

اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص

The Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety and Psychological Well-Being Mothers of Children with Specific Learning Disability

Maryam Jamali

Master's degree in Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

Fatimah Nosrati *

Associate Professor, Department of Psychology and Education of Exceptional Children, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran. fnosrati@ut.ac.ir

Zahra Taherifar

Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran, Tehran, Iran.

Shirin Mojaver

PhD student in Psychology and Exceptional Children Education, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

مریم جمالی

کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

فاطمه نصرتی (نویسنده مسئول)

دانشیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

زهرا طاهری فر

استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

شیرین مجاور

دانشجوی دکترای روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران.

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on the anxiety and psychological well-being of mothers of children with specific learning disabilities. This research employed a quasi-experimental method with a pre-test / post-test design and a control group. The statistical population included all mothers of children with specific learning disabilities in Tehran during the 2022-2023 academic year. 26 mothers of children with specific learning disabilities were selected using purposive sampling and randomly assigned to experimental (13 mothers) and control (13 mothers) groups. The research instruments included the Beck Anxiety Inventory (BAI, 1988), the Ryff Psychological Well-being Scale (RSPWB, 1989), the Beck (2021), and Leahy (2007) cognitive-behavioral group therapy intervention program. Data were analyzed using multivariate covariance analysis (MANCOVA) with SPSS-24 software. The findings indicated that there were significant differences in the mean scores of anxiety and psychological well-being between the experimental and control groups, demonstrating the impact of cognitive-behavioral group therapy on reducing anxiety and enhancing psychological well-being in the experimental group ($p < 0.05$). It can be concluded that cognitive-behavioral group therapy has a favorable effect on improving the psychological well-being of mothers of children with specific learning disabilities.

Keywords: Anxiety, Psychological Well-Being, Group Cognitive Behavioral Therapy, Specific Learning Disability.

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص بود. روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص در شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. ۲۶ نفر از مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص با روش نمونه‌گیری هدفمند وارد مطالعه و در دو گروه آزمایش (۱۳ نفر) و کنترل (۱۳ نفر) به شیوه تصادفی گمارش شدند. ابزار پژوهش شامل مقیاس اضطراب بک (BAI، ۱۹۸۸)، بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹)، RSPWB و برنامه مداخله گروه‌درمانی شناختی رفتاری بک (۲۰۲۱) و لیپی (۲۰۰۷) بود. داده‌های پژوهش به شیوه تحلیل کواریانس چندمتغیری با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 تجزیه و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که بین میانگین اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل تفاوت معنی‌داری وجود دارد که نشان‌دهنده تأثیر گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب و افزایش بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش بود ($p < 0.05$). می‌توان نتیجه گرفت که گروه‌درمانی شناختی رفتاری تأثیر قابل قبولی در بهبود بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص داشته است.

واژه‌های کلیدی: اضطراب، بهزیستی روان‌شناختی، گروه‌درمانی شناختی رفتاری، اختلال یادگیری خاص.

مقدمه

بر اساس ویرایش پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۱ (۲۰۲۲) اختلال یادگیری خاص^۲ یک اختلال عصبی رشدی با منشأ زیست‌شناسی است که مبنایی برای ناهنجاری‌هایی در سطح شناختی است که با علائم رفتاری این اختلال مرتبط است. در واقع، منشأ بیولوژیکی شامل تعامل عوامل ژنتیکی، اپی‌ژنتیکی و محیطی است که بر توانایی مغز برای درک پردازش کلامی یا غیرکلامی تأثیر می‌گذارد. یکی از ویژگی‌های اساسی اختلال یادگیری خاص، مشکلات مستمر در یادگیری مهارت‌های اصلی تحصیلی از جمله خواندن کلمات نادرست یا آهسته و پزرجمت، مشکلاتی در درک معنای کلمات، املانویسی و هجی کردن، بیان نوشتاری، استدلال ریاضی و تسلط بر حس اعداد به مدت شش ماه بدون مداخله بوده و نمی‌توان علت آن را با مشکلات روانی اجتماعی، جسمی یا آموزش ناکافی توضیح داد و میزان مهارت‌های تحصیلی فرد کمتر از انتظارات مبتنی بر سن است. بنابراین، کودکان با اختلال یادگیری خاص در مقایسه با کودکان بهنجار به خدمات، حمایت آموزشی و اجتماعی بیشتری در جهت پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی نیاز دارند (گرینگورنکو^۳ و همکاران، ۲۰۲۰).

مادران دارای فرزندان با اختلالات عصبی رشدی با چالش‌های زیادی در زمینه تربیت، مراقبت و تضمین شرایط بهینه رشد مواجه هستند. بر این اساس، آن‌ها به میزان بیشتری نسبت به مادران دارای فرزند بهنجار، در معرض استرس و احساسات منفی مانند گناه، خودسرزنشی، احساس بی‌عدالتی یا شرم قرار دارند (الای و کاجان^۴، ۲۰۲۴). همچنین، مادران بیشتر از پدران به عنوان مراقبان اصلی عمل کرده و در برابر این احساسات منفی زودرنج هستند (بیرا^۵، ۲۰۲۴). در واقع، احساس گناه و احتمال بی‌انگیزی، پشیمانی و خودسرزنشی این مادران عمدتاً مربوط به تجربه‌های تلخ و شکست‌های مربوط به ناتوانی در حمایت کافی از کودک است (مارسینچو^۶ و همکاران، ۲۰۲۳). در نتیجه، مادران دارای کودک با اختلالات عصبی - رشدی از جمله اختلال یادگیری خاص اغلب با چالش‌های منحصر به فرد و قابل توجهی روبرو هستند که می‌تواند تأثیرات روانی عمیق بر بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها داشته باشد (راکاپ و ورال - باتیک^۷، ۲۰۲۴). در واقع، درک و مدیریت صحیح نیازهای عاطفی، رفتاری و یادگیری کودکان با اختلال یادگیری خاص، برای مادران بسیار دشوار بوده و این مادران را در معرض اضطراب، استرس، افسردگی قرار می‌دهد (فیناردی^۸ و همکاران، ۲۰۲۲). مادران کودکان با اختلالات عصبی - رشدی اعم از اختلال یادگیری خاص نسبت به مادران دارای کودک بهنجار با درجه بیشتری از پریشانی روان‌شناختی روبرو هستند (پاپادوپولوس^۹، ۲۰۲۴؛ الرهیلی^{۱۰}، ۲۰۲۳). در واقع، تربیت کودک با اختلالات عصبی - رشدی می‌تواند برای مادران چالش‌برانگیز باشد. زیرا، ممکن است بر زندگی و روابط اجتماعی آن‌ها تأثیر گذاشته و احتمال ابتلا به اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی در مادران این کودکان را افزایش دهد (فاطمیا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱). علاوه بر این، زمانی که انتظارات و خواسته‌های فرزندان‌شان برآورده نشود، مادران ممکن است مضطرب شوند (همتی علمدارلو و مجیدی، ۲۰۲۱).

از سوی دیگر، در پژوهشی نشان داده شد که میزان بهزیستی روان‌شناختی خانواده‌ها به شرایط جسمی، روانی و اجتماعی فرزندان‌شان و نوع عملکرد خانواده، راهبردهای مقابله با استرس و میزان حمایت اجتماعی مادران دارای کودک با اختلال عصبی - رشدی مرتبط است (چنگ و لای^{۱۱}، ۲۰۲۳). در این راستا، پژوهش دیگری بیانگر آن بود که تجارب مادران کودکان با اختلال یادگیری خاص، به شدت طاقت‌فرسا و ناراحت‌کننده است که می‌تواند نه تنها تصور خود را به عنوان مراقبان ماهر بلکه بهزیستی روان‌شناختی و تعامل آن‌ها با کودک را نیز تهدید کند (فیناردی و همکاران، ۲۰۲۲). بهزیستی روان‌شناختی، یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر است که به ارزیابی شناختی و عاطفی فرد از زندگی اشاره دارد. افراد با بهزیستی بالا، به طور عمده هیجانات مثبتی را تجربه کرده و ارزیابی

1. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)
 2. Grigorenko
 3. Alay & Kacan
 4. Byra
 5. Marcinechowa
 6. Rakap & Vural-Batik
 7. Finardi
 8. Papadopoulos
 9. Alrahili
 10. Fatima
 11. Cheng & Lai

مثبتی از وقایع پیرامون خود دارند، درحالی که افرادی که بهزیستی روان‌شناختی پایینی احساس می‌کنند، ارزیابی نامطلوبی از حوادث و موقعیت‌های زندگی‌شان داشته و غالباً هیجانات منفی چون ترس و خشم را تجربه می‌کنند (دانا‌باکیام و ساراس^۱، ۲۰۲۳).

تمرکز روی خانواده و تأثیراتش بر تحول کودکان مهم و حیاتی تلقی می‌شود. زیرا، خانواده نقشی کلیدی در تسهیل مهارت‌ها و بهبود وضعیت کودک ایفا می‌کند و میزان تسلط کودک بر چالش‌های دوره‌ی رشدی در اواسط کودکی (حدود ۵ تا ۱۲ سالگی) به شدت تحت تأثیر تجارب خانواده و پویایی روابط بین اعضای خانواده است (آراکلیان^۲ و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به نقش مهمی که مادران در حفظ تعادل روانی اجتماعی خانواده دارند و مسائل مختلفی که مادران کودکان با اختلالات عصبی رشدی با آن‌ها مواجه‌اند، لزوم برنامه‌ریزی برای رفع مشکلات پیش‌روی آن‌ها و به کارگیری حمایت‌ها و مداخلات روان‌شناختی در کاهش اضطراب و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و توانمند کردن این مادران در جهت غلبه بر مشکلات، بیشتر احساس می‌شود (تویاری و همکاران، ۱۳۹۸). گروه‌درمانی شناختی رفتاری به عنوان یکی از برنامه‌های حمایتی روانی اجتماعی مادران طور گسترده در فرهنگ‌های مختلف برای درمان چالش‌های آسیب‌شناختی روانی که بهزیستی روان‌شناختی را تهدید می‌کند، استفاده شده است (اونیشی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳؛ لین^۴ و همکاران، ۲۰۲۴).

مطالعات مبتنی بر شواهد، اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری در کنترل پریشانی روان‌شناختی مانند افسردگی، اضطراب و استرس در جمعیت‌های مختلف را تأیید می‌کنند (وانگ^۵ و همکاران، ۲۰۲۴). با توجه به این که افکار می‌توانند منجر به تغییر احساسات و رفتار شوند و اختلالات عاطفی نیز ریشه در افکار و باورهای ناکارآمد دارند، این درمان کمک می‌کند تا افراد با تغییر افکار، سلامت روان خود را بهبود بخشند (نکائو^۶ و همکاران، ۲۰۲۱). بلک ویل و هیدنریچ^۷ (۲۰۲۱) معتقدند که در شرایط استرس‌زا، برخی از افراد تمایل دارند که احساس بدبینی داشته و قادر به حل مشکلات نباشند. بنابراین، گروه‌درمانی شناختی رفتاری نوعی روان‌درمانی است که افکار متفاوتی را برای بهبود توانایی مقابله با شرایط استرس‌زا ترویج می‌کند و به افراد کمک می‌کند تا افکار مخرب یا مزاحم را شناسایی کرده و مانع تأثیرات منفی آن بر احساسات و رفتار شوند. دوگلاس^۸ (۱۹۹۸؛ نقل از تاکباش و کوچترک^۹، ۲۰۲۳) گزارش می‌کند که در گروه‌درمانی شناختی رفتاری، مادران درمی‌یابند که رفتارهای آنان بر عملکرد همه‌ی اعضای خانواده و به‌ویژه فرزندان‌شان اثرگذار است و می‌توانند با مدیریت هیجانات خود، از اثرات منفی آن بکاهند. به عبارت دیگر، در درمان شناختی رفتاری به شکل گروهی، اعضاء یاد می‌گیرند که اصول آن را در موقعیتی گروهی، با یکدیگر به کار برند و علاوه بر تغییر دادن افکار، به اعضای گروه کمک می‌کند تا متوجه شوند که چگونه افکارشان بر آن‌چه احساس می‌کنند و انجام می‌دهند، اثرگذار است. همچنین، مطالعات نشان داده‌اند که به اشتراک گذاشتن تجربیات با دیگران در یک موقعیت مشابه با کاهش اضطراب و بهبود بهزیستی روان‌شناختی مادران همراه است (رامچند^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۷).

پژوهش‌هایی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری را در گروه‌های مختلف روان‌شناختی تأیید کرده‌اند. عابدی تهرانی و همکاران (۲۰۲۴) در پژوهشی به بررسی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری، سایکودراما و ادغام آن‌ها در درمان اختلال اضطراب اجتماعی پرداختند. نتیجه پژوهش بیانگر آن بود که هر سه درمان گروه‌درمانی شناختی رفتاری، سایکودراما و ترکیب هر دو درمان در کاهش اضطراب اجتماعی بیماران مؤثر بود. یافته‌ی پژوهشی جول^{۱۱} و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب و ایجاد تغییرات مثبت در مادران و متقابلاً کاهش اضطراب در کودکان با اختلال اضطرابی اثربخش است. همچنین، نتایج پژوهشی لی^{۱۲} و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب، افسردگی و استرس مادران در دوران بارداری اثربخش است. اونیشی و همکاران (۲۰۲۳) به این نتیجه رسیدند که گروه‌درمانی شناختی رفتاری موجب کاهش پریشانی روان‌شناختی (استرس، افسردگی و اضطراب) مادران دارای کودک با اختلال طیف اتیسم می‌شود. همچنین، مطالعه‌ای توسط دمیر و ارکان^{۱۳} (۲۰۲۲) با هدف اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری با تمرکز بر علائم افسردگی، اضطراب، افکار خودکار و راه‌های مقابله در

1. Dhanabhakyan & Sarath
 2. Arakelyan
 3. Onyishi
 4. Lin
 5. Wong
 6. Nakao
 7. Blackwell & Heidenreich
 8. Douglas
 9. Tekbaş & Koçtürk
 10. Ramchand
 11. Jewell
 12. Li
 13. Demir & Ercan

دانشجویان کارشناسی پرستاری با علائم افسردگی خفیف تا متوسط انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که گروه‌درمانی شناختی رفتاری باعث کاهش علائم افسردگی، اضطراب، افکار خودکار و مقابله ناکارآمد با استرس و افزایش مقابله مؤثر با استرس در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل می‌شود. گولهان^۱ و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که گروه‌درمانی شناختی رفتاری در کاهش فوبیای اجتماعی، اضطراب تعامل اجتماعی، علائم افسردگی، توجه متمرکز بر خود، رفتارهای ایمنی، سازگاری اجتماعی و کاری اثربخشی دارد. مطالعه‌ی مروری جیانگ^۲ و چن (۲۰۲۱) تأثیر گروه‌درمانی شناختی رفتاری برای اختلالات اضطرابی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان را نشان داده‌اند. صفایی و برزگر (۱۴۰۲) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که گروه‌درمانی شناختی رفتاری در بهبود بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی مؤثر است.

با توجه به مطالب عنوان شده، مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص، معمولاً به دلیل مشکلات فرزندشان و نگاهی که جامعه به آن‌ها دارد، دچار اضطراب و ناامیدی می‌شوند. در نتیجه، این مادران با تنش‌ها و چالش‌هایی مواجه می‌شوند که تعامل والد-کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بهزیستی روان‌شناختی مادران نیز دستخوش تغییر می‌شود. همه‌ی این موارد، نشان‌دهنده‌ی نیاز مبرم این مادران به برنامه‌های حمایتی است که از طریق به کار بردن شیوه‌ای چون گروه‌درمانی شناختی رفتاری می‌تواند میسر شود. طبق نتایجی که از پیشینه پژوهش‌ها گرفته شد؛ تاکنون از روش گروه‌درمانی شناختی رفتاری در گروه‌های مختلف روان‌شناختی در جهت کاهش مشکلاتی چون اضطراب و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی استفاده شده است اما مطالعه‌ای در زمینه‌ی تأثیر گروه‌درمان شناختی رفتاری برای مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص انجام نگرفته است. با توجه به مطالعه پیشینه پژوهش‌ها، به علت جدید بودن روش گروه‌درمانی شناختی رفتاری طبق دستورالعمل لیهی^۳ (۲۰۱۷) و بک^۴ (۲۰۲۱) خلأ پژوهشی در این حوزه مشهود است. بنابراین، این مطالعه با هدف شناسایی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری در کاهش علائم اضطراب و ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص بود که جهت درمان اختلال یادگیری خاص فرزندان خود در طول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به مرکز اختلالات یادگیری شماره پنج شهر تهران مراجعه کرده بودند. تعداد نمونه برابر با ۲۶ نفر از مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص (۱۳ نفر آزمایش و ۱۳ نفر کنترل) انتخاب شد. بنابراین، از بین جامعه آماری، ۲۶ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل گمارده شدند. ملاک ورود به مطالعه شامل داشتن فرزند با اختلال یادگیری خاص کودکان (با تشخیص مرکز اختلالات یادگیری)، کسب نمره بالای ۲۷ در مقیاس اضطراب و نمره زیر ۸۴ در مقیاس بهزیستی روان‌شناختی توسط مادران، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، دارا بودن سواد خواندن و نوشتن از زیردیپلم تا مقاطع تکمیلی، عدم دریافت هرگونه درمان شناختی رفتاری پیشین توسط مادران، عدم دریافت خدمات روان‌شناسی و مشاوره همزمان با شرکت در پژوهش توسط مادران بود. ملاک‌های خروج در فرآیند انجام پژوهش نیز مشتمل بر انصراف از ادامه پژوهش و عدم توانایی حضور بیش از ۲ جلسه به دلایل پزشکی و غیرپزشکی بود. لازم به ذکر است، در پژوهش حاضر، شناسایی دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص به این صورت بود که با مراجعه به مرکز اختلالات یادگیری شماره پنج در شهر تهران از طریق پرونده دانش‌آموزان دختر و پسر دوره ابتدایی که دارای اختلال یادگیری خاص (بدون در نظر گرفتن نوع اختلال یادگیری خاص) با بهره‌ی هوشی بهنجار بودند، از مادران این دانش‌آموزان درخواست شد که در پژوهش حاضر شرکت کنند. در نتیجه، شرکت مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص به صورت مشارکت داوطلبی بود و اطلاعات کافی در زمینه پژوهش مذکور به مادران این دانش‌آموزان ارائه شد. به مادران شرکت‌کنندگان اطمینان حاصل شد که اسمی از آن‌ها در هیچ قسمتی از پژوهش داده نخواهد شد و از نتایج داده‌ها استفاده خواهد شد و فرم رضایت‌نامه جهت شرکت این مادران در پژوهش حاضر گرفته شد. همچنین، پیشنهاد پژوهش حاضر با شناسه IR.UT.PSYEDU.REC.1400.066 در کمیته ملی اخلاق از دانشکده روانشناسی و علوم

1. Colhoun
2. Jiang & CFen
3. Leahy
4. Beck

جدول ۱. برنامه گروه‌درمانی شناختی رفتاری یک (۲۰۲۱) و لیپی (۲۰۰۷)

جلسه	هدف	محتوا
۱		گرفتن پیش‌آزمون، آشنایی اعضا با یکدیگر
۲	آشنایی با مدل شناختی-رفتاری	بیان مقررات و اهداف گروه، آموزش مدل شناختی-رفتاری، تکنیک تمایز فکر از واقعیت، آموزش موقعیت-فکر-احساس-رفتار، بحث و تمرین در جلسه.
۳	آشنایی با سطوح شناختی، راهبردهای مقابله‌ای و فرمول‌بندی شناختی-رفتاری	مرور خودیاری جلسه قبل، بحث و تمرین گروهی در جلسه برای آشنایی با سطوح سه‌گانه شناخت «افکار خودآیند منفی، باورهای میانجی و باورهای بنیادین»، راهبردهای مقابله‌ای، بحث و تمرین در جلسه.
۴	آشنایی با تحریفات شناختی و فنون	مرور خودیاری جلسه قبل، شناسایی باورهای بنیادین، آشنایی با فنون به چالش کشیدن تحریفات شناختی
۵	ادامه آشنایی با فنون به چالش کشیدن تحریفات شناختی	مرور خودیاری جلسه قبل، ادامه آشنایی با فنون به چالش کشیدن تحریفات شناختی
۶	ارزیابی نگرانی‌ها و درمان نگرانی‌ها	مرور خودیاری جلسه قبل، ارزیابی نگرانی‌ها، تکنیک شناسایی نگرانی‌ها، تکنیک بررسی مزایا و معایب نگرانی، تمایز بین نگرانی‌های کارساز و دردسرساز، تبدیل نگرانی‌ها به پیش‌بینی‌ها، آزمون پیش‌بینی‌های منفی، پذیرش محدودیت‌هایی چون بلا تکلیفی، نقص و فقدان کنترل کامل
۷	ادامه درمان نگرانی‌ها	مرور خودیاری جلسه قبل، تکنیک بررسی افکار و پیش‌بینی‌های قبلی، تکنیک یادآوری مقابله‌های سودمند با حوادث منفی گذشته، تکنیک تجویز نگرانی، تکنیک بررسی افکار قابل آزمون، تکنیک پیشگویی‌های خودکام-بخش، تجربه کردن هیجان‌ها به جای نگران بودن درباره آن‌ها
۸	آموزش تکنیک‌های مقابله با اضطراب اجتماعی و تکنیک‌های شناختی	مرور خودیاری جلسه قبل، آموزش اضطراب اجتماعی و تکنیک‌های مقابله با آن، مداخله‌های مربوط به بهبود بخشیدن و افزایش عدم آمیختگی شناختی
۹	ادامه تکنیک‌های شناختی	مرور خودیاری جلسه قبل، برقراری ارتباط با لحظه کنونی یا زمان حال، مداخله‌های درمانی برای افزایش ارتباط با لحظه حال، انواع تکنیک‌های توجه‌برگردانی
۱۰	آموزش ذهن آگاهی	مرور تکالیف جلسه قبل، تعریف و توضیح ذهن آگاهی، انواع تکنیک‌های ذهن آگاهی
۱۱	جمع‌بندی و جلسه‌ی خداحافظی	مرور تکالیف جلسه‌ی قبل، بازنگری مطالب گذشته و جمع‌بندی، اجرای پس‌آزمون و قدردانی از شرکت‌کنندگان، گرفتن پس‌آزمون

یافته‌ها

شرکت‌کنندگان این پژوهش را مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص تشکیل دادند که میانگین و انحراف معیار سن مادران در گروه کنترل $37/0 \pm 40/33$ میانگین و انحراف معیار سن مادران در گروه آزمایش $31/17 \pm 39/69$ ، میانگین و انحراف معیار سن فرزندان با اختلال یادگیری خاص در گروه کنترل $1/23 \pm 9/23$ و در گروه آزمایش $1/23 \pm 8/76$ بود. همچنین، در گروه کنترل ۵ نفر از مادران دارای فرزند پسر (۳۸/۵) و ۸ نفر از مادران دارای فرزند دختر (۶۱/۵) و در گروه آزمایش ۷ نفر از مادران دارای فرزند پسر (۵۳/۸) و ۶ نفر از مادران دارای فرزند دختر (۴۶/۲) بودند. علاوه بر این، از نظر تحصیلات، در گروه کنترل ۳ نفر از مادران دارای تحصیلات زیردیپلم (۲۳/۱)، ۵ نفر از مادران دارای تحصیلات دیپلم (۰/۳۸)، ۲ نفر از مادران دارای تحصیلات فوق دیپلم (۱۵/۴)، ۲ نفر از مادران دارای تحصیلات لیسانس (۱۵/۴)، ۱ نفر از مادران دارای تحصیلات فوق لیسانس (۷/۷) بودند. همچنین، در گروه آزمایش ۲ نفر از مادران دارای تحصیلات زیردیپلم (۱۵/۴)، ۴ نفر از مادران دارای تحصیلات دیپلم (۳۰/۸)، ۳ نفر از مادران دارای تحصیلات فوق دیپلم (۲۳/۱)، ۲ نفر از مادران دارای تحصیلات لیسانس (۱۵/۴) و ۲ نفر از مادران دارای تحصیلات فوق لیسانس (۱۵/۴) بودند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش، شامل میانگین و انحراف استاندارد برای گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و نتایج آزمون کولموگراف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری به تفکیک گروه آزمایش

آزمون کولموگراف = اسمیرنف		انحراف استاندارد	میانگین	گروه‌ها	آزمون	متغیرهای وابسته
سطح معناداری	آماره					
۰/۱۰	۰/۲۱	۴/۸۵	۳۸/۶۹	آزمایش	پیش‌آزمون	اضطراب
۰/۲۰	۰/۱۴	۵/۳۱	۳۹/۵۸	کنترل		
۰/۲۰	۰/۱۳	۳/۴۸	۳۲/۸۴	آزمایش	پس‌آزمون	
۰/۲۰	۰/۱۸	۴/۳۶	۳۸/۲۳	کنترل		
۰/۱۶	۰/۲۰	۳۴/۳۰	۲۵۸/۹۲	آزمایش	پیش‌آزمون	بهزیستی روان-
۰/۲۰	۰/۱۸	۳۳/۲۶	۲۵۸/۷۶	کنترل		
۰/۱۲	۰/۲۱	۲۲/۷۶	۴۴۹/۹۲	آزمایش	پس‌آزمون	شناختی
۰/۱۶	۰/۱۹	۲۶/۹۵	۲۵۷/۴۶	کنترل		

با توجه به نتایج جدول ۲، میانگین نمرات اضطراب در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش داشته است. همچنین، میانگین نمرات بهزیستی روان‌شناختی در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش داشته است. آماره آزمون کولموگراف - اسمیرنف برای اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی در گروه‌های آزمایش و گواه معنی‌دار نیست ($p > 0/05$). به عبارت دیگر توزیع تمامی متغیرها نرمال است. جهت اثربخشی گروه درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص از تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. قبل از انجام آزمون، پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیره مورد بررسی قرار گرفت. جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. مقادیر به دست آمده از این آزمون برای نمره کل متغیر اضطراب ($F = 1/03$ ، $p = 0/31$) و بهزیستی روان‌شناختی ($F = 2/39$ ، $p = 0/13$) بدست آمد. نتایج نشان-دهنده‌ی عدم معنی‌داری آزمون لوین در سطح معناداری ۰/۰۵ است ($p > 0/05$). پیش‌شرط لازم دیگر جهت بررسی نبودن تعامل بین گروه‌ها و نمرات پیش‌آزمون، بررسی پیش‌فرض همگنی شیب رگرسیون است که میزان F محاسبه شده در سطح ۰/۰۵ معنادار نبود ($p > 0/05$) و بین گروه‌ها و پیش‌آزمون تعامل وجود نداشت. نتایج آزمون باکس برای همسانی ماتریس کواریانس اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی نشان داد که مفروضه همگنی ماتریس کواریانس برقرار بود ($F = 0/29$ ، $p = 0/82$ ، $BoxM = 0/98$). بنابراین، شرط واریانس‌های بین گروهی رعایت شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون‌های چندمتغیری

منبع تغییر	مقدار	F	درجه آزادی فرض	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلایی	۰/۹۷	۳۶۴/۸۶	۲/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۰۲۸	۳۶۴/۸۶	۲/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۳۴/۷۴	۳۶۴/۸۶	۲/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۳۴/۷۴	۳۶۴/۸۶	۲/۰۰۰	۲۱/۰۰۰	۰/۰۰۱

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، سطوح معناداری آزمون‌ها بیانگر آن است که بین دو گروه‌های آزمایشی و گواه در متغیرهای اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ($F = 364/86$ ، $p = 0/001$). بررسی دقیق‌تر این نتیجه در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون مانکوا جهت بررسی اثر آزمون گروه‌درمانی شناختی رفتاری

متغیرهای وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	اندازه اثر
اضطراب	پیش‌آزمون	۲۳۹/۸۹	۱	۲۳۹/۸۹	۴۹/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۶۹
	گروه	۱۵۱/۹۱	۱	۱۵۱/۹۱	۳۱/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۵۸
	خطا	۱۰۷/۵۷	۲۲	۴/۸۹			
	کل	۳۳۴۰۰/۰۰	۲۶				
بهزیستی روان-شناختی	پیش‌آزمون	۱۹۵/۱۷	۱	۱۹۵/۱۷	۰/۵۳	۰/۴۷	۰/۰۲
	گروه	۲۳۷۵۱۸/۳۷	۱	۲۳۷۵۱۸/۳۷	۶۵۳/۸۲	۰/۰۰۱	۰/۹۶
	خطا	۷۹۹۲/۱۱	۲۲	۳۶۳/۲۷			
	کل	۳۵۰۸۲۶۲/۰۰	۲۶				

سطح نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره در جدول ۴ نشان داد که بعد از کنترل اثر پیش‌آزمون‌ها بر نمره پس‌آزمون، اثر گروهی در تمام پس‌آزمون‌ها معنادار شد. به عبارت دیگر، در تمام پس‌آزمون‌ها، بین میانگین‌های گروه‌های آزمایش و کنترل، تفاوت معنادار وجود داشت. این موضوع نشان‌دهنده تأثیر مثبت گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص بود ($p < 0/01$). بنابراین فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌شود. میزان تأثیر یا تفاوت در اضطراب (۰/۵۸) و بهزیستی روان‌شناختی (۰/۹۶) بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر اضطراب و بهزیستی روان‌شناختی مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص انجام شد. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که گروه‌درمانی شناختی رفتاری باعث کاهش اضطراب می‌شود. نتایج این پژوهش به صورت ضمنی با یافته‌های پژوهشی عابدی تهرانی و همکاران (۲۰۲۴)، جول و همکاران (۲۰۲۳)، لی و همکاران (۲۰۲۲)، اونیشی و همکاران (۲۰۲۳)، دمیر و ارکان (۲۰۲۲)، گولهان و همکاران (۲۰۲۱)، جیلانگ و چن (۲۰۲۱) همسو است. در تبیین این نتایج بر مبنای پژوهش لوپرسیتی^۱ (۲۰۱۷) می‌توان گفت گروه‌درمانی شناختی رفتاری بر این فرض استوار است که افکار خودآیند منفی و سیستم باورهای ناکارآمد عامل اصلی بیماری چون اضطراب و افسردگی هستند. به عنوان مثال، بیماران می‌آموزند که افکاری که منجر به اضطراب می‌شوند و همچنین افکار چالش‌برانگیزی که موجب بزرگ‌نمایی خطرات می‌شوند، شناسایی کنند. بر این اساس، با استفاده از چندین تکنیک شناختی و رفتاری بیماران قادر می‌شوند که با افکار منفی و غیرکارآمد خود مقابله کنند و همچنین الگوهای مقابله‌ی خود را اصلاح کنند. در نتیجه، گروه‌درمانی شناختی رفتاری به دنبال جایگزین کردن شناخت‌های ناسازگار و تحریف‌شده با شناخت‌های سازگارانه‌تر است تا در نهایت منجر به بهبودی ناراحتی و رفتار شود (کازکوئین و فوآ، ۲۰۲۲).

دیگر نتایج مطالعه حاضر نشان داد که گروه‌درمانی شناختی رفتاری در بهبود بهزیستی روان‌شناختی در مادران دارای فرزند با اختلال یادگیری خاص اثربخش است. این نتایج با یافته‌های پژوهشی صفایی و بزرگر (۱۴۰۲) به صورت ضمنی همسو است. در تبیین این نتایج بر مبنای پژوهش ازدل^۲ و همکاران (۲۰۱۵) می‌توان گفت که بیماران در گروه‌درمانی شناختی رفتاری می‌آموزند که بهزیستی روان‌شناختی خود را با شناسایی و به چالش کشیدن الگوهای تفکر غیرمفید، کنترل کنند و بهبود بخشند. در واقع با پیاده‌سازی و اجرای رفتارها و شیوه‌های فکری مختلف که با کمک درمانگر صورت می‌پذیرد، غلبه بر احساسات منفی میسر می‌شود. علاوه بر این، شناخت شامل فرآیند شناسایی و پیش‌بینی روابط بین شخص و اشیاء و رویدادها می‌شود. بنابراین، سازگاری با نیازهای محیطی ضروری است. این مفهوم کلیدی در شناخت‌درمانی بک، طر حواره نام دارد که یک ساختار شناختی معنی‌دار است و متشکل از مفروضات ضمنی است که تفسیری از خود و جهان ایجاد می‌کند، تجربیات را سازمان‌دهی کرده و موجب هدایت رفتار مطلوب در فرد می‌شود. همچنین، زمانی که محتوای طر حواره‌ها مشخص می‌شوند، مطلوبیت و اعتبار آن‌ها نیز مورد بررسی قرار می‌گیرند. بدین منظور، ممکن است از بیمار خواسته شود تا مزایا و معایب طر حواره‌ی

1. Lopresti
2. Kaczurkin & Foa
3. Özdel

خود را بررسی کند و به دنبال شواهدی برای رد شدن یا تأیید شدن طرحواره‌اش باشد. در نتیجه، این کار به بیماران کمک می‌کند تا موقعیت‌هایی که در آن طرحواره‌شان فعال می‌شود را شناسایی کرده و شناخت‌های جایگزین مطلوب را به کار برند (دوبسن و ماستیکینا، ۲۰۱۵).

به طور کلی، می‌توان بر اساس گروه‌درمانی شناختی رفتاری مدل بک (۲۰۲۱) و لیهی (۲۰۱۷) چنین تبیین نمود که تغییر تحریفات شناختی، منجر به تغییر احساسات و رفتار ناسازگار می‌گردد. در این مداخله، با استفاده از چندین تکنیک شناختی مانند شناسایی افکار ناکارآمد، شناسایی شواهد و آزمون شواهد علیه افکار خودآیند، چالش کردن با افکار ناکارآمد و تغییر دادن آن‌ها، تغییر دادن رفتارهای مشکل‌ساز و افزایش ارتباط سازگاران با دیگر افراد، تحریفات شناختی را مورد هدف قرار می‌دهد. علاوه بر این، به آموزش مدل شناختی، انواع تحریفات شناختی (مانند تفکر همه یا هیچ، زود نتیجه‌گیری کردن و بی‌اعتبار کردن نتایج مثبت) و بازسازی شناختی که بخش جدایی‌ناپذیر این درمان است، پرداخته می‌شود و انجام تکالیف خانگی نیز فرصتی برای بیماران فراهم می‌کند که این مهارت‌ها را پس از اتمام جلسات درمان استفاده کنند تا بر آن‌ها تسلط یابند و در زندگی روزانه خود آن‌ها را به کار ببندند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم هم‌تاسازی جنسیت فرزند در گروه‌های آزمایش و گواه اشاره کرد که این موضوع ممکن است یافته‌های پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین، نبود پیگیری به دلیل محدودیت زمانی از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. علاوه بر این، یکی دیگر از محدودیت‌های پژوهش، آگاهی کم پژوهشگر از انجام تکالیف توسط مادران در منزل بود. با توجه به محدودیت‌های پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود، در پژوهش‌های آتی، پیگیری نتایج پژوهش انجام شود و در گمارش تصادفی به بحث هم‌تاسازی از جمله جنسیت فرزند توجه شود. همچنین، پیشنهاد می‌شود، در مطالعات بعدی فهرست وارسی توسط پژوهشگر برای هر جلسه تهیه شود تا از انجام تکالیف توسط مادران اطلاع پیدا کند.

منابع

- بیانی، ع؛ ک، ع. م؛ و بیانی، ع. (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس به زیستی روانشناختی ریف. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲)، ۱۴۶-۱۵۱.
<https://www.sid.ir/paper/16645/fa>
- توباری، ع؛ بختیارپور، س؛ پاشا، س؛ و برنا، م. (۱۳۹۸). مدل‌یابی رابطه بین حمایت اجتماعی و ذهن‌آگاهی با بهزیستی روان‌شناختی با توجه به نقش میانجی ارضای نیازهای اساسی روان‌شناختی در والدین کودکان استثنایی. *مجله مدل‌ها و روش‌های روانشناختی*، ۱۰(۳۸)، ۱۶۳-۲۰۲.
https://jpm.m.marvdasht.iau.ir/article_4240.html?lang=fa
- صفایی، ع؛ و برزگر، م. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی. *مجله روش‌ها و مدل‌های روانشناختی*، ۱۴(۵۲)، ۶۷-۷۶.
https://jpm.m.marvdasht.iau.ir/article_5996.html
- کاوایانی، ح؛ و موسوی، ا. (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اضطراب بک در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایرانی. *مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران*، ۶۶(۲): ۱۳۶-۱۴۰.
<http://tumj.tums.ac.ir/article-1-641-fa.html>
- میکائیلی منبع، ف. (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه. *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۵(۱۸): ۱۶۷-۱۴۵.
<https://ensani.ir/file/download/article/20120504163403-9006-50.pdf>
- Alay, G. K., & Kaçan, H. (2024). Care burden and resilience in parents of children with special needs and chronic diseases. *Journal Pediatr Nurs*, 76, 61-67. doi: 10.1016/j.pedn.2024.02.001.
- Alrahili, N. (2023). Burnout and anxiety among parents of children with neurodevelopmental disorders: a cross-sectional study in Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 30 (58), 2-13. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00331-3>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3777342/>
- Arakelyan, S., Maciver, D., Rush, R., O'hare, A., & Forsyth, K. (2019). Family factors associated with participation of children with disabilities: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 61(5), 514-22. doi: 10.1111/dmcn.14133.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. DOI: 10.1037//0022-006x.56.6.893
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (3rd ed.)*. The Guilford Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2020-66930-000>
- Blackwell, S. E., & Heidenreich, TH. (2021). Cognitive Behavior Therapy at the Crossroads. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14(1), 1-22. doi: 10.1007/s41811-021-00104-y.
- Byra, S., Mróz, J., & Kaleta, K. (2020). Forgiveness and acceptance of disability in people with traumatic spinal cord injury—The mediating role of disability appraisal. A cross-sectional study. *Spinal Cord*, 58(12), 1317-1324. doi: 10.1038/s41393-020-0507-6.

The Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety and Psychological Well-Being Mothers of ...

- Chambers, R., & Woolcock, C. (2023). Effectiveness of Group Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder in Routine Care. *Behaviour Change*, 38 (2), 60-72. DOI: <https://doi.org/10.1017/bec.2020.19>
- Cheng, A. W. Y., & Lai, C. Y. Y. (2023). Parental stress in families of children with special educational needs: a systematic review. *Front Psychiatry*, 14, 1198302. doi: [10.3389/fpsy.2023.1198302](https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1198302)
- Colhoun, H., Kannis-Dymand, L., Rudge, M., Compte, D. L., O'Flaherty, S. J., Gilbert, C., Jones, M., Harrow, S.E., Demir, S., & Ercan, F. (2022). The effectiveness of cognitive behavioral therapy-based group counseling on depressive symptomatology, anxiety levels, automatic thoughts, and coping ways Turkish nursing students: A randomized controlled trial. *Perspect Psychiatr Care*, 58(4), 2394-2406. doi: [10.1111/ppc.13073](https://doi.org/10.1111/ppc.13073).
- Dhanabhakym, M., & Sarath, M. (2023). Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research*, 2581-9429. DOI: [10.48175/IJARSCT-8345](https://doi.org/10.48175/IJARSCT-8345)
- Dobson, K. S., & Mastikhina, L. (2015). Concepts and Methods of Cognitive Therapies. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2 (4), 542-547. DOI: [10.1016/B978-0-08-097086-8.21047-7](https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.21047-7).
- Fatima, A., Bashir, M., Khan, K., Farooq, SH., Shoaib, S., Farhan, SH. (2021). Effect of presence and absence of parents on and perceived loneliness in adolescents. *Journal of Mind and Medical Sciences*, 8(2), 259-266. DOI: [10.22543/7674.82.P259266](https://doi.org/10.22543/7674.82.P259266)
- Finardi, G., Giorgia Paleari, F. G., & Fincham, F.D. (2022). Parenting a Child with Learning Disabilities: Mothers' Self-Forgiveness, Well-Being, and Parental Behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 31, 2454-2471. doi: [10.1007/s10826-022-02395-x](https://doi.org/10.1007/s10826-022-02395-x).
- Grigorenko, E. L., Compton, D., Fuchs, L., Wagner, R., Willcutt, E., & Fletcher, J. M. (2022). Understanding, Educating, and Supporting Children with Specific Learning Disabilities: 50 Years of Science and Practice. *American Psychologist*, 75(1), 37-51. doi: [10.1037/amp0000452](https://doi.org/10.1037/amp0000452).
- Hemmati alamarloo, GH., & Majidi, F. (2020). Feelings of hopelessness in mothers of children with neurodevelopmental disorders. *International Journal of Developmental Disabilities*, 12, 68(4), 485-494. doi: [10.1080/20473869.2020.1736886](https://doi.org/10.1080/20473869.2020.1736886).
- Jewell, C., Wittkowski, A., Collinge, S., & Pratt, D. (2023). A Brief Cognitive Behavioural Intervention for Parents of Anxious Children: Feasibility and Acceptability Study. *Child Youth Care Forum*, 52(3), 661-681. doi: [10.1007/s10566-022-09704-x](https://doi.org/10.1007/s10566-022-09704-x)
- Jiang, X., & Chen, M. (2023). The Impact of Modified Cognitive-Behavioral Group Therapy in Social Adjustment Functions of Children with ADHD and Their Parents' Stress Levels: A Nonrandomized Clinical Trial. *Journal of Clinical Psychology*, 11. DOI: [10.22541/au.169441563.36297378/v1](https://doi.org/10.22541/au.169441563.36297378/v1)
- Kaczurkin, A. N., & Foa, E. B. (2022). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: an update on the empirical evidence. *Dialogues Clin Neurosci*, 17(3), 337-46. doi: [10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin](https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/akaczurkin).
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques: A Practitioners Guide*. Second Edition. New York: Guilford press. <https://www.amazon.com/Cognitive-Therapy-Techniques-Second-Practitioners/dp/1462528228>
- Li, X., Laplante, D. P., Paquin, V., Lafortune, S., Elgbeili, G., & King, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy for perinatal maternal depression, anxiety and stress: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 92, 102129. doi: [10.1016/j.cpr.2022.102129](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102129).
- Lin, Z., Zheng, J., Wang, Y., Su, Z., Zhu, R., Liu, R., Wei, Y., Zhang, X., & Wang, F. (2024). Prediction of the efficacy of group cognitive behavioral therapy using heart rate variability based smart wearable devices: a randomized controlled study. *BMC Psychiatry*, 24 (187), 2-11. Doi: [10.1186/s12888-024-05638-x](https://doi.org/10.1186/s12888-024-05638-x)
- Lopresti, A. L. (2017). Cognitive behaviour therapy and inflammation: A systematic review of its relationship and the potential implications for the treatment of depression. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 51(6), 565-82. doi: [10.1177/0004867417701996](https://doi.org/10.1177/0004867417701996).
- Marcinechowa, D., Zahorcova, L., & Lohazerova. (2023). Self-forgiveness, guilt, shame, and parental stress among parents of children with autism spectrum disorders. *Current Psychology*, 43, 2277-2292. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04476-6>
- Nakao, M., Shirotaki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and technologies. *BioPsychoSocial Medicine*, 15 (16), 2-4. <https://doi.org/10.1186/s13030-021-00219-w>
- Özdel, K., Türkçapar, M. H., Guriz, S. O., Hamamci, Z., Duy, B., Taymur, I., & Riskind, J.H. (2015). Early maladaptive schemas and core beliefs in antisocial personality disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(4), 306-17. DOI: [10.1521/ijct.2015.8.4.306](https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.4.306).
- Papadopoulos, D. Y. (2021). Mothers' Experiences and Challenges Raising a Child with Autism Spectrum Disorder: A Qualitative Study. *Brain Sciences*, 11(3), 309. <https://doi.org/10.3390/brainsci11030309>
- Rakap, S., & Vural-Batik, M. (2024). Mitigating the impact of family burden on psychological health in parents of children with special needs: Buffering effects of resilience and social support. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 37(1), e13179. <https://doi.org/10.1111/jar.13179>
- Ramchand, R., Ahluwalia, SC., Xenakis, L., Apaydin, E., Raen, L., & Grimm, G. (2017). A systematic review of peer-supported interventions for health promotion and disease prevention. *Preventive Medicine*, 101, 156-170. doi: [10.1016/j.ypmed.2017.06.008](https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.06.008).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Pers Soc Psychol*, 57(6), 1069. <https://scottbarrykauffman.com/wp-content/uploads/2015/11/2>
- Tekbaş, G., & Koçtürk, N. (2023). Parent Participation in Cognitive Behavioral Therapy for Children and Adolescents: A Scoping Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 15(3), 418-429. doi: [10.18863/pgy.1150920](https://doi.org/10.18863/pgy.1150920)
- Wong, C. P. SH., Yeung, J. T. K., Fong, D. Y. T., Smith, R. D., Ngan, A. H. Y., Lam, Y. Y. L., Chan, K. S. SH., Hilary Leung, H. Y., Wang, M. P., & Wong, J. Y. H. (2024). Effectiveness of group cognitive behavioral therapy for depression in adults: a systematic review and meta-analysis of delivery by different healthcare professionals. *Cognitive behavioral therapy*, 53(3), 302-323. doi: [10.1080/16506073.2024.2313741](https://doi.org/10.1080/16506073.2024.2313741).