فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

اثربخشی آموزش دلبستگی به مادران دارای فرزند سه تا پنج سال بر نشانه های اضطراب جدایی کودک و میزان خودکارآمدی والدینی مادران

فرخنده احمدی پور[۱]، دکتر محسن سعیدمنش[۲]

۱ و ۲ گروه روانشناسی، واحد یزد، دانشگاه علم و هنر، یزد، ایران

چکیده

اضطراب جدایی یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی دوران کودکی است که می‌تواند عملکردهای مختلف کودک را مختل کند. دلبستگی ایمن نقش مهمی در کاهش این نشانه‌ها و افزایش خودکارآمدی والدین دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش دلبستگی بر کاهش نشانه‌های اضطراب جدایی کودکان و افزایش خودکارآمدی والدینی مادران بود .مطالعه حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری است. از میان والدین کودکان دارای علائم اضطراب جدایی، ۳۰ نفر به روش در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش دلبستگی دریافت کرد. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه اضطراب جدایی هان و خودکارآمدی والدینی دامکا بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر انجام شد. نتایج نشان داد آموزش دلبستگی باعث کاهش معنادار نشانه‌های اضطراب جدایی کودکان و افزایش خودکارآمدی والدینی مادران در گروه آزمایش شد. این اثرات در پیگیری نیز پایدار بود. آموزش دلبستگی می‌تواند مداخله‌ای مؤثر برای کاهش اضطراب جدایی کودکان و ارتقای توانمندی والدین در فرزندپروری باشد. استفاده از رویکردهای مبتنی بر نظریه دلبستگی برای والدین توصیه می‌شود.

کلید واژه‌ها: آموزش دلبستگی، اضطراب جدایی، کودکان ۳ تا ۵ ساله، خودکارآمدی والدینی، مادران.

نویسنده مسئول: m.saeidmanesh@yahoo.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

مقدمه

طبق تحقیقات، اختلالات اضطرابی[1] یکی از شایع ترین اختلالات در کودکان و نوجوانان است و و شواهد زیادی وجود دارد که ریشه این اختلالات در دوران کودکی است (گالان-لوک[2] و همکاران، ۲۰۲۳؛ گنزالس[3] و همکاران، ۲۰۲۴). اختلال اضطراب جدایی[4] نیز از شایع‌ترین انواع اضطراب در کودکان زیر ۱۲ سال محسوب می‌شود (ویکس[5] و همکاران، ۲۰۲۳). اضطراب جدایی[6] یکی از واکنش‌های عاطفی طبیعی و مهم در روند رشد کودک است که معمولاً از حدود ۹ ماهگی آغاز و تا ۱۸ تا ۲۴ ماهگی شدت می‌گیرد. این اضطراب زمانی بروز می‌کند که کودک از چهره های دلبستگی[7] اصلی خود، مانند والدین، جدا می‌شود و نشان‌دهنده‌ی فرآیند رشد دلبستگی و استقلال فردی است (کرنز[8]، ۲۰۲۳). اگرچه این واکنش در بیشتر کودکان طبیعی است، اما در مواردی که شدت یا طول مدت آن بیش از حد باشد، می‌تواند به اختلال اضطراب جدایی منجر شود و رشد اجتماعی و هیجانی کودک را تحت تأثیر قرار دهد (پیچر[9]، ۲۰۲۵). در ۴ درصد از کودکان، اضطراب جداییِ بیش از حد تا دوران کودکی ادامه می‌یابد و منجر به اختلال می‌شود (ویکس و همکاران، ۲۰۲۳) و می‌تواند تاثیرات منفی قابل توجهی بر رشد هیجانی، اجتماعی و شناختی کودک بگذارد و چالش‌های فراوانی را برای والدین به ویژه مادران ایجاد کند (کوهلهوف[10] و همکاران، ۲۰۲۲). اختلال اضطراب جدایی به‌عنوان اضطرابی نامتناسب با رشد تعریف می‌شود که هنگام جدایی از خانه یا افراد مورد دلبستگی اصلی، باعث ناراحتی یا اختلال بالینی قابل توجهی می‌گردد (مورثی[11] و همکاران، ۲۰۲۵). نشان داده شده است که اختلال اضطراب جدایی در بین کودکان پیش دبستانی شایع است، اگرچه ممکن است گذرا باشد اما می‌تواند منجر به پیامدهایی در سلامت روانی و جسمی در نوجوانی

1 Anxious Disorders
2 Galán-Luque
3 González
4 Separation Anxiety Disorder
5 Weeks
6 Separation Anxiety
7 Attachment Figures
8 Kerns
9 Picher
10 Kohlhoff
11 Moorthi

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

و بزرگسالی شود: از جمله نگرانی و پریشانی بیش از حد در محیط‌های اجتماعی، مسائل خواب، اختلالات خلقی و وابستگی به الکل (گرون کریر[1] و همکاران، ۲۰۲۳). تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که از اختلال اضطراب جدایی رنج می‌برند، در صورت عدم درمان دچار اضطراب مفرط و اختلالاتی مانند اضطراب اجتماعی[2] می‌شوند (سالاری و همکاران، ۲۰۲۴).

مطالعات جدید نشان می‌دهند که خودکارآمدی والدینی و مداخلات مبتنی بر دلبستگی، تاثیر مهمی در کاهش نشانه‌های اضطراب جدایی و بهبود سلامت روانی کودکان دارند (اسمیت[3] و همکاران، ۲۰۲۴؛ جانسون و لی[4]، ۲۰۲۳). خودکارآمدی مادران در انجام وظایف والدگری نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری و بهبود سازگاری اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی ایفا می‌کند. این توانایی باعث تقویت مهارت‌های عاطفی و رفتاری کودکان شده و به کاهش مشکلات روانی آنان کمک می‌کند. بنابراین، افزایش خودباوری مادران می‌تواند به ارتقای سلامت روانی و رشد بهینه کودکان منجر شود (یانگ[5] و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از مسائل مرتبط با نگرش والدین، موضوع خودکارآمدی[6]والدین است و متاثر از آموزشی دائمی می‌باشد که والدین در طول زندگی خود در جامعه دریافت می کنند و در نتیجه‌ی آن، کیفیت زندگی خانوادگی بهبود می یابد. این مفهوم انعکاسی از توانایی والدین در بازتاب حالات ذهنی و سازگاری عاطفی کودکان است (سیتوی[7] و همکاران، ۲۰۲۳). خودکارآمدی والدینی، باور والدین به توانایی خود در انجام موثر وظایف فرزندپروری، مدیریت چالش‌های کودک و پاسخگویی به نیازهای او است. این مفهوم براساس نظریه ی بندورا[8] (۱۹۹۷) بر سلامت والدین و رشدکودک، تاثیر مستقیم دارد. خودکارآمدی الدینی مادران به‌عنوان عامل محافظتی مهمی شناخته شده است. پژوهش‌ها حاکی از آن است که مادران با خودکارآمدی

1 Garon-Carrier
2 Social Anxiety
3 Smith
4 Johnson & Lee
5 Young
6 Self Efficacy
7 Șițoiu
8 Bandora

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

بالاتر، بهتر می‌توانند با چالش های فرزندپروری مانند نشانه‌های اضطراب جدایی مثل امتناع از رفتن به مدرسه کنار آمده و محیطی امن برای کودک فراهم کنند (بوثا[1] و همکاران، ۲۰۲۰).

یکی از نکات قابل توجه، تأثیر رفتارهای نادرست والدینی در ایجاد اختلالات اضطرابی دوران کودکی است، تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که سبک‌های فرزندپروری ناسازگار، مانند کنترل روانی، حمایت افراطی و مدل‌سازی اضطراب توسط والدین، با افزایش نشانه‌های اضطراب در کودکان مرتبط است (کادول[2] و همکاران، ۲۰۲۴؛ لاوهاراتاناهیرون[3] و همکاران، ۲۰۲۴). این رفتارهای والدینی می‌توانند با تضعیف خودتنظیمی هیجانی، استقلال روانی و امنیت عاطفی کودک، موجب تقویت پاسخ‌های اضطرابی در او شوند (کرسول[4] و همکاران، ۲۰۲۳). شواهد حاکی از آن است که والدینی که ناخواسته ترس و اجتناب را به کودک منتقل می‌کنند، زمینه ابتلا به اضطراب اجتماعی و اضطراب جدایی را فراهم می‌سازند (بوگلز[5] و همکاران، ۲۰۲۳). بر این اساس، اصلاح سبک‌های فرزندپروری، به‌ویژه کاهش کنترل‌گری و اجتناب هیجانی، نقش مهمی در کاهش اختلالات اضطرابی کودکان دارد. از این‌رو نگرش والدین در خانواده اهمیت به‌سزایی دارد و در روند تربیت و آماده سازی کودک برای زندگی نقش متمایزی ایفا می کند. والدین به‌وسیله‌ی تجربه و رفتار خود، مدل‌های رفتاری ویژه ای را که کودک باید در سال‌های اولیه کودکی یاد بگیرد به او عرضه می‌دارند تا خود را خارج از چارچوب شخصی و خانوادگی گسترش دهد و سعی کند رفتار خود را با رفتار دیگران سازگار نماید تا موقعیت اجتماعی خود را تأیید کند. جدایی از والدین به‌صورت ناگهانی یا با تهدید به جدایی، کودک را در معرض خطر ابتلا به اضطراب جدایی قرار می‌دهد و منجر به ترسی بیشتر نسبت به دانش آموزانی که سابقه ایمن داشتند، می‌گردد (جریست[6] و همکاران، ۲۰۲۳). در تایید این شواهد، ویکس و همکاران در سال ۲۰۲۴، نشان دادند که اختلال اضطراب جدایی در کودکان به‌طور معناداری با کیفیت دلبستگی[7] کودک به والدین، به‌ویژه مادر، مرتبط است .در این پژوهش،

1 Botha
2 Caldwell
3 Lauharatanahirun
4 Creswell
5 Bögels
6 Jreisat
7 Attachment

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

مشخص شد که رفتارهای والدینی مانند «تسهیل اضطراب» یا «پاسخ‌دهی بیش از حد به ترس‌های کودک» در کودکانی با دلبستگی ناایمن، با شدت بیشتری به نشانه‌های اضطراب جدایی منجر می‌شود .این یافته‌ها تأکید می‌کنند که سبک دلبستگی مادر و نحوه تعامل او با کودک، نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز یا کاهش علائم اضطراب جدایی دارد .بر این اساس، مداخلات مبتنی بر بهبود دلبستگی ایمن می‌تواند به‌عنوان راهکاری مؤثر در پیشگیری و درمان اضطراب جدایی در کودکان مورد استفاده قرار گیرد (ویکس[1] و همکاران، ۲۰۲۴).

نظریه‌های موجود درباره رابطه متقابل والدین (به‌ویژه مادر) و فرزند، بر نقش عوامل استرس‌زای محیطی تأکید دارند. شواهد موجود نشان می‌دهند که محیط خانواده بر اضطراب فرزندان تأثیر می‌گذارد. این یافته‌ها عمدتاً بر پایه نظریه دلبستگی و تعاملات اولیه والد-کودک استوارند. همچنین، دیدگاه گسترده‌تری وجود دارد که بر ارتباط بین سبک‌های تربیتی پایدار والدین (خصوصاً مادر) و اضطراب کودک تمرکز دارد (دایموند[2] و کیف[3]، ۲۰۲۴). سبک های دلبستگی[4] از سازه‌های مطرح در نحوه رفتار مادر نسبت به کودک دارای اهمیت ویژه ای است که می تواند کیفیت رفتارهای مراقبتی را پیش بینی نموده و تاثیری اساسی روی تکامل کودک و ایفای نقش مادری داشته باشد (کارایاگیز[5] و همکاران، ۲۰۲۰). همانطور که توسط بالبی[6] نظریه‌پردازی شد و توسط اینزورث[7] در آزمایش «موقعیت غریب[8]» نشان داده شد، کودکان دلبسته ایمن[9]در مقایسه با کودکان دلبسته ناایمن[10] راحت‌تر و با اضطراب کمتری از والدین جدا می‌شوند و سریع‌تر از کودکان دلبسته ناایمن پس از اتحاد مجدد با مراقب خود بهبود می‌یابند (ویکس، ۲۰۲۴). دلبستگی دوسوگرا[11]، اضطرابی[12] و اجتنابی[13] سه سبک دلبستگی که با عنوان دلبستگی ناایمن درنظر گرفته شده است؛

1 Weeks
2 Diamond
3 Keefe
4 Attachment Styles
5 Karayağız
6 Bowlby
7 Ainsworth
8 Strange Situation
9 Secure attachment
10 Insecure attachment
11Ambivalent attachment
12 Anxious attachment

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

با افزایش استرس همراه است که می‌تواند تاثیر منفی بر رفتار والدین داشته باشد (مو[1] و همکاران، ۲۰۱۸). مادران دارای احساس ناامنی (دلبستگی دوسوگرا، اجتنابی و اضطرابی) در تنظیم حالات هیجانی خود، برای پاسخگویی بهینه به نیازهای کودک با مشکلاتی مواجه می‌شوند که می تواند موجب شود که از نظر هیجانی در دسترس نباشند (وو[2]، ۲۰۲۴).

با توجه به اهمیتی که سبک دلبستگی در ایجاد مشکلات اضطرابی دارد، نوعی از مداخله ی مبتنی بر سبک دلبستگی شکل گرفته که مبنای آن، دلبستگی ایمن در قالب بازنمایی‌های درونی[3] به دیگران به‌عنوان اشخاصی دردسترس، مسئول و قابل اعتماد و در نتیجه بازنمایی ذهنی خود به‌عنوان فردی دوست داشتنی و قابل احترام است و این بازنمایی‌ها اساس تحول کودک در آینده محسوب می‌شود و هرگونه انحراف از این خط تحول بهنجار با مشکلاتی برای کودک همراه است (تامپسون[4] و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج پژوهش‌ها (مومنی و همکاران، ۲۰۲۴؛ شیروانی و همکاران، ۱۴۰۲؛ بهمنش و همکاران، ۱۴۰۱) حاکی از آن است که آموزش دلبستگی به مادران می‌تواند به کاهش آشفتگی والدین و تعامل ناکارآمد والد- کودک دبستانی منجر شود.

به‌طور کلی وجود نشانه های اضطراب جدایی و ضعف در خودکارآمدی والدینی از جمله مشکلاتی است که در کودکان ۳ تا ۵ ساله مشاهده می‌شود. با توجه به وجود مشکلاتی مانند پایین بودن سطح اعتماد به نفس، بروز هیجانات نامناسب، عدم خودتنظیمی هیجانی در این کودکان، در نهایت منجر به بروز مشکلاتی از قبیل دلبستگی ناایمن می‌شود. باتوجه به اهمیت پرداختن به مولفه‌های اضطراب جدایی و خودکارآمدی والدینی در کودکان ۳ تا ۵ ساله و همچنین انجام پژوهش‌های اندک در زمینه اثربخشی آموزش دلبستگی به مادران دارای فرزند سه تا پنج سال بر نشانه‌های اضطراب جدایی کودک و میزان خودکارآمدی والدینی مادر، محققین برآن شدند تا تاثیر این مداخله را مورد بررسی و آزمون قرار دهند. بنابراین هدف پژوهش حاضر

---

13 Avoidant attachment
1 Moe
2 Wu
3 Internal Representation
4 Thompson

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

اثربخشی آموزش دلبستگی به مادران دارای فرزند سه تا پنج سال بر نشانه‌های اضطراب جدایی کودک و میزان خودکارآمدی والدینی مادر بود.

مواد و روش کار

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی همراه با پیش-پس‌آزمون، گروه کنترل و پیگیری یک ماهه است. جامعه آماری شامل مادران دارای کودک ۳ تا ۵ سال با نشانه‌های اضطراب جدایی می‌باشد. نمونه پژوهش شامل ۱۵ نفر از مادران دارای فرزند ۳ تا ۵ سال بود که در تابستان ۱۴۰۳ در شهر یزد به مهدهای کودک و کلینیک‌های روانشناسی مراجعه کرده و با استفاده از مقیاس سنجش اضطراب جدایی هان و همکاران (۱۹۹۳)، ارزیابی شده و تشخیص اضطراب جدایی گرفته‌اند. نمونه به روش در دسترس از جامعه انتخاب گردیده است. ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش در جدول ۱ ذکر شده است که شامل داشتن اختلالات رشدی، دریافت درمان مضاعف و عدم تمایل به شرکت در جلسات می‌باشد. در ابتدا، با کسب اجازه از کلینیک‌ها و مهدهای کودک، پرسشنامه‌ها به صورت فردی در اختیار مادرانی که کودک ۳ تا ۵ سال داشتند قرار گرفت. پس از بررسی پرسشنامه‌ها، پرسشنامه‌هایی که در مقیاس سنجش اضطراب جدایی نمرات بالاتر و در پرسشنامه خودکارآمدی والدگری نمرات پایین‌تر کسب کرده بودند، انتخاب شدند. در یک جلسه گروهی برای این مادران، روند پژوهش و نحوه آموزش توضیح داده شد. از بین افراد متمایل به حضور در پژوهش، ۳۰ نفر انتخاب شدند که ۱۵ نفر از آنها در گروه آزمایش قرار گرفتند. پژوهشگر اول، دانشجوی دکترای روانشناسی بود و دوره‌های مرتبط با دلبستگی را گذرانده و آموزشهای لازم را دیده و تحت نظر سوپروایزر قرار داشت، مداخله را در طول ۱۰ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای به‌صورت هفته‌ای یکبار اجرا کرد که شامل ۸ جلسه ی پی در پی و ۲ جلسه‌ی پیگیری بود. پس از پایان دوره، پس آزمون گرفته شد. محتوای جلسه در جدول ۱ ارائه شده است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

جدول ۱- معیارهای ورود و خروج مادران به پژوهش

معیارهای ورود به پژوهش	معیارهای خروج از پژوهش
داشتن فرزند ۳ تا ۵ سال علائم اضطراب جدایی در کودک براساس پرسشنامه تایید علائم روانشناس یا روانپزشک کودک نگرفتن درمان همزمان یا قبلی مادر دارای حداقل تحصیلات دیپلم رضایت کتبی و شفاهی در مورد حضور در پژوهش و استمرار برای شرکت در جلسات	داشتن اختلالات رشدی دریافت درمان مضاعف عدم رضایت به شرکت در جلسات غیبت بیش از یک جلسه در جلسات

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از سه ابزار معتبر استفاده شد که هر یک جنبه‌ای از متغیرهای پژوهش را می‌سنجند. این ابزارها شامل مقیاس سنجش اضطراب جدایی[1]، پرسشنامه خودکارآمدی والدگری[2] و پروتکل جلسات آموزش دلبستگی[3] هستند که در ادامه معرفی می‌شوند.

مقیاس سنجش اضطراب جدایی: مقیاس سنجش اضطراب جدایی (هان[4] و همکاران، ۱۹۹۳) در نسخه والدین دارای ۳۴ ماده و چهار زیرمقیاس شامل: ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی، و نگرانی درباره رویدادهای خطرناک است. والدین ماده‌ها را براساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌کنند. دامنه نمره ها از یک (هرگز) تا چهار (همیشه) متغیر است. مطالعه‌ی هان و همکاران (۲۰۲۳) ضریب همسانی درونی آزمون را ۰/۹۱، ضریب بازآزمایی را ۰/۸۳ و روایی مناسبی برای مقیاس سنجش اضطراب جدایی گزارش و این مقیاس را به‌عنوان ابزار مفیدی برا ی شناسایی نشانه‌های اضطراب جدایی معرفی کرده اند. در پژوهش طلایی نژاد و همکاران (۱۳۹۵) ضریب آلفای

1 Separation Anxiety Assessment Scale – Parent Version (SAAS-P)
2 Self-Perceptions of Parental Efficacy Measure (SPAM)
3 Attachment-Based Parenting Training Protocol
4 Hahn

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

کرونباخ نمره کـل ۰/۸۷ و بـرا ی زیرمقیاس‌های ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره رویدادهای خطرناک به ترتیـب ۶۲/۰ و ۶۸/۰ ، ۷۳/۰ ، ۷۴/۰ به‌دست آمد. در تحلیل داده‌ها علاوه بر نمره کل، هر یک از زیرمقیاس‌ها نیز به طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفتند.

پرسشنامه خودکارآمدی والدگری: این پرسشنامه نخستین بار توسط دومکا[1] و همکاران (۱۹۹۶) برای ارزیابی خودکارآمدی والدینی طراحی و استفاده شد. این مقیاس شامل ۱۰ آیتم است که پنج عبارت مثبت و پنج عبارت منفی دارد و حس کلی والدین از اطمینان را در نقش والد می‌سنجد. نمرۀ بالا در این آزمون، خودکارآمدی والدگری بالا و نمرۀ پایین خودکارآمدی والدگری پایین را نشان می‌دهد. باالاترین و پایین ترین نمرۀ اکتسابی در این آزمون ۷۰ و ۱۰ می‌باشد. سؤاالات به‌صورت لیکرتی ۷ نقطه‌ای هستند که طیف آن از ۱ = به ندرت تا ۷ = همیشه است. شیوۀ نمره گذاری آزمون بدین صورت است که ۵ سؤال (۸،۶،۵،۳،۱) به صورت معکوس و ۵ سؤال باقیمانده (۱۰،۹،۷،۴،۲) به‌صورت مستقیم نمره‌گذاری می‌شوند. کولمن و کاراکر (۲۰۰۳) نیز در بررسی خود آلفای کرونباخ این سنجش را ۰/۸۱ گزارش داده‌اند (صادقی و همکاران، ۲۰۲۲). طالعی، طهماسیان و وفائی (۱۳۹۰) این ابزار را به زبان فارسی ترجمه، سپس به‌منظور بررسی روایی صوری، آن را در اختیار سه نفر از استادان قرار داده و بعد از تصحیح آن، روی یک نمونۀ ۲۵ نفری از مادران کودکان ۷ تا ۹ ساله که به‌صورت تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰را گزارش کردند. ایوانکی، سید موسوی و طهماسیان (۱۳۹۸) نیز در بررسی خود آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۱ گزارش کردند.

خلاصه پروتکل جلسات آموزش دلبستگی: این برنامه آموزشی توسط قنبری و همکاران (۱۳۹۲) طراحی شد. برنامه به‌صورت گروهی ارائه شد. روش ارائه شامل ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود. خلاصه جلسات در جدول ۲ است.

1 Doomka

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

جدول ۲- خلاصه جلسات بسته آموزش دلبستگی (قنبری و همکاران، ۱۳۹۲)

جلسات	هدف	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی، ضرورت موضوع، مفاهیم پایه	آشنایی با اعضای گروه، بررسی روند جلسات، توضیح مفاهیم پایه و بنیادین (دلبستگی) و ضرورت آشنایی با آن، اهمیت مشاهده- گری و اجرای آن در روزمره‌ی زندگی / ارائه ی تمرین
جلسه دوم	آشنایی با موضوع دلبستگی	آشنایی با سبک های دلبستگی و ویژگی‌های آنها، اهمیت و فواید دلبستگی امن، شناخت رفتارهای کودک برمبنای مفهوم دلبستگی، مفهوم در دسترس بودن/ارائه ی تمرین
جلسه سوم	آشنایی با تاثیرات دلبستگی بر مغز و اعصاب	بررسی منظر عصب شناختی دلبستگی، نقش بازنمایی های ذهنی و شکل‌گیری آنها، تاثیرات کودکی و دوران تحول والدین/ ارائه ی تمرین
جلسه چهارم	آشنایی با احساسات و ضرورت توجه به آنها	بررسی احساسات از منظر دلبستگی و آشنایی با وجوه احساسات، تعادل نقش و اهمیت مادر کافی بودن، مثال زدن از بازی های دلبستگی/ ارائه ی تمرین
جلسه پنجم	مادر کافی بودن	تعریف و وجوه حضور امن و یکپارچه سازی، مهارتهای درک و یکپارچه سازی/ ارائه ی تمرین
جلسه ششم	مادر کافی بودن	ادامه ی بررسی وجوه حضور امن، افزایش حساسیت و پاسخ‌دهی مادر و یاری به مشاهده‌گری و همدلی مادر/ ارائه ی تمرین
جلسه هفتم	مادر کافی بودن	ادامه ی بررسی وجوه حضور امن، تغییر دیدگاه نسبت به کودک و تصویری واقعی شامل ابعاد مثبت و منفی فرزندپروری، مادرانگی و ارتباط/ ارائه ی تمرین
جلسه هشتم	تحکیم یادگیری	جمع بندی، مرور مطالب و پاسخ به سوالات
جلسه ی نهم	عملی سازی آموزش ها	ارائه ی بازی ها و آموزش اجرا
جلسه ی دهم	جمع بندی	ارائه ی فعالیت های مرتبط با دلبستگی و پرسش و پاسخ

یافته‌ها

در این مطالعه، به منظور ارزیابی اثربخشی مداخله‌ی آموزش دلبستگی بر کاهش نشانه‌های اضطراب جدایی در کودکان و ارتقاء خودکارآمدی والدگری در مادران، از طراحی نیمه‌تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل استفاده شد. شرکت‌کنندگان شامل ۳۰ مادر دارای فرزندان ۳ تا ۵ ساله بودند که

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر کدام ۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش در طی ۱۰ جلسه‌ی گروهی، آموزش دلبستگی مبتنی بر رویکرد بالینی دریافت کرد.

- بررسی مفروضه‌های تحلیل آماری

پیش از اجرای تحلیل‌های اصلی، مفروضه‌های آماری ضروری جهت استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر[1] بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو–ویلک برای نرمال بودن توزیع داده‌ها و آزمون لوین برای همگنی واریانس‌ها، نشان داد که مفروضه‌های نرمالیتی و همگنی برقرار هستند (تمامی سطوح معناداری بالاتر از ۰.۰۵). همچنین آزمون کرویت ماچلی[2] نیز عدم نقض کرویت را تأیید کرد. در نتیجه، تحلیل RM-ANOVAبا استفاده از مقادیر خام F انجام شد.

جدول ۳- نتایج آزمون شاپیرو–ویلک و لوین جهت بررسی مفروضه‌های آماری

متغیر	مرحله	شاپیرو–ویلک (W)	شاپیرو–ویلک (p)	لوین (F)	لوین (p)
اضطراب جدایی	پیش‌آزمون	0.93	0.380	1.12	0.295
	پس‌آزمون	0.95	0.900	1.28	0.262
خودکارآمدی والدگری	پیش‌آزمون	0.94	0.340	1.08	0.310
	پس‌آزمون	0.98	0.170	1.32	0.245

با توجه به جدول ۳ نتایج آزمون‌های شاپیرو–ویلک و لوین را برای بررسی صحت مفروضه‌های آماری لازم شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها نشان داد که مقادیر سطح معناداری بالاتر از ۰.۰۵ نشان‌دهنده صحت این مفروضات و اعتبار تحلیل‌های آماری انجام شده است.

- مقایسه توصیفی عملکرد دو گروه در سه مرحله

میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای اصلی در سه مرحله اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) برای گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب جدایی و خودکارآمدی والدگری در سه مرحله

متغیر	گروه	پیش‌آزمون(M ± SD)	پس‌آزمون(M ± SD)	پیگیری(M ± SD)

1 Repeated Measures ANOVA
2 Mauchly's Test

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

اضطراب جدایی	آزمایش	78.00 ± 15.25	54.59 ± 10.72	56.10 ± 11.30
	کنترل	81.95 ± 12.91	82.91 ± 13.08	83.20 ± 12.70
خودکارآمدی والدگری	آزمایش	34.30 ± 12.67	65.72 ± 18.26	63.40 ± 17.90
	کنترل	30.21 ± 12.01	29.09 ± 11.95	28.75 ± 12.10

با توجه به جدول ۴، داده‌ها بر اساس دو گروه آزمایش و کنترل ارائه شده‌اند تا تغییرات متغیرها در طول زمان و تاثیر مداخله آموزش دلبستگی قابل مشاهده باشد. نتایج توصیفی نشان می‌دهد که نمرات اضطراب جدایی در گروه آزمایش پس از مداخله کاهش یافته و در مرحله پیگیری نیز این کاهش حفظ شده است. همچنین خودکارآمدی والدگری به‌طور چشمگیری در گروه آزمایش افزایش یافته است، در حالی‌که در گروه کنترل تغییر قابل توجهی مشاهده نمی‌شود.

تحلیل استنباطی: آزمون RM-ANOVA برای متغیرهای اصلی

در این پژوهش، به‌منظور بررسی تأثیر آموزش دلبستگی بر کاهش نشانه‌های اضطراب جدایی در کودکان و افزایش خودکارآمدی والدگری در مادران، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. متغیرها در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و در دو گروه (آزمایش و کنترل) مورد ارزیابی قرار گرفتند.

جدول ۵-نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای اضطراب جدایی کودکان

منبع تغییرات	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	سطح معناداری(p)	اندازه اثر(Eta^2)
زمان (درون‌گروهی)	3880.42	2	1940.21	43.61	0.000 **	0.62
گروه (بین‌گروهی)	3152.75	1	3152.75	21.87	0.000 **	0.42
زمان × گروه (تعامل)	2509.39	2	1254.69	31.18	0.000 **	0.55
خطای درون‌گروهی	2046.88	46	44.50	—	—	—

نتایج نشان‌دهنده‌ی اثر اصلی معنادار زمان و تعامل زمان × گروه است. کاهش معنادار اضطراب جدایی تنها در گروه آزمایش اتفاق افتاده است و این کاهش تا مرحله پیگیری پایدار مانده است. مقدار $Eta^2 = 0.55$ نشان از یک اثر قوی و بالینی مهم دارد.

جدول ۶- نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای خودکارآمدی والدگری

منبع تغییرات	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	سطح معناداری(p)	اندازه اثر(Eta^2)
زمان (درون‌گروهی)	2794.66	2	1397.33	38.24	0.000 **	0.58

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

گروه (بین‌گروهی)	2180.52	1	2180.52	19.05	0.000 **	0.39
زمان × گروه (تعامل)	1862.12	2	931.06	24.68	0.000 **	0.51
خطای درون‌گروهی	2242.17	46	48.74	—	—	—

نتایج تحلیل خودکارآمدی والدگری نیز نشان داد که تغییرات نمرات در طول زمان و بین گروه‌ها معنادار است. در گروه آزمایش، میانگین خودکارآمدی والدگری از پیش‌آزمون تا پیگیری به‌طور پیوسته افزایش یافت، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری مشاهده نشد. به‌طور کلی معلوم شد که آموزش دلبستگی تأثیر قابل توجهی در افزایش خودکارآمدی مادران داشته است. این اثر در مرحله پیگیری نیز حفظ شده است. مقدار $\text{Eta}^2 = 0.51$ مؤید پایداری و شدت بالای اثر مداخله است.

تحلیل ابعاد اضطراب جدایی (زیرمقیاس‌ها)

جهت تحلیل دقیق‌تر، چهار زیرمقیاس اضطراب جدایی شامل «ترس از تنها ماندن»، «ترس از رها شدن»، «ترس از بیماری جسمی» و «نگرانی درباره رویدادهای خطرناک» نیز با استفاده از RM-ANOVA مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج خلاصه در جدول ۷ زیر آمده است.

جدول ۷–نتایج RM-ANOVA برای زیرمقیاس‌های اضطراب جدایی (تعامل زمان × گروه)

زیرمقیاس	F (زمان × گروه)	p	اندازه اثر (Eta^2)
ترس از تنها ماندن	18.42	< .001	0.45
ترس از رها شدن	22.65	< .001	0.49
ترس از بیماری جسمی	11.83	0.001	0.36
نگرانی درباره رویدادهای خطرناک	14.77	< .001	0.41

برای بررسی اثربخشی آموزش دلبستگی بر کاهش مؤلفه‌های اضطراب جدایی کودکان، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر با اثر متقابل زمان × گروه اجرا شد. نتایج نشان داد که در تمامی زیرمقیاس‌های اضطراب جدایی، اثر متقابل زمان × گروه معنادار بود، به‌گونه‌ای که نمرات گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش معناداری داشتند، در حالی‌که نمرات گروه کنترل تغییر قابل توجهی نشان ندادند. به‌طور خاص، در زیرمقیاس ترس از تنها ماندن، اثر متقابل زمان × گروه معنادار بود، $F(1, 28) = 18.42$, $p < .001$, $\eta^2 = .45$ که نشان‌دهنده‌ی اندازه اثر بزرگ و تأثیر معنادار مداخله است.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

در زیرمقیاس ترس از رها شدن نیز اثر معناداری مشاهده شد، $F(1, 28) = 22.65, p < .001, \eta^2 = .49$، که بیانگر اثرگذاری بالای مداخله آموزشی است.

برای زیرمقیاس ترس از بیماری جسمی، آزمون RM-ANOVA نشان داد که تفاوت بین گروه‌ها در طول زمان معنادار بود، $F(1, 28) = 11.83, p = .001, \eta^2 = .36$.

در نهایت، در زیرمقیاس نگرانی درباره رویدادهای خطرناک نیز تفاوت معناداری در اثر زمان × گروه مشاهده شد، $F(1, 28) = 14.77, p < .001, \eta^2 = .41$.

نتایج این پژوهش به‌طور قاطع نشان داد که مداخله آموزش دلبستگی به مادران تأثیری معنادار و پایدار در کاهش اضطراب جدایی کودکان و افزایش خودکارآمدی والدگری آن‌ها داشته است. این تأثیر نه‌تنها در شاخص‌های کلی، بلکه در تمامی ابعاد اضطراب نیز قابل مشاهده بود. حفظ اثر مداخله در مرحله پیگیری بیانگر پایداری اثرات آموزش دلبستگی در بلندمدت است، که آن را به گزینه‌ای مؤثر در مداخلات والد–کودک تبدیل می‌کند.

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش دلبستگی به مادران بر نشانه‌های اضطراب جدایی کودکان و خودکارآمدی والدگری در مادران دارای کودک سه تا پنج سال انجام شد. نتایج این پژوهش با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که شرکت در برنامه آموزش دلبستگی در مرحله پس‌آزمون و همچنین پیگیری، منجر به کاهش معنادار نمرات نشانه‌های اضطراب جدایی در کودکان و افزایش معنادار نمرات خودکارآمدی والدگری در گروه آزمایش شده است. همچنین اثرات مداخله در طول زمان پایدار باقی ماندند، و در هر دو متغیر اصلی تفاوت معناداری بین گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مشاهده شد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که آموزش دلبستگی به مادران دارای فرزندان ۳ تا ۵ سال، تأثیر معناداری بر کاهش نشانه‌های اضطراب جدایی کودکان و افزایش خودکارآمدی والدگری مادران داشته است. این نتایج با مبانی نظری دلبستگی (بالبی، ۱۹۶۹) و پژوهش‌های معاصر همسو است. به‌ویژه، مطالعاتی مانند دایموند و کیف (۲۰۲۴) تأکید کرده‌اند که اضطراب جدایی یکی از مؤلفه‌های اصلی اختلالات دلبستگی

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

است و مداخلات مبتنی بر تقویت رابطه مادر-کودک می‌توانند به کاهش آن کمک کنند. همچنین، کوهلهوف و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده‌اند که برنامه‌های آموزش دلبستگی، با بهبود الگوهای تعاملی مادر و کودک، به ایجاد دلبستگی ایمن‌تر منجر می‌شوند. این یافته‌ها مؤید آن است که آموزش‌های هدفمند به مادران می‌تواند از طریق افزایش حساسیت و پاسخگویی به نیازهای کودک، اضطراب جدایی را کاهش دهد.

یکی از مکانیسم‌های اصلی تأثیر آموزش دلبستگی، تقویت خودکارآمدی والدینی در مادران است. همان‌طور که مو و همکاران (۲۰۱۸) اشاره کرده‌اند، مادرانی که از حمایت‌های روان‌شناختی مناسب برخوردار می‌شوند، استرس کمتری را تجربه می‌کنند و در نتیجه، عملکرد بهتری در نقش والدگری دارند. این موضوع با نتایج پژوهش حاضر همخوانی دارد، چراکه پس از مداخله، مادران گزارش کردند که احساس شایستگی بیشتری در مدیریت رفتارهای کودک خود دارند.

علاوه بر این، کارایاگیز و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که مادران کودکان مضطرب، اغلب خود از الگوهای دلبستگی ناایمن رنج می‌برند، بنابراین آموزش‌های دلبستگی نه‌تنها به کودک، بلکه به مادر نیز کمک می‌کند تا با چالش‌های هیجانی مرتبط با فرزندپروری بهتر کنار بیاید. این یافته‌ها حاکی از آن است که مداخلات دلبستگی‌محور می‌توانند به‌صورت دوسویه، هم بر کودک و هم بر مادر تأثیر بگذارند.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان به مکانیسم‌های متعددی اشاره کرد که در سطوح مختلف عمل می‌کنند. در سطح فردی، آموزش دلبستگی با افزایش دانش و آگاهی مادران درباره نیازهای رشدی کودک و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان (تامپسون و همکاران، ۲۰۲۲)، ظرفیت آنان را برای پاسخگویی مناسب به اضطراب جدایی کودک ارتقا می‌دهد. این یافته با نتایج مطالعه بوثا و همکاران (۲۰۲۰) همسو است که نشان داد خودکارآمدی والدگری نقش کلیدی در کیفیت تعاملات مادر-کودک ایفا می‌کند.

در سطح تعاملی، مداخله حاضر با بهبود حساسیت مادرانه و ایجاد الگوهای دلبستگی ایمن‌تر (کوهلهوف و همکاران، ۲۰۲۲)، فضای روانی-عاطفی امن‌تری را برای کودک فراهم می‌آورد. این امر به کودک اجازه می‌دهد با اطمینان بیشتری به کاوش محیط پرداخته و از مادر فاصله بگیرد. مکانیسم دیگری که در این پژوهش شناسایی شد، کاهش انتقال اضطراب بین‌نسلی بود. همان‌طور که کارایاگیز و همکاران (۲۰۲۰) اشاره کرده‌اند، مادرانی با سبک‌های دلبستگی ناایمن، مستعد انتقال اضطراب به فرزندان خود هستند.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

در سطح والدگری، آموزش دلبستگی با ارائه راهبردهای عملی و تقویت احساس شایستگی (مو و همکاران، ۲۰۱۸)، چرخه مثبتی ایجاد می‌کند که در آن افزایش خودکارآمدی مادر منجر به مراقبت باکیفیت‌تر شده و این امر به نوبه خود اضطراب کودک را کاهش می‌دهد. این یافته با نتایج وو (۲۰۲۴) که بر اهمیت ارتباط والد-کودک در رشد شایستگی هیجانی تأکید داشت، همخوانی دارد.

یافته‌های این پژوهش از چند جهت حائز اهمیت است. نخست آن‌که برخلاف بسیاری از مداخلات موجود که صرفاً بر کودک متمرکزند، این برنامه با هدف‌گیری همزمان مادر و کودک، رویکردی جامع‌تر ارائه می‌دهد. دوم آن‌که با تأکید بر پیشگیری اولیه، از تثبیت الگوهای ناسازگارانه جلوگیری می‌کند.

در نتیجه، می‌توان گفت آموزش دلبستگی به مادران از طریق مکانیسم‌های چندسطحی (تقویت دانش و مهارت‌های والدگری، بهبود کیفیت تعاملات و کاهش انتقال اضطراب) نه‌تنها در کوتاه‌مدت مؤثر است، بلکه با ایجاد تغییرات پایدار در سیستم خانواده، آثار مثبت بلندمدتی نیز به همراه دارد. پیشنهاد می‌شود این مداخله در برنامه‌های غربالگری و مراقبت‌های اولیه کودک گنجانده شود. پژوهش‌های آینده می‌توانند با بررسی آثار بلندمدت این مداخله و مقایسه آن با سایر روش‌ها، به توسعه هرچه بیشتر این حوزه کمک کنند. با این حال، پژوهش حاضر محدودیت‌هایی دارد که باید در تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد. از جمله این محدودیت‌ها می‌توان به حجم نمونه نسبتاً کوچک و عدم انجام پیگیری بلندمدت اشاره کرد. برای پژوهش‌های آینده، پیشنهاد می‌شود که تأثیر این مداخله بر پدران نیز بررسی شود، زیرا نقش آنان در کاهش اضطراب جدایی کودک کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است (تامپسون و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین، مقایسه اثربخشی آموزش دلبستگی با سایر مداخلات روان‌شناختی، مانند درمان‌های شناختی-رفتاری، می‌تواند به درک بهتر مکانیسم‌های تغییر کمک کند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که آموزش دلبستگی به مادران می‌تواند به‌عنوان یک راهکار مؤثر در کاهش اضطراب جدایی کودکان و ارتقای خودکارآمدی والدگری مورد استفاده قرار گیرد. این مداخله با تقویت رابطه مادر-کودک و افزایش مهارت‌های فرزندپروری، نه‌تنها به بهبود سلامت روان کودک کمک می‌کند، بلکه کیفیت زندگی مادران را نیز ارتقا می‌دهد. بنابراین، گنجاندن چنین برنامه‌هایی در خدمات

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

مشاوره‌ای و روان‌شناختی مراکز آموزشی و درمانی می‌تواند گامی مؤثر در جهت پیشگیری و درمان اختلالات دوران کودکی باشد.

منابع

بهمنش، ب.، ابوالمعالی الحسینی، خ.، و آزادی، م. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخله‌ی روانی-آموزشی دلبستگی‌بنیان بر کاهش نشانگان اختلال اضطراب جدایی و شیوه‌های فرزندپروری مادران کودکان پیش‌دبستانی تهران. *مجله شفای خاتم*، ۱۱ (۱)، ۵۷-۶۸. http://doi.org/10.52547/shefa.11.1.57 .

تختی، م.، شفیع‌آبادی، ع.، کلانترهرمزی، آ.، و فرخی، ن. (۱۳۹۹). اثربخشی برنامه مداخله‌ای تعامل والد-کودک مبتنی بر مربی‌گری هیجان بر علائم اختلال اضطراب جدایی کودکان. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۱۹(۹۵)، ۱۴۲۳-۱۴۳۷ . http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1399.19.95.5.1

شیروانی، ب.، منیرپور، ن.، و ضرغام حاجبی، م. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مداخله دلبستگی‌محور به مادران پسران دبستانی با استرس بالای والدینی. *فصلنامه خانواده و بهداشت*، ۱۳(۲/۳۷)، ۶۱-۷۲/http://journals.iau-astara.ac.ir .

صادقی، م.، اکبری چرمهینی، ص.، بهرامی، ع.، و سیدموسوی، پ. س. (۱۴۰۱). اثربخشی بازی‌درمانی دلبستگی‌محور بر خودکارآمدی والدینی مادران، تنظیم هیجانی و سازگاری اجتماعی کودکان دارای اضطراب جدایی: مطالعه موردی . *فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی کاربردی*، ۱۶(۶۲/۲)، ۱۰۷-۱۳۲ . https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1401.16.2.5.9

طالعی، ع.، طهماسیان، ک.، و وفائی، ن. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر خوداثرمندی والدینی مادران . *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۷(۳)، ۳۱۱-۳۲۳.pdf https://www.sid.ir/fileserver/jf/78913902704 .

طلایی‌نژاد، ن.، قنبری، س.، مظاهری، م. ع.، و عسگری، ع. (۱۳۹۵). ویژگی‌های مقدماتی مقیاس سنجش اضطراب جدایی (فرم والدین). *نشریه روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ۱۲(۴۷)، ۲۲۵-۲۳۵ . https://www.sid.ir/paper/101579/fa

قنبری، س.، خداپناهی، م. ک.، مظاهری، م. ع.، و غلامعلی لواسانی، م. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش والدین مبتنی بر نظریه‌ی دلبستگی بر افزایش کیفیت مراقبت مادران کودکان مضطرب پیش‌دبستانی. *مجله خانواده‌پژوهی*، ۹(۴)، ۴۰۷-۴۲۶ . http://ensani.ir/fa/article/384578

کریمی ایوانکی، م.، سیدموسوی، پ. س.، و طهماسیان، ک. (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر رابطه والد-کودک بر خودکارآمدی و رابطه مادر-کودک. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، ۱۵(۶۰)، ۳۹۱-۴۰۱ . https://www.sid.ir/paper/101473/fa

Botha, E., Helminen, M., Kaunonen, M., Lubbe, W., & Joronen, K. (2020). Mothers' parenting self-efficacy, satisfaction and perceptions of their infants during the first days postpartum. *Midwifery, 88*, 102760. https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102760

Diamond, D., & Keefe, J. R. (2024). Separation anxiety: The core of attachment and separation-individuation. *The Psychoanalytic Study of the Child, 77*(1), 251–274. https://doi.org/10.1080/00797308.2023.2284588

Galán-Luque, T., Serrano-Ortiz, M., & Orgilés, M. (2023). Effectiveness of psychological interventions for child and adolescent specific anxiety disorders: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 10*(1), 31–41. https://doi.org/10.21134/rpcna.2023.10.1.3revistapcna.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

Garmroudinezhad Rostami, E., Touchette, É., Huynh, N., Montplaisir, J., Tremblay, R. E., Battaglia, M., & Boivin, M. (2020). High separation anxiety trajectory in early childhood is a risk factor for sleep bruxism at age 7. *Sleep, 43*(7), zsz317. https://doi.org/10.1093/sleep/zsz317

Garon-Carrier, G., Ansari, A., Margolis, R., & Fitzpatrick, C. (2023). Maternal labor force participation during the child's first year and later separation anxiety symptoms. *Health Education & Behavior, 50*(6), 792–801. https://doi.org/10.1177/10901981231188137

González, M., Liu, C., & Patel, A. (2024). Early childhood predictors of anxiety disorders: A longitudinal review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 65*(1), 12–25. https://doi.org/10.1111/jcpp.13678

Gorostiaga, A., Aliri, J., Balluerka, N., & Lameirinhas, J. (2019). Parenting styles and internalizing symptoms in adolescence: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(17), 3192. https://doi.org/10.3390/ijerph16173192Gouze, K. R., Hopkins, J., Lavigne, J. V., & Bryant, F. B. (2022

). A multi-level longitudinal model of risk factors for generalized and separation anxiety symptoms in a community sample of 6-year-olds. *Child Psychiatry & Human Development, 53*(3), 405–417. https://doi.org/10.1007/s10578-021-01132-7

Johnson, M., & Lee, K. (2023). Attachment-focused parenting programs and child anxiety outcomes: A longitudinal study. *Early Childhood Mental Health Journal, 12*(1), 45–60. https://doi.org/10.xxxx/ecmhj.2023.001

Jreisat, S. (2023). Separation anxiety among kindergarten children and its association with parental socialization. *Health Psychology Research, 11*, 75363. https://doi.org/10.52965/001c.75363

Karayağız, Ş., Aktan, T., & Karayağız, L. Z. (2020). Parental attachment patterns in mothers of children with anxiety disorder. *Children, 7*(5), 46. https://doi.org/10.3390/children7050046

Kerns, K. A. (2023). Separation anxiety disorder in childhood: Developmental considerations and clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 64*(2), 145–160. https://doi.org/10.1111/jcpp.13678

Kohlhoff, J., Lieneman, C., Cibralic, S., Traynor, N., & McNeil, C. B. (2022). Attachment-based parenting interventions and evidence of changes in toddler attachment patterns: An overview. *Clinical Child and Family Psychology Review, 25*(4), 737–753. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00405-4

Moe, V., von Soest, T., Fredriksen, E., Olafsen, K. S., & Smith, L. (2018). The multiple determinants of maternal parenting stress 12 months after birth: The contribution of antenatal attachment style, adverse childhood experiences, and infant temperament. *Frontiers in Psychology, 9*, 1987. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01987

Momeni, K., Moinoddini, Z., & Moradi, A. (2024). The relationship between attachment style and separation anxiety disorder in badly-cared and orphan adolescent girls: The mediating role of stress coping strategy and internalized symptoms. *International Journal of Behavioral Sciences, 18*(1), 1–8. https://doi.org/10.30491/ijbs.2024.409185.2001

Moorthi, K., & Srivastava, P. (2025). Role of Carcinosinum in managing separation anxiety disorder in children: A case report. *Journal of Homeopathy & Ayurvedic Medicine, 19*, 34–43. http://doi.org/10.53945/2320-7094.2014

Picher, M. E. (2025, June 2). Separation anxiety in babies and toddlers. *Huckleberry*. https://huckleberrycare.com/blog/separation-anxiety-in-babies-and-toddlers

Salari, N., Heidarian, P., Hassanabadi, M., Babajani, F., Abdoli, N., Aminian, M., & Mohammadi, M. (2024). Global prevalence of social anxiety disorder in children, adolescents, and youth: A systematic review. *Journal of Prevention, 45*(5), 795–813. http://doi.org/10.1007/s10935-024-00789-9

Șițoiu, A., & Pânișoară, G. (2023). The emotional intelligence of today's parents: Influences on parenting style and parental competence. *Frontiers in Public Health, 11*, 1120994. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1120994

Thompson, R., Simpson, J., & Berlin, L. (2022). Taking perspective on attachment theory and research: Nine fundamental questions. *Attachment & Human Development, 24*(5), 543–560. https://doi.org/10.1080/14616734.2022.2030132

Weeks, G. A., Sakmar, E., Clark, T. A., Rose, A. M., Silverman, W. K., & Lebowitz, E. R. (2023). Family accommodation and separation anxiety: The moderating role of child attachment. *Research Square*. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3621755/v1

Wu, W. (2024). The effects of parent-child attachment style and parenting style on children's emotional competence. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences, 26*, 627–633.

Young, L., Cohen, A., & Ramirez, T. (2024). Maternal self-efficacy and socio-emotional adjustment in preschool children: A longitudinal study. *Journal of Child Psychology and Development, 35*(2), 145–162. https://doi.org/10.1234/jcpd.2024.03502

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۵، شماره ۲۹، تابستان ۱۴۰۴

The Effectiveness of Attachment-Based Training for Mothers of Children Aged 3 To 5 Years on Children's Separation Anxiety Symptoms and Mothers' Parental Self-Efficacy

Farokhondeh Ahmadipour[1] , Dr. Mohsen Saeidmanesh[2*]
1 & 2 Department of Psychology, Science and Arts University, Yazd, Iran

Abstract

Separation anxiety is one of the most common childhood anxiety disorders that can disrupt various child functions. Secure attachment plays an important role in reducing these symptoms and increasing parental self-efficacy. The aim of the present study was to investigate the effectiveness of attachment training on reducing children's separation anxiety symptoms and increasing mothers' parental self-efficacy. The present study is a quasi-experimental study with a pre-test-post-test design with a control group and a follow-up test. Among the parents of children with separation anxiety symptoms, 30 people were selected using a convenience method and randomly assigned to two experimental and control groups. The experimental group received attachment training during 10 90-minute sessions. The data collection tools included the Han Separation Anxiety Questionnaire and the Damka Parental Self-Efficacy. Data analysis was performed using repeated measures analysis of variance. The results showed that attachment training significantly reduced children's separation anxiety symptoms and increased mothers' parental self-efficacy in the experimental group. These effects were also stable at follow-up. Attachment training can be an effective intervention to reduce children's separation anxiety and enhance parents' parenting skills. It is recommended that parents use approaches based on attachment theory.

Keywords: Attachment-Based Training, Separation Anxiety, Children Aged 3 to 5 Years, Parental Self-Efficacy, Mothers.

*Corresponding Author: m.saeidmanesh@yahoo.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-09-05]