

## دوره کتابخوانی هیلان

عنوان فصل: مقدمه ای بر نظریه دلبستگی (فصل اول)

نام و نام خانوادگی: مریم محمدی

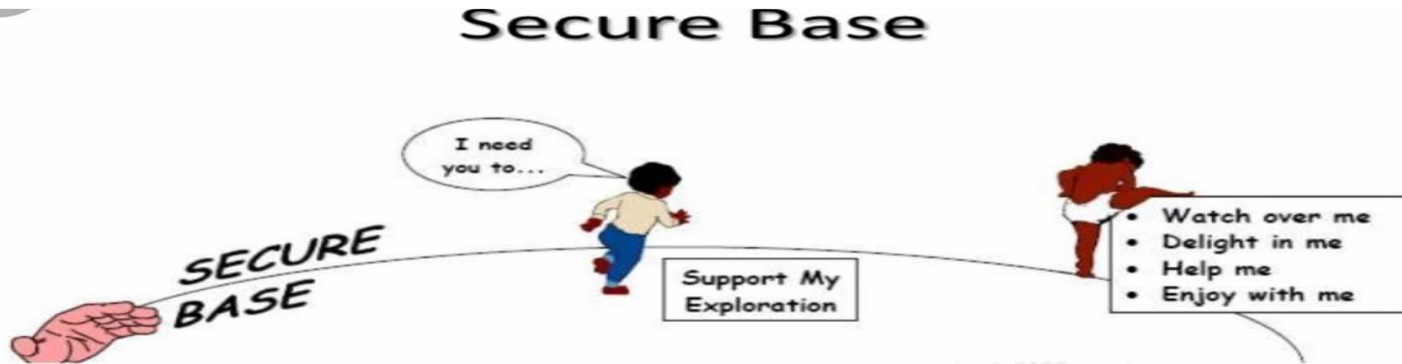
- یکی از خصوصیات منحصر به فرد نظریه ی دلبستگی در میان سایر نظریه های روان تحلیلی این بود که فاصله ی خالی میان روانشناسی عمومی ( در پژوهش) و نظریات روان تحلیلی بالینی (در درمان) را پر کرد.
- کار بالبی در سن ۲۱ سالگی در پرورشگاهی که برای زندگی نوجوانان ناسازگار اختصاص داشت، شروع شد. او به مطالعه ی گسترده روابط از هم گسیخته و مختل آنها با مادرانشان پرداخت.
- نتیجه گیری او ده سال بعد این بود که روابط اولیه ی مختل میان کودک و مادر پیش درآمد اصلی و خط مقدم علت شناسی اختلالات روانشناختی بعدی در بزرگسالی می باشد او به این نتیجه رسید که جدایی بلندمدت از والدین عامل اصلی گرایشات ضداجتماعی این جوانان بوده است.
- نتایج بالبی بعد از مطالعه ی طولانی مدت بچه های سازمانی: محرومیت جدی در دریافت مراقبت مادرانه، نشانگان و علائمی را ایجاد میکند که مشابه با خصوصیات نوجوانانی بود که در مطالعه ی ۴۴ جوان سارق و تحت عنوان affectionless به آنها اشاره شده بود.

○ عقیده ی رایج در نیمه ی اول قرن ۲۰ در مورد ریشه و اساس روابط و پیوستگی های عاطفی انسان (emotional bond) از بدو تولد این بود که نخست، نیازهای دهانی و تغذیه در اولویت هستند بعد از ارضای این نیازها، نیازهای ارتباطی و عاطفی با مراقب اولیه برای نوزاد مطرح می شوند.

○ بنابراین دید غالب زمانه نیازهای تغذیه را سائق اولیه و نیازهای هیجانی، ارتباطی و دلبستگی را سائق ثانویه تلقی میکرد.



- و اینجا بالبی جز نخستین محققانی بود که تصریح کرد نوزاد انسان به محض تولد برای برقراری ارتباط اجتماعی تجهیز شده و آماده است.
- بالبی بر این باور بود که نوزاد انسان به طور ذاتی (بیولوژیکی) و از پیش تعیین شده برای ایجاد دلبستگی با مراقب اولیه، بنیاد نهادن تعامل با مراقب (آغاز رابطه)، مراقبت کردن از این تعامل (تداوم رابطه)، به پایان رساندن رابطه و استفاده از این فرد به عنوان پایگاهی امن برای اکتشاف و ارتقای خود (self) آماده است.



○ اما سهم مهم بالبی در این دوره تمرکز قوی او بر نیاز نوزاد برای برقراری دلبستگی  
ایمن به مادر است ← **an unbroken early attachment to mother**

○ محرومیت نسبی: نیاز شدید کودک به دریافت عشق، کینه توزی، احساس گناه  
شدید، افسردگی

○ محرومیت کامل: بی میلی، عدم پاسخ دهی کودک به محیط و پیرامون، تاخیر  
تحولی، عدم تمرکز، رفتارهای ضد اجتماعی و تکانشی، نوعی سطحی بودن و نداشتن  
عمق در تفکر، در عمل و در عواطف

- بالبی بعدها واکنشهای کودکانی را که از حضور چهره ی دلبستگی خود محروم میشوند و یا با وقفه ای در این مسیر رو به رو می شوند، تحت عنوان واکنش به جدایی مفهوم پردازی کرد:

- مراحل سه گانه در مفهوم پردازی او عبارت بودند از:

John Bowlby describe three stages the infant goes during separation anxiety –

1. Protest
2. Despair
3. Detachment



۱. اعتراض

۲. ناامیدی و یاس

۳. انفصال و گسستگی

- نظریه ی دلبستگی بالبی مثل نظریه روانکاوی کلاسیک زیربنا و اساسی بیولوژیکی دارد.
- بر اساس این نظریه کودک به سیستم رفتاری پیشرفته ای مجهز است تا بتواند بر اساس آن علاقه ی خود به تعامل و برقراری ارتباط را نشان دهد و مراقبان خود را وارد تعامل کند.
- بالبی بر این باور است که دلبستگی برای کودک ارزش بقا دارد؛ بدین طریق که با افزایش تجربه ی امنیت برای کودک از طریق مجاورت با مراقب خود میتواند تغذیه شود، از محیط پیرامونش یاد بگیرد و روابط اجتماعی برقرار کند.
- بالبی معتقد است که رفتارهای دلبستگی کارکرد بیولوژیکی دارند و بخشی از نظام رفتاری کودک به حساب می آیند.
- نظام رفتاری: مجموعه ی رفتارهای دلبستگی که برای کودک مجاورت، امنیت و اکتشاف را به همراه دارد.

○ دلبستگی دربردارنده ی تمامی رفتارهایی است که مجاورت با چهره ی دلبستگی را ایجاد می کند و تداوم می بخشد. این رفتارها شامل

(۱) رفتارهایی که از جانب کودک صادر می شود و توجه مراقب را به کودک جلب می کند مثل لبخند زدن

(۲) رفتارهای تند و شدید مثل گریه کردن با کارکردی شبیه رفتارهای دسته ی اول

(۳) فعالیتهای عضلانی اسکلتی مثل به دنبال مراقب دویدن

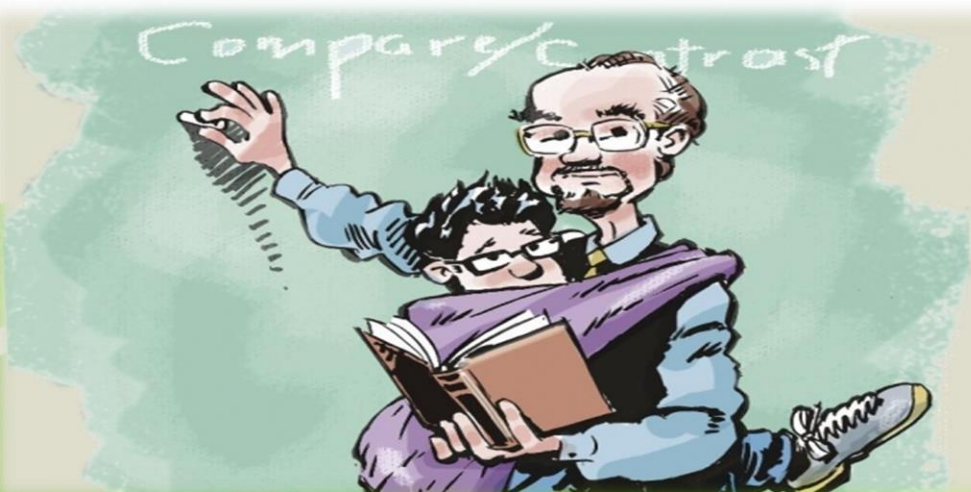


○ افزایش احتمال مجاورت مراقب و کودک، افزایش احتمال ایجاد دنیای درونی سازمان دهی شده در کودک، افزایش توانایی کودک در پاسخدهی انعطاف پذیر به تغییرات محیطی



# نظام رفتاری اکتشافی

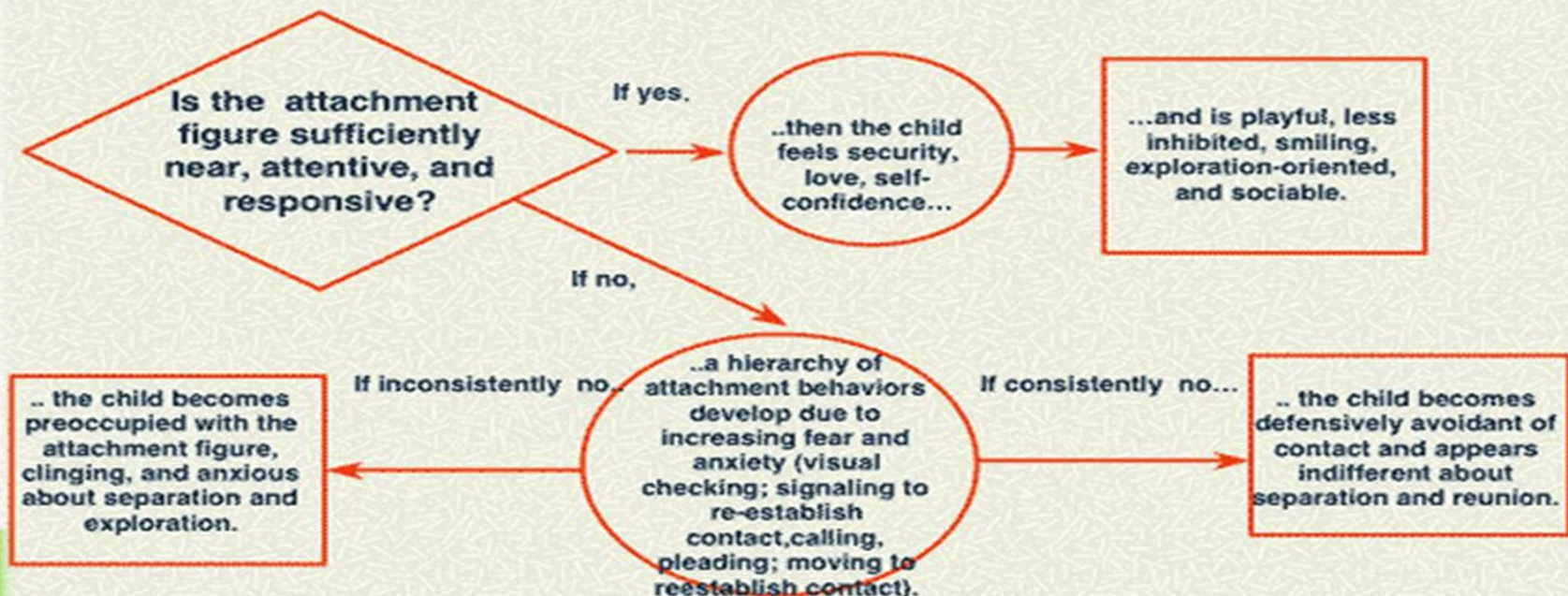
- نظام رفتاری اکتشافی به نظام دلبستگی متصل و به هم پیوسته است.
- نبود پایگاه امن با توقف و بازداری فعالیت نظام اکتشافی همراه می شود.
- از طرفی تامین نیاز به دلبستگی با بروز و تبلور استعدادها و توانمندی های اجتماعی و شناختی کودک همراه است.



# نظام ترس

- ادراک خطر نظام ترس را در کودک فعال می کند.
- نظام ترس می تواند نظام دلبستگی را فعال کند.
- با فعال شدن نظام دلبستگی، نظام رفتاری مربوط به جستجوی ایمنی و حمایت فعال می شود.
- رفتارهای مجاورت جویی به دسترس پذیری چهره ی دلبستگی می انجامد
- چهره ی دلبستگی با رفع خطر و آرام کردن کودک، نظام ترس را غیرفعال می کند.
- با تامین امنیت مجدد نظام رفتار اکتشافی برانگیخته می شود.
- کودک اکتشاف و جستجوگری را آغاز می کند.

# The Development of Attachment



○ بالبی برای توصیف موقعیتی که نظام ترس در اثر غیبت و نبود چهره ی دلبستگی فعال و برانگیخته می شود از کلمه ی اضطراب (anxiety) استفاده می کند.

○ فعال شدن همزمان سه نظام رفتاری ترس، دلبستگی و اکتشاف و همکاری سه جانبه ی آنها توانایی های انطباقی کودک را ارتقا می دهد.

# نظام رفتاری اجتماعی و عاطفی و نظام مراقبتی

- فعال بودن نظام ترس و نظام دلبستگی در کودک به فعال شدن و به راه افتادن نظام مراقبتی در والدین می انجامد.
- نظام مراقبتی والدین با نظام دلبستگی کودک ارتباطی متقابل و دو جانبه دارند.
- ارتباط دلبسته محور نوعی ارتباط عاطفی است که در آن یک طرف رابطه اهمیت عاطفی بسیار زیادی برای دیگری قائل است، این ارتباط و نقش قابل معاوضه و جابه جایی نیست به طوری که نزدیکی و مجاورت به این فرد مطلوب و خواستنی و جدایی از او تنش زا و همراه با آشفتگی است.
- جابه جایی در سیستم دلبستگی و نظام مراقبتی آن از مسیر والد به کودک می تواند منجر به شکل گیری علائم آسیب شناسی روانی در کودک شود. (نمایش فیلم)

- بالبی در ویراست دوباره ی نظریه خودش هدف نظام دلبستگی را تضمین دسترس پذیری و پاسخ دهی مراقب برای کودک در نظر گرفت. ←

## Availability

- او اظهار داشت که نظام رفتاری دلبستگی توسط یک سری مکانیزمهای شناختی که "مدلهای کاری درونی" نامیده شده اند، پی ریزی و بنا می شوند.



- تفاوت افراد در برانگیختگی نظامهای سه گانه و پاسخ بر اساس آنها تا حدی به تفاوت نظام بازنمایی ها که زیر بنای نظام دلبستگی است، منوط می باشد.
- دلبستگی به طور کلی به دو دسته ی ایمن و ناایمن تقسیم شده است.
- وجه شاخص دلبستگی ایمن تشکیل نظام بازنمایی ذهنی در شرایطی است که چهره ی دلبستگی در مواقع نیاز و تنش در دسترس و پاسخگوی کودک بوده باشد.
- دلبستگی اضطرابی که تحت عنوان دلبستگی دوسوگرا شناخته می شود حاصل فضایی است که در آن پاسخگویی مراقب اولیه به کودک ناپایدار است و کودک در برابر عدم پاسخگویی مراقب به نیارهایش راهبردهایی را اتخاذ می کند که مبتنی بر اغراق در ابراز هیجانات می باشد.
- بنابراین بالبی پاسخگویی مراقب را به عنوان فاکتور اصلی برای تشخیص سبک کلی راهبردهای دلبستگی کودک در نظر می گیرد.

## ۴ نظام بازنمایی ذهنی


(۱) انتظارات کودک از خصوصیات تعاملی و ارتباطیِ چهره ی دلبستگی اش در سال نخست تولد شکل میگرد و با گذر زمان گسترش می یابد.

(۲) بازنمایی حوادث و رویدادهایی که در تاریخ تحول در ارتباط با چهره دلبستگی شکل گرفته اند، متناسب با محتوی خود در حافظه های گوناگون رمزگردانی و بازیابی می شوند.

(۳) خاطرات مربوط به تاریخچه ی زندگی و شرح حال خود که در آن برخی از حوادث و رویدادها به لحاظ مفهومی و معنایی به هم مرتبط می شوند و در مجموع یک روایت را از فرد شکل می دهند و به شناخت بیشتر فرد از خود کمک می کنند.

(۴) فهم و درک خصوصیات و ویژگی های روانشناختی دیگران و تمایز آنها از سازه های مربوط به خود بهفرد برای تمایز خود از دیگران کمک میکند.



- سوروب و واترز: هدف اصلی نظام دلبستگی تدارک و تداوم احساس امنیت (felt security) برای فرد است نه تنظیم و مدیریت فاصله ی فیزیکی او از ابژه و چهره ی دلبستگی (physical distance regulation)
  - سرنخ های درونی مانند خلق، بیماری، فانتزی های افراد با الگوی پاسخدهی آنها به جدایی همونوا و همراهستا هستند.
  - ارزیابی کودک از حضور نزدیک فیزیکی چهره ی دلبستگی در تجربه ی احساس امنیت برای کودک مهم تلقی می شود.
- 

- بالبی بعدها متاثر از روانشناسی شناختی چنین ادعا کرد که الگوهای مختلف دلبستگی و تفاوت‌های افراد در نظام بازنمایی ناشی از تفاوت‌های کمی و کیفی افراد در دسترسی به اطلاعات و داده‌ها و افکار، احساسات و خاطرات است.

- برای مثال الگوی دلبستگی ناامین-اجتنابی دسترسی محدودی به افکار، احساسات مرتبط با تجارب دلبسته محور خود دارد.

- بالبی معتقد است که دسترسی شناختی و هیجانی به تجارب مرتبط با دلبستگی بین مادر و کودک در رابطه بسیار اهمیت دارد.

