

سبک دل‌بستگی

وروابط اجتماعی



# سبک دلبستگی و روابط اجتماعی

*(Attachment Style and Relationships)*

فاطمه شعبی

سال ۱۳۹۲

انتشار الکترونیکی : رایگان

تعداد صفحات همراه جلد : ۵۸ صفحه

## فهرست مطالب

مقدمه

زندگی نامه جان بابلی

تعریف دل بستگی

دل بستگی سیستم تنظیم کننده

نظریه فروید در مورد دل بستگی

پژوهش های هارلو

ویژگی های دل بستگی

پیوند

دل بستگی و روابط عاشقانه

احساس امنیت

ارزیابی دل بستگی و انواع آن

مراحل دل بستگی بابلی

عوامل موثر در پدید آیی نوع دل بستگی

اهمیت نظریه دل بستگی

سبک ایمن ، سبک اجتنابی ، سبک دو سوگرا

ویژگی های دل بستگی سازمان نیافته

آیا دلبستگی ژنتیکی است؟

مفروضه‌های اساسی نظریه دلبستگی

مدل‌های فعال ساز دلبستگی

چگونگی اثرگذاری نظام دلبستگی در روابط اجتماعی

سبک‌های دلبستگی و عشق رمانتیک

عوامل مؤثر بر دلبستگی ایمن

تفاوت کودکان در زمینه دلبستگی

آموزش والدین برای حساس شدن

تأثیر نوع دلبستگی در رفتار آینده کودکان

نشانه‌های مشکلات دلبستگی

سلسله مراتب اشخاص مورد دلبستگی

دلبستگی و آسیب‌شناسی روانی

رابطه سبک‌های دلبستگی و مکانیزم‌های دفاعی

رابطه سبک‌های دلبستگی با مشکلات زناشویی

رابطه سبک دلبستگی با شرایط دشوار و تنیدگی‌ها

منابع و مآخذ

## مقدمه

رابطه مادر-کودک مهم‌ترین اصلی است که در رشد شخصیت انسان مورد تأکید اکثر روانشناسان قرار گرفته است. رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد به روابط اجتماعی کودک در آینده شکل داده و نحوه برخورد مادر با کودک در چگونگی اجتماعی شدن و کسب مهارت‌های اجتماعی فرزند تأثیر بسزا دارد؛ در واقع دلبستگی بین مادر و کودک شالوده اجتماعی شدن کودک را در سال‌های بعدی پی‌ریزی می‌کند. این پیوند در رشد سالم کودک امری جدی، گسترده و فوق‌العاده است.

در نظریات مختلف روانشناسی جهت توصیف روابط والد-فرزند اصطلاحات مختلفی به کار گرفته شده است: روابط موضوعی، وابستگی و دلبستگی. اگر چه این واژه‌ها مترادف نیستند؛ اما در معنی تا حدودی با یکدیگر هم‌پوشی دارند؛ هر چند هر یک از این کلمات در فرمول‌بندی نظری خود مفهوم ویژه‌ای دارند.

طبق این نظریه ناتوانی کودک در برقراری پیوند دلبستگی استوار با یک یا چند تن در سال‌های اولیه زندگی با ناتوانی او در برقراری روابط فردی نزدیک در دروه بزرگسالی ارتباط دارد. وجود یا عدم وجود این رابطه و همچنین چگونگی و کیفیت این رابطه بین نوزاد و مراقب او مورد توجه بسیاری از روانکاوان و روانشناسانی نظیر فروید، ملانی کلاین، سالیوان، اریکسون و بالبی قرار گرفته است؛ که در این بین بالبی به طور منظم و منسجم به مطالعه و بررسی این رابطه تحت عنوان دلبستگی پرداخته است.

## زندگی نامه جان بالبی

جان بالبی در بیستم و ششم فوریه (۱۹۹۰-۱۹۰۷) میلادی در لندن متولد شد خانواده او از طبقه بالای اجتماعی بودند و جان چهارمین فرزند از شش فرزند خانواده بود و پدرش آنتونی بالبی جراح بود.

مادر بالبی زن منضبط و سخت گیری بود که جان اجازه داشت فقط روزی یک ساعت هنگام صرف چای او را ملاقات کند، زیرا معتقد بود که ممکن است بچه لوس شود و این لوس شدن برای وی خطرناک خواهد بود. از همین رو بالبی توجه و عاطفه کمی از مادرش دریافت می کرد.

بالبی، بنا به پیشنهاد و توصیه پدرش، برای تحصیل در رشته پزشکی به دانشگاه کمبریج رفت در سال ۱۹۲۹ پس از به پایان رساندن تحصیلات پزشکی به عنوان یک کار تکمیلی به مدت یکسال با نوجوانان محروم از مادر کار کرد. سپس به ماسلی رفت و به مطالعه روانپزشکی پرداخت. مطالعه روانپزشکی و روانکاوی برای بالبی بستر و فضایی فراهم کرد تا بتواند ایده هایش را رشد دهد.

بالبی و همکارش جمیز روبرتسون مشاهده کردند که کودکان هنگام جدایی از مادرشان، آشفتگی و اضطراب زیادی نشان می دهند، حتی اگر توسط شخص دیگری تغذیه و مراقبت شوند. سپس بالبی با مشاهده کودکانی که در موسسات و شیر خوارگاهها پرورش می یافتند متوجه شد که این کودکان عمدتاً برخی مشکلات عاطفی از جمله ناتوانی در برقراری روابط صمیمانه و پایا با دیگران دچار هستند وی علائم مشابهی هم در کودکانی که تا مدتی رشد طبیعی خود را در خانه سپری کرده بودند و بعد از آن دچار جدایی طولانی مدت از والدین شده بودند مشاهده کرد این کودکان از برقراری روابط نزدیک با دیگران اجتناب می

کردند. وی از بررسی های خود به این نتیجه رسید که کودکان موسسات و شیر خوارگاه ها فرصت برقراری روابط عاطفی و گرم و محکم و دیر پا با مادر یا جانشینان وی را نداشته اند او و همکارانش در کلینیک راهنمایی کودک عقیده داشتند که تجربیات اولیه کودک در خانواده برای رشد سالم او اهمیت به سزایی دارد و تجارب دوران کودکی و پس از آن، نقش مهمی را در ایمنی یا نایمنی دلبستگی در بزرگسالی ایفا می کنند. سؤال بالبی این بود که چرا مادر تا این حد برای کودک مهم است؟

## تعریف دلبستگی

دلبستگی عبارت است از پیوند عاطفی عمیقی که با افراد خاص در زندگی خود برقرار می کنیم، طوری که باعث می شود وقتی با آنها تعامل می کنیم، احساس نشاط و شغف کرده و به هنگام استرس از اینکه آنها را در کنار خود داریم، احساس آرامش کنیم.

بالبی دلبستگی را چنین توصیف کرده است: «ارتباط روانی پایدار بین دو انسان» به نظر بالبی دلبستگی تا زندگی بزرگسالی ادامه می یابد و انسان ها در هر سنی که باشند شادترین زمان زندگی شان زمانی است که مطمئن هستند که کسی را در کنار خود دارند که می توانند به او تکیه کنند و هنگام مشکلات از او کمک بگیرند.

بالبی می گوید عشق مادری در دوره ی نوزادی و کودکی برای سلامت روانی همانند ویتامین ها و پروتئین ها برای سلامت جسمانی ضروری است. او مدعی است داشتن رابطه ی گرم، صمیمی و مداوم بین مادر و کودک امری حیاتی است. به گفته بالبی، دلبستگی باعث نزدیک نگاه داشتن فرزند به مادر می شود و بدین ترتیب، احتمال بقای کودک را افزایش

می‌دهد. موضوع اصلی نظریه دلبستگی این است که مادرانی که نیازهای کودکانشان را برآورده می‌کنند، نوعی حس امنیت در آنها به وجود می‌آورند.

کودک می‌داند که پرستارش قابل اتکاء است و این امر، پایه مطمئنی برای او به وجود می‌آورد تا به کشف جهان بپردازد. دلبستگی موجب کاهش اضطراب می‌شود. «پایگاه ایمن» کودک را قادر به دل‌کندن از دلبسته‌ها و کاوش در محیط می‌سازد و کودک می‌تواند با دلگرمی و اطمینان به کاوش در محیط بپردازد.

بطور کلی دلبستگی را می‌توان جو هیجانی حاکم بر روابط کودک با مراقبش تعریف کرد. اینکه کودک مراقب خود را که معمولاً مادر اوست می‌جوید و به او می‌چسبد مؤید وجود دلبستگی میان آنهاست. نوزاد انسان حدود ۶ ماهگی شروع به دلبستگی می‌کند و پس از آن ترس از غریبه‌ها را نشان می‌دهد. بالبی معتقد بود اگر دلبستگی در ۲ تا ۳ سال اول زندگی رخ ندهد، بعد از آن احتمالاً خیلی دیر و با دشواری شکل می‌گیرد.

### **دلبستگی سیستم تنظیم کننده**

دلبستگی به سیستمی تنظیم کننده اطلاق می‌شود، و فرض بر این است که این سیستم در درون فرد وجود دارد. هدف آن تنظیم رفتارهایی است که موجب نزدیک شدن و برقراری تماس با فردی است متمایز و حامی که تکیه گاه نامیده می‌شود البته هدف این سیستم در فرد وابسته از لحاظ روانی معطوف به ایجاد احساس امنیت است. به نظر بالبی دلبستگی در انسان در یک دوره حساس شکل می‌گیرد.



بالبی معتقد است سیستم کنترل دلبستگی مانند ترموستات عمل می‌کند که دارای سنسورهایی است که دمای کنونی را اندازه‌گیری و آن را با یک سطح استاندارد مقایسه می‌کند. اگر درجه دما، پایین‌تر از سطح استاندارد بود، سیستم را روشن می‌کند، اگر دمای کنونی بالاتر از سطح استاندارد باشد، سیستم را خاموش می‌کند و دما را نزدیک به موقعیت مورد هدف (استاندارد) نگاه می‌دارد. بالبی اظهار داشت که این درجه دما (هدف مورد نظر سیستم دلبستگی) بسته به شرایط زمانی تغییر می‌کند.

نوزاد انسان از ابتدای تولد رفتارهای خاصی دارد که بر انگیزاننده هستند زیرا موجب مجاورت بین مادر و نوزاد می‌شود این رفتارها «رفتارهای دلبستگی» نامیده می‌شود. بالبی توضیح داد که در هفته‌های اول زندگی نوزاد تقریباً به طور کامل به مادر وابسته است. اما هنوز به مادر دلبسته نشده است. ایجاد دلبستگی تقریباً از ۶ ماهگی شروع می‌شود. این وابستگی، کم و بیش با رشد کودک، کاهش پیدا می‌کند. در واقع به نقش دلبستگی در ترغیب احساس ایمنی تاکید شده است. دلبستگی موجب مستقل شدن کودک می‌گردد و بدین صورت بالبی وابستگی را از دلبستگی متمایز نمود. بالبی معتقد است که رفتار وابستگی منشأ زیستی دارد و اساس پیوندهای عاطفی درازمدت را تشکیل می‌دهد.

طرفداران نظریه یادگیری، وابستگی را شکلی از درماندگی می‌دانند، به عقیده آنها کودک وابسته نه تنها درصدد جستجوی تماس با مادرش است؛ بلکه دائماً درصدد کسب تایید و پذیرش از جانب دیگران است و چنین ویژگی در بزرگسالی، بیمار گونه است.

## **نظریه فروید در مورد دلبستگی**

فروید اولین کسی بود که اظهار داشت پیوند عاطفی نوباوه با مادر، مبنای تمامی روابط بعدی است و پژوهش درباره پیامدهای دلبستگی، با دیدگاه فروید هماهنگ است. نظریه روان کاوی، تغذیه را شرایط اولیه‌ای در نظر می‌گیرد. زمانی که مادر گرسنگی بچه را رفع می‌کند، بچه‌ها یاد می‌گیرند نوازشهای نرم، لبخندهای گرم و کلمه‌های تسلی بخش او را ترجیح دهند. گر چه تغذیه، زمینه ساز مهمی برای رابطه نزدیک است، دلبستگی فقط به ارضای گرسنگی وابسته نیست. در واقع قصد اصلی و اولیه نظریه پردازان دلبستگی این بود که علت ایجاد نزدیکی و رابطه نوزاد با مادر، نه به دلیل نیاز به غذا و تامین سلامت جسمی نوزاد است؛ بلکه ایجاد نوعی رابطه امن و کسب امنیت روانی نوزاد است که بین مادر و فرزند چنین رابطه گرم و سرشار از صمیمیت ایجاد می‌شود.

## پژوهش‌های هارلو

هارلو نیز از جمله کسانی است که بالبی را تحت تاثیر قرار داد. بالبی پس از به اتمام رساندن رشته پزشکی با پژوهش و مطالعات هارلو آشنا شد. هارلو و همکارانش تعدادی بچه میمون را مورد آزمایش قرار دادند و آنان را با نمونه جدیدی از رابطه مادر و فرزند روبرو کردند: تماس بدنی و احساس آرامش. در بعضی از این مطالعات بچه میمون‌ها در قفس که دو نوع مادر مصنوعی در آن بود، قرار داده شدند یکی از مادران از سیم ساخته شده بود و کودک می‌توانست از پستانکی که به سینه مادر نصب شده شیر بخورد. مادر دیگر با پوشش نرم پوشانده شده بود، ولی غذایی به کودک نمی‌داد. بچه میمون‌ها، برخلاف پیش‌بینی نظریه‌های روانکاوی و رفتار گرایی بیشتر مادر پارچه‌ای را بغل می‌کردند. فقط هنگامی به مادر سیمی اعتنا می‌کردند که گرسنه بودند. وقتی که بچه میمون از چیزی مثلاً یک حشره می‌ترسید به

طرف مادر پارچه‌ای می‌رفت و آن را بغل می‌کرد، گویی به او احساس امنیت بیشتری می‌داد. لاقل برای این پستانداران ابتدایی، لذتی که غذا به همراه داشت عامل اصلی دلبستگی بین مادر و فرزند نبود.

## ویژگی‌های دلبستگی

- پناهگاه امن: هنگامی که کودک احساس خطر می‌کند یا می‌ترسد، می‌تواند نزد پرستار یا مراقبش باز گردد و احساس آرامش کند.
- پایه مطمئن: مراقب یا پرستار پایه مطمئن و قابل اتکایی برای کودک به وجود می‌آورد تا به کشف جهان پردازد.
- حفظ نزدیکی: کودک سعی می‌کند که نزدیک مراقب یا پرستارش بماند و این امر به او احساس امنیت می‌بخشد.
- اندوه جدایی: هنگامی که کودک از پرستار جدا می‌گردد، ناراحت و اندوهگین می‌شود.

## پیوند

پیوند را گاه مترادف با دلبستگی بکار می‌برند درحالی که این دو پدیده متفاوت هستند. نظریه دلبستگی بر این باور است که دلبستگی، پیوندی جهان شمول است و در تمام انسان‌ها وجود دارد. بدین معنی که انسان‌ها تحت تاثیر پیوندهای دلبستگی‌شان هستند.

پیوند به احساس مادر درباره نوزادش مربوط است و با دلبستگی فرق دارد. مادر به طور طبیعی نوزاد را منبع احساس امنیت تلقی نمی‌کند و به او تکیه نمی‌کند در حالی که در دلبستگی چنین است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پیوند مادر با نوزاد زمانی شکل می‌گیرد که تماس پوستی با سایر انواع تماس نظیر صوتی یا چشمی برقرار می‌شود. برخی محققان به این نتیجه رسیده‌اند که اگر مادر بلافاصله پس از تولد نوزادش تماس پوستی و بدنی با او داشته باشد، پیوند قوی‌تری برقرار می‌کند و ممکن است مراقبت‌هایش را با توجه بیشتری انجام دهد.

بالبی معتقد است که یک شخص برای رشد سالم نیاز به پیوند عاطفی دارد، والدین حساس و احساس امنیت در کودک، پایه‌ای برای سلامت روانی وی می‌باشند. همچنین عقیده داشت که دلبستگی دارای مولفه‌ای تکامل‌یابنده است و به بقای انسان کمک می‌کند. «گرایش به ایجاد پیوندهای عاطفی قوی به افراد بخصوص، یک مؤلفه اصلی طبیعت انسان است.»

## **دلبستگی و روابط عاشقانه**

بالبی در نظریه دلبستگی خود به فرضیه فروید اشاره می‌کند که رابطه نوزاد- والد نمونه‌ای نخستین برای روابط عاشقانه بعدی در بزرگسالی است.

به عقیده بالبی، سبک‌های دلبستگی اولیه ما در دوران کودکی و از طریق رابطه کودک - پرستار شکل می‌گیرد. روابط دلبستگی نقش بسیار مهمی در احساس امنیت ما دارند برای کودکان، این رابطه ابتدا با والدین برقرار می‌شود و در بزرگسالان با یک زوج برقرار

می‌شود. به نظر بالبی رابطه ناایمن موجب بی‌اعتمادی، مشکل در هماهنگی و حساس بودن و نارضایتی هیجانی در روابط عاشقانه بزرگسالی می‌شود.

بالبی معتقد است دلبستگی این که در رابطه والد و کودک به رابطه عاشقانه بزرگسالی فرد انتقال می‌یابد و می‌تواند بر رفتار، شناخت و هیجانات، در هر زمانی از زندگی، از نوزادی تا بزرگسالی تاثیر بگذارد. دلبستگی در روابط به طور ارادی و داوطلبانه و یا به طور کامل قطع نمی‌شود و هر گونه خللی در یک رابطه دلبستگی دردناک است و موجب سوگواری در فرد می‌گردد.

براساس این فرضیات، امنیت را می‌توان به عنوان هسته نظام دلبستگی در روابط دلبستگی بزرگسالی توصیف نمود، که عبارت است از یک رابطه امن با فردی که به او احساس دلبستگی می‌کنیم و به ما پاسخ می‌دهد و موجب اعتماد به نفس در ما می‌شود.

بالبی و آینسورث معتقدند که کیفیت و الگوی دلبستگی در روابط عاشقانه بزرگسالی ممکن است شبیه الگوی دلبستگی فرد در رابطه با والدش باشد. از این روی دلبستگی‌های دوران کودکی شخص بر روابط عاشقانه بزرگسالی‌اش تاثیر می‌گذارد.

بنابراین تداوم الگوهای اولیه در دوره‌های بعدی به دو روش تبیین گردد؛ اول اینکه انتظار می‌رود یک رابطه با ثبات بین کودک و مراقب بوجود بیاید که تا بزرگسالی ثابت باقی می‌ماند. دوم اینکه رشد مدل‌های ذهنی یا ابزار دلبستگی که خارج از آگاهی فرد اتفاق می‌افتد می‌تواند رفتارها، افکار و احساسات او را در موقعیت‌های عاشقانه بعدی راهنمایی و هدایت نماید.

در واقع یک رابطه دلبسته ایمن می تواند عملکرد و شایستگی را در روابط بین فردی تسهیل کند. همه ما در جستجوی کسب امنیت و راحتی در رابطه با همسرمان هستیم اگر فرد چنین امنیت و راحتی را به دست آورد می تواند در مسیر امنی که توسط همسر فراهم گردیده گام بردارد و مطمئن شود که می تواند در سایر فعالیتها نیز موفق شود. مهم ترین ویژگی روابط دلبسته، احساس امنیت و تعلق است. به طوری که فرد، دیگر احساس تنهایی و ناراحتی نکند.

### احساس امنیت

کارن هورنای پس از سال ها مطالعه و بررسی به این نتیجه رسید که انگیزه اصلی رفتار انسان، احساس امنیت است. به باور او، اگر فرد در رابطه با اجتماع به خصوص کودک در رابطه با خانواده، احساس امنیت خود را از دست بدهد دچار اضطراب اساسی می شود.

از نظر هورنای، عواملی که از طرف جامعه و به خصوص خانواده، در کودک احساس ناامنی ایجاد کند عبارتند از: تسلط زیاد، بی تفاوتی، رفتار بی ثبات، عدم احترام برای احتیاجات کودک، توجه و محبت بیش از حد، عدم گرمی و صمیمیت کافی، تبعیض، محافظت شدید. واگذاری مسئولیت زیاد یا عدم آن، پرخاشگری و خشونت برای کسب احساس امنیت. کودک در مقابل این عوامل، روش های مختلفی از خود نشان می دهد و هم آنها را فرا می گیرد. این رفتارها نوع شخصیت و منش او را تشکیل می دهند.

بنابراین به اعتقاد آینسورث و همکارانش همه کودکان بهنجار احساس دلبستگی پیدا می کنند و دلبستگی شدید شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را پی ریزی می کند.

## ارزیابی دلبستگی و انواع آن

کیفیت دلبستگی اغلب توسط «موقعیت ناآشنا» مورد مطالعه قرار می‌گیرد. این روش که توسط مری آینسورث ساخته شد، که ابزاری معتبر است و روایی بالایی دارد. مادر، کودک و یک شخص ناآشنا در این موقعیت ناآشنا شرکت می‌کنند و چند مرحله در این آزمایش صورت می‌گیرد که طی آن مادر و کودک از هم جدا می‌شوند و بعد از چند دقیقه دوباره کنار هم قرار می‌گیرند. در این فرایند نظام دلبستگی کودکان فعال می‌شود و کیفیت آن را می‌توان با مشاهده رفتار بین مادر و کودک ارزیابی نمود و نشان داده شده که روشی معتبر برای پیش‌بینی پیامدهای مهم این ارتباط و تعامل می‌باشد.

مرحله اول و دوم:

مادر و کودک وارد یک اتاق بازی ناآشنا می‌شوند بعد از مدت کوتاهی، یک کودک جستجوگر شروع به کاوش در اسباب‌بازی‌های ناآشنا و جذاب می‌کند. مادر نیز فقط در صورت لزوم در بازی‌های او شرکت می‌کند. عموماً مادر روی یک صندلی می‌نشیند و می‌تواند بازی کردن کودک را مشاهده کند. بعضی از مادران در مدت زمانی که کودکشان در حال بازی است، کتاب می‌خوانند.

مرحله سوم:

یک فرد غریبه وارد اتاق می‌شود، در ابتدا هیچ صحبتی نمی‌کند و بعد از یک دقیقه شروع به صحبت با مادر می‌کند و مکالمه مختصری بین آن دو صورت می‌پذیرد. کودکان عموماً به شخص غریبه کنجکاوی نشان می‌دهند و دچار کمی اضطراب می‌شوند و سعی می‌کنند به

مادر نزدیک تر شوند و ممکن است از بازی دست بکشند بعد از سه دقیقه شخص غریبه سعی می کند با کودک بازی کند.

مرحله چهارم:

با شنیدن یک صدای علامت دهنده، مطابق دستورالعمل، مادر بدون خداحافظی از کودک، از اتاق خارج می شود. در این زمان اغلب کودک مادر را با چشم دنبال می کند، او را صدا می زند یا حتی شروع به گریه می کند. گاهی کودک تا جلوی در به دنبال مادر می رود. شخص غریبه سعی می کند به کودک نزدیک شود و او را به بازی برگرداند. این تلاش گاهی موفقیت آمیز خواهد بود و گاهی اصلاً نتیجه ای ندارد. اگر کودک خیلی ناآرامی کند، این مرحله کوتاه تر می شود.

مرحله پنجم:

بعد از سه دقیقه جدایی، مادر نام کودک را صدا می زند و سپس به اتاق برمی گردد. او را بغل می کند و در صورت لزوم سعی می کند او را آرام کند. به محض اینکه کودک آرام شد، مادر به او اجازه می دهد که دوباره بازی را شروع کند. بچه ها اغلب خودشان می خواهند که به بازی برگردند. فرد غریبه بعد از بازگشت مادر، از اتاق خارج می شود.

مرحله ششم:

بعد از ۳ دقیقه مادر برای بار دوم از کودک جدا می شود. مادر با گفتن «خداحافظ من برمی گردم» دوباره اتاق را ترک می کند و کودک کاملاً تنها در اتاق می ماند. این بار نیز واکنش کودک به جدایی مشاهده می شود. سیستم دلبستگی با جدایی اولیه فعال شده کودک



اغلب دنبال مادر می‌رود و او را صدا می‌زند، شروع به گریه می‌کند و دچار آشفتگی هیجانی می‌شود.

مرحله هفتم:

بعد از سه دقیقه جدایی (اگر کودک خیلی ناآرامی کرد زمان کوتاه‌تر می‌شود)، فرد غریبه به جای مادر دوباره وارد اتاق می‌شود. فرد غریبه که کودک قبلاً نیز او را دیده دوباره تلاش می‌کند تا به کودک نزدیک شود و با او بازی کند.

مرحله هشتم:

بعد از گذشت ۳ دقیقه مادر به اتاق بازمی‌گردد، (البته اگر کودک خیلی ناآرامی کند این زمان کوتاه‌تر می‌شود). اگر کودک گریه کند و به سمت مادر برود، مادر او را در آغوش می‌گیرد. بیشتر کودکان، نه همه آنها بعد از مدت زمان کوتاهی دوباره شروع به بازی می‌کنند.

آینسورث و همکارانش با مشاهده کودکان یک ساله در موقعیت ناآشنا واکنش‌ها و رفتارهای متفاوتی را که آنها نشان می‌دادند به سه نوع کیفیت دلبستگی طبقه‌بندی می‌کردند در مطالعات بعدی، محققان دیگر، طبقه دیگری نیز به این طبقات افزودند. شاخص‌های مورد مطالعه در این موقعیت سطح فعالیت، میزان درگیری در بازی، گریه و سایر نشانه‌های آشفتگی، فاصله از مادر و تلاش برای جلب توجه مادر، فاصله با غریبه و تعامل با او می‌باشد. توجه شود که مبنای طبقه‌بندی فقط رفتارهای کودکان هنگام برقراری ارتباط مجدد با مادر است.

براساس این آزمون، طبقه‌بندی‌های بدست آمده این‌گونه توصیف شده‌اند؛ به طور کلی کودکانی که پس از رفتن مادر کمی ناراحتی نشان می‌دهند و پس از بازگشت مادر به طرف او می‌روند و زود آرام می‌شوند «دل‌بسته ایمن» نامیده‌اند. به کودکانی که از رفتن مادر شکایت نمی‌کنند و به هنگام بازگشت او با رضایت به بازی خود ادامه می‌دهند «دل‌بسته ناایمن اجتنابی» می‌گویند. و به کودکانی که در غیاب مادرشان به شدت مضطرب می‌شوند و پس از بازگشت مادر به او می‌چسبند و یا او را از خود می‌رانند «دل‌بسته ناایمن اضطرابی - دو سو گرا» گفته می‌شود.

به عبارتی دیگر کودکان ایمن به دسترس‌پذیری مادر بیشتر اعتماد دارند و بیش از کودکان نا ایمن از وی به عنوان «پایگاه امن» استفاده می‌کنند. هنگام بازگشت مادر پس از جدایی کوتاه‌مدت، کودکان ایمن با وی به سهولت تماس و تعامل برقرار می‌کنند. کودکان اجتناب‌گر با گسستن و اجتناب ورزیدن واکنش نشان می‌دهند و کودکان اضطرابی - دو سو گرا با افزایش تردید و دوسوگرایی بین دل‌بستگی و عصبانیت واکنش نشان می‌دهند. در بعضی از شیرخوارگان در هیچ یک از گروه‌ها قابل جایگزینی نیستند، در پژوهش‌های جدیدتر طبقه دیگری تحت عنوان آشفته مشخص شده است، شیرخوارگان آشفته غالباً رفتارهای متناقض نشان می‌دهند؛ برای مثال به مادر نزدیک می‌شوند در حالی که سعی دارند به او نگاه نکنند، یا به او نزدیک می‌شوند و سپس رفتار اجتنابی همراه با گنجی نشان می‌دهند، یا پس از آرام شدن ناگهان گریه سر می‌دهند. بعضی از آن گم گشته، فاقد احساس یا افسرده به نظر می‌رسند.

پژوهشگران در تلاش برای توجیه تفاوت‌های کودکان در زمینه دل‌بستگی چهار سبک دل‌بستگی در کودکان تعریف کردند:

۱. دل بستگی ایمن

۲. دل بستگی دوری جو (اجتنابی)

۳. دل بستگی مقاوم

۴. دل بستگی آشفته - سردرگم

دل بستگی ایمن

این نوباوگان از والد خود به عنوان پایگاهی امن برای کاویدن محیط استفاده می کنند. زمانی که آن ها تنها می مانند ممکن است گریه بکنند یا نکنند، اما اگر گریه کنند به علت غیبت والد است، زیرا او را به فرد غریبه ترجیح می دهند. هنگامی که والد برمی گردد، فعالانه تماس با او را می جویند و گریه ی او فوراً کاهش می یابد.

دل بستگی دوری جو (اجتنابی)

این نوباوگان هنگام حضور والد نسبت به او بی اعتنا هستند، زمانی که والد او را ترک می کند، معمولاً ناراحت نمی شوند، و به فرد غریبه که خیلی شبیه والد خود است واکنش نشان می دهند. هنگام پیوند مجدد، آن ها از استقبال کردن والد دوری می جویند یا در این زمینه کند هستند و زمانی که والد آن ها را بلند می کند معمولاً به او نمی چسبند.

دل بستگی مقاوم

نوباوگان قبل از جدایی، نزدیکی به والد را می جویند و اغلب به کاویدن محیط نمی پردازند ، زمانی که والد آن ها بر می گردد خشم و رفتار خصمانه و گاهی کتک زدن از خود نشان می دهند و نمی توان به راحتی آن ها را آرام کرد.

### دل بستگی آشفته - سردرگم

این الگو بیشترین نا امنی را نشان می دهد، این نوباوگان هنگام پیوند مجدد، انواع رفتارهای سردرگم و متضاد را نشان می دهند.

برای مثال : در حالی که والد آنها را بغل کرده است، به جای دیگر نگاه می کنند یا با نگاه افسرده و بی روح به او نزدیک می شوند.

برخی از آن ها بعد از آرام شدن به طور غیر منتظره ای گریه می کنند یا رفتارهای عجیب غریب و خشک از خود نشان می دهند.

### سبک ایمن

کودکانی که دل بستگی مطمئن دارند، به هنگام جدا شدن از پرستار یا مراقب، چندان احساس ناراحتی نمی کنند. این کودکان به هنگام ترس، برای کسب آرامش و آسایش به والدین یا پرستار روی می آورند. این کودکان هرگونه تماسی که از سوی والد برقرار شود را با آغوش باز می پذیرند و با رفتار مثبت به آن واکنش نشان می دهند. این کودکان با وجودی که از غیبت والدین خیلی احساس ناراحتی نمی کنند اما آن ها را به وضوح بر بیگانگان ترجیح می دهند.

والدین این کودکان معمولاً تمایل بیشتری برای بازی با کودکانشان دارند. به علاوه، این والدین به سرعت به نیازهای کودکانشان واکنش نشان می‌دهند و به طور کلی نسبت به والدین کودکانی که دلبستگی نامطمئن دارند، به فرزندانشان پاسخگو ترند. افراد دارای این سبک ارتباط با دیگران برایشان آسان است و از اینکه به دیگران تکیه کنند و نیز اجازه دهند که دیگران به آنها تکیه کنند احساس راحتی می‌کنند. این افراد از اینکه دیگران آنها را ترک کنند و یا خیلی به آنها نزدیک شوند احساس نگرانی نمی‌کنند.

#### ویژگی‌های دلبستگی ایمن

به عنوان کودک	به عنوان بزرگسال
۱- قابلیت جدا شدن از والد	۱- پایدار بودن روابط پایدار و قابل اعتماد
۲- کسب آرامش از والدین به هنگام ترس	۲- خود باوری
۳- هیجانات مثبت به هنگام بازگشت والدین	۳- سهولت در به اشتراک گذاشتن احساسات با دوستان
۴- ترجیح دادن والدین بر بیگانگان	۴- جستجوی حمایت اجتماعی

### سبک اجتنابی

کودکانی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند از والدین و پرستاران دوری می‌کنند. این اجتناب غالباً پس از یک دوره غیبت ابراز می‌شود. این کودکان ممکن است توجه والدین را رد نکنند اما نه در جستجوی جلب توجه آنها بر می‌آیند و نه کسب آرامش و آسایش از

ارتباط با آنها می‌کنند. این کودکان بین والدین خود و یک فرد کاملاً غریبه ترجیحی قایل نمی‌شوند.

افراد دارای این سبک از اینکه به دیگران نزدیک شوند احساس ناراحتی کرده و نمی‌توانند به طور کامل به دیگران اعتماد کنند. برای این افراد مشکل است که به دیگران تکیه کنند و وقتی می‌بینند که کسی می‌خواهد خیلی به آنها نزدیک شود عصبی شده و احساس می‌کنند که دیگران اغلب بیشتر از حدی که آنان احساس راحتی می‌کنند با آنها صمیمی هستند.

#### ویژگی‌های دلبستگی اجتنابی

به عنوان بزرگسال	به عنوان کودک
۱- مشکل در برقراری روابط صمیمانه و نزدیک	۱- احتمال دوری گزیدن از والدین
۲- کم‌علاقگی به روابط اجتماعی و عاشقانه	۲- در جستجوی ارتباط با والدین و کسب آرامش از آنها نیستند
۳- ناتوانی یا عدم تمایل در به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات با دیگران	۳- ترجیح ندادن یا ترجیح دادن کم بین والدین و بیگانگان

#### سبک دو سوگرا

کودکانی با دلبستگی دو سوگرا به شدت نسبت به بیگانگان مشکوک هستند. این کودکان به هنگام جدا شدن از والد یا پرستار، ناراحتی زیادی نشان می‌دهند اما با بازگشت آنها نیز به

نظر نمی‌رسد که آرامش یافته‌اند. در بعضی موارد، کودک ممکن است والدین را طرد کند و به سراغ آن‌ها نرود و یا به طور آشکار به آن‌ها پرخاش کند.

بر طبق مطالعات و پژوهش‌های کاسیدی و برلین، دلبستگی دوسوگرا نسبتاً غیر متداول است و تنها در ۷ تا ۱۵ درصد کودکان وجود دارد. کاسیدی و برلین در مورد مطالبی که درباره دلبستگی دوسوگرا نوشته شده است نیز دریافته‌اند که پژوهش‌های مشاهده‌ای همگی دلبستگی دوسوگرا - نامطمئن را با در دسترس نبودن مادر به قدر کافی مرتبط دانسته‌اند. این کودکان به تدریج که بزرگتر شده‌اند، معلمانشان آن‌ها را وابسته و متکی به دیگران توصیف کرده‌اند. افراد دارای این سبک کسانی هستند که احساس می‌کنند دیگران مایل نیستند آنقدر که آن‌ها دوست دارند با آنان رابطه نزدیک داشته باشند. آن‌ها اغلب نگران هستند که همسرشان واقعا آن‌ها را دوست نداشته باشد. آن‌ها مایلند که با بعضی افراد کاملاً یکی شوند ولی این خواسته بعضی اوقات باعث ناراحتی و دوری مردم از آن‌ها می‌شود.

#### ویژگی‌های دلبستگی دوسوگرا

به عنوان کودک	به عنوان بزرگسال
۱- نگران از غریبه‌ها	۱- بی میلی نسبت به نزدیکی با دیگران
۲- اندوهگین شدن به هنگام ترک والدین	۲- نگرانی از این که طرف مقابل واقعا آن‌ها را دوست نداشته باشد
۳- ظاهراً با بازگشت والدین به آرامش دست نمی‌یابند	۳- پریشانی و آشفتگی به هنگام خاتمه یافتن یک رابطه

## ویژگی‌های دلبستگی سازمان نیافته (آشفته)

کودکانی که سبک دلبستگی سازمان نیافته - غیرمطمئن دارند، نشانه‌هایی از کمبود رفتارهای واضح و روشن دلبستگی از خود بروز می‌دهند. کنش و واکنش آن‌ها نسبت به پرستاران غالباً رفتاری ترکیبی، شامل اجتناب و مقاومت است. این کودکان گنج به نظر می‌رسند و گاهی اوقات در حضور پرستار سردرگم یا نگران هستند.

میین و سولومن اظهار کرده‌اند که رفتار ناسازگار از جانب والدین می‌تواند عامل پدید آمدن این سبک دلبستگی باشد. میین و هس در پژوهش‌های بعدی به این نتیجه رسیدند که والدینی که هم به صورت عامل ترس و هم عامل اطمینان برای کودکانشان جلوه‌گر می‌شوند، در پیدایش این سبک دلبستگی در کودکان نقش دارند. زیرا کودک از کنار هم بودن والدین توأماً، احساس ترس و احساس آسایش می‌کند و این امر به سردرگمی او می‌انجامد.

### ویژگی‌های دلبستگی سازمان نیافته

در یک سالگی	در ۶ سالگی
۱- نشان دادن ترکیبی از رفتارهای اجتنابی و مقاومتی	۱- نقش والدین را بازی کردن
۲- ممکن است گنج، سردرگم یا نگران به نظر برسند	۲- برخی کودکان برای والدینشان مثل پرستار عمل می‌کنند



## مفروضه‌های اساسی نظریه دلبستگی

۱. دلبستگی فقط به دوره نوزادی محدود نمی‌شود و در مراحل بعدی زندگی تداوم دارد و زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

۲. دلبستگی به دوران بزرگسالی وقوع رابطه فرد با دیگران، مواجهه با تنیدگی‌ها و مشکلات زندگی، مدیریت عواطف و هیجان‌ها، سازگاری زناشویی و پاره‌ای از مسایل دیگر تعمیم می‌یابد.

۳. انتظار می‌رود کودکانی که دلبستگی شدید به مادرانشان دارند، در آینده از لحاظ اجتماعی برون‌گرا باشند، به محیط اطرافشان توجه نشان دهد و بخواهند که در اطرافشان کاوش کنند و بتوانند با ناراحتی مقابله کنند.

۴. کودکان دلبسته ایمن نقش رهبری اجتماعی داشته، در فعالیت‌ها پیش قدم هستند؛ برعکس کودکان دلبسته ناایمن از لحاظ اجتماعی گوشه‌گیر، کم‌فعالیت و در پی پیگیری هدف ضعیف هستند که این نوع تفاوت‌ها ارتباطی با هوش کودکان ندارد.

۵. بالبی معتقد است که هیجان‌ها قویاً با دلبستگی در ارتباط هستند، و می‌گویند بسیاری از تنش‌های هیجانی طی شکل‌دهی، نگهداری، قطع و بازسازی ارتباطات دلبستگی نقش بازی می‌کنند.

۶. بکنندام بر طبق مطالعاتش عنوان نمود، کسانی که از دلبستگی ایمن برخوردار بودند، سبک‌های تنظیم هیجان‌های سازش یافته داشتند، در ارتباطات بین فردی از همدلی برخوردار بودند و آشفتگی فردی ناچیزی در آن‌ها دیده می‌شد. در مقابل کسانی که از دلبستگی ناایمن

برخوردار بودند، از سبک‌های تنظیم هیجانی سازش نایافته بهره می‌جستند، دچار ذهنی آشفته، دچار ناتوانی هیجانی و کم‌بهره از همدلی بودند.

۷. افراد با دلبستگی ایمن در شمار متعددی از وظایف و ارتباطات شامل ارتباطات بین فردی، حل مشکلات اجتماعی، رویارویی با تنیدگی، سلامت جسمانی و روانی بسیار موفق می‌باشند.

۸. در تحقیقی نشان داده شده که سبک دلبستگی ایمن موجب می‌شود تا افراد در مواجهه با رویدادهای تنیدگی زای زندگی، راهبردهای مقابله‌ای کارآمد اتخاذ کنند.

۹. واترز بیان داشته است که کودکان دلبسته ناایمن در مواجهه با مشکلات، سریعاً برانگیخته می‌شوند؛ یعنی هیجان محور عمل می‌کنند، به راحتی ناامید می‌شوند و قادر به کمک گرفتن از مراقب خود نیستند.

۱۰. بالبی معتقد است که سبک دلبستگی فرد، روش مواجهه‌سازی و همسازی وی را با تجربه‌های تنیدگی‌زا شکل می‌دهد (که نظام دلبستگی تحت شرایط تنیدگی‌زا فعال می‌شود).

## **مراحل دلبستگی بالبی**

به عقیده بالبی برای تامین سلامت روانی کودک برقراری روابط گرم و دایمی بین او و مادرش یا کسی که بتواند به طور شایسته جایگزین وی شود ضروری است. چنان روابطی که مورد رضایت هر دو طرف بوده و از آن لذت برند به نظر بالبی برای رشد هیجانی و عاطفی انسان‌ها هم یک دوره حساس وجود دارد و معتقد است تجارب عاطفی در برخی مراحل زندگی ممکن است اثر حیاتی و طولانی مدتی بر جای گذارد. بررسی‌های بالبی نشان داده

است که شش ماه دوم سال اول زندگی به ویژه سه ماه آخر دوره حساسی برای برقراری روابط دلبستگی است.

بالبی شکل گیری این ارتباط عاطفی را در چهار مرحله تقسیم می کند:

۱. مرحله پیش دلبستگی (واکنش نامتمایز نسبت به دیگران تولد تا سه ماهگی)

کودکان در آغاز واکنش های غیر انتخابی به انسان ها دارند تا قبل از سه هفتگی نوزادان خنده های بازتابی دارند آنها صداها و بوی مادر را تشخیص می دهند ولی کاملاً به وی دلبسته نیستند زیرا به سر بردن با افراد نا آشنا واکنشی را دنبال ندارد.

۲. دلبستگی در حال شکل گیری (تمرکز بر روی افراد آشنا سه تا شش ماهگی)

کودکان در این مرحله به تدریج لبخند خود را به افراد آشنا محدود می کنند ولی هنوز در مقابل جدایی از مراقب یا والدین واکنش اعتراض آمیز نشان نمی دهند.

۳. دلبستگی واضح (تقرب جویی فعال شش ماهگی تا سه سالگی)

بالبی معتقد است کودکان در این مرحله به یک سیستم تصحیح شونده به وسیله هدف مجهز می شوند و از این طریق حضور و غیاب موضوع دلبستگی را کنترل می کنند در حدود هشت ماهگی اضطراب جدایی تجلی می یابد تا پیش از این رابطه کودک و مراقب از طرف

کودک وابستگی و از طرف مادر دلبستگی است اما بعد از این مقطع این رابطه از هر دو طرف به صورت دلبستگی در می آید و این حالت ناشی از شکل گیری پیوند عاطفی است.

#### ۴. تشکیل رابطه متقابل (رفتار مشارکتی بعد از سه سالگی)

در پایان سال دوم زندگی رشد سریع بازنمایی ذهنی و زبان به کودک امکان پیش بینی رفت و آمد مراقب را می دهد در این مرحله کودک به جای تعقیب از مذاکره و مشارکت استفاده می کند.

درست است که فرایند آغاز دلبستگی و شکل گیری آن دارای چهار مرحله است ولی باید قبول کنیم که فرایند دلبستگی صرفاً به این چند مرحله محدود نمی شود و تاثیراتش را در مراحل بعدی زندگی خود و در بسیاری از ابعاد زندگی وی خواهد گذاشت. برای مثال درست است که نوجوانان سلطه والدین را می گسلند؛ اما دلبستگی هائی با جانشینان و تجسم های والدی تشکیل می دهند. یا افراد میانسال می اندیشند که مستقل هستند؛ اما در زمان های بحرانی در جستجوی تقرب عزیزان و محبوبان خود برمی آیند و افراد مسن در می یابند که آنان نیاز دارند به گونه ای فزاینده به نسل جوان تر تکیه کنند. بسیاری از مثال های دیگر نیز از جمله هیجان ها، شخصیت، رویارویی با استرس و فشارهای زندگی، اضطراب و روابط اجتماعی، زناشویی و مهارت های زندگی نیز متأثر از سبک های دلبستگی هستند.

### **عوامل موثر در پدید آیی نوع دلبستگی**

پاسخ دهی مراقب

پژوهشگران در تلاش برای توجیه تفاوت‌های کودکان در زمینه دلبستگی، بیشترین توجه خود را معطوف مراقب اصلی کودک کرده‌اند که معمولاً مادر است. یافته عمده آن‌ها این بوده است که پاسخ‌دهی حساس مراقب به نیازهای کودک شیرخوار منجر به دلبستگی ایمن می‌شود. این پدیده را می‌توان در نوزاد سه ماهه نیز به وضوح ملاحظه کرد؛ برای مثال مادران شیرخوارگان دلبسته ایمن در برابر گریه کودک غالباً به سرعت واکنش نشان می‌دهند و وقتی او را بغل می‌کنند رفتاری محبت‌آمیز دارند. آن‌ها در عین حال پاسخ‌های خود را با نیازهای شیرخوار وفق می‌دهند.

اما در مورد کودکانی که یکی از انواع دلبستگی نا ایمن را نشان می‌دهند، مادران بیشتر براساس تمایلات یا حالات خلقی خود و نه بر مبنای علایم دریافتی از کودک پاسخ می‌دهند؛ برای مثال به گریه کودک برای جلب توجه هنگامی پاسخ می‌دهند که خود مایل به در آغوش گرفتن او باشند و در مواقع دیگر این قبیل گریه‌ها را نادیده می‌گیرند.

## خلق و خوی کودک

بنابر نظرات بعضی از روانشناسان خلق و خوی کودک نیز می‌تواند در پدیدآیی نوع دلبستگی مؤثر باشد.

برای مثال خلق و خوئی که بعضی از شیرخواران را در گروه آرام و ملایم قرار می‌دهد شاید در عین حال سبب می‌شود آن‌ها به میزان بیشتری از دلبستگی ایمن برخوردار باشند تا کودکانی که خلق و خوی آن‌ها از نوع بدقلق است. به علاوه پاسخ والد به کودک غالباً

تابعی از رفتار خود کودک است؛ برای مثال مادران کودکان بدقلق وقت کمتری صرف بازی با آنها می‌کنند.

فرضیه پاسخدهی مراقب نشان می‌دهد که طی سال اول زندگی گریه کودک بیشتر از پاسخدهی مادر به گریه او دستخوش تغییر است. بنابراین به نظر می‌رسد که تأثیرگذاری مادر بر کودک از اثری که کودک به واکنش مادر به گریه او دارد، به مراتب بیشتر است. به طور کلی به نظر می‌رسد رفتار مادر مهم‌ترین عامل در تکوین دلبستگی ایمن یا نایمن است.

### اهمیت رفتار حساس

طبق نظریه دلبستگی، حساسیت مراقب در کیفیت دلبستگی یک سال اول زندگی نوزاد بسیار اهمیت دارد.

مفهوم حساسیت اولین بار توسط مری آینسورث بکار برده شد. او مفهوم حساسیت مادری را در حالی بکار برد که در اوگاندا با مادران مصاحبه می‌کرد و بعد در مطالعات خود این واژه را گسترش داد. آینسورث و همکارانش. رفتار مراقب حساس را به صورت زیر مشخص نمودند:

۱. مادر باید بتواند با علامت دهی نوزادش هماهنگ شود، تأخیر در هماهنگی وی ممکن است ناشی از درگیری‌های فکری درونی یا بیرونی او با نیازهای خودش باشد.

۲. او باید به طور مناسبی علامت‌های نوزاد را تعبیر کند. برای مثال او باید معنای گریه‌های نوزاد را تشخیص دهد (گرسنگی، خیس کردن، درد). ممکن است علائم نوزاد به طور غلط تعبیر شوند و بنابراین نیازهای کودک نادیده گرفته شود.

۳. مادر باید به طور مناسبی به این علامت‌ها پاسخ دهد. برای مثال باید به طور صحیح به بچه غذا بدهد و به وی یک نوع بازی پیشنهاد کند که بدون آزار او موجب تعامل کودک با محیطش شود. این بازی‌ها نباید خیلی تحریک کننده یا خیلی کم تحریک باشد.

۴. واکنش مادر باید راهنمایی کننده باشد، این راهنمایی‌ها باید طوری باشند که موجب ناکافی زیادی در کودک نشود. مدت زمانی که نوزاد می‌تواند منتظر رسیدن مراقب خود باشد در هفته‌های اول زندگی بسیار کوتاه است اما به مرور طولانی‌تر می‌شود.

اشخاص مورد دلبستگی باید همچنین یاد بگیرند که پاسخ مناسبی به علامت تعبیر شده بدهند. حساسیت مادر نسبت به پیام‌هایی که کودک برای او می‌فرستد و در دسترس بودن او مهم‌ترین عوامل در شکل‌گیری دلبستگی ایمن در کودک هستند و این امر سبب می‌شود کودک در عین رشد به جای وابستگی به مادر، اتکاء به نفس بیشتری پیدا کند و کمتر مضطرب شود. در این حال او قادر به دل‌کندن از دلبسته‌ها و کاوش در محیط است و با دلگرمی و اطمینان می‌تواند در محیط به کاوش بپردازد.

آنها برای هر یک از فرزندان خود باید پی ببرند که نیاز خاص کودک برای غذا، تماس جسمی، تحریک پذیری یا خواب به مقدار کافی ارضا شده است و همچنین علامت خاص هر یک از فرزندان را برای نیازهایشان بشناسد.

تجربه‌ای که والدین با بچه اول دارند به سادگی به بچه‌های بعدی قابل تعمیم نیست. زیرا هر کودکی خلق و خوی متفاوتی دارد و یا به شکل متفاوتی با ناملایمات مقابله می‌کند و نیازها و آرزوهایش را به روش‌های متفاوتی نشان می‌دهد.

مطالعه‌ای در آلمان نشان داد که اکثر والدین از این می‌ترسند که مبادا فرزندان خود را در طی اولین سال زندگی لوس کنند آن‌ها در رویاهای وحشتناک خود «بچه لوس» یا «دیکتاتور کوچک» را تجسم می‌کنند که هر خواسته‌ای دارد باید برآورده شود و از این موضوع هراس دارند. به همین دلیل اکثر والدین ضرورتاً واکنش سریع به خواسته‌های کودکان نشان نمی‌دهند، اگر چه توانایی کلی برای رفتار پاسخ دهنده و حساس را در ارزیابی‌های بالینی تعامل مادر- کودک و پدر- کودک نشان می‌دهند. آن‌ها فرد را متقاعد می‌کنند که کودک باید هر چه زودتر یاد بگیرد که ناکامی را تجربه کند.

نقطه نظرات والدین و کارشناسان در مورد سطوح بهینه تجربه ناکامی با هم تفاوت زیادی دارد. در خلال اولین سال زندگی نوزادان به طور فزاینده‌ای قادر به برآورده ساختن نیازهای خود می‌شوند. البته حساسیت والدین نیز لازم است که به کودکان بیاموزند تا برای ارضای نیازهایشان صبر کنند، بنابراین این کودک را گاهی محروم می‌کنند تا جایی که بتوانند نیازهای خود را با موقعیت تنظیم کنند.

بدین منظور باید در هر سنی بطور مکرر برای کودک ارضای نیاز و آنچه را برای آن لازم است تعریف نمود. به نظر آینسورث این همان کاری است که مادران حساس می‌توانند انجام دهند لذا ارتباط آن‌ها با نوزادان‌شان با نیازهای اولین سال زندگی آن‌ها هماهنگی دارد.

حساسیت با لوس کردن یا محافظت و حمایت افراطی تفاوت دارد. زیرا در حساسیت، والدین در افزایش خود مختاری و رشد توانایی طفل در برقراری ارتباط حمایت می‌کنند. نوزادانی که مادران حساس دارند، در طی سال اول زندگی می‌توانند خودشان به تنهایی در محیط کاوش نمایند و بازی کنند و در عین حال هنگام نگرانی یا استرس هم می‌توانند کنار مادرشان باشند. تعامل آن‌ها با مادرشان موجب کمتر شدن اضطراب و نگرانی می‌گردد. آن‌ها



می‌توانند از مادرشان برای مدتی کوتاه جدا شوند و به راحتی بازی کنند و در محیط به جستجو و کاوش پردازند.

اما نوزادانی که مادران آن‌ها چندان حساس نیستند، از مادر خود تقاضای حمایت نمی‌کنند و یا هنگام جدایی از او اضطراب، نگرانی و خشم نشان نمی‌دهند و نمی‌توانند در هنگام بازی و کاوش در محیط به راحتی رفتار کنند. این نوزادان کمتر از نوزادان مادران حساس محدودیت‌هایی را که مادر وضع کرده می‌پذیرند.

### **اهمیت نظریه دلبستگی**

با توجه به این که سبک‌های دلبستگی زندگی آینده فرد را رقم می‌زند و در مواردی مانند روابط بین فردی، روابط درون‌فردی (خودپنداره یا تصور از خود)، مهارت‌های اجتماعی، مقابله با تنیدگی‌ها، سازگاری زناشویی، اضطراب و تجارب اضطرابی و برخی موارد دیگر مداخله کرده و تاثیر می‌گذارد؛ اهمیت مسأله به طور کلی روشن می‌گردد که به چند مورد پرداخته شده است.

۱. تعامل متقابل و رابطه عاطفی بین مادر و نوزاد، به روابط اجتماعی کودک در آینده شکل داده و نحوه برخورد مادر با کودک در چگونگی اجتماعی شدن و کسب مهارت‌های اجتماعی فرزند تاثیر می‌گذارد؛ پژوهش‌ها به این امر اشاره دارند که اگر شیوه فرزند پروری مادر در چند ماه اول زندگی به صورتی باشد که فرزندش را به صورت «دلبسته ایمن» پرورش دهد، بسیاری از مشکلاتی که افراد در بزرگسالی مانند ناسازگاری زناشویی، طلاق، برقراری ارتباط با دیگران، عقب‌افتادگی تحصیلی تجربه می‌کنند نخواهند داشت.

۲. افرادی که از سبک دلبستگی ایمن برخوردارند، دارای هوش هیجانی بالایی بوده و می‌توانند به مدیریت هیجان‌ها پرداخته و به تصمیم‌گیری‌های موثر در زندگی دست زده و توان مقابله با تنیدگی‌ها را به طور اثربخش داشته باشند. به اعتقاد گلمن، بهره هوش سنتی یا IQ می‌تواند فقط ۲۰ درصد از موفقیت فرد را مشخص کند و ۸۰ درصد مابقی از هوش هیجانی یا EQ است.

۳. در رابطه ذاتی میان رفتار دلبستگی و تنیدگی، دلبستگی ایمن به عنوان یک عامل محافظت‌کننده اساسی که منجر به ارزیابی مثبت و راهبردهای مقابله‌ای سازنده می‌شود در نظر گرفته شده است. برعکس، دلبستگی ناایمن به عنوان یک عامل خطر ساز بنیادین در نظر گرفته شده است که منجر به ارزیابی منفی در راهبردهای مقابله‌ای کمتر مفید و سازنده می‌شود.

۴. با توجه به اهمیت آموزش و پرورش در زندگی افراد ضروری است که متولیان امر تدابیری اتخاذ کنند که اولاً اولیا دانش‌آموزان در جریان شیوه‌های فرزند پروری به صورت دلبسته ایمن قرار بگیرند و ثانیاً خود دانش‌آموزان را از نظر هوش هیجانی پرورش دهند، دانش‌آموزان در رسیدن به اهداف خود در زندگی پیشرفت کرده و توانایی مواجهه با مخاطرات زندگی و توانایی تصمیم‌گیری اثربخش را کسب کرده و حتی اختلالات رفتاری آن‌ها کاهش پیدا خواهد کرد.

### **آیا دلبستگی ژنتیکی است؟**

دلبستگی اکثراً ژنتیکی هستند و تعیین‌کننده اساسی بقاء برای همه انواع جانداران است. نوزادان بی دفاع هستند و باید وابسته به مراقبی برای زنده ماندن باشند. محتوای این وابستگی اولیه و پاسخ به مادر به این وابستگی رابطه را گسترش می‌دهد که برای بقاء حیاتی است.

مادری با سلامت فیزیکی و هیجانی نوزاد را به سمت خود جذب خواهد کرد. وی تعلق فیزیکی به بوئیدن، در آغوش گرفتن، تکان دادن، زل زدن به نوزادش را حس می کند. در مقابل نوزاد به آغوش وی پناه می برد و با زمزمه کردن، لبخند زدن، مکیدن و در آغوش مادر ماندن پاسخ می دهد.

## مدل های فعال ساز دلبستگی

نگرش کودکان نسبت به مراقبان و همچنین نگرش آنها نسبت به خودشان مدل های فعال ساز دلبستگی را تشکیل می دهد. مدل های فعال ساز به کودک اجازه می دهد تا پاسخ های مراقب خود را پیش بینی کند و برای آنها برنامه ریزی نماید. به نظر بالبی مدل های فعال ساز در تمام عمر ثابت می مانند. از این رو تغییر در سبک دلبستگی نشانگر تغییر در مدل های فعال ساز می باشد. تقریباً ۷۰ تا ۸۰ درصد مردم در تمام عمر تغییر مهمی در سبک های دلبستگی شان ایجاد نمی کنند. این واقعیت که سبک های دلبستگی در اکثر مردم تغییر نمی کند، نشانگر این است که مدل های فعال ساز نسبتاً ثابت هستند.

مدل های فعال ساز درونی به مثابه قوانین ذهنی و متشکل از تجربیاتی است که چارچوب تعامل و درک خود را فراهم می سازند. در آغاز (نخستین سال زندگی) مدل های فعال ساز درونی، انعطاف پذیرند اما بعد از مدتی بطور قابل توجهی تثبیت می شوند. هرگونه تغییری در نظام دلبستگی توسط مدل فعال ساز درونی صورت می گیرد. در دوران کودکی این مدل نسبت به تغییر محیط، انعطاف پذیرتر است اما تعاملات مکرر با مراقب یا مراقبین اولیه می تواند مدل فعال ساز را تقویت کند و آن را نسبت به تغییر مقاوم سازد. دلبستگی مبنایی برای سلامت هیجانی، روابط اجتماعی و نگرش فرد به دنیاست. توانایی برای اعتماد به دیگران بر

سلامت هیجانی، احساس امنیت و بهداشت روانی کودک تأثیر می‌گذارد. توانایی برای تنظیم هیجانات، رشد وجدان و تجربه‌ی همدلی، همگی مستلزم داشتن یک دلبستگی ایمن است.

### **چگونگی اثرگذاری نظام دلبستگی در روابط اجتماعی**

مهم‌ترین خصوصیت نظریه دلبستگی بالبی، اشاره به اثرات بلندمدت تجربیات مرتبط با دلبستگی است. کار بالبی با بزرگسالان نیز نشان داده که سبک‌های دلبستگی دوران کودکی تا زندگی بزرگسالی ادامه می‌یابند. همانطور که قبلاً اشاره شد، روابط دلبستگی نقش بسیار مهمی در احساس امنیت ما دارند و برای کودکان، این رابطه ابتدا با والدین برقرار می‌شود، و در بزرگسالان دلبستگی با یک زوج برقرار می‌شود. تجربیات اولیه‌ی کودک موجب می‌شود تا او فرصت‌های محیطی خود را به حداکثر برساند و روابط اجتماعی حمایتی خود را شکل بدهد. افزایش احساس امنیت کودک به او اجازه می‌دهد تا از تجربه‌ی درونی خود بیرون بیاید و بتواند به شناخت بیشتری دست پیدا کند و خود و دیگران را درک کند و بفهمد که رفتارش بوسیله‌ی حالات، افکار، احساسات، باورها و امیال خودش سازمان می‌یابند. دلبستگی منجر به ساخت یک چارچوب و سازمان می‌شود و همه‌ی اطلاعات مربوط به دلبستگی در این چارچوب قرار می‌گیرند و از این صافی عبور می‌کنند.

بالبی در نظریه‌ی دلبستگی خود به فرضیه‌ی فروید اشاره می‌کند که رابطه‌ی نوزاد - والد نمونه‌ای نخستین برای روابط عاشقانه‌ی بعدی در بزرگسالی است. بالبی معتقد است دلبستگی در رابطه‌ی والد - کودک به رابطه‌ی عاشقانه‌ی بزرگسالی فرد انتقال می‌یابد و می‌تواند بر رفتار، شناخت، هیجانات در هر زمانی از زندگی، از نوزادی تا بزرگسالی تأثیر بگذارد. کیفیت

و الگوی دلبستگی در روابط عاشقانه‌ی بزرگسالی ممکن است شبیه الگوی دلبستگی فرد در رابطه با والدش باشد. تداوم این الگوهای اولیه در دوره‌های بعدی به دو روش تبیین می‌گردد:

– اول اینکه انتظار می‌رود یک رابطه‌ی باثبات بین کودک و مراقب به وجود بیاید که تا بزرگسالی ثابت باقی بماند.

– دوم اینکه رشد مدل‌های ذهنی یا ابراز دلبستگی که خارج از آگاهی فرد اتفاق می‌افتد می‌تواند رفتارها، افکار و احساسات او را در موقعیت‌های عاشقانه‌ی بعدی راهنمایی و هدایت نماید.

درواقع یک رابطه‌ی دلبسته‌ی ایمن می‌تواند عملکرد و شایستگی را در روابط اجتماعی تسهیل نماید. مهم‌ترین ویژگی روابط دلبسته، احساس امنیت و تعلق است بطوری که فرد دیگر احساس تنهایی و ناراحتی نکند.

نکته قابل ذکر این است که روابط عاشقانه و عاطفی بین زوج‌ها دقیقاً عین رابطه‌ی کودک و مراقبش نیست، بلکه اصول زیربنایی نظریه‌ی دلبستگی برای هر دو نوع رابطه کاربرد دارد. در واقع اصول دلبستگی میان کودکان و مادران آنها اساساً مشابه اصول دلبستگی در میان بزرگسالان می‌باشد. تفاوت‌های فردی در رفتار دلبستگی بزرگسالی بازتاب باورها و انتظاراتی هستند که افراد درباره‌ی خودشان و روابط صمیمانه‌شان در رابطه‌ی دلبستگی قبلی داشته‌اند. این مدل‌های فعال ساز نسبتاً ثابت هستند و انعکاس نوع روابط اولیه‌ی فرد با مادرش می‌باشند. با این حساب تجارب روابط ابتدایی، مدل‌های درونی و سبک‌های دلبستگی‌ای را ایجاد می‌کند که بر روابط دلبسته‌ی بعدی اثر می‌گذارند و جهت‌گیری‌های دلبستگی در روابط عاطفی بزرگسالان بر رابطه‌ی عاطفی آنها با فرزندان خودشان نیز

تأثیر می گذارد. این مدل های فعال ساز و جهت گیری های دلبستگی در طول زمان نسبتاً ثابت هستند، اما کاملاً غیرقابل تغییر نیستند. مشکلات روان شناختی، ناسازگاری ها در روابط میان فردی اختلالات بالینی اغلب ناشی از مدل های فعال ساز و سبک های دلبستگی نایمن می باشند. نکته ی کلیدی این است که یک سری اصول بنیادی مشترک در روابط میان فردی صمیمانه در تمام دوران زندگی مورد استفاده قرار می گیرند.

بالبی در تحقیقی دریافت یک عامل متمایزکننده ی کودکان بزهکار از کودکان دچار مشکلات هیجانی این بود که کودکان بزهکار اغلب جدایی های بلندمدت ناشی از بیماری یا مرگ والدین، فروپاشی خانواده و ... را تجربه کرده بودند، اما کودکان با مشکلات هیجانی چنین تجربه هایی را نداشتند. «محرومیت جدی از مراقبت مادر»، نوجوانی بی عاطفه، روابط سطحی و خصومت کودک نسبت به دیگران همراه با تمایلات ضداجتماعی را موجب می شود.

### **سبک دلبستگی در بزرگسالی**

بزرگسالان چهار سبک دلبستگی دارند: ایمن، مضطرب - نگران، اجتنابی - تحقیرکننده و اجتنابی - همراه با ترس.

- سبک دلبستگی ایمن در بزرگسالان مشابه همین سبک در کودکان است.

- سبک دلبستگی مضطرب - نگران در بزرگسالان مشابه سبک دلبستگی مضطرب - دوسوگرا در کودکان است.

– سبک دلبستگی اجتنابی - تحقیرکننده و اجتنابی - همراه با ترس که مختص بزرگسالان است، مشابه سبک دلبستگی اجتنابی در کودکان است.

افراد با سبک دلبستگی ایمن موافقند که :

(۱) برایم آسان است با دیگران رابطه ی عاطفی برقرار کنم؛

(۲) می توانم به راحتی دیگران را دوست داشته باشم و اجازه دهم آنها هم مرا دوست داشته باشند.

(۳) نگران این نیستم که تنها بمانم یا دیگران مرا نپذیرند. این افراد نسبت به خودشان و شخص موردعلاقه شان مثبت فکر می کنند، نسبت به روابط بین فردی شان نگاه مثبتی دارند، اغلب از روابط خود احساس رضایت و خشنودی می کنند، هم در روابط صمیمانه و هم در روابط مستقل خود احساس راحتی می کنند و اکثر مواقع می خواهند تعادلی بین صمیمیت و استقلال در روابط خود برقرار کنند.

افرادی که سبک های دلبستگی ایمن دارند اغلب از روابط خود احساس رضایت بیشتری می کنند، ارتباط زنده تر و خودابرازگری صمیمانه تری داشته و بالطبع رضایت بیشتری از ارتباط شان دارند، روابط بلندمدت تری برقرار می کنند و نسبت به دیگران متعهدتراند. این افراد بیشتر به حمایت همسرشان اعتماد می کنند چون تجربه به آنها نشان داده که همسرشان در موقعیت های دشوار آنها را حمایت کرده است.

افرادی با سبک دلبستگی اجتنابی همراه با ترس موافقند که:

۱) از صمیمی شدن با دیگران احساس ناراحتی می کنم؛

۲) می خواهم با دیگران صمیمی شوم اما برایم سخت است که به آنها اعتماد کنم یا وابسته شوم؛

۳) گاهی نگران این هستم که اگر به دیگران خیلی نزدیک شوم، آسیب بینم.

از طرفی این افراد تمایل به برقراری رابطه‌ی صمیمانه‌ی عاطفی دارند و از سوی دیگر از این نزدیکی عاطفی احساس ناراحتی می کنند، این احساسات با نگرش های منفی درباره ی خود و همسرشان همراه است؛ آنها خود را بی ارزش می دانند و نمی توانند به همسرشان اعتماد کنند، اغلب با همسرشان احساس صمیمیت نمی کنند و غالب اوقات احساسات خود را سرکوب کرده و پنهان می سازند. کودکانی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، فرایندهای شناختی را برای دفاع در برابر عواطف خود بکار می برند درحالی که فرایندهای عاطفی در کودکان دلبسته ی نایمن - دوسوگرا آنقدر فعال است که توانایی شناختی آنها را کاهش می دهد.

کودکان در موقعیت هایی که موجب بروز اضطراب در آنها می شود (گرسنگی، درد، سرما، عدم حضور مادر، توجه مادر به فرزند دیگر و ...) سعی می کنند از طریق نزدیک شدن به مادر این اضطراب را کاهش دهند. مشابه این حالت در بزرگسالان نیز اتفاق می افتد؛ یعنی بزرگسالان نیز سعی می کنند تا با نزدیک شدن جسمی و روانی به همسران شان اضطراب خود را کاهش دهند.

نظریه ی دلبستگی همیشه بر اهمیت صمیمیت تأکید کرده است. میل به صمیمیت ریشه های زیست شناختی دارد و در اکثر افراد از تولد تا مرگ ثابت است. روابطی که مکرراً میل به صمیمیت را ارضاء می کنند منجر به دلبستگی های ایمن تر در بین زوج ها می شوند. سبک



دلبستگی ایمن عموماً با خودافشایی، اعتماد به همسر و رابطه‌ی جسمی بیشتر همراه است. بزرگسالان ایمن همچنین نگرش‌های سازنده‌تری به حل اختلافات نشان می‌دهند یعنی نظرات خود را بیان می‌کنند، نظرات همسرشان را می‌شنوند و سعی می‌کنند تا بتوانند روی حل مسائل‌شان کار کنند و آنها را حل نمایند. افراد ناایمن همیشه منتظر یک شکست یا خراب شدن رابطه هستند و از این رو هرگونه حادثه‌ای را بصورت منفی تعبیر و تفسیر می‌کنند. بالبی اظهار نمود موقعیت‌های تهدیدکننده و ترس آور نیز نظام دلبستگی را فعال می‌کنند و ممکن است منجر به شکل‌دهی پیوندهای دلبستگی عمیق گردد، حتی زمانی که فرد مورد علاقه خودش منبع ترس یا تهدید باشد. افرادی که در زندگی زناشویی توسط همسر خود مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند، کسانی هستند که احتمالاً احساس دلبستگی عمیقی به همسر سوءاستفاده‌گر خود دارند. این دلبستگی موجب می‌شود که آنها به سختی بتوانند از این روابط کناره بگیرند.

البته افرادی که سبک دلبستگی مضطرب - نگران دارند نیز روابط بلندمدت برقرار می‌کنند اما از این رابطه‌ی خشنود نیستند. روابط این افراد اغلب همراه با اضطراب دربارہ‌ی از دست دادن شخص موردعلاقه است.

### **سبک‌های دلبستگی و عشق رمانتیک**

توصیفی از عشق که بوسیله‌ی تئوری دلبستگی بیان شده عواطف مثبت و منفی را شامل می‌شود: مثل ترس از صمیمیت، حسادت، دوره‌های خوشی و ناخوشی عاطفی، مراقبت، صمیمیت و اعتماد. این نظریه جدایی و فقدان را بررسی کرده و شرح می‌دهد تنهایی و عشق چگونه با هم رابطه دارند. افراد با سبک دلبستگی متفاوت باورهای متفاوتی را دربارہ‌ی

دوره‌ی عشق رمانتیک، در دسترس بودن، قابلیت اعتماد شرکای عشقی و آمادگی عشق در خودشان دارند. این باورها ممکن است بخشی از دایره‌ی ای (دور باطل افراد نایمن) باشد که در آن تجربه بر باورهای فرد درباره خود و دیگران تأثیر می‌گذارد و این باورها نیز بر رفتار و پیامدهای ارتباطی اثر خواهد گذاشت.

یک شخص با دلبستگی ایمن ممکن است در تلاش برای برقراری ارتباط با یک شخص مضطرب/دوسوگرا مجبور شود سبک اجتنابی را احساس کرده و عمل کند. یک شخص با دلبستگی اجتنابی ممکن است باعث شود طرف مقابلش که سبک دلبستگی ایمن دارد سبک اضطرابی را احساس کرده و عمل کند.

### نتیجه‌ی یک تحقیق

«سیندی هازان» و «فیل شیور» در یک تحقیق معروف پیش بینی کردند که انواع مختلف سبک‌های دلبستگی اولیه، نوع، مدت و ثبات روابط عشقی بزرگسالان را متمایز می‌کنند.

به عبارت دیگر، این پژوهشگران پیش بینی کردند افرادی که به مراقبان شان دلبستگی اولیه‌ی ایمن داشتند، در روابط عشقی بزرگسالی اعتماد، صمیمیت و هیجان‌های مثبت بیشتری از افراد دو گروه نایمن خواهند داشت. همین‌طور آنها پیش بینی کردند بزرگسالان دوری‌جو از صمیمیت می‌ترسند و اعتماد ندارند، درحالی‌که بزرگسالان مضطرب - دوسوگرا (دودل)، به روابط شان اشتغال ذهنی خواهند داشت و از آن نگران خواهند بود. بزرگسالان دلبسته‌ی ایمن در روابط عشقی شان، اعتماد و صمیمیت بیشتری را از بزرگسالان اجتنابی (دوری‌جو) و مضطرب - دودل تجربه کردند. بعلاوه، این پژوهشگران دریافتند که بزرگسالان دلبسته‌ی ایمن بیشتر از بزرگسالان نایمن باور داشتند که عشق رمانتیک می‌تواند با دوام باشد. از این

گذشته، بزرگسالان دلبسته‌ی ایمن در مورد عشق بطور کلی، کمتر بدبین بودند، روابط بادوام تری داشتند و کمتر از بزرگسالان دوری جو یا مضطرب - دودل طلاق می گرفتند.

برای کودکی که دلبستگی ایمنی شکل نگرفته چه اتفاقی می افتد؟

پژوهش‌ها نشان می دهند که ناکامی در شکل دادن دلبستگی مطمئن در ماه‌های اول زندگی، می تواند تاثیری منفی بر روی رفتارهای دوران کودکی و نیز بزرگسالی داشته باشد. کودکانی که اختلال بی‌اعتنایی مقابله‌ای (ODD)، اختلال سلوک (CD) یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) برایشان تشخیص داده شده غالباً دچار مشکلات دلبستگی، احتمالاً به خاطر بدرفتاری، غفلت یا آسیب‌های دوران اولیه کودکی، می باشند. مطالعات نشان می دهد که کودکانی که بعد از سن ۶ ماهگی به فرزندخواندگی در آمده‌اند در معرض خطر بیشتری از نظر مشکلات دلبستگی قرار دارند.

### **عوامل مؤثر بر دلبستگی ایمن**

پژوهشگران پنج عامل تأثیرگذار مهم را معرفی کرده‌اند که می توانند بر ایمنی دلبستگی تأثیر بگذارند.

**فرصت برقرار کردن رابطه نزدیک:**

در صورتی که یک بچه فرصت برقراری رابطه عاطفی با والد را نداشته باشد چه پیش می آید؟ عدم وجود یک فرصت مناسب برای شکل گیری دلبستگی به هر دلیل طرد شدگی و ترک و طلاق والدین و شغل مادر و مرگ والدین و غیره موجب اختلال در رشد هیجانی

کودک می شود. مطالعاتی که در مورد نوباوگان پرورشگاهی انجام شده نشان می دهد که این نوباوگان به رغم رفتار شاد و معاشرتی قبل از جدایی، پس از جدایی با گریه کردن، کناره گیری از محیط، کاهش وزن و مشکل در خواب واکنش نشان دادند.

زمانی که این کودکان به فرزندپذیری پذیرفته شدند بسیاری از آنها توانستند با والد خوانده هایشان پیوند عمیقی برقرار کنند و این نشان می دهد که اولین پیوند دلبستگی می تواند ممکن است حتی تا اواخر ۴ تا ۶ سالگی هم ایجاد شود. اما این بچه ها در دوره کودکی و نوجوانی مشکلات عاطفی و اجتماعی زیادی مانند تمایل زیاد به جلب توجه بزرگسالان، صمیمیت افراطی نسبت به بزرگسالان نا آشنا و ضعف در رفاقت نشان دادند.

### کیفیت پرستاری:

پاسخدهی بی درنگ، منظم و مناسب مادران به علایم نوباوگان و نگهداری محبت آمیز آنها، با ایمنی دلبستگی ارتباط دارد و موجب تمایز مادران کودکان ایمن از نا ایمن می گردد. نوباوگان دلبسته نا ایمن مادرانی دارند که تماس جسمانی را دوست ندارند، به طور نامناسبی با آنها برخورد می کنند، به صورت یکنواخت و گاهی منفی، رنجیده و طرد کننده با آنها برخورد می کنند.

کودکان نا ایمن اجتنابی غالباً دارای مراقب سرد و کم عاطفه بوده و یا به دلیلی هیچ مراقبتی دریافت نکرده اند و نوزادان دو سو گرا معمولاً پرستاری بی ثباتی و بی اعتنائی تجربه می کنند.

نوباوگان دلبسته اجتنابی در مقایسه با نوباوگان دلبسته ایمن از پرستاری بیش از حد تحریک کننده و مزاحم برخوردارند. برای مثال، مادر آنها ممکن است زمانی که آنها به خواب

رفته‌اند و یا سرگرم کار دیگری می‌باشند، با تمام نیرو با آنها حرف بزند. به نظر می‌رسد این نوباوگان با دوری کردن از مادر از تعامل خسته کننده می‌گریزند.

نوباوگان مقاوم، معمولاً پرستاری بی‌ثبات را تجربه می‌کنند. مادر آنها نسبت به علایم بچه بی‌اعتنا است. اما وقتی بچه شروع به کاوش می‌کند، آنها با منحرف کردن توجه او به سمت خودشان در کاوش وی مداخله می‌کنند. در نتیجه، این بچه‌ها بیش از حد وابسته‌اند و از درگیر شدن مادر عصبانی می‌شوند.

بدرفتاری با کودکان و بی‌توجهی به آنها با هر سه نوع الگوی دلبستگی نایمن ارتباط دارد.

### شرایط کودک:

چون دلبستگی حاصل رابطه‌ای دو نفره است، ویژگی‌های نوباوه می‌تواند بر سهولت برقراری ارتباط تأثیر گذارد. عواملی نظیر نارس بودن نوزاد، عوارض زایمان و بیماری نوزاد، پرستاری را برای والدین سخت‌تر می‌کنند. برخی از نظریه پردازان معتقدند که برخی از ویژگی‌های نوزادان مانند عقب ماندگی ذهنی و اختلال رفتاری و بیماری‌های خاص بر ایمنی یا نایمنی دلبستگی تأثیر مستقیم دارد پژوهش‌های نهایی حاکی از این است که تأثیر ویژگی‌های کودک بر کیفیت دلبستگی توسط حساسیت والدین تعدیل می‌شود به این معنی که تأثیر ویژگی‌های نوزادان به میزان انطباق والدین بستگی دارد. چنانچه والدین برای پرستاری از نوباوه‌ای که نیازهای خاصی دارد وقت و تحمل کافی داشته باشند و فرزند آنها دچار بیماری خاص و شدیدی نباشد، رشد دلبستگی را به خوبی پشت سر می‌گذارند.

### شرایط خانوادگی:

شرایط استرس زایی چون شغل و زندگی زناشویی نابسامان و مشکلات مالی و استرس های دیگر می تواند با ایجاد اختلال در حساسیت والدین کیفیت دلبستگی را تضعیف کند.

همچنین بزرگسالانی که پرورش ناخوشایندی داشته اند محکوم نیستند که والدین بی عاطفه ای شوند بلکه نحوه ای که والدین کودکی خود را در نظر می گیرند، توانایی آنها در گنجاندن جدید در الگوهای واقعی درونی شان، کنار آمدن با رویدادهای ناگوار زندگی و فکر کردن به والدینشان به صورت محبت آمیز و با گذشت، بر نحوه ای که فرزندان خود را بار می آورند تأثیر به مراتب زیادی دارد.

### **تفاوت کودکان در زمینه دلبستگی**

برای ایجاد دلبستگی در کودک کدام کیفیات و تعاملات متقابل اجتماعی بین والدین و کودک بیشتر اهمیت دارد؟ حساسیت، در دسترس بودن و پاسخگو و حامی بودن مراقب از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

این امر در درجه اول به رابطه کودک با مراقب اصلی خصوصاً مادر بر می گردد پاسخ دهی حساس مراقب به نیازهای کودک شیر خوار منجر به دلبستگی ایمن می شود. مادران شیر خوارگان دلبسته ایمن در برابر گریه کودک غالباً به سرعت واکنش نشان می دهند و وقتی او را بغل می کنند رفتار محبت آمیز دارند. آنها همچنین پاسخهای خود را با نیازهای شیر خوار هماهنگ می کنند، یعنی حساسیت، همگامی و روابط متقابل، (به عبارت دیگر حساس و پاسخگو بودن) در برابر حالات کودک، خواه گریه باشد، خواه لبخند یا حرف زدن. والدین کودکانی که به شدت دلبسته هستند به طور کلی به کارهای کودکان خود واکنش

مثبت و سریع نشان می‌دهند(در دسترس بودن) و بین آنان مراودات لذت‌بخشی انجام می‌شود که با خلق و خو و توانایی‌های شناختی کودک تناسب دارد. جنبه مهم روابط متقابل همراه با حساسیت، عبارت است از توانایی هماهنگ شدن با رفتار و حرکات کودک.

ویژگی مهم دیگر والدینی که ایجاد دلبستگی شدید در کودکان می‌کنند، حامی و ملایم بودن است. والدین کودکانی که دلبسته ایمن هستند به هنگام راهنمایی کودک با لحنی آرام با آنان حرف می‌زنند و در موقع مناسب رفتار کودک را با حرف‌های مطلوب تحسین می‌کنند.

اما در مورد کودکان دلبسته نایمن هستند مادران بیشتر بر اساس تمایلات یا حالات خلقی خود و بر مبنای علائم در یافتی از کودک پاسخ می‌دهند. مادران شیر خوران نایمن اجتنابی فرزند خود را به اندازه شیر خوران وابسته ایمن در آغوش می‌گیرند ولی به نظر می‌رسد که تماس بدنی با فرزند خود به اندازه مادران کودکان دلبسته ایمن لذت نمی‌برند و حتی گاهی طرد کننده هستند به ویژه هنگامی که کودک آشفته است و نیاز به تسلی دارد از تماس بدنی با او پاهیز می‌کنند این مادران در همین حال رفتار انعطاف ناپذیر و وسواسی دارند مادران کودکان دلبسته نایمن دوسوگرا رویه همسانی در مراقبت از کودک ندارند آنها گاهی در پاسخ دهی به کودک بسیار حساسند و گاهی توجه ای به او ندارند و در مواقعی نیز رفتارهایشان مزاحم کودک است مشکل این مادران این است که شیوه و زمان تعاملشان با نیازهای کودک همسان نیست.

## **آموزش والدین برای حساس شدن**

برای آموزش به والدین که چطور حساس باشند ابتدا باید به آنها مفهوم حساسیت را توضیح داد. والدین باید یاد بگیرند که رفتار مراقبتی فرد را ارزیابی کنند برای این کار می‌توان از رفتار آنها با فرزندشان از فیلم‌برداری نیز استفاده کرد بنابراین با مشاهده این فیلم‌ها نسبت به مراقبت کردن‌های خود حساس‌تر می‌شوند. چند مدت یک بار فیلم‌ها را به والدین نشان می‌دهند و رفتار آنها را ارزیابی می‌کنند. ارزیابی نتایج نشان داده که آموزش به والدین می‌تواند حساسیت‌های مراقبتی آنها را بهبود بخشد. حساسیت مادری می‌تواند با جلسات آموزشی همراه با نوارهای ویدئویی پیشرفت‌های مثبتی داشته باشد.

### **تأثیر نوع دلبستگی در رفتار آینده کودکان**

تحقیقات روی کودکان که قبلاً دلبسته ایمن ارزیابی شده بودند در آینده می‌تواند نقش رهبری را قبول می‌کند در فعالیتها پیش قدم هستند و فعالانه در آنها شرکت می‌کنند و مورد توجه دیگرانند افرادی هستند که مشتاق یادگیری هستند در برخورد با مشکلات با صبر و حوصله عمل می‌کنند و عصبانی نمی‌شوند.

کودکانی که قبلاً دلبسته ناایمن اجتنابی شناخته شده بودند از لحاظ اجتماعی گوشه گیرند و نسبت به شرکت در فعالیتها دو دل هستند کنجکاوی کمتری نسبت به چیزهای نوع نشان می‌دهند در پیگیری هدف خود چندان استوار نیستند و به سادگی دچار خشم می‌شوند و به ندرت تقاضای کمک می‌کنند و رهنمود بزرگسالان را یا نادیده می‌گیرند یا قبول نمی‌کنند و خیلی زود از تلاش برای انجام کاری دست می‌کشند

کودکانی که ناایمن دوسوگرا هستند در بزرگسالی همسران رمانتیک انتخاب می‌کنند و در صد طلاق در آنها بالا است.



## **نشانه‌های مشکلات دل‌بستگی**

- برقراری ارتباطات موقتی و زودگذر

- عاطفه سطحی

- اجتناب از برقراری ارتباط چشمی

- رفتارهای تخریبی نسبت به خود و دیگران

- بی‌رحمی نسبت به حیوانات

- ضعف در خودکنترلی

- رشد ناکافی وجدان

- الگوهای تغذیه‌ای نامناسب

- ضعف در برقراری ارتباط با همسالان

- چسبندگی به افراد دیگر

## **سلسله مراتب اشخاص مورد دل‌بستگی**

نوباوگان به افراد آشنای متعددی دل‌بسته می‌شوند نه فقط به مادران، بلکه به پدران، خواهر-برادرها، پدربزرگ و مادربزرگ‌ها و پرستاران، گرچه بالبی امکان دل‌بستگی‌های متعدد را در نظریه مطرح کرد، اما باور داشت که نوباوگان تمایل دارند رفتارهای دل‌بستگی خود را به

سمت یک نفر هدایت کنند، به ویژه زمانی که رنجور هستند. برای مثال وقتی به نوباوگان یک ساله مضطرب امکان انتخاب کردن بین مادر و پدر برای تسلی یافتن و ایمنی داده می‌شود، عموماً مادر را ترجیح می‌دهند. این ترجیح معمولاً در سال دوم زندگی کاهش می‌یابد. دنیای رو به گسترش دلبستگی‌ها، زندگی عاطفی و اجتماعی خیلی از نوباوگان را غنی می‌کند.

البته باید متذکر شد که اگرچه ممکن است کودک به اشخاص متعددی دلبسته شود اما برای دلبستگی خود سلسله مراتبی دارد. به نظر بالبی اشتباه است که فکر کنید که یک کودک خردسال در مورد شخص دلبسته خود سردرگم است و هیچ گونه دلبستگی محکمی با یک فرد خاص ندارد بلکه کودک در اغلب اوقات به یک فرد اصلی دلبستگی عمیق دارد و در غیاب او احساس دل‌تنگی بیشتری می‌کند و جدایی از افرادی را که کمتر به آن‌ها دلبسته است راحت‌تر از شخص اصلی تحمل می‌کند.

وقتی که مادر در یک موقعیت تهدید کننده حضور نداشته باشد یا اگر کودک از او جدا شده باشد، واکنش کودک در چنین مواقعی غمگینی، گریه، خشم و تلاش فعالانه برای پیدا کردن شخص مورد دلبستگی است. نوزاد طی سال اول زندگی، دلبستگی را براساس سلسله مراتبی از اشخاص که در دسترس هستند و سطح اضطراب جدایی که تجربه می‌کند شکل می‌دهد. برای مثال اگر مادر به عنوان شخص اصلی مورد دلبستگی در دسترس نباشد، در زمان خطر یا تهدید، کودک می‌تواند برای امنیت هیجانی به سمت شخص مورد دلبستگی ثانویه (مثل پدر) برود اما اگر درد یا اضطراب خیلی شدیدتر باشد (برای مثال در یک سانحه جدی یا بیماری) کودک برای حضور شخص مورد دلبستگی اصلی اصرار می‌ورزد و در حضور شخص مورد دلبستگی ثانویه آرام نمی‌شود.

## پدرها:

مراقبت توأم با عاطفه پدرها از کودک مانند مادرها موجب دلبستگی ایمن می‌شود و هرچه پدرها وقت بیشتری با بچه‌ها سپری کنند، این تاثیر نیرومندتر می‌شود. مادرها وقت بیشتری صرف مراقبت جسمانی و ابراز محبت می‌کنند. پدرها زمان بیشتری را صرف بازی بچه می‌کنند. علاوه بر این، پدرها و مادرها به شیوه‌های متفاوتی با بچه‌ها بازی می‌کنند. مادرها بیشتر از اسباب‌بازی استفاده می‌کنند، با نوباوگان حرف می‌زنند و به بازی‌هایی نظیر دالی موشه می‌پردازند. در مقابل، پدرها به ویژه با پسرها به بازی‌های هیجان‌انگیزتر و پر جنب‌وجوش، می‌پردازند. با این حال، این تصویر از «مادر به عنوان پرستار و پدر به عنوان همبازی» به علت تغییر در وضع شغلی زنان در برخی خانواده‌ها تغییر کرده است.

مادران شاغل، بیشتر از مادران خانه‌دار به تحریک و نشاط فرزندان خود می‌پردازند و شوهران آنها تا اندازه‌ای بیشتر به پرستاری مشغول هستند. وقتی پدرها مراقبت کننده اصلی باشند، سبک بسیار برانگیزنده بازی کردن خود را حفظ می‌کنند. این پدرها کمتر به عقاید قالبی نقش جنسی پای‌بند هستند، شخصیت دوستانه و همدلانه‌ای دارند و پدری کردن را تجربه با ارزشی می‌دانند.

هر چند کودک انسان ظاهراً تمایلی فطری برای دلبستگی به دیگری دارد، اینکه کودک به کدامیک از والدین دلبسته باشد و نیز شدت و کیفیت دلبستگی او، تا حدود زیادی بستگی به رابطه فردی والدین با کودک دارد. کودک فقط به سبب کارهایی که والدین برای ارضای نیازهایش به غذا، آب و گرما و آسودگی از درد می‌کنند به آنها دلبستگی پیدا نمی‌کند. مدت زمانی که کودک با هر یک از والدینش می‌گذراند نیز تعیین کننده کیفیت رابطه کودک با والدینش نخواهد بود. به همین نحو دلبستگی کودکان به مادران شاغل‌شان به اندازه

دلبستگی کودکانی است که مادرانشان کار نمی‌کنند. بنابراین کیفیت نگهداری از کودک تعیین‌کننده‌تر از کمیت آن است.

## دلبستگی و آسیب‌شناسی روانی

### ۱. محرومیت مادری:

- جدایی از مادر در زمان شکل‌گیری دلبستگی موجب پیامدهایی چون اعتراض ناامیدی و گسستگی بلافاصله پس از جدایی خواهد شد.

- شکست در دلبستگی نوزادان ممکن است موجب مشکلاتی در برقراری ارتباط در زندگی بزرگسالی گردد. چنین افرادی بخصوص اگر در رابطه عاطفی که برقرار کرده‌اند شکست بخورند آسیب‌پذیری زیادی خواهند داشت.

- مطالعات کودکانی که در دهه‌های ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰ در مراکز مراقبت شبانه‌روزی زندگی کرده بودند نشان‌دهنده وجود مشکلات بلندمدت در رشد زبانی، اجتماعی و شناختی آنها می‌باشد.

- بالبی در مدت کار با نوجوانان بزهکار دریافت که ۱۷ نفر از آنان در شش‌ماه اول زندگی از مادرانشان جدا شده بودند. او این نتیجه را با ۴۴ نوجوانی که مشکلات هیجانی داشتند اما بزهکاری نداشتند مقایسه کرد و دریافت که فقط دو نفر از آنها جدایی از مادر را تجربه کرده بودند. او همچنین استنتاج کرد که تقریباً همه کودکان بزهکار در این مرکز در رابطه با والدین خود مشکلاتی داشتند از جمله خشونت و سوءاستفاده هیجانی توسط والدین. در چندین مورد هم کودک به دلیل مرگ خواهر یا برادر خود مورد سرزنش قرار گرفته بود.

وی اشاره نمود که یک عامل متمایز کننده کودکان بزهکار از کودکان دچار مشکلات هیجانی این بود که کودکان بزهکار اغلب جدایی‌های بلندمدت ناشی از بیماری یا مرگ والدین، فروپاشی خانواده و غیره... را تجربه کرده بودند، اما کودکان با مشکلات هیجانی چنین تجربه‌هایی را نداشتند بالبی با مطالعات متعدد از کشورهای مختلف به الگویی مشابه دست یافت. محرومیت جدی از مراقبت مادر، نوجوانی بی‌عاطفه، روابط سطحی و خصومت کودک نسبت به دیگران همراه با تمایلات ضد اجتماعی را موجب می‌شود.

به نظر بالبی پیوند والد - کودک بافت غیرقابل جایگزینی برای رشد هیجانی است و اکثر مشکلات دوران کودکی و بزرگسالی منتج از تجربیات واقعی دوران کودکی است.

- طلاق، بیماری یا مرگ والدین در اولین سال زندگی ممکن است کیفیت دلبستگی ایمن را به دلبستگی ناایمن تبدیل نماید.

## ۲. اضطراب جدایی:

بالبی معتقد است نوزادان و کودکان هنگام استرس یا عدم حضور شخص مورد دلبستگی (به ویژه در دوره حساس ۸ ماهگی)، دچار اضطراب می‌شوند. از نظر وی، اضطراب جدایی ناشی از تجربیات مخرب خانوادگی است تهدیدهای مکرر به ترک یا طرد توسط والدین، بیماری خواهر و برادر و والدین یا مرگ آنها.

## رابطه سبک‌های دلبستگی و مکانیزم‌های دفاعی

در یک بررسی که در آن، رابطه سبک‌های دلبستگی و مکانیزم‌های دفاعی توسط محققان مورد آزمون قرار گرفت، نتایج نشان داد که آزمودنی‌های دارای سبک دلبستگی ایمن بیش

از آزمودنی های دارای سبک دلبستگی ناایمن از مکانیزم های رشدنا یافته و بیمارگونه استفاده می کنند. نتایج تحقیق همچنین نشان داد که آزمودنی های دارای سبک دلبستگی اجتنابی در مقایسه با آزمودنی های دو سو گرا کمتر از مکانیزم های دفاعی رشد نایافته و بیمارگونه استفاده می کنند و بیشتر از مکانیزم های دفاعی رشد یافته سود می برند .

### **رابطه سبک های دلبستگی بامشکلات زناشویی**

– در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه سبک های دلبستگی بامشکلات زناشویی که در زوجین نابارور انجام شد، یافته ها نشانگر آن است که زوج های نابارور دارای سبک دلبستگی ایمن کمتر از زوج های نابارور دارای سبک دلبستگی ناایمن از مشکلات زناشویی رنج می برند. براساس نتایج این پژوهش، کاهش فزاینده مشکلات زناشویی بین زوج های ناباروری که سبک دلبستگی هردوی آنها ایمن است، در مقایسه با زوج هایی که تنها سبک دلبستگی یکی از آنان ناایمن می باشد، نقش تعیین کننده سبک دلبستگی بر مشکلات زناشویی را بیش از پیش نمایان می سازد .

– سیمپسون و همکارانش طی یک موقعیت آزمایشی جالب به مطالعه رفتار دلبستگی زوجین در شرایط تنیدگی زا پرداختند. آنها از تعدادی زوج جوان دعوت کردند در یک موقعیت آزمایشگاهی شرکت کنند و به آنها اطلاع دادند که به زودی زن، در یک شرایط دشوار قرار خواهد گرفت اما پیش از آن زوج می بایست در اتاقی منتظر بمانند . توسط یک دوربین مدار بسته رفتار حمایتی زوجین به منظور سنجش ضبط می شود. در این آزمایش دو رفتار اندازه گیری شد :

۱. میزان جستجوی حمایت زنان از همسرانشان ( جستجوی حمایت).

۲. میزان حمایتی که مردان نثار همسرانشان می کردند ( ارائه حمایت).

نتایج نشان داد زنان دارای دلبستگی ایمن وقتی دچار اضطراب شدید می شدند، به میزان بالایی در جستجوی حمایت برآمدند، زنان اجتنابگر در این شرایط با کناره گیری فیزیکی و هیجانی از شوهرانشان واکنش نشان می دادند.

مردان دارای سبک دلبستگی ایمن هنگامی که سطح بالای اضطراب را در همسرشان مشاهده می کردند، بیشتر حمایت کننده بودند تا مردان اجتنابگر که کمتر به حمایت از همسرشان مبادرت می کردند.

— در تحقیق کولین و فینی که پیرامون عوامل موثر در سبک های دلبستگی صورت گرفت به بررسی ارتباط حمایت جویی، روابط بین فردی صمیمی و تفاهم زناشویی پرداخته شد. مشخص شد که سبک دلبستگی ایمن باعث می شود تا تداوم بیشتری در روابط بین فردی صمیمی و ایجاد تفاهم زناشویی به وجود آید و همواره سبک دلبستگی اجتناب بدنبال حمایت جویی موثر نمی رود. بعلاوه سبک دلبستگی مضطرب بی توجهی ضعیفی را به همسر خویش نشان می دهد.

### **رابطه سبک دلبستگی با شرایط دشوار و تنیدگی زا**

در تحقیق متفاوتی به بررسی واکنشهای هیجانی افراد با سه سبک دلبستگی متفاوت، در برابر حملات موشکی پرداختند. دو گروه اجتنابی و دوسوگرا به نسبت به گروه ایمن، تحت چنین شرایطی، خصومت شدیدتر و عوارض جسمانی بیشتری نشان دادند. در افراد

دوسوگرا، نسبت به دو گروه دیگر، اضطراب و افسردگی بیشتری مشاهده شد. تکنیکهای مقابله نیز، در این گروهها تفاوت داشت .

افراد ایمن، بیشتر به جستجوی حمایت بر می آمدند، افراد اجتنابگر، تمایل داشتند از موقعیت فاصله بگیرند و به هر روشی آن را به فراموشی بسپارند. افراد دو سوگرا، معمولاً در این شرایط، پاسخ هیجانی می دادند. آنها آرزو می کردند کاش احساس متفاوتی داشتند و دائم از خود انتقاد می کردند.

نتایج بیان کننده این نکته بسیار مهم است که دل بستگی ایمن با ارائه پاسخهای سودمند نسبت به شرایط دشوار و تنیدگی زا ارتباط دارد. این افراد در مواجهه با این شرایط، بیشتر از دو گروه نایمن، شیوه مقابله را بر می گزینند.

## نکات مهم

نظریه بالبی پیامدهای مفیدی به شرح زیر به همراه داشته است:

۱. تأکید بر بهبود وضعیت مراکز مراقبت از کودکان و تأکید بر پرورش کودکان.
۲. بهبود وضعیت مراقبت از کودکانی که در بیمارستان بستری می شوند و ضرورت حضور والدین (بخصوص مادر) در طول اقامت کودک در بیمارستان.
۳. بهبود آموزش مراقبین کودکان.
۴. کاهش زمان جداسازی نوزادان هنگام تولد از مادران در بیمارستانها.



۵. تأکید بر آموزش والدین تا یاد بگیرند که چگونه از کودکان خود مراقبت کنند تا موجب بروز مشکلاتی در آنها نشود. (حساسیت مادری)

۶. آگاهی از سنین آسیب‌پذیری کودکان در برابر جدایی از مادر و یا والدین.

۷. کاهش ساعت کاری مادر در سنین آسیب‌پذیری کودکان، تا بتواند بخوبی از فرزندان خود مراقبت نمایند. بر مادران شاغل توصیه می‌شود تا سه سالگی، فرزندان خود را به مهد کودک‌ها و یا به دست افرادی که آنها را به صورت مکانیکی نگهداری می‌کنند نسیارند. (شاید به دلیل خستگی کاری پاسخدهی از کیفیت مطلوبی برخوردار نباشد و دیگر اینکه فرصت‌های پاسخدهی را باید مغتنم شمرد.)

۸- تأکید بر نقش پدران در مراقبت از کودکان زیرا مطالعات نشان داده‌اند که کودکان می‌توانند دلبستگی‌های متعددی ایجاد کنند و از طرف کیفیت دلبستگی مهم است نه کمیت آن.

۹. چون اساس و بنیان سبک‌های دلبستگی در دوران شیرخوارگی شکل می‌گیرد و نیز نوع سبک دلبستگی افراد در شخصیت و زندگی بزرگسالی آنها تاثیر می‌گذارد؛ بنابراین به والدین به ویژه مادران توصیه می‌شود که الگوی پرورش فرزند به صورت دلبسته ایمن را آموزش ببینند یا یاد بگیرند تا فرزندان خود را به صورت دلبسته ایمن پرورش دهند.

## منابع و مأخذ

- بنیامین؛ جیمز؛ خلاصه روانپزشکی؛ ترجمه پورافکاری، نصرت‌اله؛ جلد اول؛ انتشارات شهرآب؛ ۱۳۸۴.
- ماسن، پاول هنری و همکاران. رشد و شخصیت کودک؛ ترجمه مهشید پاسایی، تهران: نشر مرکز؛ ۱۳۸۰.
- کرین؛ سی ویلیام؛ پیشگامان روان‌شناسی رشد؛ فدایی، فرید؛ تهران؛ انتشارات اطلاعات؛ ۱۳۷۹.
- دادستان، پریرخ، روان‌شناسی مرضی تحولی. سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها سمت، ۱۳۷۶.
- لطفی کاشانی، فرح؛ وزیری، شهرام؛ روان‌شناسی بالینی کودک، انتشارات ارسباران، ۱۳۸۰.
- منصور، محمود؛ دادستان، پریرخ، روان‌شناس ژنتیک ۲؛ تهران؛ چاپ دریا؛ ۱۳۶۹.

## English Reference

<http://psychology.about.com/od/loveandattraction/ss/attachmentstyle.htm>