

❖ نظریه بالبی و اینزورث درباره دلبستگی انسانی

بالبی

بالبی تصور کرد که کودکان به این علت نمی توانند عشق بورزند که در اوایل زندگی، فرصت ایجاد یک دلبستگی محکم به مادر نماد راز دست داده اند. رفتار انسان را تنها از طریق بررسی محیط انطباقی آن، یعنی محیطی بنیادی که این رفتار در آن محیط تکامل یافته است، می توانیم درک کنیم. در آغاز، پاسخدهی اجتماعی کودکان تصادفی است (به هر چهره ای لبخند میزنند و با رفتن هر کس، گریه میکنند). کودک آدمی، به عنوان محصول تکامل، به بودن در کنار والد یا کسی که از او نقش پذیرفته است، نیازی غریزی دارد. مراحل دلبستگی:

۱- پاسخدهی نامتمایز به انسان ها ( تولد تا ۳ ماهگی):

نوزادان در خلال ۲ یا ۳ ماهه ابتدایی تولد، انواع پاسخ ها را به افراد از خود نشان میدهند؛ ولی معمولاً پاسخ آنها، به صورت روش های مشابهی است. (استثنای بی همچون توانایی نوزاد برای شناسایی صدای مادر وجود دارد.)

نوزادان درست پس از تولد، دوست دارند که به صداهای انسانی گوش دهند و به صورت انسانها نگاه کنند.

نوزادان در خلال سه هفته اول تولد یا پس از آن، معمولاً وقتی دارند به خواب میروند، گاه با چشم بسته لبخند میزنند. این لبخندها هنوز اجتماعی و معطوف به افراد نیستند.

در ۵ یا ۶ هفتهگی، پرشورترین لبخندهای اجتماعی آغاز می شود. از تقریباً یک هفته قبل، نوزاد به صورت ارادی به چهره خیره میشود، انگار که بخواهد آنها را واری کند، سپس کاملاً لبخند میزند.

در واقع نوزادان تا تقریباً ۳ ماهگی به هر چهره ای حتی به الگوی مقوایی یک چهره، لبخند میزنند. شرط اصلی این است که صورت به صورت کامل یا از روبرو باشد.

به نظر بالبی، لبخند به علت اینکه نزدیکی کودک را به مراقب حفظ می کند، باعث ایجاد دلبستگی میشود. خود لبخند زدن یک راه انداز است که واکنش دوست داشتنی و مراقبت کردن را باعث میشود. یعنی، رفتاری است که شانس نوزاد را برای سلامتی و بقا افزایش می دهد.

تقریباً در همان زمانی که نوزادان شروع به لبخند زدن به چهره ها می کنند، غان و غون کردن را نیز آغاز میکنند. آنها عمدتاً با شنیدن صدا و بویژه با دیدن چهره انسانی، غان و غون می کنند. < در آغاز تصادفی است. همانند لبخند زدن یک راه انداز اجتماعی است که با ایجاد تعامل اجتماعی بین مادر و نوزاد، باعث میشود مادر نزدیک نوزاد باقی بماند.

گریه کردن نیز به نزدیکی مراقب و کودک منجر میشود. فریاد پریشانی و علامتی است که نشان میدهد کودک به کمک نیاز دارد. حتی وقتی فردی که به او نگاه می کند از حوزه دیدشان، خارج شود؛ گریه می کنند.

نزدیکی همچنین از طریق پاسخ گرفتن حفظ می شود. ۱. بازتاب چنگ زدن: وقتی شیئی کف دست نوزاد گذاشته شود، دست نوزاد به طور خودکار دور آن جمع می شود. ۲. بازتاب مورو: وقتی نوزاد با صدای بلندی از جا بپرد، یا زمانی که حمایت را از دست بدهد، اتفاق می افتد. پاسخ نوزاد < بازوهایش را باز می کند و سپس آنها را به دور سینه خود جمع می کند، انگار که نوزاد بخواهد چیزی را در آغوش بگیرد. ۳. بازتاب گونه و مکیدن: هنگامیکه گونه آنها لمس شود، خود به خود سرشان را به سمت محل تحریک می چرخانند و عامل تحریک را جستجو می کنند تا زمانی که با دهان آن را لمس کنند و سپس آن را می مکند.

۲- تمرکز بر آشنایان (۳ تا ۶ ماهگی):

پاسخ های اجتماعی نوزاد به تدریج انتخابی تر می شوند. در این بین نوزادان به تدریج تنها به آشنایان لبخند میزنند. وقتی غریبه ای را می بینند، فقط به او خیره می شوند. فقط در حضور کسانی که آنها را می شناسند غان و غون میکنند. همچنین در این سنین (و شاید بسیار پیش از آن)، در حضور فردی که بیشتر او را ترجیح می دهند، گریه آنها متوقف می شود.

سپس در خلال این مرحله، نوزادان پاسخدهی خود را به آشنایان محدود می کنند؛ آنها معمولاً دو یا سه نفر - و یک نفر را به طور اخص - ترجیح میدهند. به نظر میرسد کودکان شدید ترین دلبستگی را به فردی که با دقت تمام به علامت های آنها پاسخ می دهد و فردی که لذت بخش ترین تعامل را با آنان دارد، پیدا میکنند.

۳- دلبستگی شدید و نزدیکی جویی فعال (۶ ماهگی تا ۳ سالگی):

آنچه در این مرحله بیش از هر چیز بارز است، این است که نوزاد با خارج شدن مادر نماد از اتاق گریه می کند که این گریه نشان دهنده اضطراب جدایی است. قبلاً ممکن بود به خارج شدن هر فردی که به او می نگریستند، باشد. ولی اکنون عمدتاً این شخص است که آنها را پریشان می کند.

منحصر شدن دلبستگی کودک به یک والد، در تقریباً ۷ یا ۸ ماهگی نمایان میشود که کودک ترس از غریبه ها را نشان میدهد

در حدود ۸ ماهی آنها معمولاً می توانند سینه خیز بروند و بنابراین فعالانه والد خود را دنبال کنند. هنگامی که مادر ناگهان و نه به آرامی، کودک را ترک کند، یا وقتی کودک در محیط ناآشنا قرار بگیرد، ملاموس ترین تلاشها را برای برقرار کردن مجدد تماس، از خود نشان میدهد.

زمانیکه کودک بتواند فعالانه والد را دنبال کنند، رفتار آنها کم کم در یک نظام مبتنی تصحیح هدف، تثبیت میشود. یعنی کودکان محل و مکان والد را زیر نظر میگیرند و اگر مادر آنها را ترک کند، بلافاصله او را تعقیب و حرکت خود خود را «تصحیح» یا «تنظیم» میکنند تا زمانی که بتوانند بار دیگر به مادر نزدیک شوند.

البته کودکان، داغلب هم از نمادهای دلبستگی فاصله میگیرند و هم به سمت آنها می روند. این رفتار بویژه، زمانی مشهود است که کودکان مراقب را به عنوان پایگاهی امن برای کاوش محیط اطراف خود، مورد استفاده قرار دهند.

از دیدگاه بالبی، نظام دلبستگی در سطوح گوناگونی از برانگیختگی عمل می کند. گاه کودک نیاز شدیدی به ماندن در کنار مادر نماد دارد و گاه اصلاً چنین نیازی پیدا نمیکند.

در پایان نخستین سال زندگی، الگوی کارکرد کلی کودک از نماد دلبستگی است؛ یعنی کودک بر مبنای تعامل های روزانه خود، به تدریج طرحی کلی از پاسخدهی و قابل دسترس بودن مراقب خود به وجود آورده است. مثلاً: دختر یک ساله ای که نسبت به در دسترس بودن مادرش دچار تردیدهای کلی شده باشد، در مورد کاوش موقعیت های جدید در هر فاصله ای از او، احساس اضطراب خواهد کرد.

۴- رفتار مشارکتی (۳ سالگی تا پایان دوران کودکی):

برای یک کودک ۲ ساله، این آگاهی که مادر یا پدر «برای انجام کاری به خانه همسایه میروند» بی معنا است؛ کودک نیز بی چون و چرا می خواهد برود. اما یک کودک ۳ ساله برعکس < در این سن، کودک در این رابطه، بیشتر شبیه یک شریک عمل میکند. \*\*\* بالبی اذعان داشت که درباره مرحله چهارم رفتار دلبستگی، اطلاعات اندکی وجود دارد و خود او، در مورد چنین رفتاری در سال های بعدی زندگی حرف چندانی برای گفتن ندارد. در کل، بالبی معتقد بود که تنها بودن یکی از ترس های بزرگ در زندگی انسان است.

دلبستگی به مثابه نقش پذیری نظر بالبی < دلبستگی کودک، مسیری شبیه به نقش پذیری در حیوانات را دنبال می کند. < فرآیندی است که از طریق آن، حیوانات محرک های راه انداز برای غرایز اجتماعی خود را فرا می گیرند. می توانیم فرایند مشابهی را در انسانها نیز مشاهده کنیم؛ اگر چه این فرایند بسیار آهسته تر صورت می گیرد. تاثیرات نگهداری شدن در موسسه ها بالبی به عنوان روشی برای تبیین تاثیرات زیان بخش و ظاهرا غیر قابل جبران محرومیت ناشی از نگهداری شدن در موسسه های عمومی، به کردارشناسی روی آورد. شخصیت های بی عاطفه < ناتوانی کودکان پرورشگاهی در ایجاد دلبستگی های عمیق بزرگسالی. این افراد، دیگران را تنها برای اهداف خودشان مورد استفاده قرار می دهند و به نظر می رسد که در برقرار کردن پیوندهای عاشقانه و پایدار با دیگران، ناتوان هستند. < شاید این افراد، در زمان کودکی، فرصت نقش پذیری از هیچ نماد انسانی را نداشته اند، یعنی نتوانسته اند رابطه عاشقانه ای با دیگری برقرار کنند و از آنجا که آنها توانایی برقراری روابط صمیمانه را در خلال سال های اول زندگی خود نداشته اند. روابط آنها در بزرگسالی، سطحی باقی می ماند. بحث های بالبی در مورد نقش پذیری < جایی از آن است که نظیر سایر گونه ها، در نوزاد انسان نیز دوره بحرانی با آغاز پاسخ ترس به پایان میرسد. در نتیجه دوره بحرانی در ۸ یا ۹ ماهگی، یعنی سنی پایان می یابد که همه کودکان در این سن، ترس از جدا شدن از مراقب و همچنین ترس از غریبه ها را از خود نشان میدهند. < نوزادانی که تا این دوره تعامل انسانی نداشته باشند، ممکن است همواره در آوا سازی با مشکل روبرو باشند. < نوزادانی که فاقد تعاملات انسانی بوده اند، ممکن است هرگز به صورتی بهنجار رشد نکنند. جدایی ها

به نظر بالبی و رابرتسون، تاثیرات جدایی معمولا به اشکال زیر ظاهر می شوند:

- ۱- ابتدا کودک به عنوان اعتراض گریه و زاری میکند و هیچ نوع مراقبت جانشین را نمی پذیرد.
- ۲- دوره ناامیدی را پشت سر می گذراند؛ ساکت، غیر فعال و گوشه گیر میشود و به نظر میرسد در ماتی عمیق فرو میرود.
- ۳- بالاخره مرحله گسلسش شروع می شود. در خلال این دوره کودک بشاش می شود و ممکن است مراقب پرستار و سایر افراد را بپذیرد. کارکنان بیمارستان ممکن است تصور کنند که کودک بهبود یافته است، اما همه چیز روبه راه نیست.

مری دی. اس. اینزورث پرورش معمولی کودک نیز ممکن است از نظر میزان کسب دلبستگی سالم، درجات متفاوتی داشته باشد که این دانشمند مهمترین پژوهش ها را درباره این موضوع انجام داده است. بالبی، اینزورث را به علت کشف رفتار توأم با احساس ایمنی در کودکان، مورد تمجید قرار داد. اینزورث و همکارانش سه الگو را مشاهده کردند:

**۱- نوزادان با دلبستگی ایمن:** مادران آنها معمولا به عنوان فردی حساس و پاسخ دهنده به گریه ها و سایر علایم کودک، درجه بندی شده بودند. هر زمان که این کودکان به آرامش بخشی مادرانشان نیاز داشتند، آنها با محبت و عشق، به نیازهای کودکان رسیدگی کرده بودند. کودکان نیز در خانه خیلی کم گریه میکردند و برای کاوش محیط اطرف خودشان، مادر را به عنوان پایگاه، مورد استفاده قرار میدادند. < این نوزادان، الگویی سالم از رفتار دلبستگی را نشان میدهند. همواره پاسخ دهنده بودن مادر به این کودکان، در آنها این اعتقاد را ایجاد کرده بود که مادر حامی آنهاست. محصول حساسیت مادرانه به علایم و نیازهای کودک است.

**۲- نوزادان نایمن - اجتنابی:** مادران آنها، به عنوان افرادی نسبتا بی توجه، مداخله کننده و طرد کننده درجه بندی شده بودند و کودکان، اغلب نایمن به نظر میرسیدند. اگر چه برخی از این نوزادان در منزل بسیار مستقل بودند، بسیاری نیز نگران حضور مادر بودند و هنگامیکه وی اتاق را ترک میکرد، به شدت گریه می کردند. < وقتی این کودکان به موقعیت های ناآشنا وارد شدند، بر این گمان بودند که نمیتوانند بر حمایت مادر تکیه کنند و بنابراین، به شیوه ای دفاعی واکنش نشان دادند. آنها برای دفاع از خود، موضعی بی تفاوت و متکی به خود، اتخاذ کردند. به این علت که در گذشته از طرد شدن های بسیاری رنج برده بودند، سعی کردند نیاز خود را به مادر مهار کنند تا از نومییدی های بیشتر اجتناب کرده باشند و هنگامیکه مادر پس از دوره های جدایی باز می گشت، از نگاه کردن به او اجتناب می کردند، گویی که هر نوع احساس خود را نسبت به او انکار می کردند. آنها چنان رفتار می کردند که گویی می گویند: «تو کیستی؟ آیا باید تو را می شناختم؟ - تویی که وقتی به تو نیاز داشتم کمکم نکردی»

**۳- نوزادان نایمن دوسوگرا (مقاومت):** کودکان نه تنها با نومییدی درصدد برقرار کردن تماس با مادر بودند، بلکه در برابر آن مقاومت نیز میکردند؛ در خانه، این مادران معمولا با نوزادان خود، به شیوه ای متناقض رفتار می کردند. در برخی موقعیت ها صمیمی و پاسخ دهنده بودند و در موقعیت های دیگر رفتار مغایر با آن داشتند. این متناقض، ظاهرا کودکان را از حضور مادرانشان، هنگامی که به او نیاز پیدا میکردند، نامطمئن می ساخت. در نتیجه، آنها معمولا میخواستند مادرانشان را نزدیک خود نگه دارند - تمایلی که در فرد ناآشنا، بسیار شدت یافت. این نوزادان، هنگامی که مادر، اتاق بازی را ترک می کرد، بسیار ناراحت می شدند و هنگام بازگشت مادر، تلاش میکردند به سرعت دوباره به او نزدیک شوند، اگر چه خشم خود را نیز به او بروز می دادند.

الگوهای عامل (درونی) در کودکان و بزرگسالان بالبی < الگوی عامل را، انتظارات و احساس های کودک درباره پاسخ دهنده نماد دلبستگی او، می دانست. برترتون، ریچ وی، کاسیدی < دریافتند که کودکان ۳ ساله میتوانند داستان هایی را در مورد یک موقعیت دلبستگی، کامل کنند. سنخ های مین درباره دلبستگی بزرگسالان < عبارتند از:

۱. گویندگان ایمن / مستقل: که در مورد تجربه های اولیه خود، آزادانه و به صراحت سخن می گویند. این والدین، بیشتر کودکان دلبسته ایمن دارند. ظاهرا پذیرش والدین از احساس های خودشان، با نوعی پذیرش نسبت به علایم و نیازهای نوزادانشان همراه است.
۲. گویندگان بی توجه به دلبستگی: که چندان از تجربه های دلبستگی خود صحبت میکنند که گویی بی اهمیت هستند. فرزندان این والدین، بیشتر کودکانی نایمن -

اجتنابی هستند. آنها تجربه های خود را درست همانطور که نزدیکی جویی نوزادانشان را رد میکنند، نادیده می گیرند.  
**۳. گویندگان خودشیفته:** که مصاحبه های آنان نشان میدهد که هوز هم، چه به صورت درونی یا بیرونی، در تلاش برای جلب محبت و تایید والدینشان هستند. ممکن است همین نیاز، پاسخدهی مداوم آنان را نسبت به نیازهای کودکان، دشوار سازد.

#### دیدگاه بالبی / اینزورث در مورد پرورش کودک

تکامل، علایم و حالاتی را در اختیار نوزادان گذاشته است که رشد سالم آنها را باعث میشود و بنابراین پاسخدهی به این علایم عاقلانه ترین کار است. نوزادان به طور زیستی، با توجه به تجربه های مورد نیازشان، ما را به سوی خود می خوانند و هدایت می کنند و زمانی که ما نشانه های آنان را دنبال کنیم، روابط ما با آنها، شادمانه تر گسترش خواهد یافت.

اینزورث و بالبی می گویند که والدین میتوانند از طریق فرصت دادن به کودک برای پیگیری علایق خود، به آنها کمک کنند. والدین می توانند این کار را از طریق حضور در کنار کودک، و از طریق فراهم آوردن پایگاهی ایمن برای او که از آنجا بتواند کشف محیط را آغاز کند، انجام دهند.  
در صورتی که لازم باشد کودک را از خانه ای به خانه دیگر منتقل کنیم، باید به مرحله دلبستگی کودک توجه داشته باشیم. جدایی های بین ۶ ماهگی تا ۳ یا ۴ سالگی، احتمالاً دردناک تر هستند. در خلال این زمان، کودکان به شدت دلبستگی خویش را شکل می دهند و فاقد استقلال و قابلیت هایی شناختی هستند که بتوانند با روش هایی انطباقی، با جدایی ها کنار بیایند.

#### ارزشیابی

به رغم همه انتقادات (جی بلکسی، جروم کیگان و...) بالبی و کردارشناسان در دست یابی به این نگرش که رشد انسانی را در بافتی تکاملی ببینیم، به ما بسیار کمک کردند. آنها همچنین در برخورد با کودک، تواضع را به آموختند. آنها اظهار می دارند که ما نمی توانیم رفتار کودکان را به هر شکلی که می خواهیم، تغییر دهیم. کودکان به پاسخ ها و علایمی تجهیز شده اند که در صورتی که بخواهیم رشد به درستی به پیش رود، باید برای آنها ارزش و اهمیت قایل شویم. قبل از تلاش برای تغییر رفتار کودک، درک کنیم که رفتار چگونه از طرح طبیعی برای رشد سالم، پیروی می کند. کردارشناسان از طریق تبلیغ دیدگاهی قدرشناسانه و احترام آمیز نسبت به طبیعت، به میزان زیادی در سنت رشد گرایی قرار می گیرد.

مهلودرنازه، روانشناس بالینی