



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<sup>۱</sup>، دکتر محسن سعیدمنش<sup>۲</sup>

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

### چکیده

اضطراب جدایی یکی از شایع ترین اختلالات اضطرابی دوران کودکی است که می تواند عملکردهای مختلف کودک را مختل کند. دلبستگی ایمن نقش مهمی در کاهش این نشانه ها و افزایش خودکارآمدی والدین دارد. هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش دلبستگی بر کاهش نشانه های اضطراب جدایی کودکان و افزایش خودکارآمدی والدینی مادران بود. مطالعه حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل و آزمون پیگیری است. از میان والدین کودکان دارای علائم اضطراب جدایی، ۳۰ نفر به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش دلبستگی دریافت کرد. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه اضطراب جدایی هان و خودکارآمدی والدینی دامکا بود. تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر انجام شد. نتایج نشان داد آموزش دلبستگی باعث کاهش معنادار نشانه های اضطراب جدایی کودکان و افزایش خودکارآمدی والدینی مادران در گروه آزمایش شد. این اثرات در پیگیری نیز پایدار بود. آموزش دلبستگی می تواند مداخله ای مؤثر برای کاهش اضطراب جدایی کودکان و ارتقای توانمندی والدین در فرزندپروری باشد. استفاده از رویکردهای مبتنی بر نظریه دلبستگی برای والدین توصیه می شود.

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



## مقدمه

طبق تحقیقات، اختلالات اضطرابی<sup>۱</sup> یکی از شایع‌ترین اختلالات در کودکان و نوجوانان است و شواهد زیادی وجود دارد که ریشه این اختلالات در دوران کودکی است (گالان-لوک<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۳؛ گزنالس<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۴). اختلال اضطراب جدایی<sup>۴</sup> نیز از شایع‌ترین انواع اضطراب در کودکان زیر ۱۲ سال محسوب می‌شود (ویکس<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۳). اضطراب جدایی<sup>۶</sup> 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 چهره‌های دلبستگی<sup>۷</sup> اصلی خود، مانند والدین، جدا می‌شود و نشان‌دهنده‌ی فرآیند رشد دلبستگی و استقلال فردی است (کرنز<sup>۸</sup>، 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<sup>۹</sup>، ۲۰۲۵). در ۴ درصد از کودکان، اضطراب جدایی بیش از حد تا دوران کودکی ادامه می‌یابد و منجر به اختلال می‌شود (ویکس و همکاران، ۲۰۲۳) و می‌تواند تأثیرات منفی قابل توجهی بر رشد هیجانی، اجتماعی و شناختی کودک بگذارد و چالش‌های فراوانی را برای والدین به ویژه مادران ایجاد کند (کوهلهوف<sup>۱۰</sup> 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 (موورثی<sup>۱۱</sup> 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



و بزرگسالی شود: از جمله نگرانی و پریشانی بیش از حد در محیط‌های اجتماعی، مسائل خواب، اختلالات خلقی و وابستگی به الکل (گرون کریر<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> 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<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ جانسون و لی<sup>۴</sup>، 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<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۴).

یکی از مسائل مرتبط با نگرش والدین، موضوع خودکارآمدی والدین است و متاثر از آموزشی دائمی می‌باشد که والدین در طول زندگی خود در جامعه دریافت می‌کنند و در نتیجه آن، کیفیت زندگی خانوادگی بهبود می‌یابد. این مفهوم انعکاسی از توانایی والدین در بازتاب حالات ذهنی و سازگاری عاطفی کودکان است (سیتوی<sup>۶</sup> 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<sup>۸</sup> (۱۹۹۷) بر سلامت والدین و رشد کودک، تاثیر مستقیم دارد. خودکارآمدی والدینی 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 Şiţoiu  
8 Bandora



بالتر، 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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۴؛ لاهاراتاناھیرون<sup>۳</sup> 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<sup>۴</sup> 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<sup>۵</sup> 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 آماده‌سازی کودک برای زندگی نقش متمایزی ایفا می‌کند. والدین به‌وسیله‌ی تجربه و رفتار خود، مدل‌های رفتاری ویژه‌ای 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 دانش‌آموزانی که سابقه ایمن داشتند، می‌گردد (جریسات<sup>۶</sup> 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<sup>۷</sup> کودک به والدین، به‌ویژه مادر، مرتبط است. در این پژوهش،

1 Botha

2 Caldwell

3 Lauharatanahirun

4 Creswell

5 Bögels

6 Jreisat

7 Attachment



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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> و کیف<sup>۳</sup>، ۲۰۲۴). سبک‌های دلبستگی<sup>۴</sup> از سازه‌های مطرح در نحوه رفتار مادر نسبت به کودک دارای اهمیت ویژه‌ای است که می‌تواند کیفیت رفتارهای مراقبتی را پیش‌بینی نموده و تأثیری اساسی روی تکامل کودک و ایفای نقش مادری داشته باشد (کارایاگیز<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). همانطور که توسط بالبی<sup>۶</sup> نظریه‌پردازی شد و توسط اینزورث<sup>۷</sup> در آزمایش «موقعیت غریب»<sup>۸</sup> نشان داده شد، کودکان دلبسته ایمن<sup>۹</sup> در مقایسه با کودکان دلبسته ناایمن<sup>۱۰</sup> 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<sup>۱۱</sup>، اضطرابی<sup>۱۲</sup> و اجتنابی<sup>۱۳</sup> سه سبک دلبستگی که با عنوان دلبستگی ناایمن در نظر 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
  - 11 Ambivalent attachment
  - 12 Anxious attachment



با افزایش استرس همراه است که می تواند تاثیر منفی بر رفتار والدین داشته باشد (موا<sup>۱</sup> 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 می شوند که می تواند موجب شود که از نظر هیجانی در دسترس نباشند (وو<sup>۲</sup>، 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 بازنمایی های درونی<sup>۳</sup> به دیگران به عنوان اشخاصی در دسترس، مسئول و قابل اعتماد و در نتیجه بازنمایی ذهنی خود به عنوان فردی دوست داشتنی و قابل احترام است و این بازنمایی ها اساس تحول کودک در آینده محسوب می شود و هرگونه انحراف از این خط تحول بهنجار با مشکلاتی برای کودک همراه است (تامپسون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج پژوهش ها (مومنی و همکاران، ۲۰۲۴؛ شیروانی و همکاران، ۱۴۰۲؛ بهمنش و همکاران، ۱۴۰۱) حاکی از آن است که آموزش دلبستگی به مادران می تواند به کاهش آشفتگی والدین و تعامل ناکارآمد والد- کودک دبستانی منجر شود.

به طور کلی وجود نشانه های اضطراب جدایی و ضعف در خودکارآمدی والدینی از جمله مشکلاتی است که در کودکان ۳ تا ۵ ساله مشاهده می شود. 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 می شود. با توجه به اهمیت پرداختن به مولفه های اضطراب جدایی و خودکارآمدی والدینی در کودکان ۳ تا ۵ ساله و همچنین انجام پژوهش های اندک در زمینه اثربخشی آموزش دلبستگی به مادران دارای فرزند سه تا پنج سال بر نشانه های اضطراب جدایی کودک و میزان خودکارآمدی والدینی مادر، محققین بر آن 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



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 دقیقه‌ای به صورت هفته‌ای یکبار اجرا کرد که شامل ۸ جلسه ی پی در پی و ۲ جلسه ی پیگیری بود. پس از پایان دوره، پس‌آزمون گرفته شد. محتوای جلسه در جدول ۱ ارائه شده است.



## جدول ۱- معیارهای ورود و خروج مادران به پژوهش

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

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<sup>۱</sup>، پرسشنامه خودکارآمدی والدگری<sup>۲</sup> و پروتکل جلسات آموزش دلبستگی<sup>۳</sup> هستند که در ادامه معرفی می‌شوند.

مقیاس سنجش اضطراب جدایی: مقیاس سنجش اضطراب جدایی (هان<sup>۴</sup> 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 نمره‌ها 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 برای شناسایی نشانه‌های اضطراب جدایی معرفی کرده‌اند. 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



کرونباخ نمره کل ۰/۸۷ و برای زیرمقیاس های ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره رویدادهای خطرناک به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۶۸، ۰/۷۳، ۰/۷۴ به دست آمد. در تحلیل داده ها علاوه بر نمره کل، هر یک از زیرمقیاس ها نیز به طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفتند.

پرسشنامه خودکارآمدی والدگری: این پرسشنامه نخستین بار توسط دومکا<sup>۱</sup> 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 می سنجد. نمره بالا در این آزمون، خودکارآمدی والدگری بالا و نمره پایین خودکارآمدی والدگری پایین را نشان می دهد. بالاترین و پایین ترین نمره اکتسابی در این آزمون ۷۰ و ۱۰ می باشد. سوالات به صورت لیکرتی ۷ نقطه ای هستند که طیف آن از ۱ = به ندرت تا ۷ = همیشه است. شیوه نمره گذاری آزمون بدین صورت است که ۵ سؤال (۱،۳،۵،۶،۸) به صورت معکوس و ۵ سؤال باقیمانده (۲،۴،۷،۹،۱۰) به صورت مستقیم نمره گذاری می شوند. کولمن و کاراکر (۲۰۰۳) نیز در بررسی خود آلفای کرونباخ این سنجش را ۰/۸۱ گزارش داده اند (صادقی و همکاران، ۲۰۲۲). طالعی، طهماسیان و وفائی (۱۳۹۰) این ابزار را به زبان فارسی ترجمه، سپس به منظور بررسی روایی صوری، آن را در اختیار سه نفر از استادان قرار داده و بعد از تصحیح آن، روی یک نمونه ۲۵ نفری از مادران کودکان ۷ تا ۹ ساله که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ را 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 به صورت گروهی ارائه شد. روش ارائه شامل ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای بود. خلاصه جلسات در جدول ۲ است.



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 / ارائه‌ی تمرین
جلسه دوم	آشنایی با موضوع دلبستگی	آشنایی با سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های آنها، اهمیت و فواید دلبستگی امن، شناخت رفتارهای کودک بر مبنای مفهوم دلبستگی، مفهوم در دسترس بودن / ارائه‌ی تمرین
جلسه سوم	آشنایی با تاثیرات دلبستگی بر مغز و اعصاب	بررسی منظر عصب شناختی دلبستگی، نقش بازنمایی‌های ذهنی و شکل‌گیری آنها، تاثیرات کودکی و دوران تحول والدین / ارائه‌ی 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 بازی‌های دلبستگی / ارائه‌ی تمرین
جلسه پنجم	مادر کافی بودن	تعریف و وجوه حضور امن و یکپارچه سازی، مهارت‌های درک و یکپارچه سازی / ارائه‌ی تمرین
جلسه ششم	مادر کافی بودن	ادامه‌ی بررسی وجوه حضور امن، افزایش حساسیت و پاسخ‌دهی مادر و یاری به مشاهده‌گری و همدلی مادر / ارائه‌ی تمرین
جلسه هفتم	مادر کافی بودن	ادامه‌ی بررسی وجوه حضور امن، تغییر دیدگاه نسبت به کودک و تصویری واقعی شامل ابعاد مثبت و منفی فرزندپروری، مادرانگی و ارتباط / ارائه‌ی تمرین
جلسه هشتم	تحکیم یادگیری	جمع بندی، مرور مطالب و پاسخ به سوالات
جلسه ی نهم	عملی سازی آموزش‌ها	ارائه‌ی بازی‌ها و آموزش اجرا
جلسه ی دهم	جمع بندی	ارائه‌ی فعالیت‌های 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



به طور 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<sup>۱</sup> 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<sup>۲</sup> نیز عدم نقض کرویت را تأیید کرد. در نتیجه، تحلیل RM-ANOVA با 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	پیش آزمون	0.93	0.380	1.12	0.295
	پس آزمون	0.95	0.900	1.28	0.262
خودکارآمدی والدگری	پیش آزمون	0.94	0.340	1.08	0.310
	پس آزمون	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



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

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 حالی که در گروه کنترل تغییر قابل توجهی مشاهده نمی‌شود.

#### تحلیل استنباطی: آزمون RM-ANOVA برای متغیرهای اصلی

در این پژوهش، به‌منظور بررسی تاثیر 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 <sup>2</sup> )
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 نشان‌دهنده 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  $\text{Eta}^2 = 0.55$  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 <sup>2</sup> )
زمان (درون‌گروهی)	2794.66	2	1397.33	38.24	0.000 **	0.58



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

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 ( $\text{Eta}^2$ )
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 حالی که 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.



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  $\times$  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 نه تنها 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



است و مداخلات مبتنی بر تقویت رابطه مادر-کودک می توانند به کاهش آن کمک کنند. همچنین، کوهلهوف و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده اند که برنامه های آموزش دلبستگی، با بهبود الگوهای تعاملی مادر و کودک، به ایجاد دلبستگی ایمن تر منجر می شوند. این یافته ها مؤید آن است که آموزش های هدفمند به مادران می تواند از طریق افزایش حساسیت و پاسخگویی به نیازهای کودک، اضطراب جدایی را کاهش دهد.

یکی از مکانیسم های اصلی تأثیر آموزش دلبستگی، تقویت خودکارآمدی والدینی در مادران است. همان طور که مو و همکاران (۲۰۱۸) اشاره کرده اند، مادرانی که از حمایت های روان شناختی مناسب برخوردار می شوند، استرس کمتری را تجربه می کنند 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 می برند، بنابراین آموزش های دلبستگی نه تنها به کودک، بلکه به مادر نیز کمک می کند تا با چالش های هیجانی مرتبط با فرزندپروری بهتر کنار بیاید. این یافته ها حاکی از آن است که مداخلات دلبستگی محور می توانند به صورت دوسویه، هم بر کودک و هم بر مادر تأثیر بگذارند.

در تبیین این یافته ها می توان به مکانیسم های متعددی اشاره کرد که در سطوح مختلف عمل می کنند. در سطح فردی، آموزش دلبستگی با افزایش دانش و آگاهی مادران درباره نیازهای رشدی کودک و تقویت مهارت های تنظیم هیجان (تامپسون و همکاران، ۲۰۲۲)، ظرفیت آنان را برای پاسخگویی مناسب به اضطراب جدایی کودک ارتقا می دهد. این یافته با نتایج مطالعه بوئا و همکاران (۲۰۲۰) همسو است که نشان داد خودکارآمدی والدگری نقش کلیدی در کیفیت تعاملات مادر-کودک ایفا می کند.

در سطح تعاملی، مداخله حاضر با بهبود حساسیت مادرانه و ایجاد الگوهای دلبستگی ایمن تر (کوهلهوف و همکاران، ۲۰۲۲)، فضای روانی-عاطفی امن تری را برای کودک فراهم می آورد. این امر به کودک اجازه می دهد با اطمینان بیشتری به کاوش محیط پرداخته و از مادر فاصله بگیرد. مکانیسم دیگری که در این پژوهش شناسایی شد، کاهش انتقال اضطراب بین نسلی بود. همان طور که کارایاگیز و همکاران (۲۰۲۰) اشاره کرده اند، مادرانی با سبک های دلبستگی ناایمن، مستعد انتقال اضطراب به فرزندان خود هستند.



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

یافته های این پژوهش از چند جهت حائز اهمیت است. نخست آن که برخلاف بسیاری از مداخلات موجود که صرفاً بر کودک متمرکزند، این برنامه با هدف گیری همزمان مادر و کودک، رویکردی جامع تر ارائه می دهد. دوم آن که با تأکید بر پیشگیری اولیه، از تثبیت الگوهای ناسازگارانه جلوگیری می کند.

در نتیجه، می توان گفت آموزش دلبستگی به مادران از طریق مکانیسم های چندسطحی (تقویت دانش و مهارت های والدگری، بهبود کیفیت تعاملات و کاهش انتقال اضطراب) نه تنها در کوتاه مدت مؤثر است، بلکه با ایجاد تغییرات پایدار در سیستم خانواده، آثار مثبت بلندمدتی نیز به همراه دارد. پیشنهاد می شود این مداخله در برنامه های غربالگری و مراقبت های اولیه کودک گنجانده شود. پژوهش های آینده می توانند با بررسی آثار بلندمدت این مداخله و مقایسه آن با سایر روش ها، به توسعه هرچه بیشتر این حوزه کمک کنند. با این حال، پژوهش حاضر محدودیت هایی دارد که باید در تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد. از جمله این محدودیت ها می توان به حجم نمونه نسبتاً کوچک و عدم انجام پیگیری بلندمدت اشاره کرد. برای پژوهش های آینده، پیشنهاد می شود 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 روان شناختی، مانند درمان های شناختی-رفتاری، می تواند به درک بهتر مکانیسم های تغییر کمک کند.

در مجموع، یافته های این پژوهش نشان می دهد که آموزش دلبستگی به مادران می تواند به عنوان 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 مهارت های فرزندپروری، نه تنها به بهبود سلامت روان کودک کمک می کند، بلکه کیفیت زندگی مادران را نیز ارتقا می دهد. بنابراین، گنجاندن چنین برنامه هایی در خدمات

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

#### منابع

- بهمنش، ب.، ابوالعالی 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 (۲/۶۲)، ۱۰۷-۱۳۲. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.20084331.1401.16.2.5.9>
- طالعی، ع.، طهماسبیان، ک.، و وفائی، ن. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش برنامه فرزندپروری مثبت بر خوداثربندی والدینی مادران. *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۷ (۳)، ۳۱۱-۳۲۳. <https://www.sid.ir/files/jf/78913902704.pdf>
- 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 طهماسبیان، 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>



- 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/ijerph16173192>
- Gouze, 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/10.1002/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 Carcininum 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>

## 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<sup>1</sup>, Dr. Mohsen Saeidmanesh<sup>2\*</sup>

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