



## Effectiveness of Meta Cognitive Interpersonal Approach Training on Rumination and Self-Esteem in Betrayed Women

Mohammad Mohammadipour<sup>1</sup> , Zahra Montajabian<sup>2\*</sup> , Sajjad Mohammadipour<sup>3</sup> 

1. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Quchan Branch, Islamic Azad University, Quchan, Iran. Email: [mmohammadipour@iaug.ac.ir](mailto:mmohammadipour@iaug.ac.ir)
2. Corresponding Author, Department of Counseling, Faculty of Humanities, Bojnourd Branch, Islamic Azad University, Bojnourd, Iran. Email: [montajabianzahra@gmail.com](mailto:montajabianzahra@gmail.com)
3. General Practitioner, Neishabur University of Medical Sciences, Kharv Health Center, Neishabur, Iran. Email: [sajjadmmp@gmail.com](mailto:sajjadmmp@gmail.com)

### ARTICLE INFO

**Article type:**  
Research Article

**Article History:**  
Received: 20 Oct 2022  
Revised: 16 Dec 2022  
Accepted: 18 Dec 2022  
Published: 30 Dec 2024

**Keywords:**  
*Marital Infidelity, Meta Cognitive Interpersonal Therapy, Rumination, Self-Esteem.*

### ABSTRACT

The aim of the present study was to investigate the effectiveness of meta cognitive interpersonal approach training on rumination and self-esteem in women who had been betrayed. The research design and purpose of this study were the foundation for the quasi-experimental and pretest-posttest methodology, which included a control group. The statistical population of the research consisted of all the women who visited the counseling clinic in Isfahan in 2021 as a result of their husband's infidelity. A sample of 30 individuals was selected based on the study's eligibility criteria and subsequently divided into two experimental and control groups of 15 individuals each. Before and after the intervention, participants completed the Ruminative Response Scale (RS) and Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES). Subsequently, the experimental group was subjected to eight 90-minute sections of meta cognitive interpersonal therapy. Data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and inferential statistics (multivariate and univariate analysis of covariance) in SPSS-25 software. The analysis revealed that meta cognitive interpersonal approach training resulted in an increase in self-esteem, a decrease in rumination, and a rise in self-esteem in betrayed women. It is suggested that meta cognitive interpersonal approach should be used to reduced rumination and increased self-esteem in betrayed women, in order to improve the mental health of women affected by marital infidelity.

**Cite this article:** Mohammadipour, M., Montajabian, Z., & Mohammadipour, S. (2024). Effectiveness of Meta Cognitive Interpersonal Approach Training on Rumination and Self-Esteem in Betrayed Women. *Journal of Applied Psychological Research*, 15(4), 163-180. doi: 10.22059/japr.2022.350120.644418.



**Publisher:** University of Tehran Press  
DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2022.350120.644418>

© The Author(s).



## اثربخشی آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده

محمد محمدی‌پور<sup>۱</sup>، زهرا منتجبیان<sup>۲\*</sup>، سجاد محمدی‌پور<sup>۳</sup>

۱. دانشیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران. رایانامه: [mmohammadipour@iauq.ac.ir](mailto:mmohammadipour@iauq.ac.ir)  
۲. نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران. رایانامه: [montajabianzahra@gmail.com](mailto:montajabianzahra@gmail.com)  
۳. پزشک عمومی، دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، مرکز بهداشت خرو، نیشابور، ایران. رایانامه: [sajjadmmp@gmail.com](mailto:sajjadmmp@gmail.com)

### چکیده

### اطلاعات مقاله

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده بود. روش پژوهش براساس هدف، کاربردی و بر مبنای طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره در اصفهان در سال ۱۴۰۰ به دلیل خیانت همسر تشکیل دادند که ۳۰ نفر به‌عنوان نمونه از جامعه فوق به‌صورت هدفمند براساس ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان یک بار پیش از مداخله و یک بار بعد از مداخله به مقیاس پاسخ نشخوار فکری (RRS) و مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ (RSES) پاسخ دادند. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و یک بار در هفته، آموزش گروهی درمان بین‌فردی فراشناختی را دریافت کردند، اما گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکردند. داده‌ها با آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره) در نرم‌افزار SPSS-25 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی موجب کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده شده است. پیشنهاد می‌شود از رویکرد بین‌فردی فراشناختی برای کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده استفاده شود تا از این طریق سلامت روان در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی تقویت شود.

### نوع مقاله:

پژوهشی

### تاریخ‌های مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۲۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۹/۲۵

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۰/۱۰

### کلیدواژه‌ها:

خیانت زناشویی، درمان بین‌فردی فراشناختی، عزت‌نفس، نشخوار فکری.

استناد: محمدی‌پور، م، منتجبیان، ز، و محمدی‌پور، س. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده. فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱۵(۴)، ۱۶۳-۱۸۰. doi: 10.22059/japr.2022.350120.644418

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران

DOI: <https://doi.org/10.22059/japr.2022.350120.644418>

© نویسندگان.



## ۱. مقدمه

ازدواج در حقیقت به معنای عهد و پیمان بستن زن و مرد برای وفاداری به هم، انحصار رابطه عاشقانه و جنسی بین دو نفر و شریک شدن و همراه شدن در غم و شادی یکدیگر است (قهاری، ۱۴۰۰). خیانت زناشویی<sup>۱</sup> به هرگونه رابطه جنسی یا عاطفی فراتر از چارچوب رابطه متعهدانه بین دو همسر اطلاق می‌شود (ویسر و ویگل،<sup>۲</sup> ۲۰۱۵). خیانت زناشویی برای سلامت خانواده چالش ایجاد می‌کند و مهم‌ترین عامل تهدیدکننده عملکرد، ثبات و ادامه رابطه زناشویی است. وقتی همسران نیازهای عاطفی برطرف نشده زیادی دارند و برای مدتی بنا به دلایل مختلف از هم دور می‌مانند، امکان حضور فردی دیگر که این نیازها را ارضا کند بیشتر می‌شود (فاطمی اصل و همکاران، ۱۳۹۸). هنگام آشکار شدن خیانت، فرد آسیب‌دیده ابتدا در حالت شوک و انکار قرار می‌گیرد و زندگی او با فشار درونی و هیجان‌های منفی شدیدی همراه می‌شود. خشم، نفرت، احساس حقارت، احساس حسادت، آزرده‌گی، رنجش و هیجان‌های منفی در فرد آسیب‌دیده بروز می‌کند. هیجان‌های منفی شدید بر روحیه و عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد و مانع این می‌شوند که روال طبیعی زندگی دنبال شود (قهاری، ۱۴۰۰). سرمدی و احمدی (۱۴۰۰) دریافتند همسران آسیب‌دیده از خیانت زناشویی، در ابعاد روانی و جسمانی دچار مشکل می‌شوند؛ از جمله می‌توان به اختلال در خواب و تغذیه، مشکلات قلبی عروقی، ضعف و بی‌حالی و سردرد، خواب‌های توأم با کابوس، احساس خشم، احساس گناه، ناامیدی، ازدست‌دادن اعتماد، آسیب‌دیدن عزت‌نفس<sup>۳</sup>، افسردگی و اضطراب طولانی‌مدت، انتقام‌جویی و ناکامی، آشفتگی هیجانی اشاره کرد. مولدز و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۲۰) نشان دادند خیانت زناشویی می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری برای فردی که خیانت کرده، همسرش، رابطه زناشویی زوجین، خانواده هسته‌ای و خانواده دور فرد داشته باشد.

یکی از اختلالات مهم در همسری که به او خیانت شده، نشخوار فکری<sup>۵</sup>، افکار منفی و هیجان‌های منفی درباره این مسئله است که می‌تواند خیلی شدید و کنترل‌ناپذیر باشد، در عملکرد زندگی روزمره و تمرکز و توجه فرد اختلال ایجاد کند و عملکرد شخصی را کاهش دهد (قهاری، ۱۴۰۰). نشخوار فکری به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی شناخته می‌شود که افراد را در خطر ابتلا به مشکلات روان‌شناختی و قرارگرفتن در معرض یک رخداد دشوار قرار می‌دهد. نشخوار فکری فرایندها و فرآورده‌های شناختی از قبیل افکار اتوماتیک منفی، توجه متمرکز بر خود، خودآگاهی شخصی و نگرانی را شامل می‌شود که به‌عنوان عاملی برای پاسخ به جلوگیری از شدت‌یافتن نشانه‌های اضطراب و افسردگی در افراد دیده می‌شود. نشخوار فکری به‌عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود. طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می‌شود و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی تکرار می‌شود. این افکار، غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه و اهداف فرد را منحرف می‌سازند (عالی‌زاده، ۱۳۹۹). ویسمن و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۲۰) نشان دادند نشخوار فکری و نشانه‌های افسردگی بر یکدیگر به‌صورت دوطرفه و بازگشتی تأثیر می‌گذارند. افرادی که گرایش به نشخوار فکری دارند، در مقایسه با افرادی که این ویژگی را ندارند نشانه‌های اضطراب و افسردگی بیشتری را نشان داده‌اند (اورو و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۱۴). صداقت و همکاران (۱۳۹۵) به این نتیجه رسیدند که بین نشخوار فکری در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق رابطه معنی‌دار وجود دارد. اشتغال ذهنی فرد خیانت‌دیده به سؤال‌هایی مانند آیا می‌توان دوباره به او اعتماد کرد، آیا امیدی به این زندگی هست، آیا هنوز هم به من خیانت می‌کند و... موجب می‌شود فرد احساس معلق ماندن در فضای زناشویی و تردید برای ادامه زندگی یا جدایی کند (قهاری، ۱۴۰۰)؛ بنابراین با بررسی نشخوار فکری به‌عنوان خصیصه‌ای در زمینه خیانت می‌توان دلایل زیربنایی را که در پس تفاوت‌های فردی در واکنش به خیانت قرار گرفته‌اند شناسایی کرد (اونالی و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶).

پیمان‌شکنی همسر سبب می‌شود فرد خیانت‌دیده دچار سردرگمی اساسی درباره خود، دیگران و دنیا بشود و باورهای

1. Marital Infidelity
2. Weiser & Weigel
3. self-esteem
4. Moulds et al.
5. Rumination
6. Whisman et al.
7. Orue, Calvete, & Padilla
8. Onaylı, Erdur-Baker & Kordoutis

بنیادینش که به‌طور طبیعی در طول سال‌های زندگی کسب کرده (مانند من ارزشمندم، دیگران قابل‌اعتمادند، دنیا لذت‌بخش و بامعناست) فروریزد و احساس نداشتن هویت و عزت‌نفس و حس بی‌اهمیت‌بودن را برای همسر خیانت‌دیده به‌وجود بیاورد (قهاری، ۱۴۰۰). عزت‌نفس نیرویی قدرتمند در درون هریک از ما است و در سطحی بالاتر دربرگیرنده یک احساس ذاتی و یک ارزش شخصی است که می‌توان گفت حق مادرزادی هر فرد است. به‌طور دقیق‌تر، عزت‌نفس عبارت است از: ۱. اعتماد به توانایی‌مان برای فکر کردن و کنار آمدن با چالش‌های اساسی زندگی؛ ۲. اعتماد به حق خویشتن برای شادبودن، احساس شایستگی، شایسته‌بودن و عنوانی برای ابراز نیازها و خواسته‌هایمان تا بتوانیم از ثمره تلاش خود لذت ببریم (برندن<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱). عزت‌نفس یا ارزش گذاشتن به ویژگی‌های خود، یکی از موضوعات مهم درباره رشد افراد محسوب و به‌عنوان یک نیاز در همه انسان‌ها دیده می‌شود و افراد در پی برطرف کردن این نیاز خود هستند (ابراهیمی و عظیمی، ۱۳۹۶). عزت‌نفس جنبه‌ای است که در خلال رابطه بین فردی کسب می‌شود و بازتابی از نظر دیگران به فرد و تعیین‌کننده چگونگی برخورد او با مسائل مختلف است. عزت‌نفس صفتی پویا و فعال است که با تغییرات رفتاری فرد در طول زمان، تغییر کرده و تحت تأثیر تهدیدهای روان‌شناختی قرار گرفته و چون این تهدیدها اجتناب‌ناپذیرند، عزت‌نفس راه‌هایی را برای مقابله با این تهدیدها انتخاب می‌کند (بساک‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۷). هریس و اورث<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) نشان دادند رابطه بین روابط اجتماعی افراد و عزت‌نفس آن‌ها در تمام مراحل رشد در طول زندگی متقابل است و این رابطه منعکس‌کننده یک حلقه بازخورد مثبت بین سازه‌ها است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین عزت‌نفس و افسردگی (هیلبرت و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹) و نشخوار فکری (فیرن و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱) و شناخت و فراشناخت (اکبری و مهرآور گیگلو، ۱۴۰۰) و خودکارآمدی (رزاق‌پور و همکاران، ۱۳۹۹) رابطه وجود دارد. پژوهش‌های زیادی نشان دادند عزت‌نفس می‌تواند پیش‌بینی‌کننده سلامت روان باشد (ماکس نز و ریدانس داتر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹؛ آتاما و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱؛ پرستون و ریو<sup>۷</sup>، ۲۰۲۲؛ نادری لردجانی و همکاران، ۱۳۹۸؛ ساعدی، ۱۳۹۸)؛ بنابراین عزت‌نفس معمولاً به‌عنوان ارزشیابی شخص از ارزشمندی تعریف می‌شود و داشتن ارتباط موفق در ازدواج، موجب ارتقای عزت‌نفس می‌شود. در مقابل، تجربه خیانت همسر احساس ارزشمندی یک زن را به‌شدت به چالش می‌کشد (باب الحوایجی و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به اینکه اولین واکنش درون روانی زنان خیانت‌دیده نشخوارهای فکری با محتوای خودسرزنشگری است و درنهایت موجب کاهش عزت‌نفس در آنان می‌شود (حیدری و همکاران، ۱۴۰۱)، می‌توان اظهار داشت که شیوه تفسیر و برداشت افراد از مشکلاتی که در زندگی با آن‌ها روبه‌رو هستند می‌تواند در داشتن نشخوار فکری و کاهش عزت‌نفس آن‌ها نقش داشته باشند. از این‌رو در ظرفیت درک حالت‌های ذهنی، زاویه توانایی حالات دیگران محدود است و در نتیجه افراد تمایل ندارند درک کنند دیگران با لنزهای متفاوتی دنیا را می‌بینند. در نتیجه این افراد ظرفیت محدودی برای درک دانش حالات ذهنی در حل مشکلات بین فردی دارند (لیساکر و دیماجیو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴). ارتقای فراشناخت، عنصری کلیدی در تغییر رفتار در روان‌درمانی است و از این طریق به کاهش استرس و بهبود کیفیت روابط کمک می‌کند (پاپلو و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸). در فراشناخت‌درمانی، نحوه تفکر، کنترل یا تلاش برای کنترل رفتارها یا نگرش‌های فرد مهم‌تر از آن است که فقط بدانیم فرد به چه چیز فکر می‌کند (ولز و همکاران<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰). مصطفایی و همکاران (۱۳۹۶)، عبدی سرکامی و همکاران (۱۳۹۹)، دیناروند و برقی ایرانی (۱۴۰۰)، عبادی و بابایی کفاکی (۱۴۰۱) و نوبخت و نیک‌منش<sup>۱۱</sup> (۲۰۱۹) نشان دادند درمان فراشناختی موجب کاهش نشخوار فکری و افسردگی و

1. Branden
2. Harris & Orth
3. Hilbert et al.
4. Fearn et al.
5. Moksnes & Reidunsdatter
6. Auttama et al.
7. Preston & Rew
8. Lysaker & Dimaggio
9. Popolo et al.
10. Wells et al.
11. Nobakht & Nikmanesh

مشکلات روان‌شناختی در افراد می‌شود. اما درمان بین‌فردی فراشناختی<sup>۱</sup> پا را فراتر می‌گذارد و روش درمانی یکپارچه‌ای است که با توجه به پیشینه آن، این رویکرد بخشی از خانواده‌درمانی شناختی-رفتاری است (دیماجیو و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۰). اصلی‌پور و همکاران (۱۳۹۶)، حسینی نیک و اسلامزاده (۱۳۹۸) و بیات، توکلی و قنادی برادران (۱۴۰۱) دریافتند رویکرد شناختی-رفتاری در بهبود نشخوار فکری و عزت‌نفس زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مؤثر بوده است. دیماجیو و همکاران (۲۰۱۵) به این نتیجه رسیدند که رویکرد بین‌فردی فراشناختی به موارد زیر توج دارد: ۱. کژکاری‌های فراشناختی؛ ۲. ارتقای تفکیک یا تمایزسازی؛ ۳. سرشت، طبیعت و ویژگی‌های طرحواره‌ها؛ ۴. تخریب بخش‌های آسیب‌زا و در مقابل بازسازی بخش‌های سالم؛ ۵. به‌تصویرکشیدن افراد و مشکلاتشان در یک چرخه پیوسته؛ ۶. استفاده از تکنیک‌هایی برای تغییر دادن افکار، خلق‌وخو و رفتار. با توجه به اینکه تمرکز رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر کژکاری‌های فراشناختی (باورها و انتظارات غیرمنطقی)، روابط بین‌فردی و طرحواره‌های ناسازگار است، به داشتن دیدگاه منطقی به رویدادها و رفتار دیگران کمک می‌کند. همچنین برای دسترسی به حالت‌های مثبت ذهنی سبب قطع زنجیره‌های معیوب عاطفی و شناختی و افزایش دسترسی به نظریه‌های خیرخواهانه خود و دیگران می‌شود. از طرفی پاپلو و همکاران (۲۰۱۸)، اتاوی و همکاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۹)، سیمونسن و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۲۲)، میسو و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۲۲)، مرادی اورگانی و همکاران (۱۳۹۷) و منتجیان (۱۳۹۸) با استفاده از رویکرد بین‌فردی فراشناختی به نتایجی از جمله بهبود روابط بین‌فردی، ایجاد رابطه علی‌ومعلولی بین طرحواره‌ها و مشکلات و درنهایت بهبود کیفیت زندگی مشترک افراد و کاهش افسردگی و اضطراب، تعارض زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین دست یافتند.

از آنجا که خیانت زناشویی به رخدادی شایع در جوامع مدرن تبدیل شده است، پژوهشگران در حوزه‌های مختلف به‌ویژه روان‌شناسی به بررسی آن پرداخته‌اند. نظر به اهمیت و لزوم توجه به بار عاطفی، روانی، اجتماعی و اقتصادی پدیده خیانت زناشویی و تمرکز بر نقش زنان خیانت‌دیده در پیشگیری از عوارض جبران‌ناپذیر آن، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و بر عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده انجام گرفت.

## ۲. روش

### ۲-۱. جامعه، نمونه و روش اجرا

روش پژوهش حاضر براساس هدف کاربردی و بر مبنای طرح، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان خیانت‌دیده مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره‌ای در شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ تشکیل می‌دادند. در این پژوهش روش نمونه‌گیری هدفمند و پژوهش دارای ملاک‌های ورود و خروج بود. ملاک‌های ورود پژوهش عبارت بود از: خیانت‌دیدن از همسر (اعم از خیانت اتفاقی، زن‌باره و مردباره، مبتنی بر رابطه رمانتیک، رابطه نامشروع قراردادی و پیمان‌شکنی از طریق شبکه‌های مجازی)، تأهل و زندگی با همسر، عدم شرکت هم‌زمان در برنامه درمانی دیگر و انجام پیش‌آزمون و کسب نمره بالاتر از پرسشنامه نشخوار فکری و پایین‌تر از پرسشنامه عزت‌نفس. ملاک‌های خروج نیز شامل عدم تمایل به ادامه درمان، عدم مشارکت و همکاری در فرایند درمان و غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمان بود.

برای افراد نمونه علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایت‌نامه شرکت آگاهانه در پژوهش را امضا کردند. بیشتر آن‌هایی که ملاک‌های ورود به مطالعه را داشتند، به پرسشنامه‌های نشخوار فکری و عزت‌نفس پاسخ دادند (پیش‌آزمون) و از بین آن‌ها ۳۰ نفر از کسانی که در پیش‌آزمون نمره بالاتر از پرسشنامه نشخوار فکری و نمره پایین‌تر از پرسشنامه عزت‌نفس را کسب کردند، به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. گروه آزمایش جلسات آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی را دریافت کردند، اما گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. در پایان پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. جلسات درمان بین‌فردی فراشناختی به‌صورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه درمان

1. Meta Cognitive Interpersonal Ttherapy  
 2. Dimaggio et al.  
 3. Ottavi et al.  
 4. Simonsen et al.  
 5. Misso et al.

انجام گرفت. بسته درمانی هشت جلسه‌ای جدول ۱ روی آن‌ها اجرا شد.

## ۲-۲. ابزارهای پژوهش

### ۲-۲-۱. مقیاس پاسخ نشخوار فکری<sup>۱</sup> (RRS)

این مقیاس توسط نولن هوکسما<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) ساخته شد. پرسشنامه دارای ۲۲ گویه و مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (هرگز=۱، گاهی=۲، اغلب=۳ و همیشه=۴) و دامنه نمرات ۲۲ تا ۸۸ است. نمرات بالاتر از ۵۵ نشان‌دهنده نشخوار فکری زیاد است. جورمن (۲۰۰۶) پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ گزارش کرد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد همبستگی بازآزمایی برای این پرسشنامه ۰/۶۷ است (لامینت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). آلفای کرونباخ به‌دست‌آمده در نمونه ایرانی ۰/۸۷ گزارش شده است (باقری‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۹). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه‌شده در پژوهش حاضر ۰/۹۹ است.

### ۲-۲-۲. مقیاس عزت‌نفس روزنبرگ<sup>۴</sup> (RSES)

این مقیاس توسط روزنبرگ<sup>۵</sup> (۱۹۶۵) ساخته شد. پرسشنامه عزت‌نفس روزنبرگ از ۱۰ ماده تشکیل شده است که در آن از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا براساس مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف به آن‌ها پاسخ دهند. دامنه نمرات این مقیاس ۱۰ تا ۴۰ است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده عزت‌نفس بیشتر است. پنج عبارت آن مثبت (گویه‌های ۱ تا ۵) و پنج عبارت دیگر منفی (گویه‌های ۶ تا ۱۰) است. لوین و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۰۸) ضریب پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به‌دست آوردند. در ایران نادى نجف‌آبادی و همکاران (۱۳۹۲)، ضریب پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و روایی آن را ۰/۶۱ به‌دست آوردند. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۹۶ است.

## ۲-۳. روش اجرای مداخله آموزشی مبتنی بر رویکرد بین‌فردی فراشناختی<sup>۷</sup> (MIT)

در مداخله آموزشی پژوهش حاضر از اصول و فنون بازی نقش، صندل خالی، تصویرسازی ذهنی، تمرین توجه و استعاره استفاده شد. پروتکل درمانی برگرفته از کتاب درمان بین‌فردی فراشناختی دیماجیو و همکاران در سال ۲۰۱۵ است که توسط زهرا منتجبیان (۱۳۹۸) اجرا شده و خلاصه آن در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی مبتنی بر رویکرد بین‌فردی فراشناختی دیماجیو و همکاران (۲۰۱۵)

جلسه	محتوای جلسات
اول	جلسه معارفه و توضیح درمورد فعالیت‌هایی که قرار است انجام گیرد، گرفتن شرح‌حال با جزئیات کامل توسط کلمات پرسشی (کی، کجا، چرا، چه کسی) براساس گفته‌های شرکت‌کنندگان، آشناسدن با تمامی جنبه‌های زندگی زوجها نظیر فرزندان، همسر، تاریخچه شخصی، علایق و... تکلیف: ثبت ویژگی‌های خود و همسر
دوم	بررسی باورهای غیرمنطقی و تأثیر آن بر ایجاد مشکلات روان‌شناختی و مشکلات بین زوج‌ها: بررسی قوانین اولیه رابطه درمانی و شناسایی عناصر تجربه ذهنی و مضامین و چرخه‌های بین‌فردی ناسازگار، تا حد امکان بازسازی دوران کودکی، بیان روایت و تعارضی که اخیراً در روابط بین‌فردی به‌وجود آمده و هنوز هم پررنگ است و بررسی آن مشکل از طریق روش تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده و بررسی احساسات، خودآشنایی درمانگر به تناسب نیاز، شناسایی و نام‌گذاری احساسات. تکلیف: تهیه فهرستی از باورهای غیرمنطقی خود
سوم	افزایش آگاهی فراشناختی: بررسی تمرین جلسه گذشته، استخراج شرح‌حال و دسترسی به حالات درونی و تجربه ذهنی، شرح منطق دسترسی به خاطرات به‌ظاهر بی‌ارزش زندگی برای مراجع و اینکه بررسی این خاطرات موجب می‌شود فرد به ظرافت‌های ذهن خود پی ببرد، به‌کارگیری تکنیک هدایت فراشناختی و پرسیدن سوالات ساخت‌یافته، افزایش تأمل فراشناختی مراجع در مواجهه با محرک‌های مشکل‌آفرین با استفاده از تکنیک‌های فراشناختی برای افزایش آگاهی شناختی و استفاده از استعاره‌ها. تکلیف: تمرین تکنیک افزایش توجه

1. Ruminative Response Scale (RRS)
2. Nolen- Hoeksema
3. Luminet
4. Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES)
5. Rosenberg
6. Levine
7. Meta Cognitive Interpersonal Ttherapy (MIT)

جلسه	محتوای جلسات
چهارم	آشنایی با طرحواره‌های خود و همسر برای ایجاد صمیمیت بیشتر و در نتیجه کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت‌نفس؛ بررسی تمرین جلسه گذشته؛ درک علیت روانی، خلاصه‌سازی وقایع و فهم ذهن دیگران، پاسخگویی به پرسشنامه ۷۵ سؤالی فرم کوتاه طرحواره یانگ و شناسایی طرحواره‌ها و چرخه‌های بین‌فردی ناسازگار و آشنایی زنان با طرحواره‌هایشان، بازسازی علیت‌های روانی (رابطه بین حلقه‌های علی و معلولی) از طریق ارتباط دادن مشکلات فعلی با طرحواره‌های زیربنایی فرد. تکلیف: تمرین تکنیک بازی نقش در مقابل تعارض اخیر با همسر، دوستان یا فامیل
پنجم	درک تمایز بین واقعیت و دیدگاه‌های فرد و درک نگاه پدیدارشناسی؛ بررسی تمرین جلسه گذشته؛ توضیح اینکه دیدگاه‌های مراجعان لزوماً بازتاب واقعیت نیستند و موقعیت‌ها از زوایای دیگر می‌توانند متفاوت درک شوند (تمایزسازی)، استخراج خاطرات مرتبط، دسترسی به بخش‌های سالم خود، ایجاد فهم بالغانه از ذهن دیگران، ارتباط بین هیجان تجربه‌شده و رفتارهای بروز یافته مانند خشم (هیجان) و خشونت (رفتار)، آموزش مدل ABC ایس. تکلیف: از شرکت‌کنندگان خواسته شد در یک تعارض با همسر، تمام احتمالات اهداف و احساس همسر روی یک نمودار دایره‌ای ترسیم شود
ششم	بهبود باورهای فراشناختی؛ بررسی تمرین جلسه گذشته؛ برانگیختن حس انتقاد به طرحواره‌های قبلی و هم‌زمان ساخت شیوه‌های جدید تفکر در مورد مشکلات و خزانه وسیع‌تری از بازنمایی‌های بین‌فردی، خودنمایان‌سازی یکپارچه، بازسازی طرحواره‌ها، چرخه‌های بین‌فردی ناکارآمد و نقش فرد در چرخه، بازسازی شناختی. در این مرحله با بهبود باورهای فراشناختی بر بهبود طرحواره‌های بین‌فردی ناکارآمد کار شد. تکلیف: تهیه فهرستی از باورهای منطقی و غیرمنطقی و برقراری ارتباط آن‌ها با طرحواره‌هایشان
هفتم	شناخت هیجان‌های مثبت و منفی خود، حل مشکلات ارتباطی و کنترل خشم؛ بررسی تمرین جلسه گذشته، پرورش مهارت حل مشکلات ارتباطی و درمان نشانه، آموزش کنترل خشم و مهارت‌های ارتباطی برای کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت‌نفس زنان در موقعیتی که در آن قرار گرفتند، برقراری ارتباط سالم با اطرافیان به‌ویژه با همسر. تکلیف: تمرین به‌کارگیری تکنیک صندلی خالی برای کنترل خشم
هشتم	درک دقیق‌تر از چگونگی تفکر، احساس و رفتار؛ بررسی تمرین جلسه گذشته، درخواست از زنان تا با توجه به تغییرات و اطلاعات جدیدی که در درمان فراگرفتند، روایت جدیدی از زندگی‌شان ارائه دهند و روایتی از روابط بین‌فردی سالم که در آن احساس ارزشمندی، به دور از نشخوار فکری باشد را بازسازی کنند، اجرای پس‌آزمون

## ۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و در قسمت آمار استنباطی از آماره تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکووا)<sup>۱</sup> و تک‌متغیره (آنکوا)<sup>۲</sup> استفاده شد. داده‌ها با نرم‌افزار آماری SPSS-25 تجزیه و تحلیل شدند.

## ۳. یافته‌ها

### ۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

بیشترین فراوانی متغیر سن در گروه آزمایش ۳۰ تا ۴۰ سال (۶ نفر معادل ۴۰ درصد) و ۴۱ تا ۵۰ سال (۶ نفر معادل ۴۰ درصد) و در گروه کنترل بیشترین فراوانی در رده سنی ۳۰-۴۰ (۹ نفر معادل ۶۰ درصد) بود. بیشترین مدت ازدواج در گروه آزمایش ۱۱ تا ۱۵ سال (۷ نفر معادل ۴۶/۷ درصد) و در گروه کنترل ۲۱ سال و بیشتر با فراوانی ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) بود. بیشترین تعداد فرزندان در گروه آزمایش ۲ فرزند با فراوانی ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) و در گروه کنترل نیز ۲ فرزند با فراوانی ۶ نفر (۴۰ درصد) بود. همچنین بیشترین میزان تحصیلات در گروه آزمایش و کنترل، کارشناسی با فراوانی ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) است.

### ۳-۲. شاخص‌های توصیفی

یافته‌های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار نشخوار فکری و عزت‌نفس شرکت‌کنندگان در گروه‌های آزمایش و کنترل، به تفکیک در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون است که در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی مربوط به نشخوار فکری و عزت‌نفس دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
نشخوار فکری	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
	۴/۰۳)۶۸/۹۳	۲۹/۶۰ (۳/۴۶)	۷۰/۸۷ (۵/۷۳)	۷۷/۵۳ (۵/۳۶)
عزت‌نفس	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)	میانگین (انحراف معیار)
	۱۳/۴۰ (۱/۷۶)	۳۱/۲۰ (۱/۸۲)	۱۷/۱۳ (۳/۳۱)	۱۵/۵۳ (۱/۷۷)

جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمره نشخوار فکری در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش چشمگیری یافته و در گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است. در متغیر عزت‌نفس در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته و در گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش مشاهده می‌شود.

### ۳-۳. بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیری استفاده شد. نتایج در جدول‌های ۳ تا ۵ ارائه شده است. برای این منظور ابتدا مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس بررسی شدند. برای تعیین توزیع جامعه (نرمال بودن داده‌ها) از آزمون شاپیرو-ویلک<sup>۱</sup> استفاده شد. در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشخوار فکری در گروه آزمایش به ترتیب  $P=0/305$  و  $P=0/957$  و در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشخوار فکری در گروه کنترل به ترتیب  $P=0/948$  و  $P=0/978$  و در پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزت‌نفس در گروه آزمایش به ترتیب  $P=0/430$  و  $P=0/968$  و در پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزت‌نفس در گروه کنترل به ترتیب  $P=0/915$  و  $P=0/391$  است که نتایج حاکی از برقراری نرمالیتی در تمام متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل و آزمایش است. برای بررسی همگونی واریانس‌ها از آزمون لوین<sup>۲</sup> استفاده شد که در نشخوار فکری ( $F=0/396; P<0/534$ ) و در عزت‌نفس ( $F=0/497; P<0/474$ ) است که نتایج نشان می‌دهد مقدار  $P$  در تمام متغیرها بیشتر از  $0/05$  است؛ بنابراین فرض همسانی واریانس‌ها برای تمام متغیرها تأیید می‌شود. نتایج همگونی ضریب رگرسیونی هم نشان داد این مفروضه در متغیرهای پژوهش رعایت نشده است؛ بنابراین با رعایت پیش‌فرض‌های آماری، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره استفاده شد.

### ۳-۴. آزمون فرضیه‌ها

به‌منظور تحلیل کوواریانس چندمتغیره لازم است پیش‌فرض همسانی ماتریس کوواریانس متغیرهای وابسته بررسی شود. نتایج در جدول ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳. آزمون باکس برای بررسی فرض یکسانی ماتریس کوواریانس	
آماره باکس	۲/۶۳۰
F	۰/۸۰۹
درجه آزادی ۱	۳
درجه آزادی ۲	۱۴۱۱۲/۰۰۰
سطح معناداری	۰/۴۸۹

با توجه به معنی‌داری آزمون باکس، پیش‌فرض همسانی همبستگی بین متغیرهای وابسته برقرار است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا)

شاخص	ارزش F	فرضیه درجه آزادی	خطای درجه آزادی	معناداری	مجذور اتا	توان آماری
اثر پیلائی	۳۷۹/۱۴۵	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۸	۱/۰۰۰
لامبدای ویلکز	۳۷۹/۱۴۵	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۸	۱/۰۰۰

1. Shapiro-Wilk Test  
2. Levine Test



شاخص	ارزش F	فرضیه درجه آزادی	خطای درجه آزادی	معناداری	مجذور اتا	توان آماری
اثر هتلینگ	۳۰/۳۳۲	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۸	۱/۰۰۰
بزرگ‌ترین ریشه روی	۳۰/۳۳۲	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۸	۱/۰۰۰

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) در جدول ۴ نشان می‌دهد بین دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنادار وجود دارد. در ادامه تحلیل کوواریانس چندمتغیره انجام می‌گیرد تا نتایج دقیق‌تری حاصل شود.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشخوار فکری و عزت‌نفس

متغیرهای وابسته	اثرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
نشخوار فکری	پیش‌آزمون	۱۱۱/۴۷۲	۱	۱۱۱/۴۷۲	۶/۵۷۴	۰/۰۱۶	۰/۱۹۶	۰/۶۹۶
	عضویت گروه	۱۶۰۲۲/۳۹۱	۱	۱۶۰۲۲/۳۹۱	۹۴۴/۸۳۹	۰/۰۰۰	۰/۹۷۲	۱/۰۰۰
	خطا	۴۵۷/۸۶۱	۲۷	۱۶/۹۵۸				
عزت‌نفس	پیش‌آزمون	۲۰/۲۳۴	۱	۲۰/۲۳۴	۷/۸۳۹	۰/۰۱۰	۰/۲۳۲	۰/۷۶۹
	عضویت گروه	۹۹۷/۸۵۵	۱	۹۹۷/۸۵۵	۳۸۶/۵۶۹	۰/۰۰۰	۰/۹۳۷	۱/۰۰۰
	خطا	۶۷/۱۱۴	۲۶	۲/۵۸۱				

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته و با توجه به ضریب F مشاهده می‌شود بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات نشخوار فکری شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس‌آزمون سطح معناداری  $p < 0.001$  و کمتر از ۰/۰۵ است. پس تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد؛ بنابراین فرضیه اول تأیید می‌شود و رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر کاهش نشخوار فکری در زنان خیانت‌دیده مؤثر است. همچنین پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته و با توجه به ضریب F مشاهده می‌شود بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات عزت‌نفس شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس‌آزمون سطح معناداری  $p < 0.001$  و کمتر از ۰/۰۵ است. پس تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. به این ترتیب فرضیه دوم تأیید می‌شود و رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر افزایش عزت‌نفس زنان خیانت‌دیده مؤثر است.

#### ۴. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج درمورد تأثیر درمان بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده نشان داد تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرهای نشخوار فکری و عزت‌نفس در گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. فرضیه اول: رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری در زنان خیانت‌دیده مؤثر است. براساس یافته‌ها، فرضیه اول مورد تأیید است. پژوهش حاضر با پژوهش‌های مصطفایی و همکاران (۱۳۹۶)، مرادی اورگانی و همکاران (۱۳۹۷)، عبدی سرکامی و همکاران (۱۳۹۹)، منتجبیان (۱۳۹۸)، دیناروند و برقی ایرانی (۱۴۰۰)، عبادی و بابایی کفاکی (۱۴۰۱)، پاپلو و همکاران (۲۰۱۸)، اتاوی و همکاران (۲۰۱۹)، نوبخت و نیک‌منش (۲۰۱۹)، سیمونسن و همکاران (۲۰۲۲) و میسو و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. از طرفی این رویکرد ریشه در رویکرد شناختی-رفتاری دارد و با پژوهش بیات و همکاران (۱۴۰۱) هم‌راستا است. در تبیین نتایج می‌توان گفت با توجه به اینکه رویکرد بین‌فردی فراشناختی ریشه در رویکرد شناختی-رفتاری دارد، در این روش درمانگران به دنبال دلایل عینی، واقعی و ملموس هستند که در آن نحوه فکر و احساس فرد (مراحل روایت در موقعیت‌های خاص و تعامل با دیگران) ماهیت رفتار شخص را نشان می‌دهد (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵) و اینکه چگونه این رفتار بر آرامش و تداوم رابطه افراد با یکدیگر تأثیر می‌گذارد را دربرمی‌گیرد. خودآگاهی که کلید اصلی درمان است، سبب کاهش مشکلات فردی می‌شود (مرادی اورگانی و همکاران، ۱۳۹۷). درمان فراشناخت در شناسایی چرخه‌های نشخوار فکری، باورهای اصلی و میانجی نقش دارد؛ بنابراین علاوه بر اصلاح باورهای کنترل‌ناپذیر و جلوگیری از رفتارهای آسیب‌زا، نشخوارهای ذهنی و افکار کنترل‌نشده را شناسایی و درواقع از روش‌های شناختی پیروی می‌کند (جوادی و همکاران، ۲۰۱۸)؛ برای مثال وقتی در این رویکرد از مراجع می‌خواهیم آخرین تعارض و مشاجره با همسر، همکار و... را روایت کند، با آموزش به فرد برای آشنایی با نحوه

فکر و احساسش، آشنایی با سبک مقابله‌ای طرحواره‌اش و سبک الگوی ارتباطی فرد در مقابل مشکل پیش‌آمده می‌توان به ماهیت رفتارش پی برد. روابط بین‌فردی می‌تواند تعدیل‌کننده مهمی در این بین باشد. به عبارت دیگر هرچه فرد در حیطه روابط بین‌فردی مشکلات بیشتری داشته باشد و مهارت‌هایش برای مقابله با این مسائل کمتر باشد، امکان زندگی بهتر و رضایت و سلامتی نیز کاهش می‌یابد. وقتی فردی افکار و احساسات خود را شناسایی می‌کند، می‌تواند آن را منعکس یا درمورد آن استدلال کند؛ به‌خصوص که می‌تواند بر ارتباط بین رفتار، نیت، شناخت و احساس تأثیر بگذارد. در نتیجه افراد را به تماشای افکار منفی به‌جای درگیری افکار منفی تشویق می‌کند (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵). با تأکید بر رفتارهایی که هم‌اکنون کارساز است، زمینه بهبود هیجان‌های مثبت در آن‌ها ایجاد می‌شود. در نهایت شایستگی و توانایی تغییر ستوده می‌شود تا فرد بتواند به بازسازی زندگی خود بپردازد (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵). در این درمان فرد به برقراری رابطه علی‌ومعلولی مشکلات و طرحواره‌هایش پی می‌برد. سپس با استفاده از تکنیک بازی نقش با حالت ذهنی خود آشنا می‌شود و این امر نشخوار فکری او را کاهش می‌دهد. از طرفی بازسازی شناختی در فرد کمک می‌کند تا دیدگاه مثبتی به خود و توانمندی‌هایش به‌دست آورد و به‌جای درگیر کردن افکار خود به مسائل منفی، برای مشکل خود راه‌حل مناسبی بیابد (جوادی و همکاران، ۲۰۱۸). درمان فراشناختی به تغییر نشخوار فکری، فرونشانی افکار و رفتارهایی مانند اجتناب رفتاری، شناختی و هیجانی برای مقابله با ناهماهنگی ادراک‌شده و تنظیم هیجانات منفی ناشی از آن پرداخته است (ولز و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع می‌توان گفت این رویکرد درمانی با از بین بردن موانع در ایجاد روابط بین‌فردی سالم، به سلامت روان افراد کمک ارزنده‌ای می‌کند.

فرضیه دوم: رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر عزت‌نفس در زنان خیانت‌دیده مؤثر است. براساس یافته‌ها، فرضیه دوم مورد تأیید است. پژوهش حاضر با مطالعات مرادی‌اورگانی و همکاران (۱۳۹۷)، منتجیان (۱۳۹۸)، پاپلو و همکاران (۲۰۱۸)، اتاوی و همکاران (۲۰۱۹)، سیمونسن و همکاران (۲۰۲۲) و میسو و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. از آنجا که رویکرد پژوهش حاضر ریشه در رویکرد شناختی-رفتاری دارد، این فرضیه با پژوهش‌های اصلی پور و همکاران (۱۳۹۶) و حسینی نیک و اسلامزاده (۱۳۹۸) همسو است. از سوی دیگر با نتایج پژوهش‌های ماسنز و ریدانس داتر (۲۰۱۹)، آتامو و همکاران (۲۰۲۱)، پرستون و ریو (۲۰۲۲)، نادری لردجانی و گلشیری (۱۳۹۸)، نوبخت (۲۰۱۹) و ساعدی (۱۳۹۸) همخوانی دارد که رابطه مثبت و معناداری بین عزت‌نفس با سلامت روان شناختی و سلامت روان به‌دست آوردند.

در تبیین نتایج فوق می‌توان گفت با توجه به اینکه بیشتر زنان خیانت‌دیده در زمان مطلع شدن از خیانت همسر درگیر نشخوار فکری می‌شوند، به سرزنش کردن خود می‌پردازند و حتی در شرایطی علت وقوع این رویداد را در خود جستجو می‌کنند. به این ترتیب به خود القا می‌کنند که حتماً ضعف‌هایی دارند و ارزشمند نیستند. در نهایت احساس خودکارآمدی و عزت‌نفس آن‌ها صدمه می‌بیند و کاهش می‌یابد. براساس مفهوم‌پردازی شناختی، عزت‌نفس پایین افراد در نتیجه تجارب زندگی، قضاوت‌های منفی کلی را درباره آنان شکل می‌دهند و برای اینکه بتوانند با باورهای منفی و غیرمنطقی خود به مقابله برخیزند، فرضیه‌هایی را در ذهن خود به‌نوعی که ناکارآمد هستند شکل می‌دهند. این فرضیه‌ها همان تحریف‌های شناختی‌اند. بازسازی شناختی و تکنیک‌های شناختی موجب افزایش عزت‌نفس می‌شود (حسینی نیک و اسلامزاده، ۱۳۹۸). رویکرد بین‌فردی فراشناختی با تکیه بر افکار، اعتقادات، نگرش‌ها و عقایدی که درباره خود است، بر عزت‌نفس تأثیر می‌گذارد. آنچه برای عزت‌نفس پایین پیشنهاد می‌شود، آشنایی با تحریف‌های شناختی و بازسازی شناختی است (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵). ما با شناسایی و درک احساسات و آنچه ما را برای انجام عمل سوق می‌دهند و با تشکیل دیدگاهی یکپارچه از خودمان علی‌رغم حالت‌های ذهنی مختلف که پیوسته در ذهنمان تغییر می‌کند، فعالیت فراشناختی انجام می‌دهیم (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵)؛ بنابراین زنان با آگاه شدن از آسیب‌های هیجانی خود، درصد رفع آن‌ها با استفاده از توانمندی‌ها و نقاط مثبت زندگی خود برمی‌آیند. با درک تمایز بین باورهای منطقی و غیرمنطقی می‌آموزند که به‌طور منطقی با برقراری روابط بین‌فردی سالم و سازنده احساس ارزشمندی را در خود افزایش می‌دهند و به این آگاهی دست می‌یابند که رفتار بی‌وفایی همسر را به ناتوانی خود در جذب همسر و به اندازه کافی خوب نبودن خود نسبت دهند و با افزایش آگاهی فراشناختی و تکنیک تصویرسازی ذهنی و گفتگوی درونی، عزت‌نفس خود را به‌عنوان یک انسان رنج‌دیده اما بردبار افزایش دهند.

از طریق شناسایی و درک احساسان و آنچه ما را برای انجام عمل سوق می‌دهد و با تشکیل دیدگاهی یکپارچه از خودمان، علی‌رغم حالت‌های ذهنی مختلف که پیوسته در ذهنمان تغییر می‌کند، فعالیت فراشناختی انجام می‌دهیم. به این ترتیب قادر خواهیم بود حالت هیجانی خود را با تمرکز بر احساسات جسمانی شناسایی کنیم؛ برای مثال درد معده نشان می‌دهد نگران نتیجه امتحان هستیم. از مهارت‌های فراشناختی، زمانی استفاده می‌شود که برای درک نحوه احساس و نیت دیگران که هدایت‌کننده رفتار هستند، بهره ببریم. می‌توانیم هیجان‌های دیگران را با مشاهده حالت‌های چهره، حالت‌های بدن، تن و آهنگ صدا تشخیص دهیم. درنهایت فراشناخت، توانایی استفاده و درک حالت‌های ذهنی برای دستکاری و تسلط بر آن‌ها است. تسلط ممکن است با دستکاری شرایطی به دست آید که در آن به آرامش، تمرکز و لذت برسیم. دانستن حالت‌های ذهنی علاوه بر اینکه در حفظ و نگهداری روابط سودمند است، به ما کمک می‌کند تا در هنگام تعامل بر دیگران رویدادهای احتمالی را پیش‌بینی کنیم، تعارض‌های ارتباطی را که رخ می‌دهد حل کنیم و به اهداف ارتباطی متقابل دست یابیم (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵).

نشخوار فکری و عزت‌نفس متغیرهایی هستند که همه افراد در زندگی خود با درجات متفاوت تجربه کرده‌اند و علت اصلی بروز آن‌ها عوامل بیرونی و در گرو روابط بین‌فردی و ویژگی پدیدارشناسی افراد است؛ بنابراین با توجه به موقعیت روانی-فرهنگی و اجتماعی زنان خیانت‌دیده به‌ویژه در ایران، بهترین راه برای کمک به این افراد، تمایزسازی افکار منطقی و غیرمنطقی و آموزش برقراری روابط بین‌فردی سالم و سازنده در آنان است. رویکرد بین‌فردی فراشناختی با تکیه بر جنبه‌های روابط بین‌فردی افراد، از مهارت‌های سازنده‌ای است که می‌تواند مشکلات روان‌شناختی را کاهش دهد. از این رو این رویکرد می‌تواند خدمت ارزشمندی برای بهبود روابط بین‌فردی و کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت‌نفس و خودارزشمندی محسوب شود. افزایش خودآگاهی که کلید اصلی رویکرد بین‌فردی فراشناختی است، به افراد کمک می‌کند تا فرد به دیدگاه یکپارچه‌ای از خود دست پیدا کند، بخش‌های جدید خود را با یکدیگر ادغام کند و از این طریق خود و روابطش را درحالی که حس هویت و وحدت در آن‌ها حفظ شده تغییر دهد (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵). درواقع این رویکرد ترمیم‌کننده روابط درون‌فردی و بین‌فردی در افراد است.

نتایج این مطالعه برای مشاوران و روان‌شناسان حوزه زوجین و روابط فرازناشویی اشارات کاربردی دارد. از این‌رو، توصیه می‌شود مشاوران و روان‌شناسان در کنار روش‌های دیگر از درمان بین‌فردی فراشناختی برای بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی زوجین استفاده کنند.

با توجه به اینکه این رویکرد طرحواره‌ها را هم بررسی می‌کند، برای بررسی به زمان زیادتری نیاز دارد. جدیدبودن این رویکرد و بیان مطالب فراشناختی به زبان ساده و قابل‌فهم برای عموم از دیگر مشکلات آن است. از طرفی پژوهش روی زنان انجام گرفته که در تعمیم‌دادن نتایج به سایر افراد و گروه‌ها باید جانب احتیاط رعایت شود. عدم رغبت زنان به علنی کردن خیانت همسرشان از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود. در این پژوهش تفاوت جنسیت بررسی قرار نشد. همچنین از روش خودسنجی استفاده شد و سوگیری مطلوب‌نمایی اجتماعی امکان تحریف پاسخ‌ها را داشته است.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی افسردگی، اضطراب و... بررسی شود، نتایج این پژوهش با سایر روش‌ها مقایسه شود و همچنین تفاوت در جنسیت مورد توجه قرار گیرد. درنهایت لازم است پژوهشگران در استفاده از این رویکرد در حد لازم با فراشناخت و طرحواره‌ها آشنایی داشته باشند. مشاوران و درمانگران می‌توانند از روش درمان مبتنی بر رویکرد درمان بین‌فردی فراشناختی که روشی کوتاه‌مدت، ارزان و تأثیرگذار است، برای مداخله در زمینه کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت‌نفس استفاده کنند. پیشنهاد می‌شود اثربخشی مداخلات درمانی در این پژوهش با رویکردهای دیگر بر نشخوار فکری و عزت‌نفس در زنان آسیب‌دیده از خیانت و تأثیر این رویکرد به شیوه فردی بررسی و با شیوه گروهی مقایسه شود. همچنین پیشنهاد می‌شود اجرای پژوهش حاضر با تعداد نمونه بیشتر و با دوره‌های پیگیری بلندمدت برای افزایش تعمیم‌پذیری نتایج و اعتبار بیشتر صورت پذیرد.

## ۵. ملاحظات اخلاقی

به‌منظور رعایت اخلاق پژوهشی، رضایت زنان برای شرکت در برنامه مداخله کسب شد و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. همچنین به افراد گروه کنترل اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، در صورت تمایل مداخله آموزشی را

دریافت خواهند کرد.

## ۶. سپاسگزاری و حمایت مالی

نویسندگان مقاله حاضر بر خود لازم می‌دانند از تمامی زنان شرکت‌کننده در پژوهش که زمینه انجام پژوهش را فراهم آوردند، قدردانی کنند. مقاله حاضر هیچ‌گونه حمایت مالی‌ای دریافت نکرده است.

## ۷. تعارض منافع

در این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی وجود ندارد.

## منابع

- ابراهیمی، گ.، و عظیمی، م. (۱۳۹۶). رابطه عزت‌نفس با افسردگی و کارآمدی معلمان استثنایی. پنجمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، ۱۰ خرداد ۱۳۹۶، تهران، ایران. <https://civilica.com/doc/654500>
- اصلی‌پور، ع.، کافی، م.، و کاویان‌فر، ح. (۱۳۹۶). تأثیر درمان شناختی-رفتاری بر عزت‌نفس زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی در فرهنگ ایرانی. نخستین کنفرانس بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت، ۱۳ و ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۶، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. <https://civilica.com/doc/649334>
- اکبری، ت.، و مهرآور گیگلو، ش. (۱۴۰۰). رابطه امید، رضایت از زندگی و عزت‌نفس و سلامت روان با نقش واسطه‌ای شناخت، فراشناخت و انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان. روان‌شناسی مدرسه. ۱۰(۴)، ۲۰-۶. [http://jasp.uma.ac.ir/article\\_1459.html](http://jasp.uma.ac.ir/article_1459.html)
- باب‌الحوایجی، م.، خوشنویس، ا.، و قدرتی، س. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر افسردگی زنان پس از خیانت همسر. آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده. ۴(۱)، ۷۷-۸۸. <http://fpcej.ir/article-1-210-fa.html>
- باقری‌نژاد، م.، صالحی فدردی، ج.، و طباطبایی، س. م. (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه‌ای از دانشجویان ایرانی. پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره. ۱۱(۱)، ۳۸-۲۱. <https://doi.org/10.22067/ijap.v11i1.6910>
- بساکن‌نژاد، س.، عارفی، ن.، و ارشدی، ن. (۱۳۹۷). بررسی الگوی خوردن هیجانی، بدتنظیمی هیجان، عزت‌نفس و تکانشگری در بروز اعتیاد غذایی دانشجویان. فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت. ۷(۲۶)، ۱۴۵-۱۳۲. [https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article\\_4975.html](https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_4975.html)
- بیات، ب.، توکلی، ب.، و قنادی برادران، ن. (۱۴۰۱). اثربخشی مدیریت استرس به شیوه درمان شناختی رفتاری بر نشخوار فکری و پریشانی روان‌شناختی زنان مواجه‌شده با خیانت همسر. خانواده‌درمانی کاربردی. ۳(۱)، ۲۲۲-۲۰۷. <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.265367.1048>
- حسینی نیک، س. س.، و اسلامزاده، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش شناختی-رفتاری گروهی بر بهبود علائم پس‌آسیبی، کیفیت زندگی، عزت‌نفس و رضایت زناشویی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی. پژوهشنامه زنان. ۱۰(۲۷)، ۷۱-۵۳. <https://doi.org/10.30465/ws.2019.4040>
- حیدری، ف.، لطیفی، ز.، و مرادی، ا. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش خودشفابخشی بر اضطراب، عزت‌نفس و بخشش در زنان خیانت‌دیده. سلامت جامعه. ۱۶(۲)، ۷۰-۵۹. <https://doi.org/10.22123/chj.2022.294523.1744>
- دیناروند، ن.، و برقی ایرانی، ز. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی فراشناخت‌درمانی و معنویت‌درمانی بر ناهماهنگی شناختی و احساس تنهایی سالمندان مقیم سرای سالمندان. روان‌شناسی پیری. ۷(۲)، ۱۹۷-۱۸۱. <https://doi.org/10.22126/jap.2021.6334.1520>
- رزاق‌پور، ع.، پناهی، ر.، شفائی، م.، مافی، م.، و دهقانکار، ل. (۱۳۹۹). ارتباط بین عزت‌نفس و خودکارآمدی در دانشجویان پرستاری شهر قزوین: یک مطالعه مقطعی. فصلنامه بهداشت در عرصه. ۸(۴)، ۴۳-۳۴. <https://doi.org/10.22037/jhf.v8i4.33725>
- ساعدی، س. (۱۳۹۸). رابطه سلامت روان با خودکارآمدی و عزت‌نفس در دانشجویان دانشگاه پیام نور سمنان. بیهقی. ۲۴(۴)، ۷۲-۶۳. [https://beyhagh.medsab.ac.ir/article\\_1361.html](https://beyhagh.medsab.ac.ir/article_1361.html)

- سرمدی، ی.، و احمدی، خ. (۱۴۰۰). میزان آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی زوجین. *خانواده‌پژوهی*، ۱۱۷(۱)، ۸۱-۹۸.  
<https://doi.org/10.52547/jfr.17.1.81>
- صداقت، ف.، رفیعی‌پور، ا.، و سماوی، ع. (۱۳۹۵). مقایسه نشخوار فکری در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق شهر بندرعباس. *پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری*، ۱(۳)، ۷۵-۸۱.  
<http://ijndibs.com/article-1-42-fa.html>
- عالی‌زاده، ش. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار ذهنی و تحریف‌های شناختی زوجین درگیر در پیمان‌شکنی زناشویی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول*.
- عبادی، ص.، و بابایی کفاکی، ه. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر بهوشیاری با مداخله فراشناختی بر کاهش نشانه‌های اضطراب و نشخوار فکری در زنان مبتلا به بیماری مولتیپل اسکلروزیس. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۱۳(۲)، ۴۱۹-۴۰۳.  
<https://doi.org/10.22059/japr.2022.322615.643829>
- عبدی سرکامی، ف.، میرزائی‌ان، ب.، و عباسی، ق. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی درمان فراشناختی و درمان مبتنی بر کارآمدی هیجان بر افسردگی و خودمراقبتی در سالمندان افسرده غیربالینی. *روان‌شناسی پیری*، ۳۶(۳)، ۲۶۹-۲۸۳.  
<https://doi.org/10.22126/jap.2020.5667.1462>
- فاطمی اصل، ش.، گودرزی، م.، کریمی ثانی، پ.، و بوستانی‌پور، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر احساس تنهایی زنان آسیب‌دیده از روابط فرازناشویی در شهرستان سلماس. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰(۲)، ۴۸-۵۷.  
<https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.665274>
- قهاری، ش. (۱۴۰۰). *پیمان‌شکنی زناشویی*. تهران: دانژه.
- مرادی اورگانی، ع.، فاتحی‌زاده، م.، احمدی، ا.، و اعتمادی، ع. (۱۳۹۷). تأثیر درمان بین فرد فراشناختی بر کیفیت زناشویی مرد خودشیفته. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۹(۱)، ۲۴-۱.  
<https://doi.org/10.22059/japr.2018.66774>
- مصطفائی، ع.، زارع، ح.، علی‌پور، ا.، و فرزاد، و. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر مدل فرانظری و فراشناخت‌درمانی بر میزان درد و درآمیختگی افکار در بیماران مبتلا به درد مزمن. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت*، ۷(۲۵)، ۳۵-۵۵.  
[https://hpjournals.pnu.ac.ir/article\\_4758.html](https://hpjournals.pnu.ac.ir/article_4758.html)
- منتجبیان، ز. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی درمان بین‌فردی فراشناختی بر تعارض زناشویی و الگوهای ارتباطی ناکارآمد زوجین. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور اصفهان*.
- نادری لردجانی، م.، گلشیری، پ.، و نوبخت، ر. (۱۳۹۸). آیا بین عزت‌نفس و سلامت روان در نوجوانان ارتباط وجود دارد؟. *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، ۳۷(۵۱۷)، ۱۶۸-۱۶۱.  
<https://doi.org/10.22122/jims.v37i517.11041>
- نادی نجف‌آبادی، ف.، نظری چگنی، ا.، و مهرابی‌زاده هنرمند، م. (۱۳۹۲). رابطه علی بین کمرویی و تنهایی با میانجیگری سبک‌های شوخ‌طبعی (خودارزنده‌سازانه و پیوندجویانه) و عزت‌نفس در دانش‌آموزان دختر شهرستان نجف‌آباد. *اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۹(۲)، ۱۵۰-۱۳۱.  
<https://doi.org/10.22051/jontoe.2013.344>

## References

- Abdi Sarkami, F., Mirzaian, B., & Abbasi, G. (2021). The effectiveness of emotion efficacy therapy on the level of depression and self-care ability of non-clinical depressed elderly. *Iranian Journal of Nursing Research*, 15(6), 65-74. <http://ijnr.ir/article-1-2401-en.html> (In Persian)
- Akbari, T., & Mehravar Giglou, S. (2022). Relationship of hope, life satisfaction, self-esteem and mental health with mediating role of cognition, metacognition and progress motivation in students. *Journal of School Psychology*, 10(4), 6-20.  
[https://jsp.uma.ac.ir/article\\_1459.html?lang=en](https://jsp.uma.ac.ir/article_1459.html?lang=en) (In Persian)
- Alizadeh, Sh. (2019). The effectiveness of couple therapy based on acceptance and commitment on mental rumination and cognitive distortions of couples involved in breaking the marital contract. *Master's thesis in general psychology*, Faculty of Psychology, Islamic Azad University, branch of Dezful. (In Persian)

- Aslipour, A., Kafi, M., & Kavianfar, H. (2017). The effect of cognitive-behavioral therapy on the self-esteem of women affected by marital infidelity in Iranian culture. *The first International Conference on Culture, psychopathology and Education*, 3 May 2017, Tehran, Iran. <https://civilica.com/doc/649334> (In Persian)
- Auttama, N., Seangpraw, K., Ong-Artborirak, P., & Tonchoy, P. (2021). Factors associated with self-esteem, resilience, mental health, and psychological self-care among university students in Northern Thailand. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 14, 1213-1221. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S308076>
- Babolhavaeji, M., Khoshnevis, E., & Ghodrati, S. (2018). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on the depression of the women after the husband's betrayal. *Family Pathology, Counselling & Enrichment Journal*, 4(1), 77-88. <http://fpcej.ir/article-1-210-en.html> (In Persian)
- Bagherinezhad, M., Salehi Fadardi, J., & Tabatabayi, S. M. (2010). The relationship between rumination and depression in a sample of Iranian student. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 11(1), 21-38. <https://doi.org/10.22067/ijap.v11i1.6910> (In Persian)
- Bassak Nejad, S., Aarefi, N., & Arshadi, N. (2018). Testing a model of emotional eating, emotional dysregulation, self-esteem, and impulsivity in food addiction among students. *Health Psychology*, 7(26), 132-145. [https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article\\_4975.html?lang=en](https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_4975.html?lang=en) (In Persian)
- Bayat, B., Tavakoli, B. A., & Ghanadibaradaran, N. (2022). The effectiveness of cognitive-behavioral stress management in improving rumination and psychological distress in women experiencing marital infidelity. *Journal of Applied Family Therapy*, 3(1), 207-222. <https://doi.org/10.22034/ajt.2022.265367.1048> (In Persian)
- Branden, N. (2021). *The power of self-esteem*. Health Communications, Inc. Link
- Dimaggio, G., Montano, A., Popolo, R., & Salvator, G. (2015). *Metacognitive interpersonal therapy for personality disorders*. London & New York: Routledge.
- Dimaggio, G., Salvatore, G., Nicolò, G., Fiore, D. & Procacci, M. (2010). Enhancing mental state understanding in over-constricted personality disorder using metacognitive interpersonal therapy. In G. Dimaggio & P.H. Lysaker (Eds.), *Metacognition and severe adult mental disorders: From basic research to treatment* (pp. 247-268). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203855782>
- Dinarvand, N., & Barghi Irani, Z. (2021). The comparison of the effectiveness of metacognitive therapy and spiritual therapy on cognitive dissonance and feeling loneliness in the elderly living in nursing Homes. *Journal of Aging Psychology*, 7(2), 181-197. <https://doi.org/10.22126/jap.2021.6334.1520> (In Persian)
- Ebadi, S., & Babaei Kafaki, H. (2022). Comparison of the effectiveness of a mindfulness-based cognitive intervention with a metacognitive intervention in reducing anxiety symptoms and rumination in women with multiple sclerosis. *Journal of Applied Psychological Research*, 13(2), 403-419. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.322615.643829> (In Persian)
- Ebrahimi, G., & Azimi, M. (2016). The relationship between self-esteem and depression and the effectiveness of exceptional teachers. *The 5<sup>th</sup> Scientific Research Conference of Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Damages of Iran*, June 10, 2016, Tehran, Iran. <https://civilica.com/doc/654500> (In Persian)
- Fatemi Asl, Sh., Goudarzi, M., Karimi Sani, P., & Boostanipour, A. (2019). The effect of emotionally-focused couple therapy (EFCT) on loneliness of hurt women from infidelity in Salmas city. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 20(2), 48-57. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.665274> (In Persian)
- Fearn, M., Marino, C., Spada, M. M., & Kolubinski, D. C. (2021). Self-critical rumination and associated metacognitions as mediators of the relationship between perfectionism and self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00404-4>

- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459-1477. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Heydari, F., Latifi, Z., & Moradi, A. (2022). The effect of self-healing training on anxiety, self-esteem, and forgiveness in betrayed women. *Community Health Journal*, 16(2), 59-70. <https://doi.org/10.22123/chj.2022.294523.1744> (In Persian)
- Hilbert, S., Goerigk, S., Padberg, F., Nadjiri, A., Übleis, A., Jobst, A., ... & Sarubin, N. (2019). The role of self-esteem in depression: A longitudinal study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(2), 244-250. <https://doi.org/10.1017/S1352465818000243>
- Hosseini Nik, S. S., & Eslamzadeh, A. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in reducing post-traumatic symptoms, quality of life, self-esteem and marital satisfaction in women with marital infidelity. *Women Studies*, 10(27), 53-71. <https://doi.org/10.30465/ws.2019.4040> (In Persian)
- Javadi, T. H. S., Tajikzadeh, F., Bayat, H., Eshraghi, N., Roshandel, Z., & Rahmani, S. (2018). Comparison of effectiveness of the mindfulness-based cognitive therapy and the metacognition treatment on anxiety, depression and stress among breast cancer patients. *International Clinical Neuroscience Journal*, 5(2), 62-66. <https://doi.org/10.15171/icnj.2018.12>
- Joormann, J. (2006). Differential effects of rumination and dysphoria on the inhibition of irrelevant emotional material: Evidence from a negative priming task. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 149-160. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9035-8>
- Levine, G., Majerovitz, D., Schnur, E., Robinson, E., & Soman, C. (2008). Improving the self-esteem of at-risk youth. *NERA Conference Proceedings, 2008*, 6. [https://digitalcommons.lib.uconn.edu/nera\\_2008/6](https://digitalcommons.lib.uconn.edu/nera_2008/6)
- Luminet, O. (2003). Measurement of depressive rumination and associated constructs. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 185-215), New York: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470713853.ch10>
- Lysaker, P. H., & Dimaggio, G. (2014). Metacognitive capacities for reflection in schizophrenia: Implications for developing treatments. *Schizophrenia Bulletin*, 40(3), 487-491. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu038>
- Misso, D., Velotti, P., Pasetto, P., & Dimaggio, G. (2022). Treating intimate partner violence with metacognitive interpersonal therapy: The case of Aaron. *Clinical Psychology*, 78(1), 50-66. <https://doi.org/10.1002/jclp.23294>
- Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents—level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1-2), 59-67. <https://doi.org/10.5324/nje.v28i1-2.3052>
- Montajabian, Z. (2018). Investigating the effectiveness of metacognitive interpersonal therapy on marital conflict and couples' dysfunctional communication patterns. *Master's thesis in family counseling*, Faculty of Humanities, Payam Noor University, Isfahan. (In Persian)
- Moradi, I., Fatehizadeh, M., Ahmadi, A., & Etemadi, O. (2018). The effect of metacognitive interpersonal therapy on the marital quality of narcissistic man. *Journal of Applied Psychological Research*, 9(1), 1-24. <https://doi.org/10.22059/japr.2018.66774> (In Persian)
- Mostafaie, A., Zare, H., Alipour, A., & Farzad, V. A. (2018). A Compare the effectiveness of cognitive therapy Based on meta-theoretical models and meta-cognitive therapy on amount pain and Thoughts Fusion In on patients suffering from chronic pain. *Health Psychology*, 7(25), 35-55. [https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article\\_4758.html](https://hpj.journals.pnu.ac.ir/article_4758.html) (In Persian)
- Moulds, M. L., Bisby, M. A., Wild, J., & Bryant, R. A. (2020). Rumination in posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 82, 101910. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101910>

- Naderi-Lordejani, M., Golshiri, P., & Nobakht, R. (2019). Is there any relationship between self-esteem and mental health status in teenagers? *Journal of Isfahan Medical School*, 37(517), 161-168. <https://doi.org/10.22122/jims.v37i517.11041> (In Persian)
- Nadi Najafabadi, F., Nazari Chegani, A., & Mehrabizadeh Honarmand, M. (2013). Causal relationship between shyness and loneliness with the mediation of humor styles (self-enhancing and connection-seeking) and self-esteem in female students of Najaf Abad city. *New Educational Thoughts*, 9(2), 131-150. <https://doi.org/10.22051/jontoe.2013.344> (In Persian)
- Nobakht, H., & Nikmanesh, Z. (2019). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction group therapy in rumination among multiple sclerosis patients. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 8(2), e84819. <https://doi.org/10.5812/jjcdc.84819>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-574. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Onaylı, S., Erdur-Baker, O., Kordoutis, P. (2016). The relation between rumination and emotional reactions to infidelity in romantic relationships. *Athens Journal of Social Sciences*, 3(1), 53-64. <https://doi.org/10.30958/ajss.3-1-5>
- Orue, I., Calvete, E., & Padilla, P. (2014). Brooding rumination as a mediator in the relation between early maladaptive schemas and symptoms of depression and social anxiety in adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1281-1291. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.09.004>
- Ottavi, P., Passarella, T., Pasinetti, M., MacBeth, A., Velotti, P., Velotti, A., ... & Dimaggio, G. (2019). Metacognitive interpersonal mindfulness-based training for worry about interpersonal events: A pilot feasibility and acceptability study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(11), 944-950. <https://journals.lww.com/jonmd10.1097/NMD.0000000000001054>
- Popolo, R., Macbeth, A., Canfora, F., Rebecchi, D., Toselli, C., Salvatore, G., & Dimaggio, G. (2018). Metacognitive interpersonal therapy in groups for over-regulated personality disorders: A single case study. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 49(1) 49-59. <https://doi.org/10.1111/papt.12182>
- Preston, A. J., & Rew, L. (2022). Connectedness, self-esteem, and prosocial behaviors protect adolescent mental health following social isolation: a systematic review. *Issues in Mental Health Nursing*, 43(1), 32-41. <https://doi.org/10.1080/01612840.2021.1948642>
- Qahari, Sh. (2021). *Breaking the marital contract*. Tehran: Danje. (In Persian)
- Razaghpoor, A., Panahi, R., Shafaeri, M., Mafi, M., & Dehghankar, L. (2021). The relationship between self-esteem and self-efficacy among nursing students in Qazvin: A cross-sectional study. *Journal of Health in the Field*, 8(4), 34-43. <https://doi.org/10.22037/jhf.v8i4.33725>. (In Persian)
- Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
- Sadaqat, F., Rafieipour, A., & Samavi, A. (2015). Comparison of rumination in students with and without love trauma syndrome in Bandar Abbas city. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 1(3), 75-81. <http://ijndibs.com/article-1-42-fa.html> (In Persian)
- Saedi, S. (2019). The relationship between mental health and self-efficacy and self-esteem in students of Payam Noor University of Sanandaj. *Beyhagh*, 24(4), 63-72. [https://beyhagh.medsab.ac.ir/article\\_1361.html?lang=en](https://beyhagh.medsab.ac.ir/article_1361.html?lang=en) (In Persian)
- Sarmadi, Y., & Ahmadi, K. (2021). The extent of injuries caused by marital infidelity. *Journal of Family Research*, 17(1), 81-98. <https://doi.org/10.52547/jfr.17.1.81> (In Persian)



- Simonsen, S., Popolo, R., Juul, S., Frandsen, F. W., Sørensen, P., & Dimaggio, G. (2022). Treating avoidant personality disorder with combined individual metacognitive interpersonal therapy and group mentalization-based treatment: A pilot study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(3), 163-171. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001432>
- Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2015). Investigating experiences of the infidelity partner: Who is the other man/woman? *Personality and Individual Differences*, 85, 176-181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.014>
- Wells, A., Capobianco, L., Matthews, G., & Nordahl, H. M. (2020). Metacognitive therapy: Science and practice of a paradigm. *Frontiers in Psychology*, 11, 576210. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576210>
- Whisman, M. A., du Pont, A., & Butterworth, P. (2020). Longitudinal associations between rumination and depressive symptoms in a probability sample of adults. *Journal of Affective Disorders*, 260, 680-686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.035>