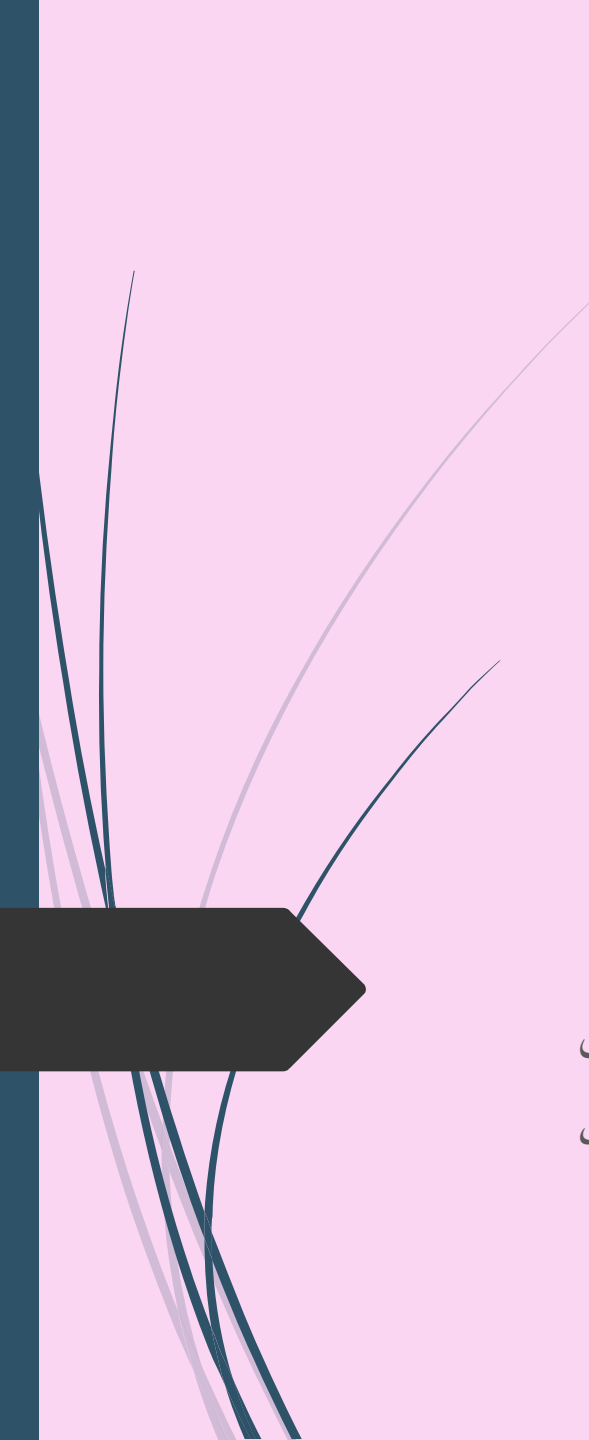


دل‌بستگی یا وابستگی



دکتر ربابه نوری

دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

وابستگی

- انسان، موجودی اجتماعی است
- پس
- هر انسانی نیاز به انسان های دیگر دارد

وابستگی

➤ **اتکای بیش** از حد به:

➤ انسان های دیگر

➤ یا مواد

➤ برای تامین **نیازهای**

1. هیجانی

2. جسمی یا

3. روانی

وابستگی

➤ میزانی از وابستگی در انسان طبیعی است

انواع وابستگی

➤ انواع مختلفی از وابستگی در انسان وجود دارد:

1. وابستگی رشدی
2. وابستگی اقتصادی
3. وابستگی اجتماعی یا روانی

وابستگی رشدی

- نیاز کودکان به والدین
- مراقب
- یا کسی که از وی مراقبت کند

وابستگی اقتصادی

➤ نیاز به انسانی دیگر برای تامین مخارج زندگی

وابستگی اجتماعی یا روانی

➤ نیاز به انسانی دیگر برای تامین نیازهای اجتماعی و روانی:

➤ عشق

➤ تعلق

➤ بودن

➤ حمایت کردن و ...

وابستگی و فرهنگ

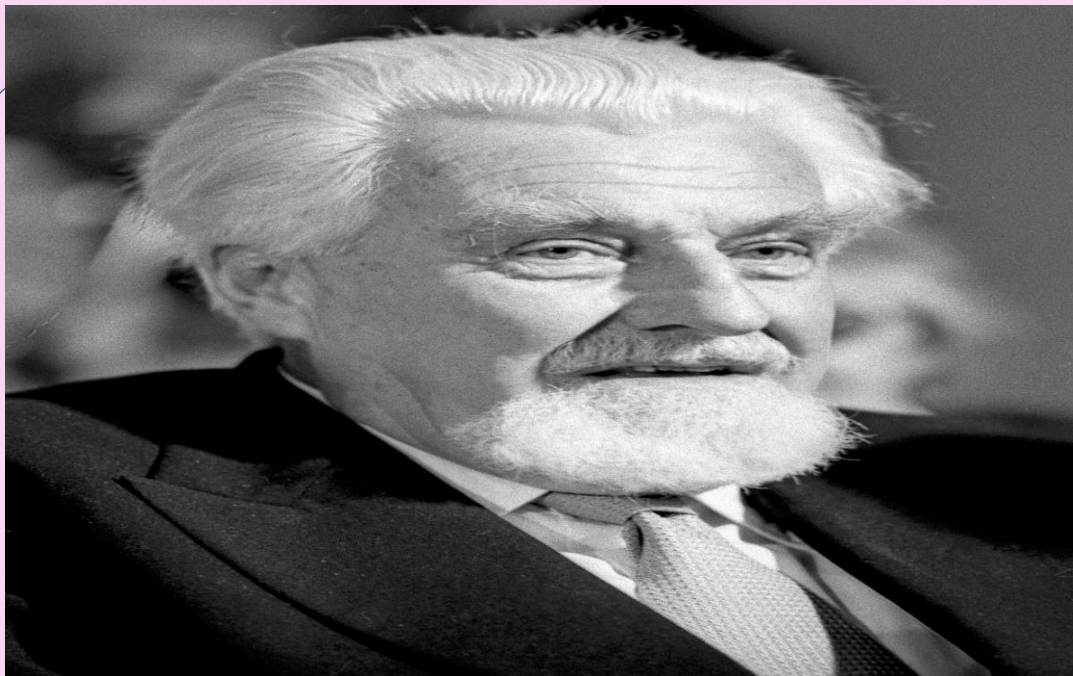
- فرهنگ تعیین کننده میزان وابستگی مورد قبول است
- فرهنگ های فرد گرا تشویق بیشتر به فردیت و استقلال
- فرهنگ های جمع گرا، تشویق بیشتر به ارتباط و تعامل اجتماعی

دلبستگی

- فرآیندی تحولی و روان شناختی در مورد روابط انسانی
- کودکان برای رشد هیجانی و اجتماعی سالم نیاز دارند تا بتوانند با بزرگسالان یا حداقل یکی از بزرگترها ارتباط برقرار کنند
- هدف اصلی دلبستگی، وجود رابطه با مراقب اصلی برای رهایی از خطر است
- نوزادی که ترسیده، سریع خود را به مادر می رساند

دلبستگی

- تحقیق، مطالعه و بررسی دلبستگی با کارهای کونارد لورنس ساخته شد:
- مطالعه بر جوجه عازها



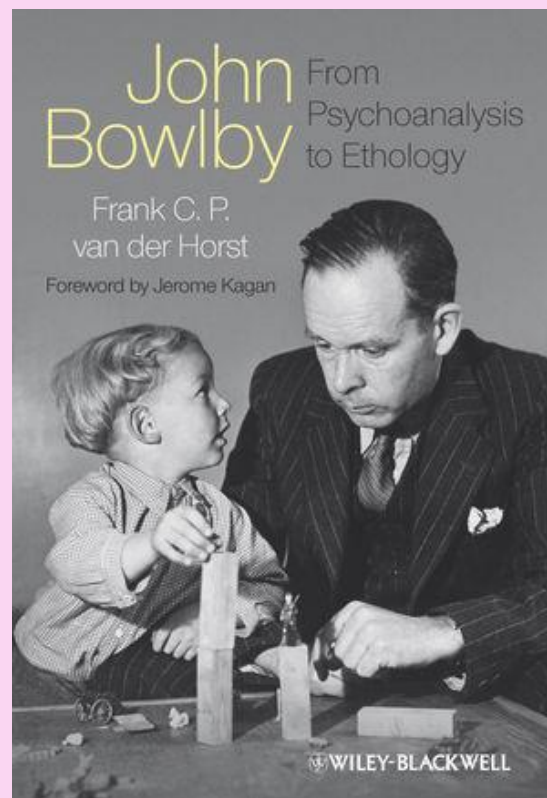


دلبستگی

- هدف دلبستگی آن است که کودک در نزدیکی مادر باشد تا بتواند به محض احساس خطر از او مراقبت کند



آیا دوره های حساس رشدی در انسان وجود دارد؟



انواع دلبستگی

1. ایمن
2. نا ایمن
3. اجتنابی
4. آشفته

ایمن

- نسبت به والدین خود احساس آرامش دارند
- در حضور آنها آرامش دارند

اضطرابی

- فقط در حضور والدین آرامش دارند
- با رفتن والدین آشفته می شوند
- با آمدن والدین سریع آرامش نمی گیرند
- در حضور والدین پرخاشگری می کنند

پیامد والدینی که ثبات رفتاری ندارند

اجتنابی

- بین مراقب اصلی و غریبه ها تفاوت نمی گذارند
- به والدین اهمیتی نمی دهند
- پیامد فرزندپروری غلط: غفلت از کودکان

آشفته

➤ ترکیبی از دل‌بستگی های آشفته، اضطرابی و اجتنابی

دلبستگی بزرگسالان

■ Hazan & Shaver:

■ تعامل بین بزرگسالان بسیار شبیه تعامل کودک و مراقب است

انواع سبک دلبستگی: ایمن

- نگاه مثبت نسبت به خود و دیگران
- ارتباط خوب و غنی با والدین
- ترسی از طرد دیگران ندارد
- مشکلی در این که دیگران به او تکیه کنند یا او به دیگری تکیه کند، ندارد

سبک دلبستگی اجتنابی-اشتغال فکر

- تمایل به پذیرفته شدن توسط دیگران دارد ولی تصور می کند دیگران تمایلی به رابطه با او ندارند
- تمایل دارد که دوستان نزدیک زیادی داشته باشد ولی نگران است که دیگران با او تضاد داشته باشند
- به شدت در جستجوی صمیمیت هستند
- ولی، عده ای از آنها از همین حد از رابطه هم می ترسند
- تردید و شک دارد که وارد رابطه بشود یا نشود

اجتنابی و تحقیر کننده

- نگاه مثبت به خود و نگاه منفی به دیگران
- در نزدیک شدن به دیگران تردید دارد
- به استقلال و اتکا به خود اهمیت می دهد
- تلاش زیاد برای استقلال
- حالت دفاعی و طرد دارند

ترسیده- اجتنابی

- نگاه ناپایدار و پرنوسانی از خود و دیگران
- در نزدیک شدن به دیگران مشکل دارد
- مستعد بیماری های روانی مختلف

اثرات دل‌بستگی

- سبک دل‌بستگی ایمن: رضایت بیشتر
- طول مدت رابطه نیز افزایش می‌یابد

پیامد گسترده وسنگین دلبستگی

- تاثیر بر
- تنظیم هیجان و عواطف
- حمایت
- زندگی پس از جدایی
- روابط عاشقانه
- صمیمیت
- غیرت-حسادت

سوگ پس از جدایی

- ضرورت فاصله بین انتهای آخرین رابطه و شروع رابطه جدید
- وابستگی به اندازه دلبستگی عواقب وسیع ندارد
- ولی دلبستگی، حداقل یک سال یک انسان به رنج و درد می گذرد.

خطیر بودن برقراری رابطه عاطفی

- تاثیر رابطه عاطفی بر سبک دلبستگی
- تخریب سبک دلبستگی
- زمان دادن برای برطرف شدن سگ

دلبستگی و وابستگی

- دلبستگی پدیده ای است اجتماعی، تاریخی، سیاسی، و ...
- پایان دادن به یک رابطه طولانی، منجر به صدمه جدی می شود
- وابستگی چنین ابعاد وسیع و گسترده ای ندارد
- باید مراقب روابط عادی باید بود.

تشکر از صبر و حوصله شما

