

به نام خدا

# دل‌بستگی و کنترل هیجان

مولفان :

هادی قیطولی

جماله محمدی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: قیطولی، هادی، ۱۳۶۲  
عنوان و نام پدیدآور: دل بستگی و کنترل هیجان / مولفان هادی قیطولی، جماله محمدی.  
مشخصات نشر: ارسطو (سازمان اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.  
مشخصات ظاهری: ۷۷ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۷۰-۰  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت: کتابنامه: ص ۶۷-۷۷.  
موضوع: دل بستگی - کنترل هیجان  
شناسه افزوده: محمدی، جماله، ۱۳۶۱  
رده بندی کنگره: LB۳۰۴۷  
رده بندی دیویی: ۳۷۱/۱۰۵۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۴۶۹۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: دل بستگی و کنترل هیجان  
مولفان: هادی قیطولی - جماله محمدی  
ناشر: ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲  
چاپ: زر جلد  
قیمت: ۷۲۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۶۷۰-۰  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



انتشارات ارسطو



## فهرست مطالب

۷	فصل اول
۷	کلیات
۸	مقدمه
۱۷	فصل دوم
۱۷	مبانی نظری
۱۸	مدیریت هیجان
۱۸	مفهوم هیجان
۱۹	تاریخچه هیجان
۲۰	اجزای هیجان
۲۰	انواع هیجان
۲۲	جدول ۱. هیجان‌های اولیه و ثانویه
۲۲	مفهوم مدیریت هیجان
۲۳	خانواده و مدیریت هیجان
۲۳	مداخلات والدین در مدیریت هیجان کودکان
۲۴	فضای هیجانی خانواده
۲۶	نظریه‌های هیجان
۲۶	نظریه شاکتر و سینگر
۲۶	نظریه پسخوراند چهره
۲۷	نظریه واینر
۲۷	نظریه اکمن
۲۸	نظریه شبکه‌های جیمز- لانگه
۲۹	اشتقاق تحصیلی
۳۲	انگیزش

۳۴	..... مؤلفه‌های مرتبط با اشتیاق تحصیلی
۳۴	..... اشتیاق تحصیلی شناختی
۳۵	..... اشتیاق تحصیلی انگیزشی (عاطفی)
۳۶	..... اشتیاق تحصیلی رفتاری
۳۷	..... مدل‌های اشتیاق تحصیلی
۳۸	..... - دل‌بستگی
۳۸	..... تعریف دل‌بستگی
۳۹	..... ویژگی‌های کودک دل‌بسته ایمن
۳۹	..... ویژگی‌های دل‌بستگی دوسوگرا
۴۰	..... ویژگی‌های دل‌بستگی اجتنابی
۴۰	..... جان بولبی
۴۱	..... مرحله پیش دل‌بستگی
۴۱	..... مرحله دل‌بستگی در حال شکل‌گیری
۴۱	..... مرحله دل‌بستگی واضح
۴۱	..... تشکیل رابطه متقابل
۴۲	..... نظریه روان تحلیل‌گری
۴۴	..... نظریه اریکسون
۴۴	..... هارلو
۴۵	..... نظریه رفتارگرایی
۴۶	..... دیدگاه کردارشناسی
۴۷	..... نظریه یادگیری اجتماعی
۴۷	..... نظریه روان‌شناسی شناختی
۴۸	..... الگوهای دل‌بستگی
۴۹	..... دل‌بسته ایمن
۴۹	..... دل‌بسته نایمن/ اجتنابی
۴۹	..... دل‌بستگی مضطرب / دو سوگرا

۵۰	..... دل‌بستگی پناهگاهی امن را برای فرد مهیا می کند
۵۱	..... ثبات و پویایی الگوهای دل‌بستگی
۵۲	..... سبک های دل‌بستگی در کودکان
۵۴	..... ثبات دل‌بستگی در بزرگسالی
۵۸	..... ارزیابی ایمنی دل‌بستگی
۶۰	..... فرهنگ و دل‌بستگی
۶۲	..... عوامل مؤثر بر دل‌بستگی ایمن
۶۴	..... نظریه دل‌بستگی = دیدگاهی القاط نگر
۶۴	..... تفاوت الگوهای فعال درونی و دل‌بستگی
۶۷	..... فهرست منابع



# فصل اول

## کلیات

## مقدمه

انسان با یک سیستم روانی-زیستی به نام سیستم رفتار دلبستگی متولد می شود. هدف این سیستم، دستیابی به یک احساس ایمنی و حمایت شدگی واقعی یا ادراک شده از تعامل نزدیک و صمیمی با تصویر دلبستگی است. بالبی دلبستگی را یک رابطه ی عاطفی قدرتمند می داند که فرد را به یک مراقب مرتبط می سازد، به نحوی که تعامل با وی باعث احساس نشاط و شغف شود و وجود او به هنگام تنش، مایه ی آرامش باشد به دنبال پژوهش های بالبی، اینسورث سبک های دلبستگی<sup>۱</sup> را به دو سبک دلبستگی ایمن و سبک دلبستگی نایمن طبقه بندی کرد که سبک نایمن شامل سبک دلبستگی نایمن دوسوگرا و سبک دلبستگی نایمن اجتنابی است. افراد با پرورش سبک دلبستگی نایمن، شخصیتی بی عاطفه خواهند داشت که مشخصه آن کناره گیری هیجانی، فقدان احساس، ناتوانی در برقراری روابط محبت آمیز و عاطفی با دیگران است. بنابراین سبک های دلبستگی تعیین کننده قواعد عاطفی، شناختی و راهبردهایی است که واکنش های هیجانی را در افراد و روابط بین شخصی هدایت می کند (کریمی، یزدان بخش، کریمی، ۱۳۹۵).

یکی از مسائل و مشکلات دانش آموزان در محیط آموزشی ضعف در کنترل و مدیریت هیجانات می باشد. هیجان نقش اساسی در مطالعه ی رشد کودک دارد. واژه هیجان برای اشاره به یک احساس، فکر، حالت روانی و بیولوژیکی مختص آن احساس و دامنه ای از تمایلات شخص برای عمل کردن بر اساس آن، به کار می رود (تامپسون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). مدیریت هیجان<sup>۳</sup> به معنای تلاش افراد برای تأثیر گذاشتن بر روی نوع، زمان، چگونگی تجربه و بیان، تغییر طول دوره یا شدت فرایندهای رفتاری، تجربی و یا جسمانی هیجانها است و به طور خودکار یا کنترل شده، هشیار یا ناهشیار و از طریق به کارگیری راهبردهای مدیریت هیجان انجام می گیرد (هارل، هادسون و اشنیرینگ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). هر یک از این راهبردها شامل اقدامات متعددی است که می تواند برای هر دو حالت عاطفی مثبت و منفی اعمال شود و ممکن است انطباقی و یا غیر انطباقی باشند (مظاهری، شریفی و معین، ۱۳۹۸). هیجانات بسیاری از رفتارها و تجربیات کودک را سازماندهی می کنند و در اکثر روابط نقش اساسی دارند. بسیاری از موضوعات در روانشناسی تحولی دارای پایه هیجانی یا

<sup>1</sup> - attachment style

<sup>2</sup> Thompson

<sup>3</sup> Emotion management

<sup>4</sup> Hurrell, Hudson & Schmiering



حداقل انعکاسی از آن هستند، مانند علاقه، کاوش، خلق و خو، پرخاشگری، دلبستگی، روابط دوستی با همسالان، کنجکاوی، حل مسئله، ارزیابی (غیاثوند، اسماعیلی نسب و اشرفی، ۱۳۹۹).

تجربه نشان داده است که شناسایی و ابراز هیجانات بر سیستم عصبی اثر آرامبخشی دارد و به کودکان کمک می‌کند زودتر از افسردگی خلاص شوند (یانگ، ساندمن و کراسک<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). شناخت فرد از عواطف و هیجان‌های خود و دیگران و استفاده از آن‌ها برای ایجاد سهولت در تفکر و دستیابی به علل بروز هیجان‌ها و مدیریت مطلوب آن می‌تواند از پدید آمدن بسیاری از مشکلات در روابط افراد جلوگیری کند (خدایناهی، ۱۴۰۰). تحلیل تازه و بسیار دقیق بیش از ۳۰۰ مطالعه نشان داده که برنامه‌هایی که برای افزایش مهارت‌های هیجانی طراحی می‌شوند به شکلی چشمگیر توانایی‌های اجتماعی و هیجانی و نیز عملکرد تحصیلی افراد را بهبود می‌بخشند (مک‌کین<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین تحقیقات حاکی از آن است که توانایی مدیریت هیجانات منفی برای حفظ سلامت و بهداشت روان یک فرآیند کاملاً صحیحی است (کوثری و اسماعیلی‌نسب، ۱۳۹۷).

کودکی که نمی‌خواهد یا نمی‌تواند بیانات خشم یا ناراحتی‌اش را به سوی همسالان مدیریت کند در خطر طرد اجتماعی بعدی قرار می‌گیرد؛ همین طور کودکی که به‌طور مناسب قادر به بیان همدردی یا خوشی به همسالانش است احتمالاً رابطه‌ی مثبتی با همسالان دارد (ورمزیار و امیری‌مجد، ۱۳۹۹).

از جمله عوامل مؤثر بر میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، اشتیاق به تحصیل می‌باشد که می‌تواند نقش کلیدی در ارتقاء و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفاء کند. در واقع اشتیاق به تحصیل از عوامل مؤثر بر یادگیری است و در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان نقش بسزایی دارند (صادقی، خلیلی گشنیگانی، ۱۳۹۵). این متغیر یکی از شاخصه‌ای مهمی است که بر تربیت و یادگیری موفقیت‌آمیز فرد تأثیر می‌گذارد و در آنجا لیاقت‌ها و توانایی‌های دانش‌آموزان به بار می‌نشیند و پیشرفته‌ای علمی حاصل می‌شود (سولبرگ، هاپکینز، اوموندسون، هالویری، ۲۰۱۲). در واقع سرزندگی افراد تأثیر شگرفی بر افزایش توان مقابله‌ای دانش‌آموزان در مقابل مشکلات تحصیلی آنان خواهد داشت

<sup>1</sup> Young, Sandman & Craske

<sup>2</sup> MacCann

(دوجی، روزنتال<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). به اعتقاد ریان و فردریک (۱۹۹۷) سرزندگی انرژی نشئت گرفته از خود فرد است و این انرژی از منابع درونی و نه تهدید اشخاص در محیط، نشئت می‌گیرد؛ به عبارت دیگر، سرزندگی احساس سرزنده بودن، نه تحریک و نه اجبار به انجام دادن آن است. وقتی فرد کاری را به‌طور خودجوش انجام می‌دهد نه تنها احساس خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است. به‌طور کلی حس درونی سرزندگی، شاخص معنی‌دار برای سلامت ذهنی است (سولبرگ، هاپکینز، اوموندسن، هالواری، ۲۰۱۲).

دانش‌آموزان امروز، آینده‌سازان کشور هستند و آموزش و پرورش نقش اصلی را در پرورش این دانش‌آموزان بر عهده دارد. از جمله عوامل مؤثر بر میزان یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، اشتیاق تحصیلی هست که می‌تواند نقش کلیدی در ارتقاء و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ایفاء کند؛ بنابراین، بررسی وضعیت اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان و تعیین رابطه‌ی حمایت تحصیلی و سرزندگی تحصیلی از اهمیت و ضرورت فوق‌العاده‌ای برخوردار خواهد بود. از طرف دیگر نبود پژوهشی که این متغیرها و ارتباط بین آن‌ها را در دانش‌آموزان مورد بررسی قرار داده باشد، ضرورت انجام چنین پژوهشی را موجه می‌سازد. لذا بررسی پیش‌بینی‌های مؤثر بر این دو متغیر در دانش‌آموزان با توجه به اینکه نسل آینده‌ساز جامعه هستند اهمیت پیدا می‌کند. (از جمله عواملی که با اشتیاق تحصیلی و سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان رابطه دارد، حمایت تحصیلی<sup>۲</sup> می‌باشد (مرادی، دهقانی‌زاده، سلیمانی‌خشاب، ۱۳۹۴). پشتیبانی آموزشی برای هر منبعی وجود دارد که مستقیم یا غیرمستقیم میزان علاقه و عملکرد آموزشی را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد. حمایت تحصیلی علاوه بر منابع متعدد، جنبه‌های مختلفی همچون حمایت عاطفی (مهی‌کردن مشوق‌ها)، حمایت ابزاری (همکاری در انجام تکالیف) و حمایت شناختی (انتقال اهمیت موفقیت‌های تحصیلی به دانش‌آموز) را نیز دربر می‌گیرد (وینتزل<sup>۳</sup>، ۱۹۹۸). وینتزل، باتل، شانون، راسل و لونی<sup>۴</sup> (۲۰۱۰) درباره‌ی منبع حمایت تحصیلی دانش‌آموزان معتقدند: موضوع حمایت تحصیلی از دانش‌آموزان یک موضوع چندبعدی است. نقش معلم-دانش‌آموزان، معلم-والدین و والدین-همسالان، از

1. Duijn, Rosenstiel

2. Academic Support

3. Wentzel

4. Wentzel, Battle, Shannon, Russell, Looney

حمایت تحصیلی ترکیب‌هایی فراهم می‌نماید که هریک به‌تنهایی و در ارتباط با یکدیگر، نقش مهمی در کیفیت و کمیت فعالیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. پشتیبانی آموزشی پیشرفت در عملکرد و اشتیاق تحصیلی دانش‌آموزان است که منعکس‌کننده انتظارات و ارزش‌های کلاس برای دانش‌آموزان است و تلاش دانش‌آموز برای دستیابی به این ارزش‌ها و انتظارات با تشویق می‌شود. در حقیقت، دانش‌آموز از امنیت کافی برخوردار است و خود را در معرض تهدید محیط‌زیست قرار نمی‌دهد و درگروه معنا پیدا می‌کند. این احساس نه‌تنها با نوع رفتار معلم حاصل می‌شود، بلکه این دستاورد مجموعه‌ای از عناصر تعامل با یکدیگر است. اسکینر و بلمونت<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) اعتقاد بر این است که نیازها و اهداف دانش‌آموزان در مدرسه برآورده می‌شوند که یک ساختار پشتیبانی برای آن‌ها لازم باشد. پشتیبانی معلمان، پشتیبانی همسالان و والدین به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به فعالیت‌های یادگیری شخصی و علایق شخصی خود ارتباط برقرار کنند (نقل از صدوقی، غفاری، ۱۳۹۷). وینتزل (۲۰۰۴) این نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که رابطه مثبتی با هم سن و سالان خود در مدرسه دارند و احساس می‌کنند که حمایت آن‌ها اشتیاق بیشتری برای مدرسه هم رفتاری و هم شناختی دارد. اهمیت تعامل منابع حمایت‌کننده در ایجاد رفتار، احساسات و افکار مثبت را برخی از نظریه‌پردازان از جمله بندورا<sup>۲</sup> (۱۹۸۶) در نظریه‌ی "شناخت اجتماعی" و ریان و دسی<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) در نظریه‌ی "خودتعیینی" مورد تأکید قرار داده‌اند. بندورا در نظریه‌ی "شناخت اجتماعی" این به اهمیت و فوریت نقش ارتباط و تعامل در توسعه نتایج رفتاری مثبت اشاره دارد و ریان و دس نیز برای درک کفایت وضعیت خاص بر اهمیت از دست دادن امنیت و روابط اجتماعی تمرکز می‌کنند. در همین راستا و به‌منظور تصریح دقیق‌تر منابع حمایتی جهت فعالیت‌های تحصیلی، فورد<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) بر چهار منبع اصلی پدر، مادر، همسالان و معلم تأکید دارد (به نقل از صدوقی و غفاری، ۱۳۹۷). این به اهمیت و فوریت نقش ارتباط و تعامل در توسعه نتایج رفتاری مثبت اشاره دارد و ریان و دس نیز برای درک کفایت وضعیت خاص بر اهمیت از دست دادن امنیت و روابط اجتماعی تمرکز می‌کنند (قاسمی، مکتبی، حاجی یخچالی، ۱۳۹۶)

1. Skinner, Belmont

2. Bandura

3. Ryan, Deci

4. Ford

والدین همه روزه با هیجانات مختلف کودک خود مواجه می‌شوند و با نحوه واکنش خود به هیجانات کودک و الگوسازی، نحوه ابراز هیجان و مدیریت هیجان را آموزش می‌دهند (لوبی، دونوهیو، گیلبرت، تیلمن و بارچ<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱؛ میرابل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵)؛ اهمیت واکنش والدین به هیجانات کودکان می‌تواند از طریق تأثیراتی که این واکنش‌ها روی کودک می‌گذارد درک شود. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که نحوه خاصی از واکنش والدین به هیجانات کودکان، می‌تواند شایستگی اجتماعی و هیجانی کودکان را پایین بیاورد (دومیتروویچ، دورلاک، استالی و ویسبرگ<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷) و آن‌ها را در برابر اختلالات درون‌زاد آسیب‌پذیر کند (لوبی و همکاران، ۲۰۲۱) یا باعث اختلالات برون‌سازی و بروز رفتارهای ضد اجتماعی بیشتر در کودکان و نوجوانان شود (جنزله، رامسی و بلاک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵).

بر اساس شواهد، محققان پیشنهاد کرده‌اند که هیجان و رشد عاطفی به شدت با عملکرد ذهنی سازگارانه و سلامت روان مرتبط است (هاجال و پالی<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱). اساساً هیجان، احساسات و واکنش‌های عاطفی ناپایدار است که در اثر تعامل با محیط پدید می‌آید که فرآیند مدیریت این هیجانات پیچیده یکی از مهم‌ترین مسائل در سلامت روان و جسم خانواده است (امیدی، یعقوب یو حاج نوروزی، ۱۳۹۷). علی‌رغم اینکه هیجان‌ها ریشه زیستی دارند اما انسان‌ها قادر به مدیریت آن‌ها هستند (خدانپاهی، ۱۴۰۰). محققان مهارت‌های گوناگونی که بیانگر عملکرد کارآمد هیجانی و یا مفهوم «مدیریت هیجان» است را پیشنهاد داده‌اند (مک لم<sup>۶</sup>، ۲۰۱۱؛ ترجمه کیانی و فاطمی، ۱۳۹۹).

اولین و مهمترین مهارت به «چگونگی مدیریت هیجان» اشاره دارد که مفهوم محوری، خودمدیریتی هیجان و اساس مفهوم نظم‌جویی هیجان است (آرگوئل، کندی، لاج و پاچمن<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹). از لحاظ نظری، تنظیم هیجان به عنوان مجموعه‌ای از راهبردهای آگاهانه برای تعدیل هیجانات مثبت و منفی تعریف می‌شود (مکری و گراس<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰)؛ اما در باب مدیریت هیجانات کودکان دو تعریف مرتبط و اساسی وجود دارد که اولین تعریف توسط

<sup>1</sup> Luby, Donohue, Gilbert, Tillman & Barch

<sup>2</sup> Mirabile

<sup>3</sup> Domitrovich, Durlak, Staley & Weissberg

<sup>4</sup> Gentzler, Ramsey & Black

<sup>5</sup> Hajal & Paley

<sup>6</sup> Macklem, Gayle

<sup>7</sup> Arguel, Lockyer, Kennedy, Lodge & Pachman

<sup>8</sup> McRae, & Gross

تامپسون<sup>۱</sup> (۱۹۴۱) ارائه شد که «مدیریت هیجان فرآیندهای درونی و بیرونی مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل پاسخ‌های هیجانی، به‌ویژه واکنش‌های شدید و گذرا برای دستیابی به اهداف» (به نقل از تامپسون، ون ریکوم و چاکرابارتی<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱) و تعریف اساسی دیگری از گراس در سال ۱۹۹۸ بیان شده است که مدیریت نظم جویی هیجانی را فرایندی در درک نوع هیجان، چگونگی تجربیدن هیجان و نحوه بروز آن تعریف کرده است (مکری و گراس، ۲۰۲۰).

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ظرفیت افراد در مدیریت مؤثر هیجان‌ها بر سلامت روان-شناختی، جسمانی و بین فردی تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال نشانه‌های نارسایی مدیریت هیجان در بیش از نیمی از اختلالات محور I و در تمام اختلالات شخصیتی محور II اتفاق می‌افتد (احمدی، میرزا حسینی و منیرپور، ۱۳۹۸؛ محمودنژاد، کربلایی و ثابت، ۱۳۹۷). همچنین مدیریت هیجان در کودکی از طریق واکنش‌هایی با والدین و دیگر اطرافیان مهم انجام می‌شود (دومیترویچ و همکاران، ۲۰۱۷) و کودکانی که بیشتر تحت حمایت والدین هستند در مدیریت هیجان کارآمدی اجتماعی بیشتری از خود نشان می‌دهند (حاجال و پالی، ۲۰۲۰).

از آنجایی که بسیاری از کودکان در حیطه‌ی کنترل و مدیریت هیجانات خود دچار مشکلاتی بوده، به عنوان مثال هنگام برانگیخته شدن قادر به کنترل و تنظیم هیجان مورد نظر نیستند بخصوص هنگام مقابله با خشم که این خود ناشی از مشکلاتی در شناسایی هیجانات و ابراز آنهاست؛ و همین مسئله منجر به استفاده از روش‌های ناسازگارانه‌ای برای کنار آمدن با هیجان خاص می‌شود. مثلاً گاز گرفتن خود یا دیگران، کوبیدن درب، گریه کردن (قره داغی، زمستانی و ولیئی، ۱۳۹۹)؛ بنابراین از آنجا که کمبود مهارت‌ها در مدیریت هیجان با بسیاری از آسیب‌های روانی مانند افسردگی، اضطراب و ناسازگاری هیجانی در ارتباط است؛ لذا کار کردن روی هیجانات این کودکان می‌تواند در پیشگیری از بسیاری مشکلات و اختلالات روانی مؤثر باشد (مکری و گراس، ۲۰۲۰). سبک‌های دل‌بستگی تعیین‌کننده قواعد عاطفی، شناختی و راهبردهایی است که واکنش‌های هیجانی را در افراد و روابط بین شخصی هدایت می‌کند (کرمی، یزدانبخش و کریمی، ۱۳۹۵).

<sup>1</sup> Thompson

<sup>2</sup> Thompson, Van Reekum & Chakrabarti

سبک های دلبستگی که در چارچوب رابطه کودک - مادر شکل گرفته و استقرار می یابد، روش های مواجهه فرد با موقعیت های تنیدگی زا (با توجه به سبک های دلبستگی فرد) بسیار مهم است و سبک های دلبستگی به دلبستگی ایمن و نایمن (دوسوگرا-اجتنابی) تقسیم می شوند. رابطه مادر و کودک مهمترین اصلی است که در رشد شخصیت انسان مورد تاکید اکثر روانشناسان قرار گرفته اند. رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد به روابط اجتماعی کودک در آینده شکل خواهد داد و نحوه برخورد مادر با کودک و شیوه فرزند پروری وی در چگونگی اجتماعی شدن و کسب مهارت های اجتماعی فرزند تاثیر بسزا دارد در واقع دلبستگی بین مادر و کودک شالوده اجتماعی شدن کودک در سال های بعدی را فراهم می کند. این پیوند در رشد سالم کودک امری جدی، گسترده و فوق العاده مهم است (ماسن، ۱۳۷۴). در نظریه دلبستگی بالبی، اعتقاد بر این است که همه ی کودکان بهنجار احساس دلبستگی پیدا می کنند و دلبستگی شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را پی ریزی می کند دلبستگی ایمن، عملکرد و شایستگی را در روابط بین فردی تسهیل می کند (هیبتی، ۱۳۸۱). نظریه دلبستگی بر این باور است که دلبستگی پیوندی جهان شمول است و در تمام انسانها وجود دارد (هرگنهان، ۱۳۸۵). مهمترین خصوصیت نظریه دلبستگی بالبی اشاره به اثرات بلند مدت تمرینات مرتبط با دلبستگی است. کار بالبی با بزرگسالان نیز نشان از این دارد که سبک های دلبستگی دوران کودکی با زندگی بزرگسالی نیز ادامه می یابد (خوشابی و همکاران، ۱۳۸۶). دلبستگی منجر به ساخت یک چهارچوب و سازمان می شود و همه اطلاعات مربوط به دلبستگی در این چهارچوب قرار می گیرد و از این صافی عبور می کنند (رابینسون، ۲۰۰۱).

شور و شوق تحصیلی مقدار انرژی است که یادگیرنده برای تحصیلات خود و همچنین اثربخشی و کار آیی حاصل از آن خرج می کند (قدم پور، فرهادی، نقی بیرانوند، ۱۳۹۵). نیومن، والگ، لامبورن<sup>۱</sup> (۱۹۹۲) آن ها شور و اشتیاق تحصیلی را به عنوان سرمایه روانی دانش آموزان و تلاش مستقیم آن ها برای یادگیری و کسب مهارت ها و اشتیاق برای ترویج موفقیت تعریف کرده اند که می تواند منجر به مشارکت مؤثر در فعالیت های مدرسه، حضور در فعالیت های کلاسی، تطبیق مبتنی بر مدرسه و یک رابطه خوب با معلمان و دیگر دانش آموزان شود (به نقل از علی صونی، پیری زیر کوهی، ۱۳۹۷). در مدل اشتیاق تحصیلی

1. Newmann, Wehlage, Lamborn