

# سبک‌های دل‌بستگی

مؤلفین:

زهرا بهادری

سجاد نامور

محسن شاوردیان



اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی  
مرکز مشاوره و مددکاری آرامش معاونت اجتماعی  
فرماندهی انتظامی استان خراسان شمالی

|                     |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | بهداری، زهرا، ۱۳۵۸ -                                                                                                                                                                            |
| عنوان و نام پدیدآور | سبک‌های دلبستگی / مولفین زهرا بهداری، سجاد نامور، محسن شاوردیان؛ [به سفارش] اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی، مرکز مشاوره و مددکاری آرامش، معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان خراسان شمالی. |
| مشخصات نشر          | بجنورد: آذین مهر، ۱۳۹۹.                                                                                                                                                                         |
| مشخصات ظاهری        | ۱۵۸ ص.                                                                                                                                                                                          |
| شابک                | ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۲۰-۶۲-۹                                                                                                                                                                               |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا:                                                                                                                                                                                            |
| موضوع               | دلبستگی                                                                                                                                                                                         |
| موضوع               | Attachment behavior:                                                                                                                                                                            |
| شناسه افزوده        | نامور، سجاد، ۱۳۶۵ -                                                                                                                                                                             |
| شناسه افزوده        | شاوردیان، محسن، ۱۳۵۷ -                                                                                                                                                                          |
| شناسه افزوده        | نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران. فرماندهی نیروی انتظامی استان خراسان شمالی. مرکز مشاوره و مددکاری آرامش. اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی                                                    |
| رده بندی کنگره      | ۵۷۵BF۰۶                                                                                                                                                                                         |
| رده بندی دیویی      | ۴/۵۴:                                                                                                                                                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | ۷۵۶۵۶۰۱:                                                                                                                                                                                        |

## سبک‌های دل‌بستگی

مؤلف: زهرا بهداری، سجاد نامور، محسن شاوردیان

ناشر: آذین مهر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۷۲۰-۶۲-۹

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

تیراژ: ۳۰۰ جلد

بجنورد- خیابان برنجی- پاساژ نیلی - طبقه زیرین- انتشارات آذین مهر  
تهران: خیابان انقلاب - خیابان اردیبهشت پلاک ۱۹ \* ۳۰ - ۲۱-۶۶۹۷۸۰۳۹

۰۹۱۲۰۴۷۸۹۴۴\*\*۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸

## پیشگفتار:

در عصر ارتباطات و فناوری و در دنیای در حال تغییر کنونی، آموزش در سازمانها و نهادها به دلایل فراوان به عنوان ضرورتی انکارناپذیر پذیرفته شده است. تغییرات سریع و عمیق علمی سبب شده است که هر از چندگاهی نظریات، تکنیکها و روشهای جدیدی وارد عرصه زندگی شود لذا برای ادامه حیات به ناچار باید آنان را آموخت و برخی از روشها و سیستمهای قدیمی را که کارآیی ندارند، کنار نهاد. آموزش کارکنان فرآیندی است که انطباق و سازگاری کارکنان را با محیط متحول سازمانی و در نهایت انطباق بهتر سازمان را با محیط بیرونی فراهم می آورد. هر چه دانش و مهارت های کارکنان با نیازهای جامعه، پیشرفت های علمی و تغییرات فن آوری هماهنگی و انطباق بیشتری داشته باشد، درجه اطمینان از موفقیت فرد و سازمان بالاتر می رود. هدف از تالیف کتابهای تخصصی، آموزش به مشاوران و مددکاران، فراهم آوردن زمینه ای است که بر اساس آن توانایی های بالقوه افراد به فعل درآمده و استعدادهای آنان شکوفا گردد. این هدف از طریق تهیه منابع معتبر و ایجاد فرصت های آموزشی جهت کارکنان تحقق می یابد. امید است به مدد حق تعالی، کتاب حاضر در افزایش مهارت مشاوران و مددکاران مراکز مشاوره پلیس مفید و موثر واقع شود.

علیرضا مظاهری

## فهرست مطالب

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| ۱۲..... | مقدمه:                                         |
| ۱۵..... | فصل اول                                        |
| ۱۷..... | تعریف دل‌بستگی                                 |
| ۲۱..... | عدم حساسیت به تجربه‌های مشترک با شخص موردعلاقه |
| ۲۲..... | دل‌بستگی، سیستم تنظیم‌کننده                    |
| ۲۵..... | اهمیت نظریه دل‌بستگی                           |
| ۲۹..... | فصل دوم                                        |
| ۲۹..... | مبانی نظری دل‌بستگی                            |
| ۳۱..... | دیدگاه بالبی در مورد دل‌بستگی                  |
| ۳۵..... | نظریه درونکاوی                                 |
| ۳۸..... | دیدگاه اینزورث در مورد دل‌بستگی                |
| ۴۳..... | نظریه تحلیل روانی                              |
| ۴۵..... | زیگموند فروید                                  |
| ۴۹..... | آنا فروید                                      |
| ۵۰..... | وینی کات                                       |
| ۵۱..... | اریک اریکسون                                   |
| ۵۳..... | دیدگاه نظریه یادگیری درباره دل‌بستگی           |
| ۵۵..... | وابستگی در نظریه یادگیری                       |

## مقدمه:

در کشتی پر قیل و قال زندگی که در دل امواج خروشان این هستی زوال پذیر همواره بالا و پایین می شود و در پس شادی ها و تلخ کامی های ممتدش که بشر را گریزی از آن نیست، حضور افراد نزدیکی که بتوان معنای ناب زندگی را به آغوش گرم آنان سنجاق کرد و بارقه امید را به یمن گرمای وجودشان روشن نگه داشت شادی وصف ناپذیر است. اما این حس پیوند و تعلق در قالب هیچ معنای ژرفی جز "دل بستگی" نمی گنجد. دانشمندان علوم رفتاری بر آن شدند تا به کاوش و نظریه پردازی در مورد این ارتباط معنادار بپردازند. از این رو نظریه های دل بستگی یکی پس از دیگری شکل گرفت. نظریه دل بستگی روی ارتباط و پیوند بین افراد، به ویژه روابط بلندمدت از قبیل رابطه بین والد و فرزند یا رابطه بین شرکای عشقی تمرکز می کند.

کتاب حاضر به دنبال اهمیت دوران کودکی و تحقیقاتی است که نشان می دهد عدم موفقیت در شکل دهی دل بستگی ایمن در سال های آغازین زندگی چگونه می تواند اثری منفی روی سال های کودکی و نیز بر کل زندگی فرد داشته باشد. اهمیت پرداختن به این موضوع به این خاطر می باشد که محققان دریافته اند؛ دل بستگی های شکل گرفته در دوران اولیه زندگی می توانند منجر به پیامدهای متعددی شوند. برای مثال کودکانی که در دوران نوزادی دل بستگی ایمن دارند همانطور که بزرگتر می شوند عزت نفس قوی تر و خوداتکایی بهتری را در خود پرورش می دهند. همچنین این کودکان معمولاً مستقل ترند، عملکرد بهتری در مدرسه داشته، روابط اجتماعی موفق دارند و روابط عاشقانه مستحکم و توانایی خود افشایی در مقابل دیگران برخوردارند و در دوران بزرگسالی روابط سالم، شاد و طولانی مدت دارند و اضطراب و افسردگی کمتری را نیز تجربه می کنند. همچنین کودکانی که تشخیص

اختلال نافرمانی مقابله ای، اختلال رفتاری و اختلال استرس پس از سانحه برای آنان مطرح است به دلیل سوء استفاده های اولیه، غفلت یا آسیب، در زمینه دل‌بستگی از خود مشکلاتی نشان می‌دهند. بنابراین سبک های دل‌بستگی که در بزرگسالی مشاهده می‌شوند لزوماً به همان صورتی که در نوزادی به چشم می‌آمدند نیستند و پژوهش‌های صورت گرفته هم نشان می‌دهند که دل‌بستگی های اولیه می‌توانند روی روابط بعدی افراد در آینده اثرات جدی داشته باشند و اهمیت پرداختن به این موضوع را آشکار میکند. چنانچه این اثر دارای نواقصی است که از نظر مولفین دور مانده است. از دریافت پیشنهادات و انتقادات شما خوانندگان عزیز از طریق انتشارات و با ایمیل [Z.bahadori@gmail.com](mailto:Z.bahadori@gmail.com) خرسند خواهیم بود.

دکتر زهرا بهادری

زمستان ۱۳۹۹

www.ketab.ir