

## Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Training on Emotion Management and Self-worth in Single Parent Female Students with Social Anxiety

**Mahmoud Salmani**

MSc. in Clinical Psychology, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran

**Ali Tavakoli Banizi\***

Assistant Professor, Department of Psychology, Yadegar-e Imam Khomeini Branch, Islamic Azad University, Shahre Rey, Iran

### Extended Abstract

#### Introduction

Children and adolescents from single-parent households often experience reduced perceived social support, largely due to the absence of a parental figure who typically plays a key role in their emotional and social development (Herrero et al., 2020). This deficit in parental support may increase their susceptibility to social anxiety, emotional insecurity, and attachment difficulties. Social anxiety in such individuals is commonly marked by an overwhelming fear of social situations, which can impair daily functioning and, in severe cases, significantly lower quality of life (Bögels et al., 2023). Among single-parent female students, in particular, emotion regulation difficulties are prevalent, resulting in challenges identifying and expressing emotions. These difficulties, in turn, increase their risk for

---

\* Corresponding Author: [psycho.ir747@gmail.com](mailto:psycho.ir747@gmail.com)



© 2025 The Author(s). This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2024.470222.1049>

Received: 29 Jul 2024 Revised: 15 Aug 2024 Accepted: 22 Aug 2024 Published online: 05 Dec 2024

negative outcomes such as depression, aggression, substance use, and social withdrawal (Jafarifar et al., 2022).

Emotion management is closely linked to early interactions with caregivers. The absence of one parent may deprive children of essential emotional modeling and support, thereby exacerbating cognitive-behavioral development issues (Sieh et al., 2013). Emotional dysregulation has also been strongly associated with diminished self-esteem and a reduced sense of self-worth (Clem et al., 2020). Self-esteem, which reflects an individual's overall assessment of their own value and competence, plays a critical role in emotional and psychological stability (SabzehAra Langaroudi et al., 2014).

Psychological interventions, particularly cognitive-behavioral therapy (CBT), have been shown to improve these psychological capacities (Kazemabadi Farahani & Karami, 2019). CBT focuses on the reciprocal relationships among thoughts, emotions, behaviors, and physiology (Asadi et al., 2015). It aims to correct distorted thinking and maladaptive behaviors through structured techniques such as guided dialogue and behavioral tasks (Rygh & Sanderson, 2007). Research supports the effectiveness of CBT in improving emotional insight, promoting self-acceptance, and enhancing self-esteem (Beygi et al., 2018; Berg et al., 2022; Gonzalez-Robles et al., 2022).

Given the significant impact of social anxiety on adolescent development and mental health, particularly for single-parent girls, identifying effective therapeutic interventions is essential. These vulnerabilities not only affect adolescents' current well-being but also their future roles in society. In response, the present study was conducted to examine the effectiveness of cognitive-behavioral group therapy in improving emotion management and self-esteem in single-parent female students with social anxiety, addressing a notable gap in the literature.

## Method

This quasi-experimental study employed a pre-test–post-test control group design to evaluate the effectiveness of cognitive-behavioral group therapy (CBGT) on emotion management and self-esteem in single-parent female students with social anxiety. The research was conducted during the 2023–2024 academic year in public girls' high schools in Behshahr, Iran. The initial population consisted of 230 students, from which 40 participants were selected using purposive sampling and randomly assigned to an experimental group ( $n = 20$ ) and a control group ( $n = 20$ ). Inclusion criteria included being raised by a single parent, scoring above 40 on the Social Phobia Inventory (SPIN), voluntary participation, and not participating in other psychological interventions concurrently. Exclusion criteria involved incomplete or distorted responses and concurrent involvement in other research studies. Both groups completed the Contingencies of the Affective Control Scale (ACS) and the Contingencies of Self-Worth Scale (CSWS) during the pre-test phase. The experimental group then received eight 90-minute weekly CBGT sessions based on Saberi's (2016) intervention framework, while the control group received no intervention. Following the intervention, both groups completed the post-test measures. Data were analyzed using univariate and multivariate analyses of covariance via SPSS version 25.

## Results

In analyzing the effectiveness of cognitive-behavioral group therapy (CBGT) on emotion management and self-esteem in single-parent female students with social anxiety, several statistical assumptions were evaluated to ensure the validity of parametric tests. The data met the assumptions of normality across groups ( $P > 0.05$ ), homogeneity of variances confirmed by Levene's test ( $P > 0.05$ ), and equality of variance–covariance matrices as supported by Box's M test ( $M = 21.72$ ,  $F = 6.73$ ,  $P > 0.05$ ). Bartlett's test of sphericity also revealed significant intercorrelations among the study variables ( $P < 0.001$ ), and the assumption of homogeneity of regression slopes was satisfied ( $P > 0.05$ ). Additionally, a significant linear relationship was observed between the covariates and dependent variables based on pre-test scores ( $P < 0.01$ ).

Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) using Wilks' Lambda indicated a statistically significant multivariate effect of the intervention on the combined dependent variables— emotion management and self-esteem (Wilks' Lambda = 0.33,  $F = 15.40$ ,  $P < 0.01$ ,  $\eta^2 = 0.67$ ), suggesting that CBGT had a substantial overall impact. Subsequent univariate ANCOVAs demonstrated significant post-test differences between the experimental and control groups on both emotion management and self-esteem after controlling for pre-test scores. The intervention accounted for 52% of the variance in emotion management ( $\eta^2 = 0.52$ ) and 35% of the variance in self-esteem ( $\eta^2 = 0.35$ ), indicating large and moderate effect sizes, respectively. These results support the effectiveness of CBGT in improving emotional and self-evaluative functioning among single-parent female adolescents with social anxiety.

## Discussion and Conclusion

The findings of this study indicate that cognitive-behavioral group therapy (CBGT) significantly improved both emotion management and self-esteem in single-parent female students with social anxiety. Specifically, participants in the experimental group demonstrated greater gains in post-test emotion management scores compared to their peers in the control group. This outcome aligns with the findings of previous studies (e.g., Gharadaghi & Komeylipour, 2019; Berg et al., 2022), which highlight the therapeutic utility of CBGT in enhancing emotional functioning. One explanation for this effect may lie in the emotional void often experienced by children raised in single-parent households, where the absence of one parent can limit opportunities for emotional modeling and support. As previous research suggests (Khosravi-Zidanlou et al., 2012), these emotional deficits may impair the acquisition of effective emotion regulation skills. CBGT, through techniques such as cognitive restructuring and behavioral rehearsal, may help participants recognize maladaptive emotional patterns and adopt more adaptive coping strategies.

The intervention also led to a significant increase in self-esteem among participants in the experimental group, corroborating findings from studies by Sonmez et al. (2020), Mishra et al. (2022), Kazemeini (2011), and Beygi et al. (2018). This finding may be interpreted in light of the cognitive and emotional challenges faced by single-parent adolescents, who may internalize beliefs about inadequacy and diminished social value (Akhavan, 2010). CBGT addresses these cognitive distortions by promoting awareness of automatic negative thoughts, encouraging behavioral activation, and teaching individuals to reframe their perceptions of self-worth.

Techniques such as goal setting, activity scheduling, and self-monitoring foster a sense of agency and accomplishment, which can, in turn, enhance one's self-concept and emotional resilience (Kazemeini, 2011; Sonmez et al., 2020).

Given the dual affective and cognitive nature of self-esteem, CBGT's emphasis on correcting dysfunctional cognitions appears to contribute to both emotional and behavioral improvement. Participants who learned to identify and challenge cognitive errors also reported a more positive self-image, which was accompanied by an increased ability to manage emotions. It may be concluded that CBGT effectively empowers vulnerable adolescents—particularly single-parent girls with social anxiety—to regulate emotional responses and develop a more constructive sense of self. This intervention may be especially relevant in school-based mental health programs targeting at-risk youth populations.

Building on the results, participants were supported in recognizing that they had been misinterpreting their problems through distorted and catastrophic thinking patterns. These maladaptive cognitions had led them to develop a negative, selective bias toward themselves, which contributed to difficulties in emotion management and diminished self-worth. Through cognitive-behavioral group therapy, they gained insight into these patterns, enabling them to restructure their thoughts, improve emotion management, and enhance their sense of self-value.

As with any study, the present research was subject to certain limitations. The sample was restricted to single-parent female students in the first level of secondary school in Behshahr, which limits the generalizability of the findings to other populations, including students in other cities or educational levels. Another limitation was the absence of follow-up data to assess the long-term effects of the intervention, primarily due to time constraints.

Despite these limitations, the study's findings offer important implications. It is recommended that cognitive-behavioral therapy techniques be incorporated into school counseling practices through structured training for counselors, enabling them to more effectively support students facing emotional and self-esteem challenges. Furthermore, given the demonstrated effectiveness of this therapeutic approach in improving emotion management and self-esteem among single-parent girls, it is suggested that relevant organizations—such as the Welfare Organization, the Relief Foundation, and the Foundation of Martyrs and Veterans Affairs—consider integrating such interventions into their programs. These institutions often work with high numbers of single-parent families and may greatly benefit from evidence-based strategies to enhance psychological resilience in vulnerable youth.

### **Ethical Considerations**

**Compliance with ethical guidelines:** This study was conducted in accordance with the ethical standards of the institutional research committee and the 1964 Declaration of Helsinki and its subsequent amendments. Prior to participation, all subjects provided informed consent after receiving comprehensive information regarding the study's purpose, procedures, risks, and benefits. Participant confidentiality and anonymity were strictly maintained throughout data collection and analysis.

**Funding:** This research is a personal study without financial support.

**Authors' contribution:** All parts of the research and preparation of the article were shared equally between the authors.

**Conflict of interest:** The authors declare no conflicts of interest.

**Acknowledgements:** The authors express their sincere gratitude to everyone who supported and contributed to this research.

**Keywords:** cognitive behavioral therapy, self worth, social anxiety.

**Citation:** Salmani, M., & Tavakoli Banizi, A. (2025). Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Training on Emotion Management and Self-Worth in Single Parent Female Students with Social Anxiety. *Recent Innovations in Psychology*, 2(3), 75-90. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.470222.1049>.

## اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر مدیریت عواطف و خودارزشمندی دانش آموزان دختر تک والد دارای اضطراب اجتماعی

دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران

محمود سلمانی <sup>ID</sup>

استادیار، گروه روان‌شناسی، واحد یادگار امام خمینی (ره)، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر ری، ایران

علی توکلی بنیزی \* <sup>ID</sup>

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان گروهی شناختی-رفتاری بر مدیریت عواطف و خودارزشمندی دانش آموزان دختر تک والد دارای اضطراب اجتماعی انجام شد. در یک طرح نیمه تجربی با الگوی پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان دختر تک‌والد دبیرستان‌های دخترانه متوسطه اول شهر بهشهر با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گردآوری داده‌ها با مقیاس کنترل عواطف (ACS) و مقیاس وابستگی‌های ارزش خود (CSWS) انجام شد. شرکت‌کنندگان گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش گروهی شناختی-رفتاری قرار گرفتند و شرکت‌کنندگان گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. تحلیل کواریانس نشان داد که در مدیریت عواطف و خودارزشمندی در شرکت‌کنندگان گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.001$ ). این پژوهش نشان داد که می‌توان از آموزش گروهی شناختی رفتاری در افزایش مدیریت عواطف و خودارزشمندی دانش آموزان دختر تک‌والد استفاده کرده و از بروز مشکلات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی در این دختران پیشگیری کرد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب اجتماعی، خودارزشمندی، درمان شناختی رفتاری

**استناد:** سلمانی، محمود، و توکلی بنیزی، علی. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر مدیریت عواطف و خودارزشمندی دانش آموزان دختر تک‌والد دارای اضطراب اجتماعی. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*.

۲(۳)، ۷۵-۹۰. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.470222.1049>

## مقدمه

عدم حضور هر یک از زوجین، شرایط زندگی را برای اعضای خانواده نامناسب کرده و آنان را از لحاظ روانی مورد تهدید قرار می‌دهد. فرزندان که از نعمت زندگی با هر دو والد محروم بوده و مجبور به زندگی با یکی از والدین خود هستند و نسبت به دیگر افراد مشکلات روان‌شناختی عدیده‌ای را تجربه خواهند کرد (آماتو، ۲۰۲۰). کودکان و نوجوانان تک والد، حمایت اجتماعی کمتری را تجربه می‌کنند و چون یکی از ملاک‌های مؤثر در احساس حمایت اجتماعی، تکیه بر قدرت والدین است؛ فقدان یکی از آنها می‌تواند ضمن تشدید احساس ناامنی هیجانی، کمبود عاطفی و دلبستگی ناایمن، منجر به ایجاد اضطراب اجتماعی<sup>۱</sup> گردد (هیرو و همکاران، ۲۰۲۰). تجربه اضطراب اجتماعی ممکن است با بخشی از فعالیت‌های روزمره کودکان و نوجوانان را مختل کرده و در موارد شدید، کیفیت زندگی را به شکل چشمگیری کاهش دهد (بوگلس و همکاران، ۲۰۱۰).

کودکان و نوجوانان تک والد، معمولاً در مدیریت عواطف<sup>۲</sup> خود دچار مشکل هستند و به همین دلیل به خوبی قادر به بیان احساسات و هیجانات خود نیستند و این موضوع آن‌ها را در معرض خطراتی همچون فرار از منزل، اعتیاد، پرخاشگری، اضطراب اجتماعی و افسردگی‌های خفیف تا شدید قرار می‌دهد (جعفری‌فر و همکاران، ۱۴۰۰). عواطف که بخش عظیمی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد، در صورتی که نتواند توسط فرد مدیریت گردد، منجر به ایجاد مشکلات زیادی می‌شود؛ هرچند که تصور زندگی بدون وجود عواطف امری محال و دست‌نیافتنی است؛ اما مدیریت، تفسیر و درک درست آن‌ها می‌تواند سلامت روان فردی و اجتماعی را تضمین کند (کاظم‌آبادی فراهانی و کرمی، ۱۳۹۸). ناتوانی در مدیریت عواطف منجر به ایجاد خشم، اضطراب، نفرت و پرخاشگری می‌شود و عدم کنترل آن بهداشت روانی را تهدید می‌کند به همین دلیل برخورداری از توان مدیریت عواطف، نوعی توانمندی در جهت پیشگیری از بروز مشکلات روانی و اجتماعی قلمداد می‌گردد (کالدر، ۲۰۱۸). با توجه به اینکه بخش عظیمی از توانمندی‌های روان‌شناختی و اجتماعی کودکان و نوجوانان در ارتباط با والدین فراگرفته می‌شود، عدم حضور یکی از اولیا می‌تواند منجر به نادیده گرفته شدن الگوپذیری موفق در آنان شود و این مسأله خود را به شکل ناتوانی‌های شناختی و رفتاری نشان دهد؛ به طوری که این گروه از کودکان معمولاً فاقد توانمندی در مدیریت هیجان‌های خود هستند (سیح و همکاران، ۲۰۱۳).

از سوی دیگر ناتوانی در مدیریت عواطف منفی، باعث می‌گردد تا افراد نتوانند عواطف خود را به‌عنوان یک هیجان گذرا مورد پذیرش قرار دهند و هجوم احساسات منفی همچون اضطراب، خلق منفی، نفرت، حسادت و خشم زمینه ایجاد عزت نفس پایین را فراهم آورده و منجر به ایجاد احساس ارزشمندی ضعیف گردد (کلم و همکاران، ۲۰۲۰). خودارزشمندی<sup>۳</sup> بیان‌کننده حدی است که فرد اعتقاد دارد مهم، توانمند و ارزشمند است (سبزه‌آرای لنگرودی و همکاران، ۱۳۹۳). تصور مثبت از خود در کودکان و نوجوانان، به واسطه مورد تأیید قرار گرفتن از طرف اولیا ایجاد می‌شود و ارائه بازخورد از جانب والدین، مبنایی برخاسته از یک باور منطقی نسبت به فرزند است که می‌تواند بر خودپنداره آنان تأثیر مثبتی داشته باشد؛ بر همین اساس عدم حضور یکی از والدین به هر دلیلی که باشد، موجبات عدم رشد خود پنداره مثبت در کودک را فراهم می‌کند (حاجی حسنی و همکاران، ۱۳۹۲).

1. social anxiety  
2. emotional management  
3. self-worth

پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد مداخلات روان‌شناختی و ارائه آموزش‌های مختلف می‌تواند بر توانمندی‌های روان‌شناختی افراد موثر باشد (کاظم‌آبادی فراهانی و کرمی، ۱۳۹۸). درمان شناختی-رفتاری یکی از این مداخلات است. طبق این مدل، شناخت‌ها نقش محوری در ایجاد و تداوم مشکلات هیجانی داشته و بر رفتارها، هیجان‌ها و فیزیولوژی افراد تأثیر می‌گذارند و از آنها تأثیر می‌پذیرند (اسدی و همکاران، ۱۳۹۴). بر اساس این رویکرد عدم مدیریت هیجانات، در دو سطح افکار خودآیند منفی و فرض‌ها و قواعد ناکارآمد می‌تواند باعث مختل شدن تفکر شود (ایزدی و همکاران، ۱۳۹۳). این رویکرد سعی دارد به فرد کمک کند تا الگوهای تفکر تحریف شده و رفتارهای ناکارآمد خود را تشخیص داده و برای تغییر آنها بتواند از گفتگوهای هدفمند و تکالیف رفتاری سازمان یافته استفاده کند (ریق و ساندرسون، ۲۰۰۷). در این رویکرد به افراد کمک می‌شود تا به این امر توجه کنند که چگونه اتفاقاتی که برایشان رخ می‌دهد را ارزیابی کنند و چگونه این ارزیابی‌ها بر تجاربشان تأثیر می‌گذارد (سلیمانی و تاج‌الدینی، ۱۳۹۵).

مطالعات نشان داده است در صورتی که افراد بتوانند از لحاظ شناختی افکار خود را نظم داده و رفتار خود را بر اساس تفکرات سنجیده تنظیم نمایند، می‌توانند به نحو مناسب‌تری به مدیریت هیجانات منفی پرداخته و دیدگاه مثبت‌تری را از خود شکل دهند. می‌شرا و همکاران (۲۰۲۲) نشان دادند که آموزش رفتاردرمانی شناختی می‌تواند منجر به افزایش پذیرش خود شود. برگ و همکاران (۲۰۲۲) نیز نشان دادند که ارائه آموزش‌هایی در خصوص رفتاردرمانی شناختی می‌تواند منجر به افزایش دیدگاه مثبت افراد نسبت به خود شده و عزت‌نفس آن‌ها را تقویت کند. گنزالس-روبلز و همکاران (۲۰۲۲) نیز به این نتیجه رسیدند که آموزش رفتاردرمانی شناختی می‌تواند ضمن ایجاد آگاهی‌های هیجانی منجر به مدیریت موفق هیجانات شود. بیگی و همکاران (۱۳۹۷) نشان دادند که آموزش درمان شناختی-رفتاری می‌تواند ضمن افزایش آگاهی ذهنی به پذیرش خود کمک کرده و بدین طریق به ایجاد خودارزشمندی در فرد منتهی شود. فرح زادی و همکاران (۱۳۹۸) نیز نشان دادند که درمان شناختی رفتاری می‌تواند تأثیرات مثبتی را بر افزایش عزت نفس و ارزشمندی زنان ایجاد کند.

در مجموع به نظر می‌رسد که چون اضطراب اجتماعی می‌تواند سلامت روانی، رفتاری و اجتماعی نوجوانان را تهدید کند، بررسی و تعیین روش‌هایی که بتواند با اثرگذاری بر مولفه‌های روان‌شناختی بر میزان اضطراب اجتماعی آنان موثر واقع گردد، حائز اهمیت است (گنزالس-روبلز و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین با توجه به اینکه خودارزشمندی ضعیف و عدم توانمندی در مدیریت عواطف می‌تواند زمینه را برای به خطر افتادن سلامت روان دختران تک والد، که مادران آینده جامعه هستند و مسئولیت نگهداری فرزندان را بر عهده خواهند داشت، فراهم نماید؛ پژوهشگران را بر آن داشته تا پژوهشی را با هدف تعیین تأثیر آموزش گروهی شناختی-رفتاری بر مدیریت عواطف و خودارزشمندی دانش آموزان دختر تک والد انجام دهند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تا کنون پژوهشی که به تعیین تأثیر این رویکرد بر خودارزشمندی و مدیریت عواطف، آن هم بر روی دختران تک والد دارای اضطراب اجتماعی پرداخته باشد، انجام نشده است و در این زمینه خلا پژوهش دیده می‌شود. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان گروهی شناختی-رفتاری بر مدیریت عواطف و خودارزشمندی دختران نوجوان تک والد دارای اضطراب اجتماعی مقطع متوسطه اول انجام شد.

## روش

این پژوهش به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ نحوه گردآوری داده‌ها از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانش‌آموزان دختر تک‌والد دبیرستان‌های دخترانه دولتی متوسطه اول شهرستان بهشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود. تعداد ۴۰ نفر از این دختران با روش نمونه-گیری هدفمند انتخاب شده و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای‌دهی شدند. معیارهای ورود شامل کسب نمره بالاتر از ۴۰ در سیاهه هراس اجتماعی (SPIN)<sup>۱</sup> و عدم شرکت همزمان در سایر مداخلات روان‌شناختی بود. معیارهای خروج از پژوهش شامل عدم تکمیل یا مخدوش بودن پرسشنامه‌ها بود. گردآوری داده‌ها با ابزارهای ذیل صورت گرفت:

سیاهه هراس اجتماعی (SPIN): این سیاهه توسط کانور (۲۰۰۰) تدوین شده و دارای ۱۷ عبارت است که در طیف چهار درجه‌ای از اصلاً (صفر) تا خیلی زیاد (۴) نمره‌گذاری می‌شود. دامنه نمرات بین صفر تا ۶۸ است. نقطه برش ۴۰ با کارایی دقت تشخیص ۸۰ درصد و نقطه برش ۵۰ یا کارایی دقت ۸۹ درصد، افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی را از افراد غیرمبتلا متمایز می‌کند. پایایی بازآزمایی در مطالعه اصلی ۰/۷۸ تا ۰/۸۹ و آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۴ گزارش شده است. حسنونند عموزاده (۱۳۹۵) روایی همگرایی این سایه در ارتباط با هراس را  $r=0/83$  مطلوب گزارش کرد. پایایی نیز با روش آلفای کرونباخ، ضریب اسپیرمن براون و آزمون باز آزمون به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۸۲ و ۰/۹۷ به دست آمد. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ بدست آمد.

مقیاس کنترل عواطف<sup>۲</sup> (ACS): این مقیاس توسط ویلیامز و همکاران (۱۹۹۷) تدوین شده و دارای ۴۲ عبارت است. نمره‌گذاری در طیف لیکرت هفت درجه‌ای از به شدت مخالف (صفر) تا به شدت موافق (۶) انجام می‌شود. روایی و پایایی این ابزار توسط تدوین کنندگان بررسی شده و آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمده است. طهماسبیان و همکاران (۱۳۹۳) نیز پایایی مقیاس را به روش آلفای کرونباخ از ۰/۷۸ تا ۰/۹۱ به دست آوردند. در این پژوهش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد.

مقیاس وابستگی‌های ارزش خود<sup>۳</sup> (CSWS): این مقیاس توسط کروکر و همکاران (۲۰۰۳) تدوین شده و دارای ۲۹ عبارت است. نمره‌گذاری در طیف لیکرت هفت درجه‌ای و از شدیداً مخالف (۱) تا شدیداً موافق (۷) صورت می‌گیرد. نمرات بالاتر به معنای خودارزشمندی بیشتر است. پایایی در مطالعه اصلی برابر با ۰/۹۶ به دست آمد. زکی (۱۳۹۱) در اعتباریابی مقیاس در میان دانش‌آموزان دبیرستانی آلفای کرونباخ را از ۰/۷۱ تا ۰/۸۳ گزارش کرد. در مطالعه وی روایی عاملی نیز به تأیید رسید. در این پژوهش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۶ بود.

در ادامه شرکت کنندگان گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (به صورت یک جلسه در هفته) تحت آموزش گروهی درمان شناختی-رفتاری قرار گرفتند. این مداخله توسط پژوهشگر و بر اساس بسته مداخله صابری (۱۳۹۵) اجرا شد. در این مدت گروه کنترل آموزشی را دریافت نکردند. در نهایت پس از اتمام جلسات مداخله، هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. شرح مختصری از مداخله در جدول ۱ آورده شده است.

1. the Social Phobia Inventory (SPIN)  
2. the Affective Control Scale (ACS)  
3. the Contingencies of Self-Worth Scale (CSWS)

جدول ۱. شرح مختصر مداخله شناختی رفتاری (صابری، ۱۳۹۵)

جلسه	موضوع جلسه
اول	اجرای پیش‌آزمون، تبیین اهداف و قوانین دوره، آشنایی و افزایش انسجام گروهی، تأکید بر مشترک بودن مشکلات، آشنایی با فرایندهای فیزیولوژیک، شناختی و رفتاری و تعامل آنها با یکدیگر، تشریح ابعاد هیجانات، تمرین آرمیدگی تخیلی هدایت شده.
دوم	آموزش نظریه شناختی رفتاری، شناسایی افکار خودآیند، تحریف‌های شناختی و توانایی شناسایی آنها در تفکر خود، دسته‌بندی باورها و آموزش مفهوم مقاومت در برابر درمان و شناسایی مقاومت‌های احتمالی و روش‌های پیشگیری از آنها
سوم	آشنایی با پیامدهای رفتاری و هیجانی افکار و ناکارآمد بودن پیامدهای رفتاری، ماهیت طرحواره‌ها (باورهای اصلی، طرحواره‌ها، نگرش‌های ناکارآمد)، ارتباط طرحواره‌ها و افکار خودآیند و شناسایی طرحواره‌ها
چهارم	آموزش چگونگی ارتباط و تناسب باورهای منفی با یکدیگر، تهیه فهرست باورهای منفی توسط گروه، ترسیم نقشه‌های شناختی چگونگی ارتباط باورها با یکدیگر، رتبه‌بندی باورها از لحاظ شدت هیجان
پنجم	تعیین‌پذیر بودن باورها و کاهش اضطراب و خلق منفی با تغییر باورها و افزایش شناخت، آموزش تحلیل عینی و تحلیل معیار
ششم	معیارهای ارزشیابی باورها، تحلیل سودمند بودن و همسانی و ناهمسانی باورهای افراد
هفتم	تهیه سلسله مراتب موقعیت‌های مرتبط با باور اصلی و تدوین عبارتهایی مخالف با باورهای منفی خود
هشتم	بررسی طرح‌های افراد گروه برای تداوم دستاوردهای جلسات درمانی، کسب بازخورد از افراد درباره برنامه درمانی و فراهم کردن فرصتی برای پایان دادن به برنامه از طریق یک رخداد اجتماعی مناسب، اجرای پس‌آزمون.

### یافته‌ها

توصیف جمعیت شناختی نشان داد میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه آزمایش ۱۴/۱۱ با انحراف معیار ۱/۲۱ و میانگین سنی شرکت‌کنندگان گروه کنترل ۱۴/۰۵ با انحراف معیار ۱/۶۳ بود. در گروه آزمایش به ترتیب ۲۵ درصد، ۴۰ درصد و ۳۵ درصد شرکت‌کنندگان در پایه‌های هفتم تا نهم مشغول به تحصیل بودند. این نسبت‌ها در گروه کنترل به ترتیب ۳۰ درصد، ۳۵ درصد و ۳۵ درصد بود. شاخص‌های توصیفی متغیرها به تفکیک گروه‌ها در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲. شاخص توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه‌ها و مراحل آزمون

متغیرها	آزمون	آزمایش		کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
مدیریت عواطف	پیش‌آزمون	۱۶۰/۰۳	۴/۰۳	۱۵۸/۳۵	۵/۰۸
	پس‌آزمون	۱۷۱/۷۹	۴/۰۱	۱۵۶/۹۵	۵/۴۰
خودارزشمندی	پیش‌آزمون	۱۴۳/۳۶	۸/۰۷	۱۳۹/۸۳	۸/۰۵
	پس‌آزمون	۱۶۰/۷۵	۸/۱۲	۱۴۱/۲۹	۸/۰۴

جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین مدیریت عواطف و خودارزشمندی در گروه آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون افزایش یافته است.

بررسی مفروضات نشان داد که توزیع متغیرها به تفکیک گروه‌ها نرمال است ( $P > 0/05$ ). آزمون خطای استاندارد لوین نیز نشان‌دهنده همگنی واریانس‌ها بود ( $P > 0/05$ ). آزمون ام.باکس نیز نشان داد که همگنی ماتریس واریانس و کواریانس محقق شده است ( $P > 0/05$ ،  $F = 6/73$ ،  $M = 21/72$ ). نتایج آزمون کرویت بارتل نیز گویای این بود که میان متغیرهای پژوهش همبستگی متوسط و معناداری وجود دارد ( $P < 0/001$ ). مفروضه شیب رگرسیون نیز درخصوص متغیرها محقق شد ( $P > 0/05$ ). بررسی رابطه خطی متغیر کمکی و وابسته نیز نشان‌دهنده معناداری تفاوت‌ها بر حسب پیش‌آزمون وجود دارد ( $P < 0/001$ ). نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان داد که ترکیب خطی

متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری دارد ( $\eta^2=0/67$ )،  $F=15/40$ ،  $P<0/001$ ،  $Wilks's=0/33$ ،  $Lambda$ ). نتایج تحلیل تک متغیره در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس اثربخشی درمان گروهی شناختی- رفتاری بر مدیریت عواطف و خود ارزشمندی

متغیرها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجزوراتای سهمی
مدیریت عواطف	۱۳۶۱/۹۷	۱	۱۳۶۱/۹۷	۲۹/۶۴	۰/۰۰۱	۰/۵۲
خودارزشمندی	۳۰۵/۱۴	۱	۳۰۵/۱۴	۱۲/۳۹	۰/۰۰۲	۰/۳۲

جدول ۳ نشان دهنده آن است در مدیریت عواطف و خود ارزشمندی تفاوت معناداری بر حسب عضویت در گروه آزمایش و کنترل مشاهده می‌شود. اندازه اثرات برای مدیریت عواطف و خودارزشمندی به ترتیب ۰/۵۲ و ۰/۳۲ است. مقایسه میانگین‌های تعدیل شده نشان داد که در هر دو متغیر شرکت کنندگان گروه آزمایش از میانگین بالاتری برخوردارند.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان گروهی شناختی- رفتاری بر مدیریت عواطف و خودارزشمندی دختران نوجوان تک والد دارای اضطراب اجتماعی مقطع متوسطه اول انجام شد. نتایج نشان داد که درمان شناختی رفتاری به طور معنی‌داری موجب افزایش مدیریت عواطف در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل گردید. این یافته با پژوهش‌های برکینگ و همکاران (۲۰۱۱)، برگ و همکاران (۲۰۲۲)، رحیم‌زاده (۱۳۹۴)، علوی و جبل عاملی (۱۳۹۷) و قره داغی و کمیلی پور (۱۳۹۸) همسویی دارد. شواهد نشان می‌دهد وجود خلأهای عاطفی ناشی از نبود یکی از والدین می‌تواند باعث الگوپذیری نقشی در فرزندان شود و این موضوع بعضاً بر رفتار و هیجانات آن‌ها تأثیر منفی داشته باشد؛ به طوری که باعث شود تا این گروه از افراد نتوانند مهارت‌های مدیریت عواطف را به خوبی فراگیرند (خسروی زیدانلو و همکاران، ۱۴۰۱). بر این اساس استفاده از تکنیک‌های درمان شناختی رفتاری که هیجان‌ها را به واسطه بازسازی شناختی هدف قرار می‌دهند، می‌توانند بر مدیریت موفق عواطف مؤثر باشند (قره‌داغی و کمیلی پور، ۱۳۹۸). در این رویکرد درمانی به جای تمرکز بر مشکلات، بر تغییرات و تفاوت‌هایی که در صورت نداشتن مشکل، در زندگی، ارتباطات با دیگران پدید می‌آید و همچنین به جنبه‌های مثبت و نقاط قوت خود که می‌تواند این تغییرات را تسریع کند، تمرکز می‌شود و این موضوع می‌تواند زمینه تغییر و کاهش عواطف منفی و افزایش عواطف مثبت را فراهم نماید؛ در نتیجه تجربه احساس فشار روانی کاهش یافته شده و مدیریت عواطف افزایش می‌یابد (برکینگ و همکاران، ۲۰۱۱). درمان شناختی رفتاری با تأکید بر تکنیک‌هایی همچون شناسایی تحریفات ناکارآمد و اثرگذاری بر افکار خود آیند منفی زمینه بروز تحریفات شناختی را کاهش داده و مدیریت بهتر عواطف و هیجان‌ها را میسر می‌سازد (علوی و جبل عاملی، ۱۳۹۷).

سایر نتایج پژوهش نشان داد خود ارزشمندی در شرکت کنندگان گروه آزمایش به طور معناداری افزایش یافت. این یافته با پژوهش‌های سونمز و همکاران (۲۰۲۰)، کاظمینی (۱۳۹۰) و بیگی و همکاران (۱۳۹۷) همسویی دارد. می‌توان گفت این گروه از افراد به دلیل احساس کمبود والدگری، حس ارزشمندی بالایی را تجربه نمی‌کنند؛ چراکه فکر می‌کنند نمی‌توانند به موقعیت اجتماعی بالایی دست یابند و همین مسأله باعث خودپنداره منفی در آن‌ها شده و خودارزشمندی آن‌ها را تضعیف می‌کند. بنابراین استفاده از تکنیک‌های بازسازی شناختی و تکنیک توجه برگردانی موجب اجتناب از توجه به مشکلات شده و شیوه تفکر بازسازی و اصلاح می‌شود که می‌تواند خود

ارزشمندی آن‌ها را تقویت کند (اخوان، ۱۳۹۹). اصلاح افکار خودآیند منفی و باورهای زیربنایی، نگرش افراد به زندگی و تأثیر ناتوان‌کننده مشکلات را به چالش می‌کشد و تکنیک برنامه‌ریزی فعالیت باعث می‌شود تا ادراک خود منفی کاهش یابد و افراد تشویق شوند تا هرگونه افزایش سطح فعالیت روزانه را در خود ارزش‌گذاری نمایند و با تفکر مثبت، احساس ارزشمندی بالایی را تجربه کنند (کاظمینی، ۱۳۹۰). مهم‌ترین منابع تأثیرگذار بر خود ارزشمندی، مؤلفه‌های شناختی، مقایسه خود با دیگران و واکنش دیگران هستند و تغییر شناخت می‌تواند منجر به تغییرهای رفتاری و هیجان‌ها شود. بنابراین با توجه به این که احساس ارزشمندی دارای دو بعد عاطفی و هیجانی است، این رویکرد از طریق اصلاح و تغییر مؤلفه‌های شناختی ناکارآمد، می‌تواند موجب تغییرات هیجانی و رفتاری شده و به افزایش ارزشمندی کمک کند. از آنجاکه افراد دارای خودارزشمندی ضعیف اغلب خواسته‌های مهم خود را کوچک می‌شمارند و هدف‌هایشان را با دیده تحقیر می‌نگرند؛ یکی از تکنیک‌های شناختی رفتاری که به آن‌ها کمک می‌کند تا هدف‌هایشان را بشناسد و به آن‌ها دست یابد، تفکیک هدف‌ها در زمینه‌های مختلف و برنامه‌ریزی گام‌به‌گام برای رسیدن به آن‌هاست و این موضوع می‌تواند بر میزان خودارزشمندی آن‌ها تأثیر گذارد (سونمز و همکاران، ۲۰۲۰).

در مجموع به نظر می‌رسد چون دختران تک والد، آمادگی زیادی برای سوء تعبیر مشکلات خود داشتند، درمان شناختی رفتاری به آن‌ها کمک کرد نسبت به وضعیت خود افکار فاجعه‌آمیز و نادرستی نداشته و سوگیری منفی و گزینشی نسبت به خود نداشته باشند. بازسازی این مسأله توانمندی آن‌ها در مدیریت عواطف و نیز ایجاد خود ارزشمندی را افزایش داده است. اما پژوهش حاضر محدودیت‌هایی داشت. محدود بودن جامعه آماری به دانش آموزان دختر تک والد مقطع متوسطه اول شهرستان بهشهر، امکان تعمیم نتایج به سایر افراد و شهرها را کاهش می‌دهد. عدم امکان بررسی تأثیر درازمدت اثر مداخله به دلیل محدودیت زمانی، از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. به پژوهشگران آتی پیشنهاد می‌شود پیگیری نتایج را در نظر داشته باشند. بر اساس یافته‌های پژوهش پیشنهاد می‌شود که آموزش شناختی رفتاری، به صورت الگویی مدون به مشاوران آموزش داده شود تا بتوانند در کار با دانش آموزان، نقش تسهیل‌کنندگی خود را به شکل مناسب‌تری ایفا کنند. همچنین با توجه به اینکه نتایج نشان داد این رویکرد درمانی به خوبی می‌تواند بر مدیریت عواطف و خود ارزشمندی دختران تک والد مؤثر باشد، نتایج این تحقیق می‌تواند در مراکز تحت پوشش بهزیستی، کمیته امداد و بنیاد شهید که خانواده‌های تک والد در آن‌ها بیشتر است، مورد استفاده قرار گیرد.

### ملاحظات اخلاقی

اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. موازین اخلاقی در انجام پژوهش رعایت شده و به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات مربوط به ایشان به صورت محرمانه نگهداری می‌شود.

### حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش بدون دریافت حمایت مالی انجام شد. نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان تشکر و قدردانی می‌کنند.

### تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

- اخوان، مریم. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر انسجام درونی و ادراک شایستگی در نوجوانان خانواده های تک والد. همایش ملی پژوهش و نوآوری در روانشناسی، با نگاهی ویژه بر رویکردهای درمانی موج سوم، بابل. URL: <https://civilica.com/doc/1156782>
- اسدی، ایراندخت، محمدخانی، پروانه، میشکار، قاسم، و فرقانی، فروغ. (۱۳۹۴). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری، آموزش دوران بارداری با مراقبتهای روتین بر پیشگیری از افسردگی در بارداری و افسردگی بعد از زایمان. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی زابل، ۱۷(۱)، ۲۸-۱۰. URL: <https://www.magiran.com/paper/1430505>
- ایزدی، راضیه، طاهر نشاط دوست، حمید، عسگری، کریم، و عابدی، محمدرضا. (۱۳۹۳). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد و درمان شناختی رفتاری بر علایم بیماران مبتلا به اختلال وسواس اجبار. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۲(۱)، ۳۳-۱۹. URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-358-fa.html>
- بیگی، علی، نجفی، محمود، محمدی، محمودعلی، و عبدالهی، عباس. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر تاب آوری و عزت نفس نوجوانان دارای علایم افسردگی. تحقیقات علوم رفتاری، ۱۶(۱)، ۵۳-۴۷. URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-581-fa.html>
- جعفری فر، معصومه، شاکری نسب، محسن، و زهدی، فاطمه. (۱۴۰۰). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیک بر کاهش افسردگی دختران تک والد. مجله روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۹(۲)، ۹۱-۱۰۰. URL: <https://doi.org/10.22070/cpap.2021.7282.0>
- حاجی حسنی، صدیقه، صالحی، مهدیه، و امامی، سوزان. (۱۳۹۱). مقایسه اختلالات رفتاری دانش آموزان پسر تک والد - مادر و تک والد- پدر و خانواده عادی دوره ابتدایی. خانواده و پژوهش، ۹(۳)، ۱۳۸-۱۲۱. URL: <http://qjfr.ir/article-1-131-fa.html>
- حسنوند عموزاده، مهدی. (۱۳۹۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس هراس اجتماعی در میان دانشجویان مبتلا به اضطراب اجتماعی. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۶(۱۳۹)، ۱۶۶-۱۷۷. URL: <https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-8146-fa.html>
- خسروی زیدانلو، سهیلا، و مشیریان فراچی، سیده مریم. (۱۴۰۱). مقایسه بلوغ اجتماعی، خودشناسی انسجامی و تمایز یافتگی خود در دانش آموزان تک والد و عادی. پانزدهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تهران. URL: <https://civilica.com/doc/1626332/>
- زکی، محمدعلی. (۱۳۹۱). آزمون و اعتباریابی پرسشنامه خودارزشمندی در بین دانش آموزان دختر و پسر دبیرستان های شهر اصفهان. روش ها و مدل های روان شناختی، ۲(۷)، ۸۵-۶۳. URL: [https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article\\_1097.html](https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_1097.html)
- سبزه آرای لنگرودی، میلاد، سرافراز، مهدی رضا، و قربانی، نیما. (۱۳۹۳). بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس وابستگی ارزش خود. اندیشه های نوین تربیتی، ۳۲(۱)، ۱۰۲-۸۶. URL: <https://doi.org/10.22051/jontoe.2014.365>
- سلیمانی، اسماعیل، و تاج الدینی، امراه. (۱۳۹۵). اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر خستگی بر ابعاد خستگی روانی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. نشریه روان شناسی بالینی، ۸(۲)، ۲۱-۱۳. URL: <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2232>
- صابری، مینا. (۱۳۹۵). اثربخشی شناخت درمانی گروهی بر تعارضات زناشویی و تحریف های شناختی بین فردی در زنان با طلاق عاطفی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان. سمنان.
- طهماسبیان، حجت اله، خزایی، حبیب اله، عارفی، مختار، سعیدی پور، مهشید، و حسینی، سیدعلی. (۱۳۹۳). هنجاریابی آزمون مقیاس کنترل عواطف. مجله دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، ۱۸(۶)، ۳۵۴-۳۴۹. URL: <https://doi.org/10.22110/jkums.v18i6.1691>
- علوی، مائده سادات، و جبل عاملی، شیدا. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کنترل عواطف بیماران ام اس شهر اصفهان. نشریه زیست پزشکی جرجانی، ۶(۱)، ۵۴-۴۴. URL: <http://dx.doi.org/10.29252/jorjanibiomedj.6.1.44>
- فرحزادی، مریم، مداحی، محمدابراهیم، و خلعتبری، جواد. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و گروه درمانی شناختی - رفتاری بر کمال گرایی و عزت نفس زنان دارای ناراضیاتی از تصویر بدنی. روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۷(۱)، ۸۹-۱۰۰. URL: <https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2887>
- قره داغی، علی، و کمیلی پور، فائزه. (۱۳۹۸). اثربخشی رفتاردرمانی شناختی مثبت نگر بر عاطفه مثبت و منفی زنان دارای همسر با اختلالات روانی. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۱۰(۳۸)، ۱۷۷-۱۹۴. URL: <https://doi.org/10.22054/qccpc.2019.40597.2094>

کاظم‌آبادی فراهانی، زهرا، و کرمی، ابوالفضل. (۱۳۹۸). تأثیر درمان گروهی بر مبنای تئوری انتخاب بر کنترل عواطف و امید به زندگی بیماران مبتلا به MS استان تهران. دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۴(۲۰)، ۱۶-۳۲. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.581692.1626>

کاظمینی، تکتم. (۱۳۹۰). اثربخشی گروه درمانی شناختی- رفتاری بر بهبود عزت نفس و خوداثربندی دانشجویان. دستاوردهای روانشناختی، ۱۸(۱)، ۲۰۶-۱۹۱. URL: [https://psychac.scu.ac.ir/article\\_11697.html](https://psychac.scu.ac.ir/article_11697.html)

## References

- Akhavn, M. (2019). *The effectiveness of mindfulness training on internal cohesion and competence perception in adolescents from single-parent families*. National Research and Innovation Conference in Psychology, with a special look at third wave therapeutic approaches, *Babol* (In Persian). URL: <https://civilica.com/doc/1156782>
- Alavi, M. S., & Jabal Ameli, S. (2018). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy on Emotional Control of MS Patients in the City of Isfahan. *Jorjani Biomedical Journal*, 6(1), 44-54 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.29252/jorjanibiomedj.6.1.44>
- Amato, P. R. (2020). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>
- Asadi, I., Mohammadkhani, P., Mishkar, Q., & Furqani, F. (2014). Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy, training during pregnancy with routine care on the prevention of depression in pregnancy and postpartum depression. *Journal of zabol university of medical sciences and health services*, 7(1), 10-28 (In Persian). URL: <https://www.magiran.com/paper/1430505>
- Berg, M., Lindegaard, T., Flygare, A., Sjöbrink, J., Hagvall, L., Palmebäck, S., ... & Andersson, G. (2022). Internet-based CBT for adolescents with low self-esteem: a pilot randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 20(1), 15-29. <https://doi.org/10.1080/16506073.2022.2060856>
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 307. <https://doi.org/10.1037/a0023421>
- Beygi, A., Najafi, M., Mohammadyfar, M. A., & Abdollahi, A. (2018). The effectiveness of positive cognitive behavioral therapy on self-esteem and resilience among the adolescents with depression signs. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 16(1), 47-53 (In Persian). URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-581-en.html>
- Bögels, S., Stevens, J., & Majdandžić, M. (2010). Parenting and social anxiety: Fathers' versus mothers' influence on their children's anxiety in ambiguous social situations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(5), 599-606. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02345.x>
- Calder, G. (2018). Social justice, single parents and their children. In *The triple bind of single-parent families* (pp. 421-436). Policy Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt2204rvq>
- Clem, A. L., Rudasill, K. M., Hirvonen, R., Aunola, K., & Kiuru, N. (2020). The roles of teacher-student relationship quality and self-concept of ability in adolescents' achievement emotions: temperament as a moderator. *European Journal of Psychology of Education*, 14(3), 132-152. <https://doi.org/10.1007/s10212-020-00473-6>
- Connor, K. M., Davidson, J. R., Churchill, L. E., Sherwood, A., Weisler, R. H., & Foa, E. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN): New self-rating scale. *The British Journal of Psychiatry*, 176(4), 379-386. <https://doi.org/10.1192/bjp.176.4.379>
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894-908. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894>
- Farahzadi, M., Maddahi, M. E., & Khalatbari, J. (2020). Comparison The effectiveness Acceptance and Commitment group therapy and Cognitive- Behavior group therapy on Perfectionism and self-esteem women with body image dissatisfaction. *Clinical Psychology and Personality*, 17(1), 89-100 (In Persian). <https://doi.org/10.22070/cpap.2020.2887>
- González-Robles, A., Roca, P., Díaz-García, A., García-Palacios, A., & Botella, C. (2022). Long-term Effectiveness and Predictors of Transdiagnostic Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy for Emotional Disorders in Specialized Care: Secondary Analysis of a Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 9(10), e40268. <https://doi.org/10.2196/40268>

- Haji Hassani, S., Salehi, P. D., & Emami, P. D. (2012). A Cross-Comparison of Behavioral Disorders among Primary School Boys Raised in Single-and Two-Parent Families. *Quarterly Journal of Family and Research*, 9(3), 121-138 (In Persian). URL: <http://qjfr.ir/article-1-131-fa.html>
- Hassanvand Amouzadeh, M. (2016). Validity and Reliability of Social Phobia Inventory in Students with Social Anxiety. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 26 (139), 166-177 (In Persian). URL: <https://jmums.mazums.ac.ir/article-1-8146-en.html>
- Herrero, M., Martínez-Pampliega, A., & Alvarez, I. (2020). Family Communication, Adaptation to Divorce and Children's Maladjustment: The Moderating Role of Coparenting. *Journal of Family Communication*, 20(2), 114-128. <https://doi.org/10.1080/15267431.2020.1723592>
- Izadi, R., Neshatdust, H. T., Asgari, K., & Abedi, M. (2014). Comparison of the efficacy of acceptance and commitment therapy and cognitive-behavior therapy on symptoms of treatment of patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 12(1), 19-33 (In Persian). URL: <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-358-fa.html>
- Jafarifar, M., Shakerinasab, M., & Zohdi, F. (2022). The Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Reducing Depression Single Parent Girls. *Clinical Psychology and Personality*, 19(2), 91-100 (In Persian). <https://doi.org/10.22070/cpap.2021.7282.0>
- Kazemabadi Farahani, Z., & Karami, A. (2019). The effect of group therapy based on choice theory on emotional control and life expectancy in patients with MS in Tehran. *Knowledge and Research Applied Psychology*, 4(20), 16-32 (In Persian). <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.581692.1626>
- Kazemeini, T. (2010). The effectiveness of cognitive-behavioral group therapy on improving self-esteem and self-efficacy of students. *Psychological Achievements*, 18(1), 191-206 (In Persian). URL: [https://psychac.scu.ac.ir/article\\_11697.html](https://psychac.scu.ac.ir/article_11697.html)
- Khosravi Zidanlou, S., & Moshirian Farahi, S. M. (2021). *Comparison of social maturity, coherent self-knowledge and self-differentiation in single-parent and normal students*. The 15th International Conference on Psychology, Counseling and Educational Sciences, Tehran (In Persian). URL: <https://civilica.com/doc/1626332/>
- Mishra, A., Chauhan, A., & Nandan, L. (2022). An experimental study to assess the effectiveness of cognitive behaviour therapy (CBT) on level of self-esteem of nursing students in selected nursing colleges of Delhi/UP. *International Journal of Psychiatry Research*, 4(2), 01-06. <https://doi.org/10.33545/26648962.2022.v4.i2a.43>
- Qharez Daghi, A., & Komeylipour, F. (2018). The effectiveness of positive cognitive behavioral therapy on positive and negative emotions of women with spouses with mental disorders. *Counseling and Psychotherapy Culture*, 10(38), 177-194 (In Persian). <https://doi.org/10.22054/qccpc.2019.40597.2094>
- Rygh, J. L., & Sanderson, W. C. (2007). *Treating generalized anxiety disorder: Evidenced-based strategies, tools, and techniques*. New York: Guilford. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2004-21226-000>
- Saberi, M. (2015). *The effectiveness of group cognitive therapy on marital conflicts and interpersonal cognitive distortions in women with emotional divorce*. [Master's thesis]. Islamic Azad University, Semnan branch (In Persian).
- SabzehAra Langaroudi, M., Sarafraz, M. R., & Ghorbani, N. (2014). The Study of Psychometric Properties of Contingencies of Self-Worth Scale. *The Journal of New Thoughts on Education*, 10(1), 122-142 (In Persian). <https://doi.org/10.22051/jontoe.2014.365>
- Sieh, D. S., Visser-Meily, J. M. A., & Meijer, A. M. (2013). The relationship between parental depressive symptoms, family type, and adolescent functioning. *PloS One*, 8(11), e80699. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080699>
- Soleimani, S., & Tajoddini, E. (2016). Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Based on Fatigue on Dimensions of Mental Fatigue in Patients with Multiple Sclerosis: a case study. *Clinical Psychology: Research and Practice Innovations*, 8(2), 13-21 (In Persian). <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2232>
- Sønmez, N., Romm, K. L., Østefjells, T., Grande, M., Jensen, L. H., Hummelen, B., ... & Røssberg, J. I. (2020). Cognitive behavior therapy in early psychosis with a focus on depression and low self-esteem: A randomized controlled trial. *Comprehensive Psychiatry*, 97, 152157. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.152157>
- Tahmasebian, H., Khazaie, H., Arefi, M., Saeidipour, M., & Hoseini, S. A. (2014). Normalization of emotion control scale. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 18(6), 349-354 (In Persian). <https://doi.org/10.22110/jkums.v18i6.1691>
- Williams, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A. (1997). Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct. *Behaviour Research and Therapy*, 35(3), 239-248. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00098-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00098-8)

Zaki, M. A. (2012). Psychometric properties of the self-worth scale (CSWS) for high school student in Esfahan. *Journal of Psychological Models and Methods*, 2(7), 63-85 (In Persian). URL: [https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article\\_1097.html](https://jpmm.marvdasht.iau.ir/article_1097.html)