

چک لیست سبک دلبستگی کودکان – فرم والدین، مراقبین و معلمان

۱. معرفی تست

چک لیست سبک دلبستگی کودکان ابزاری علمی برای سنجش نوع و کیفیت دلبستگی کودکان به والدین یا مراقبان اصلی است. این چک لیست به والدین، مربیان و مشاوران کمک می کند که سبک دلبستگی (ایمن، اجتنابی، مضطرب یا بی نظم) را شناسایی کرده و در صورت نیاز راهکارهای حمایتی و درمانی مناسب را طراحی کنند.

- نسخه: ۲۰ آیتمی
- زمان لازم برای اجرا: حدود ۱۰-۵ دقیقه
- کاربرد: سنجش سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی، دوسوگرا و آشفته در کودکان
- سنین مناسب: کودکان ۳-۱۲ سال، والدین و مشاوران

۲. راهنمای تکمیل

برای تکمیل این چک لیست، لطفاً هر عبارت را با دقت بخوانید و بر اساس رفتار واقعی کودک در موقعیت های روزمره به آن پاسخ دهید. سعی کنید پاسخ ها را بر اساس تجربه های اخیر (دو تا سه ماه گذشته) ثبت کنید تا نتیجه دقیق تر باشد. این چک لیست توسط والدین، مراقبان اصلی یا مربیانی که زمان قابل توجهی را با کودک می گذرانند قابل اجراست.

سؤال	بله	خیر
۱ کودک هنگام جدا شدن از والدین ناراحت می شود.	۱	۰
۲ کودک به سرعت آرام می شود و بازی خود را ادامه می دهد.	۱	۰
۳ کودک اغلب از والدین فاصله می گیرد و مستقل رفتار می کند.	۱	۰
۴ کودک هنگام ناراحتی به والدین پناه می برد.	۱	۰
۵ کودک نمی تواند به راحتی احساسات خود را بیان کند.	۱	۰
۶ کودک دوست دارد والدین همیشه نزدیک او باشند.	۱	۰
۷ کودک در مواجهه با والدین عصبی یا مقاوم است.	۱	۰
۸ کودک به راحتی به دیگران اعتماد می کند.	۱	۰
۹ کودک در موقعیت های استرس آور به والدین نگاه می کند.	۱	۰
۱۰ کودک علاقه ای به تعامل با والدین ندارد.	۱	۰
۱۱ کودک می تواند بدون اضطراب بازی کند حتی زمانی که والدین نیستند.	۱	۰

۱۲	کودک هنگام ناراحتی گریه می کند و دنبال حمایت والدین است.	۱	۰
۱۳	کودک گاهی اوقات به صورت غیرقابل پیش بینی رفتار می کند.	۱	۰
۱۴	کودک دوست دارد والدین او را هدایت کنند.	۱	۰
۱۵	کودک اغلب نسبت به جدایی واکنش شدیدی نشان می دهد.	۱	۰
۱۶	کودک به سرعت آرام می شود وقتی والدین باز می گردند.	۱	۰
۱۷	کودک از ابراز احساسات خود پرهیز می کند.	۱	۰
۱۸	کودک به راحتی در حضور والدین بازی و تعامل می کند.	۱	۰
۱۹	کودک گاهی دچار ترس یا اضطراب ناگهانی می شود.	۱	۰
۲۰	کودک هنگام ناراحتی به والدین متکی است.	۱	۰

۳. روش نمره گذاری

در این چک لیست چهار سبک دلبستگی اصلی مورد بررسی قرار می گیرد. در ادامه دسته بندی سؤالات هر سبک دلبستگی ارائه شده است:

- سبک دلبستگی ایمن (Secure): سؤالات ۲، ۴، ۸، ۱۱، ۱۶
- سبک دلبستگی اجتنابی (Avoidant): سؤالات ۳، ۵، ۷، ۱۰، ۱۷
- سبک دلبستگی دوسوگرا/ اضطرابی (Anxious / Ambivalent): سؤالات ۱، ۶، ۱۲، ۱۴، ۱۵
- سبک دلبستگی آشفته (Disorganized): سؤالات ۹، ۱۳، ۱۸، ۱۹، ۲۰

برای تعیین سبک دلبستگی کودک، نمرات هر گروه از سؤالات با هم جمع می شود.

۴. تفسیر

بر اساس نمرات بدست آمده، سبکی که بیشترین نمره را دارد سبک غالب دلبستگی کودک خواهد بود.

بیشترین نمره = سبک غالب دلبستگی کودک

نکته: اگر دو سبک دلبستگی نمره های نزدیک به هم داشته باشند (مثلاً ۴ و ۳ یا ۴ و ۳)، تفسیر بدین گونه خواهد بود:

- به کودک نسبت سبک دلبستگی ترکیبی داده می شود.
- توصیه می شود ارزیابی تکمیلی انجام شود.
- برای اطمینان باید رفتارهای کودک در چند موقعیت مختلف بررسی شود.

تفسیر نمرات بالا در هر سبک دلبستگی			
سبک ایمن - نمره بالا	سبک اجتنابی - نمره بالا	سبک مضطرب - نمره بالا	سبک آشفته - نمره بالا
- توانایی آرام شدن بدون اضطراب - تعامل سالم با والد - اعتماد و وابستگی مناسب - احساس امنیت در کاوش محیط	- پرهیز از تماس هیجانی - فاصله گرفتن از والد - کم‌اظهاری احساسات - خودمختاری افراطی	- نگرانی مداوم از جدایی - چسبندگی بیش از حد - نیاز زیاد به اطمینان - طغیان‌های هیجانی در زمان ترک والد	- رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی - ترکیب ترس و وابستگی - بی‌ثباتی هیجانی - نیاز ناگهانی به حمایت همراه با سردرگمی

نکته: تست‌های روانشناسی موجود در این سایت صرفاً برای افزایش خودآگاهی هستند و به هیچ‌وجه جایگزین تشخیص یا درمان حرفه‌ای نمی‌باشند. در صورت مشاهده علائم نگران‌کننده و برای دریافت مشاوره تخصصی با **دکتر مژگان لطفی**، از بخش رزرو نوبت مشاوره آنلاین اقدام کنید.

دکتر مژگان لطفی

References:

- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum.