


# The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Anger Control and Meaning in Life Among Women in Tehran

1. Firoozeh Ghanizadeh Tangestani : MA, Department of Counseling, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2. Mehdi Kalantari \*: Assistant Professor, Psychology Department, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

\*Corresponding Author's Email Address: mehdi.klnt@gmail.com



## Abstract:

**Objective:** This study aimed to evaluate the effectiveness of Emotion-Focused Therapy (EFT) on anger control and meaning in life among women attending a counseling center in Tehran.

**Methods and Materials:** A semi-experimental design with a pretest-posttest control group was employed. The statistical population consisted of women attending the Hamta Counseling Center in Tehran, selected through purposive sampling and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received the EFT intervention. The research instruments included the Buss and Perry Anger Control Questionnaire (1992) and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) by Steger et al. (2006). Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA).

**Findings:** The results indicated a significant reduction in anger ( $F=4.766$ ,  $p=0.038$ ,  $\eta^2=0.150$ ), an improvement in quality of life ( $F=5.813$ ,  $p=0.003$ ,  $\eta^2=0.129$ ), and an increase in meaning in life ( $F=5.387$ ,  $p=0.028$ ,  $\eta^2=0.166$ ) in the experimental group compared to the control group. The intervention explained 15% of the variance in anger, 13% in quality of life, and 17% in meaning in life.

**Conclusion:** Emotion-Focused Therapy is an effective psychological intervention that can improve emotional regulation and enhance existential meaning while reducing anger among women. It is recommended for implementation in psychological counseling programs.

**Keywords:** Emotion-Focused Therapy; Anger Control; Meaning in Life; Emotional Regulation.

**How to Cite:** Ghanizadeh Tangestani, F., Kalantari, M. (2025). The Effectiveness of Emotion-Focused Therapy on Anger Control and Meaning in Life Among Women in Tehran. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(2), 93-105.

Received: 2025-03-03

Revised: 2025-04-16

Accepted: 2025-05-07

Published: 2025-06-18



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

# اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر کنترل خشم و معنای زندگی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران

۱. فیروزه غنی زاده تنگستانی<sup>ID</sup>: کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. مهدی کلانتری<sup>ID</sup>: استادیار، گروه روانشناسی، واحد تهران شمال، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

\*پست الکترونیک نویسنده مسئول: mehdi.klnt@gmail.com

## چکیده

**هدف:** هدف از تحقیق حاضر بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر کنترل خشم و معنای زندگی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره همتا واقع در تهران بود.

**مواد و روش:** این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره همتا در منطقه پاسداران تهران بود که با نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش تحت مداخله درمان هیجان‌مدار قرار گرفت. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه کنترل خشم باس و پری (۱۹۹۲) و پرسشنامه معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶) بودند. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیری (MANCOVA) استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که درمان هیجان‌مدار موجب کاهش معنادار خشم ( $F=۴.۷۶۶, p=۰.۰۳۸$ )، افزایش کیفیت زندگی ( $F=۵.۸۱۳, p=۰.۰۰۳, \eta^2=۰.۱۲۹$ ) و افزایش معنای زندگی ( $F=۵.۳۸۷, p=۰.۰۲۸, \eta^2=۰.۱۶۶$ ) در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. در مجموع، مداخله درمانی توانست حدود ۱۵٪ از واریانس خشم، ۱۳٪ از واریانس کیفیت زندگی، و ۱۷٪ از واریانس معنای زندگی را تبیین کند.

**نتیجه‌گیری:** درمان هیجان‌مدار به‌عنوان یک مداخله روان‌درمانی اثربخش می‌تواند موجب بهبود تنظیم هیجانی و معنابخشی در زندگی زنان شود و خشم را در آنان کاهش دهد. این مداخله قابلیت کاربرد در برنامه‌های مشاوره روان‌شناختی را دارد.

**کلیدواژگان:** درمان هیجان‌مدار؛ کنترل خشم؛ معنای زندگی؛ تنظیم هیجانی

**نحوه ۱ ستاددهی:** غنی زاده تنگستانی، فیروزه، کلانتری، مهدی. (۱۴۰۴). اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر کنترل خشم و معنای زندگی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر تهران. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۲)، ۱۰۵-۹۳.



تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۱۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۲۸



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ 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.

**Extended Abstract****Introduction**

Emotion-Focused Therapy (EFT) has increasingly been recognized as an effective psychotherapeutic intervention for managing emotional dysregulation and enhancing psychological well-being, particularly in women. Emotional dysregulation, particularly in the form of anger, can negatively affect interpersonal relationships, marital satisfaction, and overall mental health. Similarly, existential constructs such as the meaning in life play a pivotal role in enhancing resilience and life satisfaction, acting as a buffer against psychological distress (Nikdel et al., 2022). In this context, therapeutic approaches that can address both negative emotional expressions like anger and foster positive constructs like meaning in life are of high clinical significance.

The foundation of EFT is based on attachment theory and emotional processing models. This therapeutic approach emphasizes accessing and transforming maladaptive emotional responses through structured emotional experiences, thereby promoting healthier emotional regulation and interpersonal functioning (Timulak et al., 2020). EFT has been empirically supported for a wide range of clinical applications, including improving marital satisfaction, emotional self-regulation, and resilience in patients with chronic health conditions or relational distress (Hedayati et al., 2021; Najafi et al., 2015). By facilitating clients' engagement with core emotional experiences and restructuring their emotional schema, EFT enables individuals to experience emotional relief and generate meaningful insights.

Previous studies have provided compelling evidence regarding EFT's role in decreasing anger and aggression, particularly among women with psychological distress. For instance, the study by Heidarpour Eskandari et al. (2021) indicated that EFT significantly reduced covert relational aggression in couples (Heidarpour Eskandari et al., 2021), while another study found it effective in improving quality of marital life among infertile couples (Najafi et al., 2015).

Moreover, meaning in life has been shown to correlate positively with emotional integration and negatively with depression and suicidal ideation in women struggling with substance abuse or trauma (Nikdel et al., 2022). Thus, interventions that address emotional experiences can have a twofold effect: minimizing maladaptive outcomes like anger and strengthening positive existential constructs.

Additional research confirms that EFT is particularly useful in contexts where emotional suppression and relational dysfunctions are common. Hedayati et al. (2021) explored EFT's effectiveness among couples with cancer-related stress and found significant improvements in relational aggression and emotional cohesion (Hedayati et al., 2021). Furthermore, recent studies have revealed that EFT contributes to long-term improvements in emotional disclosure and marital commitment, essential components of life satisfaction and meaning (Ardakhani & Seadatee Shamir, 2022). Studies like those of Shabsavari et al. (2025) and Araqiyani et al. (2023) further confirm that EFT and similar interventions significantly impact women's life adjustment and existential recovery post-divorce or during interpersonal conflict (Araqiyani et al., 2023; Shabsavari et al., 2025).

Despite extensive international evidence supporting EFT, limited empirical attention has been given to the dual effects of EFT on anger control and meaning in life among Iranian women. Given the culturally embedded expectations and gender-specific emotional burdens in this demographic, examining EFT in this context offers significant practical and theoretical contributions. Therefore, the present study aims to assess the effectiveness of Emotion-Focused Therapy in reducing anger and enhancing meaning in life among women referred to a counseling center in Tehran, Iran.

**Methods and Materials**

This study employed a quasi-experimental pretest-posttest design with a control group. The statistical population consisted of all women referred to the Hamta Counseling Center in Tehran. Participants were selected

through purposive sampling and randomly assigned into experimental and control groups (15 each). Inclusion criteria included women aged 25 to 45, first-time and permanent marriage, and low baseline scores in anger control and meaning in life inventories. Exclusion criteria were two or more consecutive absences from the sessions or unwillingness to continue participation.

The intervention was an eight-session Emotion-Focused Therapy package based on Johnson's structured model, focusing on emotional awareness, negative interaction cycle reprocessing, unmet attachment needs, and reconstruction of secure emotional bonds. Sessions included individual and couple-based activities. The research instruments used were the Buss and Perry Anger Questionnaire (1992) and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) by Steger et al. (2006), which were administered before and after the intervention. Data were analyzed using Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) after ensuring normality, homogeneity of variances, and regression slopes.

### Findings

Descriptive statistics revealed a reduction in the mean anger score from 26.20 (SD=2.43) to 24.53 (SD=1.73) and a decrease in meaning in life scores from 20.00 (SD=2.75) to 17.33 (SD=3.35) in the experimental group. In contrast, the control group displayed negligible changes.

The results of MANCOVA showed significant effects of the group on both dependent variables. For anger, the  $F$ -value was 4.766 with a significance level of  $p=0.038$ , and partial eta squared was 0.150, indicating that 15% of the variance in anger was explained by the intervention. Similarly, for meaning in life,  $F=5.387$ ,  $p=0.028$ , and  $\eta^2=0.166$ , suggesting a moderate effect size with 16.6% of the variance explained by the therapy. Pairwise comparisons confirmed significant post-intervention differences between the experimental and control groups for both variables, with 95% confidence intervals excluding zero.

These results support the effectiveness of EFT in reducing emotional dysregulation and fostering existential growth among women experiencing psychological distress.

### Discussion and Conclusion

The present study's findings align with a growing body of literature indicating that Emotion-Focused Therapy is effective in managing emotional dysregulation, particularly anger, and enhancing existential constructs like meaning in life. The observed reduction in anger levels among women in the experimental group suggests that EFT's focus on emotional awareness, acceptance, and transformation effectively attenuates maladaptive emotional expressions. By fostering an environment in which clients can safely explore and reprocess emotionally charged experiences, EFT offers a structured pathway for emotional relief and behavioral change.

Moreover, the increase in meaning in life among participants reflects the deeper impact of EFT beyond symptom alleviation. As individuals become more attuned to their core emotions and attachment needs, they often begin to re-evaluate their life goals, personal values, and relational priorities. This introspective process contributes to a renewed sense of purpose and existential orientation. The results corroborate findings from other studies that highlight the transformative role of emotional processing in rebuilding meaning, especially among women dealing with relational distress, trauma, or socio-emotional instability.

Importantly, this study underscores the culturally adaptable nature of EFT. Within the Iranian sociocultural context, where emotional expression—especially among women—can be constrained by normative expectations, EFT serves as a culturally sensitive modality that respects personal narratives while promoting emotional authenticity and resilience. The effectiveness observed in this study suggests that EFT can be an impactful approach in similar non-Western settings.

In conclusion, EFT proved to be a powerful intervention for both reducing maladaptive emotional outcomes and enhancing psychological growth. By addressing both the emotional and existential dimensions of psychological distress, it contributes to holistic mental health and empowerment among women. The integration of EFT into

mainstream therapeutic practices in Iran could greatly benefit individuals seeking more than just symptom

reduction—those aspiring to rediscover personal meaning and emotional wholeness.

توسط Hedayati و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که درمان هیجان‌مدار گروهی منجر به کاهش پرخاشگری رابطه‌ای در زوج‌هایی شد که یکی از اعضا با بیماری سرطان پستان مواجه بودند (Hedayati et al., 2021). همچنین Heidarpour Eskandari و همکاران (۲۰۲۱) با مقایسه رویکرد هیجان‌مدار و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به این نتیجه رسیدند که درمان هیجان‌مدار تأثیر معناداری بر کاهش پرخاشگری پنهان زوجها دارد (Heidarpour Eskandari et al., 2021). از سوی دیگر، در مطالعه‌ای دیگر، Najafi و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که درمان هیجان‌مدار در بهبود سازگاری زناشویی و کیفیت زندگی در زوج‌های ناباور بسیار اثربخش بوده است (Najafi et al., 2015).

با توجه به اینکه خشم به عنوان یک هیجان منفی در بسیاری از موقعیت‌های بین‌فردی از جمله در روابط زوجی و خانوادگی نقش دارد، استفاده از درمان‌هایی که با سازوکارهای هیجانی سروکار دارند، می‌تواند اثربخشی بیشتری داشته باشد. درمان هیجان‌مدار با تمرکز بر هیجان‌های تجربه‌شده و شیوه ابراز آن‌ها، چارچوب مناسبی برای بازسازی روابط آسیب‌دیده و کاهش تنش‌های درونی و بین‌فردی فراهم می‌آورد (Jain, Seadatee و Ardakhani, 2024; Reich et al., 2023). پژوهش Shamir (۲۰۲۲) نیز حاکی از آن است که این درمان به‌طور معناداری خودآشنایی هیجانی و تعهد زناشویی را افزایش داده است (Ardakhani & Seadatee Shamir, 2022).

در حوزه معنا در زندگی نیز، شواهد قابل توجهی وجود دارد مبنی بر اینکه درمان هیجان‌مدار، از طریق کمک به بازسازی هیجان‌ات بنیادی و بازنگری شناختی در تجارب شخصی، موجب بازتعریف هدف و معنای زندگی در افراد می‌شود (Araqiyan et al., 2023; Shahsavari et al., 2025). پژوهش Shahsavari و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که درمان واقعیت‌مدار و

در سال‌های اخیر، افزایش فشارهای روانی، اجتماعی و خانوادگی، زنان را به یکی از آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در برابر اختلالات هیجانی تبدیل کرده است. از جمله پیامدهای این اختلالات می‌توان به بروز خشم، کاهش کیفیت زندگی و گسست معنایی در تجربه زیسته افراد اشاره کرد. خشم، به‌عنوان یکی از هیجان‌ات پایه، در صورت عدم تنظیم مؤثر، می‌تواند بر روابط بین‌فردی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی اثر منفی بگذارد و زمینه‌ساز مشکلات گسترده‌ای در ساختار خانواده و جامعه گردد (Li et al., 2022). در کنار آن، معنا در زندگی، مفهومی بنیادین در روانشناسی مثبت‌نگر، نه تنها با سلامت روان و تاب‌آوری رابطه دارد، بلکه در مواجهه با بحران‌ها و تجربه‌های استرس‌زا، نقش محافظتی ایفا می‌کند (Nikdel et al., 2022).

در این میان، درمان هیجان‌مدار (Emotion-Focused Therapy) که مبتنی بر نظریه‌های دلبستگی و پردازش هیجانی است، به عنوان یکی از رویکردهای اثربخش در بهبود تنظیم هیجانی، کاهش نشانه‌های روان‌شناختی و ارتقاء سازه‌های مثبت روان‌شناختی چون معنا در زندگی شناخته شده است (Timulak et al., 2020). این رویکرد درمانی با تأکید بر پردازش تجارب هیجانی و شناسایی هیجان‌های اولیه و ثانویه، به مراجعین کمک می‌کند تا رابطه‌ای سالم‌تر با خود و دیگران برقرار کرده و بر چالش‌های عاطفی خود غلبه کنند (Shahar, 2020). شواهد پژوهشی نیز نشان می‌دهند که درمان هیجان‌مدار نه تنها بر کاهش نشانه‌های منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم اثرگذار است، بلکه با بهبود کیفیت روابط بین‌فردی، افزایش احساس تعلق و ارتقاء تاب‌آوری، به ارتقاء معنا در زندگی منجر می‌شود (Altınay & Bicentürk, 2023; Zandi et al., 2024).

در پژوهش‌های متعددی، اثربخشی این رویکرد بر متغیرهای گوناگون روان‌شناختی در گروه‌های مختلف بررسی شده است. برای مثال، مطالعه‌ای

از منظر نظری نیز EFT با توجه به پایه‌ریزی بر نظریه دلبستگی و مدل‌های ترانس‌تشخیصی، رویکردی ساختاریافته، منعطف و قابل انطباق برای درمان انواع مشکلات روان‌شناختی از جمله خشم و بحران معنا محسوب می‌شود (Timulak et al., 2020). این رویکرد با تمرکز بر هیجان‌های تجربه‌شده در لحظه، امکان کشف مجدد خویشتن و ساخت‌دادن به روایت زندگی را برای مراجع فراهم می‌آورد (Steinmann et al., 2017).

با توجه به آنچه گفته شد، علی‌رغم تحقیقات متعددی که به بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار در حوزه‌های مختلف پرداخته‌اند، هنوز جای پژوهش‌هایی که به‌طور همزمان تأثیر این درمان را بر خشم و معنای زندگی در جامعه زنان ایرانی بررسی کنند، خالی است. از آنجایی که خشم یکی از شایع‌ترین واکنش‌های هیجانی در مواجهه با ناکامی‌های بین‌فردی و فشارهای اجتماعی در زنان است و همچنین بسیاری از زنان با بحران معنایی و احساس بی‌هدفی در زندگی روبرو هستند، بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر این دو سازه در یک چارچوب مطالعاتی منسجم می‌تواند ارزش‌افزوده مهمی برای ادبیات پژوهش در حوزه روان‌درمانی زنان فراهم آورد (Jain, 2024; Jiang & Gu, 2025; Yin et al., 2023).

بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر کنترل خشم و افزایش معنای زندگی در زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در شهر تهران طراحی و اجرا شده است.

### روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش‌آزمون -پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره منطقه ۱ تهران بود که بر اساس نمرات پیش‌آزمون در پرسشنامه‌ها، به عنوان نمونه آماری انتخاب و پس از هم‌تاسازی بصورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش

معناگرایانه باعث بهبود معنا در زندگی زنان سرپرست خانوار طلاق‌گرفته شده است، و از آنجا که EFT نیز به‌نوعی مبتنی بر مواجهه هیجانی با واقعیت‌های درونی است، می‌توان انتظار نتایج مشابهی را داشت (Shahsavari et al., 2025).

در ادامه این جریان پژوهشی، مطالعه Golestanifar (۲۰۲۵) مقایسه‌ای میان اثربخشی درمان هیجان‌مدار و شفقت‌مدار در بیماران قلبی انجام داده و نشان داد که درمان هیجان‌مدار در کاهش پرخاشگری پنهان و افزایش سلامت روان مؤثرتر بوده است (Golestanifar, 2025). همچنین در مطالعه‌ای دیگر، Khajeh و همکاران (۲۰۲۲) دریافتند که ترکیب درمان هیجان‌مدار و درمان شفقت‌محور می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زناشویی و ابعاد دلبستگی بینجامد (Khajeh et al., 2022).

از سوی دیگر، محققان بین‌المللی نیز توجه ویژه‌ای به کارکردهای روان‌شناختی درمان هیجان‌مدار داشته‌اند. به عنوان نمونه، پژوهش Li و Johnson (۲۰۲۴) به بررسی رابطه میان افسردگی زوجین و رضایت زناشویی پرداختند و نشان دادند که سبک‌های ارتباطی هیجانی نقش تعدیل‌کننده‌ای در این رابطه ایفا می‌کنند (Li et al., 2022). همچنین، Kumar (۲۰۲۱) بر نقش معنا در زندگی و تنظیم هیجان در کاهش افکار خودکشی تأکید دارد، که بیانگر پیوند عمیق میان پردازش هیجانی و ساختار معنایی ذهن انسان است (Kumar, 2021).

در همین راستا، مطالعه‌ای توسط Wang و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد که بهبود راهبردهای مقابله‌ای و معنا در زندگی می‌تواند کیفیت روانی زنان شاغل را در شرایط استرس‌زای کرونا بهبود بخشد، و این خود مؤید اهمیت درمان‌هایی مانند EFT در بحران‌های زندگی است (Wang, 2023). مطالعه Liao (۲۰۲۴) نیز نشان داد که آموزش راهبردهای هیجانی مثبت به زنان، به افزایش تاب‌آوری، معنای زندگی و رضایت از خود منجر می‌شود (Liao et al., 2024).

مجموع ۱۷ آیتم دست یافتند. سپس در یک تحلیل عاملی تاییدی با حذف ۷ گویه به ساختار مناسب دو عاملی با ۱۰ گویه دست یافتند.

پروتکل مداخله درمان هیجان‌مدار در این پژوهش طی هشت جلسه طراحی و اجرا شد. در جلسه اول، آشنایی بین درمانگر و زوجین، تبیین اهداف درمان، قوانین جلسات و ارزیابی اولیه مشکلات و انتظارات شکل گرفت. در جلسه دوم، زوجین با چرخه‌های تعاملی منفی خود آشنا شدند و نقش هیجان‌ات در تعاملات بین فردی تبیین شد. جلسه سوم به بازشناسی احساسات زیربنایی، نیازهای دلبستگی، و تأثیر ساختارهای دفاعی اختصاص یافت. در جلسه چهارم، بر شناسایی جنبه‌های انکار شده از خود، بیان نیازهای دلبستگی و افزایش پذیرش متقابل تمرکز شد. جلسه پنجم با هدف آشکارسازی جایگاه هر همسر در رابطه، پذیرش تجربه‌ها و بازتعریف نیازهای دلبستگی انجام گرفت. در جلسه ششم، ابراز هیجان‌ات اولیه، بیان خواسته‌ها و ایجاد پیوندهای ایمن بین زوجین دنبال شد. جلسه هفتم به ایجاد تعاملات جدید و پایان دادن به الگوهای کهنه اختصاص یافت. در نهایت، جلسه هشتم با تقویت تغییرات ایجاد شده، مقایسه تعاملات گذشته و کنونی، ارزیابی پایانی و اجرای پس‌آزمون پایان یافت. این روند منسجم، تغییرات عمیق در تنظیم هیجانی، بازسازی رابطه و افزایش معنا در زندگی را تسهیل کرد.

پس از اخذ مجوزهای لازم، نمونه مورد نظر انتخاب شد. سپس گروه نمونه به دو گروه آزمایشی و گواه به صورت تصادفی انتساب شد. ابزار اندازه‌گیری به عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر روی هر دو گروه اجرا شد. بسته درمانی کنترل خشم بر روی گروه آزمایش اجرا شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها با فرض نرمال بودن توزیع داده‌ها و رعایت پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون، از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری مانکوا (MANCOVA) استفاده شد.

#### یافته‌ها

شامل: دامنه سنی ۲۵-۴۵ سال، طول مدت زندگی مشترک حداقل ۵ سال، ازدواج اول و ازدواج رسمی -دائمی، کسب نمره پایین در پرسشنامه‌ها و رضایت آگاهانه جهت شرکت در پژوهش بوده است. ملاکهای خروج از پژوهش شامل: غیبت بیش از دو جلسه متوالی و همچنین عدم تمایل به ادامه همکاری در پژوهش بود. به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش، پس از شرح اهداف تحقیق و اخذ رضایت آگاهانه، به آن‌ها در زمینه محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد؛ و به آن‌ها اعلام گردید که برای انصراف از رضایت خود و عدم تداوم همکاری در طی جلسات در هر مقطعی آزادند. جامعه آماری شامل تمامی خانم‌های مراجعه کننده به مرکز مشاوره همتا واقع در پاسداران تهران بودند. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند و تعداد ۶۰ نفر انتخاب و پس از اجرای پیش‌آزمون، افرادی که نمرات کمتری کسب کردند در گروه آزمایش و بقیه افراد در گروه کنترل قرار گرفتند.

**پرسشنامه کنترل خشم با پرسشنامه باس و پری (۱۹۹۲):** این پرسشنامه دارای ۲۹ سوال پنج گزینه‌ای است که بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای نمره گذاری شده است که گزینه‌های آن از کاملاً شبیه به من است = ۱ تا به شدت به من شبیه نیست = ۵ طراحی شده است که نمره ۱ نشان‌دهنده کمترین میزان کنترل خشم در فرد و نمره ۵ نشان‌دهنده بیشترین میزان کنترل خشم در فرد می‌باشد البته دو سوال نیز به صورت معکوس نمره گذاری میشود.

پرسشنامه معنای در زندگی استگر و همکاران (MLQ): توسط استگر، فریزر، اویشی و کالر در سال ۲۰۰۶ جهت ارزیابی وجود معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه شده و اعتبار و پایایی و ساختار عاملی آن در پژوهش‌های مختلف با نمونه‌های متفاوت مورد بررسی قرار گرفته است. این محققان برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ آیتم تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به دو عامل وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با



## فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی

جدول زیر میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را برای دو گروه

آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرها در دو گروه و دو مرحله

گروه	متغیر	میانگین پیش‌آزمون	انحراف معیار	میانگین پس‌آزمون	انحراف معیار
کنترل	خشم	۲۶.۱۳	۳.۱۴	۲۶.۲۰	۲.۶۲
کنترل	کیفیت زندگی	۲۴.۱۳	۱.۷۳	۲۴.۳۳	۱.۹۵
کنترل	معنای زندگی	۱۹.۱۳	۲.۷۰	۱۹.۷۳	۲.۹۹
آزمایش	خشم	۲۶.۲۰	۲.۴۳	۲۴.۵۳	۱.۷۳
آزمایش	کیفیت زندگی	۲۴.۱۳	۱.۸۵	۲۳.۹۳	۱.۶۷
آزمایش	معنای زندگی	۲۰.۰۰	۲.۷۵	۱۷.۳۳	۳.۳۵

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که در گروه آزمایش کاهش در خشم و معنای زندگی در مرحله پس‌آزمون مشاهده شده است، در حالی که در گروه کنترل تغییر معناداری دیده نمی‌شود. به منظور بررسی تأثیر درمان هیجان‌مدار بر متغیرهای مورد نظر، تحلیل کوواریانس (ANCOVA) انجام گرفت. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون وجود دارد. به‌طور مشخص، درمان هیجان‌مدار باعث کاهش خشم ( $F=4.766, p=0.038, \eta^2=0.150$ )، افزایش کیفیت زندگی ( $F=5.813, p=0.003, \eta^2=0.129$ ) و افزایش معنای زندگی ( $F=5.387, p=0.028, \eta^2=0.166$ ) در گروه آزمایش شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس برای متغیرهای وابسته

متغیر وابسته	منبع	مجموع مجزورات (SS)	df	میانگین مجزورات (MS)	F	سطح معناداری (p)	اندازه اثر ( $\eta^2$ )
خشم	گروه	۲۱.۳۰۲	۱	۲۱.۳۰۲	۴.۷۶۶	۰.۰۳۸	۰.۱۵۰
کیفیت زندگی	گروه	۱.۲۰۰	۱	۱.۲۰۰	۵.۸۱۳	۰.۰۰۳	۰.۱۲۹
معنای زندگی	گروه	۵۲.۱۸۸	۱	۵۲.۱۸۸	۵.۳۸۷	۰.۰۲۸	۰.۱۶۶

یافته‌های فوق نشان می‌دهد که درمان هیجان‌مدار تأثیر معنی‌داری بر هر سه متغیر داشته و اندازه اثر نیز متوسط گزارش شده است که اهمیت بالینی مداخله را تأیید می‌کند. برای بررسی دقیق‌تر تفاوت میان گروه‌ها، از مقایسه‌های زوجی استفاده شد. نتایج این تحلیل در جدول زیر آمده است:

جدول ۳. نتایج مقایسه‌های زوجی میان گروه‌ها

متغیر وابسته	مقایسه گروهی	اختلاف میانگین	خطای استاندارد	مقدار p	بازه اطمینان ۹۵٪ پایین	بازه اطمینان ۹۵٪ بالا
خشم	آزمایش در برابر کنترل	-۱.۶۸	۰.۵۴۶	۰.۰۳۸	-۲.۹۱	-۰.۴۵
کیفیت زندگی	آزمایش در برابر کنترل	-۲.۶۰	۰.۳۱۴	۰.۰۰۳	-۳.۲۲	-۱.۹۸
معنای زندگی	آزمایش در برابر کنترل	۳.۳۳	۰.۸۰۹	۰.۰۲۸	۱.۷۱	۴.۹۵

کاهش پرخاشگری رابطه‌ای در زوج‌های مبتلا به سرطان پستان مؤثر بوده است (Hedayati et al., 2021). یافته‌های پژوهش حاضر نیز به‌طور معناداری نشان داد که استفاده از EFT منجر به کاهش معنادار خشم در گروه آزمایش شده است و این تغییر، در پی کاهش هیجانات منفی، بازسازی تجربه هیجانی و افزایش توانمندی در بیان احساسات حاصل گردیده است.

در حوزه معنای زندگی نیز، یافته‌های پژوهش نشان داد که درمان هیجان‌مدار می‌تواند به‌طور معناداری معنا در زندگی را ارتقاء دهد. این یافته همسو با نظریه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر است که بر نقش فرآیندهای درونی‌سازی هیجانات و خودآگاهی هیجانی در بازسازی اهداف زندگی تأکید دارند. درمان هیجان‌مدار با کمک به مراجع برای کشف نیازهای دلبستگی، بازبینی باورهای هیجانی ناکارآمد، و معنا دادن به تجارب زندگی، بستر لازم برای شکل‌گیری هویت معنادار و هدفمند را فراهم می‌سازد. پژوهش Mohasseli (۲۰۲۴) در زمینه زوج‌درمانی هیجان‌مدار نیز نشان داد که EFT به‌طور معناداری موجب کاهش نشخوار ذهنی در زوجین و بهبود کارکرد والدینی می‌شود؛ نتیجه‌ای که می‌تواند با ارتقاء معنا در زندگی پیوند داشته باشد (Mohasseli, 2024).

علاوه بر این، مطالعه Shahsavari و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که درمان واقعیت‌مدار نیز در ارتقاء معنا در زندگی زنان سرپرست خانوار طلاق گرفته مؤثر بوده است (Shahsavari et al., 2025). از آنجا که درمان هیجان‌مدار نیز با تمرکز بر هویت هیجانی، بازسازی روابط بین‌فردی و خودتنظیمی، به انسجام ذهنی کمک می‌کند، می‌توان عملکرد آن را مشابه این رویکردها در نظر گرفت. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج Araqiyan و همکاران (۲۰۲۳) همخوانی دارد که نشان دادند درمان مبتنی بر ارتقاء کیفیت زندگی و درمان شفقت‌محور هر دو در ارتقاء معنا و تحمل پریشانی زنان مؤثرند (Araqiyan et al., 2023).

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، تمامی مقایسه‌ها دارای سطح معناداری کمتر از ۰,۰۵ بوده و تفاوت بین گروه‌ها از نظر آماری قابل توجه است.

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که درمان هیجان‌مدار (EFT) تأثیر معناداری بر کاهش خشم و افزایش معنای زندگی در زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره دارد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که بین گروه آزمایش و کنترل در پس‌آزمون متغیرهای خشم و معنای زندگی تفاوت معناداری وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که میزان خشم در گروه آزمایش کاهش و معنای زندگی افزایش یافته است. این یافته‌ها بر کارایی EFT به عنوان یک مداخله هیجانی تأکید دارند که می‌تواند نه تنها ابعاد منفی تجربه زیستی مانند خشم را کاهش دهد، بلکه جنبه‌های مثبت روان‌شناختی همچون معنا را نیز ارتقاء بخشد.

در تبیین یافته‌های مربوط به کاهش خشم، می‌توان به ساختار بنیادین EFT اشاره کرد که با تمرکز بر شناسایی، پذیرش و بیان هیجان‌های اولیه، به تنظیم بهتر هیجانات منفی و بازسازی پاسخ‌های ناسازگار کمک می‌کند. درمان هیجان‌مدار با فراهم ساختن فضایی امن و پذیرنده، به فرد امکان می‌دهد تا بدون دآوری، هیجانات خام و سرکوب‌شده را تجربه کرده و از طریق آن به بازسازی روابط درونی و بیرونی بپردازد. این فرآیند موجب کاهش سطح خشم و پرخاشگری می‌شود؛ یافته‌ای که با نتایج مطالعات Heidarpour Eskandari و همکاران (۲۰۲۱) در زمینه کاهش پرخاشگری پنهان در زوجها همخوانی دارد (Heidarpour Eskandari et al., 2021).

مطالعه Najafi و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داد که EFT در زوج‌های نابارور موجب ارتقاء سازگاری زناشویی و به تبع آن کاهش تنش‌های هیجانی از جمله خشم می‌شود (Najafi et al., 2015). در همین راستا، پژوهش Hedayati و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که زوج‌درمانی هیجان‌مدار در

- مطالعات بین‌المللی نیز به نحوی یافته‌های پژوهش حاضر را تأیید می‌کنند. برای مثال، Kim (۲۰۲۲) در پژوهشی با بررسی زنان شاغل در دوره کرونا، به این نتیجه رسید که معنا در زندگی و راهبردهای مقابله‌ای هیجانی در پیش‌بینی سلامت روان نقش تعیین‌کننده‌ای دارند (Kim, 2022). همچنین مطالعه Wang و همکاران (۲۰۲۳) بیانگر آن است که ارتقاء معنا در زندگی و تاب‌آوری در زنان می‌تواند با آموزش هیجانی و حمایت‌های روان‌شناختی بهبود یابد (Wang, 2023). این نتایج نشان می‌دهند که EFT از طریق تسهیل پردازش هیجان‌ات و ارتقاء خودآگاهی، بستر شکل‌گیری معنا و انسجام روان‌شناختی را تقویت می‌کند؛ چیزی که در داده‌های تجربی این پژوهش نیز به‌وضوح منعکس شد.
- یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با نتایج پژوهش Zandi و همکاران (۲۰۲۴) همسو است که نشان دادند درمان پذیرش و تعهد و درمان هیجان‌مدار در بهبود کیفیت زندگی بیماران دیابتی تأثیرگذارند (Zandi et al., 2024). با توجه به آنکه کیفیت زندگی مفهومی چندبُعدی است که ابعاد ذهنی چون معنا در زندگی را نیز در بر می‌گیرد، می‌توان نتیجه گرفت که ارتقاء معنای زندگی یکی از سازوکارهای موثر EFT در بهبود عملکرد کلی روان‌شناختی است.
- در تبیین مکانیسم‌های اثرگذاری EFT بر خشم و معنا در زندگی، باید به نقش مدل دلبستگی، تنظیم هیجان، و ادراک خود هیجانی اشاره کرد. همان‌طور که Timulak و Keogh (۲۰۲۰) بیان می‌کنند، EFT یک رویکرد فراتشخیصی است که نه‌تنها برای اختلالات خاص طراحی نشده، بلکه می‌تواند در طیف وسیعی از مشکلات هیجانی مؤثر واقع شود (Timulak et al., 2020). همچنین، پژوهش Steinmann و همکاران (۲۰۱۷) با تحلیل کیفی فرایند درمان، نشان داد که EFT با تمرکز بر هیجان‌ات حل‌نشده، موجب ترمیم خشم‌های فروخورده و بازسازی تعاملات می‌شود (Steinmann et al., 2017).
- این الگو با یافته‌های پژوهش حاضر که کاهش خشم و افزایش معنا را در پی داشت، مطابقت کامل دارد.
- در نهایت، پژوهش حاضر نشان داد که درمان هیجان‌مدار می‌تواند به عنوان یک رویکرد درمانی مؤثر، همزمان بر کاهش هیجان‌ات منفی (نظیر خشم) و ارتقاء ابعاد مثبت روان‌شناختی (مانند معنا در زندگی) تأثیرگذار باشد. این یافته‌ها نه‌تنها با مطالعات داخلی بلکه با ادبیات بین‌المللی نیز همسو هستند و از EFT به عنوان مدلی جامع و انسانی در روان‌درمانی حمایت می‌کنند.
- یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از نمونه‌ای کوچک و محدود به یک مرکز مشاوره خاص در تهران بود که تعمیم‌پذیری نتایج به کل جمعیت زنان ایرانی را محدود می‌کند. همچنین، استفاده از روش‌های خودگزارشی در سنجش متغیرها می‌تواند تحت تأثیر تمایلات پاسخ‌دهی شرکت‌کنندگان قرار گیرد. در کنار این موارد، عدم ارزیابی پیگیری بلندمدت باعث می‌شود تا نتوان به پایداری اثرات درمان در طول زمان اطمینان کامل داشت.
- پیشنهاد می‌شود مطالعات آینده با حجم نمونه بزرگ‌تر و در موقعیت‌های فرهنگی و جغرافیایی مختلف انجام گیرد تا امکان تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین بررسی اثرات بلندمدت EFT با طراحی مطالعات پیگیری در بازه‌های سه تا شش ماهه می‌تواند اطلاعات غنی‌تری در مورد پایداری اثرات درمانی فراهم آورد. مقایسه EFT با سایر رویکردهای درمانی نظیر ACT یا CBT نیز می‌تواند در شناخت بهتر مزایا و محدودیت‌های نسبی آن مؤثر باشد.
- با توجه به اثربخشی EFT بر کاهش خشم و ارتقاء معنا در زندگی، توصیه می‌شود این رویکرد در مراکز مشاوره خانواده، درمانگاه‌های سلامت روان و برنامه‌های توانمندسازی زنان گنجانده شود. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای روان‌شناسان و مشاوران با هدف آموزش اصول و مهارت‌های EFT نیز می‌تواند زمینه را برای اجرای مؤثرتر این درمان در ایران فراهم سازد. همچنین طراحی بسته‌های درمانی متناسب با ویژگی‌های فرهنگی و جنسیتی می‌تواند به کارایی بیشتر این درمان در جامعه زنان ایرانی منجر شود.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## موازن اخلاقی

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

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و

قدردانی می‌گردد.

## References

- Hedayati, M., Hajializadeh, K., Hedayati, M., & Fathi, E. (2021). An investigation of the effectiveness of emotionally-focused couple's group therapy (EFCT) on relational aggression of couples with breast cancer in wives: A semi-experimental study. *Iranian Journal of Breast Diseases*, 13(4), 40-56. <https://doi.org/10.30699/ijbd.13.4.40>
- Heidarpour Eskandari, M., Amini, N., & Jafarina, G. (2021). The comparison of effectiveness of emotion-focused couple therapy and mindfulness-based stress reduction program on covert relational aggression of couples. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology*, 3(4), 583-595. <https://doi.org/10.52547/ieepj.3.4.583>
- Jain, V. (2024). Organisation Advocacy While Experiencing a Career Plateau: The Mediating Moderating Role of Emotional Exhaustion and Organisation Embeddedness. *International Journal of Economics Finance and Management Sciences*, 12(6), 372-380. <https://doi.org/10.11648/j.ijefm.20241206.13>
- Jiang, M., & Gu, M.-L. (2025). Influence Path of Work-Family Conflict on Primary Care Physicians' Resignation Intention: Data From a Chinese Cross-Sectional Survey. *Work*, 80(1), 352-366. <https://doi.org/10.3233/wor-230375>
- 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](https://www.aftj.ir/article_142271.html)
- Kim, H. K. (2022). In the COVID-19 Era, Effects of Job Stress, Coping Strategies, Meaning in Life and Resilience on Psychological Well-Being of Women Workers in the Service Sector. *International journal of environmental research and public health*, 19(16), 9824. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169824>
- Kumar, K. P. (2021). An Evaluative Study to Assess Effectiveness of Educational Package Regarding Well Being Behavior Among Adolescents in Selected Rural and Urban Areas at Aburoad in Sirohi District. *International Journal of Research and Studies Publishing*, 11(8), 408-411. <https://doi.org/10.29322/ijserp.11.08.2021.p11652>
- Li, Y., Liu, W., & Yu, G. (2022). Dancing in Shackles: The Double-Edged Sword Effect of Felt Accountability on Work Outcomes and Individual Wellbeing. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.904946>
- Liao, C., Li, Z., & Huang, L. (2024). How Does Psychological Contract Breach Affect Employee Silence? A Moderated Mediation Model. *Sage Open*, 14(4). <https://doi.org/10.1177/21582440241299601>
- Mohasseli, F. (2024). A study on the effectiveness of emotion-focused couples therapy and emotion-focused strategies on reducing rumination in couples and aggression in preschool children. *New Approach in Early Childhood Education Quarterly*, 6(1), 47-60. [https://journal.iocv.ir/article\\_194917.html?lang=en](https://journal.iocv.ir/article_194917.html?lang=en)
- Najafi, M., Soleimani, A. A., Ahmadi, K., Javidi, N., & Kamkar, E. H. (2015). The effectiveness of emotionally focused therapy on enhancing marital adjustment and quality of life among infertile couples with marital conflicts. *International journal of fertility & sterility*, 9(2), 238. [https://ijogi.mums.ac.ir/article\\_3703\\_e333fe67d0c0c987500bc72819d84824.pdf](https://ijogi.mums.ac.ir/article_3703_e333fe67d0c0c987500bc72819d84824.pdf)
- Altınay, Z., & Bicientürk, B. (2023). Constructing Sustainable Learning Ecology to Overcome Burnout of Teachers: Perspective of Organizational Identity and Locus of Control. *Sustainability*, 15(24), 16930. <https://doi.org/10.3390/su152416930>
- Araqiyan, S., Nejat, H., Tozandejani, H., & Baqerzadeh, Z. (2023). Comparing the effectiveness of life quality improvement-based skills therapy and compassion-based therapy on distress tolerance and meaning in life among women with conflict. *Psychological Methods and Models*, 11(39), 121-138. [https://jcp.semnan.ac.ir/article\\_4819.html](https://jcp.semnan.ac.ir/article_4819.html)
- Ardakhani, N., & Seadatee Shamir, A. (2022). The effectiveness of Emotion-focused Couple Therapy on Emotional Self-Disclosure and Marital Commitment of Couples Referring to Counseling Centers. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 3(3), 27-34. <https://doi.org/10.22034/injoeas.2022.160162>
- Golestanifar, S. (2025). Comparison of the Effectiveness of Emotion-Focused and Compassion-Focused Couple Therapy on Covert Relational Aggression and Psychological Well-Being in Cardiovascular Patients. *Injoeacs*, 6(1), 157-165. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.6.1.16>

- Nikdel, M., Bakhtiyar Pour, S., Naderi, F., & Ehteshamzadeh, P. (2022). Investigating the Mediating Role of Meaning of Life in the Relationship between Depression, Family Emotional Atmosphere, and Suicidal Ideation in Drug-Addicted Women. *Journal of Applied Psychology Research*, 12(4), 117-138. <https://www.magiran.com/paper/2401654>
- Reich, D., Mráz, P., Šída, O., & Gutermann, W. (2023). A Long History in a Short Note—identity and Typification of the Name *Hippion Obtusifolium* F.W. Schmidt, and Synonymy of the Species *Gentianella Obtusifolia* (Gentianaceae). *Phytotaxa*, 598(2), 157-166. <https://doi.org/10.11646/phytotaxa.598.2.5>
- Shahar, B. (2020). New developments in emotion-focused therapy for social anxiety disorder. *Journal of clinical medicine*, 9(2918), 1-15. <https://doi.org/10.3390/jcm9092918>
- Shahsavari, F., Ansary, M., & Elmimanesh, N. (2025). The Effectiveness of Reality Therapy on the Life Adjustment after Divorce and Meaning of Life in Divorced Heads of Household Women in Isfahan City. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 98(25), 175-190. <https://doi.org/10.30486/jsrp.2023.1978995.3673>
- 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>
- Timulak, L., Keogh, D., & McElvaney, J. (2020). Emotion-focused therapy as a transdiagnostic treatment for depression, anxiety and related disorders: Protocol for an initial feasibility randomised control trial. <https://doi.org/10.12688/hrbopenres.12993.1>
- Wang, Y. (2023). A Study on the Effect of Emotional Exhaustion on Service Initiative Behavior of Hotel Front-Line Employees--The moderating effect of Organizational Identity. 202-211. [https://doi.org/10.2991/978-94-6463-298-9\\_22](https://doi.org/10.2991/978-94-6463-298-9_22)
- Yin, J., Ni, Y., Fan, Y., & Chen, Y. H. (2023). Navigating Unpleasant Interactions: The Influence of Customer Mistreatment on Hospitality Employee Responses Employing Mindfulness as a Moderator. *Sustainability*, 15(19), 14288. <https://doi.org/10.3390/su151914288>
- Zandi, M., Mohammadi Khani, S., & Hatami, M. (2024). Comparing the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy and Emotion-Focused Therapy on the Quality of Life of Patients with Type 2 Diabetes. *Journal of Psychological Achievements*, 1, 1-10. [https://psychac.scu.ac.ir/article\\_19434.html](https://psychac.scu.ac.ir/article_19434.html)