

سبک‌های دلبستگی و سلامت روان دانش‌آموزان

دکتر رضا جعفری هرندي
استادیار دانشگاه قم

ثریا خدائی
کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی دانشگاه آزاد
اسلامی واحد میمه



نشر دارخوین
۱۳۹۴

سرشناسه: خدائی، ثریا، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور: سبک‌های دلبستگی و سلامت روان دانش آموزان
مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین.

مشخصات ظاهری: ۱۱۰ صفحه
شابک: ۳-۲۱۹-۳۸۰۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

موضوع: دلبستگی در کودکان
موضوع: دلبستگی

موضوع: شاگردان -- بهداشت روانی
موضوع: کودکان -- بهداشت روانی

شناسه افزوده: جعفری هرنندی، رضا ۱۳۴۸

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴/د۸خ۴ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۹۰۷۶۴

سبک‌های دلبستگی و سلامت روان دانش‌آموزان رضا جعفری هرنندی - ثریا خدائی

نشر: نشر روان
ویراستار: فاطمه علی‌پور دهاقانی
صفحه‌آرا: حامد شاه‌مرادی
طرح جلد: سیدرضا موسوی
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: ۱۳۹۴
شابک: ۳-۲۱۹-۳۸۰۰-۶۰۰-۹۷۸

www.nadiahovain.ir

۳ ۹۵۰ ۲۰۷۷۲

تلفن مرکز بخش:

۱۵	فصل اول / تعاریف و مفاهیم
۱۷	تعریف دلبستگی
۱۷	تعریف سبک‌های دلبستگی
۱۷	تعریف سلامت روان
۱۸	تاریخچه سلامت روان
۱۹	فصل دوم / سبک‌های دلبستگی
۲۲	تعریف دلبستگی
۲۵	نقطه شروع تجربه دلبستگی
۲۶	تاریخچه بالینی
۳۳	ویژگی‌های نوزادان با سبک‌های دلبستگی مختلف
۳۴	عوامل موثر بر کیفیت دلبستگی
۳۵	هدف بالینی
۳۵	نظریه دلبستگی
۳۷	اهمیت نظریه دلبستگی
۳۹	مفروضه‌های اساسی نظریه دلبستگی
۴۰	مفاهیم اساسی در نظریه دلبستگی
۴۱	حساسیت و کیفیت دلبستگی
۴۱	نظام دلبستگی
۴۲	مدل‌های فعال ساز درونی
۴۳	نظام کاوشی
۴۳	دلبستگی و کاوش در سراسر چرخه زندگی
۴۴	دلبستگی ایمن به عنوان یک عامل محافظ
۴۴	اهمیت رفتار حساس
۴۷	نظریه کردار شناسی دلبستگی
۴۹	نظریه کردار شناسی
۵۳	مقایسه دیدگاه‌های نظری در مورد دلبستگی

۵۵	فصل سوم / ارتباط نظریه دلبستگی با نظریات دیگر
۵۷	ارتباط نظریه دلبستگی با نظریات دیگر
۵۷	نظریه روان تحلیل گری
۵۹	نظریه رفتار گرایی
۶۱	دیدگاه کردار شناسی
۶۳	پژوهش‌های هارلو
۶۳	چارچوب تکاملی نظریه دلبستگی
۶۴	دلبستگی در بزرگسالی
۶۷	فصل چهارم / مراحل و انواع دلبستگی
۷۳	ارزیابی دلبستگی و انواع آن
۷۸	شیوه‌های جدید ارزیابی دلبستگی کودکان
۷۹	طبقه‌بندی کیفیت دلبستگی
۸۳	فصل پنجم / سلامت روان
۸۵	سلامت روان
۸۶	تاریخچه سلامت روان در ایران
۸۸	سلامت روانی و مولفه‌های آن
۸۹	الگوی سلامت روانی کامل
۸۹	علائم و نشانه‌های سلامت روان
۹۱	فصل ششم / سلامت روان دانش‌آموزان
۹۳	عوامل مؤثر در بهداشت و سلامت روان دانش‌آموزان
۹۴	تعریف بهداشت روانی
۹۴	اهداف بهداشت روانی و سلامت روان در خانواده
۹۴	ویژگی‌های فردی که بهداشت روانی دارد
۹۶	عوامل مؤثر در بهداشت روانی
۹۷	راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان
۹۸	عوامل مؤثر بر سلامت روانی
۱۰۱	منابع و مآخذ

یکی از عوامل مهم در سلامت روان فرد، خانواده است، سلامت روان به عوامل محیطی و خانوادگی که فرد در طی روز در آن است، بستگی دارد. همچنین اخیراً درباره سلامت روان، از فعال‌ترین حوزه‌های پژوهشی روانشناسی در آموزش عالی است، چرا که توجه به شکلات روانی در فعالیتهای آموزشی دانش‌آموزان تأثیر بسزایی داشته و از یک سو دیگر گاهی به دلیل نبود جو عاطفی مناسب در خانواده در پی آن اول تحصیلی و گاهی ترک تحصیل را در پی خواهد داشت و از سوی دیگر باعث هدر رفتن منابع مادی، نیروی کار، اتلاف وقت و احساس ناامیدی در آنها می‌شود.

همچنان که خانواده نخستین نهاد زندگی اجتماعی کودک است که در شکل‌گیری عادات و اندیشه‌های اجتماعی کودک نقش بسزایی دارد. در شکل‌گیری رفتار و دیدگاه‌های اجتماعی کودک، جنبه‌های عاطفی روابط والدین و فرزندان نقش مهمی دارد، در خانواده‌هایی که والدین رفتارهای محبت‌آمیز دارند، معمولاً کودکان نیز با رفتارهای عاطفی و اخلاقی مثبت و احترام به دیگران و انگیزه پیشرفت رشد می‌یابند. تأثیر و نفوذ خانواده بر ابعاد مختلف رشد اجتماعی و سلامت روان کودکان بی‌شمار است. خویشتن‌پنداری و احساس ارزشمندی خود در حال شکل‌گیری کودکان به شدت از نرش‌های اعضای خانواده به خصوص پدر و مادر نسبت به تأثیر می‌پذیرد.

همچنین میزان پذیرش اجتماعی کودک از سوی همسالان و توانایی برقراری رابطه صمیمانه با آن‌ها از محیط خانوادگی او نشأت می‌گیرد، اگر والدین صادقانه به کودک محبت کنند و به وی اعتماد کنند، او نیز دوست داشتن دیگران و مورد علاقه دیگران بودن را یاد می‌گیرد و در سلامت روانی روند رشد خود را طی خواهد کرد.^۱

آنچنانکه که می‌توان نقش خانواده، مدرسه و جامعه را میزان سلامت روان کودک به طور جداگانه بررسی کرد. همچنان که نقش خانواده: چگونگی محیط خانواده از نظر روانی و عاطفی و رابطه افراد خانواده با یکدیگر تأثیر بسیار مهم و تعیین‌کننده در رشد روانی و شخصیت آینده فرد دارد. اکثر روان‌پزشکان و روان‌شناسان و جامعه‌شناسان براین عقیده‌اند که بایستی ریشه بیشتر بیدارهای روانی را در محیط خانواده فرد در دوران کودکی جستجو کرد. روان‌شناسان معتقدند که محیط زندگی کودک، اشخاصی که در اطراف او هستند، طرز رفتار بزرگ‌ترها با یکدیگر و با کودک، وضع اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و مذهبی هر یک به نوبه خود اثراتی در روحیه کودک به جا می‌گذارد.

بر اساس آمار و ارقام موجود و گزارش‌های ماکس بهداشت روانی اغلب کودکان ناسازگار متعلق به خانواده‌های از هم پاشیده هستند. طبیعی است اگر کودک در خانواده‌ای که محیط متشنج و آشفته دارد زندگی کند او نیز این حالات آشفته را خواه و ناخواه کسب خواهد کرد.

نقش مدرسه؛ به طور کلی برای کودکی که به مدرسه می‌رود، هدف اصلی در نظر گرفته می‌شود: اول آموزش، دوم پرورش و هدایت کودک. مسئولیت تربیت و پرورش نوباوگان یک مسئله عمومی و اساسی برای خانواده‌هاست. بدیهی است دگرگونی بنیادی برای تأمین بیشتر و بهتر امور تربیتی و پرورشی

۱ ورشون، ۱۹۹۶، به نقل از داراب، مریم، (۱۳۸۷)، بررسی رابطه عملکرد خانواده با سلامت روان دانش‌آموزان دختر و پسر دوره پیش دانشگاهی شهرستان شهرضا، پایان نامه

در مدارس ضروری به نظرمی رسد. در مدارس دانش‌آموزانی که از نوعی اختلالات روانی عاطفی و عصبی رنج می‌برند، نیاز به ارشاد هدایت دارند، فراوان هستند. که اگر اینان به حال خود رها شوند به تدریج موجب پیدایش رفتارهای ضد اجتماعی شده و ممکن است به سوی ناراحتی عصبی یا روانی سوق داده شوند. نقش جامعه؛ از آنجایی که توجه هر جامعه به مسائل بهداشت روانی اطمینان‌بخش باشد و اعتلای اجتماعی آن جامعه دارد، از این رو ارائه خدمات بهداشتی روانی که هدف آن سالم سازی محیط روانی است از اهمیت بسیاری برخوردار است.^۲

سلامتی جسم روان از این نظر حائز اهمیت است که رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. امروزه ثابت شده است که بسیاری از عوامل روانی و تغییرات محیط زندگی به باستر روانی همراه هستند عوامل به وجود آورنده بیماری جسمانی و یا تشدیدکننده تظاهرات این بیماری‌ها می‌باشند. فشارهای عصبی و استرس و تأثیر آن در سیستم ایمنی و عصبی حالت بحران و حس بد را در فرد ایجاد می‌کند که نیاز است هم خود فرد توان مدیریت و مواجهه با این تنش‌ها را در خود ارتقا دهد و راه‌های تولید و شیوع آن‌ها را به کمک سیستم مدیریت کلان جامعه کنترل و رفع نماید. فشارهای روحی و عصبی سبب فشردگی و گرفتگی عروق و برهم خوردن سیستم هورمونی و در دراز مدت بیماری‌های مزمن و آسیب‌زا می‌گردد.

همچنین «سبک دلبستگی»^۳ یکی از مهمترین عوامل مؤثر در مشکلات بین فردی است که در دوران کودکی فرد شکل گرفته و با توجه به سیطی

۲ نیلفروشان، ۱۳۷۵، به نقل از محبی، محمد حسین، مشتاقی، سعید، شهبازی، مسعود، (۱۳۹۱)، رابطه بین جو عاطفی خانواده با رشد مهارت‌های اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر و دختر پایه چهارم و پنجم ابتدایی شهرستان مسجد سلیمان، مقاله، نشریه پژوهش در برنامه ریزی درسی

که در آن تحول یافته است، در سنین بعدی ادامه می‌یابد.^۴ موضوع دلبستگی از زوایای مختلفی مورد پژوهش قرار گرفته است. مثلاً هازن^۵ و شیور^۶، درباره دلبستگی و عشق رمانتیک (۱۹۸۷) و درباره دلبستگی و کار و حرفه (۱۹۹۰)، سیمپسون^۷ و همکاران درباره دلبستگی و اضطراب آزمایشگاهی (۱۹۹۰)، هروویتز^۸ و همکاران درباره دلبستگی و مشکلات بین شخصی (۱۹۹۳) کوبک^۹ و هازن^{۱۰} (۱۹۹۱) درباره دلبستگی به پژوهش پرداخته‌اند.

شیوه‌های تنظیم عواطف و برقراری روابط با دیگران در افراد متفاوت است. نظریه دلبستگی، این تفاوت‌های فردی را در کودکان و بزرگسالان تبیین می‌کند.^{۱۱} مدعی شد که پاسخگویی والدین نشانه‌های رفتار دلبستگی کودک و در دسترس بودن آن‌ها در موقعیت‌های استرس‌زا، «پایگاه امن» برای کودک فراهم می‌سازد که بر اساس این انتظارات وی از محیط سازماندهی می‌شود.

اینزورث، بلهار، واترز و وار (۱۹۷۸) با این فرض که سبک‌های دلبستگی محصول تجربه‌های کودک در رابطه کودک-مادر هستند، به مشاهده رفتار کودکان در آزمایش «موقعیت نااش» پرداختند و سه سبک زندگی ایمن، اجتنابی و دو سوگرا را متمایز کردند.

اینزورث و همکاران (۱۹۷۸) معتقدند که سبک‌های دلبستگی، انتظارات کودک را در مورد این که آیا مادر (مراقب) از نظر عاطفی دسترس‌پذیر و پاسخگو هست یا نه شکل می‌دهند و تعیین می‌کنند که آیا کودک ارزش عشق و محبت دارد یا نه. کودکان ایمن به دسترس‌پذیری مادر به‌عنوان حمایت دارند

۴ خوشابی، کتایون؛ (۱۳۸۶)، ابوحمزه، الهام؛ جان بالبی؛ تهران؛ نشر دانش

5 Hazan, C

6 Shaver, P

7 Simpson, J. A

8 Horowitz, L.

9 Kobak, R

10 Hazan, C

۱۱ خوشابی، کتایون؛ (۱۳۸۶)، ابوحمزه، الهام؛ جان بالبی؛ تهران؛ نشر دانش

و بیش از کودکان ما ایمن (اجتناب‌گرا و دوسوگرا) از وی به عنوان پایگاه امن استفاده می‌کنند. هنگام بازگشت مادر پس از جدایی کوتاه مدت کودک ایمن با وی به سهوت تماس و تعامل برقرار می‌کنند، کودکان اجتناب‌گر با گسستن و اجتناب ورزیدن واکنش نشان می‌دهند. و کودکان دو سوگرا با افزایش تردید و دوسوگرایی بین دلبستگی و عصبانیت واکنش نشان می‌دهند.^{۱۲}

سبک‌های دلبستگی کودکان را که بر حالت‌های روانی و سلامت روان بعدی آنان تاثیر دارد به سه نوع (۱) دلبستگی ایمن، (۲) دلبستگی نا ایمن یا آشفته، (۳) دلبستگی اجتنابی تقسیم کرده‌اند. کودکان دارای دلبستگی از نوع ایمن، در صحنی که در مکانی مانند یک فروشگاه قرار گیرند می‌توانند بدون اضطراب و نا ارامی، کمی از والدین خود (تا جایی که در دیدرس باشند) فاصله بگیرند و هرگاه فاصله برید شود به دنبال آنان بگردند. اما کودکان دارای سبک دلبستگی آشفته یا نا ایمن، مدتی است به لحاظ عدم اعتماد به محیط و احساس تهدید و دشمنی از جانب آن، برگردن والدین خود حتی هنگامی که در دیدرس آنان هستند دور نشوند. کودکان دارای سبک دلبستگی اجتنابی نیز ممکن است بی توجه به مقدار فاصله، آنقدر دور شوند که یافتنشان دشوار باشد.

پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که سبک‌های دلبستگی با مشکلات رفتاری و سلامت روان بعدی فرد نیز مرتبط هستند. کودکان دارای سبک دلبستگی نا ایمن، ممکن است به تخریب اسباب بازی‌ها پیرودن دست به تهدید همبازی‌های خود بزنند و یا به حیوانات خانگی آسیب برسانند. تلاش افراد خانواده، برای محدود کردن آنان نیز منجر به بروز بلوایی در خانه می‌شود و مهرورزی والدین نیز نمی‌تواند مشکل را حل کند. ممکن است برخی از والدین از کودک خود برنجند، خشمگین شوند، بهراسند و یا حتی نسبت به

۱۲ بشارت، محمد علی، جوشن لو، محسن، میرزمانیف محمود، (۱۳۸۳)، رابطه سبک‌های دلبستگی و کمال گرایی مثبت و منفی، مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، شماره ۱، از ۵۷ تا ۷۲

وی خصوصت بورزند. نتیجه خصوصت طولانی مدت این نوع دلبستگی، معمولاً تا دوره نوجوانی که بچه‌ها می‌فهمند، نمی‌توانند مانند دیگران باشند آشکار نمی‌شود. در طول این دوره است که فقدان مهارت‌های ارتباطی، آثار خود را نشان می‌دهد.

برخی از پژوهشگران یافته‌اند که کودکان دارای سبک دلبستگی اجتنابی نیز در دوره نوجوانی مشکلاتی را در روابط بین فردی دارند. در مقابل، کودکان دارای سبک دلبستگی ایمن، از بهترین نوع روابط بین فردی برخوردارند. این گونه یافته‌ها نشان می‌دهد که جدایی یا طلاق والدین چه آثار ناگواری بر رشد کودک دارد و با توجه به این که دلبستگی، نوعی فرایند رشدی است، نظارت ناکافی والدین به صورت نبود انضباط یا پاداش و چه در دسترس نبودن خودشان، می‌تواند در ایجاد دلبستگی به وجود آورد و در نقطه مقابل نیز دلبستگی ایمن تا چه حد می‌تواند به عنوان عاملی حمایتی در برابر آسیب‌های بعدی عمل نماید.^{۱۳} در این کتاب نیز به بیان رابطه بین سبک‌های دلبستگی بر سلامت روان دانش‌آموزان می‌پردازد.

دکتر رضا عربی‌هرندی؛ استادیار دانشگاه قم

ثریا خدائی؛ کارشناس ارشد برنامه‌ریزی آموزشی؛ شگاه آزاد اسلامی میمه