

اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر اشتیاق به زندگی و پرباشی روانشناختی در نوجوانان خانواده‌های طلاق

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۰۹/۰۱

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۱۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۰۴

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱۰/۱۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر اشتیاق به زندگی و پرباشی روانشناختی در نوجوانان خانواده‌های طلاق بود. پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل نوجوانان خانواده‌های طلاق مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. از میان آنان، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه اشتیاق به زندگی حسن‌زاده و پرسشنامه پرباشی روانشناختی کسلر (K-10) بود. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش درمان شناختی رفتاری گروهی قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند. نتایج تحلیل داده‌ها نشان داد که پس از کنترل اثر پیش‌آزمون، بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر اشتیاق به زندگی تفاوت معناداری وجود داشت ($F = ۱۰۸/۴۱$, $P = ۰/۰۰۱$), $\eta^2 = ۰/۵۸$. همچنین درمان شناختی رفتاری گروهی موجب کاهش معنادار پرباشی روانشناختی نوجوانان شد ($F = ۱۳۲/۶۸$, $P = ۰/۰۰۱$, $\eta^2 = ۰/۵۶$). میانگین نمرات اشتیاق به زندگی در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش یافت، در حالی که میانگین پرباشی روانشناختی در این گروه کاهش معناداری نشان داد. یافته‌ها بیانگر اثربخشی بالای درمان شناختی رفتاری گروهی بر بهبود شاخص‌های روانشناختی نوجوانان خانواده‌های طلاق بود. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که درمان شناختی رفتاری گروهی با اصلاح افکار ناکارآمد، افزایش مهارت‌های مقابله‌ای و تقویت نگرش‌های مثبت، موجب افزایش اشتیاق به زندگی و کاهش پرباشی روانشناختی در نوجوانان خانواده‌های طلاق می‌شود. بنابراین استفاده از این رویکرد درمانی در مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی برای حمایت از نوجوانان خانواده‌های طلاق توصیه می‌شود.

کلیدواژگان: درمان شناختی رفتاری گروهی، اشتیاق به زندگی، پرباشی روانشناختی، نوجوانان

خانواده‌های طلاق

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



علی دلفی^۱، سهیلا کریمی^{۲*}، الهام خلقتی بناء^۳،
سحر افتخاری گله کلایی^۴، مریم اکبری^۵

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شهید چمران اهواز

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد کاشمر، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشمر، ایران.

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد آیت الله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران.

۴. کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۵. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول:

karimisoheila03@gmail.com

شیوه استناددهی: دلفی، علی، کریمی، سهیلا، خلقتی بناء، الهام، افتخاری گله کلایی، سحر، و اکبری، مریم. (۱۴۰۵). اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر اشتیاق به زندگی و پرباشی روانشناختی در نوجوانان خانواده‌های طلاق. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*, ۴(۵), ۱-۱۴.

The Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy on Zest for Life and Psychological Distress in Adolescents from Divorced Families

Submit Date:
2026-01-04

Revise Date:
2026-04-24

Accept Date:
2026-04-30

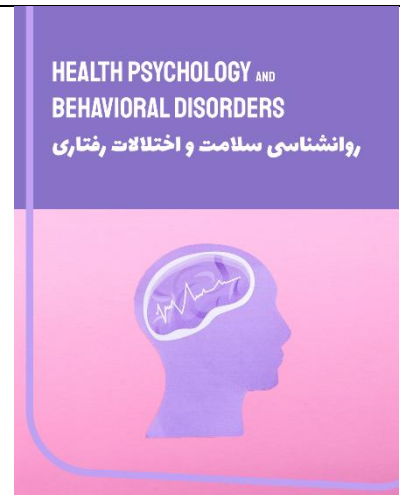
Initial Publish Date:
2026-05-26

Final Publish Date:
2026-11-22

Abstract

The present study aimed to determine the effectiveness of group cognitive behavioral therapy on zest for life and psychological distress in adolescents from divorced families. This study employed a quasi-experimental design with pretest-posttest and a control group. The statistical population included adolescents from divorced families who referred to counseling centers in Tehran in 2024. A total of 30 participants were selected through convenience sampling and randomly assigned into experimental and control groups (15 participants in each group). Data collection instruments included the Hassanzadeh Zest for Life Questionnaire and the Kessler Psychological Distress Scale (K-10). The experimental group received eight 90-minute sessions of group cognitive behavioral therapy, while the control group received no intervention. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance. The results indicated that after controlling for pretest scores, there was a significant difference between the experimental and control groups in zest for life ($P=0.001$, $F=108.41$, $\eta^2=0.58$). In addition, group cognitive behavioral therapy significantly reduced psychological distress among adolescents ($P=0.001$, $F=132.68$, $\eta^2=0.56$). The mean scores of zest for life significantly increased in the experimental group from pretest to posttest, whereas psychological distress scores significantly decreased. The findings demonstrated the substantial effectiveness of group cognitive behavioral therapy in improving psychological indicators among adolescents from divorced families. The findings suggest that group cognitive behavioral therapy, through modifying dysfunctional thoughts, enhancing coping skills, and strengthening positive attitudes, can increase zest for life and reduce psychological distress in adolescents from divorced families. Therefore, the application of this therapeutic approach is recommended in counseling and psychological service centers for supporting adolescents experiencing parental divorce.

Keywords: *Group Cognitive Behavioral Therapy, Zest for Life, Psychological Distress, Adolescents from Divorced Families*

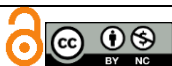


Ali Delfi¹, Sohila Karimi^{2*}, Elham khelghati bana³, Sahar Eftekhari Gole Kelayi⁴, Maryam Akbari⁵

1. Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran Ahvaz, Khuzestan, Iran.
2. Master of Clinical Psychology, Kashmar Branch, Islamic Azad University, Kashmar, Iran.
3. Master of Clinical Psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran.
4. Master of Educational Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.
5. Master of Clinical Psychology, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

*Corresponding Author's Email: karimisoheila03@gmail.com

How to cite: Delfi, A., Karimi, S., khelghati bana, E., Eftekhari Gole Kelayi, S., & Akbari, M. (2026). The Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy on Zest for Life and Psychological Distress in Adolescents from Divorced Families. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(5), 1-14.



طلاق به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بحران‌های خانوادگی در دهه‌های اخیر، به مسئله‌ای جهانی در حوزه سلامت روان تبدیل شده است و پیامدهای روان‌شناختی گسترده‌ای برای فرزندان، به‌ویژه نوجوانان، به همراه دارد. نوجوانی دوره‌ای حساس و سرنوشت‌ساز در تحول فردی است که همزمان با تغییرات زیستی، شناختی، عاطفی و اجتماعی همراه بوده و هرگونه تنش خانوادگی می‌تواند مسیر رشد روانی نوجوان را مختل کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه تعارضات خانوادگی و طلاق والدین، نوجوانان را در معرض افسردگی، اضطراب، پریشانی روانشناختی، افت عملکرد تحصیلی، انزوای اجتماعی و کاهش احساس معنا و اشتیاق به زندگی قرار می‌دهد (Kartol, 2023; Mahajan & Kaur, 2024). در واقع، فروپاشی ساختار خانواده اغلب باعث تضعیف احساس امنیت روانی نوجوان شده و توانایی او را در مدیریت هیجان‌ها و سازگاری اجتماعی کاهش می‌دهد. مطالعات جدید نشان داده‌اند که نوجوانان خانواده‌های طلاق در مقایسه با نوجوانان خانواده‌های سالم، میزان بیشتری از نشانه‌های اختلالات خلقی و اضطرابی را تجربه می‌کنند و آسیب‌پذیری بیشتری نسبت به فشارهای روانی دارند (Diamond et al., 2022; Schmidt et al., 2025). افزون بر این، طلاق والدین نه تنها روابط عاطفی نوجوان را مختل می‌کند، بلکه می‌تواند احساس امید، انگیزه و تعلق او به زندگی را نیز کاهش دهد و زمینه را برای شکل‌گیری الگوهای شناختی منفی فراهم سازد (Makiyi, 2025; Pine & Garber, 2023). از سوی دیگر، شرایط اجتماعی و اقتصادی ناشی از طلاق، در بسیاری از موارد، موجب کاهش حمایت خانوادگی و افزایش فشارهای محیطی بر نوجوانان می‌شود و این مسئله احتمال بروز پریشانی روانشناختی را تشدید می‌کند (Auva'a-Alatimu et al., 2024; Ermita & Rosenthal, 2024).

اشتیاق به زندگی یکی از سازه‌های مهم روانشناسی مثبت‌نگر است که به احساس علاقه، انگیزه، هدفمندی و تمایل فرد برای مشارکت فعال در زندگی اشاره دارد. نوجوانانی که از اشتیاق به زندگی بالاتری برخوردارند، معمولاً توانایی بیشتری در مقابله با مشکلات، تنظیم هیجان و حفظ سلامت روان دارند. در مقابل، کاهش اشتیاق به زندگی می‌تواند با احساس پوچی، ناامیدی، کناره‌گیری اجتماعی و آسیب‌پذیری روانی همراه باشد (Gkintoni et al., 2024; Logoń et al., 2024). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه رویدادهای آسیب‌زا در کودکی و نوجوانی، مانند طلاق والدین، می‌تواند اشتیاق به زندگی را به‌طور معناداری کاهش دهد و احساس بی‌ثباتی هیجانی را افزایش دهد (Mahajan & Kaur, 2024; Pine & Garber, 2023). در سال‌های اخیر، توجه به متغیرهای مثبت‌نگر همچون اشتیاق به زندگی در مداخلات روانشناختی افزایش یافته است، زیرا این متغیرها نقش حفاظتی مهمی در برابر افسردگی، اضطراب و افکار منفی ایفا می‌کنند (Garber, 2026; Mufson et al., 2026). مطالعات حاکی از آن است که نوجوانانی که از حمایت روانشناختی مناسب برخوردارند و مهارت‌های شناختی و هیجانی مؤثری کسب می‌کنند، در حفظ انگیزه و امید به زندگی موفق‌تر عمل می‌کنند (Herres et al., 2023; Penrose & Azar, 2025). بنابراین، تقویت اشتیاق به زندگی می‌تواند یکی از اهداف اساسی مداخلات درمانی در نوجوانان آسیب‌دیده از طلاق باشد.

در کنار اشتیاق به زندگی، پریشانی روانشناختی نیز یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت روان در نوجوانان محسوب می‌شود. پریشانی روانشناختی به مجموعه‌ای از نشانه‌های هیجانی و شناختی شامل اضطراب، افسردگی، استرس، درماندگی و ناتوانی در سازگاری اشاره دارد که عملکرد روزمره فرد را مختل می‌کند. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که نوجوانان خانواده‌های طلاق به دلیل تجربه تعارضات خانوادگی، ناامنی عاطفی و کاهش حمایت والدینی، بیشتر در معرض پریشانی روانشناختی قرار دارند (Diamond et al., 2022; Rasti & Mohammadi, 2024). این نوجوانان اغلب در مدیریت هیجان‌های منفی، حل مسئله و برقراری روابط اجتماعی با دشواری مواجه می‌شوند و احتمال ابتلا به اختلالات روانی در آنان افزایش می‌یابد (Leduc et al., 2022; Miles et al., 2023). افزون بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض استرس‌های خانوادگی می‌تواند منجر به تثبیت الگوهای شناختی ناکارآمد و افزایش نشخوار فکری در نوجوانان شود (Kartol, 2023; Méndez et al., 2021). برخی مطالعات نیز نشان داده‌اند که نوجوانان دارای پریشانی روانشناختی بالا، در عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و کیفیت زندگی دچار افت قابل توجهی می‌شوند (Ermita & Rosenthal, 2024).

(Savaglio et al., 2022). از این رو، کاهش پریشانی روانشناختی یکی از اولویت‌های اصلی در درمان و مداخله برای نوجوانان خانواده‌های طلاق به شمار می‌رود.

در دهه‌های اخیر، درمان شناختی رفتاری به‌عنوان یکی از مؤثرترین رویکردهای درمانی در حوزه سلامت روان نوجوانان شناخته شده است. این رویکرد بر این اصل استوار است که افکار، هیجان‌ها و رفتارها به‌صورت متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند و تغییر در الگوهای شناختی ناسازگار می‌تواند به بهبود هیجان‌ها و رفتارهای فرد منجر شود (Guo et al., 2023; Méndez et al., 2021). درمان شناختی رفتاری با آموزش مهارت‌هایی مانند شناسایی افکار منفی، بازسازی شناختی، حل مسئله، تنظیم هیجان و مهارت‌های مقابله‌ای، به نوجوانان کمک می‌کند تا برداشت واقع‌بینانه‌تری از مشکلات زندگی داشته باشند و واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند (Bhave et al., 2022; Farley & Twohig, 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این رویکرد در کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و سایر مشکلات هیجانی نوجوانان اثربخشی بالایی دارد (Garber, 2026; Mufson et al., 2026). همچنین، درمان شناختی رفتاری در افزایش امید، انگیزش، عزت‌نفس و احساس کنترل فردی نیز مؤثر گزارش شده است (Lydecker, 2022; Moghaddam, 2023).

یکی از مزیت‌های مهم درمان شناختی رفتاری، قابلیت اجرای گروهی آن است. درمان گروهی علاوه بر آموزش مهارت‌های شناختی و رفتاری، فرصت تعامل اجتماعی، حمایت همسالان و تجربه احساس تعلق را برای نوجوانان فراهم می‌کند. این مسئله برای نوجوانان خانواده‌های طلاق که معمولاً احساس تنهایی و انزوای بیشتری را تجربه می‌کنند، اهمیت ویژه‌ای دارد (Cobb, 2023; Kangavary et al., 2023). مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات گروهی مبتنی بر شناخت و رفتار می‌توانند موجب کاهش احساس درماندگی، افزایش اعتمادبه‌نفس و بهبود سازگاری اجتماعی نوجوانان شوند (Gomez & Tadros, 2023; Herres et al., 2023). همچنین، مرورهای نظام‌مند اخیر نشان داده‌اند که درمان‌های روانشناختی مبتنی بر رویکرد شناختی رفتاری، در درمان مشکلات مرتبط با آسیب‌های خانوادگی و هیجانی نوجوانان از اثربخشی پایداری برخوردارند (Gerstl et al., 2024; Gkintoni et al., 2024). در همین راستا، برخی پژوهش‌ها تأکید کرده‌اند که مداخلات گروهی شناختی رفتاری می‌توانند در نوجوانان در معرض آسیب، سطح اشتیاق به زندگی و امید به آینده را افزایش دهند و شدت پریشانی روانشناختی را کاهش دهند (Rasti & Mohammadi, 2024; Schmidt et al., 2025). افزون بر این، پژوهش‌های مرتبط با خانواده و درمان‌های روانشناختی نشان داده‌اند که ترکیب حمایت هیجانی و اصلاح شناختی می‌تواند در نوجوانان آسیب‌دیده از تعارضات خانوادگی نتایج مثبتی ایجاد کند (Vioreanu, 2021; Wakelin et al., 2025).

با وجود گسترش پژوهش‌ها در زمینه درمان شناختی رفتاری، هنوز بررسی اثربخشی این رویکرد بر اشتیاق به زندگی و پریشانی روانشناختی نوجوانان خانواده‌های طلاق، به‌ویژه در بستر فرهنگی ایران، محدود است. بیشتر مطالعات پیشین بر اختلالات بالینی خاص مانند افسردگی، اضطراب یا استرس تمرکز داشته‌اند و کمتر به متغیرهای مثبت‌نگر همچون اشتیاق به زندگی توجه شده است (Makiyi, 2025; Penrose & Azar, 2025). همچنین، نتایج برخی مطالعات نشان داده‌اند که عوامل فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی می‌توانند در میزان اثربخشی مداخلات روانشناختی نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشند (Auva'a-Alatimu et al., 2024; Savaglio et al., 2022). بنابراین، انجام پژوهش‌های بومی در این زمینه ضروری به نظر می‌رسد تا بتوان مداخلات مؤثرتری برای نوجوانان خانواده‌های طلاق طراحی کرد. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر اشتیاق به زندگی و پریشانی روانشناختی در نوجوانان خانواده‌های طلاق بود.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری پژوهش شامل نوجوانان خانواده‌های طلاق مراجعه کننده به مراکز مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود؛ سپس از این جامعه با روش نمونه‌گیری در دسترس به تعداد ۳۰ نفر انتخاب و

به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و کنترل ۱۵ نفر قرار داده شدند؛ پرسشنامه‌های به کار برده شده برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه اشتیاق به زندگی و پریشانی روانشناختی بود. سپس آموزش گروهی درمان شناختی رفتاری طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا شد. پس از پایان جلسه‌های آموزش گروهی درمان شناختی رفتاری، از گروه‌های آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد.

پرسشنامه اشتیاق به زندگی حسن زاده (۱۳۹۴): پرسشنامه اشتیاق به زندگی در سال ۱۳۹۴ توسط رمضان حسن زاده ساخته شده است پرسشنامه اشتیاق به زندگی دارای ۵۰ سؤال است. این پرسشنامه در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) نمره گذاری می‌شود. عبارت‌های: ۸ - ۱۱ - ۱۳ - ۱۶ - ۱۹ - ۲۷ - ۳۳ - ۴۴ به این صورت (معکوس) نمره گذاری می‌شوند: (کاملاً موافقم = ۱ ، موافقم = ۲ ، نظری ندارم = ۳ ، مخالفم = ۴ ، کاملاً مخالفم = ۵) و بقیه عبارت‌ها به این صورت (مستقیم) نمره گذاری می‌شوند: (کاملاً موافقم = ۵ = موافقم = ۴ ، نظری ندارم = ۳ ، مخالفم = ۲ ، کاملاً مخالفم = ۱). پایایی پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و با استفاده از روش باز آزمایی ۰/۸۵ محاسبه شده است، روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه‌های بهزیستی روان شناختی ریف ۰/۶۱، معنای زندگی ۰/۵۹، مقیاس پنداشت زندگی ۰/۶۸، مقیاس رضایت از زندگی ۰/۶۳، و مقیاس جهت گیری به زندگی ۰/۷۰ گزارش شده است. نمره بالا در این پرسشنامه به معنای اشتیاق به زندگی بیشتر و نمره پایین به معنای اشتیاق به زندگی کمتر می‌باشد.

پرسشنامه‌ی پریشانی روان‌شناختی^۱ (K-10): پرسشنامه‌ی پریشانی روان‌شناختی کسلر و همکاران (۲۰۰۳) به منظور بررسی وضعیت روانی بیمار به صورت ۱۰ سؤال طراحی شده است. پاسخ سؤالات به صورت ۵ گزینه‌ای در مقیاس لیکرت (تمام اوقات=۴، بیشتر اوقات=۳، بعضی اوقات=۲، به ندرت=۱، هیچ‌وقت=۰) نمره‌گذاری می‌شود. حداکثر نمره در آن برابر با ۴۰ است. بر اساس پژوهش‌های لطفی و همکاران (۱۳۹۲) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و روایی داخلی بالای ۰/۷۰ گزارش شده است. همچنین بر اساس پژوهش‌های خارجی ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و ضریب پایایی ۰/۹۱ به دست آمده است.

پروتکل درمان شناختی رفتاری گروهی در این پژوهش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی برای نوجوانان خانواده‌های طلاق اجرا شد. در جلسات ابتدایی، درمانگر به معرفی اهداف درمان، ایجاد رابطه درمانی، آموزش مفاهیم پایه شناختی - رفتاری و شناسایی افکار ناکارآمد پرداخت. در ادامه، شرکت‌کنندگان با ارتباط میان افکار، هیجان‌ها و رفتارها آشنا شدند و نحوه شناسایی خطاهای شناختی، افکار منفی خودکار و باورهای ناکارآمد مرتبط با تجربه طلاق والدین را فرا گرفتند. همچنین فنون بازسازی شناختی، آموزش حل مسئله، کنترل هیجان، خودگویی مثبت، جرأت‌ورزی و مهارت‌های مقابله‌ای به نوجوانان آموزش داده شد. در جلسات پایانی، تمرین‌های رفتاری، مرور تکالیف خانگی، تقویت مهارت‌های آموخته‌شده و پیشگیری از عود مورد توجه قرار گرفت تا شرکت‌کنندگان بتوانند از راهبردهای شناختی و رفتاری در موقعیت‌های واقعی زندگی استفاده کنند و میزان اشتیاق به زندگی خود را افزایش داده و پریشانی روانشناختی را کاهش دهند.

داده‌های پژوهش پس از جمع‌آوری، با استفاده از نرم‌افزار SPSS-27 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار استفاده شد و به منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش و بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی، تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) در سطح معناداری ۰/۰۵ به کار گرفته شد.

یافته‌ها

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، در مرحله پس‌آزمون با توجه به آموزش، متغیرهای پژوهش تغییرات داشته‌اند.

جدول ۱: جدول میانگین و انحراف معیار تحقیق

متغیرها	گروه	تعداد	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
			میانگین	انحراف معیار
اشتیاق به زندگی	کنترل	۱۵	۵۷,۵۸	۵,۷۸
	آزمایش	۱۵	۵۵,۷۸	۵,۶۸
پریشانی روانشناختی	کنترل	۱۵	۳۷,۳۲	۴,۴۲
	آزمایش	۱۵	۳۴,۱۴	۴,۶۳

نتایج بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها نشان داد با توجه به بزرگتر و مساوی بودن سطح معنی‌داری Sig از مقدار پنج درصد، لذا فرضیه صفر مبتنی بر نرمال بودن توزیع متغیرها مورد تأیید قرار می‌گیرد و در نتیجه داده‌ها پارامتریک می‌باشند.

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس اشتیاق به زندگی

زیر مقیاس‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذورات	توان آماری
پیش‌آزمون	۲۰۱/۵۸۳	۱	۲۰۱/۵۸۳	۱۶/۵۸	۰/۴۵	۰/۰۶	۰/۴۲
گروه	۳۵۶/۴۱۷	۱	۳۵۶/۴۱۷	۱۰۸/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۵۸	۱

جدول ۲ نشان دهنده تفاوت معنی‌دار بین میانگین نمرات پس‌آزمون، افزایش اشتیاق به زندگی نوجوانان بعد از حذف اثر پیش‌آزمون است. بنابراین میانگین نمرات پس‌آزمون به طور معنی‌داری در افزایش اشتیاق به زندگی نوجوانان بیش از گروه پیش‌آزمون است. بنابراین درمان شناختی رفتاری گروهی بر اشتیاق به زندگی در نوجوانان خانواده‌های طلاق تأثیر دارد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس پریشانی روانشناختی

زیر مقیاس‌ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذورات	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۰۵/۸۶۷	۱	۱۰۵/۸۶۷	۲۵/۴۵	۰/۴۸	۰/۰۵	۰/۴۶
گروه	۱۶۵/۳۸۷	۱	۱۶۵/۳۸۷	۱۳۲/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۱

جدول ۳ نشان دهنده تفاوت معنی‌دار بین میانگین نمرات پس‌آزمون، کاهش پریشانی روانشناختی نوجوانان بعد از حذف اثر پیش‌آزمون است. بنابراین میانگین نمرات پس‌آزمون به طور معنی‌داری در کاهش پریشانی روانشناختی نوجوانان بیش از گروه پیش‌آزمون است. بنابراین درمان شناختی رفتاری گروهی بر پریشانی روانشناختی در نوجوانان خانواده‌های طلاق تأثیر دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری گروهی بر اشتیاق به زندگی و پریشانی روانشناختی در نوجوانان خانواده‌های طلاق انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان شناختی رفتاری گروهی توانسته است به‌طور معناداری موجب افزایش اشتیاق به زندگی و کاهش پریشانی روانشناختی نوجوانان شود. این یافته بیانگر آن است که مداخله شناختی رفتاری از طریق اصلاح افکار ناکارآمد، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و آموزش راهبردهای تنظیم هیجان، می‌تواند بخشی از پیامدهای منفی ناشی از تجربه طلاق والدین را کاهش دهد و سلامت روان نوجوانان را بهبود بخشد. نوجوانان خانواده‌های طلاق معمولاً در معرض تنش‌های هیجانی، احساس ناامنی، نگرانی نسبت به آینده

و ضعف در روابط بین فردی قرار دارند و همین عوامل زمینه‌ساز کاهش انگیزش و افزایش پریشانی روانشناختی در آنان می‌شود. بنابراین، نتایج پژوهش حاضر اهمیت استفاده از مداخلات روانشناختی ساختاریافته برای این گروه آسیب‌پذیر را مورد تأکید قرار می‌دهد.

نتایج مربوط به فرضیه نخست نشان داد که درمان شناختی رفتاری گروهی موجب افزایش اشتیاق به زندگی در نوجوانان خانواده‌های طلاق شده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند مداخلات شناختی رفتاری می‌توانند احساس امید، هدفمندی، انگیزش و درگیری فعال فرد با زندگی را افزایش دهند (Garber, 2026; Mufson et al., 2026). همچنین نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های (Farley & Twhig, 2023) و (Herres et al., 2023) همخوانی دارد که بیان کرده‌اند درمان‌های مبتنی بر شناخت و رفتار با کاهش افکار منفی و اصلاح باورهای ناکارآمد، موجب بهبود نگرش فرد نسبت به خود و آینده می‌شوند. نوجوانان خانواده‌های طلاق اغلب در اثر تعارضات خانوادگی و تجربه فروپاشی خانواده، احساس بی‌ثباتی هیجانی و ناامیدی را تجربه می‌کنند و در نتیجه اشتیاق آنان نسبت به زندگی کاهش می‌یابد (Diamond et al., 2022; Pine & Garber, 2023). درمان شناختی رفتاری از طریق آموزش شناسایی خطاهای شناختی و جایگزینی افکار منطقی، به نوجوان کمک می‌کند تا برداشت واقع‌بینانه‌تر و مثبت‌تری از شرایط زندگی خود داشته باشد. در واقع، این درمان با افزایش احساس کنترل فردی و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، احساس ناتوانی و درماندگی را کاهش می‌دهد و در نتیجه انگیزه فرد برای ادامه فعالیت‌های روزمره و دستیابی به اهداف زندگی افزایش می‌یابد.

یکی دیگر از دلایل اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر اشتیاق به زندگی را می‌توان در ماهیت گروهی این مداخله جستجو کرد. نوجوانان خانواده‌های طلاق اغلب احساس تنهایی، انزوا و عدم درک شدن را تجربه می‌کنند و حضور در یک گروه درمانی می‌تواند زمینه دریافت حمایت اجتماعی و هیجانی را فراهم کند (Cobb, 2023; Kangavary et al., 2023). تعامل با سایر اعضای گروه و مشاهده مشکلات مشابه در دیگران، موجب کاهش احساس تفاوت و طردشدگی می‌شود و حس تعلق و پذیرش اجتماعی را در نوجوان تقویت می‌کند. علاوه بر این، شرکت در جلسات گروهی به نوجوانان فرصت می‌دهد تا مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را تمرین کنند و در فضایی امن هیجان‌های خود را بیان نمایند. این فرایند می‌تواند در افزایش امید، خوش‌بینی و اشتیاق به زندگی نقش مهمی داشته باشد. یافته‌های پژوهش حاضر در این زمینه با نتایج مطالعات (Gomez & Tadros, 2023) و (Schmidt et al., 2025) همسو است که نشان داده‌اند مداخلات خانوادگی و گروهی مبتنی بر شناخت و رفتار می‌توانند سازگاری روانشناختی نوجوانان آسیب‌دیده از طلاق را بهبود بخشند.

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که درمان شناختی رفتاری گروهی موجب کاهش معنادار پریشانی روانشناختی نوجوانان خانواده‌های طلاق شده است. این یافته با نتایج مطالعات متعدد در حوزه درمان‌های شناختی رفتاری همخوانی دارد (Guo et al., 2023; Méndez et al., 2021). همچنین نتایج این پژوهش با یافته‌های (Rasti & Mohammadi, 2024)، (Gerstl et al., 2024) و (Gkintoni et al., 2024) همسو است که اثربخشی مداخلات روانشناختی مبتنی بر شناخت و رفتار را در کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و سایر شاخص‌های پریشانی روانشناختی تأیید کرده‌اند. نوجوانانی که تجربه طلاق والدین را پشت سر می‌گذارند، معمولاً با احساس ناامنی عاطفی، نگرانی مداوم، ترس از طرد شدن و کاهش حمایت هیجانی مواجه می‌شوند و این شرایط می‌تواند به شکل‌گیری الگوهای شناختی منفی و تشدید پریشانی روانشناختی منجر شود (Kartol, 2023; Mahajan & Kaur, 2024). درمان شناختی رفتاری با آموزش راهبردهای بازسازی شناختی و اصلاح تفسیرهای منفی، به نوجوان کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را بهتر مدیریت کرده و واکنش‌های سازگارانه‌تری در برابر فشارهای روانی نشان دهد.

از منظر نظری، می‌توان بیان کرد که درمان شناختی رفتاری بر پایه این فرض بنا شده است که افکار ناکارآمد و تحریف‌های شناختی نقش مهمی در ایجاد و تداوم مشکلات هیجانی دارند. نوجوانان خانواده‌های طلاق ممکن است باورهایی مانند «من مقصر طلاق والدینم»، «هیچ‌کس مرا دوست ندارد» یا «آینده من نابود شده است» را در ذهن خود شکل دهند و همین باورها زمینه‌ساز اضطراب، افسردگی و پریشانی روانشناختی می‌شود. در درمان شناختی رفتاری، این افکار مورد شناسایی و ارزیابی قرار می‌گیرند و نوجوان یاد می‌گیرد که آن‌ها را با افکار منطقی‌تر و

سازگارانتر جایگزین کند (Farley & Twohig, 2023; Lydecker, 2022). در نتیجه، شدت هیجان‌های منفی کاهش می‌یابد و فرد توانایی بیشتری در مقابله با فشارهای روانی پیدا می‌کند. همچنین آموزش تکنیک‌هایی مانند آرام‌سازی، حل مسئله، جرأت‌ورزی و مدیریت هیجان، باعث می‌شود نوجوان احساس کارآمدی بیشتری داشته باشد و در موقعیت‌های استرس‌زا واکنش‌های کنترل‌شده‌تری نشان دهد. نتایج پژوهش حاضر را می‌توان با دیدگاه‌های مرتبط با نقش حمایت روانشناختی در سلامت نوجوانان نیز تبیین کرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوجوانان در شرایط بحرانی، زمانی که از حمایت روانی و اجتماعی کافی برخوردار باشند، سازگاری بهتری از خود نشان می‌دهند و کمتر دچار مشکلات روانشناختی می‌شوند (Auva'a-Alatimu et al., 2024; Savaglio et al., 2022). جلسات گروهی درمان شناختی رفتاری با فراهم ساختن محیطی حمایتگر، امکان ابراز احساسات و دریافت بازخورد مثبت را برای نوجوانان فراهم می‌کند و همین مسئله موجب کاهش احساس تنهایی و افزایش احساس امنیت روانی می‌شود. افزون بر این، نوجوانان در این جلسات می‌آموزند که چگونه از راهبردهای شناختی و رفتاری سالم برای مدیریت تعارض‌ها و فشارهای زندگی استفاده کنند. این موضوع می‌تواند به کاهش شدت نشانه‌های پریشانی روانشناختی منجر شود. یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با مطالعاتی که بر نقش مداخلات روانشناختی در بهبود سلامت روان نوجوانان تأکید کرده‌اند همسو است (Makiyi, 2025; Penrose & Azar, 2025).

از سوی دیگر، نتایج این پژوهش اهمیت توجه به سلامت روان نوجوانان خانواده‌های طلاق را برجسته می‌کند. در بسیاری از موارد، تمرکز اصلی خانواده‌ها و نهادهای حمایتی بر پیامدهای حقوقی و اقتصادی طلاق است، در حالی که آسیب‌های روانشناختی فرزندان کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که مشکلات هیجانی و شناختی نوجوانان در صورت عدم مداخله مناسب می‌تواند در بزرگسالی نیز ادامه یابد و زمینه‌ساز اختلالات روانی مزمن شود (Logoń et al., 2024; Miles et al., 2023). بنابراین، اجرای مداخلات پیشگیرانه و درمانی برای نوجوانان خانواده‌های طلاق می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان و کاهش آسیب‌های اجتماعی آینده داشته باشد. درمان شناختی رفتاری گروهی به دلیل ساختار منظم، هزینه کمتر نسبت به درمان فردی و امکان بهره‌گیری همزمان چند نوجوان از خدمات درمانی، می‌تواند گزینه مناسبی برای مراکز مشاوره و مدارس باشد (Bhave et al., 2022; Wakelin et al., 2025).

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که درمان شناختی رفتاری گروهی رویکردی مؤثر در افزایش اشتیاق به زندگی و کاهش پریشانی روانشناختی نوجوانان خانواده‌های طلاق است. این درمان از طریق اصلاح شناخت‌های ناکارآمد، تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، افزایش حمایت اجتماعی و آموزش تنظیم هیجان، توانست بخشی از مشکلات روانشناختی این نوجوانان را کاهش دهد. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که به‌کارگیری مداخلات شناختی رفتاری در مدارس، مراکز مشاوره و نهادهای حمایتی می‌تواند به بهبود سلامت روان نوجوانان خانواده‌های طلاق کمک قابل توجهی کند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدود بودن حجم نمونه، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و اجرای پژوهش در شهر تهران اشاره کرد که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی شرکت‌کنندگان قرار گیرد. نبود مرحله پیگیری برای بررسی ماندگاری اثرات درمان نیز از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، اثربخشی درمان شناختی رفتاری در گروه‌های سنی مختلف و در شهرها و فرهنگ‌های متفاوت بررسی شود. همچنین مقایسه این رویکرد با سایر درمان‌های روانشناختی مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ذهن‌آگاهی و درمان هیجان‌مدار می‌تواند اطلاعات ارزشمندی فراهم سازد. انجام پژوهش‌های طولی همراه با مرحله پیگیری نیز برای پایداری نتایج درمان پیشنهاد می‌شود.

به مشاوران، روانشناسان و مسئولان مراکز آموزشی توصیه می‌شود برنامه‌های درمان شناختی رفتاری گروهی را برای نوجوانان خانواده‌های طلاق طراحی و اجرا کنند. همچنین آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان، حل مسئله و مقابله با استرس در مدارس می‌تواند در پیشگیری از

مشکلات روانشناختی نوجوانان مؤثر باشد. افزایش آگاهی والدین درباره پیامدهای روانی طلاق و ضرورت حمایت هیجانی از فرزندان نیز می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان این نوجوانان داشته باشد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Divorce is considered one of the most stressful family crises affecting adolescents and has become an important issue in the field of mental health worldwide. Adolescents from divorced families are often exposed to emotional instability, reduced parental support, social isolation, anxiety, depression, and psychological distress. During adolescence, individuals experience substantial cognitive, emotional, and social transformations; therefore, family disruption may seriously threaten psychological adjustment and healthy developmental processes. Studies have shown that parental divorce is associated with increased vulnerability to emotional and behavioral disorders and may negatively influence adolescents' motivation, sense of purpose, and emotional functioning (Kartol, 2023; Mahajan & Kaur, 2024). Research also suggests that adolescents exposed to family conflict and separation frequently report lower emotional security and higher levels of stress and maladaptive coping behaviors (Diamond et al., 2022; Pine & Garber, 2023). In many cases, the

psychological effects of divorce persist for years and influence social relationships, academic functioning, and mental wellbeing (Makiyi, 2025; Schmidt et al., 2025).

One of the important constructs related to adolescent wellbeing is zest for life. Zest for life refers to an individual's enthusiasm, energy, motivation, and active engagement with life experiences. Adolescents with higher levels of zest for life generally demonstrate greater resilience, stronger emotional regulation, and more adaptive coping strategies in stressful situations. Conversely, adolescents who experience family instability often report hopelessness, emotional withdrawal, and reduced motivation toward life activities (Gkintoni et al., 2024; Logoń et al., 2024). Previous studies have indicated that traumatic and stressful childhood experiences can reduce optimism and increase emotional vulnerability among adolescents (Mahajan & Kaur, 2024; Pine & Garber, 2023). Positive psychological variables such as hope, motivation, and zest for life have recently attracted growing attention because they function as protective factors against depression, anxiety, and emotional maladjustment (Garber, 2026; Mufson et al., 2026). Therefore, strengthening adolescents' zest for life may contribute significantly to improving psychological wellbeing among vulnerable populations, especially adolescents from divorced families.

Psychological distress is another major indicator of mental health that includes symptoms such as anxiety, depression, stress, emotional tension, and impaired coping ability. Adolescents from divorced families frequently experience higher levels of psychological distress because of family conflicts, insecurity, disrupted attachment patterns, and reduced emotional support (Diamond et al., 2022; Rasti & Mohammadi, 2024). Persistent psychological distress may impair academic achievement, interpersonal functioning, and overall quality of life (Leduc et al., 2022; Miles et al., 2023). Research has demonstrated that prolonged exposure to stressful family conditions can lead to maladaptive cognitive schemas, negative automatic thoughts, and emotional dysregulation (Kartol, 2023; Méndez et al., 2021). Consequently, effective psychological interventions are necessary to help adolescents develop healthier cognitive and emotional responses to stressful experiences.

Among contemporary psychological interventions, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been recognized as one of the most effective evidence-based approaches for treating emotional and behavioral problems in adolescents. CBT is based on the principle that thoughts, emotions, and behaviors are interconnected, and modifying dysfunctional cognitions can improve emotional wellbeing and behavioral functioning (Guo et al., 2023; Méndez et al., 2021). CBT interventions teach individuals how to identify negative automatic thoughts, challenge irrational beliefs, regulate emotions, and develop adaptive coping strategies (Bhave et al., 2022; Farley & Twohig, 2023). Previous studies have confirmed the effectiveness of CBT in reducing anxiety, depression, stress, trauma-related symptoms, and emotional difficulties among adolescents (Garber, 2026; Mufson et al., 2026). Furthermore, CBT-based interventions have been associated with improved self-esteem, emotional resilience, and psychological adjustment (Lydecker, 2022; Moghaddam, 2023).

Group-based CBT may be particularly beneficial for adolescents from divorced families because it combines cognitive restructuring with social interaction and peer support. Group therapy provides opportunities for emotional expression, interpersonal learning, and social belonging, which are especially important for adolescents experiencing loneliness and emotional isolation following parental divorce (Cobb, 2023; Kangavary et al., 2023). Evidence suggests that group psychological interventions can enhance emotional regulation, social competence, and adaptive functioning among vulnerable adolescents (Gomez & Tadros, 2023; Herres et al., 2023). Additionally, systematic reviews have highlighted the effectiveness of CBT-based interventions in improving mental health outcomes among adolescents facing trauma, family conflict, and psychological distress (Gerstl et al., 2024; Gkintoni et al., 2024). Despite growing evidence supporting CBT interventions, limited research has specifically examined the effectiveness of group CBT on zest for life and psychological distress among adolescents from divorced families within the Iranian cultural context.

Therefore, the present study aimed to investigate the effectiveness of group Cognitive Behavioral Therapy on zest for life and psychological distress among adolescents from divorced families.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with pretest-posttest and a control group. The statistical population included adolescents from divorced families who referred to counseling centers in Tehran during 2024. Using convenience sampling, 30 adolescents were selected and randomly assigned into experimental and control groups, with 15 participants in each group. Inclusion criteria included experiencing parental divorce, willingness to participate in the intervention, and absence of severe psychiatric disorders. The experimental group participated in eight 90-minute sessions of group Cognitive Behavioral Therapy, while the control group received no intervention during the study period.

Data were collected using the Zest for Life Questionnaire developed by Hassanzadeh and the Kessler Psychological Distress Scale (K-10). The Zest for Life Questionnaire consisted of 50 items scored on a five-point Likert scale and assessed participants' enthusiasm, motivation, and engagement with life. The K-10 measured symptoms related to anxiety, depression, and emotional distress. Both instruments demonstrated acceptable validity and reliability in previous studies.

The group CBT intervention focused on identifying negative automatic thoughts, cognitive restructuring, emotional regulation, problem-solving skills, coping strategies, self-talk modification, and interpersonal communication skills. Participants were encouraged to complete homework assignments and apply learned cognitive and behavioral techniques to real-life situations. Data analysis was conducted using SPSS-27 software. Descriptive statistics including means and standard deviations were calculated, and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) was used to examine differences between groups while controlling for pretest scores.

Findings

Descriptive findings indicated that the experimental group demonstrated improvements in zest for life and reductions in psychological distress following the intervention. The mean score of zest for life in the experimental group increased from 55.78 in the pretest stage to 63.87 in the posttest stage, whereas the control group showed no meaningful improvement. Regarding psychological distress, the experimental group's mean score decreased from 34.14 in the pretest to 25.35 in the posttest, while the control group demonstrated only minimal changes.

The results of covariance analysis showed that after controlling for pretest scores, there was a statistically significant difference between the experimental and control groups in zest for life. The obtained values indicated a significant treatment effect for group CBT on increasing zest for life ($F=108.41$, $P=0.001$, $\eta^2=0.58$). The effect size demonstrated that a substantial proportion of variance in posttest zest for life scores was explained by participation in the intervention program.

Similarly, the results revealed a significant difference between groups in psychological distress scores after controlling for pretest effects. Group CBT significantly reduced psychological distress among adolescents from divorced families ($F=132.68$, $P=0.001$, $\eta^2=0.56$). The findings suggested that participants who received the intervention experienced lower emotional distress, anxiety, and depressive symptoms compared to adolescents in the control group. Assumption testing confirmed the normality of data distribution and appropriateness of parametric analyses. Overall, the findings demonstrated that group Cognitive Behavioral Therapy effectively improved psychological wellbeing among adolescents from divorced families.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study demonstrated that group Cognitive Behavioral Therapy significantly increased zest for life and reduced psychological distress among adolescents from divorced families. These findings suggest that CBT can effectively modify dysfunctional cognitive patterns, improve emotional

regulation, and strengthen adaptive coping skills in adolescents experiencing family disruption. Adolescents from divorced families often struggle with feelings of insecurity, hopelessness, emotional instability, and social isolation. Through cognitive restructuring and behavioral skill training, CBT helps adolescents reinterpret stressful experiences more realistically and develop healthier emotional responses.

The increase in zest for life observed in the experimental group may be explained by improvements in self-efficacy, emotional awareness, and positive future orientation. Group CBT sessions provided adolescents with opportunities to express emotions, receive peer support, and experience social acceptance. Such experiences may reduce feelings of loneliness and emotional withdrawal while promoting hope and active engagement with life. Additionally, learning adaptive coping strategies likely enhanced participants' sense of control over stressful life circumstances, thereby increasing motivation and enthusiasm toward daily activities and future goals.

The reduction in psychological distress among participants may also be attributed to the therapeutic mechanisms of CBT. Adolescents who experience parental divorce often develop maladaptive beliefs and negative automatic thoughts related to self-worth, family relationships, and future expectations. CBT assists individuals in identifying these cognitive distortions and replacing them with more rational and adaptive thoughts. Moreover, behavioral techniques such as problem-solving, emotional regulation, relaxation exercises, and communication skills training may reduce emotional tension and improve psychological adjustment.

Another important aspect of the intervention was its group format. Group therapy creates a supportive social environment in which adolescents can interact with peers facing similar challenges. This process may strengthen emotional connectedness, normalize emotional experiences, and reduce feelings of alienation. The supportive atmosphere of group therapy may therefore contribute substantially to psychological recovery and emotional wellbeing among adolescents affected by parental divorce.

Overall, the findings of this study indicate that group Cognitive Behavioral Therapy is an effective intervention for improving positive psychological functioning and reducing emotional distress among adolescents from divorced families. Considering the increasing prevalence of divorce and its psychological consequences for adolescents, implementing structured CBT programs in counseling centers, schools, and mental health services may play an important role in promoting adolescent mental health and preventing long-term psychological difficulties.

فهرست منابع

References

- Auva'a-Alatimu, T., Alefaio-Tugia, S., & Ioane, J. (2024). Understanding the Impact of Digital Therapeutic Engagement in Promoting Mental Wellbeing for Pacific Youth in Aotearoa New Zealand: An Exploration of the Literature. *International Journal of Mental Health Systems*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-024-00633-x>
- Bhave, S., Sovani, A., & Shah, S. R. (2022). Role of Psychologist in Adolescent Medicine. *Pediatric Clinics of North America*, 69(5), 847-864. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2022.05.001>
- Cobb, C. L. (2023). Mental Health and Disadvantaged Youth: Empowering Parents as Interventionists Through Technology. *American psychologist*, 78(8), 927-940. <https://doi.org/10.1037/amp0001156>
- Diamond, G., Kodish, T., Ewing, E. S. K., Hunt, Q. A., & Russon, J. (2022). Family Processes: Risk, Protective and Treatment Factors for Youth at Risk for Suicide. *Aggression and Violent Behavior*, 64, 101586. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101586>
- Ermitta, K. C., & Rosenthal, D. M. (2024). Exploring Mental Health Services for Youth Experiencing Homelessness in East Asia Pacific Regions: A Systematic Scoping Review. <https://doi.org/10.20944/preprints202405.1371.v1>
- Farley, C. D., & Twohig, M. P. (2023). Merging Acceptance and Commitment Therapy With Exposure Exercises to Treat Social Anxiety in a Teen. *Clinical Case Studies*, 23(3), 186-200. <https://doi.org/10.1177/15346501231217745>

- Garber, J. (2026). Prevention of Depression Across the Lifespan. 413-436. <https://doi.org/10.1037/0000438-022>
- Gerstl, B., Ahinkorah, B. O., Nguyen, T. P., John, J. R., Hawker, P., Winata, T., Brice, F., Bowden, M., & Eapen, V. (2024). Evidence-Based Long Term Interventions Targeting Acute Mental Health Presentations for Children and Adolescents: Systematic Review. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1324220>
- Gkintoni, E., Koupkoúras, H., Yotsidi, V., Stavrou, P. D., & Prinianaki, D. (2024). Clinical Efficacy of Psychotherapeutic Interventions for Post-Traumatic Stress Disorder in Children and Adolescents: A Systematic Review and Analysis. *Children*, 11(5), 579. <https://doi.org/10.3390/children11050579>
- Gomez, E., & Tadros, E. (2023). A Cognitive Behavioral Family Therapy Approach: The Impact of Divorce on a Hispanic Adolescent With an Eating Disorder. *The Family Journal*, 32(2), 206-214. <https://doi.org/10.1177/10664807231163244>
- Guo, L., Li, J., White, H., Xu, Z., Ren, J., Huang, X., Chen, Y., & Yang, K. (2023). PROTOCOL: Treatment for Depressive Disorder Among Adults: An Evidence and Gap Map of Systematic Reviews. *Campbell Systematic Reviews*, 19(1). <https://doi.org/10.1002/cl2.1308>
- Herres, J., Ewing, E. S. K., Levy, S., Creed, T. A., & Diamond, G. (2023). Combining Attachment-Based Family Therapy and Cognitive Behavioral Therapy to Improve Outcomes for Adolescents With Anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1096291>
- Kangavary, A., Halliday, E. R., Durocher, J. S., & Ehrenreich-May, J. (2023). A Transdiagnostic Prevention Support Group for Caregivers of Children With Autism Spectrum Disorder: A Case Example. *Clinical Case Studies*, 22(5), 484-500. <https://doi.org/10.1177/15346501231198889>
- Kartol, A. (2023). The Disease of Our Time "Depression": The Causes, Treatments and Influences on Children and Adolescents. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 322-337. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1293615>
- Leduc, K., Tougas, A. M., Robert, V., & Boulanger, C. (2022). School Refusal in Youth: A Systematic Review of Ecological Factors. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(4), 1044-1062. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01469-7>
- Logoń, K., Świrkosz, G., & Kowalski, K. (2024). From Hallucinations to Delusions: A Narrative Review of Psychotic-Like Experiences and Their Implications. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 34(2), 283-294. <https://doi.org/10.17219/acem/186815>
- Lydecker, J. A. (2022). Conceptual Application of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy to Treat Victims of Bullying. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 3(2), 231-245. <https://doi.org/10.1177/26320770221074008>
- Mahajan, S., & Kaur, N. (2024). Childhood Trauma. *Amei S Current Trends in Diagnosis & Treatment*, 7(2), 61-63. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10055-0171>
- Makiyi, P. (2025). Exploring the Lived Experiences of Depression Among Youths and Their Guardians in Sub-Saharan Africa: A Systematic Review Protocol. *Systematic Reviews*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s13643-025-02873-5>
- Méndez, X., Sánchez-Hernández, Ó., Garber, J., Espada, J. P., & Orgilés, M. (2021). Psychological Treatments for Depression in Adolescents: More Than Three Decades Later. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4600. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094600>
- Miles, L. W., Valentine, J. L., Mabey, L., Hopkins, E., Stodtmeister, P. J., Rockwood, R. B., & Moxley, A. N. H. (2023). A Systematic Review of Evidence-Based Treatments for Adolescent and Adult Sexual Assault Victims. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30(3), 480-502. <https://doi.org/10.1177/10783903231216138>
- Moghaddam, K. (2023). Pediatric Panic Disorder, Review of Art Therapy as Supportive and Palliative Intervention. <https://doi.org/10.5772/intechopen.107007>
- Mufson, L., Young, J. F., Dietz, L. J., & Schwartz, K. T. G. (2026). Interpersonal Psychotherapy for Depression in Youth. 473-493. <https://doi.org/10.1037/0000438-025>
- Penrose, L. S., & Azar, M. (2025). Applying the Psychological Mediation Framework to the Children's Partial Hospitalization Setting. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 41(6), 1-6. <https://doi.org/10.1002/cbl.30872>
- Pine, A., & Garber, J. E. (2023). Parental Psychopathology and Parenting. 27-54. <https://doi.org/10.1037/0000332-003>
- Rasti, M. S., & Mohammadi, A. (2024). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Psychological Distress in Divorced Women. *Jarac*, 6(2), 161-168. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.2.20>
- Savaglio, M., O'Donnell, R., Hatzikiriakidis, K., Vicary, D., & Skouteris, H. (2022). The Impact of Community Mental Health Programs for Australian Youth: A Systematic Review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(3), 573-590. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00384-6>

- Schmidt, C. D., Misurell, J. R., Feder, M., Pepper, A., & Grigg, J. (2025). Helping Children Heal: Counseling Interventions for Divorce-Related Family Disruption. *The Family Journal*, 34(1), 170-180. <https://doi.org/10.1177/10664807251360788>
- Vioreanu, A.-M. (2021). Psychological Impact of Infertility. Directions for the Development of Interventions. *Mental Health Global Challenges Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.32437/mhgj.v4i1.113>
- Wakelin, K., Read, R., Williams, A. D., Francois-Walcott, R. R. R., O'Donnell, N., Satherley, R. M., Harrington, M., John, M., & Jones, C. (2025). The Effectiveness of Psychological Interventions for Families of Children With Type 1 Diabetes on Caregiver and Child Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of diabetes*, 17(6). <https://doi.org/10.1111/1753-0407.70112>