Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2024, 14(2), 1-22
Received: 31 Dec 2024
Accepted: 03 Feb 2024
DOI: 10.22055/jac.2025.48575.2064
Original Article

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۱۴۰۳، ۱۴(۲)، ۱-۲۲
دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۱۱
پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

Open Access
Publish Free

The Effectiveness of Hold Me Tight Enrichment Program Based on Emotionally-Focused Couple Therapy on Emotional Safety and Attachment Behaviors of Incompatible Couples

Mostafa Dehghani[1], Zahra Satian Nejad[2] Khaled Aslani[3*]

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Persian Gulf University, Bushehr, Iran
2. M.A, Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran
3. Associate Professor, Department of Counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran (Corresponding Author)
kh.aslani@scu.ac.ir

Citation: Dehghani, M., Satian Nejad, Z., anr Aslani, K. (2025). The Effectiveness of Hold Me Tight Enrichment Program Based on Emotionally-Focused Couple Therapy on Emotional Safety and Attachment Behaviors of Incompatible Couples. Biannual Journal of Applied Counseling, 14(2), 1-22.

Abstract
In a marital relationship, emotional safety and attachment behaviors allows the spouses to express their true selves without fear of judgment or rejection and to deal with life's challenges and changes. This study aimed to investigate the effectiveness of the Hold Me Tight enrichment program based on emotionally-focused couple therapy (EFCT) on emotional safety and attachment behaviors in incompatible couples. The study employed a single-case design of the non-concurrent multiple baseline type, with a statistical population consisting of 60 couples seeking assistance at specialized family counseling centers in Bushehr, Iran. Three incompatible couples were selected through purposive sampling from among the volunteers visiting these centers, based on specific inclusion and exclusion criteria, as well as their responses to the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS), The Intimate Safety Questionnaire-Revised (ISQ-R), and the Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement (BARE) Scale. The Hold Me Tight educational program was delivered to these couples over eight two-hour sessions held weekly. Data were analyzed using visual drawing, clinically significant improvement metrics, and Ingram's six clinical efficacy indices to evaluate the applied intervention. The findings showed that the Hold Me Tight enrichment program significantly enhanced emotional safety and attachment behaviors in incompatible couples. Therefore, the Hold Me Tight program is recommended as an effective intervention for promoting emotional safety and attachment behaviors among incompatible couples.

Keywords: Hold Me Tight Program, Emotionally-Focused Couple Therapy, Emotional Safety, Attachment Behaviors

Extended Abstract
Introduction
Marriage is one of the most important and influential interpersonal relationships in a person’s life, profoundly impacting various aspects such as lifestyle, personal growth, prosperity, and the education of future generations, and is distinguished from other human relations (Dehghani et al., 2017). It serves as the main pillar of society and the most important event in an individual's life (Cherestani, 2014). Marital compatibility is one of the most important determining factors of marital longevity, as it forms the foundation for family functioning and fosters feelings of happiness, gratification, and mutual satisfaction of needs (Yavuz & Yikmis, 2022). However, the journey of marriage does not always unfold as intended. Couples who frequently experience conflict and struggle to sustain their emotional relationships may lack the

necessary skills and resources to maintain these bonds, resulting in marital incompatibility (Weibe & Johnson, 2017). Research indicates that marital incompatibility can undermine emotional safety in the relationship, leading to a decline in love and commitment between partners (Yavuz & Yikmis, 2022).

Emotional safety refers to a state of feeling stable and confident, supported by healthy relationships as well as safe and positive communication. In a marital relationship, emotional safety allows the spouses to express their true selves without fear of judgment or rejection and to deal with life's challenges and changes (Catherall, 2022). Conversely, the lack of emotional safety can lead to tension and instability in emotional relationships and may increase the risk of anxiety, depression, and other mental health issues (Dehghani et al., 2021).

Various strategies have been explored to manage marital incompatibility and improve emotional safety among spouses. One scientific, effective, and widely utilized intervention is the "Hold Me Tight" educational program, which is based on emotionally-focused couple therapy (EFCT). Through connecting conversations, this program activates emotional bonds between the spouses by working on the quality of their relationship, ultimately improving and enriching the marital relationship (Kennedy et al., 2019). Empirical studies have demonstrated clinical support for this educational program, highlighting its effectiveness in reducing confusion, increasing positive changes, and improving marital satisfaction among couples experiencing marital conflict (Kennedy et al., 2019; Morgis et al., 2019; Khan, 2018; Conradi et al., 2018).

Another critical factor that affects marital relationships is attachment behaviors, which reflect how couples perceive their achievements in marriage. Attachment refers to the relatively stable emotional bond formed between the infant and the mother, as the primary caregiver, or people with whom the infant regularly interacts (Pandey & Choudhury, 2024). Attachment behaviors, conceptualized by Susan Johnson, the founder of emotionally-focused couple therapy (EFCT), include responsiveness, engagement, and accessibility, as vital and effective components in the relationship between spouses. Accessibility is defined as the ability to reach one's partner during times of emotional need, while emotional responsiveness refers to showing coordinated and appropriate emotional reactions when a partner expresses a need. Both behaviors are essential for establishing secure attachment in the marital relationship (Seedall & Wampler, 2024). Insecure attachment can negatively affect the quality of the marital relationship, leading to undesirable changes and transformations in marital adjustment, increased anxiety, avoidance of intimacy, negative relationship thoughts, incompatible behaviors, and disrupted family dynamics (Wright, 2020).

In light of these considerations, and given the significance of the Hold Me Tight educational program in improving and enriching marital relationships as well as the necessity to fill the research gap in this area, the present study aimed to investigate the effectiveness of the Hold Me Tight enrichment program based on emotionally-focused couple therapy in promoting emotional safety and attachment behaviors in incompatible couples and to answer the following questions:

1. Is the Hold Me Tight enrichment program based on emotionally-focused couple therapy effective in enhancing the emotional safety of incompatible couples?

2. Is the Hold Me Tight enrichment program based on emotionally-focused couple therapy effective in improving the attachment behaviors of incompatible couples?

Methods

This study was conducted using a single-case experimental design of the non-concurrent multiple baseline type.

Population and sampling

The statistical population of the study included all incompatible couples who volunteered to attend specialized family and marriage counseling centers in Bushehr, Iran during the winter and spring of 2023-2022. Among them, three couples (three women and three men) were selected based on initial interviews, taking into account the inclusion and exclusion criteria, as well as their responses to the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS) on a purposive-voluntary basis.

Instruments

1. Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS): This 14-item self-report scale was developed by Busby et al. (1995) to evaluate marital quality (Hollist et al., 2005) across three subscales including agreement, satisfaction, and cohesion, each with specific scoring criteria. The total scores from these three subscales indicate the level of marital compatibility (Yoosefi, 2019).

2. Intimate Safety Questionnaire-Revised (ISQ-R): This questionnaire was developed by Cordova et al. (2005) to assess individuals' comfort levels in response to their partners' vulnerability across different contexts in the couple's relationship. It consists of 28 items scored on a 5-point Likert scale. The subscales include: 1. Emotional safety, 2. Physical/sexual safety, 3. Safety in public, 4. Safety being yourself, and 5. Safety disagreeing. Scores range from 0 to 112, with higher scores indicating greater emotional safety (Cordova et al., 2005).

3. Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement (BARE) Scale: This self-report scale was developed by Sandberg et al. (2012) to measure attachment behaviors in marital relationships. It consists of 12 items and 6 subscales including accessibility (items 1 and 2), responsiveness (items 3 and 4), emotional engagement (items 5 and 6), spouse accessibility (items 7 and 8), spouse responsiveness (items 9 and 10), and spouse emotional engagement (items 11 and 12). The items are scored on a 5-point Likert scale, ranging from never (1) to always (5), with total scores ranging from 12 to 60. Higher scores indicate greater attachment behaviors in the marital relationship (Rasouli et al., 2018). Sandberg et al. (2012) reported the reliability of this tool using Cronbach's alpha, from 0.66 to 0.85. Rasouli et al. (2018) also assessed reliability and test-retest coefficients, yielding Cronbach's alpha values of 0.86 and 0.9, respectively, indicating good reliability. Besides, validity was confirmed through factor analysis, as acceptable (Rasouli et al., 2018). Ferdosi (2019) calculated the validity of this questionnaire using Kendall's coefficient of concordance reporting a validity of 0.65 for all items and an internal consistency (Cronbach's alpha) of 0.90, indicating desirable validity.

4. Hold Me Tight enrichment program: In this study, the Hold Me Tight enrichment program, based on emotionally-focused couple therapy, was implemented with the experimental group over eight weekly sessions, each lasting 90 minutes, as outlined below:

Table 1.
Summary of the Hold Me Tight enrichment program

Sessions	Educational content of each session
1	Initial interviews and implementation of forms and pre-tests; explanation of the concepts of love, attachment, and the seven A.R.E. conversations and their relationship with adult couple relationships.
2	Conversation 1: Description of negative interaction cycles and three types of demonic conversations and how they occur.
3	Conversation 2: Identification of damaged points in couples and education about sensitive points in individuals' past experiences and how these affect the relationship.
4	Conversation 3: Revisiting a difficult moment according to the concepts of the first and second dialogues (the cycle of negative interactions, demonic conversations, and sensitive points) and discussing experiences that remained in the minds of the couples.
5	Conversation 4: Starting strong conversations (A.R.E) and teaching how to integrate previous conversations to create a safe space for talking about sensitive unspoken topics (fears and needs).
6	Conversation 5: Teaching how to address past hurts that have not been repaired, after establishing a safe space for discussion, along with guidance on successful acceptance and apology
7	Conversation 6: Teaching the relationship between secure attachment and healthy sexual relationships, introducing couples to three types of sexual relationships, followed by private conversations between the couple on relevant topics.
8	Conversation 7: Strategies for keeping love alive and ways to consolidate and strengthen this love, along with lessons learned from the training course. Encouraging couples to adopt a new communication perspective and create rituals that reinforce the foundation of their marital relationship.

Procedure

In the current study, data were analyzed using the reliable change index (RCI), visual drawing (analysis of graphic diagrams), the conservative dual-criterion method proposed by Fisher et al. (2003; cited by Imani, 2012), significant clinical improvement metrics, and Ingram's six indices of clinical efficiency (Ingram et al. 2000; cited by Imani, 2012).

Results

The results presented in Table 2 show that the reliable change scores obtained for couples 1, 2, and 3 in the post-intervention stage were 3.13, 1.85, and 4.67 respectively. In the follow-up stage, the corresponding values

were 3.13, 2.85, and 5.88, respectively. Based on these scores and the Z value (Z = 1.96), the results for Couples 1 and 3 were significant (P<0.05) during the intervention phase, while all couples showed significant results (P<0.05) in the follow-up phase. The percentage of improvement in the post-intervention stage for the three couples was 36.66%, 17.10%, and 62.67%, with an overall recovery of 38.81%. In the follow-up phase, the corresponding values were 36.66%, 26.31%, and 78.94%, respectively, with an overall recovery of 47.30%. According to Blanchard's classification (1989; cited by Rajabi et al., 2014), the effectiveness of the Hold Me Tight enrichment training program based on EFCT on emotional safety in incompatible couples in the intervention and follow-up stages is categorized as high recovery. Therefore, according to the obtained results, it can be concluded that the Hold Me Tight training program for enriching spouses' relationships based on EFCT is effective in enhancing emotional safety among incompatible couples.

Table 2.
The process of change in participants' emotional security scores at baseline, intervention, and follow-up

Stages		The Hold Me Tight program based on EFCT		
		Couple 1	Couple 2	Couple 3
Baseline	First baseline	59	75	50
	Second baseline	61	77	54
	Third baseline	-	76	51
	Fourth baseline	-	-	54
	Mean baseline scores	60	76	52.25
Intervention	Fourth session	79	82	81
	Eighth session	85	96	89
	Mean intervention scores	82	89	85
	Reliable change index	3.13	1.85	4.67
	Recovery percentage after intervention	36.66	17.10	62.67
	Overall recovery percentage after intervention		38.81	
Follow-up	First-time follow-up	81	97	95
	Second-time follow-up	83	95	92
	Mean follow-up scores	82	96	93.50
	Reliable change index (follow-up)	3.13	2.85	5.88
	Recovery percentage after follow-up	36.66	26.31	78.94
	Overall recovery percentage after follow-up		47.30	

Table 3.
The process of change in participants' attachment behaviors scores at baseline, intervention, and follow-up

Stages		The Hold Me Tight program based on EFCT		
		Couple 1	Couple 2	Couple 3
Baseline	First baseline	38	44	42
	Second baseline	40	45	43
	Third baseline	-	45	42
	Fourth baseline	-	-	40
	Mean baseline scores	39	44.66	41.75
Intervention	Fourth session	53	53	51
	Eighth session	57	57	55
	Mean intervention scores	55	55	53
	Reliable change index (intervention)	3.20	2.06	2.25
	Recovery percentage after intervention	41.02	23.15	23.94
	Overall recovery percentage after intervention		30.37	
Follow-up	First-time follow-up	55	58	57
	Second-time follow-up	57	58	56
	Mean follow-up scores	56	58	56.50
	Reliable change index (follow-up)	3.40	2.66	2.95
	Recovery percentage after follow-up	43.58	29.87	35.32
	Overall recovery percentage after follow-up		36.25	

Discussion

First research hypothesis: The Hold Me Tight enrichment program based on EFCT enhances emotional safety in incompatible couples.

The findings from the present study revealed that the Hold Me Tight enrichment program based on EFCT improved emotional safety in incompatible couples, and the first research hypothesis was confirmed. This outcome can be attributed to the strategies used in the enrichment training program, which facilitate the creation of emotional safety in couples by enabling them to recognize and manage their emotional responses and communication patterns.

One of the techniques focused on in this program is the recognition and identification of demonic conversations (conversation 1). This technique describes the types of patterns that couples get caught up in during conflict, using concrete terms to help them identify their negative communication patterns in the relationship and remember those patterns. The aforementioned technique allows couples to gain insight into their attachment needs and the underlying factors contributing to negative interaction cycles in their relationship. They also learn to understand their primary emotions as well as the secondary reactive emotions that emerge during turmoil, resulting in enhanced emotional safety in couples (Wiebe et al., 2023). Furthermore, couples' understanding of negative interaction cycles enables them to accept responsibility for their actions and roles in this interaction cycle, fostering greater commitment to the other party and the creation of secure bonds and emotional safety (Williams, 2023). In this regard, Shahbazi et al. (2022) found that the Hold Me Tight training program helps couples understand and manage negative interaction cycles and effectively replace them with positive ones. This process involves uncovering, experiencing, and reprocessing underlying emotional responses, which in turn promotes new interactions and solutions to longstanding issues and problems, and allows couples to re-experience certain aspects of their relationship with higher degrees of effectiveness. In other words, this program encourages couples to view their own and their spouses' behaviors through the lens of attachment.

Second research hypothesis: The Hold Me Tight enrichment program based on EFCT enhances attachment behaviors in incompatible couples.

The findings of the present study also indicated that the Hold Me Tight enrichment program based on EFCT improved attachment behaviors in incompatible couples, and the second research hypothesis was confirmed.

This improvement can be explained by the connection and interaction facilitated during the fourth conversation of the program. In this safe conversational environment characterized by openness and responsiveness, couples develop increased trust and create a secure emotional haven together. As a result, they experience more sympathy and concern for one another which leads to enhanced attachment behaviors by reinforcing their romantic connections and emotional solidarity (Wiebe et al., 2023). The hallmark of this conversation is the establishment of interactions based on three characteristics: accessibility, responsiveness, and emotional engagement. This conversation is pivotal as it allows couples to engage in meaningful dialogue when they feel secure and trust each other, fostering a supportive environment for growth (Petzke et al., 2022). Furthermore, through these conversations, couples learn to identify and articulate their fundamental needs, allowing them to express their feelings with greater sensitivity and accuracy. This process enhances their empathy, trust, and responsiveness to each other's expressed needs. Over time, couples share their hidden and deeper needs with their emotional partner and openly express their fears and concerns, thereby achieving a higher level of responsiveness, accessibility, and emotional engagement in their relationship (Powell & Wielick, 2024).

Conclusion

The Hold Me Tight enrichment program, derived from emotionally-focused couple therapy (EFCT), is based on thirty years of research demonstrating its effectiveness for couples (Wong et al., 2018). Johnson (2022) posits that emotional distance contributes more to couples' problems than conflicts do, leading to a greater need for relationship enrichment training programs for couples that emphasize emotional connections. Accordingly, the Hold Me Tight enrichment program was developed to foster robust relationships characterized by a greater sense of security (Stavrianopoulos, 2015). This enrichment program empowers spouses to transform their relational experiences by adopting new strategies to change their attachment styles, ultimately enhancing their emotional bonds and safeguarding them from physical and emotional stagnation (Imhoff, 2019). Therefore, by participating in this enrichment program, couples learn that a healthy marital relationship positively affects important aspects of their personalities through the establishment of emotional safety and enhanced attachment behaviors, which are

fundamental changes in adulthood. Besides, emotional safety and attachment behaviors are critical components that contribute to a stronger and more positive sense of self, providing a foundation for flexibility in marital relationships and reflecting the degree of emotional coordination between couples. Thus, nurturing this coordination, as a very important aspect of adult attachment, fosters the formation and development of healthy and secure bonds between couples (Wang, 2024).

This study was conducted with some limitations. The participants were selected through purposive sampling. Besides, three baseline measurements were applied during the intervention process (sessions 1, 4, and 8). Given these limitations, caution is advised when generalizing the findings to individual research contexts.

Based on the results obtained, the following recommendations are made:

1. Long-term follow-up periods (such as three and six months) should be conducted to ensure the stability and continuity of the intervention effects.
2. Considering the effectiveness of the Hold Me Tight enrichment program on emotional safety and attachment behaviors of incompatible couples, future studies should investigate other variables that may affect marital relationships.
3. Specialized family and marriage counseling centers should pay special attention to the implementation of this program in couple and group sessions to enhance emotional safety and attachment behaviors in incompatible couples.
4. The results of this study should be presented to family counselors and psychologists who are professionally engaged in couple therapy through a series of specialized scientific sessions to aid their clinical and intervention practices.

Ethical Considerations

To ensure privacy and confidentiality, the general objectives of the study were explained to participants, and their identities were kept confidential. Informed consent was obtained from all participants. The research was approved by the Ethics Committee of the Shahid Chamran University (SCU) of Ahvaz with the code of ethics (EE/1401.2.24.93101/scu.ac.ir) and the researchers adhered to ethical guidelines.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Authors' Contribution

The first author (corresponding) was responsible for guiding the research, designing the framework, and revising the manuscript. The second author was in charge of developing the research idea, executing training sessions, coordinating with counseling centers, engaging in data analysis, writing the manuscript, and revising its final version. The third author contributed by executing actions and conducting training sessions.

Acknowledgements

The authors would like to express their gratitude to Yeganeh and Atiyeh counseling centers in Bushehr, Iran and all the couples who participated in this research.

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
دانشگاه شهید چمران اهواز
۱۴۰۳، ۱۴(۲)، ۱-۲۲
دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۱۱
پذیرش: ۱۴۰۳/۱۰/۱۵
نوع مقاله: پژوهشی اصیل

Biannual Journal of Applied Counseling (JAC)
2024, 14(2), 1-22
Received: 31 Dec 2024
Accepted: 03 Feb 2024
DOI: 10.22055/jac.2025.48575.2064
Original Article

Open Access
Publish Free

اثربخشی برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج درمانی هیجان‌مدار بر امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار[۱]

مصطفی دهقانی[۱]، زهرا ثاتیان نژاد[۲]، خالد اصلانی[۳*]

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۳. دانشیار، گروه مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران (نویسنده مسئول)
kh.aslani@scu.ac.ir

چکیده

امنیت عاطفی و رفتارهای دلبستگی در رابطهٔ زناشویی به زوج‌ها این امکان را می‌دهد تا بدون ترس از قضاوت یا طرد شدن، خود واقعی خود را بیان نموده و به شیوهٔ موثری با چالش‌ها و تغییرات زندگی مواجه شوند. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج درمانی هیجان‌مدار بر امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار انجام شد. روش پژوهش آزمایشی تک موردی از نوع خط پایه چندگانه ناهمزمان بود و جامعهٔ آماری آن را ۶۰ زوج مراجعه کننده به مراکز مشاوره تخصصی خانواده شهر بوشهر تشکیل می‌دادند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳ زوج ناسازگار از میان داوطلبان مراجعه کننده به این مراکز و با در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج از پژوهش و پاسخ به مقیاس سازگاری زناشویی-فرم کوتاه شده (RDAS)، امنیت هیجانی تجدید نظر شده (ISQ-R) و مقیاس کوتاه دسترسی‌پذیری، پاسخ‌گویی و مشارکت عاطفی (BARE) انتخاب شدند. برنامهٔ آموزشی "محکم مرا در آغوش بگیر" در هشت جلسهٔ ۹۰ دقیقه‌ای -به‌صورت هفتگی- برای زوج‌های ناسازگار اجرا گردید. برای تجزیه‌وتحلیل داده‌ها و ارزیابی مداخلهٔ اعمال شده از روش‌های ترسیم دیداری، بهبودی بالینی معنی‌دار و شاخص‌های شش‌گانه کارایی بالینی اینگرام استفاده شد. یافته‌های به‌دست آمده نشان داد که برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" بر افزایش امنیت هیجانی و بهبود رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار موثر بوده و معنادار است. بنابراین برنامهٔ "محکم مرا در آغوش بگیر" می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای مناسب برای ارتقاء امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی در زوج‌های ناسازگار مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: برنامهٔ محکم مرا در آغوش بگیر، زوج درمانی هیجان‌مدار، امنیت هیجانی، رفتارهای دلبستگی

مقدمه

ازدواج به‌عنوان یک شراکت قانونی الزام‌آور و دائمی بین همسران تلقی می‌شود که توافق کرده‌اند زندگی متشکل از عشق و تعهد را با یکدیگر داشته باشند تا به‌عنوان یک فرد در مسیر زندگی خود به پیشرفت و رفاه متقابل برسند (Silverstein et al., 2023). رابطهٔ زناشویی مهم‌ترین و موثرترین رابطهٔ میان‌فردی است که یک فرد می‌تواند داشته باشد و اثرگذاری بیش از حد تصور آن در تمام جوانب زندگی فرد اعم از سبک زندگی، رشد و شکوفایی، تربیت نسل‌های آینده و غیره، آن را به‌طور ویژه از سایر روابط بشری متمایز نموده (Dehghani et al., 2018) و اصلی‌ترین رکن جامعه و مهم‌ترین رویداد زندگی یک فرد به شمار می‌آید (Charestani, 2021). مطالعات انجام شده در حیطهٔ خانواده و ازدواج نشان داده است که ازدواج و روابط زناشویی پایدار و رضایت‌بخش، زیربنای سلامت روانی، رشد جسمانی، پیشرفت اجتماعی و کارآمدی اعضای خانواده خواهد بود (Margelisch et al., 2017)، به گونه‌ای که شواهد نیز نشان می‌دهد کیفیت بالای روابط زناشویی بر سلامت روانی و جسمی همسران تأثیر گذاشته و از این طریق به افزایش رضایت زناشویی و بهبود سازگاری زناشویی منجر می‌شود (Habibi et al., 2024).

---

۱. پژوهش دارای کد اخلاق با شماره مجوز EE/1401.2.24.93101/scu.ac.ir از کمیتهٔ اخلاق دانشگاه شهید چمران اهواز است.

سازگاری زناشویی یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده دوام رابطهٔ زناشویی است. در واقع سازگاری زناشویی اساس کارکرد خانواده است و منجر به احساس خوشبختی، رضایت و ارضای نیازهایی می‌شود که می‌بایست متقابلاً برآورده شوند. سازگاری زناشویی مبنایی ضروری در رشد و نگهداری رابطهٔ زناشویی است. در ازدواج‌هایی که همسران از سازگاری زناشویی برخوردار هستند تعهد کامل، یکپارچگی مثبت و مسئولیت اجتماعی در قبال شریک زناشویی را به‌همراه داشته که رفاه آن‌ها را تضمین می‌کند (Joiner et al., 2024). بر اساس منابع موجود سازگاری زناشویی چهار بعد را در بر می‌گیرد که عبارتند از؛ اجماع بین زن و شوهر در مورد مسائل اصلی ازدواج، رضایت از ازدواج، انسجام زوج‌ها و بیان هیجانات عمیق (Ünal & Akgün, 2022). سازگاری زناشویی می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی نظیر؛ ویژگی‌های شخصیتی زوج‌ها، شرایط و محیط تربیتی، معنایی که برای ازدواج قائل هستند، تحصیلات، باورها و گرایش‌های آن‌ها قرار گیرد (Yavuz & Yıkmış, 2022).

با این حال، روند ازدواج همیشه آن‌طور که مدنظر است پیش نمی‌رود و زوج‌هایی که برای حفظ ارتباطات عاطفی خود به‌طور مکرر در تعارض و کشمکش قرار دارند و از سوی دیگر فاقد توانایی و امکانات لازم جهت حفظ این پیوندها هستند، دچار ناسازگاری زناشویی (incompatibility marital) می‌شوند (Weibe & Johnson, 2017). در زمینهٔ شکل‌گیری ناسازگاری‌های زناشویی، به‌نظر می‌رسد که بسیاری از زوج‌ها با هدف برطرف کردن انتظارات و نیازها با یکدیگر ازدواج کرده و در ادامه سعی می‌کنند تا رضایت‌مندی رابطهٔ خود را با طرف مقابل افزایش دهند و از این‌طریق به حداکثر فواید ازدواج دست پیدا کنند که اگر این فواید با انتظارات پیشین آن‌ها مطابق نباشد، سازگاری کاهش می‌یابد که با تعارض و اختلافات در رابطه همراه بوده (Xintong et al., 2020) و امنیت هیجانی را مختل می‌نماید (Yavuz & Yıkmış, 2022).

امنیت هیجانی حالتی از احساس ثبات و اطمینان در درون یک فرد است که با روابط سالم و ارتباطات امن و مثبت از سوی دنیای پیرامون حمایت می‌شود. این حس در رابطهٔ زناشویی اجازه می‌دهد که همسران بدون ترس از داوری یا طردشدگی، خود واقعی‌شان را بیان کرده و با چالش‌ها و تغییرات زندگی مقابله کنند. علاوه بر این، امنیت هیجانی نتیجهٔ درک متقابل، اعتماد و حمایت مستمر در رابطهٔ زناشویی است و به افزایش اعتماد به نفس، رضایت از زندگی و توسعهٔ روابط عمیق و معنادار منجر می‌شود. این نوع امنیت زمینهٔ رشد فردی و بهبود تعاملات عاطفی میان همسران را فراهم آورده و به سلامت روان و کیفیت زندگی زناشویی همسران کمک می‌کند (Catherall, 2022). جانسون (Johnson, 2020) نیز در پژوهش خود نشان داد که امنیت هیجانی به تنظیم هیجان (emotion regulation)، پردازش اطلاعات (information processing) و تعامل کارآمد (efficient interaction) کمک می‌کند. به عبارت دیگر، هنگامی که همسران با یکدیگر تعامل مثبت برقرار می‌سازند و هیجان‌های خود را با طرف دیگر – که منتظر و حاضر به شنیدن است– به اشتراک می‌گذارند، امنیت هیجانی بهبود می‌یابد. از نظر اسپنگلر و همکاران (Spengler et al., 2024) امنیت هیجانی پایین منجر به شکل‌گیری مشکلاتی نظیر اختلال در تعاملات عاطفی میان همسران، عدم حمایت‌گری ایشان از یکدیگر در هنگام نیاز، ایجاد تعارضات در نیازهای آن‌ها و حتی تمایل به برقراری روابط فرازناشویی خواهد شد.

به همین ترتیب عدم وجود امنیت هیجانی می‌تواند تأثیرات منفی قابل توجهی بر سلامت روان و رفتاری فرد و اطرافیانش داشته باشد. افرادی که امنیت هیجانی کافی را تجربه نکرده‌اند ممکن است نتوانند به ارزش خویش پی ببرند و دیدگاه منفی‌تری نسبت به خصوصیات و توانایی‌های خویش داشته باشند و از ضعف عزت نفس رنج ببرند. این افراد ممکن است با ایجاد اعتماد و نزدیکی به دیگران دشواری داشته باشند و اطرافیان و روابطشان را دچار چالش‌های وسواسی و شکاکانه کنند. علاوه بر این، آسیب در امنیت هیجانی می‌تواند منجر به تنش و ناسازگاری‌هایی در روابط عاطفی شود و ممکن است خطر ابتلا به اضطراب، افسردگی و سایر مسائل سلامت روان را افزایش دهد (Dehghani et al., 2021). کترال (Catherall, 2022) که مدل امنیت هیجانی را معرفی کرده است، به بیان این نکته می‌پردازد که با از بین رفتن امنیت هیجانی در روابط همسران، احساسات و عواطف مثبت میان ایشان دچار آسیب شده، انسجام رابطهٔ همسران کاهش یافته، شک و بی‌اعتمادی در رابطه فعال شده و با از بین رفتن عزت‌نفس، رابطهٔ همسران، صمیمت زناشویی و دلبستگی ایمن زوج‌ها نیز مورد تهدید قرار می‌گیرد. به‌عبارت دیگر، آن‌ها در مقابل یکدیگر آرایش دفاعی می‌گیرند و هر لحظه در انتظار ادراک و دریافت نشانه‌ای مبنی بر تهدید از جانب طرف مقابل هستند تا چرخهٔ منفی ارتباطی را شکل دهند.

از دیگر عواملی که در روابط زناشویی همسران مؤثر واقع می‌شود و از طریق آن زوج‌ها احساس می‌کنند که به اهدافشان از ازدواج دست یافته‌اند، می‌توان به رفتارهای دلبستگی اشاره کرد. دلبستگی، به پیوند هیجانی نسبتاً پایداری اطلاق می‌شود که میان نوزاد و مادر به‌عنوان مراقب اولیه یا افرادی که نوزاد به‌طور مرتب در تعامل با آن‌ها قرار دارد، شکل می‌گیرد (Pandey & Choudhury, 2024). رفتارهای دلبستگی (attachment behaviors) که توسط سوزان جانسون، بنیان‌گذار زوج‌درمانی هیجان‌مدار ابداع گردیده است شامل پاسخ‌گویی (responsiveness)، مشارکت (engagement) و در دسترس‌بودن (accessibility) می‌شود که از اجزای بسیار مهم و اثرگذار در روابط همسران است. در دسترس بودن به معنای امکان دستیابی به شریک خود در هنگام احساس نیاز عاطفی همسر و پاسخ‌گویی هیجانی یعنی، نشان دادن واکنش هماهنگ و مناسب هیجانی در زمان ابراز نیاز از جانب همسر، از اصلی‌ترین رفتارهایی هستند که دلبستگی ایمن (secure attachment) را در رابطهٔ میان همسران تأمین می‌کند (Seedall & Wampler, 2024). از سوی دیگر دلبستگی ناایمن (insecure attachment) بر کیفیت رابطهٔ اثر گذاشته و سازگاری

زناشویی را دست‌خوش تغییر و تحول نامطلوب می‌سازد به گونه‌ای که، پیامدهای آن سطح بالای اضطراب، اجتناب از روابط صمیمانه، فعال شدن افکار منفی رابطه‌ای، رفتارهای ناکارآمد و آسیب در چرخه‌های تعاملی خانواده خواهد بود (Wright, 2020). یافته‌های پژوهشی نشان داده که ارتقاء رفتارهای دلبستگی با تعهد بیشتر نسبت به رابطهٔ زناشویی همراه خواهد بود. به‌عبارت دیگر، زوج‌هایی که از رفتارهای دلبستگی ایمن برخوردار هستند، نسبت به روابط خویش تعهد بیشتری را تجربه نموده و به شریک زندگی‌شان پایبند هستند. در همین راستا نتایج مطالعات صورت گرفته پیرامون رفتارهای دلبستگی حاکی از آن است که، رفتارهای دلبستگی ایمن می‌تواند توانایی زوج‌ها را در مدیریت تعارض‌های زناشویی افزایش دهد و از این طریق موجب می‌شود تا روابط صمیمانه به قوت ادامه یافته که نتیجهٔ آن پایداری زندگی زناشویی خواهد بود (Yahya et al, 2021). علاوه بر این، بر اساس رفتارهای دلبستگی، زوج‌ها می‌توانند به یک حامی، مراقبت‌کننده و پناهگاه امن برای دیگری تبدیل شوند و به دیگری کمک کنند تا در این پناهگاه امن احساس آرامش و تسکین نموده و به این ترتیب فضایی را ایجاد نمایند که نیازهای عاطفی، روانی و جنسی خود را در کانون خانواده و رابطهٔ ایمن برآورده سازند و از این طریق رضایت و سازگاری زناشویی را برای یکدیگر ارمغان آورند (Nikmanesh et al, 2023). به گفته بالبی (Bowlby, 1969) روابط هیجانی اولیهٔ همسران، بستری را برای پایداری روابط هیجانی آن‌ها در آینده فراهم می‌سازد. به عبارت دیگر، هرچقدر همسران در زندگی مشترک احساس امنیت را از طرف دیگر رابطه دریافت و تجربه کرده باشند، به همان اندازه دلبستگی نیز ایمن‌تر خواهد بود (Kaur & Soni, 2024). بنابراین می‌توان گفت که ارتباط میان ناسازگاری زناشویی، امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی یک ارتباط دو سویه و متقابل است.

امروزه راهبردهای متنوعی برای مدیریت ناسازگاری‌های زناشویی، بهبود امنیت هیجانی و ارتقاء رفتارهای دلبستگی در همسران مورد بررسی قرار گرفته است که یکی از مداخلات علمی، مؤثر و پرکاربرد در این زمینه، برنامهٔ آموزشی غنی‌سازی «محکم مرا در آغوش بگیر» (hold me tight) است که از رویکرد زوج درمانی هیجان‌مدار (emotionally-focused couples therapy) اقتباس شده است. این برنامه به واسطهٔ مکالمات پیونددهنده قادر است تا با کار بر روی کیفیت رابطهٔ همسران، پیوندهای عاطفی را فعال نموده و از این طریق به بهبود و غنی-سازی روابط منجر شود (Kennedy et al., 2019). مطالعات صورت گرفته نشان داده است که این برنامهٔ آموزشی به‌عنوان یک برنامهٔ تجربی مورد حمایت بالینی قرار گرفته است و اثربخشی آن در پژوهش‌های متعددی آزمایش شده است که با کاهش آشفتگی، افزایش تغییرات مثبت و بهبود میزان رضایت زناشویی همسران دارای تعارض زناشویی همراه بوده است (Kennedy et al., 2019; Morgis et al., 2019; Khan, 2018; Conradi et al., 2018). نوری و ایرانمنش (Nouri & Iranmanesh, 2022) پژوهشی را با هدف بررسی اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار با رویکرد "محکم مرا در آغوش بگیر" انجام دادند و نتایج حاکی از آن بود که، این برنامهٔ غنی‌سازی موجب تغییر معناداری در سبک‌های دلبستگی، سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی می‌شود. همچنین برجعلی و مهراد صدر (Borjali & Mehradsadr, 2021) نیز در مطالعه‌ای اثربخشی برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" را بر صمیمیت، رفتارهای دلبستگی و رضایت زناشویی مورد آزمون قرار دادند که یافته‌ها حاکی از تأثیر این برنامهٔ غنی‌سازی بر بهبود صمیمیت، رفتارهای دلبستگی و رضایت زناشویی همسران مورد مطالعه بوده است.

با نگاهی به آن‌چه که مرور شد، برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" رویکردی مؤثر در بهبود و غنی‌سازی روابط همسران به‌شمار می‌آید که در داخل کشور کمتر به آزمایش اثربخشی آن پرداخته شده است. علاوه بر این، از آن‌جا که بیشترین تعارضات زناشویی در پنج سال اول زندگی مشترک رخ می‌دهد و امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی از جمله عوامل اثرگذار بر شکل‌گیری و تشدید تعارضات زناشویی هستند، پژوهش حاضر اجرا شد تا اثربخشی برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج درمانی هیجان‌مدار را بر ارتقاء امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار مورد بررسی قرار داده و به سوال‌های زیر پاسخ دهد.

۱. آیا برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج درمانی هیجان‌مدار بر امنیت هیجانی زوج‌های ناسازگار اثرگذار است؟

۲. آیا برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج درمانی هیجان‌مدار بر رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار اثرگذار است؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش حاضر، آزمایشی تک‌موردی از نوع طرح‌های خط پایهٔ چندگانه ناهمزمان بود. طرح خط پایهٔ چندگانه بر دو یا بیش از دو رفتار مختلف در یک فرد، یک رفتار معین در دو یا بیش از دو فرد و یا رفتاری که توسط یک فرد در محیط‌های مختلف نشان داده می‌شود، تمرکز می‌کند (Dehghani, 2018). طرح‌های تک‌موردی روش مناسبی برای نشان دادن اعتبار بوم شناختی (ecological validity) یک نظریه یا رویکرد درمانی است (Skvortsov & Romashchuk, 2015). جامعهٔ آماری پژوهش حاضر دربرگیرندهٔ کلیهٔ زوج‌های ناسازگار و داوطلب مراجعه‌کننده به مراکز مشاورهٔ تخصصی خانواده و ازدواج یگانه و آتیه شهر بوشهر بودندکه در زمستان و بهار ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به این مراکز مراجعه کرده بودند. از این جامعه

تعداد سه زوج (سه زن و سه مرد) بر اساس مصاحبهٔ اولیه، در نظر گرفتن ملاک‌های ورود و خروج از پژوهش و پاسخگویی به پرسشنامهٔ سازگاری زناشویی (revised dyadic adjustment scale) به‌صورت هدفمند–داوطلب انتخاب شدند.

ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان عبارت بودند از: داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم، تکمیل فرم رضایت آگاهانه، کسب نمره کمتر از ۱۰۰ در پرسشنامهٔ سازگاری زناشویی و تشخیص به عنوان زوج دارای ناسازگاری زناشویی، طی شدن حداقل دو سال از زندگی مشترک، آمادگی و تمایل زوج‌ها به همکاری و حضور آگاهانه در برنامهٔ آموزشی. ملاک‌های خروج نیز عبارت بودند از: خیانت زناشویی فعال، اقدام به خشونت خانگی، شرکت همزمان در برنامه‌های آموزشی و درمانی دیگر، وجود شواهدی مبنی بر وجود اختلالات بالینی و روانپزشکی شدید (همانند؛ افسردگی، افکار خودکشی، اسکیزوفرنی و پارانوئید) در یکی از زوج‌ها و سوءمصرف مواد مخدر. این معیارها با توجه به هدف پژوهش و در جهت حذف عوامل مداخله‌گر در تحقیق، تدوین و طی مصاحبهٔ اولیه با آزمودنی‌ها مورد بررسی قرار گرفت.

روش اجرا

پس از دریافت مجوز از دانشگاه شهید چمران اهواز، افراد متقاضی و داوطلب شرکت در پژوهش با استفاده از مصاحبهٔ تشخیصی (توسط متخصص روانشناس بالینی)، پاسخگویی به پرسشنامهٔ سازگاری زناشویی و لحاظ کردن ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند. سپس راهنمایی‌های لازم در ارتباط با روند برگزاری نشست‌ها (کلیه‌ی مسائل اخلاقی شامل؛ شرح اهداف پژوهش، اصل محرمانه ماندن اطلاعات، توضیح‌های اضافی در خصوص سوالات پرسشنامه در صورت لازم و دادن زمان کافی جهت تکمیل پرسشنامه‌ها، اجازهٔ خروج از برنامهٔ آموزشی و اطلاع‌رسانی به آن‌ها از نتایج حاصل از پژوهش) در اختیار گروه آزمایش قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد تا در نشست‌های درمانی حضور فعالانه‌ای داشته باشند.

مداخلهٔ درمانی حاضر به روش زوجی انجام شد و به‌منظور کنترل متغیرهای ناخواسته و مداخله‌گر احتمالی، از نظر ترتیب ورود، زوج‌ها به‌صورت تصادفی با فاصله‌ی یک جلسه وارد مرحلهٔ مداخله شده و برای هر زوج، هشت جلسهٔ درمانی ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت هفتگی برگزار شد. طی هفته‌های اول و دوم (خط پایه)، زوج‌ها هر هفته ابزارهای پژوهش را تکمیل نمودند و در هفتهٔ سوم، درحالی‌که سه زوج هنوز در مرحلهٔ خط پایه قرار داشتند، زوج اول وارد جلسهٔ اول مرحلهٔ اول مداخله شد. جلسهٔ دوم مداخلهٔ زوج اول هم زمان با جلسهٔ اول مداخله برای زوج دوم و خط پایه زوج سوم بود. در جلسهٔ سوم مداخلهٔ زوج اول و جلسهٔ دوم مداخلهٔ زوج دوم، زوج سوم وارد جلسهٔ اول مرحلهٔ مداخله شدند. ابزار سنجش در مرحلهٔ خط پایه و نیز در پایان جلسه‌های چهارم و هشتم، اجرا و تکمیل شد. همچنین پس از اتمام جلسه‌های درمانی، دو نوبت پیگیری با فاصله یک ماه و سه ماه انجام شد. پس از اتمام مداخله، داده‌های گردآوری شده با روش‌های آماری ترسیم دیداری، شاخص تغییر پایا و فرمول درصد بهبودی تحلیل گردید. برای تجزیه و تحلیل یافته‌های توصیفی و ضرایب پایایی ابزار پژوهش از نرم افزار spss نسخه‌ی ۱۸ استفاده شد.

اخلاق در پژوهش

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، به همهٔ آزمودنی‌ها در مورد اهداف پژوهش و شرکت داوطلبانه در مطالعه توضیحات کامل ارائه شد. زوج‌های مورد مطالعه برای ورود به پژوهش، فرم رضایت‌نامهٔ شرکت در پژوهش را تکمیل نمودند و به همهٔ آن‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات فردی اخذشده محرمانه باقی خواهد ماند. به‌طور کلی نکات مربوط به اخلاق پژوهش از جمله؛ امانت‌داری در استفاده از منابع، دقت در استناددهی، رعایت ارزش‌های اخلاقی در گردآوری داده‌ها، عدم سوگیری در تحلیل داده‌ها و رعایت حریم خصوصی جامعه‌ی پژوهش توسط پژوهشگران اعمال گردید.

ابزار اندازه‌گیری

مقیاس سازگاری زناشویی–فرم کوتاه شده (Revised Dyadic Adjustment Scale): این مقیاس توسط باسبی و همکاران (Busby et al., 1995) طراحی گردیده است. نسخهٔ اصلی این ابزار شامل ۳۲ ماده است که به‌منظور ارزیابی کیفیت زناشویی توسط اسپینر (Spanier, 1976) تدوین شده است (Hollis et al., 2005). این نسخهٔ کوتاه شده، یک مقیاس خود گزارشی ۱۴ ماده‌ای است که شامل ۳ خرده-مقیاس توافق، رضایت و انسجام می‌باشد که هر خرده‌مقیاس نمره‌گذاری مختص خود را دارد. خرده‌مقیاس توافق در طیف لیکرتی ۶ درجه‌ای از صفر تا ۵ نمره‌گذاری می‌شود و دامنهٔ نمرات آن صفر تا ۳۰ است. دومین خرده‌مقیاس، رضایت است که در طیف لیکرتی ۶ درجه‌ای از صفر تا ۵ نمره-گذاری شده و دامنهٔ حداقل و حداکثر نمرات آن از صفر تا ۲۰ است. سومین خرده‌مقیاس، انسجام است که مادهٔ شمارهٔ ۱۱ آن در طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از ۰ تا ۴ نمره‌گذاری شده و از مواد ۱۲ تا ۱۴ این خرده مقیاس در یک طیف لیکرتی ۶ درجه‌ای، از صفر تا ۵ نمره‌گذاری و دامنهٔ آن از صفر تا ۱۵ است. مجموع نمرات این ۳ خرده‌مقیاس نشان‌دهندهٔ میزان سازگاری زناشویی می‌باشند (Yoosefi, 2012). هولیست و همکاران

(Hollis et al., 2005) در پژوهش خود به بررسی پایایی این مقیاس از طریق روش آلفای کرونباخ پرداختند که نتایج برای خرده‌مقیاس‌های؛ توافق (۰/۷۹)؛ رضایت (۰/۸۰) و انسجام همبستگی (۰/۹۰) گزارش شده است. همچنین عصاری و همکاران (Assari et al., 2009) در پژوهشی پایایی این مقیاس را از طریق روش آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس توافق (۰/۸۳)، خرده‌مقیاس رضایت (۰/۸۲) و خرده‌مقیاس انسجام (۰/۹۰) به‌دست آوردند که حاکی از پایایی مطلوب این ابزار می‌باشد. علاوه بر این، یوسفی (Yoosefi, 2012) جهت به دست آوردن روایی این ابزار، در پژوهشی همبستگی این آزمون را با آزمون ۳۲ ماده‌ای سازگاری زناشویی (۰/۷۸) و با مقیاس رضایت زناشویی کانزاس (۰/۹۷) محاسبه نمود که نشان‌دهندهٔ روایی مطلوب این آزمون در سنجش سازگاری زوج‌ها است.

پرسشنامه امنیت هیجانی تجدید نظر شده (Intimate Safety Questionnaire Revised): این پرسشنامه توسط کردوا و همکاران (Cordova et al., 2005) به‌منظور تعیین سطوح آسودگی افراد در واکنش به آسیب‌پذیری از سوی همسر خود در بافت‌های متفاوت رابطهٔ زوجی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۸ ماده است که در یک طیف لیکرت ۵ درجه‌ای هرگز (۰) تا همیشه (۴) نمره‌گذاری می‌شوند. خرده مقیاس‌های این ابزار شامل؛ امنیت هیجانی، امنیت جسمی/جنسی، امنیت در عموم، امنیت خودبودن و امنیت مخالفت است. دامنهٔ حداقل و حداکثر نمرات این ابزار از صفر تا ۱۱۲ است که هرچه امتیاز و جمع نمرات فرد در آزمون بالاتر باشد، نشانهٔ آن است که فرد امنیت هیجانی بالاتری را تجربه می‌کند (Cordova et al., 2005). دونهام (Dunham, 2008) در پژوهش خود پایایی این ابزار را با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای آقایان ۰/۹۳ و برای خانم‌ها ۰/۹۶ گزارش نموده است. سودانی و همکاران (Sodani et al., 2016) نیز پایایی این پرسشنامه را با استفاده از روش بازآزمایی در یک دورهٔ یک ماهه، برای آقایان ۰/۸۳ و برای خانم‌ها ۰/۹۲ به‌دست آورده که نتایج حاکی از پایایی مطلوب این ابزار است. همچنین، در زمینهٔ روایی سازه با بررسی همبستگی این آزمون با مقیاس‌هایی از سازه‌هایی که از دیدگاه نظری مربوط بودند، مطلوب گزارش شده است. به این صورت که، محققین به‌منظور سنجش روایی این پرسشنامه، همبستگی پرسشنامهٔ حاضر و مقیاس‌های اعتماد و سازگاری زناشویی را محاسبه نمودند که نتایج نشان‌دهندهٔ همبستگی مثبت بالایی بوده است. این امر حاکی از روایی بالای پرسشنامهٔ امنیت هیجانی است (Sodani et al., 2016).

مقیاس کوتاه دسترسی‌پذیری، پاسخ‌گویی و مشارکت عاطفی (Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement scale): این مقیاس خودگزارشی توسط سندبرگ و همکاران (Sandberg et al, 2012) به‌منظور اندازه‌گیری رفتار دلبستگی در روابط زناشویی تدوین گردیده است. این مقیاس دارای ۱۲ ماده و ۶ خرده‌مقیاس؛ دسترس‌پذیری (سوالات ۱و۲)، پاسخ‌گویی (سوالات ۳و۴)، مشارکت عاطفی (سوالات ۵و۶)، دسترس‌پذیری همسر (سوالات ۷و۸)، پاسخ‌گویی همسر (سوالات ۹و۱۰) و مشارکت عاطفی همسر (سوالات ۱۱و۱۲) است. نمره‌گذاری این پرسشنامه در یک طیف لیکرتی ۵ درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) و دامنهٔ حداقل و حداکثر نمرات آن از ۱۲ تا ۶۰ است. نمرهٔ کل این پرسشنامه نشان‌دهندهٔ میزان رفتارهای دلبستگی در رابطهٔ زناشویی است به‌گونه‌ای که نمرهٔ بالاتر نشان‌دهندهٔ رفتار دلبستگی بیشتر زوج‌ها نسبت به خود و طرف مقابل خواهد بود (Rasouli et al, 2018). سندبرگ و همکاران (Sandberg et al, 2012) در پژوهش خود، پایایی این ابزار را با استفاده آلفای کرونباخ ۰/۶۶ تا ۰/۸۵ گزارش نمودند. رسولی و همکاران (Rasouli et al, 2018) نیز در تحقیقی به بررسی ضرایب پایایی و بازآزمایی کل این آزمون از طریق آلفای کرونباخ پرداختند که نتایج به‌ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۹۰ محاسبه شد و این نتایج بیانگر پایایی مطلوب این ابزار است. همچنین روایی این مقیاس توسط سندبرگ و همکاران با تحلیل عاملی بررسی و نتایج حاکی از روایی مطلوب این ابزار بوده است (Rasouli et al, 2018) . در پژوهش فردوسی (Ferdosi, 2019) روایی این پرسشنامه از طریق به کارگیری ضریب توافق کندال (روایی) برای کل سوالات ۰/۶۵ و برای همسانی درونی از طریق آلفای کرونباخ برای کل سوالات برابر با ۰/۹۰ محاسبه گردید که نشان‌دهندهٔ روایی مطلوب این ابزار می‌باشد.

برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر": در پژوهش حاضر برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج درمانی هیجان‌مدار و بر اساس دستورالعمل جانسون (Johnson, 2008) در مورد گروه آزمایش در قالب هشت جلسهٔ ۹۰ دقیقه‌ای و در هفته یک‌بار به شرح زیر اجرا گردید.

جدول ۱

خلاصه‌ی پروتکل برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر"

تعداد جلسات	محتوای آموزشی هر جلسه
جلسه ۱	مصاحبه‌های اولیه و اجرای فرم‌ها و پیش‌آزمون‌ها، شرح مفاهیم عشق، دلبستگی و هفت گفتگو A.R.E و ارتباط آن‌ها با ارتباطات زوجی بزرگسالان.
جلسه ۲	گفتگوی ۱؛ شرح چرخه‌های تعاملی منفی و۳ نوع گفتگو اهریمنی و نحوهٔ رخداد آن‌ها.
جلسه ۳	گفتگوی ۲؛ شناسایی نقاط آسیب‌دیده در زوج‌ها و آموزش در مورد نقاط حساس در تجربیات گذشته فرد و نحوهٔ فعال سازی و تأثیر گذاری آن‌ها بر رابطه.
جلسه ۴	گفتگوی ۳؛ مرور دوبارهٔ یک لحظهٔ سخت بر طبق مفاهیم گفتگوی اول و دوم (چرخه‌ی تعامل منفی و گفتگوهای

تعداد جلسات	محتوای آموزشی هر جلسه
	اهریمنی و نقاط حساس) و گفتگو در مورد یکی از تجربیات منفی باقی‌مانده در ذهن زوج‌ها.
جلسه ۵	گفتگوی ۴؛ آغاز گفتگوهای "محکم مرا در آغوش بگیر" (A.R.E) و آموزش یکپارچه‌سازی گفتگوهای قبلی در رابطهٔ خود به‌منظور ایجاد فضای امن برای گفتگوی زوج‌ها در مورد موضوعات و ناگفته‌های حساس (ترس‌ها و نیازها).
جلسه ۶	گفتگوی ۵؛ آموزش گفتگو دربارهٔ نحوهٔ بخشش آسیب‌های گذشته که ترمیم نشده‌اند، پس از ایجاد یک رابطه و فضایی ایمن برای مطرح‌کردن موضوع و آموزش نحوهٔ پذیرش و عذرخواهی موفق به زوج‌ها.
جلسه ۷	گفتگوی ۶؛ آموزش ارتباط پیوند دلبستگی ایمن و روابط جنسی سالم و آشنایی زوج‌ها با ۳ نوع رابطهٔ جنسی و سپس گفتگوی خصوصی زوج‌ها در مورد موضوعات مورد نظرخود در این خصوص.
جلسه ۸	گفتگوی ۷؛ نحوهٔ زنده نگه‌داشتن و تداوم عشق حاصل شده و راه‌های تثبیت و تحکیم این عشق و آموخته‌های دوره‌ی آموزشی. تشویق و ترغیب زوج‌ها به رسم یک چشم‌انداز ارتباطی جدید در رابطهٔ خویش و خلق آیین‌هایی که موجب تقویت و استحکام بنیان رابطهٔ زناشویی می‌شود.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

در پژوهش حاضر برای تحلیل یافته‌ها از معنی‌داری بالینی و شاخص تغییر پایا (reliable change index) استفاده شده است. علاوه بر این روش‌های ترسیم دیداری (visual analysis) به روش ملاک دوگانهٔ محافظه‌کارانه (Conservative Dual-Criterion) و با کاربست انحراف معیار و میانگین تعدیل شده فیشر و همکاران (Fisher et al., 2003) که تغییرات به‌دست آمدهٔ حاصل از مداخله را بر اساس تغییرات در میانگین مراحل و میزان متوسط عملکرد یا متغیر هدف (وابسته) در طی مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری تبیین می‌کند؛ بهبودی بالینی معنی‌دار (Clinically significant improvement) و شاخص‌های شش‌گانه کارایی بالینی اینگرام (Ingram Clinical Performance Indicators) از جمله؛ اندازهٔ تغییر، کلیت تغییر، عمومیت تغییر، میزان پذیرش، ایمنی و ثبات اینگرام و همکاران (Ingram et al., 2000) به کار گرفته شده است.

یافته‌ها

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار انجام شد. جدول ۲ ویژگی‌های جمعیت شناختی زوج‌های شرکت کننده در این پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲

ویژگی‌های جمعیت شناختی زوج‌های شرکت کننده در پژوهش

زوج	جنسیت	سن	تحصیلات	تعداد فرزندان	مدت ازدواج
اول	مرد	۴۵	کارشناسی ارشد	۳	۲۰
	زن	۳۸	کارشناسی		
دوم	مرد	۳۹	کارشناسی	۲	۸
	زن	۳۴	کارشناسی		
سوم	مرد	۴۲	کارشناسی ارشد	۳	۱۲
	زن	۳۰	کاردانی		

جدول ۳ آماره‌های توصیفی زوج‌های ناسازگار در متغیر امنیت هیجانی را در سه مرحلهٔ خط پایه، مداخله و پیگیری نشان می‌دهد.

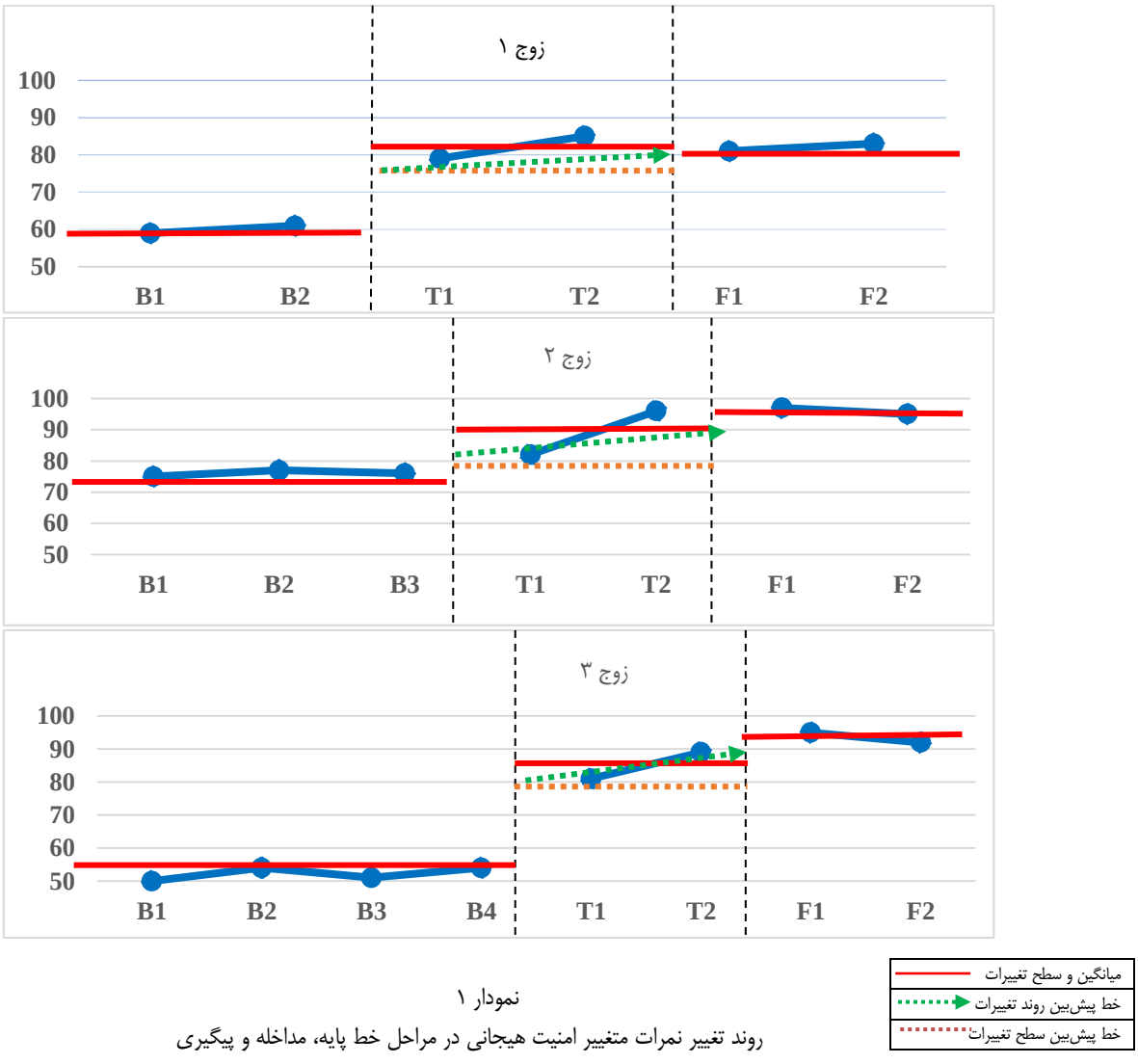
جدول ۳

روند تغییر نمرات امنیت هیجانی شرکت کنندگان در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

	مراحل	برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار		
		زوج شرکت‌کننده ۱	زوج شرکت‌کننده ۲	زوج شرکت‌کننده ۳
خط پایه	خط پایهٔ اول	۵۹	۷۵	۵۰
	خط پایهٔ دوم	۶۱	۷۷	۵۴
	خط پایهٔ سوم	–	۷۶	۵۱
	خط پایهٔ چهارم	–	–	۵۴
	میانگین مرحلهٔ پایه	۶۰	۷۶	۵۲/۲۵

	مراحل	برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار		
		زوج شرکت‌کننده ۱	زوج شرکت‌کننده ۲	زوج شرکت‌کننده ۳
مداخله	جلسهٔ چهارم	۷۹	۸۲	۸۱
	جلسهٔ هشتم	۸۵	۹۶	۸۹
	میانگین مراحل مداخله	۸۲	۸۹	۸۵
	شاخص تغییر پایا (مداخله)	۳/۱۳	۱/۸۵	۴/۶۷
	درصد بهبودی پس از مداخله	۳۶/۶۶	۱۷/۱۰	۶۲/۶۷
	درصد بهبودی کلی پس از مداخله		۳۸/۸۱	
پیگیری	پیگیری نوبت اول	۸۱	۹۷	۹۵
	پیگیری نوبت دوم	۸۳	۹۵	۹۲
	میانگین مراحل پیگیری	۸۲	۹۶	۹۳/۵۰
	شاخص تغییر پایا (پیگیری)	۳/۱۳	۲/۸۵	۵/۸۸
	درصد بهبودی پس از پیگیری	۳۶/۶۶	۲۶/۳۱	۷۸/۹۴
	درصد بهبودی کلی پس از پیگیری		۴۷/۳۰	

در نمودار ۱ روند تغییر نمرات متغیر امنیت هیجانی شرکت کنندگان در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری ارائه شده است.



نمودار ۱

روند تغییر نمرات متغیر امنیت هیجانی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

مطابق با نمودار ۱، میانگین و سطح نمرات امنیت هیجانی هر سه زوج شرکت‌کننده در مرحلهٔ مداخله و پیگیری نسبت به مرحلهٔ خط پایه افزایش یافته است. با توجه به ملاک دوگانه محافظه‌کارانه (Fisher et al., 2003)، هر دو نمرهٔ موجود در مرحلهٔ مداخله در هر سه زوج شرکت‌کننده، بالاتر از خط پیش‌بین سطح و روند تغییرات قرار گرفته است. همچنین همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقادیر تغییر پایای به‌دست آمده برای زوج‌های شرکت‌کننده شماره‌ی ۱، ۲ و ۳ در مرحلهٔ پس از مداخله به ترتیب ۳/۱۳، ۱/۸۵ و ۴/۶۷؛ و در مرحلهٔ پیگیری به ترتیب ۳/۱۳، ۲/۸۵ و ۵/۸۸ به‌دست آمده است. با توجه به مقادیر به‌دست آمده و مقدار Z (Z = ۱/۹۶)، در مرحلهٔ مداخله مقادیر زوج‌های ۱ و ۳ در سطح P<۰/۰۵ معنی‌دار بوده و در مرحله پیگیری مقادیر مربوط به تمامی زوج‌ها در سطح P<۰/۰۵ معنی‌دار است. درصد بهبودی در مرحلهٔ پس از مداخله برای سه زوج شرکت‌کننده به ترتیب؛ ۳۶/۶۶٪، ۱۷/۱۰٪ و ۶۲/۶۷٪ (با بهبودی کلی ۳۸/۸۱٪) و در مرحلهٔ پیگیری به ترتیب؛ ۳۶/۶۶٪، ۲۶/۳۱٪ و ۷۸/۹۴٪ (با بهبودی کلی ۴۷/۳۰٪) می‌باشد که بر اساس طبقه‌بندی بلانچارد (Blanchard, 1989; cited by Rajabi et al., 2014) میزان اثربخشی برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر امنیت هیجانی در زوج‌های ناسازگار در مراحل مداخله و پیگیری در طبقه‌ی بهبودی اندک قرار می‌گیرد. بنابراین، با توجه به نتایج به‌دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" بر افزایش امنیت هیجانی زوج‌های ناسازگار مؤثر است.

جدول ۴ آماره‌های توصیفی زوج‌های ناسازگار در متغیر رفتارهای دلبستگی را در سه مرحلهٔ خط پایه، مداخله و پیگیری نشان می‌دهد.

جدول ۴

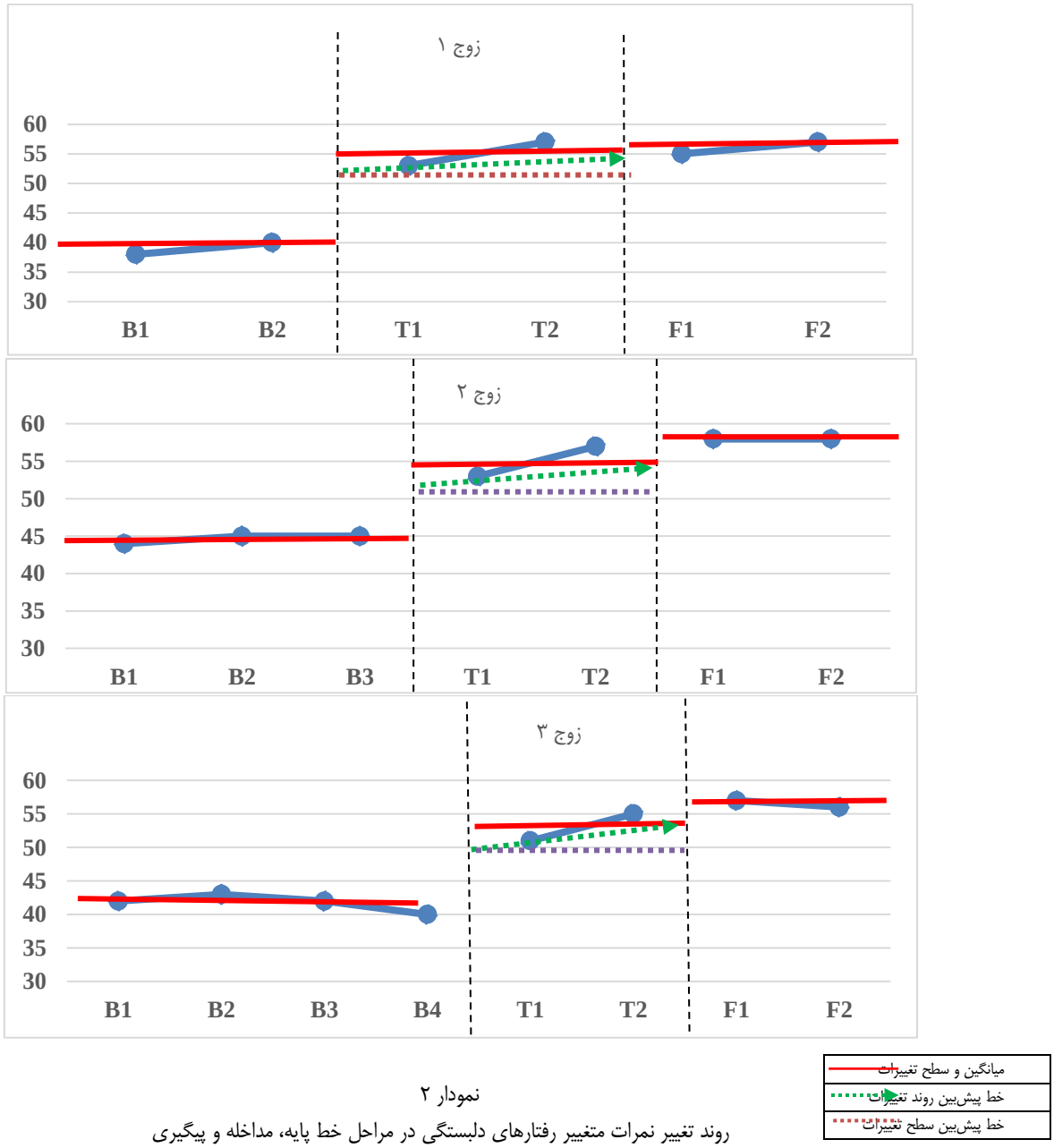
روند تغییر نمرات رفتارهای دلبستگی شرکت کنندگان در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

	مراحل	برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار		
		زوج شرکت‌کننده ۱	زوج شرکت‌کننده ۲	زوج شرکت‌کننده ۳
خط پایه	خط پایهٔ اول	۳۸	۴۴	۴۲
	خط پایهٔ دوم	۴۰	۴۵	۴۳
	خط پایهٔ سوم	-	۴۵	۴۲
	خط پایهٔ چهارم	-	-	۴۰
	میانگین مرحلهٔ پایه	۳۹	۴۴/۶۶	۴۱/۷۵
مداخله	جلسهٔ چهارم	۵۳	۵۳	۵۱
	جلسهٔ هشتم	۵۷	۵۷	۵۵
	میانگین مراحل مداخله	۵۵	۵۵	۵۳
	شاخص تغییر پایا (مداخله)	۳/۲۰	۲/۰۶	۲/۲۵
	درصد بهبودی پس از مداخله	۴۱/۰۲	۲۳/۱۵	۲۳/۹۴
	درصد بهبودی کلی پس از مداخله		۳۰/۳۷	
پیگیری	پیگیری نوبت اول	۵۵	۵۸	۵۷
	پیگیری نوبت دوم	۵۷	۵۸	۵۶
	میانگین مراحل پیگیری	۵۶	۵۸	۵۶/۵۰
	شاخص تغییر پایا (پیگیری)	۳/۴۰	۲/۶۶	۲/۹۵
	درصد بهبودی پس از پیگیری	۴۳/۵۸	۲۹/۸۷	۳۵/۳۲
	درصد بهبودی کلی پس از پیگیری		۳۶/۲۵	

مطابق با نمودار ۲، میانگین و سطح نمرات رفتارهای دلبستگی هر سه زوج شرکت‌کننده در مرحلهٔ مداخله و پیگیری نسبت به مرحلهٔ خط پایه افزایش یافته است. هر دو نمرهٔ موجود در مرحلهٔ مداخله در هر سه زوج شرکت‌کننده، بالاتر از خط پیش‌بین سطح و روند تغییرات قرار گرفته است. همچنین همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، مقادیر تغییر پایای به‌دست آمده برای زوج‌های شرکت‌کننده شماره‌ی ۱، ۲ و ۳ در مرحلهٔ پس از مداخله به ترتیب ۳/۲۰، ۲/۰۶ و ۲/۲۵؛ و در مرحلهٔ پیگیری به ترتیب ۳/۴۰، ۲/۶۶ و ۲/۹۵ به‌دست آمده است. با توجه به مقادیر به‌دست آمده و مقدار Z (Z=۱/۹۶)، در مرحلهٔ مداخله و پیگیری مقادیر تمامی زوج‌ها در سطح P<۰/۰۵ معنی‌دار است. درصد بهبودی در مرحلهٔ پس از مداخله برای سه زوج شرکت‌کننده به ترتیب؛ ۴۱/۰۲٪، ۲۳/۱۵٪ و ۲۶/۹۴٪ (با بهبودی کلی ۳۰/۳۷٪) و در مرحلهٔ پیگیری به ترتیب؛ ۴۳/۵۸٪، ۲۹/۸۷٪ و ۳۵/۳۲٪ (با بهبودی کلی ۳۶/۲۵٪) است که بر اساس طبقه‌بندی بلانچارد (Blanchard, 1989; cited by Rajabi et al., 2014) میزان اثربخشی برنامهٔ

غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار در مراحل مداخله و پیگیری در طبقه‌ی بهبودی بالا قرار می‌گیرد. بنابراین، با توجه به نتایج به‌دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" بر افزایش رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار مؤثر است.

در نمودار ۲ روند تغییر نمرات متغیر رفتارهای دلبستگی شرکت کنندگان در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری ارائه شده است.



نمودار ۲

روند تغییر نمرات متغیر رفتارهای دلبستگی در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

بحث

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار بود. نتایج پژوهش این اثربخشی را تأیید نموده و بر تغییرات هر سه زوج شرکت کننده در متغیر امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی دلالت دارد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" موجب افزایش و بهبود امنیت هیجانی در زوج‌های ناسازگار شده و فرضیهٔ اول پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. نمرات امنیت هیجانی سه زوج شرکت کننده نسبت به پیش از

شرکت در این برنامهٔ غنی‌سازی روابط افزایش یافته است. به‌طور کلی، درصد بهبودی کلی در مرحلهٔ پس از مداخله ۳۸/۸۱٪ برآورد شد و نیز درصد بهبودی کلی پس از مرحلهٔ پیگیری نیز ۴۷/۳۰٪ درصد بود که این امر نشان‌دهندهٔ بهبود و افزایش نسبی در متغیر امنیت هیجانی زوج‌های ناسازگار می‌باشد. این یافته‌ها با پژوهش‌های جان و فرانز (Johann & Franz, 2024)؛ وانگ (Wang, 2024)؛ وایب و همکاران (Wiebe et al., 2023)؛ ویلیامز (Williams, 2023)؛ جانسون (Johnson, 2022)؛ کترال (Catherall, 2022)؛ کندی و همکاران (Kennedy et al., 2019)؛ خان (Khan, 2018) و کنرادی و همکاران (Conradi et al., 2018) که به بررسی اثربخشی این برنامهٔ آموزشی غنی‌سازی روابط بر امنیت هیجانی پرداخته‌اند، همسو می‌باشد. خان (Khan, 2018) در مطالعه‌ای که با هدف بررسی اثربخشی برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" انجام داد به این نتیجه دست یافت که امنیت هیجانی زوج‌های ناسازگار در نتیجهٔ شرکت در این دوره به‌صورت معناداری بهبود یافته است. کترال (Catherall, 2022) نیز با ارائهٔ مدل امنیت هیجانی از طریق زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تأثیر دقیق و غیر قابل انکار این برنامهٔ غنی‌سازی بر بهبود روابط زناشویی و خصوصاً افزایش امنیت هیجانی زوج‌های تأکید داشته است.

در تبیین این یافته می‌توان به راهبردهای به‌کار گرفته شده در برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار اشاره داشت که از طریق کشف و هدایت پاسخ‌های هیجانی و نحوهٔ مدیریت الگوهای ارتباطی به ایجاد امنیت هیجانی در زوج‌ها کمک می‌کند. یکی از فنون مورد تمرکز در این برنامه، تشخیص و شناسایی گفتگوهای اهریمنی (گفتگوی شماره یک) است. در این گفتگو به شرح انواع الگوهای مخربی که زوج‌ها در هنگام تعارض به آن دچار می‌شوند، پرداخته شد و این کار از طریق به‌کارگیری اصطلاحات ملموس برای زوج‌ها صورت می‌گیرد تا بدین‌وسیله زوج‌ها توانایی شناسایی الگوهای ارتباطی منفی خود در رابطه را به‌دست آورده و آن الگوهای ناکارساز را به خاطر بسپارند. گفتگوی مذکور به زوج‌ها این امکان را داد تا به درک نیازهای دلبستگی خود پرداخته و عوامل زمینه‌ساز چرخهٔ تعاملی منفی در رابطه را شناسایی کنند و نیز احساسات اولیه و احساسات واکنشی ثانویه خود را در هنگام آشفتگی درک کنند که پیامد آن امنیت هیجانی بیشتر زوج‌ها خواهد بود (Wiebe et al., 2023). درک چرخه‌های تعاملی منفی موجب می‌گردد تا زوجین قادر باشند مسئولیت قدم‌ها و نقش خود را در این چرخهٔ تعاملی بپذیرند که نتیجهٔ آن تعهد بیشتر به طرف مقابل، ایجاد پیوندهای ایمن و امنیت هیجانی است (Williams, 2023). در همین راستا شهبازی و همکاران (Shahbazi et al., 2022) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" در درک چرخه‌های تعاملی منفی، کنترل و جایگزین کردن آن‌ها با چرخه‌های تعاملی مثبت به امنیت روابط زوج‌ها کمک می‌کند. در این برنامه پاسخ‌های هیجانی زیربنایی، کشف، تجربه و بازپردازش شده و در نتیجه تعاملات جدیدی شکل می‌گیرد که با تسهیل بروز راه‌حل‌های جدید برای موضوعات و مشکلات قدیمی همراه می‌باشد و باعث می‌شود تا زوج‌ها مجدداً جنبه‌هایی از رابطهٔ خود را با درجات بالاتری از کارآیی تجربه کنند. به‌عبارت دیگر این برنامهٔ غنی‌سازی به زوج‌ها کمک می‌کند تا با استفاده از عینک دلبستگی، رفتارهای خود و همسرانشان را مورد ملاحظه قرار دهند.

پیدا کردن نقاط جریحه‌دار و حساس نیز از دیگر فنون این برنامهٔ غنی‌سازی است که به زوج‌های شرکت کننده در این برنامهٔ کمک کرد تا نقاط حساس رابطه را شناسایی نموده و سعی کنند آن‌ها را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. نقاط حساس نشان‌دهندهٔ لحظاتی است که شریک زندگی یا طرف مقابل به نیازهای دلبستگی فرد پاسخ نداده و نیاز فرد را به مراقبت و اطمینان خاطری برآورده نمی‌سازد و از این طریق موجب برانگیختی ترس‌های دلبستگی می‌گردد. با کاربست این تکنیک، زوج‌ها قادر خواهند بود تا روابط خود را تنش‌زدایی نموده و با محدودسازی تعاملات منفی –که زمینه‌ساز قطع ارتباط و دوری زوج‌ها است– در جهت تقویت پیوند ایمن میان خود و طرف مقابل‌شان تلاش نمایند و بدین ترتیب پیوندشان قوی‌تر شده و جراحت‌ها و آسیب‌های وارد شده در گذشته را اکنون به شیوه‌ای متفاوت از پیش پردازش می‌کنند که به ساخت و ارتقاء امنیت هیجانی کمک شایانی خواهد نمود (Johann & Franz, 2024; Johnson, 2022) زیرا، آن‌ها بعد از این درکِ جدید، رفتارهای ناخوشایند همدیگر را، اعتراض به از دست دادن رابطه معنا کرده و سعی می‌کنند که برخلاف الگوهای قبلی خواهان یا گریزان، برای یکدیگر در دسترس و به لحاظ هیجانی پاسخگو باشند. در همین راستا جانسون (Johnson, 2017) ادعا می‌کند برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" بر نقش تجارب هیجانی و عاطفی هر زوج و همچنین بر نقش چرخه‌های تعاملی در حفظ مشکل تأکید داشته و می‌تواند دنیای درون فردی و بین فردی زوج‌ها را یکپارچه سازد.

علاوه بر موارد مطرح شده، مرور یک لحظهٔ دشوار که به‌عنوان گفتگوی سوم در این برنامهٔ درمانی مد نظر است، به زوج‌های شرکت‌کننده در این دوره کمک کرد تا به ترمیم جراحت‌هایی که در گذشته به‌وسیلهٔ گیر افتادن در چرخه‌های تعاملی منفی به‌وجود آمده است، بپردازند. در این گفتگو زوج‌ها به چشم اندازی دست می‌یابند تا تصویر کامل چرخهٔ ارتباطی خود را نظاره کرده و به آگاهی کامل از احساسات اصلی خود دست یابند. به‌کارگیری این فن به زوج‌های شرکت‌کننده کمک می‌کند تا بدین‌وسیله به شناسایی و اشتراک‌گذاری شیوه‌های گیرافتادن در چرخه‌های منفی رابطه‌ای پرداخته و به درک بهتری از آن‌ها دست یابند و علاوه بر آن، احساسات نرم‌تر خود را جایگزین احساسات تند و واکنشی نموده و صادقانه به شریک زندگی خود ابراز نمایند. این امر به زوج‌ها این امکان را می‌دهد که در زندگی و روابط شخصی خود احساس امنیت بیشتری را تجربه نموده و توانایی به اشتراک‌گذاری

احساسات و آسیب پذیری‌های نهفته و عمیق خود را به دست آورند و این‌گونه، به ترمیم آسیب‌های رابطه‌ای –به روشی که به دلبستگی امن شریک زندگی خود نیز کمک کنند– بپردازند که پیامد آن تسریع روند امنیت هیجانی میان ایشان خواهد بود (Kennedy et al., 2019).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داده شد که برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار موجب افزایش و بهبود رفتارهای دلبستگی در زوج‌های ناسازگار شده و فرضیهٔ دوم پژوهش مورد تأیید قرار گرفت. همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده شد، نمرات رفتارهای دلبستگی سه زوج شرکت کننده نسبت به پیش از شرکت در این برنامهٔ غنی‌سازی افزایش یافته است. به‌طور کلی، درصد بهبودی کلی در مرحلهٔ پس از مداخله ۳۰/۳۷٪ برآورد شد و نیز درصد بهبودی کلی پس از مرحلهٔ پیگیری نیز ۳۶/۲۵٪ درصد بود که این امر بهبود و افزایش نسبی رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار را نشان می‌دهد. این یافته با پژوهش‌های جان و فرانز (Johann & Franz, 2024)؛ پاول و ویلیک (Powell & Wielick, 2024)؛ وایب و همکاران (Wiebe et al., 2023)؛ هیم و روزمن (Rheem, & Rosoman, 2023)؛ میلر–کاراز و فیلیر (Miller-Karas & Flier, 2023)؛ جانسون (Johnson, 2022)؛ پتزک و همکاران (Petzke et al, 2022) و استاوریانوپولوس (Stavrianopoulos, 2015) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که، با تمرین سه گفتگوی تشخیص و شناسایی گفتگوهای اهریمنی، پیدا کردن نقاط جریحه‌دار و حساس، و مرور یک لحظهٔ دشوار و حساس زوج‌های شرکت کننده در برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر"، مولفهٔ ترس‌های دلبستگی خود در رابطه را شناسایی نموده و به ابراز نیازهای دلبستگی از شریک خود می‌پردازند. در نتیجهٔ این رویداد، پیوندهای عاطفی میان همسران تقویت شده و جراحت‌هایی که به اعتماد و امنیت میان آن‌ها آسیب وارد ساخته است ترمیم می‌شود که در پیامد آن زوج‌ها قادر خواهند بود تا به شیوه‌ای مثبت در مواجهه با این آسیب‌ها و تعارضات آتی عمل کنند و ماحصل آن کاربست رویه‌هایی خواهد بود که دسترسی و پاسخ‌گویی به نیازهای دلبستگی همسران را بهبود می‌بخشد (Johnson, 2022).

زوج‌های شرکت‌کننده در برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" در نتیجهٔ گفتگوی اتصال و تعامل (گفتگوی شماره‌ی چهار) می‌توانند با یکدیگر وارد گفتگوی ایمن شوند که ویژگی عمدهٔ آن بازبودن و پاسخ‌گویی در رابطه می‌باشد و در نتیجهٔ آن اعتمادشان نسبت به یکدیگر بیشتر شده و پناهگاهی ایمن را با یاری یکدیگر ایجاد می‌کنند که در پیامد آن زوج‌ها همدردی و مراقبت بیشتر را نسبت به قبل احساس می‌کنند و می‌توانند با تحکیم بخشیدن به روابط عاشقانهٔ خود و انسجام آن به شکل‌دهی رفتارهای دلبستگی در روابط میان خود اقدام نمایند (Wiebe et al., 2023). نشانهٔ بارز این گفتگو، برپایی مکالماتی است که براساس سه مشخصهٔ در دسترس بودن، پاسخ‌گویی و مشارکت عاطفی صورت می‌گیرد. این گفتگو از این جهت یک رویداد مهم تلقی می‌شود که زوج‌ها زمانی قادر به انجام آن خواهند بود که به اندازهٔ کافی در رابطه با یکدیگر احساس امنیت کرده و به شریک عاطفی خود اعتماد داشته باشند تا بتوانند یک پناهگاه امن را شکل دهند. پناهگاهی که به زوج‌ها اجازه می‌دهد در بافت رابطه رشد کنند (Petzke et al, 2022). همچنین زوج‌ها در جریان این مکالمه‌ها قادرند تا چرخهٔ منفی را مشاهده و از ظاهر مشکلات رها شوند، بدین ترتیب می‌توانند نیازهای اساسی هر طرف در رابطه که ابراز می‌شود را تشخیص دهند. به‌عبارت دیگر، زوج‌ها در این گفتگو می‌آموزند تا احساسات و حالات خود را با دقت و حساسیت بالایی بیان کنند، همدلی خویش را بیش از پیش نشان دهند، به یکدیگر اعتماد نموده و نسبت به ابراز نیازهای یکدیگر پاسخگو باشند. در ادامهٔ این روند، زوج‌ها به اشتراک‌گذاری نیازهای نهفته و عمیق خود با شریک عاطفی می‌پردازند و آشکارا ترس‌ها و نگرانی‌های خود را بیان می‌سازند. بدین ترتیب با به‌کارگیری این روش، زوج‌های شرکت‌کننده در برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" می‌توانند میزان بالاتری از پاسخگویی، در دسترس بودن و مشارکت عاطفی را در رابطهٔ خود تجربه کنند (Powell & Wielick, 2024).

هالکوک و همکاران (Halchuk et al, 2010) در پژوهشی که به بررسی اثربخشی درمان‌های مبتنی بر زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر زخم‌های دلبستگی در زوج‌ها پرداختند، به این نتیجه دست یافتند که دلبستگی و رفتارهای دلبستگی زوج‌های شرکت‌کننده در این برنامهٔ درمانی بهبود معناداری را داشته است، زیرا برنامهٔ آموزشی "محکم مرا در آغوش بگیر"، از طریق تمرکز بر گفتگوهای مبتنی بر هیجان به افزایش رفتارهای دلبستگی زوج‌ها که شامل؛ در دسترس بودن، پاسخ‌گویی و مشارکت عاطفی می‌باشد، کمک می‌نماید. همچنین درمانگر در حین آموزش، زوج‌ها را تشویق می‌کند تا با تکیه بر اعتماد و امنیت به‌وجود آمده در طول جلسات درمانی به مشارکت بیشتر و اظهار هیجانات خود بپردازند، از ترس و اشتیاق‌های دلبستگی خود در رابطه صحبت کنند و از این طریق به بهبود رفتارهای دلبستگی در میان ایشان کمک نمایند (Johann & Franz, 2024). علاوه بر این می‌توان گفت که، دسترسی زوج‌ها به هیجانات عمیق و آسیب‌دیدهٔ اولیهٔ خود و ابراز آن‌ها از جمله اهداف اساسی در برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" است. زوج‌ها در طی فرایند یادگیری هفت گفتگوی اثربخش این برنامهٔ غنی‌سازی رابطه و خصوصاً در گفتگوی چهارم به فراگیری نحوهٔ ایجاد یک پایگاه ایمن در روابط عاطفی خود می‌پردازند و یاد می‌گیرند تا در مقابل یکدیگر از لحاظ هیجانی در دسترس بوده و از عمیق‌ترین نیازها و ترس‌های خود نسبت به دیگری پرده بردارند. همچنین آن‌ها از طریق مشارکت در این گفتگو به افزایش قابلیت‌های خود در زمینهٔ دردسترس بودن، پاسخ‌گویی و تعاملات هیجانی با همسر در بستر رابطه می‌پردازند و با تسهیل‌گری درمانگر (با ارائه‌ی تکالیف خانگی و کلاسی به زوج‌های شرکت کننده) به سوی دسترسی بیشتر سوق داده می‌شوند. این فرایند در مرحلهٔ اول از طریق آشنایی با مفاهیم عشق و دلبستگی، در مرحلهٔ دوم با آگاهی از

چرخه‌های منفی، گفتگوهای مخرب و تشخیص آن‌ها در روابط، و در مرحلهٔ سوم و چهارم، توسط کشف نقاط جریحه‌دار در روابط همسران و مرور لحظات سرنوشت ساز پیگیری می‌شود که پیامد آن دسترسی بیشتر همسران در مواقع بحرانی و ارتقای امنیت عاطفی میان ایشان خواهد بود که این روند مداخله‌ای زمینه را برای بهبود رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار فراهم می‌سازد (Rheem, & Rosoman, 2023).

نتیجه‌گیری

برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" برگرفته از درمان هیجان‌مدار برای زوج‌های است که بر اساس سی سال تحقیق درخصوص اثربخشی این رویکرد زوج‌درمانی پدید آمده است (Wong et al., 2018) و از آنجا که جانسون (Johnson, 2022) معتقد است فاصلهٔ هیجانی بیش از تعارضات بین زوج‌ها به مشکلات آن‌ها دامن می‌زند، برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی روابط زوج‌ها باید بیشتر بر گسترش ارتباطات هیجانی تأکید داشت باشد و بر همین اساس برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" را معرفی می‌کند که هدف آن ایجاد رابطه‌ای قوی و توام با احساس امنیت بیشتر است (Stavrianopoulos, 2015). به‌عبارت دیگر، این برنامهٔ غنی‌سازی به همسران اجازه می‌دهد تا با دستیابی به راه‌های جدید برای تغییر سبک دلبستگی خود، روابطشان را به‌طور متفاوتی تجربه کنند و با برقراری پیوندهای عاطفی محکم‌تر که آن‌ها را در مقابل کسالت‌های فیزیکی و هیجانی ایمن نگه می‌دارد، یک زندگی بلندمدت همراه با سعادت را به یکدیگر هدیه دهند (Imhoff, 2019). بنابراین می‌توان گفت که، زوج‌ها در این برنامهٔ غنی‌سازی می‌آموزند که رابطهٔ سالم زناشویی با ساخت‌دهی به امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی بر جنبه‌های مهم شخصیت آن‌ها اثر می‌گذارد که اساسی‌ترین و مهم‌ترین تغییرات در دوره‌ی بزرگسالی محسوب می‌شود. علاوه بر این می‌توان گفت که امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی دو مفهوم مهم و قابل توجه برای یک حس قوی‌تر و مثبت‌تر از خود محسوب می‌شود که زمینه‌ساز انعطاف پذیری در رابطهٔ زناشویی زوج‌ها شده و نیز منعکس‌کنندهٔ میزان هم‌آهنگی هیجانی است. بر این اساس، اگر میزان این هم‌آهنگی –به‌عنوان یک جنبه‌ی بسیار مهم در دلبستگی بزرگسالی– در زوج‌ها پرورش یافته و رشد نماید، پیامد آن شکل‌گیری و ادامهٔ یک پیوند سالم و ایمن میان زوج‌ها خواهد بود (Wang, 2024).

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به انتخاب نمونه‌های شرکت‌کننده در پژوهش از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند و همچنین اعمال ۳ سنجش در خط پایه و ۲ سنجش در طی فرایند مداخله (جلسه‌های ۴ و ۸) اشاره کرد. با توجه به محدودیت‌های بیان شده، توصیه می‌گردد که در تعمیم یافته‌ها در تحقیقات فردی با احتیاط عمل شود. در پایان نظر به نتایج به‌دست آمده از پژوهش پیشنهاد می‌گردد جهت حصول و اطمینان از ثبات و تداوم اثرات مداخله، انجام دوره‌های پیگیری بلندمدت سه ماهه و شش ماهه انجام گیرد. با توجه بر تاثیرگذاری برنامهٔ غنی‌سازی "محکم مرا در آغوش بگیر" بر امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار، پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده، دیگر متغیرهای مؤثر بر روابط زناشویی نیز مورد پژوهش قرار گیرند. نظر به تاثیرگذاری مثبت این برنامهٔ غنی‌سازی، لازم است تا مراکز تخصصی مشاورهٔ خانواده و ازدواج نیز بر اجرای این برنامه توجه ویژه‌ای مبذول داشته و از آن در جهت افزایش امنیت هیجانی و رفتارهای دلبستگی زوج‌های ناسازگار مراجعه کننده، در قالب جلسات زوجی و گروهی بهره ببرند. نتایج این پژوهش در قالب سلسله نشست‌های علمی–تخصصی به مشاوران خانواده و روانشناسانی که در حوزهٔ زوج‌درمانی به فعالیت حرفه‌ای اشتغال دارند ارائه شود تا از نتایج این پژوهش در کاربست‌های بالینی و مداخله‌ای خود بهره جویند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

در این پژوهش به‌منظور حفظ حریم خصوصی و محرمانه بودن اطلاعات، اهداف کلی مطالعه برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و با حفظ محرمانه بودن هویت شرکت کنندگان، رضایت کامل آن‌ها اخذ شد. پژوهش دارای کد اخلاق با شماره مجوز EE/1401.2.24.93101/scu.ac.ir از کمیتهٔ اخلاق دانشگاه شهید چمران اهواز می‌باشد و پژوهشگران به کلیهٔ بندهای آن پایبند بوده‌اند.

تعارض منافع

بدینوسیله نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ گونه تعارض منافعی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

سهم نویسندگان

نویسندهٔ اول (مسئول)؛ راهنمای پژوهش، طراحی چارچوب کلی، آموزش کامل روند برنامهٔ درمانی و بازبینی متن مقاله را بر عهده داشت. نویسندهٔ دوم مشاور پژوهش؛ ایدهٔ پژوهشی، انجام اقدامات اجرایی در برگزاری جلسات آموزشی و هماهنگی با مراکز مشاوره، تعامل در تحلیل داده‌ها، نوشتن گزارش پژوهشی و بازنگری نسخه نهایی آن را بر عهده داشت. نویسندهٔ سوم؛ انجام اقدامات اجرایی و برگزاری جلسات آموزشی را بر عهده داشت.

سپاسگزاری

نویسندگان این مقاله از همهٔ زوج‌های شرکت‌کننده در پژوهش و مراکز مشاورهٔ یگانه و آتیه بوشهر صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایند.

Reference

Assari, S., Lankarani, M. M., & Tavallaii, S. A. (2009). Revised dyadic adjustment scale as a reliable tool for assessment of quality of marital relationship in patients on long-term hemodialysis. *Iranian Journal of Kidney Diseases*, *3*(4), 242-245. https://www.ijkd.org/index.php/ijkd/article/view/68

Borjali, A., & Mehradsadr, M. (2021). Effectiveness of "Hold Me Tight" Educational Program on Intimacy, Attachment Behaviors, and Marital Satisfaction among Married Students. *Journal of Woman and Family Studies*, *9*(3), 9-32. (Persian) https://doi.org/10.22051/JWFS.2021.34205.2593

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. New York, Basic Books.

Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the dyadic adjustment scale for use with distressed and non-distressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and family Therapy*, *21*(3), 289-308. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x

Catherall, D. R. (2022). *Emotional safety: Viewing couples through the lens of affect*. London, Routledge.

Charestani, N. (2021). Identifying the Characteristics of Effective Lasting Dialogue between Couples in Iranian Families. *Journal of science and engineering elites*, *6*(4), 16-42. (Persian). https://elitesjournal.ir/fa/page.php?rid=599

Conradi, H. J., Dingemanse, P., Noordhof, A., Finkenauer, C., & Kamphuis, J. H. (2018). Effectiveness of the 'Hold me Tight' Relationship Enhancement Program in a Self-referred and a Clinician-referred Sample: An Emotionally Focused Couples Therapy-Based Approach. *Family Process*, 57(3), 613-628. https://doi.org/10.1111/famp.12305

Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(2), 218-235. https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270

Dehghani, M., Aslani, K., Amanollahi, A., & Rajabi, G. R. (2018). *The effectiveness of couple therapy based on the attachment wound therapy model on trust, forgiveness, attachment wounding, and insecure attachment in women who have suffered from marital infidelity*. (Doctoral dissertation, family counseling. Shahid Chamran University of Ahvaz). (Persian).

Dehghani, M., Aslani, K., Amanelahi, A., & Rajabi, G. R. (2021). The effectiveness of Attachment Injury Resolution Model (AIRM) on increasing trust among the injured women with marital infidelity: A case study approach. *The American Journal of Family Therapy*, *48*(3), 283-297. https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1734883

Dunham, S. M. (2008). *Emotional skillfulness in African American marriage: intimate safety as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction*. (Doctoral dissertation, Philosophy, Akron University). http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=akron1226679367

Ferdosi, S. (2019). The prediction of attitudes toward infidelity based on attachment behavior in couple relationships, marital quality relationship and attachment styles in married women. *Contemporary* Psychology, *Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, *13*(2), 149-157. (Persian). http://dx.doi.org/10.29252/bjcp.13.2.149

Fisher, W. W., Kelley, M. E., & Lomas, J. E. (2003). Visual aids and structured criteria for improving visual inspection and interpretation of single-case designs. *Journal of applied behavior analysis*, *36*(3), 387-406. https://doi.org/10.1901/jaba.2003.36-387

Habibi, A., Keshavarz, S., & Kakavand, A. (2024). Relationships between affective controls with marital adjustment: the mediating role of marital intimacy. *Journal of Woman and Family Studies*, *12*(1), 10-31. (Persian). https://doi.org/10.22051/jwfs.2024.43410.2975

Halchuk, R. E., Makinen, J. A., & Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-up. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *9*(1), 31-47. https://doi.org/10.1080/15332690903473069

Hollist, C., Cody, S., Miller, R., & Richard, B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations, 54*(1), 46-57. https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2005.00005.x

Imani, M. (2012). *Investigating the effectiveness of acceptance-based behavioral therapy and integrative behavioral couple therapy in reducing marital distress and symptoms of generalized anxiety disorder in women in Mahshahr city*. (Doctoral dissertation, family counseling, Shahid Chamran University of Ahvaz). (Persian).

Imhoff, C. N. (2019). *Created for Connection: The Impact of a Faith-Based Christian Marriage Enrichment Program*. (Doctoral Dissertation, Doctor of Philosophy in Counselor Education, University of Arkansas). https://scholarworks.uark.edu/etd/3526/

Ingram, R. E., Hayes, A., & Scott, W. (2000). *Empirically supported treatments*: A critical analysis. In Snyder CR, Ingram RE (Eds.). Handbook of psychological change: Psychotherapy processes and practices for the 21st century. New York, Wiley.

Johann, E., & Franz, S. (2024). *Introduction to Attachment Theory in Practice: Unveiling the Power of Emotionally Focused Therapy (EFT) for Individuals, Couples, and Families*. London, Gaius Quill Publishing.

Johnson S. M. (2020). Attachment in action-changing the face of 21st century couple therapy. *Current Opinion in Psychology, 25*,101-104. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.007

Johnson, S. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. United Kingdom, Hachette.

Johnson, S. (2017). Deciphering the language of love. *Scientific American Mind, 28*(4), 35-43. https://www.jstor.org/stable/e27102250

Johnson, S. M. (2022). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. New York, Guilford Publications.

Joiner, R. J., Bradbury, T. N., Lavner, J. A., Meltzer, A. L., McNulty, J. K., Neff, L. A., & Karney, B. R. (2024). Are changes in marital satisfaction sustained and steady, or sporadic and dramatic?. *American Psychologist*, *79*(2), 225-240. https://doi.org/10.1037/amp0001207

Kaur, J., & Soni, S. (2024). investigating the relationship between personality traits, attachment styles & relationship satisfaction in romantic relationships of couples. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, *2*(4), 731-764. https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/239

Kennedy, N., Johnson, S. M., Wiebe, S. A., Willett, J. B., & Tasca, G. A. (2019). Conversations for connection: An outcome assessment of the hold-me-tight relationship-education program, and recommendations for improving future research methodology in relationship education. *Journal of marital and family therapy*, *45*(3), 431-446. https://doi.org/10.1111/jmft.12356

Khan, S. (2018). *Improving intimate relationships: an exploratory study on outcomes for couples participating in the Hold Me Tight program*. (Doctoral dissertation, Graduate School of Applied and Professional Psychology, Rutgers University).

Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., & Perrig-Chiello, P. (2017). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging & mental health*, *21*(4), 389-398. https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1102197

Miller-Karas, E., & Flier, J. B. (2023). Attachment Strategies and Adult Behavior. In *Building Resilience to Trauma* (pp. 201-227). London, Routledge.

Morgis, B. L., Ewing, E. S. K., Liu, T., Slaughter-Acey, J., Fisher, K., & Jampol, R. (2019). A Hold Me Tight workshop for couple attachment and sexual intimacy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, *41*(4), 368–383. https://doi.org/10.1007/s10591-019-09504-x

Nikmanesh, E., Roshan Chesli, R., Farahani, H., & Sadeghi, M. A. (2023). The Relationship between Attachment Styles and Marital Satisfaction: The Moderated Mediating Role of Attachment Behaviors. *Journal of Modern Psychological Researches*, *17*(68), 307-317. https://doi.org/10.22034/jmpr.2023.15335

Nouri, N., & Iranmanesh, I. (2022). The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy Using the "Hold Me Tight" Method on Attachment Styles, Marital Adjustment and Sexual Intimacy. *Journal of Applied Psychological Research*, *13*(1), 363-387. (Persian). https://japr.ut.ac.ir/article_87638.html

Pandey, S. L., & Choudhury, S. A. (2024). Attachment Styles and Interpersonal Emotion Regulation in Married Couples: A Quantitative Investigation in the Cultural Context of Mumbai. *International Journal of Indian Psychology*, *12*(1), 1659-1666. https://doi.org/10.25215/1201.153

Petzke, T. M., Rodriguez-Girondo, M., & van der Meer, L. B. (2022). The hold me tight program for couples facing huntington's disease. *Journal of Huntington's Disease*, *11*(2), 203-215. https://doi.org/10.3233/JHD-210516

Powell, J. E., & Wielick, J. (2024). *Help for High-Conflict Couples: Using Emotionally Focused Therapy and the Science of Attachment to Build Lasting Connection*. California, New Harbinger Publications.

Rajabi, G. h., Imani, M., Khojaste Mehr, R., Beyrami, M., & kiumars, B. (2014). The study of the efficacy of acceptance based behavior therapy and integrative behavioral couple therapy on women with distressed couples and general anxiety disorder. *Journal of Research in Behavioral Sciences, 11*(6), 600-619. (Persian). https://rbs.mui.ac.ir/article-1-351-en.html

Rasouli, M., Babaei Gharmkhani, M., &, davarniya, R. (2018). The Evaluation of the Psychometric Properties of Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement Scale (BARE): A Tool for Measuring Attachment Behavior in Couple Relationships. *Zanko Journal of Medical Sciences, 19* (62), 1-17. (Persian). http://zanko.muk.ac.ir/article-1-358-en.html

Rheem, K., & Rosoman, C. (2023). *An Emotionally Focused Workbook for Relationship Loss: Healing Heartbreak Session by Session*. London, Routledge.

Sandberg, J. G., Busby, D. M., Johnson, S. M., & Yoshida, K. (2012). The brief accessibility, responsiveness, and engagement (BARE) scale: A tool for measuring attachment behavior in couple relationships. *Family Process*, *51*(4), 512-526. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01422.x

Seedall, R. B., & Wampler, K. S. (2024). An attachment perspective on couple interaction: Helping couples signal needs clearly and respond appropriately. *Journal of Marital and Family Therapy*, *50*(2), 267-289. https://doi.org/10.1111/jmft.12684

Shahbazi, N., Barabadi, H. A., & Heydarnia, A. (2022). The effectiveness of hold me tight program on caregiver burden of men whose wives suffer from breast cancer. *Biannual Journal of Applied Counseling*, *12*(2), 113-128. (Persian). https://doi.org/10.22055/JAC.2023.42442.1923

Silverstein, M., Hwang, W., Kim, J. H., Yoon, J., & Vasilenko, S. A. (2023). The relationship between religiosity and marriage from emerging to established adulthood. *Journal of Adult Development*, *30*(1), 118-130. https://doi.org/10.1007/s10804-022-09416-5

Skvortsov, A., & Romashchuk, A. (2015). Single case studies as a means for developing psychological theories. *PsyCh Journal*, *4*(4), 231–242. https://doi.org/10.1002/pchj.117

Sodani, M., Momeni Javid, M., Mehrabizadeh Honarmand, M., & Khojastehmeher, R. (2016). The Effectiveness of Couple Coping Enhancement Training on Dyadic Coping, Conflict Resolution Style, Ineffective Dialogue and Intimate Safety in Couples. *Quarterly Journal of Woman and Society*, *7*(25), 45-66. (Persian). https://jzvj.marvdasht.iau.ir/article_1837.html?lang=en

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustement: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, *38*(1), 15-28. https://doi.org/10.2307/350547

Spengler, P. M., Lee, N. A., Wiebe, S. A., & Wittenborn, A. K. (2024). A comprehensive meta-analysis on the efficacy of emotionally focused couple therapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *13*(2), 81-99. https://doi.org/10.1037/cfp0000233

Stavrianopoulos, K. (2015). Enhancing relationship satisfaction among college student couples: An emotionally focused therapy (EFT) approach. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *14*(1), 1-16. https://doi.org/10.1080/15332691.2014.953656

Ünal, Ö., & Akgün, S. (2022). Conflict resolution styles as predictors of marital adjustment and marital satisfaction: An actor–partner interdependence model. *Journal of Family Studies*, *28*(3), 898-913. https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1766542

Wang, Y. (2024). *Effectiveness of Emotionally Focused Therapy (EFT) with Chinese Couple Clients: From the Chinese EFT Therapists' Cultural Lens*. (Doctoral dissertation, Education in Community Care and Counseling, Liberty University).

Weibe, S. A., & Johnson, S. M. (2017). creating relationships that foster resilience in emotionally focused therapy. *Current Opinion in Psychology*, *13*, 65-69. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.001

Wiebe, S. A., Johnson, S. M., & Kennedy, N. (2023). *Hold Me Tight Enrichment Program. Encyclopedia of Couple and Family Therapy*. New York, Springer Cham Publications

Williams, B. W. (2023). *Turn Towards Each Other: Emotional Connection as a Catalyst for Marital Satisfaction, Especially During Times of Conflict*. (Undergraduate Honors Thesis. Psychology, Brigham Young University

Wong, T. Y., Greenman, P. S., & Beaudoin, V. (2018). "Hold me tight": The generalizability of an attachment-based group intervention to Chinese-Canadian couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 17*(1), 42-60. https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1302376

Wright, A. L. (2020). Attachment identity as a predictor of relationship functioning among heterosexual and sexual-minority women. *Journal of GLBT Family Studies, 16*(4), 434–451. https://doi.org/10.1080/1550428X.2019.1633452

Xintong, Z., Jianwen, C., Yafei, G., Qing, X., Yiqiu, H., Shuping, S., Congcong, L., & Quanlei, Y. (2020). The buffer effect of physical activity: why does parental marital satisfaction affect adolescent's problematic internet use. *Addictive Behaviors Reports, 11*, 100271. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100271

Yahya, F., Yusoff, A., Talib, A. T., Singh, S. S. D., Mohad, A. H., Isa, N. A. M., & Khiri, M. J. A. (2021). Attachment Styles and Marital Quality Between Spouses. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development, 7*(1), 57-71. https://doi.org/10.33736/jcshd.2876.2021

Yavuz, M., & Yıkmış, A. (2022). An investigation of the relationship between parental self-efficacy and marital adjustment levels of parents of disabled individuals: Parents of disabled individuals. International Journal of Curriculum and Instruction, *14*(1), 378-403. https://ijci.net/index.php/IJCI/article/view/877

Yoosefi, N. (2012). Investigation of Psychometric Properties of the Revised Dyadic Adjustment Scales (RDAS). *Research in Clinical Psychology and Counseling, 1*(2), 183-200. (Persian). https://doi.org/10.22067/IJAP.V1I2.9534

© 2024 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited