

Comparing the Effects of Stress Control Skill Training and Self-Awareness Training on the Quality of Mother-Child Relationships in Mothers with Autism Children

1. Ali Ghasemi[✉]: Department of Educational Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnourd, Iran
2. Kazem Shariatnia^{✉*}: Department of Counseling Psychology, Az.C., Islamic Azad University, Azadshahr, Iran
2. Hamzeh Akbari[✉]: Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnord, Iran
*Corresponding Author's Email: kazemshariatnia@iauaz.ac.ir

Received: 2025-08-03

Revised: 2025-09-15

Accepted: 2025-11-03

Published: 2025-11-20



Abstract

Introduction and Aim: Mothers of autism children usually have many problems and challenges in their relationships with their children. Accordingly, the aim of this research was comparing the effect of stress control skill training and self-awareness training on the quality of mother-child relationship in mothers of autism children.

Methodology: This research was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. The research population was all mothers of autism children of Sari city in the second half of 2024 year, which number of 45 people of them were selected by purposive sampling method and randomly assigned into three equal groups. The first experimental group received 7 sessions of 90 minute by stress control skill training, the second experimental group received 8 sessions of 90 minute by self-awareness training, and the control group remained on the waiting list for training. Data were collected using the Child-Parent Relationship Scale (Pianta, 1992) and analyzed using by methods of analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS software.

Findings: The results of this study showed that both methods of stress control skill training and self-awareness training in compared to the control group improved the quality of mother-child relationship in mothers with autism children, and the results were maintained at the follow-up stage ($P < 0.01$). Also, the effect of self-awareness training was greater than the stress control skill training in improving the quality of the mother-child relationship in them ($P < 0.05$).

Conclusion: According to the results of this study, it is suggested that therapists and counselors use the self-awareness training method to improve the mother-child relationship.

Keywords: Stress Control Skill Training, Self-Awareness Training, Quality of Mother-Child Relationships, Autism.

How to Cite: Ghasemi, A., Shariatnia, K., & Akbari, H. (2025). Comparing the Effects of Stress Control Skill Training and Self-Awareness Training on the Quality of Mother-Child Relationships in Mothers with Autism Children. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 3(3), 1-13.



Copyright: © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Family health as the smallest social unit plays an important and effective role in the health of society, and when a child with a disorder, especially a developmental disorder such as autism, is born into it, the health and well-being of the family is threatened and declines (Clifford et al., 2024). Autism disorder is a chronic and pervasive developmental disorders characterized by impaired social interaction, communication delay and deviation, and repetitive and stereotyped communication patterns (Stania et al., 2023). Having an autism children, due to the significant tensions it places on the family, causes a decrease in family satisfaction and solidarity and the quality of life of all family members (Roubinov et al., 2023). People with autism usually avoid participating in appropriate social behaviors and self-destructive, self-stimulatory, and self-harming behaviors are often observed in them (Gentles et al., 2024).

Having an autism children in a family creates many problems and challenges and negatively affects family members, especially the mother, through increased stressful experiences (Lorang et al., 2022). Having a child with autism can cause anxiety, stress, depression, and feelings of embarrassment and shame, and negatively affect the quality of parent-child relationships (Kalmijn, 2020). The mother-child relationship is the first introduction to the child's communicative world and a very important and vital relationship for achieving love and security, which includes a combination of behaviors, beliefs, feelings, and expectations (Kalmijn, 2020). A favorable mother-child relationship has a positive effect on many aspects of personality development, social cognition, and children's health, and in addition, it increases mother-child intimacy and reduces hostility and aggression between them (Cimon-Paquet et al., 2022).

One of the methods of improving the mother-child relationship is the method of stress control skill training (Ramezanloo & Abolmaalihosseini, 2022). The stress control skill training to parents is a very valuable, creative and multidimensional method that improves the ability to control and manage stress and emotional and behavioral disturbances in children and teaches them to eliminate emotional and affective dysregulation (Ramezanloo & Abolmaalihosseini, 2022). This training method was created for people who are faced with stress caused by chronic diseases and uses a combination of relaxation techniques and cognitive-behavioral techniques to improve psychological

characteristics (Vianez et al., 2025). This training method increases individuals' ability to reduce stress and adapt appropriately to stressful and challenging situations, and uses strategies such as problem-solving training, stress management, coping strategies, and assertiveness to reduce stress and adapt to situations (Marasigan, 2025).

Another method of improving the mother-child relationship is self-awareness training (Pourhaydari et al., 2017). Self-awareness indicates how a person perceives themselves and how they feel based on this perception. Therefore, self-awareness is an important predictor of self- and life-satisfaction (Ohlsson et al., 2025). Becoming aware of yourself or self-awareness is a skill that requires forcing yourself to evaluate yourself to become familiar with your own characteristics, traits, and positive and negative aspects (Shealy et al., 2019). Self-awareness training includes teaching strengths and weaknesses, desires, fears, aversions, tendencies, beliefs, and attitudes in various fields, which makes people better and more aware of their beliefs and feelings, be aware of them, and manage and control them (Adelman, 2024).

Mothers of autism children usually have many problems and challenges in their relationships with their children. Accordingly, the aim of this research was comparing the effect of stress control skill training and self-awareness training on the quality of mother-child relationship in mothers of autism children.

Methodology

This research was a quasi-experimental with a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. The research population was all mothers of autism children of Sari city in the second half of 2024 year, which number of 45 people of them were selected by purposive sampling method and randomly assigned into three equal groups.

In the purposive sampling method, samples are selected according to criteria, which in the present study included willingness to participate in the research, having at least one child with autism diagnosed by a psychiatrist, not having an acute physical or mental illness, having at least a high school diploma, not participating in similar workshops, and signing an informed consent form for participation in the research. The study withdrawal criteria included absence from more than two sessions and an official declaration of withdrawal from continuing cooperation and participation in the research.

The first experimental group received 7 sessions of 90 minute by stress control skill training, the second experimental group received 8 sessions of 90 minute by self-awareness training, and the control group remained on the waiting list for training. Data were collected using the Child-Parent Relationship Scale (Pianta, 1992) and analyzed using by methods of analysis of variance with repeated measures and Bonferroni post hoc test in SPSS software.

Findings

The results of this study showed that both methods of stress control skill training and self-awareness training in compared to the control group improved the quality of mother-child relationship in mothers with autism children, and the results were maintained at the follow-up stage ($P < 0.01$). Also, the effect of self-awareness training was greater than the stress control skill training in improving the quality of the mother-child relationship in them ($P < 0.05$).

Discussion and Conclusion

This study was conducted on mothers with autism children in Sari city, who responded to a self-report

scale for data collection using purposive sampling method. Therefore, users of the research results should consider the limitations and be cautious in generalizing them. As a result, future researchers are advised to conduct more research on comparing the effects of the two methods on other variables and even on mothers with other disorders or on fathers with children with a specific disorder.

In summary, the results of this study showed that both stress control skill training and self-awareness training improved the quality of the mother-child relationship in mothers with autism children, and the results remained at the follow-up stage, and the effectiveness of the self-awareness training method in improving the quality of the mother-child relationship in them was greater than the stress control skill training method. According to the aforementioned results, it is suggested that therapists and counselors use the self-awareness training method to improve the mother-child relationship. For this purpose, the use of training workshops is recommended for mothers with autism children in counseling and psychological service centers and even for mothers of children and adolescents in kindergartens and schools.

مقایسه تاثیر آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم

۱. علی قاسمی[✉]: گروه روان‌شناسی تربیتی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران
 ۲. کاظم شریعت‌نیا^{*}: گروه روان‌شناسی مشاوره، واحد آزادشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران
۲. حمزه اکبری[✉]: گروه روان‌شناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران
- *ایمیل نویسنده مسئول: kazemshariatnia@iauaz.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۲۴ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۲ انتشار: ۱۴۰۴/۰۹/۰۸

چکیده

مقدمه و هدف: مادران دارای فرزند اتیسم معمولاً در ارتباط با کودکان خود دارای مشکل‌ها و چالش‌های زیادی هستند. بر همین اساس، هدف این پژوهش مقایسه تاثیر آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم بود.

روش‌شناسی: این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش همه مادران دارای فرزند اتیسم شهر ساری در شش ماهه دوم سال ۱۴۰۳ بودند که تعداد ۴۵ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به روش تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. گروه آزمایش اول، هفت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت کنترل استرس و گروه آزمایش دوم، هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش خودآگاهی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. داده‌ها با مقیاس رابطه والد- کودک (پیانتا، ۱۹۹۲) گردآوری و با روش‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه نشان داد که هر دو روش آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی در مقایسه با گروه کنترل باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد ($P < 0/01$). همچنین، اثر آموزش خودآگاهی در مقایسه با آموزش مهارت کنترل استرس در بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در آنان بیشتر بود ($P < 0/05$).

نتیجه‌گیری: طبق نتایج این مطالعه، پیشنهاد می‌شود که درمانگران و مشاوران از روش آموزش خودآگاهی جهت بهبود رابطه مادر- کودک استفاده کنند.

کلیدواژگان: آموزش مهارت کنترل استرس، آموزش خودآگاهی، کیفیت رابطه مادر- کودک، اتیسم.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



نحوه استناددهی: قاسمی، علی؛ شریعت‌نیا، کاظم و اکبری، حمزه. (۱۴۰۴). مقایسه تاثیر آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۳(۳)، ۱-۱۳.

مقدمه

سلامت خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین واحد اجتماعی نقش مهم و موثری در سلامت جامعه دارد و هنگامی که فرزند دارای اختلال به‌ویژه اختلال رشدی مانند اتیسم در آن متولد می‌شود، سلامت و بهزیستی خانواده تهدید می‌شود و افت می‌کند (Clifford et al., 2024). اختلال اتیسم یکی از اختلال‌های مزمن و فراگیر رشدی است که با تخریب تعامل اجتماعی متقابل، تأخیر و انحراف ارتباطی و الگوی ارتباطی تکراری و کلیشه‌ای مشخص می‌شود (Stanina et al., 2023). اتیسم یک اختلال تحولی و عصب‌شناختی پیچیده است که معمولاً در سه سال اول زندگی بروز و رشد و گسترش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مختل می‌کند (Kim, 2023). با اینکه اختلال اتیسم در کودکی از طریق الگوهای غیرطبیعی ارتباطی آشکار می‌شود، اما پذیرش و اقدام به درمان آن برای والدین ممکن است با چند سال تأخیر شروع شود (Johnson et al., 2021). داشتن یک فرزند اتیسم به دلیل تنش‌های قابل توجهی که بر خانواده وارد می‌کند سبب افت رضایت و همبستگی خانوادگی و کیفیت زندگی همه اعضای خانواده می‌شود (Roubinov et al., 2023). مبتلایان به اختلال اتیسم معمولاً از مشارکت در رفتارهای مناسب اجتماعی اجتناب می‌کنند و رفتارهای خودتخریبی، خودتحریکی و خودآسیب‌رسانی در آنها زیاد مشاهده می‌شود (Gentles et al., 2024).

داشتن فرزند اتیسم در یک خانواده مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی را ایجاد و بر اعضای خانواده به‌ویژه مادر از طریق افزایش تجربه‌های استرس‌زا تأثیر منفی می‌گذارد (Lorang et al., 2022). داشتن فرزند اتیسم می‌تواند باعث نگرانی، استرس، افسردگی و احساس خجالت و شرمندگی شود و بر کیفیت روابط والد-فرزند تأثیر منفی بگذارد (Beaudoin et al., 2022). والدینی که در ارتباط با فرزندان خود دچار مشکل‌ها و چالش‌های بیشتری هستند، بیشتر دارای فرزندان با مشکل‌های رفتاری درونی‌سازی‌شده مثل اضطراب و افسردگی و برونی‌سازی‌شده مثل تکانشگری و پرخاشگری می‌باشند (Golombok et al., 2023). رابطه مادر-فرزند اولین معرف دنیای ارتباطی کودک و یک رابطه بسیار مهم و حیاتی برای دستیابی به عشق و امنیت است که شامل ترکیبی از رفتارها، باورها، احساس‌ها و

انتظارها می‌باشد (Kalmijn, 2020). رابطه مادر-فرزند مطلوب بر بسیاری از جنبه‌های رشد شخصیتی، شناخت اجتماعی و سلامت فرزندان تأثیر مثبت می‌گذارد و افزون بر آن، باعث افزایش صمیمیت مادر-فرزند و کاهش خصومت و پرخاشگری میان آنها می‌شود (Cimon-Paquet et al., 2022). این نوع رابطه به تعامل‌ها و پاسخ‌های متقابل هیجانی و رفتاری مادر و کودک در طی فرآیند رشد و تحول کودک اشاره دارد که می‌تواند به روش‌های مختلفی مانند دسترسی، دیدن، شنیدن، درک کردن و غیره صورت پذیرد و نقش زیاد و موثری بر سلامت روان و کیفیت زندگی دارد (Bu et al., 2023).

یکی از روش‌های بهبود رابطه مادر-کودک روش آموزش مهارت کنترل استرس است (Ramezanloo & Abolmaalhosseini, 2022). استرس شایع‌ترین بیماری قرن است که می‌تواند نیروهای شخص را تحلیل ببرد و فعالیت‌ها و تلاش آنها را تحت تأثیر قرار دهد. هنگامی که یک عامل استرس‌زا زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، وضعیت شناختی، هیجانی و اجتماعی افراد از حالت متعادل و بهنجار خارج و آسیب می‌بیند و زمینه را بروز رفتارهای ناهنجار و غیرانطباقی فراهم می‌گردد (Himle et al., 2024). آموزش مهارت کنترل استرس به والدین روشی بسیار ارزشمند، خلاقانه و چندبعدی است که توانایی کنترل و مدیریت استرس و آشفتگی‌های هیجانی رفتاری کودکان را بهبود می‌بخشد و رفع بدتنظیمی هیجانی و عاطفی را آموزش می‌دهد (Ramezanloo & Abolmaalhosseini, 2022). این روش آموزشی برای افرادی ایجادشده که با استرس ناشی از بیماری‌های مزمن مواجه هستند و برای بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی از ترکیبی از تکنیک‌های ریلکشن و تکنیک‌های شناختی-رفتاری استفاده می‌کند (Vianez et al., 2025). در آموزش مهارت کنترل استرس مهارت‌هایی مانند آرمیدگی، تصویرسازی، بازسازی شناختی، راهبردهای مقابله‌ای، ابرازگری و مدیریت استرس آموزش داده می‌شود (Rhines et al., 2024). این روش آموزشی توانمندی افراد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌زا و چالش‌انگیز را افزایش می‌دهد و از راهکارهایی مانند آموزش حل مسئله، مدیریت استرس،

گزارش کردند که هر دو روش آموزش فرزندپروری مثبت و ذهن آگاهی باعث بهبود رابطه مادر- فرزند سالم و رابطه همشیران در خانواده‌های دارای کودک دچار کاستی توجه/ فزون‌کنشی شد.

اتیسم یک اختلال مزمن، تحولی و عصب‌شناختی است و تشخیص بیماری آن نه تنها بر فرد بیمار، بلکه بر زندگی خانواده و اطرافیان نیز تاثیر منفی می‌گذارد. اتیسم یک اختلال مادام‌العمر است که بسیاری از جنبه‌های زندگی کودکان مبتلا و به‌ویژه مادران این کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. یکی از زمینه‌هایی که در نتیجه اتیسم تحت تاثیر قرار می‌گیرد، رابطه مادر- کودک است و بر همین اساس باید با استفاده از روش‌های آموزشی مختلف، کارآمد و کاربردی به دنبال بهبود این رابطه بود. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده به نظر می‌رسد که روش‌های آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی در این زمینه موثر واقع شوند؛ هر چند که هم پژوهش‌های اندکی در این زمینه انجام‌شده و هم پژوهشی درباره مقایسه تاثیر آنها یافت نشد. با توجه به مطالب مطرح‌شده، هدف این پژوهش مقایسه تاثیر آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم بود.

روش‌شناسی

این پژوهش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه پژوهش همه مادران دارای فرزند اتیسم شهر ساری در شش ماهه دوم سال ۱۴۰۳ بودند که تعداد ۴۵ نفر از آنها با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به روش تصادفی در سه گروه مساوی جایگزین شدند. در روش نمونه‌گیری هدفمند، نمونه‌ها با توجه به ملاک‌هایی انتخاب می‌شوند که این ملاک‌ها در پژوهش حاضر شامل تمایل به شرکت در پژوهش، داشتن حداقل یک کودک اتیسم به تشخیص روان‌پزشک، عدم ابتلاء به بیماری جسمی و روانی حاد، حداقل تحصیلات دیپلم، عدم شرکت در کارگاه‌های مشابه و امضای فرم رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل غیبت بیشتر از دو جلسه و اعلام رسمی انصراف از ادامه همکاری و شرکت در پژوهش بودند.

راهنمایی‌های مقابله‌ای و ابراز وجود برای کاهش استرس استرس و سازگاری با موقعیت‌ها استفاده می‌کند (Marasigan, 2025).

یکی دیگر از روش‌های بهبود رابطه مادر- کودک روش آموزش خودآگاهی است (Pourhaydari et al., 2017). آگاهی از خود به انسان کمک می‌کند تا نقاط قوت و ضعف یا توانمندی‌ها و محدودیت‌های خود را بشناسد و در صورت مواجهه با چالش‌ها بهتر و سریع‌تر بتواند از راهکارهای مقابله‌ای مناسب و مطلوب استفاده کند (Campbell et al., 2022). خودآگاهی نشان‌دهنده این است که فرد چه برداشتی از خود دارد و بر اساس این برداشت چه احساسی پیدا می‌کند. بنابراین، خودآگاهی پیش‌بینی‌کننده مهمی برای احساس رضایت از خود و زندگی می‌باشد (Ohlsson et al., 2025). آگاهی یافتن از خود یا خودآگاهی یک مهارت مستلزم واداشتن خود به ارزیابی خود جهت آشنایی با ویژگی‌ها، خصوصیت‌ها و جنبه‌های مثبت و منفی خود است (Shealy et al., 2019). آموزش خودآگاهی شامل آموزش نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها، ترس‌ها، تنفرها، تمایل‌ها، باورها و نگرش‌ها در زمینه‌های مختلف است که باعث می‌شود افراد بهتر و بیشتر باورها و احساس‌های خود را بشناسند و از آنها آگاه باشند و آنها را مدیریت و کنترل نمایند (Adelman, 2024).

پژوهش‌های بسیار اندکی درباره آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک انجام‌شده و پژوهشی درباره مقایسه تاثیر آنها یافت نشد. برای مثال، Kosari et al (2023) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسیدند که برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن آگاهانه باعث کاهش استرس والدگری و مشکلات برونی‌سازی شده کودک و بهبود رابطه والد- کودک در مادران کودکان ۴ تا ۹ ساله شد. در پژوهشی دیگر، Ramezanloo & Abolmaalihosseini (2022) گزارش کردند که آموزش مهارت مدیریت استرس- هیجان باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران کودکان دارای اختلال طیف اتیسم شد. همچنین، Sadat Hosseini Sohi (2025) ضمن پژوهشی به این نتیجه رسید که آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی باعث بهبود کیفیت رابطه والد- کودک در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خاص شد. در پژوهشی دیگر، Pourhaydari et al (2017)

دقیقه‌ای تحت آموزش مهارت کنترل استرس و گروه آزمایش دوم، هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش خودآگاهی قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار برای آموزش ماند. مداخله‌ها به صورت گروهی در روزهای مختلف در یک مرکز خدمات روان‌شناختی انجام شد تا گروه‌ها از محتوای آموزش داده شده به گروه دیگر اطلاعی نداشته باشند. هدف، محتوا و تکلیف جلسه به جلسه مداخله با روش آموزش مهارت کنترل استرس بر اساس پروتکل Ramezanloo & Abolmaalihosseini (2022) در جدول ۱ قابل مشاهده است.

برای انجام این پژوهش ابتدا از میان مادران دارای فرزند اتیسم شهر ساری تعداد ۴۵ نفر بر اساس بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب و سپس آنها به روش تصادفی با کمک قرعه‌کشی در سه گروه مساوی شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. در حین بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و به آنان درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش یا انصراف از آن و غیره اطمینان خاطر و تعهد داده شد. گروه آزمایش اول، هفت جلسه ۹۰

جدول ۱. هدف، محتوا و تکلیف جلسه به جلسه مداخله با روش آموزش مهارت کنترل استرس

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
اول	آشنایی با مفهوم استرس و عوامل ایجادکننده و علت‌های آن	استرس چیست؟ علائم بدنی، شناختی، رفتاری و هیجانی استرس، عوامل فیزیولوژیک، سبک‌زندگی نامتوازن، شناختی، محیطی و فرهنگی - اجتماعی ایجادکننده استرس	بررسی علائم و عوامل مختلف استرس
دوم	آشنایی با راهکارهای مقابله با استرس	آموزش راهکارهای کنترل استرس دارای علل غیرقابل کنترل و شناختی و رفتاری کنترل استرس دارای علل قابل کنترل	تمرین راهکارهای مقابله با استرس
سوم	آموزش فنون آرامش‌بخش	ایجاد آمادگی و انگیزه و توانمندسازی مادران برای به کارگیری راهکارهای مقابله با استرس در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، شغلی و خانوادگی	تمرین فنون آرامش‌بخش برای کنترل استرس
چهارم	توانمندسازی در زمینه راهکارهای مقابله‌ای در موقعیت‌های مختلف	آموزش راهکارهای مقابله مذهبی و معنوی، درک معنایابی، آموزش ابتکار عمل در حل مشکل‌ها، تمرکز بر مسائل مذهبی و جستجوی حمایت از افراد مذهبی، درک مذهب و رابطه آن با کنترل خشم، آموزش مثبت‌نگری مذهبی و درک سفر معنوی	تمرین راهکارهای مقابله‌ای
پنجم	درک هیجان و راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان	هیجان چیست؟ آگاهی از هیجان چیست؟ درک مفهوم نظم‌بخشی هیجانی، آموزش بهبود راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان و آموزش تعدیل و کاهش راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان	تمرین استفاده از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان
ششم	تلاش برای کاربست راهبردهای هیجانی سازگار و اجتناب از راهبردهای هیجانی ناسازگار	تفکر درباره موضوع‌های آرامش‌بخش، آموزش برنامه‌ریزی هیجانی، اهمیت ارزیابی مثبت از رویدادها، آموزش استفاده از راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان، آموزش عدم استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان و آموزش خود را جای دیگران گذاشتن در وقایع و رویدادهای مختلف	تمرین استفاده از راهبردهای سازگار و عدم استفاده از راهبردهای ناسازگار
هفتم	ایجاد انگیزه و علاقه برای کاربست راهبردهای هیجانی سازگار و اجتناب از راهبردهای هیجانی ناسازگار و جمع‌بندی جلسه‌ها	درک نقش ملامت، نشخوار فکری، فاجعه‌پنداری و سرزنش خود در چگونگی پاسخ‌های هیجانی، آموزش آمادگی و افزایش انگیزه برای استفاده از راهبردهای سازگار تنظیم شناختی هیجان در زندگی و عدم استفاده از راهبردهای ناسازگار تنظیم شناختی هیجان و خلاصه و جمع‌بندی راهکارهای آموخته شده در جلسه‌های قبل	کاربست مهارت‌های آموخته شده در زندگی واقعی

در جدول ۱، هدف، محتوا و تکلیف هر هفت جلسه آموزش مهارت کنترل استرس قابل مشاهده است. هدف، محتوا و تکلیف جلسه به Bernard (1948) در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. هدف، محتوا و تکلیف جلسه به جلسه مداخله با روش آموزش خودآگاهی

جلسه	هدف	محتوا	تکلیف
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و برقراری رابطه حسنه	معارفه اعضا، آشنایی با مهارت خودآگاهی و مولفه های آن و درک ضرورت شناخت خودآگاهی برای همه	تمرین ذکر نقاط قوت و ضعف برای چند فعالیت
دوم	زبان بدن و تاثیر آن در رابطه با دیگران	گرفتن بازخورد از جلسه قبل، تشریح تاریخچه مختصری درباره زبان بدن و نمایش تصاویر و مثال های مختلف و متنوع درباره زبان بدن	توجه به زبان بدن خود و یادداشت چند نمونه
سوم	آشنایی و کشف جنبه خود اجتماعی	گرفتن بازخورد از جلسه قبل، آشنایی با خود اجتماعی و تعریف آن، نقش شناخت اجتماعی در زندگی	یادداشت نقش خود اجتماعی برای چند فعالیت
چهارم	آشنایی و کشف جنبه های خود برای دیگران	گرفتن بازخورد از جلسه قبل، تشریح جنبه های مختلف خود و بیان مثال های متنوع در این زمینه و تشریح نقش جنبه های خود در رابطه با دیگران	یادداشت نقش جنبه های خود برای چند فعالیت
پنجم	آشنایی و کشف جنبه های خودآرامی	گرفتن بازخورد از جلسه قبل، تشریح خودآرامی و تبیین تفاوت آن با خود واقعی و تشریح نقش خودآرامی در زندگی	یادداشت خودآرامی و خود واقعی در چند فعالیت
ششم	آشنایی با احساس ها و کنترل آنها	گرفتن بازخورد از جلسه قبل، تشریح احساس های مختلف با ذکر مثال های متنوع، تشریح نقش احساس ها در زندگی، آموزش کنترل و ابراز احساس ها و درک نقش احساس ها در زندگی و تبیین آثار و پیامدهای مثبت آنها	یادداشت چگونگی کنترل احساس ها در چند فعالیت
هفتم و هشتم	آموزش آرمیدگی و درک ارتباط احساس و بدن و جمع بندی جلسه ها	گرفتن بازخورد از جلسه قبل، درک تاثیر متقابل احساس و بدن و خلاصه و جمع بندی راهکارهای آموخته شده در جلسه های قبل	کاربست مهارت های آموخته شده در زندگی واقعی

داده های این مطالعه پس از گردآوری با ابزار فوق با روش های تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ تحلیل شدند.

یافته ها

نمونه های این پژوهش ۴۵ نفر از مادران دارای فرزند ایتسم بودند که ریزشی در نمونه های هیچ یک از سه گروه اتفاق نیفتاد. پیش از تحلیل داده ها با روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر، پیش فرض های آن بررسی شد. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد که فرض نرمال بودن کیفیت رابطه مادر- کودک هر سه گروه در مراحل ارزیابی برقرار بود ($P>0/05$). همچنین، نتایج آزمون لوین نشان داد که فرض همگنی واریانس ها برقرار بود ($P>0/05$). علاوه بر آن، نتایج آزمون ام باکس نشان داد که فرض همگنی ماتریس های واریانس- کوواریانس برقرار بود ($P>0/05$). با توجه به پیش فرض های ذکر شده شرایط برای استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر وجود داشت. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر برای تعیین تاثیر آموزش مهارت کنترل خشم و آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند ایتسم در جدول ۳ قابل مشاهده است.

در جدول ۲، هدف، محتوا و تکلیف هر هشت جلسه آموزش خودآگاهی قابل مشاهده است. در این پژوهش برای گردآوری داده ها از ابزار زیر استفاده شد.

مقیاس رابطه والد- کودک (Child-Parent Relationship Scale)

این مقیاس را Pianta (1992) با ۳۳ عبارت ساخت. هر یک از عبارت های این مقیاس با طیف پنج درجه ای لیکرت از قطعاً درباره من صدق نمی کند با نمره یک تا قطعاً درباره من صدق می کند با نمره پنج و برخی عبارت ها به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. بنابراین، در مقیاس رابطه والد- کودک حداقل نمره ۳۳ و حداکثر نمره ۱۶۵ است و نمره بالاتر نشان دهنده رابطه بهتر و مطلوب تر بین والد- کودک می باشد. Pianta (1992) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و نتایج حاکی از وجود سه عامل تعارض، صمیمیت و وابستگی بود و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۰ گزارش نمود. در پژوهشی داخلی، Sadat Hosseini Sohi (2025) پایایی مقیاس رابطه والد- کودک را با روش آلفای کرونباخ در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۰ و ۰/۸۲ گزارش کرد. در این مطالعه، مقدار پایایی مقیاس رابطه والد- کودک با روش آلفای کرونباخ در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۴ و ۰/۸۱ محاسبه شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای تعیین تاثیر آموزش مهارت کنترل خشم و آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اسیسم

منبع	آزمون	مقدار	آماره F	df فرضیه	df خطا	معناداری	مربع ایستای جزئی
زمان	اثر پیلایی	۰/۶۱	۳۲/۲۰	۲/۰۰	۴۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	لامبدای ویلکز	۰/۳۸	۳۲/۲۰	۲/۰۰	۴۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	اثر هاتلینگ	۱/۵۷	۳۲/۲۰	۲/۰۰	۴۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۱
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۱/۵۷	۳۲/۲۰	۲/۰۰	۴۱/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۱
تعامل زمان و گروه	اثر پیلایی	۰/۳۹	۵/۱۲	۴/۰۰	۰/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۱۹
	لامبدای ویلکز	۰/۶۰	۵/۷۶	۴/۰۰	۰/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۲۲
	اثر هاتلینگ	۰/۶۳	۶/۳۹	۴/۰۰	۰/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۲۴
	بزرگ‌ترین ریشه روی	۰/۶۳	۱۳/۳۴	۲/۰۰	۰/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۳۸

در جدول ۳، نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر قابل مشاهده است که بر اساس آن، بین گروه‌ها هم از نظر زمان و هم از نظر تعامل زمان و گروه معنادار بود ($P < 0/01$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تاثیر آموزش مهارت کنترل استرس بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اسیسم در جدول ۴ قابل مشاهده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تاثیر آموزش مهارت کنترل استرس بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اسیسم

گروه	مرحله	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	معناداری	حد پایین	حد بالا
آموزش مهارت کنترل استرس	پس‌آزمون- پیش‌آزمون	۱۰/۵۳	۱/۷۷	۰/۰۰۱	۵/۷۰	۱۵/۳۵
	پیگیری- پیش‌آزمون	۸/۲۰	۱/۷۷	۰/۰۰۲	۲/۹۶	۱۳/۴۳
	پس‌آزمون- پیگیری	۲/۳۳	۰/۹۵	۰/۰۸۳	-۰/۲۴	۴/۹۱
	پس‌آزمون- پیش‌آزمون	۰/۷۳	۱/۶۷	۱/۰۰۰	-۳/۸۲	۵/۲۹
کنترل	پیگیری- پیش‌آزمون	-۰/۱۳	۲/۸۴	۱/۰۰۰	-۷/۸۶	۷/۵۹
	پس‌آزمون- پیگیری	۰/۸۶	۲/۱۴	۱/۰۰۰	-۴/۹۶	۶/۷۰

در جدول ۴، نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی قابل مشاهده است که بر اساس آن، آموزش مهارت کنترل استرس در مقایسه با گروه کنترل باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اسیسم شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد ($P < 0/01$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تاثیر آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اسیسم در جدول ۵ قابل مشاهده است.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه تاثیر آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اسیسم

گروه	مرحله	تفاوت میانگین	انحراف استاندارد	معناداری	حد پایین	حد بالا
آموزش مهارت کنترل استرس	پس‌آزمون- پیش‌آزمون	-۱۳/۵۳	۲/۱۵	۰/۰۰۱	۷/۶۸	۱۹/۳۸
	پیگیری- پیش‌آزمون	۱۱/۷۳	۲/۵۹	۰/۰۰۱	۴/۶۸	۱۸/۷۷
	پس‌آزمون- پیگیری	۱/۸۰	۰/۸۵	۰/۱۵۹	-۰/۵۱	۴/۱۱

۵/۲۹	-۳/۸۲	۱/۰۰۰	۱/۶۷	۰/۷۳	پس آزمون- پیش آزمون	کنترل
۷/۵۹	-۷/۸۶	۱/۰۰۰	۲/۸۴	-۰/۱۳	پیگیری- پیش آزمون	
۶/۷۰	-۴/۹۶	۱/۰۰۰	۲/۱۴	۰/۸۶	پس آزمون- پیگیری	

ارتباطی و رفتاری کودک، فشارهای ناشی از مراقبت شبانه‌روزی، کمبود حمایت‌های اجتماعی و احساس انزوا و تنهایی است که همگی از طریق افزایش استرس باعث افت کیفیت رابطه مادر- کودک می‌شوند. آموزش مهارت کنترل استرس باعث شد که مادران بهتر بتوانند به کنترل و مدیریت استرس بپردازند و برای این منظور از تکنیک‌هایی مانند مدیریت زمان، حل مسئله، حمایت‌طلبی و آرام‌سازی استفاده کرد. هدف این آموزش‌ها، افزایش توانمندی مادران در مقابله با فشارهای روزمره زندگی، کاهش واکنش‌های استرسی و بهبود سلامت بود. روش آموزش مهارت کنترل استرس سبب شد تا مادران بهتر به کنترل و مدیریت استرس‌های زندگی خود مبادرت ورزند، کمتر دچار فرسودگی شوند و توانایی بیشتری برای حضور فعال، صبورانه و مثبت در تعامل با فرزندان خود داشته باشند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی است که آموزش مهارت کنترل استرس بتواند باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم شود و نتایج در بلندمدت نیز باقی بماند.

یافته‌های دیگر پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت کنترل استرس باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد که این نتیجه از جهاتی با نتایج پژوهش‌های [Sohi \(2025\)](#) و [Sohi \(2025\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش فرزندپروری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود کیفیت رابطه والد- کودک در دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری خاص و [Pourhaydari et al \(2017\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش فرزندپروری مثبت و ذهن‌آگاهی بر بهبود رابطه مادر- فرزند سالم و رابطه همشیران در خانواده‌های دارای کودک دچار کاستی توجه/ فزون‌کنشی همسو بود. در تبیین اثربخشی و ماندگاری اثربخشی آموزش خودآگاهی بر بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم می‌توان گفت که مادران دارای فرزند اتیسم اغلب با سطوح بالایی از استرس، اضطراب و افسردگی روبرو هستند و آموزش خودآگاهی می‌تواند به مادران کمک کند تا از مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم‌تر و سازگارانه‌تری استفاده نمایند. تکنیک‌های آموزش خودآگاهی شامل مدیتیشن، تمرکز حواس و غیره به مادران دارای

در جدول ۵، نتایج آزمون تعقیبی یونفرونی قابل مشاهده است که بر اساس آن، آموزش خودآگاهی در مقایسه با گروه کنترل باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد ($P < 0/01$). همچنین طبق نتایج جدول ۵ و ۶، اثر آموزش خودآگاهی در مقایسه با آموزش مهارت کنترل استرس در بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در آنان بیشتر بود ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

اتیسم یک اختلال مزمن، تحولی و عصب‌شناختی است و کودکان مبتلا به آن و مادران آنها با مشکل‌ها و چالش‌های فراوانی مواجه هستند. بنابراین، هدف این پژوهش مقایسه تاثیر آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی بر کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم بود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که آموزش مهارت کنترل استرس باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم شد و نتایج در مرحله پیگیری نیز حفظ شد که این نتیجه از جهاتی با نتایج پژوهش‌های [Kosari et al \(2023\)](#) مبنی بر اثربخشی برنامه ترکیبی آموزش مدیریت والدین و فرزندپروری ذهن‌آگاهانه بر بهبود رابطه والد- کودک در مادران کودکان ۴ تا ۹ ساله و [Ramezanloo & Abolmaali hosseini \(2022\)](#) مبنی بر اثربخشی آموزش مهارت مدیریت استرس- هیجان بر بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران کودکان دارای اختلال طیف اتیسم همسو بود. در تبیین اثربخشی و ماندگاری اثربخشی آموزش مهارت کنترل استرس بر بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند اتیسم می‌توان گفت که رابطه مادر- کودک به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی نقشی حیاتی در رشد و تکامل کودک دارد و این رابطه بستری امن و حمایت‌کننده برای کودک فراهم می‌کند تا از نظر عاطفی، اجتماعی و شناختی رشد کند. با این حال، مادران دارای فرزند اتیسم با چالش‌هایی در برقراری و حفظ یک رابطه سالم و مثبت با فرزندان خود مواجه هستند و این چالش‌ها شامل مشکل‌های

درباره مقایسه تاثیر دو روش مذکور بر سایر متغیرها و حتی بر روی مادران مبتلا به سایر اختلال‌ها و یا روی پدران دارای فرزند مبتلا به یک اختلال خاص پیشنهاد می‌شود.

به‌طور خلاصه، نتایج این پژوهش نشان داد که هر دو روش آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند ایتسم شدند و نتایج در مرحله پیگیری نیز باقی ماند و اثربخشی روش آموزش خودآگاهی در بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در آنان بیشتر از روش آموزش مهارت کنترل استرس بود. طبق نتایج مذکور، پیشنهاد می‌شود که درمانگران و مشاوران از روش آموزش خودآگاهی جهت بهبود رابطه مادر- کودک استفاده کنند. برای این منظور استفاده از کارگاه‌های آموزشی به مادران دارای فرزند ایتسم در مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی و حتی به مادران کودکان و نوجوانان در مهدکودک‌ها و مدرسه‌ها پیشنهاد می‌شود.

تعارض منافع

بین نویسندگان مقاله تعارض منافع وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش با هزینه شخصی و بدون حامی مالی انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در حین بررسی ملاک‌های ورود به مطالعه برای نمونه‌ها اهمیت و ضرورت پژوهش تشریح و به آنان درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش یا انصراف از آن و غیره اطمینان خاطر و تعهد داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت برابری داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از مادران دارای فرزند ایتسم به دلیل شرکت در پژوهش تشکر می‌شود.

فرزند ایتسم کمک کرد تا احساس‌ها خود را بهتر پردازش نمایند، دیدگاه‌های جدیدتری را در خود شکل دهند و به تاب‌آوری بیشتری دست یابند که این موارد سبب شدند تا مقاومت مادران در برابر چالش‌های زندگی بیشتر شود و به شکل انعطاف‌پذیرتری رفتار نمایند. این روش آموزشی به مادران کمک کرد تا نیازهای خود را بهتر بشناسند و به دنبال راه‌هایی برای تأمین آنها باشند. به عبارت دیگر، خودآگاهی عمیق از خود به مادران دارای فرزند ایتسم کمک کرد تا بتوانند با چالش‌های زندگی به شیوه سازگارانه‌تر و موثرتری برخورد نمایند یا مواجه شوند. با توجه به مطالب مطرح‌شده، منطقی است که آموزش خودآگاهی بتواند باعث بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند ایتسم شود و نتایج در بلندمدت نیز باقی بماند.

دیگر یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که اثر آموزش خودآگاهی در مقایسه با آموزش مهارت کنترل استرس در بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند ایتسم بیشتر بود. با اینکه پژوهشی درباره مقایسه تاثیر آموزش مهارت کنترل استرس و آموزش خودآگاهی یافت نشد، اما در تبیین اثربخشی بیشتر آموزش خودآگاهی در مقایسه با آموزش مهارت کنترل استرس بر بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند ایتسم می‌توان گفت که آموزش خودآگاهی در مقایسه با آموزش کنترل استرس نقش موثرتری در بهبود رابطه مادر- کودک داشت و شاید دلیل احتمالی این باشد که این مادران به دلیل پذیرش فرزندان خود با اختلال ایتسم دارای استرس خیلی زیادی نیستند، اما به شناخت بهتر نقاط قوت و ضعف خود در مواجهه با مشکل‌ها و چالش‌های زندگی با فرزند مبتلا به ایتسم خود نیاز بیشتری دارند. بر همین اساس، منطقی است که آموزش خودآگاهی در مقایسه با آموزش مهارت کنترل استرس نقش موثرتر و بیشتر در بهبود کیفیت رابطه مادر- کودک در مادران دارای فرزند ایتسم داشته باشد.

این پژوهش بر روی مادران دارای فرزند ایتسم شهر ساری انجام که با روش نمونه‌گیری هدفمند اجرا و به مقیاس خودگزارشی جهت گردآوری داده‌ها پاسخ دادند. بنابراین، استفاده‌کنندگان از نتایج پژوهش‌ها باید محدودیت‌ها را مد نظر قرار دهند و در تعمیم آنها احتیاط کنند. در نتیجه، به پژوهشگران آتی انجام پژوهش‌های بیشتر

References

- Adelman, K. (2024). Educational intervention developing self-awareness, bias identification skill in pediatric palliative care team. *Journal of Pain and Symptom Management*, 67(5), e681. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2024.02.145>
- Beaudoin, M. J., Poirier, N., & Nader-Grosbois, N. (2022). Relationships between mother-child conversations

- Sciences, 75(4), 879-888. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby077>
- Kim, S. A. (2023). Transition to kindergarten for children on the autism spectrum: Perspectives of Korean-American parents. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(3), 1130-1145. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05665-1>
- Kosari, F., Sabahi, P., & Makvand Hosseini, Sh. (2023). The effectiveness of combined program of parent management training and mindful parenting on parental stress, parent-child relationship and child's externalizing problems. *Applied Psychology*, 17 (2), 115-139. <https://doi.org/10.48308/apsy.2023.229340.1409>
- Lorang, E., Hong, J., Song, J., DaWalt, L., & Mailick, M. (2022). Verbal ability, behavior problems, and mother-child relationship quality in autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(6), 2463-2478. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05133-2>
- Marasigan, P. (2025). The effectiveness of stress management skills training on the psychological well-being of individuals who experienced job loss due to the pandemic. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 20(4), 258-268. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-02-2024-0021>
- Ohlsson, A., & Sjostrand, M. (2025). Self-awareness and self-leadership in a Swedish cross-contextual personal development course: A qualitative study on perceived personal development. *European Journal of Training and Development*, 49(10), 33-49. <https://doi.org/10.1108/EJTD-01-2025-0006>
- Pianta, R. C. (1992). *Child-parent relationship scale*. Unpublished measure, University of Virginia.
- Pourhaydari, S., Bassaknejad, S., Davoodi, I., & Mehrabizade Honarmand, M. (2017). Comparing effectiveness of positive parenting and mindfulness on healthy mother-child and sibling relationship in families with an ADHD child. *Applied Psychology*, 11(2), 7-26. https://apsy.sbu.ac.ir/article_96837.html?lang=en
- Ramezanloo, M., & Abolmaalialhosseini, Kh. (2022). The effectiveness of stress-emotion management skills training on quality of the mother-child relationship of mothers' children with autism spectrum disorder. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 12(48), 137-166. <https://doi.org/10.22054/jcps.2023.63124.2629>
- Roubinov, D., Don, B., Blades, R., & Epel, E. (2023). Is it me or my child? The association between maternal depression and children's behavior problems in mothers and their children with or without autism. *Family Process*, 62(2), 737-753. <https://doi.org/10.1111/famp.12810>
- Rhines, A., Medina, J., Reed, R., Stewart, K., & Raines, A. (2024). Assessing the efficacy and feasibility of emotional intelligence and stress management training for medical students within their third-year surgery clerkship. *The American Journal of Surgery*, about emotion and socioemotional development of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(9), 4022-4034. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05267-3>
- Bu, H., Liu, I. K. F., Qu, D., Zhou, Y., & Yu, N. X. (2023). (In)congruence in child-mother relationships and depressive symptoms in cross-boundary families. *Journal of Family Psychology*, 37(7), 1037-1047. <https://doi.org/10.1037/fam0001115>
- Campbell, T., Gooden, C., Smith, F., & Yeo, S. (2022). Supporting college students to communicate productively in groups: A self-awareness intervention. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100213. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100213>
- Cimon-Paquet, C., Tetreault, E., Matte-Gagne, C., Bastien, L., & Bernier, A. (2022). Mother-child interactions and child anger proneness as antecedents of changes in sleep during the preschool period. *Developmental Psychology*, 58(8), 1472-1484. <https://doi.org/10.1037/dev0001377>
- Clifford, P., Gevers, C., Jonkman, K. M., Boer, F., & Begeer, S. (2022). The effectiveness of an attention-based intervention for school-aged autistic children with anger regulating problems: A randomized controlled trial. *Autism Research: Official Journal of the International Society for Autism Research*, 15(10), 1971-1984. <https://doi.org/10.1002/aur.2800>
- Gentles, S. J., Ng-Cordell, E. C., Hunsche, M. C., McVey, A. J., Bednar, E. D., DeGroot, M. G., & et al. (2024). Trajectory research in children with an autism diagnosis: A scoping review. *Autism: The International Journal of Research and Practice*, 28(3), 540-564. <https://doi.org/10.1177/13623613231170280>
- Golombok, S., Jones, C., Hall, P., Foley, S., Imrie, S., & Jadva, V. (2023). A longitudinal study of families formed through third-party assisted reproduction: Mother-child relationships and child adjustment from infancy to adulthood. *Developmental Psychology*, 59(6), 1059-1073. <https://doi.org/10.1037/dev0001526>
- Himle, J. A., Grogan-Kaylor, A., Hiller, M. A., Mannella, K. A., Norman, L. J., Abelson, J. L., & et al. (2024). Exposure and response prevention versus stress management training for adults and adolescents with obsessive compulsive disorder: A randomized clinical trial. *Behaviour Research and Therapy*, 172, 104458. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104458>
- Johnson, N. L., Bekhet, A. K., Karenke, T., & Garnier-Villareal, M. (2021). Swim program pilot for children with autism: Impact on behaviors and health. *Western Journal of Nursing Research*, 43(4), 356-363. <https://doi.org/10.1177/0193945920948867>
- Kalmijn, M. (2020). Guilt in adult mother-child relationships: Connections to intergenerational ambivalence and support. *The Journal of Gerontology B: Psychological Sciences and Social*

- 238, 115817.
<https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2024.115817>
- Sadat Hosseini Sohi, M. (2025). The effectiveness of mindfulness-based parenting education program on quality of parent-child relationships in students with special learning disorder with math specifier. *Journal of Research in Child and Adolescent Psychotherapy*, 2(2), 52-64.
<https://doi.org/10.22098/rcap.2023.14072.1034>
- Shealy, S. C., Worrall, C. L., Baker, J. L., Grant, A. D., Fabel, P. H., Walker, C. M., & et al. (2019). Assessment of a faculty and preceptor development intervention to foster self-awareness and self-confidence. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(7), 6920.
<https://doi.org/10.5688/ajpe6920>
- Stania, M., Emich-Widera, E., Kazek, B., Kamieniarz, A., Swatowska-Wenglarczyk, M., & Juras, G. (2023). Modulation of center-of-pressure signal in children on the autism spectrum: A case-control study. *Gait & Posture*, 103, 67-72.
<https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2023.04.018>
- Vianez, A., Marques, A., Loureiro, J., & Gomes, P. V. (2025). Military stress management training using virtual reality: A systematic review and delphi method. *Computer in Human Behavior Reports*, 19, 100734. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100734>