

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

Mohammad Mohammadipour ¹ , Zahra Montajabian ^{2*} , Sajjad Mohammadipour ³ 

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

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

Abstract

The aim of the present study was study of the effectiveness of meta cognitive interpersonal approach training on rumination and self-esteem in betrayed women. The method of this study was based on the purpose and research design and was quasi-experimental and pretest-posttest with a control group. The statistical population of the research was made up of all the women who referred to the counseling clinic in Isfahan in 2021 due to their husband's infidelity, 30 people were selected as a sample based on the criteria for entering the study and were replaced in two experimental and control groups (15 people in each group). Participants answered the Ruminative Response Scale (RS) and Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES) once before the intervention and once after the intervention. Then, the experimental group received 8 sections of 90-min group training 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 results of the analysis showed that meta cognitive interpersonal approach training, reduced rumination and increased 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.

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

Extended abstract:

Introduction & Aim

Marital infidelity refers to any sexual or emotional relationship beyond the framework of a committed relationship between two spouses (Weiser & Weigel, 2015). Marital infidelity can have disastrous consequences for the person who cheated, his wife, the marital relationship of the couple, the nuclear family and the distant family of the person (Moulds, Bisby, Wild & Bryant, 2020). One of the most important disorders experienced by a spouse who has been betrayed is rumination, negative thoughts and negative emotions about this issue, which can be very intense and uncontrollable and interfere with the functioning of daily life and the person's concentration and attention and lead to a decrease in personal performance (Ghahari, 2021). Self-esteem is the experience that we are appropriate to life and to the requirements of life. More specifically, self-esteem is ... 1. Confidence in our ability to think and to cope with the basic challenges of life. 2. Confidence in our right to be happy, the feeling of being worthy, deserving, entitled to assert our needs and wants to enjoy the fruits of our efforts (Branden, 2021). Considering the first reaction in the psyche of betrayed women is rumination, which is accompanied by self-blame content; and finally, it reduces their self-esteem (Heydari, Iatifi, & Moradi, 2022), it can be stated that the way people interpret and perceive the problems they face in life can play a role in rumination and lowering their self-esteem. Dimaggio et al. (2015) state that the meta-cognitive interpersonal approach emphasizes on 1- metacognitive distortions 2- promotion of separation or differentiation 3- nature, nature and characteristics of schemas 4- Destruction of the damaged parts and against the reconstruction of the healthy parts 5- Portraying people and their problems in a continuous cycle 6- Using techniques to change thoughts, mood and behavior is important. Considering the importance and the need to pay attention to the emotional, psychological, social and economic burden of the phenomenon of infidelity and focusing on the role of betrayed women in preventing its irreparable complications, the aim of the present study was study of the effectiveness of meta-cognitive interpersonal approach training on rumination and self-esteem in betrayed women.

Method

The method of this study was based on the purpose and research design and was quasi-experimental and pretest-posttest with a control group. The statistical population of the research was made up of all the women who referred to the counseling clinic in Isfahan in 2021 due to their husband's infidelity, 30 people were selected as a sample based on the criteria for entering the study and were replaced in two experimental and control groups (15 people

in each group). Participants answered the Ruminative Response Scale (RS) (Nolen- Hoeksema, 1991) and Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES) (1965) once before the intervention and once after the intervention. Then, the experimental group received 8 sections of 90-min group training 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.

Findings

Descriptive findings show that the average score of rumination in the experimental group has decreased significantly in the post-test compared to the pre-test, and in the control group, it has increased in the post-test compared to the pre-test. In the self-esteem variable, it has increased in the post-test compared to the pre-test, and in the control group, it has decreased in the post-test compared to the pre-test. The results of multivariate covariance analysis (MANCOVA) show that there is a significant difference between the two experimental and control groups. Next, a multivariate covariance analysis was performed, and the results showed that between the adjusted averages of rumination scores of the participants according to group membership (experimental and control groups) in the post-test stage, the significance level was 0.000 ($p < 0.001$) and less than 0.05. is 0, so there is a significant difference between the two experimental and control groups. Therefore, the first hypothesis is confirmed and the metacognitive interpersonal approach is effective in reducing rumination in betrayed women. Also, between the adjusted averages of the participants' self-esteem scores according to group membership (experimental and control groups) in the post-test stage, the significance level is 0.000 ($p < 0.001$) and less than 0.05, so there is a significant difference between the two groups. There is testing and control. Therefore, the second hypothesis is confirmed and the metacognitive interpersonal approach is effective in increasing the self-esteem of betrayed women.

Discussion

The results of the analysis showed that metacognitive interpersonal approach training, reduced rumination and increased self-esteem in betrayed women. It is suggested that meta- cognitive interpersonal approach should be used to reduced rumination and it increased self-esteem in betrayed women. In explaining the obtained results, it can be stated that considering that the metacognitive interpersonal approach is rooted in the cognitive-behavioral approach, in fact, in this method, therapists are looking for objective, real and tangible reasons in which the way a person thinks and feels (stages narration in certain situations and interaction with others) shows the nature of a person's behavior (Dimaggio et al., 2015). Metacognitive interpersonal approach based on thoughts, beliefs, attitudes and opinions about oneself; It affects self-esteem. What is suggested for low self-esteem is familiarity with cognitive distortions and cognitive reconstruction (Dimaggio et al., 2015).

Ethical Considerations

In order to comply with the research ethics, the consent of the women participants was obtained to participate in the intervention program and they were informed about all the stages of the intervention. Also, the people of the control group were assured that they will also receive training intervention if they wish after completing the research process.

Appreciation and thanks and financial support

The authors of this article would like to thank and appreciate all the women who participated in the research, who provided the context for the research. This study has not received any financial support.

Conflict of interest

There is no conflict of interest in this study.

اثر بخشی آموزش رویکرد بین فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و عزت نفس در زنان خیانت دیده

محمد محمدی پور^۱، زهرا منتجبیان^{۲*}، سجاد محمدی پور^۳

۱. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد قوچان، دانشگاه آزاد اسلامی، قوچان، ایران. رایانامه: mmohammadipour@iauu.ac.ir

۲. نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری مشاوره، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران. رایانامه:

montajabianzahra@gmail.com

۳. پزشک عمومی، دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، مرکز بهداشت خرو، نیشابور، ایران. رایانامه: sajjadmmp@gmail.com

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

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و عزت نفس در زنان خیانت‌دیده بود. روش این پژوهش بر اساس هدف، کاربردی و بر مبنای طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با یک 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 تعداد ۳۰ نفر به عنوان نمونه از جامعه فوق به صورت هدفمند بر اساس ملاک‌های ورود به مطالعه انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) جایگزین شدند. شرکت‌کنندگان یکبار پیش از مداخله و یکبار بعد از مداخله به مقیاس پاسخ نشخوار فکری (RRS) و مقیاس عزت نفس روزنبرگ (RSES) پاسخ دادند. گروه آزمایش ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای و یکبار در هفته، آموزش گروهی درمان بین‌فردی فراشناختی را دریافت کردند در حالی که گروه کنترل هیچ آموزشی را دریافت نکردند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی) (تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره) در نرم افزار SPSS-25 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی باعث کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت نفس در زنان خیانت‌دیده شده است. پیشنهاد می‌شود از رویکرد بین‌فردی فراشناختی برای کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت نفس در زنان خیانت‌دیده استفاده شود. تا از این طریق باعث ارتقای سلامت روان در زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی شوند.

واژه‌های کلیدی: خیانت زناشویی، درمان بین‌فردی فراشناختی، عزت نفس، نشخوار فکری

۱. مقدمه

ازدواج در حقیقت به معنای عهد و پیمان بستن زن و مرد جهت وفاداری نسبت به هم و انحصار رابطه عاشقانه و جنسی بین دو نفر می‌باشد که شریک شدن و همراه شدن در غم و شادی یکدیگر است (قهاری، ۱۴۰۰). خیانت زناشویی^۱ به هرگونه رابطه جنسی یا عاطفی فراتر از چارچوب رابطه متعهدانه بین دو همسر اطلاق می‌گردد (ویسر و ویگل^۲، ۲۰۱۵). خیانت زناشویی برای سلامت خانواده چالش ایجاد می‌کند و مهمترین عامل تهدیدکننده‌ی عملکرد، ثبات و ادامه رابطه‌ی زناشویی است. وقتی همسران نیازهای عاطفی برطرف نشده‌ی 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، گودرزی کریمی ثانی و بوستانی‌پور، ۱۳۹۸). هنگام آشکار شدن خیانت، فرد آسیب دیده، در ابتدا در حالت شوک و انکار قرار می‌گیرد، با فشار درونی و هیجان‌های منفی شدیدی همراه می‌شود. خشم، نفرت، احساس حقارت، احساس حسادت، آزرده‌گی، رنجش و هیجان‌های منفی در فرد آسیب دیده بروز می‌کند. هیجان‌های منفی شدید بر روحیه و عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد و مانع از این می‌شوند که روال طبیعی زندگی دنبال شوند (قهاری، ۱۴۰۰). **سرمدی و احمدی (۱۴۰۰)** در پژوهشی نشان دادند، همسران آسیب دیده 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، از دست دادن اعتماد، آسیب دیدن عزت نفس^۳، افسردگی و اضطراب طولانی مدت، انتقام جویی و ناکامی، آشفتگی هیجانی اشاره کرد. **مولدز و همکاران^۴ (۲۰۲۰)** در پژوهشی نشان دادند خیانت زناشویی می‌تواند پیامدهای فاجعه‌باری برای فردی که خیانت کرده، همسرش، رابطه زناشویی زوجین، خانواده هسته‌ای و خانواده‌ی دور فرد داشته باشد. یکی از اختلالات مهم تجربه شده در همسری که به او خیانت شده، نشخوار فکری^۵، افکار منفی و هیجان‌های منفی درباره این مسئله می‌باشد که می‌تواند خیلی شدید و غیرقابل کنترل بوده و در عملکرد زندگی روزمره و تمرکز و توجه فرد اختلال ایجاد کرده و کاهش عملکرد شخصی را در پی داشته باشد (قهاری، ۱۴۰۰). نشخوار فکری به عنوان یک ویژگی شخصیتی شناخته می‌شود که افراد را در خطر ابتلا به مشکلات روان‌شناختی و قرار گرفتن در معرض یک رخداد زندگی 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 به عنوان عاملی جهت پاسخ به جلوگیری از شدت یافتن نشانه‌های اضطراب و افسردگی در افراد دیده می‌شود. نشخوار فکری

1 - Marital Infidelity
2. Weiser & Weigel
3 . Self-Esteem
4 . Moulds et al.
5 . Rumination

به عنوان اشتغال دائمی به یک اندیشه یا موضوع و تفکر درباره آن شناخته می‌شود و طبقه‌ای از افکار آگاهانه است که حول یک محور مشخص می‌گردد و بدون وابستگی به تقاضاهای محیطی تکرار می‌شوند. این افکار، غیرارادی وارد آگاهی می‌شوند و توجه و اهداف فرد را منحرف می‌سازند (عالی‌زاده، ۱۳۹۹). ویسمن، دیو پنت و باتر ورث^۱ (۲۰۲۰) نشان دادند نشخوار فکری و نشانه‌های افسردگی بر یکدیگر به صورت 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، کالوت و پادیللا، ۲۰۱۴). صداقت، رفیعی‌پور و سماوی (۱۳۹۵) در پژوهشی نشان دادند بین نشخوار فکری در دانشجویان با و بدون نشانگان ضربه عشق رابطه معنی دار وجود دارد. اشتغال ذهنی فرد خیانت دیده نسبت به سؤال‌هایی مانند آیا می‌توان دوباره به او اعتماد کرد؟، آیا امیدی به این زندگی هست؟، آیا هنوز هم به من خیانت می‌کند و ... باعث می‌شود که فرد احساس معلق ماندن در فضای زناشویی و تردید برای ادامه زندگی یا جدایی نماید (قهاری، ۱۴۰۰). بنابراین، با بررسی نشخوار فکری به عنوان یک ویژگی خصیصه‌ای در زمینه خیانت، می‌توان دلایل زیربنایی را که در پس تفاوت‌های فردی در واکنش به خیانت قرار گرفته‌اند را بهتر شناسایی نماییم (اونالی، اردار-بیکر و کودتیس^۲، ۲۰۱۶).

پیمان شکنی همسر باعث می‌شود فرد خیانت دیده دچار سردرگمی اساسی درباره خود، دیگران و دنیا بشود و باورهای بنیادینی را که فرد به طور طبیعی در طول سال‌های زندگی کسب نموده (مانند من ارزشمندم، دیگران قابل اعتمادند، دنیا لذت‌بخش و با معناست) فرو بریزد و احساس فقدان هویت و عزت نفس و احساس بی‌اهمیت بودن برای همسر خیانت دیده را به وجود بیاورد (قهاری، ۱۴۰۰). عزت نفس یک نیروی قدرتمند در درون هر یک از ما است و در سطحی بالاتر دربرگیرنده یک احساس ذاتی و یک ارزش شخصی که می‌توان گفت حق مادرزادی هر فرد است. به طور دقیق‌تر، عزت نفس عبارت است از: ۱. اعتماد به توانایی‌مان برای فکر کردن و کنار آمدن با چالش‌های اساسی زندگی ۲. اعتماد به حق خویشتن برای شاد بودن، احساس شایستگی، شایسته بودن، و عنوانی برای ابراز نیازها و خواسته‌هایمان، تا بتوانیم از ثمره‌ی تلاش خود لذت ببریم (برندن^۳، ۲۰۲۱). عزت نفس یا ارزش گذاشتن به ویژگی‌های خود، یکی از موضوعات مهم درباره رشد افراد محسوب می‌شود و به عنوان یک نیاز در همه‌ی انسانها دیده می‌شود، و افراد در پی مرتفع کردن این نیاز خود هستند (ابراهیمی و عظیمی، ۱۳۹۶). عزت نفس جنبه‌ای است که در خلال رابطه بین فردی کسب می‌گردد و بازتابی از نظر دیگران نسبت به فرد بوده و تعیین کننده چگونگی برخورد او با مسائل مختلف است. عزت نفس 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 اجتناب‌ناپذیر می‌باشند، عزت نفس راه‌هایی را برای مقابله با این تهدیدها انتخاب می‌نماید (بساک‌نژاد، عارفی و ارشدی، ۱۳۹۷). هریس و اورث^۴ (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند رابطه بین روابط اجتماعی افراد و سطح عزت نفس آنها در تمام مراحل رشد در طول زندگی متقابل است و این رابطه منعکس کننده یک حلقه بازخورد مثبت بین سازه‌ها می‌باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند بین عزت نفس و افسردگی (هیلبرت و همکاران^۵، ۲۰۱۹) و نشخوار فکری (فیرن و همکاران^۶، ۲۰۲۱) و شناخت و فراشناخت (اکبری و مهرآور گیگلو، ۱۴۰۰) و خودکارآمدی (رزاق‌پور و همکاران، ۱۳۹۹) رابطه وجود دارد. پژوهش‌های زیادی نشان دادند که عزت نفس می‌تواند پیش‌بینی کننده سلامت روان باشد (ماکس نز و ریدانس داتر^۷، ۲۰۱۹؛ آتامو و همکاران^۸، ۲۰۲۱؛ پرستون و ریو^۹، ۲۰۲۲؛ نادری لردجانی، گلشیری و نوبخت، ۱۳۹۸ و ساعدی، ۱۳۹۸). بنابراین عزت نفس معمولاً به عنوان ارزشیابی شخص از ارزشمندی تعریف می‌شود و داشتن ارتباط موفق در ازدواج، موجب ارتقای عزت نفس می‌شود. در مقابل، تجربه خیانت همسر احساس ارزشمندی یک زن را به شدت به چالش می‌کشد (باب الحوایجی، خوشنویس و قدرتی، ۱۳۹۷).

1. Whisman, du Pont, & Butterworth
2. Orue, Calvete, & Padilla
3. Onaylı, Erdur-Baker & Kordoutis
4. Branden
5. Harris & Orth
6. Hilbert et al.
7. Fearn et al.
8. Moksnes & Reidunsdatter
9. Auttama et al.
10. Preston & Rew

با توجه به این که اولین واکنش درون روانی زنان خیانت دیده نشخوارهای فکری بوده که با محتوای خودسرزنشگری همراه است؛ و در نهایت موجب کاهش عزت نفس در آنان می‌شود (حیدری، لطیفی و مرادی، ۱۴۰۱)، می‌توان اظهار داشت که شیوه تفسیر و برداشت افراد از مشکلاتی که در زندگی با آنها روبرو هستند می‌تواند در داشتن نشخوار فکری و کاهش عزت نفس آنها نقش داشته باشند. از این رو در ظرفیت درک حالت‌های ذهنی، زاویه‌توانایی حالات دیگران محدود است و در نتیجه افراد تمایل ندارند درک کنند دیگران با نگرش‌های متفاوتی دنیا را می‌بینند؛ در نتیجه این افراد ظرفیت محدودی برای درک دانش حالات ذهنی در حل مشکلات بین فردی دارند (لیساگر و دیماجیو^۱، ۲۰۱۴). ارتقا فراشناخت یک عنصر کلیدی در تغییر رفتار در روان‌درمانی است و از این طریق به کاهش استرس و بهبود کیفیت روابط کمک می‌کند (پاپلو و همکاران^۲، ۲۰۱۸). در فراشناخت درمانی 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^۳، ۲۰۲۰). مصطفایی و همکاران (۱۳۹۶)، عبدی سرکامی، میرزائیان و عباسی (۱۳۹۹)، دیناروند و برقی ایرانی (۱۴۰۰)، عبادی و بابایی کفای (۱۴۰۱) و نوبخت و نیک‌منش (۲۰۱۹) در پژوهش خود نشان دادند درمان فراشناختی باعث کاهش نشخوارفکری و افسردگی و مشکلات روانشناختی در افراد می‌شود. و اما درمان بین فردی فراشناختی^۴ پا را فراتر گذاشته و یک روش درمانی یکپارچه‌ای است که با توجه به پیشینه آن، این رویکرد بخشی از خانواده درمانی شناختی-رفتاری است (دیماجیو و همکاران^۵، ۲۰۱۰). اصلی‌پور، کافی و کاویان‌فر (۱۳۹۶)، حسینی نیک و اسلامزاده (۱۳۹۸) و بیات، توکلی و قنادی برادران (۱۴۰۱) در پژوهش خود نشان دادند رویکرد شناختی-رفتاری در بهبود نشخوار فکری و عزت نفس زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی مؤثر بوده است. دیماجیو و همکاران (۲۰۱۵) بیان می‌دارند رویکرد بین فردی فراشناختی بر روی ۱- کژکاریهای فراشناختی ۲- ارتقا تفکیک یا تمایزسازی ۳- سرشت، طبیعت و ویژگی‌های طرحواره‌ها تأکید دارند. ۴- تخریب بخش‌های آسیب‌زا و در مقابل بازسازی بخش‌های سالم. ۵- به تصویر کشیدن افراد و مشکلاتشان در یک چرخه‌ی پیوسته ۶- استفاده از تکنیک‌هایی برای تغییر دادن افکار، خلق و خوی و رفتار، توجه دارد. با توجه به اینکه تمرکز رویکرد بین فردی فراشناختی بر کژکاریهای فراشناختی (باورها و انتظارات غیر منطقی)، روابط بین فردی و طرحواره‌های ناسازگار می‌باشد در نتیجه به فرد در داشتن دیدگاه منطقی نسبت به رویدادها و رفتار دیگران کمک کرده و برای دسترسی به حالت‌های مثبت ذهنی باعث قطع زنجیره‌های معیوب عاطفی / شناختی و افزایش دسترسی به نظریه‌های خیرخواهانه خود و دیگران می‌شود، از طرفی پاپلو و همکاران (۲۰۱۸)؛ اتاوی و همکاران^۶ (۲۰۱۹)؛ سیمونسن و همکاران^۷ (۲۰۲۲)؛ میسو و همکاران^۸ (۲۰۲۲)؛ مرادی اورگانی و همکاران (۱۳۹۷) و منتجبیان (۱۳۹۸) با استفاده از رویکرد بین فردی فراشناختی به نتایجی از جمله بهبود روابط بین فردی، ایجاد رابطه علت و معلولی بین طرحواره‌ها و مشکلات و در نهایت بهبود کیفیت زندگی مشترک افراد و کاهش افسردگی و اضطراب، تعارض زناشویی و بهبود الگوهای ارتباطی زوجین دست یافتند.

از آنجایی که خیانت زناشویی تبدیل به یک رخداد شایع در جوامع مدرن شده است، پژوهشگران در حوزه‌های مختلف به ویژه روانشناسی به بررسی آن پرداخته‌اند. حال 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 بین فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و بر عزت نفس در زنان خیانت دیده انجام گرفت.

۲. روش

۱-۲. جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

1. Lysaker & Dimaggio
2. Popolo et al.
3. Wells et al.
4. Meta Cognitive Interpersonal Ttherapy
5. Dimaggio et al.
6. Ottavi et al.
7. Simonsen et al.
8. Misso et al.

روش پژوهش حاضر بر اساس هدف کاربردی و بر مبنای طرح نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان خیانت دیده مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره‌ای در شهر اصفهان در سال ۱۴۰۰ تشکیل می‌دادند. در این پژوهش روش نمونه‌گیری هدفمند بوده و پژوهش دارای ملاک‌های ورود و خروج بود. زنان خیانت دیده از همسر (اعم از خیانت اتفاقی، زن باره-مردباره، مبتنی بر رابطه رمانتیک، رابطه نامشروع قراردادی و پیمان شکنی از طریق شبکه‌های مجازی)؛ زن متأهل و در حال 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 ورود پژوهش بودند. عدم تمایل به ادامه درمان؛ عدم مشارکت و همکاری در فرایند اجرای درمان؛ غیبت بیش از دو جلسه در جلسات درمان؛ ملاک‌های خروج از پژوهش بودند. 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. اکثریت 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 نمودند به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای گرفتند. سپس، گروه آزمایش جلسات آموزش رویکرد بین‌فردی فراشناختی را دریافت کردند در حالی که در این مدت، گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. در پایان پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. جلسات درمان بین‌فردی فراشناختی بصورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در گروه درمان انجام شد. پکیج درمانی ۸ جلسه‌ای جدول ۱ روی آنها اجرا گردید.

۲-۲. ابزارهای پژوهش

۲-۲-۱. مقیاس پاسخ نشخوار فکری^۱ (RRS)

این مقیاس توسط نولن هوکسما^۲ (۱۹۹۱) ساخته شد. پرسشنامه دارای ۲۲ گویه و مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (هرگز = ۱، گاهی اوقات = ۲، اغلب اوقات = ۳ و همیشه = ۴) و دامنه نمرات بین ۲۲ تا ۸۸ می‌باشد اعداد نمرات بالاتر از ۵۵ نشان دهنده نشخوار فکری بالا می‌باشد. جورمن (۲۰۰۶) پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ گزارش کرده است. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند همبستگی بازآزمایی برای این پرسشنامه ۰/۶۷ است (لامینت، ۲۰۰۴). آلفای کرونباخ به دست آمده در نمونه ایرانی ۰/۸۷ گزارش شده است (باقری‌نژاد، صالحی فردی و طباطبایی، ۱۳۸۹). ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش حاضر ۰/۹۹ می‌باشد.

۲-۲-۲. مقیاس عزت نفس روزنبرگ^۳ (RSES)

این مقیاس توسط روزنبرگ^۴ (۱۹۶۵) ساخته شد. پرسشنامه عزت نفس روزنبرگ از ۱۰ ماده تشکیل شده است که در آن از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود تا براساس مقیاس لیکرت چهار درجه‌ای از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف به دقت به آنها پاسخ دهند. دامنه نمرات این مقیاس از ۱۰ تا ۴۰ بوده که نمرات بالاتر نشان دهنده عزت‌نفس بالاتر است. ۵ عبارت آن به شکل مثبت (گویه‌های شماره ۱ تا ۵) و ۵ عبارت دیگر به صورت منفی (گویه‌های شماره ۶ تا ۱۰) ارائه شده است. لوین و همکاران^۵ (۲۰۰۸)، ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آوردند. در ایران نادی نجف‌آبادی و همکاران (۱۳۹۲)، ضریب پایایی آن را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و روایی آن را ۰/۶۱ به دست آوردند. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش حاضر ۰/۹۶ می‌باشد.

۲-۳. بسته آموزشی درمان بین‌فردی فراشناختی^۶ (MIT)

۱. Ruminative Response Scale (RRS)

۲. Nolen- Hoeksema

۳. Rosenberg's Self-Esteem Scale (RSES)

۴. Rosenberg

۵. Levine

۶. Meta Cognitive Interpersonal Ttherapy(MIT)

در مداخله‌ی آموزشی در پژوهش حاضر از اصول و فنون بازی نقش، صندل خالی، تصویرسازی ذهنی، تمرین توجه و استعاره استفاده گردید. پروتکل درمانی برگرفته از کتاب درمان بین فردی فراشناختی دیماجیو و همکاران در سال ۲۰۱۵ می‌باشد، که توسط [زهرا منتجبیان \(۱۳۹۸\)](#) اجرا گردیده است و خلاصه آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. محتوای جلسات آموزشی مبتنی بر رویکرد بین فردی فراشناختی [دیماجیو و همکاران \(۲۰۱۵\)](#)

جلسه	محتوای جلسات
اول	جلسه معارفه و توضیح در مورد فعالیت‌هایی که قرار است انجام گیرد، گرفتن شرح حال با جزئیات کامل توسط کلمات پرسشی (کی، کجا، چرا، چه چه کسی) بر اساس گفته‌های شرکت‌کنندگان. در واقع آشنا شدن با تمامی جنبه‌های زندگی زوجها نظیر فرزندان، همسر، تاریخچه شخصی، علایق و غیره. تکلیف: ثبت ویژگی‌های خود و همسر
دوم	بررسی باورهای غیرمنطقی و تأثیر آن بر ایجاد مشکلات روانشناختی و مشکلات بین زوج‌ها: بررسی قوانین اولیه‌ی رابطه درمانی و شناسایی عناصر تجربه ذهنی و تمها و چرخه‌های بین فردی ناسازگار، تا حد امکان بازسازی دوران کودکی، بیان روایت و تعارضی که اخیراً در روابط بین فردی به وجود آمده و هنوز هم پررنگ است و بررسی آن مشکل از طریق روش تصویر سازی ذهنی هدایت شده و بررسی احساسات، خودافشایی درمانگر به تناسب نیاز، شناسایی و نامگذاری احساسات. تکلیف: تهیه لیستی از باورهای غیرمنطقی خود
سوم	افزایش آگاهی فراشناختی: بررسی تمرین جلسه گذشته؛ استخراج شرح حال و دسترسی به حالات درونی و تجربه ذهنی. درمانگر منطق دسترسی به خاطرات به ظاهر بی ارزش زندگی را برای مراجع شرح داده و بیان می‌دارد که بررسی این خاطرات باعث می‌شود فرد بهتر به ظرافت‌های ذهن خود پی ببرد به کارگیری تکنیک هدایت فراشناختی و پرسیدن سوالات ساخت یافته، بالا بردن تأمل فراشناختی مراجع، در مواجهه با محرک‌های مشکل آفرین، با استفاده از تکنیک‌های فراشناختی برای افزایش آگاهی شناختی و استفاده از استعاره‌ها. تکلیف: تمرین تکنیک افزایش توجه
چهارم	آشنایی با طرحواره‌های خود و همسر برای ایجاد صمیمیت بیشتر و در نتیجه کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت نفس: بررسی تمرین جلسه گذشته؛ درک علیت روانی، خلاصه سازی وقایع و فهم ذهن دیگران، پاسخگویی به پرسشنامه ۷۵ سؤالی فرم کوتاه طرحواره یانگ و شناسایی طرحواره‌ها و چرخه‌های بین فردی ناسازگار و آشنایی زنان با طرحواره‌هایشان. بازسازی علیت‌های روانی (رابطه بین حلقه‌های علت و معلولی) از طریق ارتباط دادن مشکلات فعلی با طرحواره‌های زیر بنایی فرد. تکلیف: تمرین تکنیک بازی نقش در مقابل تعارض ایجاد شده اخیر بین خود با همسر، دوستان یا فامیل.
پنجم	درک تمایز بین واقعیت و دیدگاه‌های فرد و درک نگاه پدیدارشناسی: بررسی تمرین جلسه گذشته؛ درمانگر به مراجعین نشان می‌دهد که دیدگاه‌های آنها لزوماً بازتاب واقعیت نیستند و موقعیت‌ها از زوایای دیگر می‌توانند متفاوت درک شوند (تمایز سازی)، استخراج خاطرات مرتبط، دسترسی به بخش‌های سالم خود، ایجاد فهم بالغانه از ذهن دیگران، ارتباط بین هیجان تجربه شده و رفتارهای بروز داده شده (مانند خشم (هیجان) و خشونت (رفتار) برای مراجع بیان شد. آموزش مدل ABC ایس تکلیف: از شرکت‌کنندگان خواسته شد در یک تعارض با همسر تمام احتمالات اهداف و احساس همسر بر 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 خزانه‌ی وسیع‌تری از بازنمایی‌های بین فردی. خودنمایان سازی یکپارچه، بازسازی طرحواره‌ها، چرخه‌های بین فردی ناکارآمد و نقش فرد در چرخه. بازسازی شناختی. در این مرحله با بهبود باورهای فراشناختی بر بهبود طرحواره‌های بین فردی ناکارآمد کار شد. تکلیف: تهیه لیستی از باورهای منطقی و غیر منطقی و برقراری ارتباط آنها با طرحواره‌هایشان.
هفتم	شناخت هیجانات 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 مهارت های ارتباطی برای کمک به زنان به کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت نفس در موقعیتی که در آن قرار گرفتند. در واقع برقراری ارتباط سالم با اطرافیان به ویژه با همسر. تکلیف: تمرین به کارگیری تکنیک صندلی خالی برای کنترل خشم.

هشتم درک دقیق تری از چگونگی تفکر، احساس و رفتار:

بررسی تمرین جلسه گذشته؛ از زنان خواسته شد با توجه به تغییرات و اطلاعات جدیدی که در درمان فراگرفتند، روایت جدیدی از زندگی‌شان ارائه دهند و روایتی از روابط بین فردی سالم که در آن احساس ارزشمندی، به دور از نشخوار فکری باشد را بازسازی نماید، اجرای پس آزمون.

۲-۴. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و در قسمت آمار استنباطی از آماره تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا)^۱ و تک متغیره (آنکوا)^۲ استفاده شد و داده‌ها با استفاده از نرم افزار آماری (SPSS-25) آنالیز شدند.

۳. یافته‌ها

۳-۱. توصیف جمعیت شناختی

بررسی ویژگی‌های جمعیت شناختی در پژوهش حاضر بیشترین فراوانی متغیر سن در رده سنی ۳۰-۴۰ سال و ۴۱-۵۰ سال با ۶ نفر (۴۰ درصد) و در گروه کنترل در رده سنی ۳۰-۴۰ سال با فراوانی ۹ نفر (۶۰ درصد)، بیشترین مدت ازدواج در گروه آزمایش ۱۱-۱۵ سال ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) و در گروه کنترل ۲۱ سال و بیشتر با فراوانی ۵ نفر (۳۳/۳ درصد)، بیشترین تعداد فرزندان در گروه آزمایش ۲ فرزند با فراوانی ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) و در گروه کنترل نیز ۲ فرزند سال با فراوانی ۶ نفر (۴۰ درصد) و بیشترین میزان تحصیلات در گروه آزمایش و کنترل تحصیلات کارشناسی با فراوانی ۷ نفر (۴۶/۷ درصد) را نشان داد.

۳-۲. شاخص‌های توصیفی

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

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

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

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمره نشخوار فکری در گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش چشمگیری یافته است و در گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است. در متغیر عزت نفس در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است و در گروه کنترل در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون کاهش مشاهده می‌گردد.

۳-۳. بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس

برای بررسی فرضیه‌های پژوهش حاضر از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شده است. نتایج در جدول‌های ۳ تا ۵ ارائه شده است. برای این منظور ابتدا مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس بررسی شد. برای تعیین توزیع جامعه (نرمال بودن داده‌ها) از آزمون شاپیروویلک^۳ استفاده شد. در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشخوار فکری در گروه آزمایش به ترتیب ۰/۹۳۳)

۱. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA)

۲. Univariate analysis of covariance (ANCOVA)

۳. Shapiro-Wilk Test

$(P=0/305)$ و $(P=0/957)$ و $(P=0/636)$ و در پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشخوارفکری در گروه کنترل به ترتیب $0/948$ و $(P=0/498)$ و $0/978$ و $(P=0/954)$ می‌باشد. در پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزت نفس در گروه آزمایش به ترتیب $0/944$ و $(P=0/430)$ و $0/968$ و $(P=0/831)$ و در پیش‌آزمون و پس‌آزمون عزت نفس در گروه کنترل به ترتیب $0/974$ و $(P=0/915)$ و $0/941$ و $(P=0/391)$ می‌باشد. 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^۱ استفاده گردید که در نشخوار فکری $[P < 0/534$ و $F=0/396]$ و در عزت نفس $[P < 0/497$ و $F=0/474]$ 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 که این مفروضه در متغیرهای پژوهش رعایت نشده است. بنابراین با رعایت پیش‌فرض‌های آماری از تحلیل کوواریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده گردید.

۳-۳. آزمون فرضیه‌ها

به منظور انجام تحلیل کوواریانس چند متغیره لازم است پیش فرض یکسانی ماتریس کواریانس متغیرهای وابسته مورد بررسی قرار گیرد. نتایج در جدول ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳. آزمون باکس جهت بررسی فرض یکسانی ماتریس کواریانس

آماره باکس	۲/۶۳۰
F	۰/۸۰۹
درجه آزادی ۱	۳
درجه آزادی ۲	۱۴۱۱۲۰/۰۰۰
سطح معناداری	۰/۴۸۹

با توجه به معنی داری آزمون باکس، پیش فرض همسانی همبستگی بین متغیرهای وابسته برقرار می‌باشد.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا)

شاخص	ارزش	F	فرضیه درجه آزادی	خطای درجه آزادی	معناداری	مجذور اتا	توان آماری
اثر پیلائی	۰/۹۶۸	۳۷۹/۱۴۵	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۸	۱/۰۰۰
لامبدا ویلکز	۰/۰۳۲	۳۷۹/۱۴۵	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۸	۱/۰۰۰
اثر هتلینگ	۳۰/۳۳۲	۳۷۹/۱۴۵	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۸	۱/۰۰۰
بزرگترین ریشه روی	۳۰/۳۳۲	۳۷۹/۱۴۵	۲/۰۰۰	۲۵/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۸	۱/۰۰۰

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

جدول ۵. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری نشخوار فکری و عزت نفس

متغیرهای وابسته	اثرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	آماره F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
نشخوار	پیش‌آزمون	۱۱۱/۴۷۲	۱	۱۱۱/۴۷۲	۶/۵۷۴	۰/۰۱۶	۰/۱۹۶	۰/۶۹۶
فکری	عضویت گروه	۱۶۰۲۲/۳۹۱	۱	۱۶۰۲۲/۳۹۱	۹۴۴/۸۳۹	۰/۰۰۰	۰/۹۷۲	۱/۰۰۰
	خطا	۴۵۷/۸۶۱	۲۷	۱۶/۹۵۸				
	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

^۱ . Levine Test

همان طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات نشخوار فکری شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس‌آزمون سطح معناداری $0/000$ ($p < 0/001$) و کمتر از $0/05$ 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 خیانت دیده مؤثر است. همچنین، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر روی متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل شده نمرات عزت نفس شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایش و کنترل) در مرحله پس‌آزمون سطح معناداری $0/000$ ($p < 0/001$) و کمتر از $0/05$ است پس تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد. بنابراین فرضیه دوم تأیید می‌شود و رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر افزایش عزت نفس زنان خیانت دیده مؤثر است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

نتایج در مورد تأثیر درمان بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری و عزت نفس در زنان خیانت دیده نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون متغیرهای نشخوار فکری و عزت نفس در گروه آزمایش و کنترل وجود داشت. فرضیه اول: رویکرد بین‌فردی فراشناختی بر نشخوار فکری در زنان خیانت‌دیده مؤثر است. بر اساس یافته‌های به دست آمده، فرضیه اول مورد تأیید می‌باشد. پژوهش حاضر با پژوهش‌های مصطفایی و همکاران (۱۳۹۶)؛ مرادی اورگانی و همکاران (۱۳۹۷)؛ عبدی سرکامی و همکاران (۱۳۹۹)، منتجیان (۱۳۹۸)؛ دیناروند و برقی ایرانی (۱۴۰۰)؛ عبادی و بابایی کفاکی (۱۴۰۱)؛ پاپلو و همکاران (۲۰۱۸)؛ اتاوی و همکاران (۲۰۱۹)؛ نوبخت و نیک‌منش (۲۰۱۹)؛ سیمونس و همکاران (۲۰۲۲) و میسو و همکاران (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. از طرفی چون این رویکرد ریشه در رویکرد شناختی- رفتاری دارد با پژوهش بیات، توکلی و قنادی برادران (۱۴۰۱) همسو می‌باشد.

در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان اظهار داشت که با توجه به اینکه رویکرد بین‌فردی فراشناختی ریشه در رویکرد شناختی- رفتاری دارد در واقع در این روش، درمانگرها 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 در برمی‌گیرد. خودآگاهی که کلید اصلی درمان است باعث 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 کرده و در واقع از متدهای شناختی پیروی می‌کند (جوادی و همکاران، ۲۰۱۸). به طور مثال وقتی که در این رویکرد از مراجع می‌خواهیم آخرین تعارض و مشاجره با همسر و همکارش و ... را روایت کند در واقع با آموزش به فرد برای آشنایی با نحوه فکر و احساسش، آشنایی با سبک مقابله‌ای طرحواره‌اش و سبک الگوی ارتباطی فرد در مقابل مشکل پیش آمده می‌توان به ماهیت رفتارش پی برد. روابط بین‌فردی می‌تواند یک تعدیل‌کننده مهم در این بین باشد. به عبارت دیگر هر چه 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 در مورد آن استدلال نماید. به خصوص که وی می‌تواند بر ارتباط بین رفتار، نیت، شناخت و احساس تأثیر بگذارد در نتیجه افراد را به تماشای افکار منفی به جای درگیری افکار منفی تشویق می‌کند (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵). با تأکید بر رفتارهایی که هم اکنون کارساز است، زمینه بهبود هیجان‌های مثبت را در آنها ایجاد می‌کند. در نهایت شایستگی و توانایی برای

تغییر ستوده می‌شود تا بتواند به بازسازی زندگی خود بپردازد (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵). در این درمان فرد به برقراری رابطه علت و معلولی بین مشکلاتش با طرحواره‌هایش پی برده و با استفاده از تکنیک بازی نقش با حالت ذهنی خود آشنا شده و این امر باعث کاهش نشخوار فکری می‌شود. از طرفی بازسازی شناختی در فرد کمک می‌کند تا دیدگاه مثبتی نسبت به خود و توانمندی‌های خود به دست بیاورد و به جای درگیر کردن افکار خود به مسائل منفی برای مشکل خود راه‌حل مناسبی را 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 ادراک شده و تنظیم هیجانات منفی ناشی از آن پرداخته است (ولز و همکاران، ۲۰۲۰). در واقع می‌توان بیان داشت این رویکرد درمانی با از بین بردن موانع در ایجاد روابط بین فردی سالم به بهداشت سلامت روان افراد کمک ارزنده‌ای می‌نماید.

فرضیه دوم: رویکرد بین فردی فراشناختی بر عزت نفس در زنان خیانت‌دیده مؤثر است. بر اساس یافته‌های به دست آمده، فرضیه دوم مورد تأیید می‌باشد. پژوهش حاضر با پژوهش‌های مرادی اورگانی و همکاران (۱۳۹۷)، منتجبیان (۱۳۹۸)؛ پاپلو و همکاران (۲۰۱۸)؛ اتاوی و همکاران (۲۰۱۹)؛ سیمونسن و همکاران (۲۰۲۲) و میسو و همکاران (۲۰۲۲) همسو می‌باشد. از آنجایی که رویکرد پژوهش حاضر ریشه در رویکرد شناختی-رفتاری دارد این فرضیه با پژوهش‌های اصلی‌پور، کافی و کاویان‌فر (۱۳۹۶) و حسینی نیک و اسلامزاده (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. از سوی دیگر با نتایج پژوهش‌های ماسنز و ریدانس داتر، ۲۰۱۹؛ آتامنا. همکاران، ۲۰۲۱؛ پرستون و ریو، ۲۰۲۲؛ نادری لردجانی، گلشیری، ۱۳۹۸؛ نوبخت، ۲۰۱۹ و ساعدی، ۱۳۹۸). که رابطه مثبت و معناداری را بین عزت نفس با سلامت روانشناختی و سلامت روان به دست آوردند به گونه‌ای همسو می‌باشد.

در تبیین نتایج فوق می‌توان اظهار داشت با توجه به این که اکثر زنان خیانت دیده در زمان مطلع شدن از خیانت همسر درگیر نشخوار فکری شده و به سرزنش کردن خود پرداخته و حتی در شرایطی علت وقوع این رویداد را در خود جستجو می‌کنند باعث می‌شود به خود القا کنند که حتما ضعف‌هایی دارند و ارزشمند نیستند که چنین مشکلی برای زندگی زناشویی آنها به وجود آمده؛ در نهایت احساس خودکارآمدی و عزت نفس آنها صدمه دیده و کاهش می‌یابد. بر اساس مفهوم پردازش شناختی، عزت نفس پایین افراد در نتیجه‌ی 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 به نوعی که ناکارآمد هستند شکل می‌دهند که آن فرضیه‌ها همان تحریف‌های شناختی می‌باشند. بازسازی شناختی و تکنیک‌های شناختی باعث افزایش عزت نفس می‌شود (حسینی نیک و اسلامزاده، ۱۳۹۸). رویکرد بین فردی فراشناختی با تکیه بر افکار، اعتقادات، نگرشها و عقایدی که درباره خود می‌باشد؛ عزت نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آنچه که برای عزت نفس پایین پیشنهاد می‌شود آشنایی با تحریف‌های شناختی و بازسازی شناختی می‌باشد (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵). ما از طریق شناسایی و درک احساس مان و آنچه که ما را برای انجام عمل سوق می‌دهند و با تشکیل یک دیدگاه 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، درصدد رفع آن‌ها با استفاده از توانمندی‌ها و نقاط مثبت زندگی خود برمی‌آیند. با درک تمایز بین باورهای منطقی و غیر منطقی می‌آموزند که بطور منطقی با برقراری روابط بین فردی سالم و سازنده احساس ارزشمندی را در خود افزایش داده و به این آگاهی دست می‌یابند که یک زن خیانت دیده، رفتار بی‌وفایی همسر را به ناتوانی خود در جذب همسر و به اندازه کافی خوب نبودن خود نسبت نداده و با بالا بردن آگاهی فراشناختی و تکنیک تصویر سازی ذهنی و گفتگوی درونی عزت نفس خود را به عنوان یک انسان رنج‌دیده اما صبور و بردبار، افزایش می‌دهند.

ما از طریق شناسایی و درک احساس مان و آنچه که ما را برای انجام عمل سوق می‌دهند و با تشکیل یک دیدگاه یکپارچه از خودمان علیرغم حالت‌های ذهنی مختلف که پیوسته در ذهن مان تغییر می‌کند، فعالیت فراشناختی انجام می‌دهیم. ما قادر خواهیم بود حالت هیجانی خود را از طریق تمرکز بر احساسات جسمانی شناسایی کنیم. به طور مثال: درد معده نشان می‌دهد که در مورد نتیجه امتحان نگران هستیم. از مهارت‌های فراشناختی زمانی استفاده می‌شود که برای درک نحوه‌ی احساس و نیت دیگران که هدایت‌کننده رفتار هستند، بهره ببریم. ما می‌توانیم هیجان‌های دیگران را از طریق مشاهده حالت‌های چهره، حالت‌های بدن تن و آهنگ صدا تشخیص دهیم. در نهایت فراشناخت توانایی استفاده و درک حالت‌های ذهنی برای دستکاری و تسلط بر آنها گفته می‌شود. تسلط ممکن است از طریق دستکاری شرایطی به دست آید که در آن ما 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 کرده و به اهداف ارتباطی متقابل دست یابیم (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵).

از آنجایی که نشخوار فکری و عزت نفس متغیرهایی هستند که همه افراد در زندگی خود با درجات متفاوت تجربه کرده‌اند و علت‌های اصلی بروز آنها به دلیل عوامل بیرونی و در گرو روابط بین‌فردی و ویژگی پدیدارشناسی افراد می‌باشد بنابراین با توجه به موقعیت روانی-فرهنگی و اجتماعی زنان خیانت دیده به ویژه در ایران، بهترین راه برای کمک به این افراد تمایزسازی افکار منطقی و غیرمنطقی و آموزش برقراری روابط بین فردی سالم و سازنده در آنان می‌باشد. رویکرد بین فردی فراشناختی با تکیه بر جنبه‌های روابط بین فردی افراد، از جمله مهارت‌های سازنده‌ای است که می‌تواند مسائل و مشکلات روان‌شناختی را کاهش دهد، از این رو این رویکرد می‌تواند خدمت ارزشمندی برای بهبود روابط بین فردی و کاهش نشخوار فکری و افزایش عزت نفس و خودارزشمندی محسوب گردد. افزایش خودآگاهی که کلید اصلی رویکرد بین فردی فراشناختی است به افراد کمک می‌کند تا فرد به دیدگاه یکپارچه‌ای از خود دست پیدا کرده و بتوانند بخش‌های جدید خود را با یکدیگر ادغام کنند و از این طریق باعث تغییر در خود و روابطشان (در حالی که حس هویت و وحدت در آنها حفظ شده) شوند (دیماجیو و همکاران، ۲۰۱۵). در واقع این رویکرد ترمیم‌کننده روابط درون فردی و بین فردی در افراد می‌باشد. بنابراین نتایج این مطالعه برای مشاوران و روانشناسان حوزه زوجین و روابط فرازنشویی اشارات کاربردی دارد؛ از این رو، توصیه می‌گردد که مشاوران و روانشناسان در کنار روش‌های دیگر از درمان بین فردی فراشناختی برای بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی زوجین استفاده نمایند.

با توجه به اینکه این رویکرد طرحواره‌ها را هم مورد بررسی قرار می‌دهد برای بررسی به زمان زیادی‌تری نیاز دارد، جدید بودن این رویکرد و بیان مطالب فراشناختی به زبان ساده و قابل فهم برای عموم از دیگر مشکلات آن می‌باشد. از طرفی انجام پژوهش بر روی زنان انجام گرفته که در تعمیم دادن نتایج به سایر افراد و گروه‌ها بایستی جانب احتیاط رعایت شود. عدم رغبت زنان به علنی کردن خیانت همسرشان از محدودیت‌های دیگر این پژوهش بود. در این پژوهش تفاوت جنسیت مورد بررسی قرار نگرفته و همچنین از روش خودسنجی استفاده شده و سوگیری مطلوب نمایی اجتماعی به طور ناخواسته دخالت نموده، امکان تحریف پاسخ‌ها وجود داشته است.

پژوهش حاضر بر روی افسردگی، اضطراب و... مورد بررسی قرار بگیرد، نتایج این پژوهش با سایر روش‌ها مقایسه شود و همچنین تفاوت در جنسیت هم مورد بررسی قرار بگیرد. در نهایت لازم است پژوهشگران آتی 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 بین فردی فراشناختی که یک روش کوتاه مدت، ارزان و تأثیرگذار است، برای مداخله در زمینه کاهش نشخوارفکری و افزایش عزت نفس استفاده کنند. پیشنهاد می‌شود اثربخشی مداخلات درمانی در این پژوهش با رویکردهای دیگر بر نشخوارفکری و عزت نفس در زنان آسیب‌دیده از خیانت مورد بررسی قرار گیرند و تأثیر این رویکرد به شیوه فردی بررسی شده و با شیوه گروهی مقایسه گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود اجرای پژوهش حاضر با تعداد نمونه بیشتر و با دوره‌های پیگیری بلندمدت جهت افزایش تعمیم پذیری نتایج و اعتبار بالاتر صورت پذیرد.

سپاسگزاری: از کلیه‌ی شرکت‌کنندگان عزیز که در اجرای این پژوهش یاری رسانند صمیمانه سپاسگزاری می‌گردد.

۵. ملاحظات اخلاقی

به منظور 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 فرآیند پژوهشی، در صورت تمایل مداخله آموزشی را دریافت خواهند کرد.

۶. تقدیر و تشکر و حمایت مالی

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

۷. تعارض منافع

در این مقاله هیچگونه تعارض منافی وجود ندارد.

منابع

- ابراهیمی، گ.، و عظیمی، م. (۱۳۹۶). رابطه عزت نفس با افسردگی و کارآمدی معلمان استثنایی. پنجمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، دهم خرداد ماه هزار و سیصد و نود و شش، تهران، ایران. <https://civilica.com/doc/654500>
- اصلی پور، ع.، کافی، م.، و کاویان‌فر، ح. (۱۳۹۶). تاثیر درمان شناختی- رفتاری بر عزت نفس زنان آسیب دیده از خیانت زناشویی در فرهنگ ایرانی، نخستین کنگره بین‌المللی فرهنگ، آسیب‌شناسی روانی و تربیت، ۱۳ و ۱۴ اردیبهشت ماه هزار و سیصد و نود و شش، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران. <https://civilica.com/doc/649334>
- اکبری، ت.، و مهرآور گیگلو، ش. (۱۴۰۰). رابطه امید، رضایت از زندگی و عزت نفس و سلامت روان با نقش واسطه‌ای شناخت، فراشناخت و انگیزه پیشرفت در دانش آموزان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۱۰(۴)، ۲۰-۶. <https://civilica.com/doc/1423266>
- 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>
- باقری نژاد، م.، صالحی فدردی، ج.، و طباطبایی، س.م. (۱۳۸۹). رابطه بین نشخوار فکری و افسردگی در نمونه ای از دانشجویان ایرانی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۱۱(۱)، ۳۸-۲۱. <https://doi.org/10.22067/ijap.v11i1.6910>
- بساک نژاد، س.، عارفی، ن.، و ارشدی، ن. (۱۳۹۷). بررسی الگوی خوردن هیجان، بدتنظیمی هیجان، عزت نفس و تکانشگری در بروز اعتیاد غذایی دانشجویان. *فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۷(۲)، ۱۳۲-۱۴۵. <https://sid.ir/paper/227290/fa>
- بیات، ب.، توکلی، ب.، و قنادی برادران، ن. (۱۴۰۱). اثربخشی مدیریت استرس به شیوه درمان شناختی رفتاری بر نشخوار فکری و پریشانی روانشناختی زنان مواجه شده با خیانت همسر. *خانواده درمانی کاربردی*، ۳(۱)، ۲۰۷-۲۲۲. <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، عزت نفس و رضایت زناشویی زنان مواجه شده با خیانت زناشویی. *پژوهش‌نامه زنان*، ۱۰(۲۷)، ۵۳-۷۱. https://womenstudy.ihcs.ac.ir/article_4040.html#aff1
- حیدری، ف.، لطیفی، ز.، و مرادی، ا. (۱۴۰۱). تاثیر آموزش خودشفابخشی بر اضطراب، عزت نفس و بخشش در زنان خیانت‌دیده. *سلامت جامعه*، ۱۶(۲)، ۵۹-۷۰. <https://doi.org/10.22123/chj.2022.294523.1744>
- دیناروند، ن.، و برقی ایرانی، ز. (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی فراشناخت درمانی و معنویت درمانی بر ناهماهنگی شناختی و احساس تنهایی سالمندان مقیم سرای سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۷(۲)، ۱۹۷-۱۸۱. https://jap.razi.ac.ir/article_1811.html
- رزاق پور، ع.، پناهی، ر.، شفتائی، م.، مافی، م.، و دهقانکار، ل. (۱۳۹۹). ارتباط بین عزت نفس 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، سمیه. (۱۳۹۸). رابطه سلامت روان با خودکارآمدی و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه پیام نور سمنان. *بیهق*، ۲۴(۴)، ۶۳-۷۲. <https://beyhagh.medsab.ac.ir/?action=xml&article=1361>
- سرمدی، ی.، احمدی، خدابخش. (۱۴۰۰). میزان آسیب‌های ناشی از خیانت زناشویی زوجین. *خانواده پژوهی*، ۱۷(۱)، ۹۸-۸۱. <https://doi.org/10.52547/jfr.17.1.81>
- صداقت، ف.، رفیعی پور، 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)، ۸۱-۷۵. <http://ijndibs.com/article-1-42-fa.html>
- عالی‌زاده، ش. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر نشخوار ذهنی و تحریف‌های شناختی زوجین درگیر در پیمان شکنی زناشویی. *پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول*.
- عبادی، ص.، و بابایی کفکافی، 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 اسکلووزیس. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، ۱۳(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*، ۶(۳)، ۲۶۹-۲۸۳. <http://ijnr.ir/article-1-2401-fa.html>
- فاطمی اصل، ش.، گودرزی، م.، کریمی ثانی، پ.، و بوستانی پور، ع. (۱۳۹۸). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر احساس تنهایی زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی در شهرستان سلماس. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۲۰(۲)، ۵۷-۴۸. <https://sid.ir/paper/163565/fa>
- قهاری، ش. (۱۴۰۰). *بیمان شکنی زناشویی*. تهران: دانژه.

مرادی اورگانی، ع.، فاتحی زاده، م.، احمدی، ا.، و اعتمادی، ع. (۱۳۹۷). تأثیر درمان بین فردی فراشناختی بر کیفیت زناشویی مرد خودشیفته. فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۱(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 فراشناخت درمانی بر میزان درد و درآمیختگی افکار در بیماران مبتلا به درد مزمن. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی سلامت، ۷(۲۵)، ۳۵-۵۵. <https://hpj.journals.pnu.ac.ir/images/dor.png>

منتجبیان، ز. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی درمان بین فردی 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 عزت نفس 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 نجف آبادی، ف.، نظری چگنی، ا.، و مهرابی‌زاده هنرمند، م. (۱۳۹۲). رابطه علی بین کمروبی و تنهایی با میانجیگری سبک‌های شوخ طبعی (خودار زنده سازانه و پیوند جوانانه) و عزت نفس در دانش آموزان دختر شهرستان نجف آباد. اندیشه‌های نوین تربیتی، ۹(۲)، ۱۵۰-۱۳۱. SID. <https://sid.ir/paper/470206/fa>

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-fa.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. doi: 10.22098/jsp.2022.1459. (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., & Tonchay, 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(14), 1213-1221. https://www.tandfonline.com/templates/jsp_style2_tandf/images/orcid.svg
- 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 Journal*, 4 (1), 77-88. <http://fpcej.ir/article-1-210-fa.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. -. doi: 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://sid.ir/paper/227290/fa>. (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. doi: 10.22034/aftj.2022.265367.1048. (In Persian).
- Branden, N. (2021). *The power of self-esteem*. Health Communications, Inc.
- 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*. London: Routledge.
- 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://jap.razi.ac.ir/article_1811.html. (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. doi: 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 5th 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://sid.ir/paper/163565/fa>. (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. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000265>
- Heydari, F., Iatifi, 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. doi: 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., & Eslamzade, 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. doi: 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), 149-60. <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*, 6(6), 222-238. https://opencommons.uconn.edu/nera_2008/6/
- Luminet, O. (2004). *Measurement of depressive rumination and associated constructs*. In C. Papageorgiou & A. Wells (Eds.), *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* New York: Wiley.
- Lysaker, P.H., & Dimaggio, G. (2014). Metacognitive capacities for reflection in schizophrenia: Implications for developing treatments. *Schizophrenia bulletin*, 40(40), 487-491. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbu038>
May 18, 2016, Rasht, Iran. <https://sid.ir/paper/890820/fa>. (In Persian).
- 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>

- Moradi, I., Fatehizade, 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. doi: 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 FusionIn on patients suffering from chronic pain. *Health Psychology*, 7(25), 35-55. <https://hpj.journals.pnu.ac.ir/images/dor.png>. (In Persian).
- Motajabian, 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).
- Moulds, M. L., Bisby, M. A., Wild, J., & Bryant, R. A. (2020). Rumination in posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 82(82), 101-119. <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., and Mehrabizadeh Artman, 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://sid.ir/paper/470206/fa>. (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), 1-5. <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 Behdasht Dar Arseh (i.E., 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 (RSE). Acceptance and commitment. therapy. *Measures package*, 61(52), 18-32. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/t01038-000>
- Sadaqat, F., Rafieipour, A., and 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/?_action=xml&article=1361. (In Persian).

- Sarmadi, Y., & Ahmadi, K. (2021). The Extent of Injuries Caused by Marital Infidelity. *Journal of Family Research*, 17(1), 81-98. doi: 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://journals.lww.com/NMD.0000000000001432>
- Weiser, D.A., & Weigel, DJ. (2015). Investigating experiences of the infidelity partner: Who is the other man/ woman? *Personality and Individual Differences*, 85(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(11), 1-4. <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>

Articles in Press / Accepted Manuscript