



Journal Website

Article history:

Received 01 August 2024

Accepted 06 October 2024

Published online 19 October 2024

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 3, pp 200-217



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Logotherapy on Psychological Capital and Cognitive Emotion Regulation in Women Affected by Marital Infidelity

Mitra Karimae¹ , Seyed Ali Aleyasin² *, Hasan Heidari³ , Hossein Davoudi⁴

1. PhD Student, Department of Psychology, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Clinical Psychology, Ashtian Branch, Islamic Azad University, Ashtian, Iran (Corresponding author).

3. Associate Professor, Department of Counseling, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Counseling, Khomein Branch, Islamic Azad University, Khomein, Iran.

* Corresponding author email address: Aleyasin_Psychology@yahoo.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Karimae M, Aleyasin A, Heidari H, Davoudi H. (2024). The Effectiveness of Logotherapy on Psychological Capital and Cognitive Emotion Regulation in Women Affected by Marital Infidelity. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(3), 200-217.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the effectiveness of logotherapy on psychological capital and cognitive emotion regulation in women affected by marital infidelity.

Methodology: The research was quasi-experimental, employing a pretest-posttest control group design. The statistical population included all women affected by marital infidelity who sought psychotherapy and counseling in Tehran in 2023. From this population, 30 participants were selected through convenience sampling. Data collection instruments included Luthans' Psychological Capital Questionnaire (2007) and Garnefski & Kraaij's Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-short) (2006). Participants were divided into an experimental group and a control group. The experimental group received eight 90-minute sessions of logotherapy based on Frankl's theory (1992), while the control group received no intervention. After the sessions, the posttest was conducted, followed by a three-month follow-up. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) and mixed variance analysis through SPSS-26 software.

Findings: The results revealed a significant difference between the experimental and control groups in psychological capital and adaptive emotion regulation strategies. Logotherapy significantly increased self-efficacy, hope, resilience, and optimism in women affected by marital infidelity. Additionally, the time factor showed significant improvement in variables such as acceptance, positive refocusing, planning, positive reappraisal, putting into perspective, self-blame, rumination, catastrophizing, and other-blame.

Conclusion: Logotherapy proved to be an effective method for enhancing psychological capital and cognitive emotion regulation in women affected by marital infidelity. The effects remained stable over time, contributing to improved psychological and emotional well-being in this group of women.

Keywords: Logotherapy, Psychological Capital, Cognitive Emotion Regulation.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital infidelity is recognized as one of the most destructive factors in a marital relationship, posing a serious threat to the stability and function of families. Research indicates that women affected by marital infidelity often experience significant emotional and psychological distress, which includes symptoms like depression, anxiety, low self-esteem, and anger. This distress can severely impair their psychological well-being and emotion regulation abilities (Gholipour Firozjaei et al., 2023). Psychological capital (PsyCap), including elements like hope, self-efficacy, resilience, and optimism, is considered a crucial factor in helping individuals cope with such stressors. Moreover, cognitive emotion regulation, the process through which individuals manage their emotional responses to stress, is another significant factor that can impact psychological well-being (Borjali et al., 2020). Logotherapy, a therapeutic approach developed by Viktor Frankl, focuses on helping individuals find meaning in their suffering, which may improve both their PsyCap and emotion regulation abilities (Şanlı & Ersanli, 2021).

This study aimed to assess the effectiveness of logotherapy on enhancing psychological capital and cognitive emotion regulation in women affected by marital infidelity. The hypothesis was that logotherapy would lead to significant improvements in both areas, helping women better cope with the psychological aftermath of infidelity.

Methodology

This research employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The participants were 30 women from Tehran who had experienced marital infidelity and sought counseling services. They were randomly assigned to an experimental group and a control group, each consisting of 15 participants. The experimental group underwent eight 90-minute sessions of logotherapy based on Frankl's theory, while the control group received no intervention. Data were collected using two main instruments: Luthans' Psychological Capital Questionnaire (2007), which measures hope, self-efficacy, resilience, and optimism, and Garnefski and Kraaij's Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ-short, 2006). The study also included a three-month follow-up. Data were analyzed using analysis of covariance (ANCOVA) and mixed variance analysis via SPSS-26 software to compare pretest, posttest, and follow-up results between the experimental and control groups.

Findings

The analysis revealed a significant difference between the experimental and control groups in both psychological capital and cognitive emotion regulation. In the posttest phase, the experimental group exhibited significant improvements in PsyCap components—hope, self-efficacy, resilience, and optimism—compared to the control group. Additionally, improvements were observed in several cognitive emotion regulation strategies, such as positive refocusing, positive reappraisal, and planning, alongside reductions in maladaptive strategies like rumination, catastrophizing, and other-blame. These improvements were maintained during the three-month follow-up period.



Statistical results from ANCOVA indicated significant increases in PsyCap for the experimental group, with F values of 176.649 ($p < 0.001$) for PsyCap and 46.049 ($p < 0.001$) for cognitive emotion regulation, supporting the effectiveness of logotherapy on these psychological outcomes.

Discussion and Conclusion

The study examined the impact of logotherapy on improving the psychological capital and cognitive emotion regulation of women affected by marital infidelity. The results supported the first hypothesis that logotherapy enhances psychological capital. By focusing on principles such as the search for meaning, the meaning of life, and freedom of choice, logotherapy empowered women to increase their self-efficacy, resilience, and hope. This therapeutic approach allowed participants to explore their personal values and goals, leading to improved emotional control and decision-making (Kleftaras & Psarra, 2012; Şanlı & Ersanli, 2021).

Logotherapy also facilitated improvements in cognitive emotion regulation, validating the second hypothesis. It helped participants replace maladaptive thoughts with positive, empowered perspectives. The process, similar to cognitive restructuring, enabled women to manage their emotional responses more effectively, reducing destructive strategies like rumination and catastrophizing, while promoting healthier approaches like acceptance and planning (Didani et al., 2020). Through logotherapy, participants gained a deeper understanding of themselves, fostering self-awareness and emotional control. The therapy also emphasized personal responsibility, further empowering women to make more effective life choices (Izadpanah et al., 2021).

The study's findings are consistent with previous research (Abdi Hamal Abad et al., 2023; Gholipour Firozjaei et al., 2023), but generalizability is limited due to the specific demographic of women in Tehran. Future studies should explore diverse populations across different cultural contexts. Family counselors and educators are encouraged to incorporate logotherapy in workshops and interventions aimed at improving psychological resilience and emotional regulation in women impacted by marital infidelity.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۱ مرداد ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۱۵ مهر ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۲۸ مهر ۱۴۰۳

پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۳، شماره ۳، صفحه ۲۰۰-۲۱۷



شابای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

اثربخشی معنادرمانی بر سرمایه روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی همسر

میترا کریمایی^۱، سیدعلی آل یاسین^{۲*}، حسن حیدری^۳، حسین داوودی^۴

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی بالینی، واحد آشتیان، دانشگاه آزاد اسلامی، آشتیان، ایران (نویسنده مسئول).

۳. دانشیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

۴. استادیار، گروه مشاوره، واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: Aleyasin_Psychology@yahoo.com

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصلی

نحوه استناد به این مقاله:

کریمایی م، آل یاسین ع. حیدری ح، داوودی ح. (۱۴۰۳). اثربخشی معنادرمانی بر سرمایه روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی همسر. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۳)، ۲۰۰-۲۱۷.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی معنادرمانی بر سرمایه روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی همسر انجام شد. **روش شناسی:** روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی مراجعه کننده به کلینیک های روان درمانی و مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود که از این میان، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز (۲۰۰۷) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجانی گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) بود. شرکت کنندگان به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت معنادرمانی بر اساس نظریه فرانکل (۱۹۹۲) قرار گرفت، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات، مرحله پس آزمون انجام شد و یک دوره پیگیری سه ماهه نیز صورت گرفت. داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و واریانس آمیخته و از طریق نرم افزار SPSS-۲۶ تحلیل شدند. **یافته ها:** نتایج پژوهش نشان داد که بین گروه آزمایش و گروه کنترل در سرمایه روانشناختی و راهبردهای سازش یافته تنظیم هیجان تفاوت معناداری وجود داشت. معنادرمانی به طور معناداری باعث افزایش خودکارآمدی، امیدواری، تاب آوری و خوش بینی در زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی شده است. همچنین اثر زمان بر متغیرهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم اهمیت شماری، خودسرزنشگری، نشخوارگری، فاجعه نمایی و دیگر سرزنشگری افزایش معناداری را نشان داد. **نتیجه گیری:** معنادرمانی به عنوان روشی موثر می تواند به بهبود سرمایه روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی کمک کند. این تأثیرات در طول زمان پایدار بوده و به بهبود سلامت روانی و هیجانی این گروه از زنان منجر می شود.

کلیدواژگان: معنادرمانی، سرمایه روانشناختی، تنظیم شناختی هیجانی.

مقدمه



خانواده مهم‌ترین واحد بنیادی یک جامعه است. جامعه سالم و پویا به خانواده‌های سالم بستگی دارد. پیامد هر گونه تهدیدی برای کانون خانواده در جامعه ظاهر می‌شود (Barnes et al., 2020; Brandão et al., 2020; Kinkead et al., 2021). روابط فرازنشویی از مهمترین عوامل تهدیدکننده عملکرد، ثبات و تداوم رابطه زنشویی محسوب می‌شود که می‌تواند بنیان خانواده را تهدید نموده و موجب برهم خوردن تعادل و درنهایت طلاق شود (Abagheri Meyari et al., 2024; Babaei et al., 2024). علیرغم اینکه تعهد عاطفی و جنسی، به عنوان یک هنجار کلیدی در تنظیم ازدواج، نقش اساسی در تحکیم روابط دارد، خیانت زنشویی به طور بالقوه می‌تواند منجر به انحلال زنشویی شود. برخی بر این باورند که روابط فرازنشویی به روابط جنسی خارج از ازدواج اطلاق می‌شود و برخی دیگر آن را داشتن رابطه عاطفی پنهانی با فردی غیر از همسر خود می‌دانند (Pichon et al., 2020). بروز این پدیده نشانه ناهماهنگی در روابط زنشویی است (Febe Sumbaga & Lapian, 2023)؛ روابط فرازنشویی از هر نوعی که باشد باعث ایجاد تعارضات جدی در روابط بین زوجین می‌شود (Dacka et al., 2023). زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی مشکلات عاطفی، روانی و جسمی را تجربه می‌کنند که با پاسخ‌های ذهنی شدیدی از جمله عصبانیت، گناه، ناامیدی، از دست دادن اعتماد، عزت نفس پایین و دوره‌های طولانی افسردگی و اضطراب همراه است (Riveros-Munévar et al., 2021). این زنان در مقایسه با زنان عادی، از به هم ریختگی هیجانی شدیدتر و ابرازگری هیجانی پایین تری برخوردار می‌باشند (Asgari et al., 2023). روابط فرازنشویی یکی از دردناک ترین تجربه‌های زندگی است. شناسایی ویژگی‌های روان‌شناختی که ممکن است با خیانت مرتبط باشد، می‌تواند به توسعه مداخلات برای هدفگیری بهتر چنین افرادی کمک کند (Gholipour Firozjaei et al., 2023). تحقیقات نشان داده است که زوج‌هایی با کنترل هیجانی پایین از تنش‌های زیادی در نقش‌های زندگی رنج می‌برند (Busch & Fringer, 2022). توانایی یک فرد برای کنترل احساسات می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا آرام شوند، برانگیختگی عاطفی را تنظیم کنند و تجارب عاطفی را اصلاح کنند (Peña-Sarrionandia et al., 2015).

کنترل عاطفی نه تنها با پیامدهای درون فردی مانند رفاه بیشتر و افسردگی و اضطراب کمتر ارتباط مثبت دارد، بلکه با پیامدهای بین فردی مانند کیفیت روابط همسران و رضایت زنشویی نیز مرتبط است (Brandão et al., 2020). مهارت‌های کنترل هیجانی می‌تواند پیامدهای رفتاری، عاطفی، شناختی و فیزیولوژیکی در تعاملات همسران داشته باشد. همسرانی که کنترل عاطفی کمتری دارند ممکن است در یک تعارض عادی برانگیختگی قلبی عروقی بیشتری را تجربه کنند (Chen & Liao, 2021). تنظیم هیجان یک پیش‌بینی کننده قوی برای کیفیت زندگی زنشویی است. زمانی زوجین بهترین عملکرد را دارند که برانگیختگی عاطفی آن‌ها در سطح متعادل و بهینه باشد (Kinkead et al., 2021). بر این اساس، تنظیم هیجان در بستر روابط زنشویی فرآیندی متقابل و متقابل است که مطالعه آن مستلزم توجه به عواطف و رفتار هر دو همسر و تأثیر آن‌ها بر دیگری است (Erkan et al., 2021).

نتایج پژوهش‌ها نشان داد که سرمایه روانشناختی¹ در زنان عادی بالاتر از زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی است (Izadpanah et al., 2021). ظرفیت‌های روانشناختی از قبیل امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی، در کنار هم عاملی را با عنوان سرمایه روانشناختی تشکیل می‌دهند (Clarence et al., 2021). پژوهش‌های انجام شده پیرامون سرمایه روانشناختی نشان داده‌اند که سرمایه روانشناختی در قبول و سازگاری با شرایط بحرانی و تحمل آشفتگی بسیار مؤثر است (Zhou et al., 2017). برخورداری از سرمایه روانشناختی، زنان را قادر می‌سازد تا علاوه بر رویارویی بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنش شده و در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند (Xu et al., 2022).

¹ Psychological capital



برای رویارویی مؤثر با این چالش‌ها، زنان باید به مجموعه‌ای از مهارت‌های عاطفی مانند شناخت صحیح و ابراز احساسات مجهز باشند. هر برنامه درمانی که برای کمک به زنان خیانت شده با مشکلات روانی استفاده می‌شود، باید راه حل مناسبی برای هر بخش از مشکل با تصویری کامل از اثرات آن ارائه دهد. نتایج پژوهش‌ها نشان داد که معنادرمانی به بهبود رضایت زناشویی، بهزیستی روانشناختی، تعامل و همکاری زوجین و نیز بهبود عملکرد جنسی منجر می‌شود؛ همچنین بر بر تنظیم شناختی هیجان مؤثر است (Rasani, 2021) و به شیوه گروهی سرمایه روان شناختی و مؤلفه‌های آن را افزایش می‌دهد (Khalidian, 2017).

معنادرمانی، فرآیند درمانی است که به دنبال بهبود توانایی برای رسیدن به خود حقیقی، گسترش دید درباره خود، دنیای پیرامون و روشن کردن چیزهای است که به زندگی اکنون و آینده فرد معنا می‌بخشد (Karimi Dastaki & Mahmudi, 2024). معنادرمانی به فرد برای حرکت در راستای شگفت انگیز بودن ذات انسان کمک می‌کند. در این درمان، مشکلات به عنوان یک پازل دیده می‌شود که افراد درمانجو برای حلش با کمک درمانگر تلاش می‌کنند. معنادرمانی کمک به پذیرش وجود نقطه ضعف در خود و دیگران و افزایش آگاهی از موفقیت‌ها و شکست‌ها می‌تواند بستر مناسبی برای بخشودگی زناشویی و همین طور بهبود عملکرد خانواده ی دچار خیانت فراهم کند (Şanlı & Ersanlı, 2021). نتایج بررسی اثربخشی معنادرمانی در متأهلین نشان می‌دهند این درمان در بهبود مواردی مانند رضایت زناشویی، بی رمقی و بی آلاشی زناشویی، خستگی هیجانی و افسردگی اثربخش بوده است (Gholipour Firozjaei et al., 2023; Southwick et al., 2016).

با توجه به اینکه آثار سوء روانشناختی بر زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر در جامعه مشهود است شناسایی درمانی متناسب در جهت رفع این مشکلات این زنان اهمیت بالای دارد از سوی با توجه به اینکه تاکنون پژوهشگران هیچ پژوهشی با عنوان اثربخشی معنادرمانی بر سرمایه‌های روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی همسر انجام نشده است. با توجه به این خلاء پژوهشی و همچنین از آنجا که شناسایی عوامل مؤثر بر کاهش آسیب‌های مرتبط با خیانت زناشویی در زنان آسیب دیده تأثیر مفیدی بگذارد، لازم است به طور علمی مورد پژوهش قرار گیرد. لذا از این رو این سوال در ذهن پژوهشگر شکل می‌گیرد که آیا معنادرمانی بر سرمایه‌های روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی مؤثر است؟

مواد و روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف از نوع کاربردی و از نظر روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و از طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بود که شامل یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل می‌باشد. گروه آزمایش با استفاده از درمان مورد نظر و جلسات درمانی مشخص شده معنادرمانی قرار گرفتند و گروه کنترل درمانی دریافت نکرد. همچنین مرحله پیگیری بعد از ۳ ماه انجام شد و اجرای جلسات مشابه پس از اتمام کار برای گروه کنترل نیز جهت رعایت حقوق آن‌ها و اخلاق پژوهشی انجام شد.

جامعه آماری این پژوهش کلیه زنان آسیب دیده از روابط فرازناشویی مراجعه کننده به کلینیک‌های روان درمانی و مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ می‌باشند. به منظور مشخص کردن حجم نمونه در تحقیقات آزمایشی برای هر گروه حداقل ۱۵ نفر نمونه لازم است که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه‌ها جاگذاری شدند. ملاک‌های انتخاب افراد نیز در ادامه ذکر شده است:

ملاک‌های ورود: ۵ سال از ازدواج آن‌ها گذشته باشد، ۱ سال تجربه آسیب از روابط فرازناشویی داشته باشند، سن آن‌ها بین ۲۰ تا

۴۰ سال باشد، تحصیلات دیپلم به بالا باشند، وضعیت اقتصادی مناسب داشته باشند.



ملاک‌های خروج: دو جلسه یا بیشتر از جلسات درمانی شرکت نکنند و غیبت داشته باشند، عدم همکاری در پر کردن پرسشنامه‌های

پژوهش، ابتلا به بیماری روانی مهم دیگر (اضطراب، افسردگی و اسکیزوفرنی)، ابتلا به بیماری جسمی (دیابت و بیماریهای قلبی عروقی)، تحت مداخله دارویی باشند، تحت مداخله روان درمانی دیگری باشند.

جهت سنجش سرمایه روان شناختی لوتانز (۲۰۰۷) که دارای ۲۴ سوال و چهار خرده مقیاس امیدواری، تاب اوری، خوش بینی و خودکارآمدی است که در هر خرده مقیاس ۶ گویه وجود دارد و آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه‌ای (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) پاسخ می‌دهند. برای محاسبه سرمایه روان شناختی ابتدا نمره هر خرده مقیاس محاسبه می‌شود و از جمع نمرات خرده مقیاس‌ها نمره سرمایه روانشناختی حاصل می‌گردد. همچنین روایی صوری این ابزار توسط متخصصان و سازنده مورد تایید قرار گرفته است و همچنین پایایی ابزار به روش الفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷۸ گزارش شده است که نشان دهنده اعتبار مطلوب ابزار است (Izadpanah et al., 2021; Luthans & Avolio, 2007; Luthans et al., 2007).

پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در سال ۲۰۰۶ توسط گارنفسکی و کرایچ ساخته شد و دارای ۱۸ سوال می‌باشد که فرم کوتاه نامیده می‌شود و پرسشنامه اصلی ۳۸ سوال دارد. پرسشنامه حاضر با ۹ مولفه به بررسی استراتژی‌های شناختی که سبک واکنش به رویدادهای استرس آمیز افراد را مشخص می‌کند، می‌پردازد که این نه مولفه عبارتند از: ملامت خویش، پذیرش، نشخوار فکری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دردگاه گیری، فاجعه سازی، ملامت دیگران؛ که جواب هر سوال به صورت لیکرت پنج درجه‌ای از همیشه تا هرگز می‌باشد. حداقل و حداکثر هر نمره در هر خرده مقیاس ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده استفاده بیشتر از آن راهبرد شناختی است. آلفای کرونباخ ۰,۸۵ نشان دهنده ثبات درونی مطلوب بین سوالات می‌باشد. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها در پیوستار ۰,۶۷ تا ۰,۷۶ می‌باشد (Asgari et al., 2023; Borjali et al., 2020).

برای گروه آزمایش جلسات معنادرمانی بر اساس نظریه فرانکل (۱۹۹۲) که روایی صوری و محتوایی این برنامه به تأیید متخصصان رسیده است اجرا شد، این جلسات معنادرمانی به صورت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به شرح زیر بر روی گروه آزمایش انجام شد (Borjali et al., 2020).

جلسه اول: در این جلسه، ابتدا اهداف و قوانین گروه به شرکت کنندگان معرفی می‌شود و اعضای گروه با یکدیگر آشنا می‌شوند. سپس به تعریف معنادرمانی پرداخته و اهمیت وجود معنا در زندگی به عنوان یکی از عوامل اساسی برای سلامت روان مورد بحث قرار می‌گیرد. در پایان، شرکت کنندگان ترغیب می‌شوند تا به معنا و هدف‌های زندگی خود فکر کنند و برای جلسات آینده آماده شوند.

جلسه دوم: در این جلسه، تمرکز بر آگاهی شرکت کنندگان از باورهایشان درباره پذیرش خویشتن است. آنها به شناخت ویژگی‌های خود و درک بهتر از خویشتن ترغیب می‌شوند. همچنین مفهوم آزادی معنوی به عنوان یکی از ابعاد اصلی وجود انسان معرفی شده و اهمیت آن در زندگی و انتخاب‌های فردی مورد بحث قرار می‌گیرد.

جلسه سوم: ابتدا تکالیف جلسه قبل مرور شده و بازخورد داده می‌شود. سپس، شرکت کنندگان با مفهوم مسئولیت‌پذیری آشنا می‌شوند و نقش آن در دستیابی به موفقیت و معنا در زندگی مورد بررسی قرار می‌گیرد. افراد تشویق می‌شوند تا به مسئولیت‌های خود در قبال زندگی و انتخاب‌هایشان بیشتر توجه کنند.



جلسه چهارم: در این جلسه، شرکت کنندگان با عوامل ایجاد اضطراب آشنا می شوند و راهکارهایی برای مقابله با آن ارائه می شود. همچنین مفهوم اضطراب وجودی توضیح داده می شود و اهمیت شناخت این نوع اضطراب در مسیر معنادرمانی مورد بحث قرار می گیرد. این جلسه به شرکت کنندگان کمک می کند تا به منابع درونی اضطراب خود آگاهی بیشتری پیدا کنند.

جلسه پنجم: پس از مرور تکالیف جلسه قبل و ارائه بازخورد، اهمیت حفظ هویت فردی و ارتباط با دیگران مورد بحث قرار می گیرد. شرکت کنندگان به بررسی معنای عشق و ارتباطات انسانی می پردازند و تشویق می شوند تا ارتباطات خود را از منظر معنایی و عمیق تر مورد بررسی قرار دهند.

جلسه ششم: این جلسه به مرور تکالیف و بازخورد اختصاص دارد. سپس مفهوم رنج و معنای آن در زندگی بررسی می شود. شرکت کنندگان تشویق می شوند تا به رنج های خود از زاویه جدید نگاه کنند و به معنای عمیق تری از رنج در زندگی خود برسند.

جلسه هفتم: پس از مرور تکالیف جلسه قبل و بازخورد دادن، شرکت کنندگان با مفهوم ارزش های خلاق آشنا می شوند. این ارزش ها به عنوان ابعاد مهمی از معنای زندگی معرفی می شوند و شرکت کنندگان تشویق می شوند تا خلاقیت های خود را در زندگی شناسایی و به کار گیرند.

جلسه هشتم: این جلسه به مرور تکالیف و بازخورد اختصاص دارد و در آن، مفهوم ارزش های تجربی و گرایشی بررسی می شود. شرکت کنندگان ترغیب می شوند تا به تجربیات زندگی خود به عنوان منابعی برای یافتن معنا و ارزش های زندگی نگاهی عمیق تر داشته باشند و این تجربیات را در راستای بهبود زندگی خود به کار گیرند.

به منظور تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار آماری spss26 ابتدا در بخش توصیفی میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی ارائه شد و در بخش استنباطی به منظور بررسی اهداف پژوهش از روش تحلیل کوواریانس و واریانس آمیخته با رعایت مفروضه های کاربست آن استفاده شد.

یافته ها

ابتدا، میانگین و انحراف معیار متغیرهای سرمایه روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای هر دو گروه آزمایش و کنترل نمایش داده شده است.

جدول ۱

آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	M(SD) گروه آزمایش	M(SD) گروه کنترل
سرمایه روانشناختی (پیش آزمون)	۴۵.۶۷ (۴.۳۲)	۴۵.۸۹ (۴.۳۵)
سرمایه روانشناختی (پس آزمون)	۶۲.۴۳ (۵.۲۱)	۴۶.۲۲ (۴.۴۱)
سرمایه روانشناختی (پیگیری)	۶۱.۹۸ (۵.۱۹)	۴۶.۱۰ (۴.۴۰)
تنظیم شناختی هیجانی (پیش آزمون)	۳۸.۲۱ (۳.۸۷)	۳۸.۱۱ (۳.۸۵)
تنظیم شناختی هیجانی (پس آزمون)	۴۹.۱۷ (۴.۰۱)	۳۸.۲۰ (۳.۹۰)
تنظیم شناختی هیجانی (پیگیری)	۴۸.۹۸ (۴.۰۰)	۳۸.۱۹ (۳.۸۹)



نتایج نشان می‌دهد که میانگین سرمایه روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در گروه آزمایش به‌طور معناداری در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون افزایش یافته است، در حالی که در گروه کنترل این تغییرات قابل توجهی نبوده است. این نتایج نشان‌دهنده اثربخشی معنادرمانی در بهبود سرمایه روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی در زنان آسیب‌دیده از روابط فزانشویی است. آزمون ام‌باکس^۱ همگنی ماتریس‌های واریانس کوواریانس این فرض صفر را مورد آزمون قرار می‌دهد که ماتریس‌های واریانس کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در بین گروه‌های مختلف برابرند.

جدول ۲

نتایج آزمون آنالیز واریانس با اندازه‌گیری مکرر در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آماره ام‌باکس	F	df ۱	df ۲	سطح معناداری
سرمایه روانشناختی	۳۶.۱۴۲	۵.۳۱۸	۶	۵۶۸۰.۳۰۲	۰.۱۱۰
تنظیم شناختی هیجانی	۱۷۰.۲۷	۲.۵۰۵	۶	۵۶۸۰.۳۰۲	۰.۲۲۳

با توجه به اینکه، سطح معناداری در آزمون ام‌باکس بزرگتر از سطح خطای ۰/۰۵ است پس ضریب F مشاهده شده معنادار نیست. بنابراین فرض صفر رد نمی‌شود و می‌توان نتیجه گرفت، ماتریس‌های واریانس کوواریانس مشاهده شده بین گروه‌های مختلف با هم برابرند. جهت بررسی اثر زمان و گروه از هریک از آزمون پیلایی^۲، لامبدای ویکلز^۳، هتلینگ^۴ و ریشه روی^۵ می‌توان استفاده کرد.

جدول ۳

نتایج آزمون آنالیز واریانس با اندازه‌گیری مکرر (درون آزمودنی)

اثر	آزمون	ارزش	F	درجه آزادی مفروض	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مربع اتای جزئی
سرمایه	پیلایی	۸۷۷	۹۶.۶۴۵	۲۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰	۸۷۷
روانشناختی	لامبدای ویکلز	۱۲۳	۹۶.۶۴۵	۲۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰	۸۷۷
	هتلینگ	۷.۱۵۹	۹۶.۶۴۵	۲۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰	۸۷۷
	ریشه روی	۷.۱۵۹	۹۶.۶۴۵	۲۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰	۸۷۷
تنظیم شناختی	پیلایی	۹۰۱	۱۲۲.۷۶۸	۲۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰	۹۰۱
هیجانی	لامبدای ویکلز	۰.۹۹	۱۲۲.۷۶۸	۲۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰	۹۰۱
	هتلینگ	۹۰.۹۴	۱۲۲.۷۶۸	۲۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰	۹۰۱
	ریشه روی	۹۰.۹۴	۱۲۲.۷۶۸	۲۰۰۰	۲۷.۰۰۰	۰.۰۰۰	۸۶۱

همانطور که مشخص است مقدار سطح معناداری (زمان×گروه) در هر دو متغیر برابر ۰/۰۰۰ به دست آمده که از سطح خطای ۰/۰۵ کوچکتر است، که نشان می‌دهد اثر زمان×گروه معنادار است. یعنی تفاوت معناداری بین اندازه‌های سرمایه روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی بین دو گروه آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری وجود دارد.

^۱ Box's Test of Equality of Covariance Matrices

^۲ Pillai's Trace

^۳ Wilks' Lambda

^۴ Hotelling's Trace

^۵ Roy's Largest Root



آزمون کرویت موجلی^۱ و برابری واریانس ها هنگامی مورد استفاده قرار می گیرد که با طرح های اندازه های تکراری آروبه رو باشیم. به این معنی که یک یا چند کمیت در چند موقعیت زمانی مختلف و در امتداد یکدیگر مورد ارزیابی و اندازه گیری قرار می گیرد. فرضیه کرویت موجولی می گوید اختلاف بین هر جفت زمان اندازه گیری باید واریانس های یکسان و مشابهی داشته باشند.

جدول ۴

نتایج آزمون کرویت موجلی

متغیر	موجلی	کای دو	درجه آزادی	سطح معناداری
سرمایه روانشناختی	.۸۴۹	۴.۴۲۹	۲	.۱۰۹
تنظیم شناختی هیجانی	.۵۷۹	۱۴.۷۷۱	۲	.۲۱۱

در جدول ۴، مشاهده می گردد مقدار سطح معناداری هر سه متغیر بزرگتر از سطح خطای ۰/۰۵ است لذا فرض صفر رد نمی شود و می توان کرویت ماتریس واریانس کوواریانس متغیر وابسته را پذیرفت. لذا از آزمون موجلی با فرض کرویت ماتریس واریانس کوواریانس استفاده شد.

جدول ۵

اثرات درون آزمودنی ها

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
سرمایه روانشناختی	۸۲۴۰.۶۸۹	۲	۴۱۲۰.۳۴۴	۱۳۸.۳۰۳	.۰۰۰
تنظیم شناختی هیجانی	۲۱۶۶.۶۸۹	۲	۱۰۸۳.۳۴۴	۱۶۰.۸۱۷	.۰۰۰

طبق نتایج مندرج در جدول ۵، مقدار سطح معناداری متغیر زمان برای هر دو متغیر مورد بررسی برابر ۰/۰۰۰ و کوچکتر از سطح خطای ۰/۰۵ است لذا می توان نتیجه گرفت که، فرض صفر رد شده و فرض خلاف مورد قبول واقع شده و تاثیرگذاری سطوح متغیر عامل (معنا درمانی) روی متغیرهای وابسته به خوبی مشخص می شود.

فرض صفر در آزمون لوین این است که واریانس خطای دو گروه های آزمایش دارای تجانس است.

جدول ۶

نتایج آزمون آزمون لون

متغیر	متغیر	F	df ۱	df ۲	معناداری
سرمایه روانشناختی	پیش آزمون	.۸۰۲	۱	۲۸	.۳۷۸
	پس آزمون	۳.۱۲۴	۱	۲۸	.۰۸۸
	پیگیری	۴.۳۴۵	۱	۲۸	.۰۷۶
تنظیم شناختی هیجانی	پیش آزمون	.۱۰۳	۱	۲۸	.۷۵۱

¹ Mauchly's Test of Sphericity

² Repeated Measure



پس آزمون	۲.۴۵۹	۱	۲۸	۱۲۸
پیگیری	۰.۵۹	۱	۲۸	۸۱۰

طبق نتایج مندرج در **جدول ۶** سطح معناداری آزمون لوین برای پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در هر سه متغیر بیشتر از ۰/۰۵ است و می توان نتیجه گرفت، واریانس خطا در گروه های آزمایش از همگنی برخوردار هستند. فرضیه اول: معنا درمانی بر سرمایه های روان شناختی زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی همسر موثر است.

جدول ۷

نتایج تحلیل آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر سرمایه روانشناختی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
سرمایه روانشناختی	۲۱۸۴۰.۰۴۴	۱	۲۱۸۴۰.۰۴۴	۱۷۶.۶۴۹	.۰۰۰	.۸۶۳

طبق نتایج مندرج در **جدول ۷**، مقدار آماره F برای متغیر سرمایه روانشناختی برابر ۱۷۶/۶۴۹ به دست آمده و سطح معناداری برابر ۰/۰۰۰ محاسبه شده است که از سطح خطای (۰/۰۵) کوچکتر است بنابراین اختلاف بین میانگین نمرات دو گروه معنادار است. پس چنین نتیجه گیری می شود که؛ معنا درمانی بر سرمایه روانشناختی در زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی همسر موثر است و فرضیه فرعی اول تایید می گردد. اندازه این اثر برابر ۸۶/۳ درصد محاسبه شده است. آزمون تعقیبی بونفرونی؛ برای مقایسه زوجی میانگین زمان های اندازه گیری متغیرهای پژوهش، آزمون تعقیبی بونفرونی به کار رفت که نتایج آن در جدول و نمودار ذیل ارائه شده است.

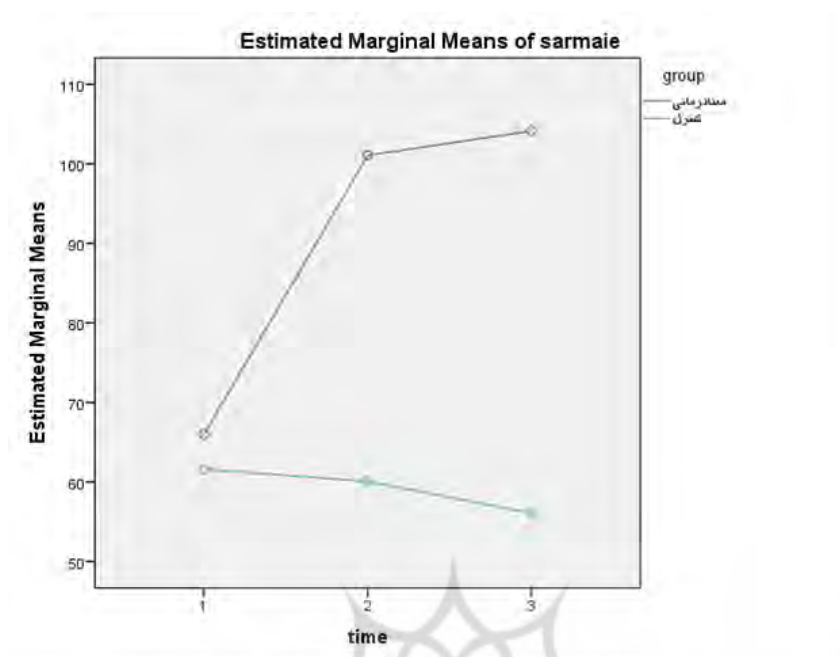
جدول ۸

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی میانگین زمان های اندازه گیری

متغیر	مراحل	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری	
سرمایه روانشناختی	پیش آزمون	پس آزمون	۱۶.۷۶۷-	۱.۴۳۰	۰.۰۰۰
		پیگیری	۱۶.۳۰۰-	۱.۶۲۰	۰.۰۰۰
	پس آزمون	پیگیری	۰.۴۶۷	۱.۱۳۵	۱.۰۰۰

شکل ۱

مقایسه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری میانگین نمرات سرمایه روانشناختی در گروه های آزمایش و کنترل



شکل ۱ نشان می دهد میانگین نمرات متغیر سرمایه روانشناختی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از مرحله پیش آزمون بوده و سطح معناداری برابر $0/000$ محاسبه شده که از سطح خطای $0/05$ کوچکتر است و نشان از معناداری تفاوت میانگین هاست. سطح معناداری تفاوت میانگین سرمایه روانشناختی در مرحله پیش آزمون و پیگیری برابر $0/000$ محاسبه شده که از سطح خطای $0/05$ کوچکتر است و نشان از معناداری تفاوت میانگین هاست. سطح معناداری تفاوت میانگین سرمایه روانشناختی در مرحله پس آزمون و پیگیری برابر $1/000$ محاسبه شده که از سطح خطای $0/05$ بزرگتر است و نشان از عدم معناداری تفاوت میانگین هاست و نشان می دهد اثربخشی معنا درمانی بر سرمایه روانشناختی کاهش معناداری نداشته و ماندگار بوده است. *پیشرفت های روانشناسی و مطالعات فرهنگی*
فرضیه دوم: معنا درمانی بر تنظیم شناختی هیجان زنان آسیب دیده از روابط فرازناسویی همسر موثر است.

جدول ۹

نتایج تحلیل آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر تنظیم شناختی هیجانی

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
تنظیم شناختی هیجانی	۱۰۳۳.۶۱۱	۱	۱۰۳۳.۶۱۱	۴۶.۰۴۹	.۰۰۰	.۶۲۲

طبق نتایج مندرج در **جدول ۹**، مقدار آماره F برای متغیر تنظیم شناختی هیجانی برابر $46/049$ به دست آمده و سطح معناداری برابر $0/000$ محاسبه شده است که از سطح خطای $(0/05)$ کوچکتر است بنابراین اختلاف بین میانگین نمرات دو گروه معنادار است. پس



چنین نتیجه گیری می شود که؛ معنا درمانی بر تنظیم شناختی هیجانی در زنان آسیب دیده از روابط فرازناسویی همسر موثر است و فرضیه فرعی دوم تایید می گردد. اندازه این اثر برابر ۶۲/۲ درصد محاسبه شده است.

آزمون تعقیبی بونفرونی^۱ برای مقایسه زوجی میانگین زمان های اندازه گیری متغیرهای پژوهش، آزمون تعقیبی بونفرونی به کار رفت که نتایج آن در جدول و نمودار ذیل ارائه شده است.

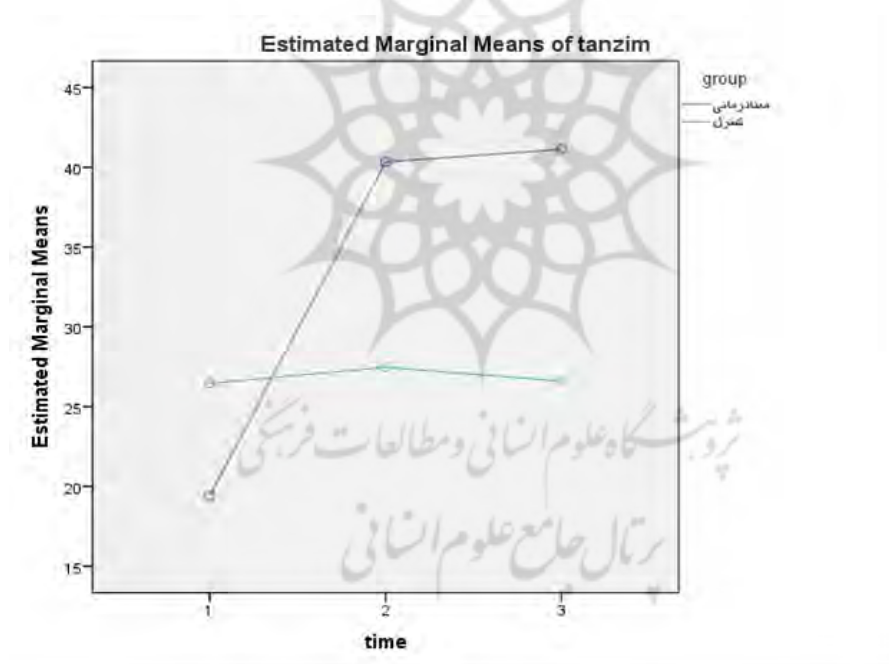
جدول ۱۰

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی میانگین زمان های اندازه گیری

متغیر	مراحل	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
تنظیم شناختی هیجانی	پیش آزمون	پس آزمون	-۱۰.۹۶۷	.۰۰۰
	پیگیری		-۱۰.۹۳۳	.۰۰۰
	پس آزمون	پیگیری	.۰۳۳	۱.۰۰۰

شکل ۲

مقایسه پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری میانگین نمرات تنظیم شناختی هیجانی در گروه های آزمایش و کنترل



شکل ۲ نشان می دهد میانگین نمرات متغیر تنظیم شناختی هیجانی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون بیشتر از مرحله پیش آزمون بوده و سطح معناداری برابر ۰/۰۰۰ محاسبه شده که از سطح خطای ۰/۰۵ کوچکتر است و نشان از معناداری تفاوت میانگین هاست. سطح معناداری تفاوت میانگین تنظیم شناختی هیجانی در مرحله پیش آزمون و پیگیری برابر ۰/۰۰۰ محاسبه شده که از سطح خطای ۰/۰۵ کوچکتر است و نشان از معناداری تفاوت میانگین هاست. سطح معناداری تفاوت میانگین تنظیم شناختی هیجانی در مرحله پس آزمون و

^۱ BONFERRONI

پیگیری برابر ۱/۰۰۰ محاسبه شده که از سطح خطای ۰/۰۵ بزرگتر است و نشان از عدم معناداری تفاوت میانگین هاست و نشان می‌دهد اثربخشی معنا درمانی بر تنظیم شناختی هیجانی کاهش معناداری نداشته و ماندگار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: معنا درمانی بر سرمایه‌های روان شناختی زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی همسر موثر است.

نتایج نشان داد معنا درمانی در بهبود سرمایه‌های روان شناختی زنان موثر بود. افزایش امید و به دست آوردن معنا در زندگی می‌تواند منجر به افزایش خودکارآمدی و تاب‌آوری در مواجهه با چالش‌های زندگی شود. جلسات معنادرمانی بر سه اصل جستجوی معنا، معنا در زندگی و آزادی انتخاب، استوار است. جستجوی معنا به عنوان یکی از اصول اساسی معنادرمانی، نیروی انگیزشی اساسی را برای انسان‌ها فراهم می‌کند. این اصل اعتقاد دارد که افراد به دنبال معناهای شخصی خود در زندگی می‌گردند که به آن‌ها کمک می‌کند تا با همه رنج‌ها و چالش‌ها ادامه دهند (Kleifaras & Psarra, 2012). کشف معنای زندگی به زنان کمک می‌کند تا ارتباط عمیق‌تری با ارزش‌ها و اهداف شخصی خود برقرار کنند و از این رو، افزایش خودکارآمدی، امیدواری و تاب‌آوری را تجربه کنند. معنا در زندگی به زنان آسیب‌دیده از روابط فرازنشویی می‌آموزد که زندگی در همه شرایط، حتی در مواجهه با رنج‌ها، معنا دارد. آزادی انتخاب به دیدگاه انسان‌شناختی ما نسبت به انسان اشاره دارد. شرکت در جلسات معنادرمانی زنان را به این مسیر هدایت می‌کند که از شرایط آزادی انتخاب خودشان برای پاسخ به زندگی و تصمیم‌گیری برای خود استفاده کنند. این امر باعث افزایش خودکارآمدی و امیدواری در زنان می‌شود زیرا آن‌ها به عنوان افراد آزاد و مسئولیت‌پذیر شناخته می‌شوند که توانایی انتخاب و تصمیم‌گیری برای خود را دارند (Şanlı & Ersanli, 2021).

معنادرمانی به عنوان یک روش متمرکز بر بهبود روانی و روابط افراد، می‌تواند منجر به افزایش سرمایه روانشناختی زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی شده باشد زیرا معنادرمانی افراد را در فهم و پذیرش خودشان، افزایش اعتماد به نفس و توانایی‌هایشان و ارتقاء تصویر مثبتی از خودشان کمک می‌کند. افزایش اعتماد به نفس زنان را در مواجهه با چالش‌ها و مسائل روزمره در روابطشان مطمئن‌تر و موثرتر می‌سازد. معنادرمانی به زنان کمک می‌کند تا هیجانات خود را بهتر درک کرده و مدیریت کنند. این مهارت می‌تواند در مواجهه با وضعیت‌های پراحساس و دشوار در روابط فرازنشویی کمک شایانی کند و از انفجارهای هیجانی جلوگیری کند. معنادرمانی افراد را در ارتباطاتشان با دیگران در زمینه مهارت‌هایی مانند گوش دادن فعال، ارتباط برقرار کردن با دیگران و انتقال نیازها و خواسته‌هایشان توانمند می‌کند. افزایش این مهارت‌ها می‌تواند بهبودی محسوس در روابط فرازنشویی زنان داشته باشد. معنادرمانی به زنان کمک می‌کند تا الگوهای رفتاری نامناسب و ضررآوری که ممکن است در روابط فرازنشویی داشته باشند را شناسایی کرده و به الگوهای جایگزین و سالمتری تغییر دهند. معنادرمانی به زنان کمک می‌کند تا خودشناسی بیشتری داشته باشند و درک بهتری از ارزش‌ها، نیازها و خواسته‌هایشان پیدا کنند که این موارد نقش مهمی در بهبود روابط زنانشویی دارند. با توجه به این عوامل، می‌توان گفت که معنادرمانی می‌تواند به زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی کمک کند تا سرمایه روانشناختی خود را تقویت کرده و روابط سالمتر و موثرتری را با خود و دیگران برقرار کنند. معنادرمانی می‌تواند به از طریق ایجاد اراده به معنا و تمرکز بر ارزش‌های معنادار به افراد کمک می‌کند تا به ویژگی‌های انسانی منحصر به فرد خود دسترسی داشته باشند و از ارزش‌های شخصی خود در زندگیشان آگاه شوند (Didani et al., 2020).

فرضیه دوم: معنا درمانی بر تنظیم شناختی هیجان زنان آسیب دیده از روابط فرازنشویی همسر موثر است.

نتایج نشان داد معنا درمانی در بهبود تنظیم شناختی هیجان نیز موثر بوده است. در روش معنادرمانی، تمرکز بر اصلاح شناخت‌های ناسازگار و تغییر نگرش به نگرش‌های مثبت و توانمند است از رو می‌تواند به کاهش راهبردهای سازش نایافته و بهبود تنظیم هیجان کمک



کند. این فرآیند تغییر نگرش، شبیه به بازسازی شناختی و تغییر ادراکی است که در آن افراد با افکار و نگرش‌های منفی و محدود کننده روبرو می‌شوند و سعی می‌کنند آن‌ها را به نگرش‌های مثبت و فعال تغییر دهند. به عنوان مثال، اگر یک فرد درگیر رابطه‌ای ناسالم با همسرش باشد و از راهبردهای سازشی برای مقابله با این مشکل استفاده کند، معنادرمانی می‌تواند به او کمک کند تا این نگرش‌های ناسازگار را شناسایی کند. راهبردهای سازشی به زوجین کمکی در حل مشکل نمی‌کند و در واقع وضعیت را بدتر می‌کند. با اصلاح شناخت‌های خود و تغییر نگرش از طریق معنادرمانی، می‌تواند به دنبال راه‌حل‌های موثرتر و سالم‌تر برای مدیریت زوجین بود. به طور خاص، در جلسات معنادرمانی، زوجین با پذیرش جنبه‌های منفی و همچنین تغییر نگرش، به دنبال راه‌حل‌های سازشی‌تر و موثرتر برای مواجهه با مشکلات خود هستند. این فرآیند باعث می‌شود که آن‌ها به طور کلی بهبودی در تنظیم هیجان و رفتارهای هدفمندتر و قابل کنترل‌تر داشته باشند، زیرا از نگرش‌های مثبت و فعال برای حل مشکلات و مواجهه با چالش‌ها استفاده می‌کنند، به جای استفاده از راهبردهای سازش نایافته که ممکن است به مشکلات بیشتری منجر شود (Didani et al., 2020).

معنادرمانی با تغییرات شناختی و رفتاری می‌تواند منجر به بهبود توانایی‌های تنظیم هیجانی افراد شود. این درمان به افراد می‌آموزد که به جای فرار یا انکار، از راهبردهای موثرتر مثل ارتباط با دیگران یا مدیریت زمان استفاده کنند. به علاوه، معنادرمانی با تأکید بر توانایی‌های بالقوه و منحصر به فرد زوجین، می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و افزایش توانایی‌های تنظیم هیجانی کمک کند این فرآیند به افراد کمک می‌کند تا با مشکلات زندگی بهتر کنار بیایند (Abdi Hamal Abad et al., 2023).

در جلسات معنادرمانی، افراد، به وسیله افزایش تمرکز بر توانمندی‌های خود، به شناخت دقیق‌تر از خود در زندگی می‌رسند. این افزایش اطلاعات و آگاهی به آن‌ها کمک می‌کند تا به این باور برسند که تفکر، رفتار و احساساتی که تجربه می‌کنند، قابل کنترل هستند. این درمان موجب تقویت نقش خود در زنان می‌شود از این رو قدرت تصمیم‌گیری و کنترل بیشتری بر زندگی خود دارند. اصل پذیرش مسئولیت در معنادرمانی بسیار اهمیت دارد. این اصل به فرد کمک می‌کند تا با قبول مسئولیت زندگی خود، احساس کنترل بیشتری بر شرایط زندگی داشته باشد. با این تغییر در نگرش، فرد می‌تواند بهترین راهبردهای تنظیم هیجان را انتخاب کند و به صورت مستقیم با مسائل خود روبرو شود. معنادرمانی به فرد کمک می‌کند تا تجربیات دردناک را به عنوان بخشی از زندگی خود پذیرفته و با آن‌ها کنار بیاید از این رو به رشد وی کمک می‌کند. معنادرمانی به فرد کمک می‌کند تا معنا و هدف زندگی خود را کشف کند و از طریق آن، انرژی و انگیزه بیشتری برای مواجهه با چالش‌های زندگی و رویدادهای دردناک به دست آورد (Izadpanah et al., 2021). کلیه این نتایج با یافته‌های پیشین (Abdi Hamal Abad et al., 2023; Didani et al., 2020; Gholipour Firozjaei et al., 2023; Khalidian, 2017; Rasani, 2021; Şanlı & Ersanli, 2021; Southwick et al., 2016) همخوانی دارد.

جامعه آماری این پژوهش محدود به زنان آسیب دیده از روابط فرازناسویی مراجعه کننده به کلینیک‌های روان درمانی و مشاوره شهر تهران در سال ۱۴۰۲ بود در نتیجه در تعمیم نتایج می‌بایست جانب احتیاط رعایت شود.

-به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی نمونه این پژوهش را در جامعه‌های دیگر در شهرهای مختلف با ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی و اجرا کرده و نتایج آن را با هم مقایسه کنند.

-به مسئولین امور خانواده توصیه می‌شود با توجه به اثربخشی و پایداری این درمان از کارگاه‌های آموزشی به منظور بهبود سرمایه‌های روانشناختی و تنظیم شناختی هیجانی بهره‌گیری کنند.

-به مشاوران امور خانواده توصیه می‌شود به منظور کاهش مشکلات رفتارهای فرازناسویی از درمانهایی نظیر معنا درمانی استفاده کنند.



-به مسئولین توصیه می شود به منظور افزایش سرمایه روانشناختی و مولفه های (خوش بینی) از معنادرمانی بهره گیری کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

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

شفافیت داده ها

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

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Abagheri Meyari, A., Dokaneifard, F., & Behbodi, M. (2024). Providing a Model for Predicting Children's Differentiation Based on Communication Patterns and Personality Structure with the Mediation of Dysfunctional Attitudes in Parents Attending Counseling Centers in Tehran. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 139-159. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.444918.1053>
- Abdi Hamal Abad, M., Kazemi, R., Abotalebi, G., & Takalouei, S. (2023). The effectiveness of logotherapy on COVID-19 anxiety and psychological hardiness in students with emotional distress. *Psychological studies*, 19(2), 87-100. https://psychstudies.alzahra.ac.ir/article_7319.html?lang=en
- Asgari, A., Asadi, J., & Hosseinae, A. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on cognitive emotion regulation and marital forgiveness of women affected by marital infidelity. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 12(3), 165-174. https://frooyesh.ir/browse.php?a_id=3995&slc_lang=en&sid=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Babaei, F., Abdollahi, M., Amini Gilvani, M., & Masoomifard, M. (2024). The Mediating Role of Theory of Mind in the Relationship Between Executive Functions and Marital Burnout Using Structural Equation Modeling and Artificial Neural Networks (SEM-ANN). *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 5(4), 62-73. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.5.4.7>
- Barnes, M. D., Hanson, C. L., Novilla, L. B., Magnusson, B. M., Crandall, A. C., & Bradford, G. (2020). Family-centered health promotion: Perspectives for engaging families and achieving better health outcomes. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 57, 0046958020923537. <https://doi.org/10.1177/0046958020923537>
- Borjali, M., Rahmani, S., Karimi, A., & Zeinali, M. (2020). Comparison of the effectiveness of compassion-focused therapy and metacognitive therapy on depressive symptoms and emotion regulation difficulties in military personnel with depression. *Military Psychology Quarterly*, 11(44), 5-16. https://jmp.ihu.ac.ir/article_206027_c884bebdb202134eb52e71d4b733006e.pdf
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>



- Busch, A. K., & Fringer, A. (2022). Psychosocial Impact of Multiple Sclerosis on Couples: Relationship Between Anxiety, Depression, and Stress Communication of Both Partners. *Journal of Primary Care & Community Health*, 13, 21501319221119142. <https://doi.org/10.1177/21501319221119142>
- Chen, W. L., & Liao, W. T. (2021). Emotion regulation in close relationships: The role of individual differences and situational context. *Frontiers in psychology*, 12, 697901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697901>
- Clarence, M., Vijju, P. D., Jena, L. K., & George, T. S. (2021). Predictors of positive psychological capital: An attempt among the teacher communities in rural Jharkhand, India. *Management and Labour Studies*, 46(2), 139-160. <https://doi.org/10.1177/0258042X21991013>
- Dacka, M., Kulik, A., & Nowak, K. (2023). Determinants of forgiveness after experiencing infidelity in a marital relationship. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 54(2), 44-57. <https://doi.org/10.34766/fetr.v54i2.1185>
- Didani, R., Tabrizi, M., Mardani Rad, M., & Karami, A. (2020). Comparing the effectiveness of positive therapy and logotherapy on emotion regulation difficulties in women. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences, Faculty of Medicine*, 63(5), 2977-2985. https://mjms.mums.ac.ir/article_17974_en.html
- Erkan, I., Kafescioğlu, N., Cavdar, A., & Zeytinoglu Saydam, S. (2021). Romantic relationship experiences and emotion regulation strategies of regular mindfulness meditation practitioners: A qualitative study. *Journal of marital and family therapy*, 47(3), 629-647. <https://doi.org/10.1111/jmft.12462>
- Febe Sumbaga, M., & Lapien, M. E. (2023). Attachment insecurity and marital satisfaction as a mediator to see the tendency of partner's infidelity. International Conference on Indigenous Psychology and Culture,
- Gholipour Firozjahi, M., Dokaneifard, F., & Jahangir, P. (2023). Comparison of the effectiveness of reality therapy and logotherapy on the components on forgiveness and marital trust of women affected by marital infidelity seeking divorce. *Journal of Psychological Science*, 22(124), 791-807. https://psychologicalscience.ir/browse.php?a_id=1807&sid=1&slc_lang=en
- Izadpanah, S., Asadi, J. S., & Bakhtiari, S. B. (2021). Comparison of psychological capital in women inclined toward infidelity and ordinary women. Ninth Scientific-Research Conference on Educational and Psychological Sciences, Social and Cultural Issues of Iran,
- Karimi Dastaki, A., & Mahmudi, M. (2024). The Effectiveness of Life Meaning Workshops on Resilience, Negative Affect, and Perceived Social Support in Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders (PDMD)*, 3(1), 187-197. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.448984.1063>
- Khalidian, M. (2017). Examining the effectiveness of group logotherapy on enhancing the psychological capital of individuals with addiction. *Police Knowledge*, 19(3), 25-76. <https://www.magiran.com/paper/1750571/on-the-effectivness?lang=en>
- Kinthead, A., Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., & Salas, C. E. (2021). Couples extrinsic emotion regulation questionnaire: Psychometric validation in a Chilean population. *PLoS One*, 16(6), e0252329. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252329>
- Kleffaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Luthans, F., & Avolio, B. J. (2007). Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luthans, F., Avolio, B. J., & Youssef, C. (2007). *Psychological capital of the organization: A transformation in the competitive advantage of human capital*.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 6, 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Pichon, M., Treves-Kagan, S., Stern, E., Kyegombe, N., Stöckl, H., & Buller, A. M. (2020). A mixed-methods systematic review: Infidelity, romantic jealousy and intimate partner violence against women. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5682. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165682>
- Rasani, A. (2021). Investigating the effect of Frankl's logotherapy on cognitive emotion regulation in patients with stomach cancer in Birjand city. Ninth National Conference on Sustainable Development in Educational and Psychological Sciences, Social and Cultural Studies, Tehran.
- Riveros-Munévar, F., Prieto-Patiño, L. E., Marroquín-Ortegón, L., Cardona-Rodríguez, M., Delgado-Zapata, C., & Rodríguez-Nino, Y. (2021). Validation of the Multidimensional Inventory of Infidelity (IMIN) in Colombian Population. *International Journal of Psychological Research*, 14(1), 33-47. <https://doi.org/10.21500/20112084.4710>
- Şanlı, E., & Ersanlı, K. (2021). The effects of psycho-education program based on logotherapy for the development of a healthy sense of identity in emerging adulthoods. *Current Psychology*, 40(9), 4173-4188. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01009-3>
- Southwick, S. M., Lowther, B. T., & Graber, A. V. (2016). Relevance and application of logotherapy to enhance resilience to stress and trauma. In *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna, Volume 1* (pp. 131-149). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_13
- Xu, Q., Shao, L., Zhao, S., Cai, J., Lu, L., Wang, B., & Liu, P. (2022). Social support and nutritional status: Positive psychological capital as a mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 50(5), 1-13. <https://doi.org/10.2224/sbp.11510>



Zhou, H., Peng, J., Wang, D., Kou, L., Chen, F., Ye, M., & Liao, S. (2017). Mediating effect of coping styles on the association between psychological capital and psychological distress among Chinese nurses: a cross sectional study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(2-3), 114-122. <https://doi.org/10.1111/jpm.12350>

