

«مادر چراغ راه آینده است»

سبکهای دلبستگی

نویسنده: آرزو موسوی

مشاور

سبکهای دلبستگی نتیجه رابطه اولیه کودک با مادر یا مراقب وی است که با توجه به کیفیت رابطه، به سبک دلبستگی ایمن و سه سبک دلبستگی نا ایمن (دلبستگی دوری جو، مقاوم و آشفته/سردرگم) تقسیم میشود که در اینجا سبک دلبستگی ایمن و سبک دلبستگی نا ایمن را به طور کلی مورد بررسی قرار می دهیم.

در آغوش کشیدن، ابراز محبت و پاسخ دهی سریع به نیازهای کودک در تشکیل سبکهای دلبستگی نقش بسزایی ایفا می کند. در صورتی که مادر یا مراقب کودک پاسخ دهنده بجا و به موقع نیازهای کودک باشد در وی احساس امنیت ایجاد می شود و کودک احساس می کند که حامی دارد و دنیا جای امنی برای وی خواهد بود. هازن و شاور (۱۹۹۸) در تحقیقات خود نشان دادند که سبکهای دلبستگی در روابط بعدی شخص در بزرگسالی تاثیر خواهد داشت. افراد دارای سبک دلبستگی ایمن از اعتماد به نفس، مهارتهای اجتماعی و توانایی برقراری روابط عاطفی و صمیمی نسبتا پایداری برخوردارند.

در مقابل کودکانی که والدین آنها نسبت به گریه ها و نیازهای آنها بی توجه هستند دارای سبک دلبستگی نا ایمن می باشند. این کودکان احساس نا امنی می کنند و در نبود مادر یا مراقب خود نا آرام هستند اما با حضور آنها نیز آرام نگرفته و رفتارهای خصمانه از خود نشان می دهند. افراد دارای سبک دلبستگی نا ایمن در بزرگسالی اغلب از لحاظ اجتماعی گوشه گیر هستند و نگرش منفی نسبت به دیگران دارند.

بنابراین روانشناسان بر پذیرش بی قید و شرط کودکان و برآورده کردن نیازهای آنها به همراه عشق و محبت از سوی والدین تاکید بسیاری دارند.

دعای مادر همیشه همراهتان