



The Effectiveness of Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy on Loneliness and Communication Skills of Adolescent Girls Experiencing Parental Divorce Mourning

Kimia Kafi Harnashki^{1*}, Golraste Kholasezadeh²

¹ M.A of General Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Yazd, Iran

² Associate Professor, Department of Psychiatry, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran

* Corresponding Author: Kimiakafi1378@gmail.com

Received: 2026-06-04

Accepted: 2026-08-08

Publication: 2026-08-23

Abstract

Background and Aim: Teenage girls who have experienced parental divorce have a pressing need to overcome post-divorce problems, and trauma-focused cognitive behavioral therapy is one of the interventions that can help individuals in this regard. The present study was conducted to determine the effectiveness of trauma-focused cognitive-behavioral therapy on loneliness and communication skills among adolescent girls experiencing grief related to parental divorce. **Research Method:** The statistical population of this study included all divorced teenage girls living in Yazd who referred to counseling clinics and psychological services in this city in 2024-2025, from which 30 teenage girls were selected through purposive sampling and randomly assigned to an experimental group (15 girls) and a control group (15 girls). The measurement tools were Russell et al.'s (1996) loneliness questionnaire and Jerabek (2004) communication skills questionnaire. The experimental group received trauma-focused cognitive behavioral intervention for 12 sessions, one session per week for 90 minutes. Data were analyzed using SPSS-26 and univariate analysis of covariance. **Findings:** The results showed that, after controlling for the pretest effect, there was a significant difference between the mean posttest scores of loneliness ($p < 0.05$) and communication skills ($p < 0.05$) in the experimental and control groups. **Conclusion:** trauma-focused cognitive behavioral therapy can be used as an effective treatment method to reduce loneliness and increase communication skills in adolescent girls who have experienced parental divorce.

Keywords: Loneliness, Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy, Adolescent Girls, Divorce Mourning, Communication Skills

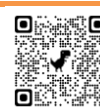
© 2019 Journal of New Approach to Children's Education (JNACE)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2022 The Authors.

How to Cite This Article: Kafi Harnashki, K, & Kholasezadeh, G. (2026). The Effectiveness of Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy on Loneliness and Communication Skills of Adolescent Girls Experiencing Parental Divorce Mourning. *JNACE*, 8(2): 145-157.





اثربخشی درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما بر احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان دارای سوگ ناشی از طلاق والدین

کیمیا کافی هرناشکی^{۱*}، گلرسته خلاصه‌زاده^۲

^۱ کارشناسی ارشد، روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

^۲ دانشیار گروه روانپزشکی، دانشگاه شهید صدوقی یزد، یزد، ایران

* نویسنده مسئول: Kimiakafi1378@gmail.com

تاریخ چاپ مقاله: ۱۴۰۵/۰۶/۰۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۵/۰۵/۱۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۵/۰۳/۱۴

چکیده

زمینه و هدف: دختران نوجوان مواجه شده با سوگ طلاق والدین نیازی مبرم برای غلبه بر مشکلات بعد از طلاق دارند، درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما از جمله مداخله‌هایی است که می‌تواند در این زمینه به افراد کمک کند. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما بر احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان دارای سوگ ناشی از طلاق والدین انجام شد. روش پژوهش: جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دختران نوجوان طلاق ساکن شهر یزد مراجعه‌کننده به کلینک‌های مشاوره و خدمات روان‌شناسی این شهر در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود که از بین آنها تعداد ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و با گمارش تصادفی در یک گروه آزمایش (۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. ابزارهای سنجش پرسشنامه‌های احساس تنهایی راسل و همکاران (۱۹۹۶) و مهارت‌های ارتباطی جرابک (۲۰۰۴) بود. گروه آزمایش مداخله شناختی رفتاری متمرکز بر تروما را طی ۱۲ جلسه، هر هفته یک جلسه و به مدت ۹۰ دقیقه دریافت نمودند. داده‌ها با استفاده از SPSS-26 و روش تحلیل کوواریانس تک متغیره مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، بین میانگین پس‌آزمون احساس تنهایی ($p > 0/05$) و مهارت‌های ارتباطی ($p > 0/05$) در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت. نتیجه‌گیری: درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما می‌تواند به عنوان روش درمانی موثر جهت کاهش احساس تنهایی و افزایش مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان با تجربه سوگ طلاق والدین مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: احساس تنهایی، درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما، دختران نوجوان، سوگ طلاق، مهارت‌های ارتباطی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: کافی هرناشکی، کیمیا؛ خلاصه‌زاده، گلرسته. (۱۴۰۵). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما بر احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان دارای سوگ ناشی از طلاق والدین. فصلنامه رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۸(۲): ۱۴۵-۱۵۷.

مقدمه

در بستر فرهنگی ایران، خانواده نقشی اساسی در رشد، آرامش روانی، تعالی و شکوفایی فرزندان ایفا می‌کند (Berkey, 2020). در این میان، طلاق یا متارکه را می‌توان یکی از مهم‌ترین عوامل تضعیف و فروپاشی این نهاد بنیادین به شمار آورد

خانواده به منزله بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی و اصلی‌ترین بستر انتقال ارزش‌ها و فرهنگ، همواره در تعامل متقابل با ساختار کلی جامعه قرار دارد و از آن تأثیر می‌پذیرد و بر آن اثر می‌گذارد.

(نادری، غلامعلی لواسانی، و قاسم زاده، ۱۴۰۴). از سویی دیگر، گسترش آمار طلاق و ازدواج‌های شکست خورده در جامعه‌ی مدرن، پدیده‌ای اجتماعی با نسبت جهانی محسوب می‌شود (Guyette & Harris, 2024). پدیده طلاق، در ایران نیز طی دهه‌های اخیر دستخوش تغییرات اساسی گردیده و نرخ آن به سرعت افزایش یافته است به نحوی که، در سال ۱۴۰۱ بالغ بر ۲۰۴۳۰۱ طلاق ثبت شده است که بالاترین میزان طلاق در تاریخ کشور بوده است (مرکز آمار ایران، ۱۴۰۲). بدون تردید، تداوم این وضعیت، جامعه ایرانی را در سال‌های آتی با مشکلات پیچیده‌ای روبرو خواهد ساخت. از طرفی دیگر، طلاق فرآیندی تدریجی تلقی می‌شود که معمولاً با بروز و تجربه بحران‌های هیجانی در هر دو زوج آغاز می‌گردد، سپس با تلاش برای مدیریت و حل تعارضات زناشویی ادامه می‌یابد و در نهایت با جدایی و ورود زوجین به وضعیت جدیدی همراه با نقش‌ها و الگوهای سبک زندگی متفاوت خاتمه پیدا می‌کند (Van Berkel, Prevoo, Linting, Pannebakker & Alink, 2024). بروز طلاق فقط موجب آسیب به فرایندهای روان‌شناختی زوجین نمی‌شود، بلکه به سلامت روان‌شناختی فرزندان نیز آسیب می‌رساند (Trenggono, Achdiani, & Nastia, 2025). تجربه طلاق والدین در فرزندان می‌تواند به مثابه تهدیدی برای ارضای نیازهای بنیادین آنان تلقی شود و در پی آن، سطح اضطراب به عنوان واکنشی نسبتاً طبیعی در مواجهه با موقعیت‌های بحرانی می‌تواند افزایش یابد (Frimmel, Halla & Winter-Ebmer, 2024). شواهد نشان می‌دهد در خانواده‌های طلاق، سطوح بالاتری از اضطراب مشاهده می‌گردد و در فرزندان، هیجان‌هایی مانند ترس ناشی از احساس طردشدگی و تنهایی، تغییرات ناگهانی در شرایط زندگی، احساس شرم و گناه، نگرانی درباره احتمال جدایی‌های بعدی، و نیز ترس پایدار از پیامدهای نامعلوم آینده، به عنوان مؤلفه‌های برجسته اضطراب گزارش شده‌اند (Harris, 2024). در این میان، دوره نوجوانی به دلیل نقش تعیین‌کننده آن در شکل‌گیری هویت و شخصیت، یکی از حساس‌ترین و در عین حال بحرانی‌ترین مراحل تحول انسان محسوب می‌شود (Putri & Ginanjar, 2025). زیرا در این مرحله از تحول، فرد به سطحی از آگاهی دست می‌یابد که زمینه‌ساز شکل‌گیری شناختی عمیق‌تر نسبت به جایگاه خویش در جهان پیرامون می‌شود. ازاین‌رو، سوگ^۱ ناشی از طلاق والدین غالباً تأثیری عمیق بر دنیای عاطفی دختران نوجوان می‌گذارد؛ زیرا در این مرحله، نیاز به تعلق، امنیت روانی و برخورداری از الگوهای عاطفی پایدار بسیار پر رنگ است و فروپاشی ساختار خانواده می‌تواند احساس فقدان، تنهایی و گسست از پیوندهای عاطفی صمیمانه را در آنان تشدید کند (Hugh-Jones, S., Atkins, Gillibrand, & ...)

(Wilding, Munford & Sutton, 2025). در همین راستا، پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که یکی از پیامدهای ناشی از تعارض‌های خانوادگی همچون طلاق، احساس تنهایی است (Zahara & Amalia, 2024) و اوجاقلو، قدرتی و وطن خواه، (۱۴۰۱).

احساس تنهایی^۲ حالت روان‌شناختی ناخوشایندی است که در نتیجه عدم تناسب نیازهای اجتماعی با روابط فرد حاصل می‌گردد (Koren, Cohen & Demeter, 2025). احساس تنهایی شامل تنهایی اجتماعی^۳ (درک از نداشتن شبکه‌ای از روابط اجتماعی گسترده‌تر) و تنهایی عاطفی^۴ (فقدان یک همراه اصیل و صمیمی) است (Fakoya, McCorry, & Donnelly, 2020). پاکزاد، علی اصغری و ملازاده، (۱۴۰۲). همچنین می‌توان بیان کرد که احساس تنهایی بازتابی از ابعاد ذهنی و عینی روابط اجتماعی ضعیف است؛ ازاین‌رو، سوگ ناشی از طلاق والدین می‌تواند این تجربه را در فرزندان تشدید کرده و با ایجاد موانع بین‌فردی، فرآیند برقراری و تداوم ارتباطات اجتماعی مؤثر را مختل سازد (Jiang, Kuper, Zhou, Qin & Xu, 2022). فرزندان، به‌ویژه دختران نوجوانی که سوگ ناشی از طلاق والدین را تجربه می‌کنند، در نتیجه نگرش‌ها و سوگیری‌های اجتماعی موجود نسبت به فرزندان طلاق، ممکن است خود را متفاوت از همسالانشان ادراک کنند و به‌تدریج از تعاملات اجتماعی کناره‌گیری کنند؛ این محرومیت ارتباطی می‌تواند به تشدید احساس تنهایی و انزوا بینجامد و در نهایت پیامدهای نامطلوبی برای رشد زیستی، روانی و اجتماعی آنان به همراه داشته باشد (Roza, Irman & Silva, 2024). از سوی دیگر، ارتقای مهارت‌های ارتباطی می‌تواند با کاهش احساس تنهایی در دختران نوجوانی که طلاق والدین را تجربه کرده‌اند همراه باشد (Amini, Badiee & Davari-Dhariwal, 2024). یافته‌های پژوهش (Moeller & Seehuus, 2019) نشان داد که نقص در مهارت‌های ارتباطی از جمله ناتوانی در تنظیم هیجان، ضعف در ادراک و تفسیر پیام‌های کلامی و غیرکلامی، و پایین بودن سطح جرأت‌مندی می‌تواند با افزایش احساس تنهایی در افراد همراه باشد.

مهارت‌های ارتباطی^۵ از مؤلفه‌های اصلی توانمندی اجتماعی به شمار می‌آیند و به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره، سازگاری مؤثرتری داشته باشند و موقعیت‌های مسئله‌زا را بهتر مدیریت کنند (Sholihah, Zubaidah, Mahanal & Listyorini, 2025). مهارت‌های ارتباطی شامل درک پیام، نظم‌دهی به هیجان‌ها، گوش دادن، بینش نسبت به فرایندهای ارتباط و قاطعیت در ارتباط^۶ است (Samir, Eisa, Khaled, Syed, Al-Rawi, Abou Warda, & ...)

مجدد روایت‌های فرد از تجربه آسیب، و در نهایت تحکیم و تعمیم مهارت‌های آموخته‌شده، به کاهش و درمان پیامدهای هیجانی، ارتباطی و شناختی ناشی از سوگ، فقدان و جدایی در نوجوانان پرداخته می‌شود (Cox et al. 2025). پیامد به‌کارگیری این راهبردها، شکل‌گیری روایتی منسجم و سازگار از رویداد دردناک است؛ به‌گونه‌ای که فرد می‌تواند با تجربه‌های درونی خود ارتباط مؤثرتری برقرار کند و از واقعه آسیب‌زا معنا و تبیین شخصی به‌وجود بیاورد (مصطفی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۴). در همین راستا، نتایج پژوهش‌های میرزائیان، میرزاییان و عباسی (۱۴۰۲) و طریقی، جناآبادی و مهدی نژاد (۱۴۰۲) نشان داد که درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما می‌تواند آسیب‌های روانی، هیجانی و شناختی ناشی از تروما و سوگ کودکان و نوجوانان را کاهش دهد.

با توجه به افزایش آمار طلاق و ضرورت حمایت از فرزندان که در این نوع خانواده‌ها زندگی می‌کنند، و همچنین با در نظر گرفتن اهمیت پیشگیری از پیامدهای بالقوه و گاه جبران‌ناپذیر این آسیب اجتماعی که بیش از همه کودکان و نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، انجام پژوهش‌ها و طراحی مداخلات مؤثر در حوزه کاهش مشکلات روان‌شناختی فرزندان طلاق ضروری به نظر می‌رسد. بر این اساس، و با اتکا به ظرفیت‌های درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما، پژوهش حاضر اثربخشی این رویکرد را بر احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان با تجربه سوگ ناشی از طلاق والدین بررسی کرده است.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی و مبتنی بر طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دختران نوجوان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره طرف قرارداد با دادگستری شهر یزد در بازه زمانی بهار و تابستان ۱۴۰۴ بود که به‌منظور دریافت خدمات مشاوره و مددکاری از سوی دادگاه ارجاع شده بودند. روش نمونه‌گیری پژوهش هدفمند بود، به‌گونه‌ای که با هماهنگی مراکز مشاوره از بین داوطلبانی که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند و دارای ملاک‌های ورود به پژوهش بودند، تعداد ۳۰ نفر انتخاب و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) گمارده شدند. هماهنگی با مراکز به این صورت بود که پس از اخذ مجوزهای لازم، لیست مراجعینی که ملاک اولیه (طلاق والدین) را داشتند در اختیار پژوهشگر قرار گرفت. سپس، پژوهشگر به صورت فردی با بررسی پرونده‌ها و انجام مصاحبه غربالگری، شرکت‌کنندگان را بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب کرد. حجم نمونه پژوهش حاضر با توجه به اینکه در پژوهش‌های آزمایشی ۱۵ نفر

(Refaee & ... 2025). در پی طلاق و از هم‌گسیختگی شبکه اجتماعی خانواده، ممکن است در نوجوان این احساس شکل گیرد که از پذیرش، حمایت و احترام کافی برخوردار نیست؛ احساسی که می‌تواند زمینه‌ساز بروز یا تشدید مشکلات ارتباطی، هیجانی و رفتاری شود (اسمعیلی، طاهری چمعالی، قاسمی نیائی، و حقانی زمیدانی، ۱۴۰۱). از سوی دیگر، نوجوان برای یادگیری گفت‌وگو، همدلی و حل تعارض به الگوهای پایدار نیاز دارد (صنوبری، خوئینی و فرهنگی، ۱۴۰۳). طلاق والدین معمولاً با کاهش ثبات هیجانی در محیط خانواده همراه است و ممکن است نوجوان را در معرض الگوهای ناسازگار یا متناقض ارتباطی قرار دهد؛ وضعیتی که می‌تواند به دشواری در برقراری ارتباط مؤثر با دیگران به‌ویژه در روابط دوستانه و عاطفی و بروز واکنش‌هایی مانند اضطراب، گوشه‌گیری یا بدبینی منجر شود (Khaleel, 2022). در این راستا، Sorek (2019) در مطالعه‌ای نشان داد که ادراک نوجوانان از طلاق والدین می‌تواند ماهیتی مثبت یا منفی داشته باشد. عواملی مانند ترس از تمسخر شدن توسط همسالان و نیز خودسرزندی یا مقصر دانستن خویش در وقوع طلاق، از جمله مؤلفه‌های منفی در ادراک این گروه سنی گزارش شد؛ مؤلفه‌هایی که به‌تبع آن می‌توانند کیفیت روابط بین‌فردی، مهارت‌های ارتباطی و کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار دهند. بر این اساس، طراحی و تدوین یک الگوی مداخله‌ای اختصاصی برای این گروه، ضرورتی قابل توجه به شمار می‌آید.

تکنیک‌های شناختی-رفتاری از جمله رویکردهای درمانی مؤثر در کاهش و درمان طیف گسترده‌ای از پریشانی‌های روان‌شناختی به شمار می‌آیند و اثربخشی آن‌ها در جمعیت‌های مختلف و گروه‌های سنی گوناگون در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است (مصطفی‌زاده، وزیری نسب و ملایی زرنندی، ۱۴۰۴؛ Darade, 2024; Thielemann, Kasparik, König, Unterhitzberger & Rosner, 2024; Cox, Parkinson, Herbert, Tucker, Octoman & Bromfield, 2025). یکی از این تکنیک‌ها، مداخله شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما می‌باشد. این رویکرد با بهره‌گیری از راهبردهای روانی-آموزشی از جمله آموزش مهارت‌های مقابله‌ای شناختی و هیجانی، تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان، آموزش مهارت‌های ارتباطی، به‌کارگیری فنون آرام‌سازی (شامل آرام‌سازی جسمانی و تمرین‌های ذهن‌آگاهی)، ارتقای آگاهی هیجانی از طریق شناسایی و نام‌گذاری احساسات، و نیز بازسازی شناختی در جهت کاهش نشانگان سوگ و تجربه‌های هیجانی همراه با آن عمل می‌کند (Peters, Rice, Cohen, Murray, Schley, Alvarez-Jimenez & Bendall, 2021). به‌طور کلی، در این رویکرد با طی مراحل نظیر تثبیت و ایجاد مهارت، پردازش

استفاده شد. این مقیاس دارای ۳۴ گویه است که پاسخگویی به آنها مستلزم استفاده از مقیاس ۵ درجه‌ای (۱= هرگز، ۵= همیشه) است. اعتبار این پرسشنامه در پژوهش حسین‌چاری و فداکار (۱۳۸۴) در نمونه‌ای شامل ۷۳۳ نفر از دانش‌آموزان و دانشجویان ایرانی، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روش دونیمه کردن ارزیابی شد. بر اساس نتایج، ضرایب پایایی نمره کل آزمون در نمونه دانشجویان به ترتیب ۰/۷۱ (آلفای کرونباخ) و ۰/۶۹ (دونیمه کردن) گزارش شده است. افزون بر این، حسین‌چاری و فداکار (۱۳۸۴) با به کارگیری روش آماری تحلیل عاملی، روایی سازه پرسشنامه را نیز در پژوهش خود بررسی کرده‌اند و به ۵ عامل: مهارت‌های درک پیام‌های کلامی و غیرکلامی، مهارت نظم‌دهی به هیجان‌ها، مهارت گوش دادن، مهارت بینش نسبت به فرآیند ارتباط و قاطعیت در ارتباط دست یافته‌اند. میزان آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۷۴ بود.

روند اجرای پژوهش

به منظور اجرای پژوهش حاضر، پس از اخذ مجوزهای لازم، پژوهشگر به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناسی طرف قرارداد با دادگستری شهر یزد مراجعه کرد. سپس با هماهنگی مسئولان مربوطه و بر اساس ملاک‌های ورود و خروج، فهرست افراد واجد شرایط تهیه شد. در گام نخست و در راستای رعایت ملاحظات اخلاقی، اطلاعات لازم درباره اهداف و فرآیند پژوهش در اختیار مراجعان قرار گرفت و پس از اطمینان از آگاهی آنان، فرم رضایت‌نامه آگاهانه توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. پس از انتخاب نمونه (۳۰ نفر) و گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر)، شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های پژوهش در مرحله پیش‌آزمون پاسخ دادند، در ادامه، بسته مداخله‌ای درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما، که روایی محتوایی آن به تأیید سه روان‌شناس متخصص رسیده بود، در قالب ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک جلسه) اجرا شد. در مرحله پس‌آزمون نیز پرسشنامه‌ها در هر دو گروه اجرا گردید. خلاصه محتوای جلسات درمانی در جدول ۱ ارائه شده است. بسته مداخله‌ای شناختی درمانی متمرکز بر تروما توسط Cohen, Mannarino & Kinnish (2017) ارائه شده است و اعتبار و اثربخشی آن در پژوهش‌های مختلف تأیید شده است (رضایی کنگرشاهی، شهبازی، کرایبی، و علوی، ۱۴۰۲ و مصطفی‌زاده و همکاران، ۱۴۰۴).

نمونه پیشنهاد شده است (دلاور، ۱۴۰۲) برای هر گروه ۱۵ نفر در نظر گرفته شد. گروه آزمایش تحت درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار گرفت. در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. هر دو گروه در مراحل پیش‌آزمون-پس‌آزمون به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۱۳ تا ۱۸ سال، سپری شدن حداقل یک سال از طلاق والدین، تمایل و رضایت برای مشارکت در پژوهش، عدم ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی بر اساس پنجمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، و قرار نداشتن تحت مداخلات روان‌شناختی هم‌زمان بود. در مقابل، مصرف داروهای روان‌پزشکی، دریافت هم‌زمان سایر درمان‌های روان‌شناختی و غیبت در بیش از ۲ جلسه به عنوان ملاک‌های خروج در نظر گرفته شد. همچنین ملاحظات اخلاقی پژوهش عبارت بود از: اخذ معرفی‌نامه و ارائه به مراکز مشاوره، کسب رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان، حفظ رازداری و شان شرکت‌کنندگان، رعایت حریم خصوصی و محرمانه بودن اطلاعات و ارائه نتایج پژوهش به شرکت‌کنندگان در صورت تمایل آن‌ها.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسشنامه احساس تنهایی: مقیاس احساس تنهایی به منظور اندازه‌گیری انزوای اجتماعی ادراک شده توسط Russell (1996) طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ گویه می‌باشد که بر اساس مقیاس لیکرت (هرگز، به ندرت، گاهی، همیشه) به ترتیب از ۱ تا ۴ به آن‌ها نمره تعلق می‌گیرد که کمترین نمره ۲۰ و بیشترین نمره ۸۰ می‌باشد. Russell (1996) اعتبار این مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۸۹ تا ۰/۹۴ و با استفاده از روش بازآزمایی یک‌ساله ۰/۷۳ گزارش کرده است که بیانگر اعتبار مطلوب مقیاس است. در ایران به منظور بررسی اعتبار این مقیاس از ضریب آلفای کرونباخ و روش تصنیف اسپیرمن-براون استفاده شد که به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۵ به دست آمد (هاشمی، محبی و علیزاده، ۱۳۹۸). مقدار آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه در پژوهش حاضر ۰/۸۲ بود.

۲. پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی: به منظور سنجش مهارت‌های ارتباطی از نسخه تجدیدنظر شده پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی که توسط Jerabek (2004) تدوین شده

جدول ۱: خلاصه جلسات درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما

جلسه	شرح جلسات	تکلیف
جلسه اول	معارفه اعضاء گروه به یکدیگر و برقراری ارتباط اولیه، مروری بر قوانین گروه، اهداف و ساختار جلسات، ارائه دورنمایی از برنامه جلسات آینده و اجرای پیش آزمون	نوشتن انتظارات از جلسات
جلسه دوم	آشنایی افراد با تروما و علائم پس از تروما، آماده سازی روانی تروما و واکنش به آن، پردازش شناختی تروما و آسیب تجربه طلاق والدین	نوشتن حداقل ۳ رویداد یا تجربه منفی قبلی خویش و شناسایی افکار مرتبط با تروما
جلسه سوم	مهارت های تعدیل عاطفی (شناسایی احساسات، درجه بندی احساسات، مدیریت پاسخ به تروما)	تمرین تکنیک آرام سازی و شناسایی هیجان ها
جلسه چهارم	بررسی روایت نوجوانان از طلاق والدین، آموزش مهارت های تن آرامی (آرام سازی پیش رونده عضلانی و تنفس عمیق)، توانایی تشخیص افکار کارآمد و ناکارآمد و اصلاح افکار ناکارآمد	ثبت افکار ناکارآمد و جایگزینی آن ها و انجام تمرینات تنفس عمیق
جلسه پنجم	مهارت های مقابله ای شناختی (ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار، توقف افکار)، تعریف فکر، احساس و عملکرد (پیامد) و ارتباط بین آنها، آموزش تکنیک توقف فکر بد	تمرین تکنیک توقف افکار و یادداشت افکار و احساسات روزانه
جلسه ششم	اصلاح تحریف های شناختی مربوط به تروما، بیان یک داستان تروما، شناسایی خطاهای تفکر مربوط به داستان روایت شده	تکمیل جدول شناسایی خطاهای شناختی (مانند فاجعه سازی یا سرزنش خود) در روایت شخصی
جلسه هفتم	به چالش کشیدن افکار خود-آیند و استفاده از پاسخ های عاقلانه، مهارت های مقابله ای مفید در هنگام تروما و آموزش تسلط به خود پس از یادآوری تروما	نوشتن پاسخ های عاقلانه تمرین مهارت های مقابله ای یادداشت واکنش ها پس از یادآوری تروما
جلسه هشتم	اشتراک گذاری روایت تروما، پیامدها و احساسات در رابطه با به اشتراک گذاشتن داستان خود	نوشتن احساسات پس از بیان روایت
جلسه نهم	توانایی درجه بندی هیجانات و افکار، لزوم نقش مهارت های ارتباطی موثر در کاهش احساس تنهایی	درجه بندی روزانه هیجانات و افکار و ثبت موقعیت های ایجادکننده احساس تنهایی
جلسه دهم	آموزش و ارتقاء کیفیت روبرو شدن با مسائل مختلف زندگی و حل مسئله	شناسایی یک موقعیت یا مسئله و نوشتن راه حل های ممکن
جلسه یازدهم	یکپارچه سازی مهارت های شناختی، رفتاری و عاطفی آموزش داده شده و تمرین مجدد آنها مرور اهداف و جمع بندی کردن جلسات و پرسش و پاسخ	یادداشت مهم ترین آموخته هر جلسه، نوشتن میزان دستیابی به اهداف و ثبت سوال ها و ابهام های باقی مانده
جلسه دوازدهم	خاتمه درمان و اجرای پس آزمون	

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

در این پژوهش، برای تجزیه و تحلیل داده ها دو سطح آمار توصیفی و استنباطی مدنظر قرار گرفت. در سطح آمار توصیفی، از میانگین و انحراف استاندارد و در سطح استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS-26 تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها

اطلاعات جمعیت شناختی در این پژوهش شامل دامنه سنی، مدت زمان جدایی والدین، تحصیلات والدین، وضعیت اقتصادی-اجتماعی و تعداد فرزندان خانواده می باشد. نمونه پژوهش در همه دامنه های سنی بین ۱۳ تا ۱۸ سال پراکنده بودند و بیشترین تعداد در هر دو گروه آزمایش و کنترل در دامنه سنی ۱۶ تا ۱۷ سال بودند. همچنین بر اساس مدت زمان جدایی

والدین، بیشترین توزیع فراوانی مدت زمان جدایی، ۳ تا ۴ سال برای هر دو گروه آزمایش و کنترل بود. سطح تحصیلات والدین شرکت کنندگان توزیع نسبتاً متقارنی داشت؛ به طوری که ۱۲ نفر (۴۰ درصد) دارای مدرک دیپلم و زیر دیپلم، ۱۳ نفر (۴۳.۳ درصد) دارای مدرک کارشناسی، و ۵ نفر (۱۶.۷ درصد) دارای تحصیلات کارشناسی ارشد و بالاتر بودند. در ارزیابی وضعیت اقتصادی-اجتماعی خانواده ها، ۱۵ خانواده (۵۰ درصد) در سطح متوسط، ۱۰ خانواده (۳۳/۳ درصد) در سطح پایین تر از متوسط و ۵ خانواده (۱۶/۷ درصد) در سطح مطلوب قرار داشتند. همچنین ۸ نفر (۲۶/۷ درصد) تک فرزندان، ۱۵ نفر دارای یک خواهر/برادر (۵۰ درصد) و ۷ نفر (۲۳/۳ درصد) دارای دو خواهر/برادر بودند. نتایج آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) در مرحله پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۲ بیان شده است.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
احساس تنهایی	پیش آزمون	آزمایش	۶۰/۶۷	۸/۸۴
		کنترل	۶۰/۸۷	۹/۴۸
	پس آزمون	آزمایش	۵۱/۷۳	۵/۴۵
		کنترل	۶۰/۵۳	۹/۱۲
مهارت‌های ارتباطی	پیش آزمون	آزمایش	۴۴/۳۱	۸/۱۶
		کنترل	۴۶/۶۱	۹/۴۸
	پس آزمون	آزمایش	۵۵/۷۳	۵/۱۲
		کنترل	۴۵/۹۳	۹/۵۲

نتایج جدول ۲، نشان داده است که میانگین و انحراف استاندارد متغیر احساس تنهایی در مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش به ترتیب ۶۰/۶۷ و ۸/۸۴ و در گروه کنترل به ترتیب ۶۰/۸۷ و ۹/۴۸ و میانگین و انحراف استاندارد این متغیر در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش به ترتیب ۵۱/۷۳ و ۵/۴۵ و در گروه کنترل به ترتیب ۶۰/۵۳ و ۹/۱۲ است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد مهارت‌های ارتباطی در مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش به ترتیب ۴۴/۳۱ و ۸/۱۶ و در گروه کنترل به ترتیب ۴۶/۶۱ و ۹/۴۸ و میانگین و انحراف استاندارد این متغیر در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش به ترتیب ۵۵/۷۳ و ۵/۱۲ و در گروه کنترل به ترتیب ۴۵/۹۳ و ۹/۵۲ است. برای بررسی پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس، ابتدا پیش‌فرض نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد که سطح معناداری نمرات متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه‌های آزمایش و کنترل بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است ($p > 0.05$)، که نشان‌دهنده نرمال

بودن توزیع این متغیرها است. برای بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها، از آزمون لوین استفاده شده است. نتایج نشان داده است در متغیر احساس تنهایی در مرحله پیش‌آزمون ($F=1/26$, $sig=0/540$) و پس‌آزمون ($F=1/48$, $sig=0/378$) و در متغیر مهارت‌های ارتباطی در پیش‌آزمون ($F=1/34$, $sig=0/583$) و پس‌آزمون ($F=1/56$, $sig=0/417$) به دست آمده است که مجموع نتایج نشان می‌دهد پیش‌فرض برابری واریانس‌ها در هر دو متغیر در هر دو مرحله تأیید شده است. همچنین نتایج پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون نشان داد که اثر تعاملی برای متغیر احساس تنهایی ($F=1/26$, $P=0/274$) و متغیر مهارت‌های ارتباطی ($F=0/89$, $P=0/367$) به دست آمد که از نظر آماری معنادار نبود. بنابراین، پیش‌فرض همگنی شیب‌های رگرسیون برقرار است و استفاده از تحلیل کوواریانس مجاز می‌باشد. نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل

منبع	متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	اندازه اثر	توان آماری
گروه	احساس تنهایی	۹۲/۶۷	۱	۹۲/۶۷	۸/۳۴	$P=0/007$	۰/۲۳۶	۰/۹۹
گروه	مهارت‌های ارتباطی	۲۸۷/۸۰	۱	۲۸۷/۸۰	۳۸/۸۵	$P=0/001$	۰/۵۹۰	۱

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما بر احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان دختر با تجربه سوگ طلاق والدین انجام شد. یافته‌ها نشان داد که درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما موجب کاهش احساس تنهایی شد. پژوهشی که به صورت مستقیم با یافته‌های این مطالعه همسو باشد، یافت نشد؛ اما این نتایج از جهاتی با پژوهش‌های Jafarzade, Mohammadpanah ;

با توجه به نتایج جدول ۳، اندازه اثر به دست آمده برای متغیرهای احساس تنهایی ۰/۲۳۶ و مهارت‌های ارتباطی ۰/۵۹۰ در محدوده‌ی اندازه اثرهای بزرگ محسوب می‌شود که این امر نشان‌دهنده آن است که درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما در کاهش احساس تنهایی و بهبود مهارت‌های ارتباطی در نوجوانان دختر با تجربه سوگ طلاق والدین موثر بوده است ($P < 0.05$).

Ardakan & Rezapour Mir Saleh (2023); Cohen & Mannarino (2019); Morelli, Straub, Hong, Nguyen, Tabibian & Villodas (2025) و حقیقی، اعتمادی و احمدی (۱۴۰۱) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد نوجوانانی که طلاق یا جدایی والدین را تجربه می‌کنند، غالباً درگیر طیفی از شناخت‌ها و هیجان‌های منفی از جمله اشتغال ذهنی، ناباوری، ترس، خشم، افسردگی و خودسرزنشگری می‌شوند و در پی آن، پیامدهایی مانند اجتناب از فعالیت‌ها، کناره‌گیری اجتماعی و احساس تنهایی را تجربه می‌کنند. درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما با فراهم‌سازی آمادگی روانی برای مواجهه با تروما و آموزش نحوه واکنش به آن، زمینه مناسبی برای شناسایی و به چالش کشیدن افکار و باورهای ناکارآمد ایجاد می‌کند. در نتیجه، این فرآیند می‌تواند به اصلاح شناخت‌ها و کاهش آشفتگی‌های مرتبط با سوگ ناشی از طلاق والدین بینجامد (Kelly & Brown, 2024; Cohen & Mannarino, 2019). در پژوهشی نشان دادند که احساسات سوگوارانه و تروماتیک ناشی از جدایی و طلاق والدین، با استفاده از این مداخله کاهش می‌یابند. همچنین، Peters et al. (2021) در پژوهشی دریافتند که رویکرد شناختی رفتاری متمرکز بر تروما، در کاهش آسیب‌های پس از سوگ طلاق مانند بهبود ارتباطات بین فردی و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان موثر است. از سوی دیگر، با توجه به اینکه برداشت و تفسیر بسیاری از افراد از احساس تنهایی، ماهیتی عمدتاً ذهنی و شناختی دارد، درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما از طریق شناسایی افکار و باورهای غیرمنطقی، اصلاح این باورها و تعدیل طرحواره‌های ناسازگار که در سوگیری تفسیر نتایج نقش دارند عمل می‌کند. لذا این رویکرد با بهره‌گیری از فنون رفتاری مانند آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی، توان مقابله‌ای دختران نوجوان را در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند افزایش می‌دهد (نادری و همکاران، ۱۴۰۴). در تبیینی دیگر می‌توان گفت در این رویکرد، درمانگر تلاش می‌کند تا مسائلی مانند سوگ و فقدان را در چارچوب رویکردهای شناختی و خانواده‌درمانی حل‌وفصل و تغییراتی در فرد ایجاد کند. از همین رو برای کاهش هیجانات دردناکی مانند احساس تنهایی، به مراجعان کمک می‌شود تا الگوی تفکر ناکارآمد و انتساب‌های مشکل‌زا را شناسایی کنند. شناسایی الگوهای تفکر ناسازگار و انتساب‌های مشکل‌زا در میان مراجعان کمک کرد تا بر هیجانات آزارنده و دردناک خود اشراف بیشتری پیدا کنند. از سوی دیگر به کمک اصلاح الگوهای تفکر اصلاح‌شده، شرکت‌کنندگان توانستند از شدت هیجانات دردناک خود به‌طور معناداری بکاهند. از طرفی با حضور در جلسات روان‌درمانی رویکرد شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما، مراجعان

توانستند با توجه به مهارت‌هایی که از طریق بازسازی شناختی به آن رسیده بودند، به شکل سازنده‌ای به آگاهی هیجانی دست یابند و دریابند که هیجانات آزارنده و دردناکی مانند احساس تنهایی که تجربه می‌کنند ناشی از الگوی مخرب تفکر و انتساب است (حقیقی و همکاران، ۱۴۰۱). در نهایت می‌توان بیان کرد که درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما، با هدف کاهش پاسخ‌های هیجانی و رفتاری منفی پس از رویدادهای آسیب‌زا، از جمله سوگ والدین و سایر تجربه‌های آسیب‌زا، طراحی شده است. این رویکرد با بهره‌گیری از فنون شناختی و مهارت‌های مقابله‌ای، مانند توقف فکر و آموزش ارتباط میان افکار، احساسات و رفتار، به شناسایی و اصلاح افکار، باورها و اسنادهای تحریف‌شده مرتبط با تروما کمک می‌کند (Jafarzade et al., 2023). در واقع با فراهم‌سازی محیطی حمایتی، افراد را ترغیب می‌کند تا درباره تجربه‌های آسیب‌زای خود صحبت کنند و در بستر یک فرآیند مشاوره‌ای همدلانه، هیجان‌ها و احساسات مرتبط با آن را پردازش و تعدیل کنند. در نتیجه، این فرآیند می‌تواند به کاهش چرخه تنهایی و تسهیل بازگشت افراد به عملکرد عادی زندگی منجر شود.

دیگر یافته‌های این پژوهش نشان داد که درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های علی‌نقی‌پور، قلمکاریان و فهامی (۱۴۰۳)؛ Marzouk, Ahmed & Elashry, (2022) و Durães, Khafif, Lotufo-Neto & Serafim (2020) همسو بود.

در تبیین این یافته می‌توان بیان کرد که درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما بر تعاملات جاری حول محور خانواده تمرکز دارد و در این چارچوب، روابط خانوادگی، شناخت‌ها، عواطف و رفتارها به‌عنوان مؤلفه‌هایی در نظر گرفته می‌شوند که به‌صورت پویا و متقابل بر یکدیگر اثر می‌گذارند (Ovenstad, Ormhaug & Jensen, 2023). به‌گونه‌ای که یک استنباط شناختی می‌تواند هیجان‌ها و رفتارها را برانگیزد و در مقابل، هیجان‌ها و رفتارها نیز قادرند بر فرآیندهای شناختی اثرگذار باشند. لذا در این رویکرد درمانی، تلاش می‌شود از طریق به چالش کشیدن و اصلاح اندیشه‌ها و افکار ناکارآمد، و نیز با بهره‌گیری از راهبردهای رفتاری همچون الگوبرداری، مواجهه، ایفای نقش و آرام‌سازی عضلانی، تغییرات درمانی مورد نیاز در فرد ایجاد شود. این رویکرد بر این اصل استوار است که بخش عمده‌ای از رفتارهای انسان در بستر زندگی اجتماعی آموخته می‌شود؛ از این‌رو، آموزش شیوه‌های سازگارانه‌تر زندگی می‌تواند ضمن کاهش تعارض‌های بین‌فردی، توانمندی‌ها و مهارت‌های افراد را برای تعامل مؤثر با محیط، خانواده و دیگران ارتقا دهد (Peters et al., 2021). در تبیینی دیگر می‌توان گفت که

روان و سازگاری اجتماعی نوجوانان دارای تجربه سوگ طلاق والدین مورد توجه قرار گیرد.

این پژوهش با محدودیت‌هایی روبرو بوده است. نتایج این پژوهش محدود به نوجوانان دختر ۱۳ تا ۱۸ سال شهر یزد بودند؛ بنابراین در تعمیم نتایج آن باید جانب احتیاط رعایت شود. استفاده از پرسشنامه به عنوان ابزار خودگزارش‌دهی و نیز عدم انجام مطالعات پیگیری به دلیل محدودیت زمانی از جمله دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر بود. با توجه به محدودیت‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با بهره‌گیری از طرح‌های پژوهشی دقیق‌تر، از جمله کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده و با حجم نمونه بزرگ‌تر، در بافت‌های فرهنگی و اجتماعی متنوع‌تری اجرا شوند تا امکان تعمیم‌پذیری یافته‌ها افزایش یابد. همچنین، انجام پیگیری‌های چندمرحله‌ای در بازه‌های زمانی سه، شش و دوازده‌ماهه پس از پایان مداخله، می‌تواند شواهد دقیق‌تری درباره پایداری اثرات درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما بر احساس تنهایی و مهارت‌های ارتباطی فراهم آورد. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، به‌منظور کاهش سوگیری ناشی از اتکای صرف به ابزارهای خودگزارشی، از رویکردهای چندمنبعی و چندروشی شامل مصاحبه بالینی، گزارش والدین، ارزیابی مشاوران و شاخص‌های مشاهده‌ای نیز استفاده شود. افزون بر این، بررسی سازوکارهای میانجی و تعدیل‌گر اثر این مداخله، از جمله تنظیم هیجان، افکار ناکارآمد، حمایت اجتماعی ادراک‌شده، کیفیت رابطه والد - فرزند، مدت زمان سپری‌شده از طلاق و شدت تعارضات پس از طلاق، می‌تواند به تبیین دقیق‌تر فرآیند اثربخشی درمان بینجامد. همچنین، مقایسه مستقیم مداخله شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما با سایر مداخلات مبتنی بر شواهد، نظیر درمان شناختی-رفتاری استاندارد، درمان بین‌فردی، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و مداخلات ذهن‌آگاهی‌محور، می‌تواند جایگاه نسبی این رویکرد را در مداخله با نوجوانان دارای سوگ ناشی از طلاق والدین روشن‌تر سازد. در نهایت، طراحی و ارزیابی نسخه‌های خانواده‌محور و مدرسه‌محور این مداخله، از جمله بسته‌های نیمه‌ساختاریافته تحت نظارت درمانگر، می‌تواند افق‌های تازه‌ای برای افزایش دسترسی‌پذیری، امکان‌پذیری اجرایی و بومی‌سازی مداخلات روان‌شناختی در این حوزه فراهم آورد.

موازن اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر تروما از طریق کاهش برانگیختگی هیجانی، اصلاح شناخت‌های ناکارآمد و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان و حل مسئله، ظرفیت نوجوان را برای تعامل موثر با دیگران افزایش می‌دهد. در واقع، زمانی‌که نشانه‌های منفی بعد از سوگ فروکش می‌کنند، کناره‌گیری اجتماعی و واکنش‌های دفاعی نیز کمتر شده و زمینه برای ارتباط بازتر و سازگارانه‌تر فراهم می‌شود (Berkey, 2020). افزون بر این، در چارچوب این مداخله، کودکان فرصت می‌یابند روایت شخصی خود از رویداد دردناک طلاق و شرایط استرس‌زای تجربه‌شده را بازبینی کنند و از طریق پردازش و بازسازی شناختی، به تبیین منسجم‌تری از این تجربه دست یابند. افزون بر این، با بهره‌گیری از راهبردهای حل مسئله و فنون تن‌آرامی آموزش‌داده‌شده در جلسات، می‌توانند برداشتها و روایت‌های سازگارانه‌تری را شکل دهند که به سازگاری پس از طلاق، کاهش تعارض‌های بین‌فردی و ارتقای مهارت‌های ارتباطی آنان کمک می‌کند (نادری و همکاران، ۱۴۰۴).

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد که درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما، افزون بر کاهش احساس تنهایی، در ارتقای مهارت‌های ارتباطی دختران نوجوان دارای تجربه سوگ ناشی از طلاق والدین نیز اثربخش است؛ موضوعی که اهمیت به‌کارگیری مداخلات مبتنی بر تروما را در مواجهه با پیامدهای هیجانی و بین‌فردی طلاق بیش از پیش برجسته می‌سازد. از منظر کاربردی، نتایج حاضر حاکی از آن است که مشاوران، روان‌شناسان و درمانگران کودک و نوجوان می‌توانند از این مداخله نه‌تنها به‌عنوان رویکردی برای کاهش آشفتگی هیجانی، بلکه به‌مثابه چارچوبی توانمندساز برای بازسازی احساس امنیت روانی، بهبود ابراز هیجان، افزایش جرأت‌ورزی و تسهیل بازیون اجتماعی نوجوانان آسیب‌دیده از طلاق والدین بهره گیرند. همچنین، در سطح آموزشی، طراحی و اجرای برنامه‌های غربالگری روان‌شناختی در مدارس، برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان برای دانش‌آموزان در معرض آسیب، و ایجاد سازوکارهای ارجاع هماهنگ میان مدرسه، خانواده و مراکز مشاوره می‌تواند به شناسایی زودهنگام و مداخله مؤثرتر کمک کند. همچنین، پیشنهاد می‌شود این رویکرد در قالب بسته‌های مداخله‌ای کوتاه‌مدت، گروهی یا مدرسه‌محور نیز بومی‌سازی و آزمون شود تا امکان دسترسی گسترده‌تر نوجوانان به خدمات تخصصی فراهم گردد. بر این اساس، درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما می‌تواند فراتر از یک مداخله درمانی فردی، به‌عنوان بخشی از یک الگوی حمایتی چندسطحی برای ارتقای سلامت

تشکر و قدردانی

این مقاله برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول از دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد است. بدین وسیله از کلیه نوجوانان دختر شرکت کننده در این پژوهش قدردانی می شود.

تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

واژه نامه

1. Mourning سوگ
2. Feelings of Loneliness ۲. احساس تنهایی
3. Social loneliness ۳. تنهایی اجتماعی
4. Emotional loneliness ۴. تنهایی عاطفی
5. communication skills ۵. مهارت های ارتباطی
6. assertiveness ۶. قاطعیت در ارتباط

منابع فارسی

- اسمعیلی، معصومه؛ طاهری چمعالی، جیران؛ قاسمی نیائی، فاطمه، و حقانی زمینانی، مجتبی (۱۴۰۱). بررسی راهبردهای اثربخش نوجوانان در برخورد با سوگ ناشی از طلاق والدین، رویش روان شناسی؛ ۱۱ (۴) ۹۹-۱۰۶.
- 20.1001.1.2383353.1401.11.4.1.4 اوجاقلو، سارا؛ قدرتی، سیما، و وطن خواه، حمیدرضا. (۱۴۰۱). اثربخشی طرحواره درمانی بر احساس تنهایی و ناگویی هیجانی زوجین دارای تعارض. رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۴ (۳)، ۱۰۹-۱۲۲. doi: 10.22034/naes.2022.342392.1196
- پاکزاد، مریم؛ علی اصغری، امیر، و ملازاده، امیر. (۱۴۰۲). اثر بخشی معنا درمانی بر استرس و شفقت بر خود و احساس تنهایی در زوجین. رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۵ (۱)، ۱۶۷-۱۷۸. doi: 10.22034/naes.2023.379824.1289
- حسین چاری، مسعود، و فداکارداورانی، محمدمهدی. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر دانشگاه بر مهارت های ارتباطی بر اساس مقایسه دانش آموزان و دانشجویان. دانشور رفتار، ۱۲ (۵)، ۳۲-۲۱.
- حقیقی، حمید؛ اعتمادی، عذرا، و احمدی، سیداحمد. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی درمان های هیجان مدار و شناختی-رفتاری متمرکز بر آسیب بر تجارب هیجانی ناشی از طلاق والدین در نوجوانان. فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۳ (۴)، ۲۶۷-۲۵۱. doi: 10.22059/japr.2023.331947.644032
- دلاور، علی. (۱۴۰۲). احتمالات و آمار کاربردی در روان شناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات رشد.
- رضایی کنگرشاهی، گلاره؛ شهبازی، مسعود؛ کرای، امین، و علوی، سیده زهرا. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر

- تروما بر علائم سوگ و مشکل های رفتاری کودکان سوگوار (دوره پیگیری یک ماهه). فصل نامه پژوهش های کاربردی روانشناختی، ۱۴ (۱)، ۱۷۷-۱۶۱. 10.22059/JARP.2023.333539.644073
- صنوبری، بهرخ؛ خوئینی، فاطمه، و فرهنگی، عبدالحسن. (۱۴۰۳). تدوین مدل علی بهزیستی روانشناختی مبتنی بر تاب آوری با میانجی گری مهارت های ارتباطی بین فردی. رویکردی نو بر آموزش کودکان، ۶ (۳)، ۲۶۳-۲۵۰. doi: 10.22034/naes.2024.464686.1460
- طریقی، رکسانا؛ جناآبادی، حسین، و مهدی نژاد ولی. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر تروما بر هیجان و خودگردانی تحصیلی نوجوانان دختر شهر زاهدان با علائم بالینی اختلال استرس پس از ضربه، مجله علوم پزشکی صدا، ۱۱ (۴)، ۴۱۷-۴۲۹.
- <https://doi.org/10.30476/smsj.2023.97433.1380>
- علی نقی پور، صدیقه؛ قلمکاریان، سید محمد؛ و فهامی، ریحانه. (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر مهارت های مثبت اندیشی و تعارضات بین فردی در فرزندان طلاق، فصلنامه مطالعات روانشناختی، ۲۰ (۱)، ۱۱۷-۱۰۳. 10.22051/PSY.2024.45131.2860
- <https://amar.org.ir/> مرکز آمار ایران. (۱۴۰۲). درگاه ملی آمار، مصطفی زاده، آناهیتا؛ وزیری نسب، اعظم، و ملایی زرنندی، حمید. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما بر علائم استرس پس از سانحه و اضطراب در نوجوانان دارای علائم استرس پس از سانحه، نشریه پرستاری کودکان، ۱۱ (۳)، ۱۲-۲۱. 10.22034/JPEN.11.3.3
- میرزائیپان، نیما؛ میرزاییان، بهرام، و عباسی، قدرت الله. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری متمرکز بر تروما (TF-CBT) بر نشانه های سوگ کودکان داغیده، نشریه خانواده درمانی کاربردی، ۴ (۳)، ۱۸۲-۱۹۸. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.3.12>
- نادری، سارا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود، و قاسم زاده، سوگند. (۱۴۰۴). مقایسه طرحواره های ناسازگار اولیه، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی در دو گروه نوجوانان با و بدون تجربه طلاق والدین. خانواده پژوهی، ۲۱ (۳)، ۱۱-۱. 10.48308/JFR.2025.234172.1677
- هاشمی، تورج؛ محبی، مینا، و علی زاده، فاطمه. (۱۳۹۸). نقش واسطه ای پرخاشگری واکنشی در رابطه بین حساسیت به قربانی شدن و احساس تنهایی، فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۵ (۶۰)، ۴۴۶-۴۳۵. <https://sanad.iau.ir/Journal/jip/Article/1055150>

فهرست منابع

- exploratory study. *The Family Journal*, 28(4), 344-355.
DOI:10.1177/1066480720902410
- Esmaili, M., Taheri Chamali, J., Ghasemi Niaei, F., & Haghani Zamidani, M. (2022). Investigating adolescents' effective strategies in coping with grief caused by parental divorce. *Rooyesh-e Ravanshenasi*, 11(4), 99-106. [Persian]
- Fakoya, O. A., McCorry, N. K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *BMC public health*, 20, 1-14. DOI: 10.1186/s12889-020-8251-6
- Frimmel, W., Halla, M., & Winter-Ebmer, R. (2024). How does parental divorce affect children's long-term outcomes? *Journal of Public Economics*, 239, 105201. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2024.105201>
- Guyette, E., & Harris, S. M. (2024). The impact of divorce education programs on co-parental conflict: Review of programs with parent follow-up reports. *Family Court Review*. <https://doi.org/10.1111/fcre.12797>
- Haghighi, H., Etemadi, O., & Ahmadi, S. A. (2022). Comparing the effectiveness of emotion-focused and trauma-focused cognitive-behavioral therapies on emotional experiences resulting from parental divorce in adolescents. *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 13(4), 251-267. [Persian]
- Harris, A. (2024). Impact of sibling support on mitigating the effects of parental divorce on children's attachment security.
- Hashemi, T., Mohebbi, M., & Alizadeh, F. (2019). The mediating role of reactive aggression in the relationship between sensitivity to victimization and loneliness. *Quarterly Journal of Developmental Psychology: Iranian Psychologists*, 15(60), 435-446. [Persian]
- Hosseinchari, M., & Fadakardavarani, M. M. (2005). Investigating the effect of university on communication skills based on a comparison of high school and university students. *Daneshvar Behavior*, 12(5), 21-32. [Persian]
- Hugh-Jones, S., Atkins, R., Gillibrand, S., Wilding, A., Munford, L., & Sutton, M. (2025). Does the timing of parental divorce or separation impact adolescent and young adult mental health differently by gender?
- Alinaghypour, S., Ghalmokarian, S. M., & Fahami, R. (2024). Investigating the effectiveness of cognitive-behavioral therapy on positive thinking skills and interpersonal conflicts in children of divorce. *Quarterly Journal of Psychological Studies*, 20(1), 103-117. [Persian]
- Amini, B., Badiie, M., & Davari-Dhariwal, J. (2024). Iranians Children's Adjustment to Parental Divorce. *Family Transitions*, 1-25. DOI:10.1080/28375300.2024.2310435
- Berkey, K. L. (2020). Clinical Utility of Trauma-Focused Therapy for Children of Divorced Families. *The Chicago School of Professional Psychology*.
- Cohen, J. A., & Mannarino, A.P. (2019). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for childhood traumatic separation. *Child Abuse & Neglect*, 92, 179-195. DOI: 10.1016/j.chiabu.2019.03.006
- Cohen, J. A., Mannarino, A. P., & Kinnish, K. (2017). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for commercially sexually exploited. *Youth. Journal of child & adolescent trauma*, 10(2), 175- 185. DOI: 10.1007/s40653-015-0073-9
- Cox, S., Parkinson, S., Herbert, J., Tucker, E., Octoman, O., & Bromfield, L. (2025). Trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and young people who have experienced forms of child maltreatment other than child sexual abuse: A review of the evidence. *Children and Youth Services Review*, 108159. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2025.108159>
- Darade, A. (2024). Effectiveness of Cognitive Behavioral Play Therapy in Self Esteem, Anxiety and Depression among Adolescents with Internalizing Behavior (Master's thesis, Central Institute of Psychiatry (India)). <http://doi.org/10.61838/kman.psynexus.2.2.23>
- Delavar, A. (2023). Probability and applied statistics in psychology and educational sciences. *Roshd Publications*. [Persian]
- Durães, R. S. S., Khafif, T. C., Lotufo-Neto, F., & Serafim, A. D. P. (2020). Effectiveness of cognitive behavioral couple therapy on reducing depression and anxiety symptoms and increasing dyadic adjustment and marital social skills: An

- students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of adolescence*, 73, 1-13. DOI: 10.1016/j.adolescence.2019.03.006
- Morelli, N. M., Straub, D., Hong, K., Nguyen, T., Tabibian, D., & Villodas, M. T. (2025). Effectiveness of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Youth with Complex Trauma Exposure: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15248380251383938. DOI: 10.1177/15248380251383938
- Mostafazadeh, A., Vazirinassab, A., & Mollaei Zarandi, H. (2025). The effectiveness of trauma-focused cognitive-behavioral therapy on post-traumatic stress symptoms and anxiety in adolescents with post-traumatic stress symptoms. *Journal of Pediatric Nursing*, 11(3), 12–21. [Persian]
- Ojaghlou, S., Ghodrati, S., & Vatankhah, H. (2022). The effectiveness of schema therapy on loneliness and alexithymia in couples with conflict. *A New Approach to Children's Education*, 4(3), 109–122. [Persian]
- Ovenstad, K. S., Ormhaug, S. M., & Jensen, T. K. (2023). The relationship between youth involvement, alliance and outcome in trauma-focused cognitive behavioral therapy. *Psychotherapy Research*, 33(3), 316-327. DOI: 10.1080/10503307.2022.2123719
- Pakzad, M., Ali Asghari, A., & Mollazadeh, A. (2023). The effectiveness of logotherapy on stress, self-compassion, and loneliness in couples. *A New Approach to Children's Education*, 5(1), 167–178. [Persian]
- Peters, W., Rice, S., Cohen, J., Murray, L., Schley, C., Alvarez-Jimenez, M., & Bendall, S. (2021). Trauma-focused cognitive-behavioral therapy (TF-CBT) for interpersonal trauma in transitional-aged youth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(3), 313. DOI: 10.1037/tra0001016
- Putri, B. D., & Ginanjar, A. S. (2025). Psychological well-being in adolescents from divorced families: A literature review on key dimensions and influencing factors. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 27(1), 30-51.
- Rezaei Kangarshahi, G., Shahbazi, M., Karaei, A., & Alavi, S. Z. (2023). The effectiveness of trauma-focused cognitive-behavioral Social Sciences & Humanities Open, 11, 101264. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101264>
- Jafarzade, M., Mohammadpanah Ardakan, A., & Rezapour Mir Saleh, Y. (2023). The Effectiveness of Play Therapy Combined with a Trauma-focused Cognitive Behavioral Therapy on Trauma Symptoms and the Loneliness Feeling. 10.32598/jpcp.11.3.614.2
- Jerabek, I. (2004). Communication skills inventory revised. *Body-Mind QueenDom*.
- Jiang, F., Kuper, H., Zhou, C., Qin, W., & Xu, L. (2022). Relationship between hearing loss and depression symptoms among older adults in China: The mediating role of social isolation and loneliness. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 37(6). 247-285. DOI: 10.1002/gps.5729
- Kelly, K., & Brown, E. C. (2024). The Use of Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy with Children of High-Conflict Divorce. In *Handbook of Research on Child and Adolescent Psychology Practices and Interventions*. 287-302. IGI Global. DOI:10.4018/978-1-6684-9983-2.ch015
- Khaleel, R. (2022). The Relation between Divorce Experience and Social Skills of Children Aged 15-18 Years. *Revista Universitară de Sociologie*, 18(2), 330-344. DOI: 10.9790/0837-2706030108
- Koren, C., Cohen, Y., & Demeter, N. (2025). Being alone after late-life divorce: freedom and loneliness from an intergenerational familial/dyadic perspective. *Aging & Mental Health*, 29(1), 176-184. DOI: 10.1080/13607863.2024.2377264
- Marzouk, H. K., Ahmed, F. A., & Elashry, R. S. (2022). Effectiveness of Cognitive-Behavioural Training Program on the Enhancement of Affective Communication Skills for Autistic Children. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 10(28.), 66-76. DOI:10.21608/asnj.2022.116384.1303
- Mirzaeian, N., Mirzaeian, B., & Abbasi, G. A. (2023). The effectiveness of trauma-focused cognitive-behavioral therapy (TF-CBT) on grief symptoms in bereaved children. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(3), 182–198. [Persian]
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college

- Sorek, Y. (2019). Children of divorce evaluate their quality of life: The moderating effect of psychological processes, Children and Youth Services Review, stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and The Family*, 60, 5-22. DOI: 10.1016/j.childyouth.2019.104533
- Statistical Center of Iran. (2023). National Statistics Portal. [Persian]
- Tarighi, R., Jenaabadi, H., & Mahdinejad, V. (2023). The effectiveness of trauma-focused cognitive-behavioral therapy on emotion and academic self-regulation in female adolescents in Zahedan with clinical symptoms of post-traumatic stress disorder. *Sadra Medical Journal*, 11(4), 417-429. [Persian]
- Thielemann, J. F. B., Kasparik, B., König, J., Unterhitzenberger, J., & Rosner, R. (2024). Stability of treatment effects and caregiver-reported outcomes: A meta-analysis of trauma-focused cognitive behavioral therapy for children and adolescents. *Child maltreatment*, 29(2), 375-387. DOI: 10.1177/10775595231167383
- Trenggono, A., Achdiani, Y., & Nastia, G. (2025). The Effect of Parental Divorce on Children's Mental Health. *THRIVE Health Science Journal*, 2(1), 1-5. DOI:10.56566/thrive. v2i1.296
- Van Berkel, S. R., Prevoo, M. J., Linting, M., Pannebakker, F., & Alink, L. R. (2024). What about the children? Co-occurrence of child maltreatment and parental separation. *Child maltreatment*, 29(1), 53-65. DOI: 10.1177/10775595221130074
- Zahara, A. P., & Amalia, S. (2024). Social support and quarter-life crisis: Study on students with divorced parents. In *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century* (pp. 188-193). Routledge. DOI: 10.1201/9781003402381-25
- therapy on grief symptoms and behavioral problems in bereaved children (one-month follow-up period). *Quarterly Journal of Applied Psychological Research*, 14(1), 161-177. [Persian]
- Roza, S. E., Irman, I., & Silva, F. (2024). The Impact of Divorce on Children's Social Behavior. *International Journal of Research in Counseling*, 3(1), 61-70. DOI:10.55849/ijrc. v3i1.74
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40. DOI: 10.1207/s15327752jpa6601_2
- S., Gholamali Lavasani, M., & Ghasemzadeh, S. (2025). Comparing early maladaptive schemas, cognitive emotion regulation strategies, and psychological well-being in two groups of adolescents with and without the experience of parental divorce. *Family Research*, 21(3), 1-11. [Persian]
- Samir, M. M., Eisa, N. M., Khaled, H., Syed, W., Al-Rawi, M. B. A., Abou Warda, A. E., ... & Refaee, A. S. (2025). The impact of communication skills training on patient-centered attitude and patient satisfaction: A longitudinal study of Egyptian physicians. *Preventive Medicine Reports*, 55, 103117. DOI: 10.1016/j.pmedr.2025.103117
- Sanoubari, B., Khoini, F., & Farhangi, A. (2024). Developing a causal model of psychological well-being based on resilience with the mediation of interpersonal communication skills. *A New Approach to Children's Education*, 6(3), 250-263. [Persian]
- Sholihah, M. A., Zubaidah, S., Mahanal, S., & Listyorini, D. (2025). The effect of reading-concept mapping-reciprocal teaching on students' communication skills. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 19(1), 158-168. DOI:10.11591/edulearn. v19i1.21765