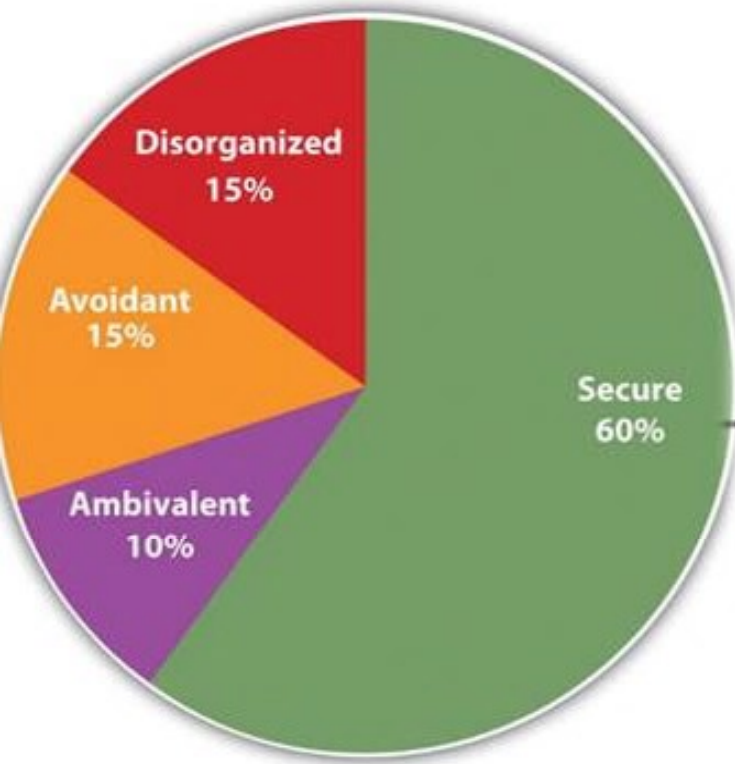


سبکهای دلبستگی



جدول ۱۱-۲. چهار سبک دلبستگی که بازتاب دیدگاه‌های مثبت و منفی نسبت به خود و دیگری هستند

	دیدگاه مثبت به خود 	دیدگاه منفی به خود 
دیدگاه مثبت به دیگران 	ایمن. حس مثبتی به خود و پذیرش دیگران دارند.	آشفته. حس مثبت به خود ندارند، احساس بی‌ارزشی می‌کنند و در تلاشند تا ارزش و پذیرش را از دیگران کسب کنند.
دیدگاه منفی به دیگران 	اجتنابی. حس مثبت به خود دارند، اما از برقراری روابط نزدیک با دیگران اجتناب می‌کنند.	مضطرب. حس مثبت به خود ندارند و انتظار دارند که دیگران آن‌ها را طرد و بی‌ارزش نمایند.

disorganized

Ambivalent fearful

اجتنابی - Avoidant

آیا من سبک دلبستگی امن secure دارم؟

Characteristics of Secure Attachment

As Children:	As Adults:
1. Able to separate from parent.	1. Have trusting, lasting relationships.
2. Seek comfort from parents when frightened.	2. Tend to have good self-esteem.
3. Return of parents is met with positive emotions.	3. Comfortable sharing feelings with friends and partners.
4. Prefers parents to strangers.	4. Seek out social support.

جدول ۱۱-۱. نمونه‌ای از ارزیابی سبک‌های دلبستگی در روابط نزدیک بزرگسال

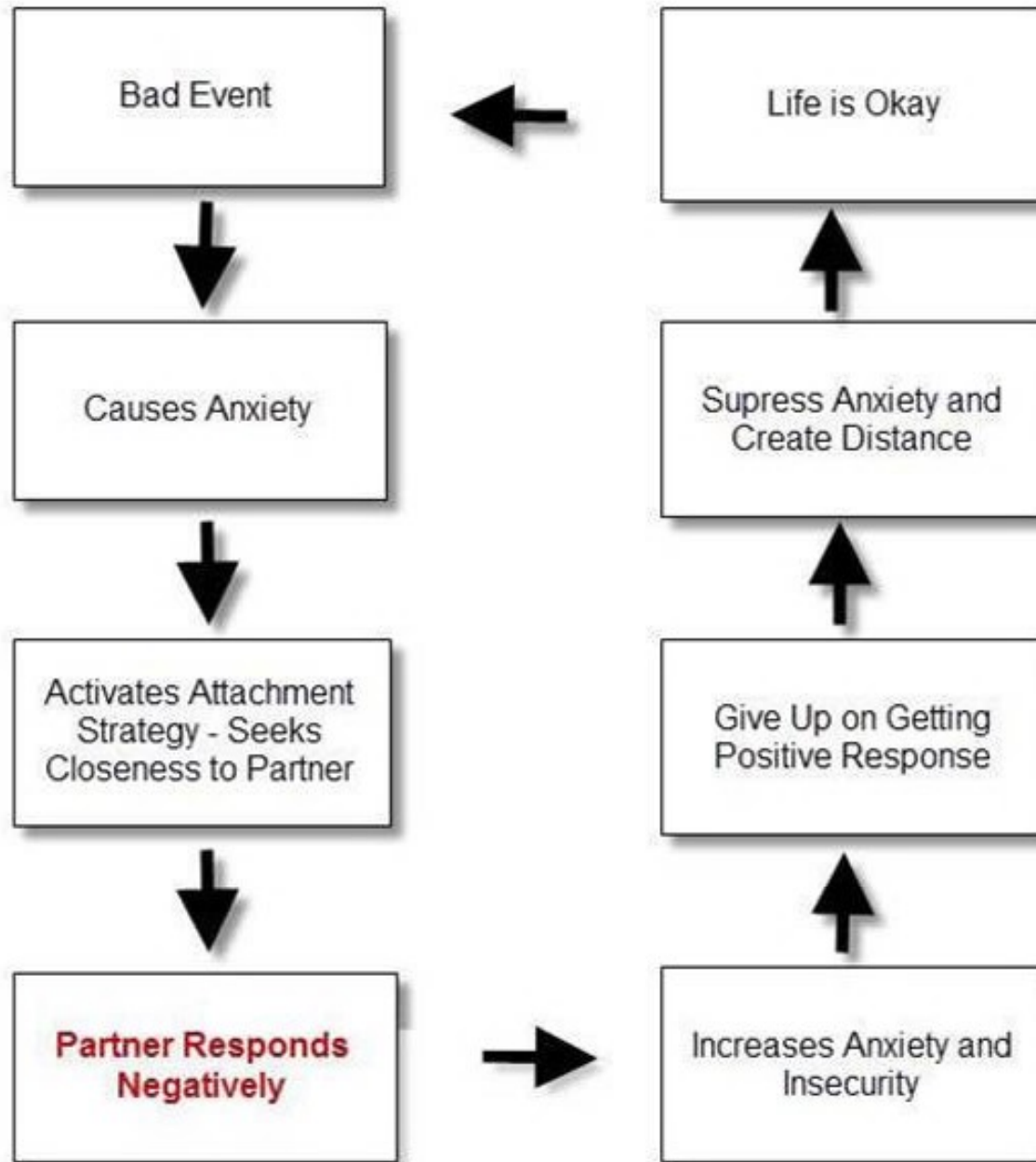
ایمن. صمیمیت عاطفی با دیگران برایم آسان است. من به راحتی به دیگران وابسته می‌شوم و دیگران هم به من دلبسته می‌شوند. نگران تنها بودن و مورد پذیرش دیگران واقع نشدن نیستم.

اجتنابی. من بدون ارتباط عاطفی نزدیک راحت‌م. برایم بسیار مهم است که احساس کنم مستقل و خودکفا هستم. دوست ندارم به دیگران وابسته باشم و یا دیگران به من وابسته باشند.

آشفته. می‌خواهم با دیگران صمیمیت عاطفی داشته باشم، اما اغلب درمی‌یابم که دیگران از نزدیک شدن به من امتناع می‌کنند. من بدون روابط نزدیک راحت نیستم، اما گاهی نگرانم که دیگران به اندازه‌ای که من برایشان ارزش قائلم، برایم ارزش قائل نشوند.

مضطرب. به راحتی نمی‌توانم به دیگران نزدیک شوم. من خواهان روابط نزدیک عاطفی هستم، اما اعتماد یا وابستگی به دیگران برایم مشکل است. نگرانم اگر به دیگران نزدیک شوم صدمه ببینم.

Avoidant Attachment Strategy



Secure Attachment Strategy

Anxious Attachment Strategy

