine olla osaliselt subjektiivne ning töö ei võimalda teha täielikult üldistatavaid järeldusi kogu olemasoleva teaduskirjanduse põhjal. Sellest hoolimata võimaldas valitud lähenemine käsitleda kiindumussuhete teemat terviklikult ning tuua esile erinevate uuringute vahelisi seoseid ja korduvaid mustreid.

Metodoloogiliste piirangute osas selgus, et kiindumussuhete uurimine täiskasvanueas on keeruline, kuna suur osa uuringutest põhineb enesehinnangulistel küsimustikel. Selliste meetodite puhul võivad vastuseid mõjutada inimese subjektiivsed tõlgendused, sotsiaalselt soovitatav käitumine ning raskused enda kogemuste täpsel kirjeldamisel (Justo-Núñez jt., 2022). Samuti kasutatakse erinevates uuringutes erinevaid teoreetilisi käsitlusi ja mõõtmismeetodeid, mis raskendab tulemuste võrdlemist ja üldistamist. Narratiivse kirjanduse ülevaate meetodi piiranguks oli ka see, et töö ei hõlmanud kõiki olemasolevaid uuringuid ning tulemused sõltusid valitud allikate tõlgendamisest (Grant ja Booth, 2009; Snyder, 2019).

Summary

”The impact of attachment styles formed in childhood on adulthood. A narrative literature review“

The aim of this study was to use a review of the narrative literature to explain how attachment relationships formed in childhood influence human development, adult life, and social relationships, and to identify the methodological limitations associated with studying attachment relationships in adulthood.

The literature revealed that attachment relationships influence human development throughout life, and their impact is not limited solely to childhood or close relationships. Contemporary approaches emphasize that attachment influences emotional regulation, stress coping, self- and other-perception, and how individuals form and maintain relationships in various social contexts. The studies reviewed also showed that attachment styles manifest not only in romantic relationships but also in parenting, workplace relationships, mental health, and digital communication environments (Yildiz et al., 2023; Li et al., 2025).

The most frequently reported patterns in the literature linked anxious attachment to an increased need for reassurance, emotional instability, and sensitivity to rejection (Fraley & Roisman, 2019; Belsky, 2002). Avoidant attachment was more frequently expressed through emotional distancing, avoidance of closeness, and difficulties in sharing emotions and seeking help (Joel et al., 2022; Conway et al., 2024). Disorganized attachment was associated with conflicting relationship patterns, unstable internal working models, and a higher risk of psychological difficulties (Shemmings, 2016; Shevlin et al., 2022). Secure attachment, in contrast, was associated with better emotional regulation, more trusting relationships, and higher psychological well-being (Bowlby, 1969; Tsappis et al., 2022).

The study also revealed that different attachment styles do not manifest solely as individual traits but influence mutual relational processes and social functioning more broadly. For example, anxious and avoidant attachment in a relationship can mutually reinforce each other, shaping recurring relationship patterns where one person’s stronger need for closeness increases the other’s distancing. Therefore, attachment patterns influence not only a person’s inner world but also how relationships form, persist, and change.

A key finding highlighted in the current literature is that attachment styles are not entirely fixed nor are they definitively determined during childhood. Although early experiences lay a strong foundation for a person’s internal working models and relationship patterns, later relationships, life experiences, and supportive interventions can change these patterns over time (Justo-Núñez et al., 2022). Therefore,

attachment is now viewed not only as a phenomenon that develops in childhood but as a psychological and social regulatory system that influences one's entire life.

In compiling this work, I used a narrative literature review, which allowed me to link various theoretical approaches and empirical studies and create a broader overview of the development of attachment theory and contemporary perspectives. At the same time, it must be noted that in a narrative review, the selection and interpretation of sources may be partially subjective, and the work does not allow for fully generalizable conclusions based on the entire existing scientific literature. Nevertheless, the chosen approach allowed for a comprehensive examination of the topic of attachment relationships and highlighted connections and recurring patterns across different studies.

With regard to methodological limitations, it became clear that studying attachment relationships in adulthood is complex, as a large proportion of the studies rely on self-report questionnaires. With such methods, responses may be influenced by an individual's subjective interpretations, socially desirable behavior, and difficulties in accurately describing their own experiences (Justo-Núñez et al., 2022). Additionally, different theoretical frameworks and measurement methods are used across studies, making it difficult to compare and generalize findings. Another limitation of the narrative literature review method was that the study did not include all existing research, and the results depended on the interpretation of the selected sources (Grant and Booth, 2009; Snyder, 2019).

Kasutatud kirjandus

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment & Human Development*, 4(2), 166–170. <https://doi.org/10.1080/14616730210157510>

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. London: Hogarth Press.

Bretherton, I. (1992). *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.

Cassidy, J. and Shaver, P. (2016) *Handbook of Attachment, Third Edition: Theory, Research, and Clinical Applications*. The Guilford Press, New York.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). *Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

Conway, C. A., Falconier, M. K., & Kim, J. (2024). *The relationships among parents' anxious and avoidant attachment, emotion dysregulation, and parenting*. *Contemporary Family Therapy*, 46, 294–311. <https://doi.org/10.1007/s10591-023-09681-w>

Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019). *The development of adult attachment styles: Four lessons*. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>

Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.

Grant, M.J. Booth, A. (2009), *A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies*. *Health Information & Libraries Journal*, 26: 91-108. <https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Joel, S., Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2022). *Avoidant attachment, withdrawal–aggression conflict pattern, and relationship satisfaction: A mediational dyadic model*. *Frontiers in Psychology*, 12, 794942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.794942>
- Justo-Núñez, M., Morris, L., & Berry, K. (2022). *Self-report measures of secure attachment in adulthood: A systematic review*. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(6), 1812–1842. <https://doi.org/10.1002/cpp.2756>
- Li, Z. F., Emery, C., & Lee, Y. (2025). *That's what friends are for: anxious and avoidant attachment, workplace friendship and job performance*. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2025.2519581>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Shemmings, D. (2016). *Making Sense of Disorganised Attachment Behaviour in Pre-school Children*. *International Journal of Birth and Parent Education*, 4 (1). ISSN 2054-0779. E-ISSN 2054-0787. (KAR id:62929)
- Shevlin, M., McElroy, E., Bentall, R. P., & Murphy, J. (2022). *Childhood interpersonal trauma and paranoia in psychosis: The mediating role of attachment and negative beliefs about self and others*. *Psychiatry Research*, 311, 114496. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114496>
- Snyder, H. (2019). *Literature review as a research methodology: An overview and guidelines*. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Sroufe, L. A. (2005). *Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood*. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>
- Tsappis, E., Garside, M., Wright, B., & Fearon, P. (2022). *Promoting secure attachment*. *Paediatrics and Child Health*, 32(5), 191–197. <https://doi.org/10.1016/j.paed.2022.02.004>
- Yıldız, M. A., Çıkrıkçı, Ö., & Yıldırım, M. (2023). *The relationship between anxious attachment and social networking site addiction in adolescents: The mediating role of*

interpersonal cognitive distortions, self-esteem, and the desire to be liked. International Journal of Mental Health and Addiction. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01227-3>

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Bretie Blizna,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Lapsepõlves kogetud kiindumussuhete mõju inimese arengule. narratiivne kirjanduse ülevaade, mille juhendaja on Judit Strömpl, PhD

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi ADA kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

1.1. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi ADA kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

1.2. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

1.3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Bretie Blizna

24.05.2026