

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و
سرمدبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۲۲۲۹ رده بندی کنگره: ب ۵۶/۰۶۴۶

تأثیر مشکلات خانوادگی بر اضطراب جدایی در کودکان: نقش

والدین در کاهش اضطراب

بهاره حیاتی دهلقی^۱

کیومرث ارغوانی گزاف

چکیده

اضطراب جدایی یکی از اختلالات شایع دوران کودکی است که می تواند تأثیرات منفی گسترده ای بر رشد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی کودک داشته باشد. مشکلات خانوادگی از جمله تعارضات زناشویی، بیماری های والدین، سبک های فرزندپروری نامناسب و فقدان امنیت عاطفی، نقش مهمی در بروز و تشدید این اختلال دارند. در این میان، والدین می توانند با استفاده از روش های مؤثر همچون بهبود سبک های فرزندپروری، تقویت دلبستگی ایمن، ایجاد محیط خانوادگی پایدار و استفاده از مداخلات درمانی، اضطراب کودک را کاهش دهند. این مقاله به بررسی عوامل خانوادگی مؤثر بر اضطراب جدایی و راهکارهای والدین برای مدیریت این اختلال می پردازد.

واژگان کلیدی: اضطراب جدایی، مشکلات خانوادگی، تعارضات زناشویی، بیماری های والدین، سبک های فرزندپروری، حمایت عاطفی، درمان شناختی-رفتاری، ایمنی دلبستگی، تاب آوری، مدیریت اضطراب

^۱ نویسنده مسئول



۱. مقدمه

اضطراب جدایی یک اختلال اضطرابی است که در آن کودک هنگام جدایی از والدین یا مراقبان اصلی خود دچار ترس و نگرانی شدید می‌شود. این اختلال اغلب در سنین ۳ تا ۶ سالگی آغاز می‌شود، اما ممکن است تا سنین بالاتر یا حتی دوران نوجوانی نیز ادامه یابد. در این اختلال، کودک معمولاً در موقعیت‌هایی که نیاز به جدا شدن از والدین دارند، نظیر رفتن به مدرسه، مهدکودک یا در مواقع سفر، واکنش‌های اضطرابی شدیدی از خود نشان می‌دهد.

اضطراب جدایی در صورتی که به‌موقع شناسایی و درمان نشود، می‌تواند تأثیرات منفی بلندمدتی بر رشد روانی و اجتماعی کودک داشته باشد. این اختلال، در صورتی که به درستی مدیریت نشود، می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند اختلالات اضطرابی در دوران بزرگسالی، افسردگی، و مشکلات در ایجاد روابط اجتماعی و تحصیلی منجر شود. در این راستا، محیط خانوادگی نقش بسیار مهمی در بروز و شدت اضطراب جدایی ایفا می‌کند. مطالعه و تحلیل عواملی که می‌توانند به تشدید این اختلال کمک کنند، امری ضروری است. این مقاله درصدد بررسی چگونگی تأثیر مشکلات خانوادگی بر اضطراب جدایی و راهکارهایی برای کاهش آن از طریق مداخلات والدین و درمان‌های روان‌شناختی است.

۱.۱. ضرورت بررسی موضوع

اضطراب جدایی یک مسئله رایج در دوران کودکی است که اغلب در هنگام مواجهه با تغییرات و فشارهای روانی جدید، مانند ورود به مدرسه، جدا شدن از والدین یا تغییر در محیط خانوادگی بروز پیدا می‌کند. این اختلال می‌تواند به‌ویژه در کودکانی که در شرایط خانوادگی ناپایدار یا تحت استرس‌های خاص زندگی هستند، تشدید یابد. تحقیقات نشان می‌دهند که مشکلات خانوادگی مانند طلاق، بیماری‌های والدین، و تعارضات زناشویی می‌توانند تأثیرات منفی قابل توجهی بر بروز و شدت اضطراب جدایی در کودکان داشته باشند.

۲. تعریف و تشخیص اختلال اضطراب جدایی

کودگانی که دچار اضطراب جدایی هستند، در زمان جدایی از والدین خود، علائمی همچون گریه، بی‌قراری، تمایل به اجتناب از جدایی، و شکایات جسمی مانند سردرد و دل‌درد از خود نشان می‌دهند. در این کودکان، ترس از وقوع حادثه‌ای برای والدین یا از دست دادن آن‌ها بسیار شدید است و ممکن است با اضطراب‌های جسمی مانند بی‌خوابی و کابوس‌های مکرر همراه باشد.

تشخیص اضطراب جدایی به طور معمول از طریق ارزیابی بالینی و بررسی رفتار کودک در شرایط مختلف صورت می گیرد. طبق راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5)، اضطراب جدایی زمانی تشخیص داده می شود که کودک حداقل سه مورد از علائم زیر را تجربه کند:

نگرانی مفرط درباره از دست دادن والدین یا مراقبان اصلی

مقاومت یا امتناع از رفتن به مدرسه، مهد کودک یا هر مکان دیگری که جدایی از والدین را ایجاد کند

ترس از وقوع حادثه‌ای برای والدین (مانند تصادف یا بیماری)



مشکلات جسمی مانند سردرد، تهوع و دل‌درد در زمان جدایی

مشکلات خواب و کابوس‌های مکرر در مورد جدایی

این علائم باید حداقل برای مدت چهار هفته ادامه یابند و تأثیر منفی بر عملکرد روزانه کودک بگذارند.

۳. عوامل مؤثر بر اضطراب جدایی

۳.۱. عوامل ژنتیکی و زیستی

مطالعات متعدد نشان داده‌اند که استعداد ژنتیکی و عواملی زیستی نقش زیادی در بروز اضطراب جدایی دارند. برخی کودکان به دلیل تفاوت‌های ژنتیکی و شیمیایی مغز خود بیشتر مستعد ابتلا به اختلالات اضطرابی هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که عدم تعادل در انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و نوراپی‌نفرین می‌تواند بر حساسیت به اضطراب تأثیر بگذارد.

۳.۲. تأثیر سبک‌های فرزندپروری بر اضطراب جدایی

سبک فرزندپروری نقش بسیار مهمی در بروز اضطراب جدایی ایفا می‌کند. سه سبک اصلی فرزندپروری عبارتند از:

سبک فرزندپروری کنترل‌گر: والدینی که بیش از حد محافظه‌کار و کنترل‌کننده هستند، فرصت‌های کودک برای تجربه استقلال را محدود می‌کنند. این کودکان ممکن است در مواقع جدایی از والدین خود دچار اضطراب شدید شوند.

سبک فرزندپروری سهل‌گیر: والدین سهل‌گیر نظارت کافی بر رفتار کودک ندارند و به‌طور معمول از ایجاد چارچوب‌های مشخص برای کودک خود خودداری می‌کنند. این امر می‌تواند به احساس ناامنی در کودک منجر شود که در نتیجه اضطراب جدایی افزایش می‌یابد.



۳.۳. تجربیات استرس‌زا و مشکلات خانوادگی

۴. نقش مشکلات خانوادگی در اضطراب جدایی

۴.۱. تأثیر تعارضات زناشویی بر اضطراب کودک

۴.۲. تأثیر بیماری‌های والدین بر اضطراب کودک

بیماری‌های جسمی یا روانی والدین می‌توانند به شدت بر وضعیت روانی کودک تأثیر بگذارند. کودکان در مواجهه با بیماری‌های مزمن والدین، به ویژه در صورتی که یکی از والدین توانایی مراقبت و حمایت عاطفی از کودک را نداشته باشد، ممکن است دچار اضطراب جدایی شوند. به‌ویژه زمانی که والدین به دلیل مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب یا اعتیاد دچار ناپایداری عاطفی باشند، کودکان به دلیل



احساس عدم امنیت ممکن است وابستگی بیش از حد به والدین پیدا کنند و در نتیجه اضطراب جدایی در آن‌ها تشدید شود.

برای مثال، زمانی که یکی از والدین به افسردگی شدید دچار می‌شود، کودک ممکن است احساس کند که قادر به جلب توجه یا حمایت از والدین نیست. این احساس از دست دادن امنیت و پشتیبانی در نهایت به بروز اضطراب جدایی می‌انجامد. علاوه بر این، بیماری‌های جسمی والدین، به ویژه بیماری‌های تهدیدکننده زندگی، مانند سرطان یا بیماری‌های قلبی، می‌تواند ترس‌های کودک را از دست دادن والدین بیشتر کند و باعث ایجاد اضطراب جدایی شود.

۵. نقش والدین در کاهش اضطراب جدایی

۵.۱. تقویت دلبستگی ایمن

دلبستگی ایمن به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل محافظتی در کاهش اضطراب جدایی شناخته شده است. در کودکانی که دلبستگی ایمن دارند، والدین به گونه‌ای به نیازهای عاطفی کودک پاسخ می‌دهند که کودک می‌تواند با احساس امنیت از آن‌ها جدا شود و در محیط‌های مختلف مانند مدرسه یا مهدکودک تعامل داشته باشد. این کودکان احساس می‌کنند که والدین آن‌ها همیشه در دسترس هستند و پس از هر جدایی دوباره باز خواهند گشت.

برای تقویت دلبستگی ایمن، والدین باید تلاش کنند تا تعاملات مثبت و قابل پیش‌بینی با کودک داشته باشند. ایجاد یک محیط امن و ثابت، جایی که کودک احساس کند می‌تواند به راحتی به والدین خود نزدیک شود، از عوامل کلیدی در این زمینه است. والدین باید از طریق حمایت عاطفی و ارائه پاسخ‌های مناسب به نیازهای کودک، به او احساس امنیت دهند. همچنین، اطمینان دادن به کودک درباره بازگشت والدین پس از جدایی نیز می‌تواند به کاهش اضطراب او کمک کند.

γ



۶.۲. مشاوره خانواده

مشاوره خانواده یکی دیگر از روش‌های مؤثر در کاهش اضطراب جدایی است. در این جلسات، والدین می‌توانند یاد بگیرند که چگونه با یکدیگر همکاری کنند تا یک محیط حمایتی و ایمن برای کودک فراهم آورند. مشاوران خانواده می‌توانند والدین را در تشخیص و حل تعارضات زناشویی، بهبود سبک‌های فرزندپروری، و افزایش تعاملات مثبت با کودک راهنمایی کنند.

در کنار این، مشاوره خانواده می‌تواند به والدین کمک کند تا آگاهی بیشتری از تأثیر مشکلات خود بر کودک پیدا کنند و استراتژی‌های مؤثری برای کاهش استرس در خانه ایجاد کنند. این روش به ویژه زمانی که مشکلات خانوادگی پیچیده و عمیق هستند، می‌تواند بسیار مفید باشد.

۶.۳. برنامه‌های مداخله‌ای در مدارس

مدارس می‌توانند به‌طور مؤثر در کاهش اضطراب جدایی کودکان نقش ایفا کنند. به ویژه در زمان ورود به مدرسه، کودکانی که اضطراب جدایی دارند، ممکن است نیاز به پشتیبانی اضافی داشته باشند. مدارس می‌توانند از طریق روان‌شناسان کودک و مشاوران تربیتی، برنامه‌های مداخله‌ای برای کاهش اضطراب جدایی طراحی کنند. این برنامه‌ها ممکن است شامل ایجاد محیط‌های امن و حمایتی در مدرسه، کمک به کودک برای آشنا شدن با محیط مدرسه و معلمان، و آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودک باشد.

علاوه بر این، معلمان و کارکنان مدرسه می‌توانند به والدین مشاوره دهند و آن‌ها را در ایجاد راهکارهایی برای کاهش اضطراب کودک یاری کنند. برقراری ارتباط منظم با والدین و ایجاد روال‌های منسجم برای شروع و پایان روز مدرسه می‌تواند به کاهش اضطراب جدایی کمک کند.

نتیجه‌گیری

اضطراب جدایی یکی از اختلالات شایع در دوران کودکی است که به شدت تحت تأثیر عوامل خانوادگی قرار دارد. مشکلات خانوادگی مانند تعارضات زناشویی، بیماری‌های والدین، و سبک‌های فرزندپروری نادرست می‌توانند به تشدید این اختلال منجر شوند. والدین نقش کلیدی در کاهش اضطراب جدایی



کودکان دارند و می‌توانند با ایجاد محیطی ایمن، تقویت دلبستگی ایمن، استفاده از سبک‌های فرزندپروری مناسب و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای به کودک، به بهبود وضعیت او کمک کنند.

علاوه بر اقدامات والدین، مداخلات درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری و مشاوره خانواده نیز می‌توانند به کاهش اضطراب جدایی کمک کنند. همکاری با متخصصان بهداشت روان و اجرای برنامه‌های حمایتی در مدرسه و خانه می‌تواند تأثیر مثبتی در کاهش اضطراب جدایی داشته باشد و به سلامت روانی کودکان کمک کند. در نهایت، تلاش برای ایجاد یک محیط خانوادگی پایدار و حمایتی، عامل کلیدی در پیشگیری از بروز اضطراب جدایی و کاهش تأثیرات آن بر زندگی کودک است.



منابع و مأخذ

- کندال، فیلیپ سی. (۲۰۰۶). درمان شناختی-رفتاری اضطراب برای کودکان و نوجوانان.
- کریستینا هدی، کی. آ. (۲۰۰۵). درمان اضطراب کودکان: اصول و کاربردها.
- استوارت، اس. ای. و تامپسون، ج. اس. (۲۰۰۹). اختلالات اضطرابی در کودکان: راهکارهای بالینی.
- گودوین، ج. (۲۰۱۱). اضطراب در دوران کودکی و نوجوانی: روان‌شناسی بالینی و درمان‌های نوین.

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهترها علمی علوم اسلامی و انسان در عصر نوین



هفتمین همایش ملی بیژوهترها علمی علوم اسلامی و انسان در عصر نوین

اکانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی-سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی



معاونت علمی، فرهنگی و اطلاع رسانی
 تحت پوشش خبری صداوسیما



جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵