



## مقایسه ی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی و مهارت های عاطفی بر استرس والد گری مادران دارای کودکان

### اوتیسم

ادریس اعظمی<sup>۱</sup>، زهرا حاج صادقی<sup>۲</sup>، فریبا جعفری روشن<sup>۳</sup>، فرزاد مرادی<sup>۴</sup>، گلاره جلیلی<sup>۵</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی آموزش مهارت های زندگی و مهارت های عاطفی بر استرس والدگری مادران دارای کودکان طیف اوتیسم است. بدین منظور طی یک طرح نیمه آزمایشی با پیش آزمون، پس آزمون و گروه گواه، ۴۵ نفر از مادران کودکان ۶ تا ۱۲ ساله دارای اختلال اوتیسم به شیوه ی هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۵ نفری دو گروه آزمایش و یک گروه گواه قرار گرفتند. والدین در ابتدا از نظر استرس والدگری مورد ارزیابی قرار گرفتند؛ سپس، گروه های آزمایش طی ۸ جلسه ی ۹۰ دقیقه ای، برنامه های آموزشی آموزش مهارت های زندگی و مهارت های عاطفی بر استرس والدگری را دریافت کردند ولی گروه گواه آموزشی دریافت نکرد. در انتها هر سه گروه مجدداً از نظر استرس والدگری مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج تحلیل کوواریانس که هر دو روش موثر بودند و آموزش مهارت های عاطفی تاثیر بیشتری نسبت به مهارت های زندگی داشت. واژه های کلیدی: اختلال اوتیسم، مهارت های عاطفی، استرس والدگری، مهارت های زندگی

## Comparing the effectiveness of emotional skills and life skills training on the parenting stress in mothers of children with autism

### Abstract

The purpose of this research was to compare the effectiveness of emotional skills and life skills training on the parenting stress in mothers of children with autism. For this purpose, with a quasi-experimental design with pre-test, post-test and control group, 30 mothers of 6 to 12 year old children with autism were selected and randomly divided into 1 control and 2 experimental groups each with 10 members. First the parenting stress of the parents was assessed. Next, the experimental groups received the learning programs of life skills and emotional skills training on parenting stress through 8 90-minute sessions while the control group did not. At the end, the parenting stress of all three groups was reassessed. The results of the two-way ANOVA showed that emotional skills training was more effective than life skills.

**Keywords:** Autism, emotional skills, parenting stress, life skill

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه آزاد کرمانشاه، ایران (نویسنده مسئول مکاتبات) [e\\_azami@yahoo.com](mailto:e_azami@yahoo.com)

<sup>۲</sup> کارشناس ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد خوزستان، اهواز، ایران. [Zahra.hajsadeghi@yahoo.com](mailto:Zahra.hajsadeghi@yahoo.com)

<sup>۳</sup> کارشناس ارشد روانشناسی بالینی. دانشگاه علامه طباطبائی، ایران [jafarif87@gmail.com](mailto:jafarif87@gmail.com)

<sup>۴</sup> کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد مرودشت، شیراز، ایران [farzadkochi@gmail.com](mailto:farzadkochi@gmail.com)

<sup>۵</sup> کارشناس ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد کرمانشاه، ایران [Gelare.jalili@gmail.com](mailto:Gelare.jalili@gmail.com)