

اثربخشی درمان هیجان‌محور بر حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی نوجوانان

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۳/۲۶

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۵/۲۳

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۳/۰۶/۱۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان هیجان‌محور بر کاهش حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی در نوجوانان بود. این پژوهش با طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری انجام شد. جامعه آماری شامل نوجوانان شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که از میان آن‌ها ۴۵ نفر به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۳ نفر) و کنترل (۲۲ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای درمان هیجان‌محور را دریافت کردند، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های استاندارد حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری جمع‌آوری و با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که اثر زمان، گروه و تعامل زمان×گروه برای هر سه متغیر حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی معنادار است ($p < 0.001$). همچنین، نتایج آزمون بونفرونی نشان داد که تفاوت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری در گروه آزمایش معنادار بوده، در حالی که تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نبود که نشان‌دهنده پایداری اثرات درمان است. یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان هیجان‌محور می‌تواند به‌طور مؤثری موجب کاهش حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی در نوجوانان شود و اثرات آن در طول زمان پایدار باقی بماند، بنابراین استفاده از این رویکرد در مداخلات روان‌شناختی نوجوانان توصیه می‌شود.

کلیدواژگان: درمان هیجان‌محور، حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن، واکنش‌پذیری هیجانی، نوجوانان

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



پارمیس زرگری^۱، مهسا قاسمی^۲، معصومه
نایب^۳، مژگان اسماعیل پور^{۴*}

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه
آیندگان، تنکابن، ایران

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی،
موسسه آموزش عالی آزاد خرد، واحد بوشهر، بوشهر،
ایران

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد آزادشهر،
دانشگاه آزاد اسلامی، آزادشهر، ایران

۴. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی،
گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی،
تنکابن، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

m_esmaelpoor@yahoo.com

شیوه استناددهی: زرگری، پارمیس، قاسمی، مهسا،
نایب، معصومه، و اسماعیل پور، مژگان. (۱۴۰۳). اثربخشی
درمان هیجان‌محور بر حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن
و واکنش‌پذیری هیجانی نوجوانان. *روانشناسی سلامت و
اختلالات رفتاری*، ۲(۲)، ۱-۱۲.

The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Anxiety Sensitivity, Insecure Attachment, and Emotional Reactivity in Adolescents

Submit Date: 2024-06-15

Revise Date: 2024-08-11

Accept Date: 2024-08-13

Final Publish Date: 2024-08-31

Abstract

The present study aimed to examine the effectiveness of Emotion-Focused Therapy in reducing anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity in adolescents. This study employed a quasi-experimental pretest–posttest design with a control group and follow-up phase. The statistical population consisted of adolescents in Tehran during the 2024 academic year, from which 45 participants were selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental ($n=23$) and control ($n=22$) groups. The experimental group received 12 sessions of Emotion-Focused Therapy (90 minutes each), while the control group received no intervention. Data were collected using standardized measures of anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity at pretest, posttest, and follow-up stages and analyzed using repeated-measures ANOVA and Bonferroni post hoc tests. Repeated-measures ANOVA results indicated significant effects of time, group, and time $\times$ group interaction for all variables ($p<0.001$). Bonferroni post hoc analysis revealed significant differences between pretest and posttest, and pretest and follow-up in the experimental group, whereas no significant differences were found between posttest and follow-up, indicating the stability of treatment effects. The findings suggest that Emotion-Focused Therapy is an effective intervention for reducing anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity in adolescents, with effects that remain stable over time, supporting its application in adolescent psychological interventions.

Keywords: *Emotion-Focused Therapy, Anxiety Sensitivity, Insecure Attachment, Emotional Reactivity, Adolescents*

HEALTH PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



Parmis Zargari¹, Mahsa Ghasemi²,
Masoomeh Nayeb³, Mozghan
Esmailpour^{4*}

1. Master of Science in General Psychology, Ayandegan University, Tonekabon, Iran

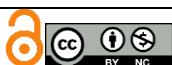
2. Master's student in General Psychology, Kherad Azad Higher Education Institute, Bushehr Branch, Bushehr, Iran

3. Master of Science in General Psychology, Department of Psychology, Azadshahr Branch, Islamic Azad University, Azadshahr, Iran

4. Master's student in General Psychology, Department of Psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

*Corresponding Author's Email:
m_esmailpour@yahoo.com

How to cite: Zargari, P., Ghasemi, M., Nayeb, M., & Esmailpour, M. (2024). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Anxiety Sensitivity, Insecure Attachment, and Emotional Reactivity in Adolescents. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(2), 1-12.



دوران نوجوانی به عنوان یکی از حساس ترین مراحل تحول روانی-اجتماعی، با تغییرات گسترده‌ای در حوزه‌های هیجانی، شناختی و بین فردی همراه است. در این دوره، افراد با چالش‌های متعددی از جمله افزایش حساسیت به ارزیابی‌های اجتماعی، نوسانات هیجانی شدید و شکل‌گیری الگوهای دلبستگی پایدار مواجه می‌شوند که می‌تواند زمینه‌ساز بروز اختلالات روان‌شناختی مختلف باشد. یکی از سازه‌های مهم در این زمینه، حساسیت اضطرابی است که به ترس از پیامدهای منفی تجربه اضطراب اشاره دارد و به عنوان یکی از عوامل کلیدی در تداوم و تشدید اختلالات اضطرابی شناخته می‌شود (Ghazanfari & Nadri, 2019; Shokrolahi et al., 2023). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوجوانانی که دارای سطوح بالاتری از حساسیت اضطرابی هستند، در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا واکنش‌های هیجانی شدیدتری نشان می‌دهند و در تنظیم هیجانات خود با دشواری بیشتری روبه‌رو هستند (Ebrahimi, 2020; Naderian et al., 2023).

در کنار حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن نیز یکی از عوامل مهم در تبیین مشکلات هیجانی و بین فردی نوجوانان محسوب می‌شود. نظریه دلبستگی بیان می‌کند که کیفیت روابط اولیه با مراقبان، الگوهای درونی کارکردی را شکل می‌دهد که در طول زندگی فرد بر روابط و تنظیم هیجان تأثیرگذار است. دلبستگی ناایمن، که شامل ابعاد اضطرابی و اجتنابی است، با ناتوانی در تنظیم هیجان، افزایش اضطراب و کاهش کیفیت روابط بین فردی همراه است (Cheraghi Seifabad et al., 2021; Tanbakouchian et al., 2021). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که نوجوانان با سبک‌های دلبستگی ناایمن، بیشتر در معرض واکنش‌های هیجانی شدید و ناپایدار قرار دارند و این امر می‌تواند به شکل‌گیری مشکلات روان‌شناختی پایدار منجر شود (Ghaffari et al., 2022; Khajeh et al., 2022).

واکنش‌پذیری هیجانی نیز به عنوان یکی دیگر از سازه‌های کلیدی در این پژوهش، به شدت، سرعت و تداوم پاسخ‌های هیجانی فرد اشاره دارد. واکنش‌پذیری هیجانی بالا با افزایش آسیب‌پذیری نسبت به اختلالات اضطرابی و خلقی مرتبط است و می‌تواند توانایی فرد در مقابله مؤثر با استرس را کاهش دهد. در نوجوانان، این ویژگی به ویژه اهمیت دارد، زیرا نارسایی در تنظیم هیجانات می‌تواند پیامدهای منفی گسترده‌ای در حوزه‌های تحصیلی، اجتماعی و خانوادگی به دنبال داشته باشد (Morvaridi et al., 2019; Shapourifar, 2020). از این رو، شناسایی و مداخله در عوامل مرتبط با واکنش‌پذیری هیجانی می‌تواند نقش مهمی در ارتقای سلامت روان نوجوانان ایفا کند.

در سال‌های اخیر، رویکردهای درمانی مبتنی بر هیجان به عنوان یکی از مؤثرترین مداخلات در حوزه روان‌درمانی مورد توجه قرار گرفته‌اند. درمان هیجان‌محور با تأکید بر شناسایی، تجربه، پذیرش و تنظیم هیجانات، تلاش می‌کند تا الگوهای ناسازگار هیجانی را اصلاح کرده و پاسخ‌های هیجانی سازگارانه‌تری را جایگزین کند. این رویکرد بر این فرض استوار است که بسیاری از مشکلات روان‌شناختی ناشی از پردازش ناکارآمد هیجانات است و با اصلاح این فرآیند می‌توان به بهبود عملکرد روانی دست یافت (Jahari, 2014; Steinmann et al., 2017).

مطالعات متعدد اثربخشی درمان هیجان‌محور را در بهبود شاخص‌های مختلف روان‌شناختی تأیید کرده‌اند. به عنوان مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند به طور معناداری حساسیت اضطرابی و ترس از ارزیابی منفی را کاهش دهد (Ebrahimi, 2020; Karbalaie et al., 2024). همچنین، یافته‌ها حاکی از آن است که درمان هیجان‌محور در بهبود سبک‌های دلبستگی و افزایش دلبستگی ایمن نقش مؤثری ایفا می‌کند (Fateminejad & Hasanvand, 2024; Tanbakouchian et al., 2021). علاوه بر این، این مداخله در کاهش نارسایی‌های تنظیم هیجان و واکنش‌پذیری هیجانی نیز اثربخش گزارش شده است (Afsar et al., 2022; Shokrollahi et al., 2021). در حوزه روابط بین فردی و زوجی نیز، درمان هیجان‌محور توانسته است نتایج مثبتی به همراه داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند که این رویکرد با افزایش همدلی، بهبود کیفیت روابط و کاهش تعارضات بین فردی همراه است (Karami et al., 2024; Khushbakht et al., 2024). همچنین، ترکیب این رویکرد با سایر مداخلات درمانی، مانند درمان مبتنی بر شفقت، می‌تواند اثربخشی آن را در بهبود ابعاد مختلف روان‌شناختی افزایش دهد (Khajeh et al., 2022). این شواهد نشان می‌دهد که درمان هیجان‌محور یک رویکرد چندبعدی و انعطاف‌پذیر است که می‌تواند در زمینه‌های مختلف کاربرد داشته باشد.

با وجود شواهد گسترده در مورد اثربخشی درمان هیجان‌محور، بخش عمده‌ای از مطالعات انجام‌شده بر جمعیت‌های بزرگسال یا زوجین متمرکز بوده است و پژوهش‌های کمتری به بررسی اثرات این مداخله در نوجوانان پرداخته‌اند. این در حالی است که نوجوانی دوره‌ای بحرانی برای مداخله‌های پیشگیرانه و درمانی محسوب می‌شود و مداخلات مؤثر در این دوره می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر در آینده جلوگیری کند. از سوی دیگر، تعامل پیچیده بین حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی در نوجوانان نیازمند بررسی‌های جامع‌تر است تا بتوان مداخلات هدفمندتری طراحی کرد (Ghazanfari & Nadri, 2019; Naderian et al., 2023).

در مجموع، با توجه به اهمیت سازه‌های حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی در سلامت روان نوجوانان و نیز نقش بالقوه درمان هیجان‌محور در بهبود این متغیرها، انجام پژوهش‌های تجربی در این حوزه ضروری به نظر می‌رسد. بررسی اثربخشی این رویکرد در جمعیت نوجوانان می‌تواند به توسعه مداخلات درمانی مؤثرتر و متناسب با نیازهای این گروه سنی کمک کند. بنابراین، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی درمان هیجان‌محور بر حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی نوجوانان است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با استفاده از طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری انجام شد. جامعه آماری شامل تمامی نوجوانان شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود که سطوح بالایی از حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی داشتند. از میان این جامعه، تعداد ۴۵ نفر از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس ملاک‌های ورود شامل دامنه سنی ۱۳ تا ۱۷ سال، نداشتن اختلالات شدید روان‌پزشکی و تمایل به شرکت در پژوهش انتخاب شدند. سپس افراد به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۳ نفر) و کنترل (۲۲ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش مداخله درمان هیجان‌محور را طی ۱۲ جلسه هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای دریافت کردند، در حالی که گروه کنترل در این مدت هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. در تمامی مراحل پژوهش، اصول اخلاقی شامل کسب رضایت آگاهانه، حفظ محرمانگی اطلاعات و امکان انصراف از مطالعه برای شرکت‌کنندگان رعایت شد.

برای سنجش حساسیت اضطرابی از پرسشنامه شاخص حساسیت اضطرابی که توسط ریس، پترسون، گورسکی و مک‌نالی در سال ۱۹۸۶ تدوین شده است، استفاده شد. این ابزار شامل ۱۶ گویه است که سه مؤلفه نگرانی‌های جسمانی، نگرانی‌های شناختی و نگرانی‌های اجتماعی را ارزیابی می‌کند. پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «بسیار کم» تا «بسیار زیاد» نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات بالاتر نشان‌دهنده حساسیت اضطرابی بیشتر است. مطالعات پیشین روایی سازه این ابزار را از طریق تحلیل عاملی تأیید کرده و پایایی آن را با ضرایب آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۸۰ گزارش کرده‌اند. همچنین، کاربرد این ابزار در جمعیت‌های نوجوانی مورد تأیید قرار گرفته و از اعتبار و پایایی مطلوبی برخوردار است. برای اندازه‌گیری دلبستگی ناایمن از پرسشنامه تجارب در روابط نزدیک-نسخه بازنگری‌شده که توسط فرالی، والر و برنان در سال ۲۰۰۰ طراحی شده است، استفاده شد. این ابزار شامل ۳۶ گویه است که دو بعد اصلی دلبستگی ناایمن یعنی اضطراب دلبستگی و اجتناب دلبستگی را می‌سنجد. پاسخ‌ها در مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» تنظیم می‌شوند و نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطوح بالاتر ناایمنی دلبستگی است. این پرسشنامه از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی برخوردار بوده و مطالعات متعدد پایایی بالا (آلفای کرونباخ بیش از ۰/۹۰) و روایی همگرا و واگرایی مناسب آن را گزارش کرده‌اند. همچنین، استفاده از این ابزار در پژوهش‌های مرتبط با نوجوانان نیز تأیید شده است.

برای سنجش واکنش‌پذیری هیجانی از مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی که توسط ناک، ودیگ، هولمبرگ و هولی در سال ۲۰۰۸ طراحی شده است، استفاده شد. این مقیاس شامل ۲۱ گویه بوده و سه بعد حساسیت هیجانی، شدت هیجانی و تداوم هیجانی را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. پاسخ‌دهی به سؤالات بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «اصلاً شبیه من نیست» تا «کاملاً شبیه من است» انجام می‌شود و نمرات بالاتر

بیانگر واکنش‌پذیری هیجانی بیشتر است. این ابزار از پایایی مناسب با ضرایب آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۸۵ برخوردار بوده و روایی سازه آن در مطالعات مختلف تأیید شده است. همچنین، این مقیاس در نمونه‌های نوجوانی نیز مورد استفاده قرار گرفته و اعتبار آن تأیید شده است. پروتکل مداخله درمان هیجان‌محور در این پژوهش بر اساس اصول رویکرد گرینبرگ طراحی و در قالب ۱۲ جلسه گروهی هفتگی ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد که هدف اصلی آن افزایش آگاهی هیجانی، تسهیل تجربه و بیان هیجان‌ها، بازسازی هیجان‌های ناسازگار و تقویت تنظیم هیجان در نوجوانان بود؛ به گونه‌ای که در جلسات ابتدایی، درمانگر با ایجاد اتحاد درمانی ایمن، آموزش مفاهیم پایه هیجان، تمایز بین هیجان‌های اولیه و ثانویه و افزایش توانایی شناسایی و نام‌گذاری هیجان‌ها را دنبال کرد و از تکنیک‌هایی مانند تمرکز بر تجربه درونی و پایش هیجانی استفاده نمود، سپس در جلسات میانی با بهره‌گیری از مداخلاتی نظیر گفت‌وگوی دوسویه (two-chair)، بازسازی هیجانی، کار با خاطرات هیجانی دردناک و مواجهه تدریجی با هیجان‌های اجتناب‌شده، به مراجعان کمک شد تا هیجان‌های سرکوب‌شده یا ناکارآمد خود را تجربه کرده و معنای جدیدی به آن‌ها بدهند. همچنین در این مرحله بر اصلاح طرحواره‌های هیجانی مرتبط با دلبستگی ناایمن و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی تأکید شد، در ادامه و در جلسات پایانی، تمرکز درمان بر یکپارچه‌سازی تجربه‌های هیجانی، آموزش راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، افزایش خوددلسوزی، تقویت مهارت‌های ارتباطی و تعمیم آموخته‌ها به موقعیت‌های واقعی زندگی قرار گرفت و شرکت‌کنندگان تمرین‌هایی برای به‌کارگیری این مهارت‌ها در روابط روزمره دریافت کردند، در نهایت، جلسه پایانی به مرور پیشرفت‌ها، تثبیت تغییرات، پیشگیری از عود و جمع‌بندی اختصاص یافت تا اطمینان حاصل شود که شرکت‌کنندگان قادر به حفظ و استفاده از مهارت‌های کسب‌شده در بلندمدت هستند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد. در ابتدا شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای متغیرها محاسبه شد. سپس مفروضه‌های نرمال بودن داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و کروییت مورد بررسی قرار گرفت تا شرایط لازم برای انجام تحلیل‌های استنباطی فراهم شود. در ادامه، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای بررسی اثرات زمان (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و گروه (آزمایش و کنترل) استفاده شد. در صورت معنادار بودن اثرات متقابل، آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی مراحل اجرا شد. همچنین اندازه اثر با استفاده از مجذور اتای جزئی محاسبه گردید تا شدت تأثیر مداخله مشخص شود. تمامی تحلیل‌ها در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد.

یافته‌ها

در بخش توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، نتایج نشان داد که میانگین سنی شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ۱۵،۲۸ سال (انحراف معیار ۱،۳۱) و در گروه کنترل ۱۵،۴۱ سال (انحراف معیار ۱،۲۷) بود که بیانگر همگنی نسبی دو گروه از نظر سن است. از نظر جنسیت، در گروه آزمایش ۱۲ نفر (۵۲،۱۷ درصد) دختر و ۱۱ نفر (۴۷،۸۳ درصد) پسر بودند، در حالی که در گروه کنترل ۱۱ نفر (۵۰ درصد) دختر و ۱۱ نفر (۵۰ درصد) پسر حضور داشتند. همچنین، بررسی وضعیت تحصیلی نشان داد که اغلب شرکت‌کنندگان در پایه‌های نهم و دهم مشغول به تحصیل بودند و توزیع آن‌ها در دو گروه تقریباً مشابه بود. به‌طور کلی، نتایج نشان داد که دو گروه از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی تفاوت معناداری نداشتند و این امر امکان مقایسه دقیق اثر مداخله را فراهم کرده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	پیش‌آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	پس‌آزمون (میانگین $\pm$ انحراف معیار)	پیگیری (میانگین $\pm$ انحراف معیار)
حساسیت اضطرابی	آزمایش	۴۱.۷۲ $\pm$ ۶.۳۸	۲۹.۸۵ $\pm$ ۵.۹۱	۳۰.۶۷ $\pm$ ۶.۰۲
حساسیت اضطرابی	کنترل	۴۲.۱۱ $\pm$ ۶.۱۴	۴۱.۳۸ $\pm$ ۶.۰۵	۴۱.۷۶ $\pm$ ۶.۲۲
دلبستگی ناایمن	آزمایش	۱۰۲.۴۶ $\pm$ ۱۰.۵۲	۸۱.۳۷ $\pm$ ۹.۸۴	۸۳.۱۱ $\pm$ ۱۰.۰۳
دلبستگی ناایمن	کنترل	۱۰۱.۸۸ $\pm$ ۱۰.۲۱	۱۰۰.۹۵ $\pm$ ۱۰.۳۶	۱۰۱.۲۷ $\pm$ ۱۰.۴۴
واکنش‌پذیری هیجانی	آزمایش	۶۸.۵۳ $\pm$ ۸.۲۷	۴۹.۶۲ $\pm$ ۷.۹۴	۵۱.۱۸ $\pm$ ۸.۱۱
واکنش‌پذیری هیجانی	کنترل	۶۹.۰۲ $\pm$ ۸.۱۱	۶۸.۳۷ $\pm$ ۸.۰۶	۶۸.۷۵ $\pm$ ۸.۱۹

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد که میانگین نمرات حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی در مرحله پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل تقریباً مشابه بوده است که بیانگر همتایی اولیه گروه‌ها است. با این حال، در مرحله پس‌آزمون، کاهش قابل توجهی در میانگین نمرات هر سه متغیر در گروه آزمایش مشاهده می‌شود، به گونه‌ای که حساسیت اضطرابی از ۴۱،۷۲ به ۲۹،۸۵، دلبستگی ناایمن از ۱۰۲،۴۶ به ۸۱،۳۷ و واکنش‌پذیری هیجانی از ۶۸،۵۳ به ۴۹،۶۲ کاهش یافته است. این روند در مرحله پیگیری نیز تا حد زیادی حفظ شده است، در حالی که در گروه کنترل تغییرات محسوسی مشاهده نمی‌شود. این الگو نشان‌دهنده اثربخشی درمان هیجان‌محور در بهبود متغیرهای مورد مطالعه است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای بررسی اثر زمان، گروه و تعامل زمان×گروه

منبع تغییر	متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزور اتای جزئی
زمان	حساسیت اضطرابی	۱۵۲۴.۳۸	۲	۷۶۲.۱۹	۴۸.۲۷	۰.۰۰۱>	۰.۵۳
گروه	حساسیت اضطرابی	۱۱۸۹.۷۲	۱	۱۱۸۹.۷۲	۳۶.۹۴	۰.۰۰۱>	۰.۴۶
زمان×گروه	حساسیت اضطرابی	۱۶۷۸.۵۵	۲	۸۳۹.۲۷	۵۲.۸۳	۰.۰۰۱>	۰.۵۶
زمان	دلبستگی ناایمن	۲۸۴۳.۹۱	۲	۱۴۲۱.۹۵	۶۱.۴۸	۰.۰۰۱>	۰.۶۱
گروه	دلبستگی ناایمن	۲۳۹۱.۶۶	۱	۲۳۹۱.۶۶	۵۴.۷۲	۰.۰۰۱>	۰.۵۷
زمان×گروه	دلبستگی ناایمن	۳۰۱۲.۸۴	۲	۱۵۰۶.۴۲	۶۶.۳۹	۰.۰۰۱>	۰.۶۳
زمان	واکنش‌پذیری هیجانی	۱۹۸۷.۲۵	۲	۹۹۳.۶۲	۵۷.۱۴	۰.۰۰۱>	۰.۵۸
گروه	واکنش‌پذیری هیجانی	۱۶۲۴.۳۹	۱	۱۶۲۴.۳۹	۴۹.۶۳	۰.۰۰۱>	۰.۵۴
زمان×گروه	واکنش‌پذیری هیجانی	۲۱۵۵.۷۳	۲	۱۰۷۷.۸۶	۶۰.۲۸	۰.۰۰۱>	۰.۶۰

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که اثر زمان، گروه و تعامل زمان در گروه برای هر سه متغیر حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی معنادار بوده است ($p < ۰.۰۰۱$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییرات در طول زمان در دو گروه متفاوت بوده و مداخله درمان هیجان‌محور تأثیر معناداری بر این متغیرها داشته است. همچنین، مقادیر مجزور اتای جزئی نشان‌دهنده اندازه اثر بالا است، به طوری که بیشترین مقدار مربوط به تعامل زمان×گروه در متغیر دلبستگی ناایمن (۰،۶۳) است که بیانگر تأثیر قوی مداخله است.

جدول ۳. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی مراحل اندازه‌گیری در گروه آزمایش

متغیر	مقایسه	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
حساسیت اضطرابی	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۱۱.۸۷	۱.۷۴	۰.۰۰۱>
حساسیت اضطرابی	پیش‌آزمون-پیگیری	۱۱.۰۵	۱.۸۲	۰.۰۰۱>
حساسیت اضطرابی	پس‌آزمون-پیگیری	-۰.۸۲	۱.۲۱	۰.۴۱۲
دلبستگی ناایمن	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۲۱.۰۹	۲.۶۳	۰.۰۰۱>
دلبستگی ناایمن	پیش‌آزمون-پیگیری	۱۹.۳۵	۲.۷۱	۰.۰۰۱>
دلبستگی ناایمن	پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۷۴	۱.۸۸	۰.۳۵۶
واکنش‌پذیری هیجانی	پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۱۸.۹۱	۲.۱۱	۰.۰۰۱>
واکنش‌پذیری هیجانی	پیش‌آزمون-پیگیری	۱۷.۳۵	۲.۲۴	۰.۰۰۱>
واکنش‌پذیری هیجانی	پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۵۶	۱.۴۹	۰.۲۹۸

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت بین پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیش‌آزمون با پیگیری در هر سه متغیر معنادار است ($p < ۰.۰۰۱$), که بیانگر اثربخشی مداخله درمان هیجان‌محور است. در مقابل، تفاوت بین پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرها معنادار نیست، که نشان‌دهنده پایداری اثر درمان در طول زمان است. به بیان دقیق‌تر، مداخله نه تنها باعث کاهش معنادار متغیرها شده، بلکه این کاهش در دوره پیگیری نیز حفظ شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که درمان هیجان‌محور به‌طور معناداری موجب کاهش حساسیت اضطرابی، دلبستگی ناایمن و واکنش‌پذیری هیجانی در نوجوانان شده است و این اثرات در مرحله پیگیری نیز تا حد زیادی پایدار باقی مانده‌اند. به عبارت دقیق‌تر، تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که اثر زمان، گروه و تعامل زمان در گروه برای هر سه متغیر معنادار بوده و اندازه اثر قابل توجهی را نشان می‌دهد. این یافته‌ها بیانگر آن است که مداخله درمانی نه تنها در کوتاه‌مدت مؤثر بوده، بلکه توانسته است تغییرات نسبتاً پایداری در الگوهای هیجانی و شناختی نوجوانان ایجاد کند. چنین نتایجی اهمیت استفاده از مداخلات مبتنی بر هیجان را در دوره نوجوانی برجسته می‌سازد، زیرا این دوره به‌عنوان مرحله‌ای حساس برای شکل‌گیری الگوهای تنظیم هیجان و روابط بین‌فردی محسوب می‌شود.

در تبیین کاهش حساسیت اضطرابی می‌توان بیان کرد که درمان هیجان‌محور با تمرکز بر آگاهی هیجانی، تجربه‌پذیری هیجان و بازسازی شناختی هیجان‌ها، به افراد کمک می‌کند تا برداشت‌های فاجعه‌آمیز خود از علائم اضطراب را اصلاح کنند. حساسیت اضطرابی به‌عنوان ترس از پیامدهای هیجانات اضطرابی، زمانی کاهش می‌یابد که فرد یاد بگیرد هیجانات را به‌عنوان تجربه‌هایی قابل تحمل و معنادار بپذیرد. این تبیین با یافته‌های پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند درمان هیجان‌محور می‌تواند به‌طور معناداری حساسیت اضطرابی را کاهش دهد (Ebrahimi, 2020; Shokrolahi et al., 2023). همچنین، پژوهش کربلایی و همکاران نیز نشان داده است که مداخلات مبتنی بر هیجان در کودکان و نوجوانان موجب کاهش نشانه‌های اضطراب و حساسیت اضطرابی می‌شود (Karbalaei et al., 2024). از این منظر، می‌توان گفت که تغییر در شیوه پردازش هیجان‌ها، به‌ویژه کاهش اجتناب هیجانی و افزایش پذیرش، نقش کلیدی در کاهش حساسیت اضطرابی ایفا می‌کند.

در مورد دلبستگی ناایمن، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که درمان هیجان‌محور توانسته است به‌طور معناداری ابعاد اضطرابی و اجتنابی دلبستگی را کاهش دهد. این نتیجه را می‌توان بر اساس اصول نظری این رویکرد تبیین کرد، زیرا درمان هیجان‌محور با تمرکز بر روابط هیجانی، بازسازی تجربه‌های هیجانی اولیه و اصلاح الگوهای ارتباطی، زمینه تغییر در مدل‌های درونی کارکردی را فراهم می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های متعددی همسو است که نشان داده‌اند درمان هیجان‌محور موجب افزایش دلبستگی ایمن و کاهش سبک‌های ناایمن می‌شود (Cheraghi Seifabad et al., 2021; Fateminejad & Hasanvand, 2024). همچنین، مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند که این رویکرد در بهبود کیفیت روابط و کاهش اجتناب و اضطراب دلبستگی مؤثر است (Khajeh et al., 2022; Tanbakouchian et al., 2021). به‌طور خاص، تمرکز بر هیجانات بنیادی مانند ترس از طرد و نیاز به امنیت، به افراد کمک می‌کند تا الگوهای ناکارآمد ارتباطی خود را شناسایی و اصلاح کنند، که این امر در نهایت به کاهش دلبستگی ناایمن منجر می‌شود.

در خصوص واکنش‌پذیری هیجانی نیز نتایج نشان داد که درمان هیجان‌محور موجب کاهش معنادار شدت، تداوم و حساسیت هیجانی شده است. این یافته را می‌توان از طریق افزایش مهارت‌های تنظیم هیجان و کاهش واکنش‌های خودکار هیجانی تبیین کرد. درمان هیجان‌محور با آموزش راهبردهایی مانند نام‌گذاری هیجان، تمایز هیجانات اولیه و ثانویه و پردازش سازگاران هیجانات، به افراد کمک می‌کند تا پاسخ‌های هیجانی خود را به‌صورت مؤثرتری مدیریت کنند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند این رویکرد موجب بهبود تنظیم هیجان و کاهش واکنش‌پذیری هیجانی می‌شود، همسو است (Afsar et al., 2022; Shapourifar, 2020). همچنین، مقایسه درمان هیجان‌محور با سایر رویکردها نشان داده است که این درمان در کاهش اجتناب تجربی و بهبود تنظیم شناختی هیجان از اثربخشی بالایی برخوردار است (Shokrollahi et al., 2021).

یکی از یافته‌های مهم پژوهش حاضر، پایداری اثرات درمان در مرحله پیگیری بود. این موضوع نشان می‌دهد که تغییرات ایجادشده در سطح عمیق‌تری از پردازش هیجانی رخ داده و صرفاً محدود به دوره درمان نبوده است. از منظر نظری، درمان هیجان‌محور با هدف تغییر ساختارهای هیجانی زیربنایی عمل می‌کند و بنابراین انتظار می‌رود که اثرات آن پایدارتر از مداخلاتی باشد که صرفاً بر سطح شناختی تمرکز دارند. این

یافته با نتایج مطالعاتی که پایداری اثرات درمان هیجان‌محور را در طول زمان گزارش کرده‌اند، همخوانی دارد (Morvaridi et al., 2019; Naderian et al., 2023). همچنین، تحلیل‌های کیفی انجام‌شده در برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این رویکرد از طریق ایجاد تغییرات عمیق در تجربه‌های هیجانی، به بازسازی پایدار الگوهای رفتاری منجر می‌شود (Steinmann et al., 2017).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر با بدنه گسترده‌ای از ادبیات پژوهشی همسو است که اثربخشی درمان هیجان‌محور را در بهبود شاخص‌های مختلف روان‌شناختی تأیید کرده‌اند. این همسویی نشان می‌دهد که درمان هیجان‌محور می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر برای کاهش مشکلات هیجانی و بین‌فردی نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین، با توجه به نقش کلیدی هیجانات در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روان‌شناختی، تمرکز بر پردازش هیجانی می‌تواند رویکردی کارآمد برای مداخلات درمانی در این گروه سنی باشد (Karami et al., 2024; Khushbakht et al., 2024). به‌طور کلی، یافته‌های این پژوهش بر اهمیت طراحی و اجرای مداخلات مبتنی بر هیجان در نظام‌های آموزشی و درمانی تأکید می‌کند.

محدودیت‌های این پژوهش شامل استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند و حجم نمونه نسبتاً محدود بود که می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج را با محدودیت مواجه کند. همچنین، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی قرار گرفته باشد. علاوه بر این، عدم کنترل کامل متغیرهای مداخله‌گر مانند شرایط خانوادگی و اجتماعی شرکت‌کنندگان می‌تواند بر نتایج تأثیر گذاشته باشد. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از نمونه‌های بزرگ‌تر و روش‌های نمونه‌گیری تصادفی انجام شوند تا تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین، بررسی اثربخشی درمان هیجان‌محور در مقایسه با سایر رویکردهای درمانی و در جمعیت‌های مختلف، از جمله نوجوانان دارای اختلالات خاص، می‌تواند به غنای ادبیات پژوهشی کمک کند. استفاده از روش‌های ترکیبی کمی و کیفی نیز می‌تواند درک عمیق‌تری از فرآیندهای تغییر فراهم سازد.

از نظر کاربردی، نتایج این پژوهش می‌تواند در طراحی برنامه‌های مداخله‌ای برای نوجوانان در مدارس و مراکز مشاوره مورد استفاده قرار گیرد. آموزش مهارت‌های مبتنی بر هیجان به نوجوانان می‌تواند به بهبود سلامت روان و ارتقای کیفیت روابط بین‌فردی آن‌ها کمک کند. همچنین، متخصصان سلامت روان می‌توانند از این رویکرد به‌عنوان یکی از روش‌های مؤثر در درمان مشکلات هیجانی و ارتباطی نوجوانان بهره‌مند شوند.

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.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها 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.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence represents a critical developmental period characterized by profound emotional, cognitive, and interpersonal transformations. During this stage, individuals are particularly vulnerable to emotional dysregulation, heightened sensitivity to stress, and instability in interpersonal relationships. Among the psychological constructs that have received considerable attention in recent years are anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity, all of which play a significant role in the emergence and maintenance of psychological distress in adolescents. Anxiety sensitivity, defined as the fear of anxiety-related sensations due to beliefs about their harmful consequences, has been identified as a central risk factor for various anxiety disorders and maladaptive coping mechanisms (Ghazanfari & Nadri, 2019; Shokrolahi et al., 2023). Research indicates that adolescents with high anxiety sensitivity tend to exhibit exaggerated emotional responses and difficulties in regulating their affective states (Ebrahimi, 2020; Naderian et al., 2023).

In addition to anxiety sensitivity, attachment theory provides a robust framework for understanding emotional and relational difficulties in adolescence. Insecure attachment styles, particularly anxious and avoidant patterns, are associated with impaired emotion regulation, increased vulnerability to stress, and dysfunctional interpersonal relationships (Cheraghi Seifabad et al., 2021; Tanbakouchian et al., 2021). Adolescents with insecure attachment often struggle to process emotional experiences effectively, leading to maladaptive behavioral and emotional responses (Ghaffari et al., 2022; Khajeh et al., 2022). Emotional reactivity, which encompasses the intensity, sensitivity, and persistence of emotional responses, further contributes to psychological vulnerability. High levels of emotional reactivity are linked to a range of internalizing problems, including anxiety and mood disorders, and may hinder adolescents' ability to adapt to environmental demands (Morvaridi et al., 2019; Shapourifar, 2020).

Given the interconnected nature of these constructs, interventions targeting emotional processing and regulation are of paramount importance. Emotion-Focused Therapy (EFT) has emerged as a promising therapeutic approach that emphasizes the identification, experience, transformation, and regulation of emotions. Rooted in experiential and humanistic traditions, EFT posits that maladaptive emotional responses can be transformed through the activation and processing of core emotional experiences (Jahari, 2014; Steinmann et al., 2017). Empirical evidence supports the efficacy of EFT in reducing anxiety sensitivity, improving attachment security, and enhancing emotional regulation across various populations. For instance, studies have demonstrated that EFT significantly reduces anxiety sensitivity and fear of negative evaluation in individuals with social anxiety (Ebrahimi, 2020; Karbalaee et al., 2024). Similarly, EFT-based interventions

have been shown to improve attachment styles by fostering emotional awareness and restructuring maladaptive relational patterns (Cheraghi Seifabad et al., 2021; Fateminejad & Hasanvand, 2024).

Moreover, EFT has been associated with improvements in emotional regulation and reductions in emotional reactivity. By facilitating adaptive emotional processing and reducing avoidance, EFT enables individuals to respond to emotional experiences in a more flexible and constructive manner (Afsar et al., 2022; Shokrollahi et al., 2021). The versatility of EFT is further demonstrated by its successful application in diverse contexts, including individual therapy, couple therapy, and group interventions (Karami et al., 2024; Khushbakht et al., 2024). Despite the growing body of literature supporting EFT, relatively few studies have examined its effectiveness among adolescents, particularly in addressing the combined influence of anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity.

Given the developmental significance of adolescence and the potential long-term consequences of emotional dysregulation, it is essential to investigate interventions that can effectively target these constructs. The present study aims to examine the effectiveness of Emotion-Focused Therapy in reducing anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity in adolescents, thereby contributing to the development of evidence-based interventions tailored to this population.

Methods and Materials

The present study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest structure, including a control group and a follow-up phase. The statistical population consisted of adolescents residing in Tehran during the 2025–2026 academic year. A total of 45 participants were selected through purposive sampling based on inclusion criteria such as age range (13–17 years), elevated levels of anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity, and absence of severe psychiatric disorders. Participants were randomly assigned to an experimental group (n=23) and a control group (n=22).

The experimental group received Emotion-Focused Therapy in 12 weekly sessions, each lasting approximately 90 minutes. The intervention focused on enhancing emotional awareness, facilitating emotional expression, restructuring maladaptive emotional responses, and improving emotion regulation skills. The control group did not receive any intervention during the study period. Data were collected at three time points: pretest, posttest, and follow-up.

Standardized instruments were used to measure anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity. Data analysis was conducted using SPSS version 27. Descriptive statistics were calculated, and assumptions of normality, homogeneity of variances, and sphericity were examined. Repeated-measures ANOVA was used to assess the effects of time, group, and their interaction. Bonferroni post hoc tests were conducted to examine pairwise comparisons. Effect sizes were calculated using partial eta squared.

Findings

The results indicated that there were no significant differences between the experimental and control groups at the pretest stage, suggesting baseline equivalence. However, significant reductions were observed in the experimental group in anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity at the posttest stage compared to the control group. These improvements were largely maintained at the follow-up stage.

Repeated-measures ANOVA revealed significant main effects of time and group, as well as significant interaction effects between time and group for all three variables. The effect sizes were substantial, indicating that the intervention had a strong impact on the outcomes. Bonferroni post hoc analyses showed that the differences between pretest and posttest, as well as between pretest and follow-up, were statistically significant for all variables in the experimental group. In contrast, no significant changes were observed between posttest and follow-up, indicating the stability of treatment effects over time.

Overall, the findings demonstrated that Emotion-Focused Therapy was effective in reducing anxiety sensitivity, improving attachment security by decreasing insecure attachment patterns, and lowering emotional reactivity in adolescents.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study provide strong evidence for the effectiveness of Emotion-Focused Therapy in addressing key emotional and relational difficulties in adolescents. The observed reductions in anxiety sensitivity suggest that the intervention successfully altered maladaptive interpretations of emotional experiences and reduced fear-based responses to anxiety-related sensations. By fostering emotional awareness and acceptance, participants were able to reinterpret their emotional experiences in a more adaptive manner. The improvement in attachment patterns indicates that the intervention facilitated changes in internal working models of relationships. Through the therapeutic process, participants likely developed a greater sense of emotional security and trust, which contributed to reduced attachment anxiety and avoidance. This finding highlights the importance of addressing relational and emotional experiences simultaneously in therapeutic interventions.

The reduction in emotional reactivity further underscores the effectiveness of Emotion-Focused Therapy in enhancing emotion regulation capacities. By learning to identify, process, and regulate emotions more effectively, participants were able to respond to emotional stimuli with greater flexibility and control. This improvement is particularly important during adolescence, a period marked by heightened emotional intensity and vulnerability.

Another notable finding is the stability of treatment effects at the follow-up stage. This suggests that the changes induced by the intervention were not merely temporary but reflected deeper transformations in emotional processing and regulation. The durability of these effects highlights the potential of Emotion-Focused Therapy as a long-term intervention for improving adolescent mental health.

In conclusion, Emotion-Focused Therapy represents a powerful and effective approach for reducing anxiety sensitivity, insecure attachment, and emotional reactivity in adolescents. The findings of this study support the integration of emotion-focused interventions into clinical and educational settings to promote psychological well-being and resilience among young individuals.

فهرست منابع

References

- Afsar, M., Hasani, F., & Farzad, V. L. (2022). The effectiveness of emotion-focused therapy on emotion regulation and attachment styles in women with borderline personality disorder. *Journal of Faculty of Medicine, Mashhad University of Medical Sciences*, 65(2), 654-666. https://mjms.mums.ac.ir/article_21232_en.html
- Cheraghi Seifabad, N., Ehteshamzadeh, P., Asgari, P., & Joharifard, R. (2021). Comparison of the Effectiveness of Mode-Deactivation Schema Therapy and Emotion-Focused Couple Therapy on Increasing Secure Attachment Style and Reducing Avoidant and Ambivalent Attachment Styles in Couples with Marital Conflict. *Applied Counseling*, 10(2), 73-98. https://jac.scu.ac.ir/article_16559.html?lang=en
- Ebrahimi, A. (2020). *The effectiveness of emotion-focused therapy on fear of negative evaluation and anxiety sensitivity in individuals with social anxiety* [Department of Psychology, Bahar Higher Education Institute]. https://www.researchgate.net/publication/378836693_The_effectiveness_of_emotion-focused_therapy_on_anxiety_sensitivity_distress_tolerance_and_coping_strategies_in_betrayed_women
- Fatemeinejad, E., & Hasanvand, M. B. (2024). The Effectiveness of Emotion-Focused Islamic Couple Therapy on Improving Incompatible Attachment Styles of Couples. *The International Journal of Humanities*, 31(3), 92-112. http://eijh.modares.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-17863-16&slc_lang=en&sid=27
- Ghaffari, H., Mikaeili Mani, F., & Masoudi, S. (2022). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Inferiority, Sensation-Seeking, and Attachment Styles of Married Women with Extramarital Relationship Experience. *Rehabilitation Research in Nursing*, 9(2), 62-76. <http://ijrn.ir/article-1-717-fa.html>

- Ghazanfari, F., & Nadri, M. (2019). Development of a causative model for social anxiety disorder in adolescents based on anxiety sensitivity, negative emotion regulation, and insecure-avoidant and ambivalent attachment styles, with the mediating role of emotion-focused coping strategies. *Clinical Psychology Studies*, 9(35), 97-130. https://jcps.atu.ac.ir/article_10389.html?lang=en
- Jahari, S. (2014). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Marital Satisfaction and Emotional Empathy of Couples Referring to Counseling Centers.
- Karami, S., Ebrahimi, M. E., & Jafari, D. (2024). Comparing the effectiveness of attachment injury model emotion-focused couple therapy and acceptance and commitment therapy on positive feelings towards the spouse and divorce waiver. *Dynamism in Mood Disorders*, 3(2), 142-153. <https://doi.org/10.61838/kman.pdmd.3.2.13>
- Karbalaee, M., Yazdanbakhsh, K., & Moradi, A. (2024). Investigating the effectiveness of Emotion-Focused Cognitive Behavioral Group Therapy (ECBT) on anxiety and anxiety sensitivity in anxious children. *Journal of New Psychological Research*, 19(73), 150-159. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_17980.html
- Khajeh, A. H., Farhadi, H., & Aghaei, A. (2022). Investigating the Effectiveness of a Combined Emotion-Focused Therapy and Compassion-Based Therapy Package on Marital Quality of Life and Attachment Dimensions of Couples. *Applied Family Therapy*, 10. https://www.aftj.ir/article_142271.html
- Khushbakht, N., Asayesh, M., Rezapur Mir Saleh, Y., & Jahanbakhshi, Z. (2024). Development and validation of micro-focused couple therapy and comparison of its effectiveness with emotion-focused couple therapy on cognitive-affective empathy in couples with marital conflicts. *Quarterly Journal of New Psychological Research*, 19(76), 48-62. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18932.html
- Morvaridi, M., Mashhadi, A., & Sepehri Shamloo, Z. (2019). The Effectiveness of Group Therapy Based on Emotion-Focused Schema Therapy in Reducing Anxiety Sensitivity in Women with Social Anxiety Disorder. *Journal of Neyshabur University of Medical Sciences*, 7(1), 26-35. <https://www.sid.ir/paper/960075/en>
- Naderian, M., Amini, M., Karimi, M., & Rezaei, S. (2023). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Anxiety Sensitivity, Distress Tolerance and Coping Strategies in Betrayed Women. *Jarac*, 5(1), 81-88. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.1.11>
- Shapourifar, R. (2020). *The Effectiveness of Relationship Enrichment Training Based on an Emotion-Focused Approach on Marital Empathy and Emotional Dysregulation of Couples Referring to Counseling Centers in Ahvaz*
- Shokrolahi, M. S., Hashem, S. E., Mehrabizadeh Honarmand, M., Zargar, Y., & Naaimi, A. (2023). Effectiveness of emotion-focused therapy on anxiety sensitivity and pain catastrophizing in patients with chronic pain and alexithymia. *ijpn*, 11(3), 46-56.
- Shokrollahi, M., Hashemi, S. I., Mehrabi Zadeh Honarmand, M., Zargar, Y., & Na'ami, A. (2021). A comparison of the effectiveness of Emotion-Focused Therapy and Analytical Cognitive Therapy on anxiety sensitivity, catastrophizing pain, experiential avoidance, and cognitive emotion regulation in patients with chronic pain and alexithymia. *Behavioral Sciences Research*, 19(4), 739-752. <https://doi.org/10.52547/rbs.19.4.739>
- Steinmann, R., Gat, I., Nir-Gottlieb, O., Shahar, B., & Diamond, G. M. (2017). Attachment-based family therapy and individual emotion-focused therapy for unresolved anger: Qualitative analysis of treatment outcomes and change processes. *Psychotherapy*, 54(3), 281-291. <https://doi.org/10.1037/pst0000116>
- Tanbakouchian, R., Zanganeh Motlagh, F., & Bayat, M. R. (2021). Comparison of the Effectiveness of Emotion-Focused Approach and Group Schema Therapy on Attachment Styles of Women Suffering from Marital Boredom. *Woman's Cultural Psychology*, 12(45), 61-73. <https://sanad.iau.ir/en/Article/920418>