



*Original Research*

## **Effectiveness of "Hold Me Tight" Educational Program on Intimacy, Attachment Behaviors, and Marital Satisfaction among Married Students**

Ahamd Borjali <sup>1</sup>, Mohammad Mehrad Sadr\* <sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran.

<sup>2</sup> Master PhD student in Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran. (Corresponding Author) M.mehradsadr@atu.ac.ir

### **Background and purpose**

Satisfaction and stability in a romantic relationship significantly affect an adult's mental health (Talayizadeh and Bakhtiyarpour, 2016). According to Hou et al. (2019), marital satisfaction is an objective sense of gratification, consent, adjustment between spouses, and enjoyment a couple of from all relationships. Research indicates a relationship between attachment styles and marital satisfaction (Mirhashemi and Akbari Moghadam, 2020, Bedair et al., 2020). Emotionally focused therapy (Johnson, 2004) has relied on attachment theory to research adult love. Hold Me Tight® (HMT) educational program is based on adult attachment and EFT (Johnson, 2004). Research on HMT indicates its effectiveness in reducing dyadic distress and increasing marital satisfaction and includes process research that shows how positive changes occur in a relationship (Lesch, Bruin & Anderson, 2018, Jalali et al., 2016).

Previous studies in Iran have not focused on attachment behavior and intimacy, which are influencing factors in relationship quality and marital satisfaction. Therefore, the current study aims to determine the effectiveness of the Hold Me Tight program (HMT) on intimacy,

attachment behaviors, and marital satisfaction among married Iranian students.

## **Method**

The present study is semi-experimental research using a pretest-posttest-follow-up with a control group design. The population consisted of all married students of Allameh Tabatabaei University. Twenty couples (N=40) were selected through convenience sampling and then randomly assigned into two groups, control (N=20) and experimental (N=20). The experimental group received intervention in eight 2-hours sessions while the control group received no intervention. Subjects were assessed before and six months after the intervention.

### ***Dyadic Adjustment Scale***

This instrument was developed by Spanier (1976) marital quality to measure marital and other dyadic qualities. In the current study, Cronbach's alpha for its four subscales was calculated between .72 to .85.

### ***The Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement (BARE) Scale***

This questionnaire was developed by Sandberg et al. (2012) to measure couples' attachment behaviors. In the current study, Cronbach's alpha for its six subscales was calculated between .57 to .94.

### ***Marital intimacy Need Questionnaire (MINQ)***

This questionnaire was developed by Bagarozzi (1997) to measure assess intimacy between couples. In the current study, Cronbach's alpha for this measure was calculated between .57 to .94.

### ***The Structured Clinical Interview for DSM-5 (SCID-5)***

The Structured Clinical Interview for DSM-5 was developed by First et al. (2014) and designed for diagnostic purposes.

## **Results**

Analysis of covariance was used for data analysis. Results of intimacy, attachment behaviors, and marital satisfaction variables are shown in Table 1.

**Table 1.**

*Results of One-way ANCOVA on intimacy, attachment behaviors, and marital satisfaction variables*

Variables	Source	Sum of Squares	df	F	p	$\eta^2$	SP
Intimacy	group	125.4	1	4.144	.049	.0106	.51
Individual's attachment behaviors	group	76.7	1	39.1	.000	.527	1
Spouse's attachment behaviors	group	41.2	1	12.8	.001	.268	.935
Marital satisfaction	group	332.2	1	11.1	.002	.242	.901

According to the results of Table 1., the Hold Me Tight program has a significant effect on increasing intimacy, attachment behavior, and marital satisfaction.

## Conclusion

Results showed that the Hold Me Tight program caused an increase in attachment behaviors, including responsiveness, accessibility, engagement, and marital satisfaction in couples who participated in this program. Results remained significant six months after the study. In general, emotionally focused therapy helps couples gain the ability to control their emotions and de-escalation. These skills enhance emotion and behavior management, which ultimately makes them show more flexibility in adapting to life situations and achieve the desired level of emotional stability, calmness, and realism in life (Johnson, 2004). Shifting to a focus on emotion-based dialogue, rather than resolving conflict in other ways, will improve couples' intimacy, attachment feelings, and behaviors, and satisfaction.

## Ethical consideration

### Compliance with ethical guidelines

This study was sponsored by Allameh Tabataba'i University and has been done in accordance with the principles of human research ethics.

**Authors' contribution:** The first author implemented the project, and the corresponding author was the research assistance.

**Conflict of interest:** The authors declare that they have no conflicting interests.

**Acknowledgments:** We would like to thank all the participants who helped us in this research by their participation in the study. We also thank Allameh Tabataba'i University counseling center personnel for their facilitation.

## Reference

- Bagarozzi, D. A. (1997). Marital intimacy needs questionnaire: Preliminary report. *American Journal of Family Therapy*, 25(3), 285-290. DOI: [10.1080/01926189708251073](https://doi.org/10.1080/01926189708251073) [Link]
- Bedair, K., Hamza, E. A., & Gladding, S. T. (2020). Attachment Style, Marital Satisfaction, and Mutual Support Attachment Style in Qatar. *The Family Journal*, 28(3), 329-336. DOI: [10.1177/1066480720934377](https://doi.org/10.1177/1066480720934377) [Link]
- First, M. B. (2014). Structured clinical interview for the DSM (SCID). *The encyclopedia of clinical psychology*, 12, 1-6.
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376. DOI: [10.1002/ijop.12473](https://doi.org/10.1002/ijop.12473) [Link]
- Jalali Shahkouh, S., Mazaheri, M. A., Kiamanesh, A., & Ahadi, H. (2017). The compilation of an educational package for enrichment of marital life based on emotional focused therapy and investigation of its efficacy on newly-married couples's marital adjustment. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19 (special issue), 153-159. (Text in Persian) DOI: [10.22038/jfmh.2017.8903](https://doi.org/10.22038/jfmh.2017.8903) [Link]
- Johnson, S. M. (2004). *Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Lesch, E., de Bruin, K., & Anderson, C. (2018). A Pilot Implementation of the Emotionally Focused Couple Therapy Group Psychoeducation Program in a South African Setting. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(4), 313-337. DOI: [10.1080/15332691.2017.1417940](https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1417940) [Link]
- Mirhashemi, M., & Akbarimoghadam, Z. (2020). The Prediction of infidelity Upon Personality Characteristics, Marital Satisfaction and Attachment Styles, *Quarterly Journal of Woman and Family Studies*, 8(3), 75-97. (Text in Persian) DOI: [10.22051/jwfs.2020.20783.1780](https://doi.org/10.22051/jwfs.2020.20783.1780) [Link]
- 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 Journal*, 51(4), 512-526. DOI: [10.1111/j.1545-5300.2012.01422.x](https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01422.x) [Link]
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1) 15-28. DOI: [10.2307/350547](https://doi.org/10.2307/350547) [Link]
- Talayizadeh, F., & Bakhtiyarpour, S. (2016). The relationship between marital satisfaction and sexual satisfaction with couple mental health. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 11(40), 37-46. (Text in Persian) [Link]



## اثربخشی برنامه آموزشی «مرا محکم بگیر» بر صمیمیت، رفتارهای دل بستگی و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل

احمد برجعلی<sup>۱</sup> محمد مهردادصدر<sup>۲</sup>

### اطلاعات مقاله

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۳/۰۸

نوع مقاله: پژوهشی اصیل

### چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی برنامه آموزشی «مرا محکم بگیر» بر صمیمیت، رفتارهای دل بستگی و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبائی است. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون- پیگیری با گروه کنترل است. جامعه آماری شامل تمام دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبائی است که ۴۰ نفر (۲۰ زوج) از آن‌ها به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در ۲ گروه جای‌گذاری شده‌اند (۱۰ زوج در گروه آزمایش و ۱۰ زوج در گروه کنترل). آزمون صمیمیت باکالروزی (MINQ)، رفتارهای دل بستگی (BARE) و سازگاری زناشویی اسپایتر (DAS) بر روی شرکت‌کنندگان اجرا شد. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۲ ساعته با استفاده از برنامه «مرا محکم بگیر» مورد مداخله قرار گرفتند و برای گروه کنترل مداخله‌ای صورت نگرفت. در پایان مداخله و ۶ ماه بعد مجدداً آزمون‌های صمیمیت، رفتارهای دل بستگی و سازگاری زناشویی اجرا شد و نتایج با استفاده از تحلیل کواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که برنامه آموزشی «مرا محکم بگیر» بر صمیمیت، رفتارهای دل بستگی و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل دانشگاه علامه طباطبائی تاثیر معناداری داشته است ( $p < 0.05$ ). نتایج آزمون پیگیری نشان می‌دهد که اثر برنامه مرا محکم بگیر بر رفتارهای دل بستگی همسر، رضایت زناشویی و صمیمیت در مدت ۶ ماه باقی مانده است. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که برنامه «مرا محکم بگیر» برای بهبود روابط زوجین به‌طورکلی و برای افزایش صمیمیت، رفتارهای دل بستگی (پاسخگری، در دسترس بودن و مشارکت) و رضایت زناشویی (سازگاری بین زوجین) برای دانشجویان و جمعیت عمومی استفاده کرد.

### واژگان کلیدی

مرا محکم بگیر، صمیمیت، رفتارهای دل بستگی، رضایت زناشویی، زوج‌درمانی هیجان مدار

### ارجاع به مقاله:

برجعلی، احمد؛ مهردادصدر، محمد. (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه آموزشی «مرا محکم بگیر» بر صمیمیت، رفتارهای دل بستگی و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل. مطالعات زن و خانواده، ۹(۳)، ۹-۳۲. doi: 10.22051/JWFS.2021.34205.2593

<sup>۱</sup>. استاد گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

<sup>۲</sup>. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

## مقدمه

رضایت و ثبات در رابطه عاشقانه در سلامت روان بزرگسالان اهمیت دارد (علیپور و همکاران، ۱۳۹۲، طلایی زاده و بختیارپور، ۱۳۹۵). هو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۹) رضایت زناشویی را احساس عینی خشنودی، رضایت، انطباق بین همسران و همچنین لذت بردن زن و شوهر از تمامی روابط دانسته‌اند. پژوهشگران نشان می‌دهند که ازدواج‌های شاد، فواید سلامتی فیزیکی و بهزیستی برای زوجها دارد (حمید و همکاران، ۱۳۹۳، پاتو و همکاران، ۱۳۹۳). مطالعه بر روی زوج‌هایی که ازدواج‌های شادی دارند حاکی از آن است که در این زوجین نشانه‌های افسردگی کمتری وجود دارند (حمید و همکاران، ۱۳۹۳). از طرف دیگر فشارهای ناشی از مشکلات زوجی تاثیر عمیقی بر سلامت روانی دارد و نشان داده شده است که عامل خطری برای شماری از اختلالات روان‌پزشکی است و همچنین ممکن است با شرایط مضر مانند افسردگی و مشکلات پزشکی مرتبط باشد (لی، هان و برنر<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش‌های ایران نیز نشان می‌دهد که نارضایتی زناشویی با عدم سلامت روان، افسردگی، اضطراب، بدکارکردی اجتماعی و علائم جسمی در زوج رابطه دارد (علیپور و همکاران، ۱۳۹۲، رحمانی بجارسری و همکاران، ۱۳۹۳).

پژوهش‌های گوناگون از رابطه سبک‌های دل‌بستگی و رضایت زناشویی<sup>۳</sup> خبر می‌دهند طوری که دل‌بستگی ایمن با رضایت زناشویی بیشتر و دل‌بستگی نایمن با رضایت زناشویی پایین‌تر ارتباط دارد (جابری، ۱۳۹۳، میرهاشمی و اکبری مقدم، ۱۳۹۹، کندل و تورلیوک<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹، بدیر و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۰). درمان هیجان‌مدار (جانسون، ۲۰۰۴)، برای پژوهش بر روی دل‌بستگی بزرگسالان از نظریه دل‌بستگی استفاده کرده است. درمان هیجان‌مدار با تمرکز بر هیجان‌های پایه و نیازهای دل‌بستگی به‌جای آموزش مهارت و تغییر شناختی، سعی در استفاده از نیاز ذاتی انسان‌ها به پیوند به‌عنوان عنصر اساسی عشق در روابط بزرگسالان دارد (جانسون، ۲۰۰۴). پژوهش‌ها در مورد تاثیرات بسیار عمیق این رویکرد آن را در لیست رویکردهای دارای حمایت تجربی قرار داده است (برگرز موسر<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۶، صیادی و همکاران، ۱۳۹۶؛ بیسلی و اگر<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹).

باتوجه به عدم دسترسی بسیاری از زوجها به درمانگران معمولاً برنامه‌های گروهی برای دسترسی بیشتر زوج‌های دچار مشکل بر اساس یک رویکرد روان‌درمانی شکل می‌گیرند. در همین راستا مداخلات اساسی درمان هیجان‌مدار بر اساس قوانین دل‌بستگی در قالب گروهی هم ارائه شده است (جانسون، ۲۰۱۰). این

<sup>1</sup> Hou, Jiang & Wang

<sup>2</sup> Lee, Han & Boerner

<sup>3</sup> Marital Satisfaction

<sup>4</sup> Candel & Turliuc

<sup>5</sup> Bedair, Hamza & Gladding

<sup>6</sup> Burgess Moser

<sup>7</sup> Beasley & Ager



گروه‌ها بر اساس کتابی به همین نام، گروه‌های آموزشی «مرا محکم بگیر»<sup>۱</sup> نامیده می‌شوند (جانسون، ۲۰۰۸).

برنامه مرا محکم بگیر مبتنی بر نظریه دل‌بستگی بزرگسالان و مبتنی بر رویکرد زوج‌درمانی هیجان مدار است. پژوهش‌ها درباره‌ی این برنامه نشان‌دهنده اثربخشی آن در کاهش آشفتگی دوفره و افزایش رضایت زناشویی بوده است و در بردارنده مطالعات فرایندی است که به ما می‌گویند تغییرات مثبت چگونه در رابطه رخ می‌دهد (کندی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷، کنرادی و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸، لیش و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸).

در مجموع می‌توان گفت، برنامه «مرا محکم بگیر» اثربخشی قابل‌ملاحظه‌ای را در افزایش کیفیت روابط و سلامت روانی زوجین در فرهنگ‌های غیر ایرانی نشان داده است. همچنین چند مطالعه در ایران از اثربخشی این بسته‌ی آموزشی که به شکل اصلی یا به صورت تلفیقی مورداستفاده قرار گرفته است بر سازگاری زناشویی، کیفیت رابطه و چرخه ارتباطی پرداخته‌اند که نتایج همگی حاکی از اثربخش بودن رویکرد هیجان مدار در قالب گروهی و بر اساس برنامه مرا محکم بگیر بوده است (مدنی و همکاران، ۱۳۹۶، جلالی و همکاران، ۱۳۹۶، رحیمی و موسوی، ۱۳۹۹). این برنامه به واسطه مکالمات پیونددهنده مهم‌ترین فاکتورهای پیوند زوجین یعنی دسترس‌پذیری و پاسخگری هیجانی و مشارکت را تقویت می‌کند (میکولینسر و شیور<sup>۵</sup>، ۲۰۰۷). از نظر بالبی (۱۹۷۳)، به نقل از جانسون (۲۰۱۹) دسترس‌پذیری و پاسخگری رفتارهای دل‌بستگی اصلی در رابطه هستند که وضعیت احساس امنیت، اضطراب یا فشار را در یک فرد تعیین می‌کنند. دسترس‌پذیری در روابط بزرگسالان به معنی توانایی زوج در گشوده ماندن از لحاظ هیجانی برای یکدیگر است، به خصوص در زمانی است که احساس ناامنی می‌کنند و پاسخگری اینگونه تعریف می‌شود که زوج‌ها هیجان‌های یکدیگر را بپذیرند و با آن هماهنگ شوند (زیتونوقلو-سایدم و همکاران، ۲۰۲۰). جانسون (۲۰۱۹) معتقد است که یک رفتار سوم دل‌بستگی نیز تعیین‌کننده‌ی کیفیت روابط زوجین و افزایش رضایت زناشویی است که آن را مشارکت می‌نامند و شامل به سمت هم رفتن زوجین به روشی آرام‌کننده و نرم است. از طرف دیگر جانسون (۲۰۰۴) معتقد است که دل‌بستگی ایمن باعث بیشترین میزان صمیمیت در عین تمایز می‌شود. باگاروزی (۲۰۱۴) صمیمیت را نزدیک بودن، مشابهت و رابطه شخصی هیجانی و عاشقانه با فردی دیگر تعریف می‌کند که نیازمند آشنایی و درک عمیق از فرد دیگر جهت بیان افکار و احساسات است، آشنایی و درکی که منبع نزدیک بودن و مشابهت است. جمشیدی و همکاران (۱۳۹۴) بیان می‌کنند که رضایت‌مندی زناشویی، وضعیتی است که زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند و بر اساس درجه نزدیکی و امنیت بین شرکا و سطح در دسترس بودن و پاسخگویی به

<sup>1</sup> hold me tight

<sup>2</sup> Kennedy

<sup>3</sup> Conradi, Dingemanse, Noordhof, Finkenauer & Kamphuis

<sup>4</sup> Lesch, Bruin & Anderson

<sup>5</sup> Mikulincer & Shaver

یکدیگر سنجیده می‌شود. این نشان می‌دهد که رضایت زناشویی، نزدیکی و صمیمیت و در دسترس بودن و پاسخگویی متغیرهایی هستند که در ارتباط با هم تعیین‌کننده کیفیت یک رابطه هستند. تمرکز برنامه مرا محکم بگیر برافزایش رفتارهای دل‌بستگی و صمیمیت و از این طریق آن افزایش رضایت زناشویی است (جانسون، ۲۰۰۸). مطالعات قبلی در ایران بر متغیرهای رفتارهای دل‌بستگی و صمیمیت که متغیرهای عامل تغییر در کیفیت رابطه و رضایت زناشویی هستند تمرکز نکرده‌اند. مطالعه‌ی پیش رو می‌خواهد بررسی کند که آیا متغیرهای رفتارهای دل‌بستگی و صمیمیت نیز در کنار رضایت زناشویی تغییر می‌کنند؛ بنابراین هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی برنامه مرا محکم بگیر (HMT) بر روی صمیمیت، رفتارهای دل‌بستگی و رضایت زناشویی زوج‌های متاهل دانشجوی ایرانی است.

### روش شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری با گروه کنترل است. برای نمونه‌گیری از روش در دسترس استفاده شده است. دعوت به شرکت در پژوهش به صورت پوستر و در سایت دانشگاه علامه طباطبائی انجام گرفت و سپس از میان داوطلبان با توجه به ملاک‌های ورود و خروج به پژوهش، ۲۰ زوج (۴۰ نفر) دانشجوی متاهل انتخاب شدند. همان‌طور که اندرسون و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) در مقاله خود عنوان می‌کنند یکی از روش‌های تعیین حجم نمونه بررسی مطالعات مشابه قبلی است. مطالعات خارجی و داخلی قبلی از ۷ زوج (۱۴ نفر) تا ۲۳ زوج (۴۶ نفر) برای دو گروه مساوی (هر گروه ۱۰ زوج یا ۲۰ نفر) انتخاب کرده‌اند (وانگ و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۸، جلالی، ۱۳۹۹). همچنین جانسون (۲۰۰۸) در کتاب راهنمای محکم مرا بگیر تعداد مناسب زوج‌ها برای هر گروه جهت کارایی مناسب را از ۷ تا ۱۰ زوج پیشنهاد می‌کند. بر این اساس تعداد افراد هر گروه در مطالعه‌ی حاضر ۱۰ زوج (۲۰ نفر) در نظر گرفته شد. معیارهای ورود به پژوهش شامل متاهل بودن، حضور زوجی در برنامه، عدم حضور در برنامه آموزشی و درمانی موازی، عدم وجود اختلال روان‌شناختی تشخیص داده شده، عدم وجود هرگونه رابطه فرازناشویی در جریان، عدم وجود پرخاشگری فیزیکی و کلامی در جریان و عدم وجود اعتیاد به مواد در هریک از زوجین بود. ملاک‌های خروج از پژوهش نیز عبارت بود از: حضور فردی در برنامه، آگاهی از وجود اختلال روان‌شناختی در حین اجرای برنامه، برملا شدن هرگونه رابطه فرازناشویی در جریان کارگاه، برملا شدن هرگونه پرخاشگری فیزیکی و کلامی در جریان کارگاه، وجود اعتیاد به مواد در یکی از زوجین و ناتوانی زوج در انجام تمرینات به دلیل تنش و اختلاف شدیدی که در مرحله‌ی ورود مشخص نشده است. اعضای نمونه به صورت تصادفی به ۲ گروه ۲۰ نفری (۱۰ زوج) آزمایش و کنترل تقسیم شدند. پیش از شروع مداخله آزمون‌های صمیمیت، رفتارهای دل‌بستگی و سازگاری زناشویی از هر دو گروه آزمایش و کنترل گرفته

<sup>1</sup> Anderson, Kelley & Maxwell

<sup>2</sup> Wong, Greenman & Beaudoin





شد. گروه آزمایش در برنامه آموزشی در ۸ جلسه ۲ ساعته در مدت ۲ ماه تحت مداخله قرار گرفتند (طبق جدول ۱). گروه کنترل در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پس از پایان جلسات مداخله و پس از ۶ ماه از هر ۲ گروه دوباره آزمون‌های صمیمیت، رفتارهای دل‌بستگی و سازگاری زناشویی گرفته شد. جهت رعایت اخلاق پژوهشی به شرکت‌کنندگان اعلام شد که در هر مرحله از تحقیق می‌توانند همکاری خود را پایان دهند، در طول جلسات مجبور به افشای درونیات خود نیستند، شرایط برگزاری یک دوره آموزشی مرا محکم بگیر برای گروه کنترل پس از پایان دوره آزمایش فراهم شد. هرکدام از شرکت‌کنندگان که نیازمند توجه فردی بود توسط تسهیلگر دوره زمانی اختصاصی دریافت کرد و همچنین برای زوج‌هایی که نیازمند کمک تخصصی بیشتر بودند، افراد متخصص و کلینیک‌های تخصصی جهت ارجاع معرفی شد.

## ابزارها

### مقیاس سازگاری دونفره<sup>۱</sup> (DAS)

این مقیاس برای سنجش کیفیت ازدواج و سایر کیفیت‌های دوتایی توسط اسپینر<sup>۲</sup> (۱۹۷۶) ساخته شده است. این مقیاس دارای ۳۲ آیتم است که بر روی طیف لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. نمره کلی این پرسش‌نامه نشان‌دهنده سطح سازگاری یا رضایت زناشویی است و همچنین ۴ زیر مقیاس شامل رضایت دوتایی، همبستگی دوتایی، هماهنگی دوتایی و ابراز عاطفی را اندازه‌گیری می‌کند. آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های رضایت دوتایی، همبستگی دوتایی، هماهنگی دوتایی و ابراز عاطفی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۹۰، ۰/۷۳ و ۰/۹۶ گزارش شده است (اسپینر، ۱۹۷۶). ملازاده و همکاران (۱۳۸۱) در پژوهش خود ضریب بازآزمایی برای این مقیاس را ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۸۹ به دست آورده است. همچنین اعتبار همزمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه سازگاری زناشویی لاک و والاس ۰/۹۰ گزارش شده است (ملازاده و همکاران، ۱۳۸۱). آلفای کرونباخ ۴ خرده مقیاس پرسش‌نامه در مطالعه حاضر در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ به دست آمد.

### مقیاس رفتارهای دل‌بستگی در روابط زوجی - فرم کوتاه (BARE)

این پرسش‌نامه به منظور اندازه‌گیری رفتارهای دل‌بستگی زوج‌ها توسط سندبرگ<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۲) ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای ۱۲ آیتم است که بر روی طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای (از هیچ‌گاه تا همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره کلی این پرسش‌نامه میزان دل‌بستگی بین زوج را نشان می‌دهد و هر ۲ آیتم این پرسش‌نامه یکی از سه خرده مقیاس دسترس‌پذیری، پاسخگری و مشارکت را برای فرد و شریکش اندازه‌گیری می‌کند. اعتبار ساختار این مدل، تناسب بالای داده‌های با مدل را نشان داد و همچنین پایایی

<sup>1</sup> Dyadic Adjustment Scale

<sup>2</sup> Spanier

<sup>3</sup> Sandberg

پرسش‌نامه به دو شیوه آزمون - بازآزمون و آلفای کرونباخ اندازه‌گیری شد. نمرات آزمون - بازآزمون در دامنه ۰/۶۰ تا ۰/۷۵ برای ۶ خرده‌مقیاس و آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۶۶ تا ۰/۸۵ برای هر ۶ خرده‌مقیاس گزارش شد (سندبرگ و همکاران، ۲۰۱۲). آلفای کرونباخ ۶ خرده‌مقیاس پرسش‌نامه در مطالعه حاضر در دامنه ۰/۵۷ تا ۰/۹۴ به دست آمد.

### مقیاس صمیمیت باگروزی (MINQ)

این پرسش‌نامه توسط باگروزی (۱۹۹۷) به منظور اندازه‌گیری صمیمیت بین زوج‌ها ساخته شد. این پرسش‌نامه شامل ۸۵ آیت‌م است که ۹ خرده‌مقیاس صمیمیت هیجانی، روان‌شناختی، جنسی، جسمی، رابطه، خلقی، ذهنی، اجتماعی-بازآفرینی و معنوی را اندازه‌گیری می‌کند. روایی و پایایی پرسش‌نامه توسط سلطانی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۳) اندازه‌گیری شد که نشان‌دهنده روایی ساختار و همچنین همبستگی ۰/۹۲ با پرسش‌نامه صمیمیت واکر و تامپسون بود. آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۹۷ به دست آمد. نسخه فارسی این پرسش‌نامه دارای ۴۱ سوال است و نیازهای صمیمیت را در ۸ بعد هیجانی، روان‌شناختی، عقلانی، جنسی، جسمی، ذهنی، اجتماعی-بازآفرینی و معنوی است. هر آیت‌م روی طیف لیکرت ۱۰ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. پایایی این مقیاس در ایران با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۴ گزارش شده است (باگروزی، ۱۳۸۵). آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در مطالعه حاضر ۰/۹۳ به دست آمد.

### مصاحبه بالینی ساختاریافته (SCID-5)

مصاحبه بالینی ساختاریافته بر اساس DSM-5 ابزاری جهت تشخیص‌گذاری است که توسط فرست<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵)؛ ترجمه شادلو و همکاران، (۱۳۹۶) تهیه شده است. این ابزار یک مصاحبه‌ای نیمه ساختاریافته برای تشخیص‌های اصلی DSM-5 (که در گذشته در محور یک داده می‌شد) است. مطالعه فرست (۲۰۱۴) بر روی نسخه اصلی این ابزار نشان‌دهنده اعتبار و پایایی این ابزار است. همچنین این ابزار در ایران توسط شادلو و همکاران (۱۳۹۶) ترجمه شده است و در یک مطالعه دیگر ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله ۳ روز تا یک هفته برای اختلالات مختلف بین ۰/۷۴ تا ۰/۹۸ گزارش شده است و ضریب حساسیت (۵۴ تا ۸۶٪) و ضریب اختصاصی (۶۳ تا ۹۶ درصد) رضایت‌بخش است (شریفی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۹).

### جدول ۱. برنامه آموزشی مرا محکم بگیر

جلسه	موضوع
اول	انجام مصاحبه‌های اولیه و اجرای پیش‌آزمون‌ها، توضیح در مورد مفاهیم دل‌بستگی و ارتباط آن با ارتباطات زوجی در بزرگسالان
دوم	گفت‌وگوی اول: در مورد چرخه‌های تعامل منفی و گفت‌وگوهای اهریمنی و نحوه‌ی افتادن در این گفت‌وگوها و چرخه منفی
سوم	گفت‌وگوی دوم: آموزش در مورد نقاط حساس در تجربیات گذشته فرد و نحوه‌ی تاثیرگذاری آن بر رابطه و چگونگی فعال‌سازی آن

<sup>1</sup> Soltani

<sup>2</sup> First

<sup>3</sup> Sharifi



جلسه	موضوع
چهارم	گفت‌وگوی سوم: گفت‌وگو درباره‌ی یکی از تجربیاتی که در ذهن زوج‌ها در تجربیاتشان باقی‌مانده و مرور دوباره آن بر اساس مفاهیم گفت‌وگوی اول و دوم و یافتن چرخه تعامل منفی و گفت‌وگوی اهریمنی و نقاط حساس در رابطه‌شان
پنجم	گفت‌وگوی چهارم: آموزش در مورد تلفیق تمام گفت‌وگوهای قلبی و یکپارچه کردن آن در رابطه خود به منظور ایجاد فضای امن برای صحبت کردن در مورد موضوعات حساسی که پیش از آن در مورد آن گفت‌وگو نشده است
ششم	گفت‌وگوی پنجم: آموزش و گفت‌وگو درباره‌ی نحوه‌ی بخشیدن جراحتهای گذشته که فراموش نشده‌اند پس از ایجاد یک رابط ایمن و فضای امن برای مطرح کردن موضوع و تغییر نحوه‌ی مطرح کردن موضوع و نحوه‌ی عذرخواهی طرفین
هفتم	گفت‌وگوی ششم: ارائه تأثیرات دل‌بستگی و روابط زناشویی و بررسی نحوه‌ی تلفیق هر دو موضوع به صورتی که رضایت دو طرف جلب شود و سپس گفت‌وگوی خصوصی زوج در مورد موضوعات موردنظر خود در این رابطه
هشتم	گفت‌وگوی هفتم: تحکیم و تثبیت آموخته‌های دوره و نوشتن یک چشم‌انداز ارتباطی جدید برای خود توسط زوج و قول و قرارهایی که باعث تقویت و استحکام بنیان خانواده می‌شود

## یافته‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شده است. پیش فرض‌های آزمون کوواریانس شامل نرمال بودن داده‌ها، یکسانی واریانس‌ها و همگونی شیب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف در متغیرهای صمیمیت ( $p=0/841$ ) و رفتارهای دل‌بستگی فرد ( $Statistic=0/617$ ،  $p=0/519$ )، رفتارهای دل‌بستگی همسر ( $Statistic=1/368$  و  $p=0/052$ ) و رضایت ( $Statistic=0/805$  و  $p=0/535$ ) مورد بررسی قرار گرفت که با توجه به معنادار نبودن آماره کالموگروف-اسمیرنوف در تمام متغیرها، توزیع داده‌ها در این متغیرها نرمال است و پیش فرض نرمال بودن داده‌ها برقرار است. همسانی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین در متغیرهای صمیمیت ( $p=0/057$  و  $Statistic=3/9$ )، رفتارهای دل‌بستگی فرد ( $p=0/107$ ) و رفتارهای دل‌بستگی همسر ( $Statistic=2/735$ )، رفتارهای دل‌بستگی همسر ( $Statistic=0/181$  و  $p=0/673$ ) و رضایت زناشویی ( $Statistic=3/917$  و  $p=0/055$ ) مورد بررسی قرار گرفت که با توجه به معنادار نبودن آماره لوین در تمام متغیرها، واریانس متغیرها در گروه‌های مطالعه یکسان بوده و پیش فرض یکسانی واریانس‌ها برقرار است. همگونی شیب رگرسیون با استفاده از تحلیل رگرسیون در متغیرهای صمیمیت ( $F=0/369$  و  $Sig=0/548$ )، رفتارهای دل‌بستگی همسر ( $F=2/247$  و  $Sig=0/141$ )، رفتارهای دل‌بستگی فرد ( $F=0/014$  و  $Sig=0/908$ )، رضایت زناشویی ( $F=0/331$  و  $Sig=0/541$ ) و رضایت زناشویی همگونی است یعنی پیش‌آزمون نقشی در پیش‌بینی متغیر وابسته در هر یک از دو گروه ندارد، بنابراین پیش فرض همگونی شیب رگرسیون نیز برقرار است و در نتیجه می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد. نتایج میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های مطالعه

گروه	آزمون	شاخص	صمیمیت	رفتارهای دل‌بستگی فرد	رفتارهای دل‌بستگی همسر	رضایت زناشویی
گروه کنترل	پیش‌آزمون	میانگین	۳۱۶/۳	۱۶/۶	۱۴/۴	۱۲۰
	پس‌آزمون	انحراف استاندارد	۴۶/۱	۲/۵	۲/۸	۱۴/۷
		میانگین	۳۱۵/۵	۱۶/۶	۱۴/۵	۱۱۹/۴
	پیگیری	انحراف استاندارد	۴۶/۳	۲/۵	۳/۱	۱۴/۵
میانگین		۳۰۶/۲	۱۸/۱	۱۷	۱۰۱/۴	
گروه آزمایش	پیش‌آزمون	انحراف استاندارد	۳۲/۸	۱/۹	۲	۱۰/۷
	پس‌آزمون	میانگین	۳۱۸/۲	۲۱	۱۹/۲	۱۱۲/۲
		انحراف استاندارد	۳۱/۴	۲/۵	۲/۵	۶/۸
	پیگیری	میانگین	۳۱۵/۸	۱۸/۷	۱۸/۶	۱۱۰
انحراف استاندارد		۳۰/۴	۲/۵	۲/۵	۶/۴	

نتایج تحلیل کوواریانس بر روی متغیرهای صمیمیت، رفتارهای دل‌بستگی و رضایت زناشویی در جداول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. آزمون‌های تک متغیره تحلیل کوواریانس متغیر صمیمیت، رفتارهای دل‌بستگی و رضایت زناشویی

متغیر	منبع	جمع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجدور اتا	توان آزمون
صمیمیت	گروه	۱۲۵۸/۴	۱	۴/۱۴۴	۰/۰۴۹	۰/۱۰۶	۰/۵۱
رفتارهای دل‌بستگی فرد	گروه	۷۶/۷	۱	۳۹/۱	۰/۰۰۰	۰/۵۲۷	۱
رفتارهای دل‌بستگی همسر	گروه	۴۱/۲	۱	۱۲/۸	۰/۰۰۱	۰/۲۶۸	۰/۹۳۵
رضایت زناشویی	گروه	۳۳۲/۲	۱	۱۱/۱	۰/۰۰۲	۰/۲۴۲	۰/۹۰۱

باتوجه به نتایج جدول ۳ برنامه «مرا محکم بگیر» در افزایش صمیمیت تاثیر معناداری داشته است. همچنین باتوجه به مجدور اتا ۱۰/۶ درصد از تفاوتی که در میانگین نمرات تعدیل شده پس‌آزمون صمیمیت در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل وجود دارد به وسیله برنامه آموزشی «مرا محکم بگیر» تبیین می‌شود. باتوجه به نتایج جدول ۳، برنامه «مرا محکم بگیر» در افزایش رفتارهای دل‌بستگی فرد و همسر تاثیر معناداری داشته است. همچنین باتوجه به مجدور اتا به ترتیب ۵۲/۷ و ۲۶/۸ درصد از تفاوتی که در میانگین



نمرات تعدیل شده پس از آزمون رفتارهای دل‌بستگی فرد و همسر در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل وجود دارد به وسیله برنامه «مرا محکم بگیر» تبیین می‌شود.

همچنین با توجه به نتایج جدول ۳، برنامه «مرا محکم بگیر» در افزایش رضایت زناشویی تاثیر معناداری داشته است. همچنین با توجه به مجذور اتا ۲۴/۲ درصد از تفاوتی که در میانگین نمرات تعدیل شده پس از آزمون رضایت زناشویی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل وجود دارد به وسیله برنامه آموزشی «مرا محکم بگیر» تبیین می‌شود.

به منظور بررسی تغییرات در سه اندازه‌گیری پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در گروه آزمایش از تحلیل اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. به منظور استفاده از آزمون اندازه‌گیری مکرر پیش‌فرض‌های آن شامل نرمال بودن و آزمون کرویت موخلی مورد بررسی قرار گرفتند. نرمال بودن متغیرها برای هر سه متغیرهای صمیمیت ( $p > 0/05$ )، رفتارهای دل‌بستگی فرد ( $p > 0/05$ ) و همسر ( $p > 0/05$ ) و رضایت زناشویی ( $p > 0/05$ ) برقرار بود. آزمون کرویت موخلی برای هر سه متغیرهای هر سه متغیرهای صمیمیت (آماره آزمون = ۰/۰۴۱، سطح معناداری = ۰/۰۰۰)، رفتارهای دل‌بستگی فرد (آماره آزمون = ۰/۹۳۰، سطح معناداری = ۰/۵۶۰) و همسر (آماره آزمون = ۰/۶۱۰، سطح معناداری = ۰/۰۱۹) و رضایت زناشویی (آماره آزمون = ۰/۰۵۲، سطح معناداری = ۰/۰۰۰) معنادار بود بنابراین از تصحیح گرین هاوس برای بررسی معناداری آزمون اندازه‌گیری مکرر برای هر سه متغیر استفاده شد.

جدول ۴. نتیجه آزمون اندازه‌گیری مکرر برای متغیرهای صمیمیت، رفتارهای دل‌بستگی و رضایت زناشویی

متغیر	جمع مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
صمیمیت	۱۴۳۸/۱	۱/۰۲۱	۳/۳	۰/۰۸۴	۰/۱۶۵	۰/۴۱۲
رفتارهای دل‌بستگی فرد	۸۴/۶	۲	۱۹/۲	۰/۰۰۰	۰/۵۳۱	۱
رفتارهای دل‌بستگی همسر	۴۷/۴	۱/۴۳۹	۱۰/۲	۰/۰۰۲	۰/۳۷۵	۰/۹۳۵
رضایت زناشویی	۱۱۶۵/۸	۱/۰۲۷	۲۱/۴	۰/۰۰۰	۰/۵۵۷	۰/۹۹۳

همان‌طور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهند تفاوت معناداری میان نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در متغیر صمیمیت وجود ندارد ( $p > 0/05$ )، اما بدون در نظر گرفتن اندازه‌گیری مرحله‌ی پیگیری بر اساس جدول ۳ تفاوت معنادار میان نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون صمیمیت وجود دارد ( $p < 0/05$ ). طبق جدول ۲ یعنی اندازه‌ی میانگین‌های متغیرهای مطالعه، نمرات پس‌آزمون صمیمیت بر اثر برنامه مرا محکم بگیر به اندازه ۱۲ نمره تغییر کرده است اما در مرحله پیگیری به نسبت پس‌آزمون ۳ نمره کاهش پیدا کرده است که این تفاوت معنادار نیست ( $p > 0/05$ ، جدول ۴). با توجه به نتایج ذکر شده نمره صمیمیت در پس‌آزمون به نسبت پیش‌آزمون به طور معنادار افزایش یافته است (هرچند با اندازه‌ی  $p = 0/049$  لب مرز است)، اما نمره پیگیری نسبت به پس‌آزمون به طور غیر معنادار کاهش یافته است، با این حال چون تحلیل اندازه‌گیری مکرر هر سه این سه نمره را به طور همزمان با هم مقایسه می‌کند نتیجه‌ی نهایی نبودن تفاوت معنادار میان این سه اندازه است.

بر اساس جدول ۴ نتایج آزمون اندازه‌گیری مکرر در متغیرهای رفتارهای دل‌بستگی فرد و همسر و رضایت زناشویی معنادار است. باتوجه‌به این معناداری در جدول شماره ۵ اختلاف نمرات و معناداری اختلاف نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای رفتارهای دل‌بستگی فرد و همسر و رضایت زناشویی ارائه شده است.

جدول ۵. نتایج معناداری نمرات پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در رفتارهای دل‌بستگی و رضایت زناشویی

متغیر	اختلاف	سطح معناداری
رفتارهای دل‌بستگی فرد	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۲/۸۹
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۰/۵۵۶
رفتارهای دل‌بستگی همسر	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۲/۳
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۲/۲۲
رضایت زناشویی	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱/۶
	پیش‌آزمون - پیگیری	۰/۶۱
سطح معناداری	پیش‌آزمون - پس‌آزمون	-۱۰/۸
	پیش‌آزمون - پیگیری	-۸/۶
سطح معناداری	پس‌آزمون - پیگیری	۲/۲

باتوجه‌به نتایج جدول ۵ نمرات پس‌آزمون رفتارهای دل‌بستگی فرد و همسر نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری داشته است. همچنین نمرات پیگیری رفتارهای دل‌بستگی فرد نسبت به پس‌آزمون کاهش معناداری داشته است و نمرات پیگیری رفتارهای دل‌بستگی همسر نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری داشته است. همچنین باتوجه‌به نتایج جدول ۵ نمرات پس‌آزمون و پیگیری رضایت زناشویی نسبت به پیش‌آزمون افزایش معناداری داشته است. همچنین نمرات پیگیری رضایت زناشویی نسبت به پس‌آزمون کاهش معناداری داشته است.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه درمانی مرا محکم بگیر بر صمیمیت، رفتارهای دل‌بستگی و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل بود. نتایج نشان داد که برنامه مرا محکم بگیر باعث افزایش صمیمیت، رفتارهای دل‌بستگی از جمله پاسخگری، دسترسی‌پذیری و مشارکت و همچنین رضایت زناشویی در زوجینی که در دوره آموزشی شرکت کرده‌اند شده است و این افزایش نمرات در متغیرها ۶ ماه پس از پایان مداخله در مرحله پیگیری با کاهش کمی روبرو بوده است و نسبتاً ثابت مانده و بنابراین تاثیرگذاری این برنامه بر بهبود روابط زوج ماندگار بوده است.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که برنامه «مرا محکم بگیر» برافزایش صمیمیت و مولفه‌های آن در رابطه زوجها تاثیر می‌گذارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج علوی و همکاران (۱۳۹۷)، رحیمی و موسوی (۱۳۹۹)، جیرارد و وولی<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) که درمان هیجان مدار را بر صمیمیت جنسی موثر دانسته‌اند همسوست.

<sup>۱</sup> Girard & Woolley



یکی از اهداف درمان هیجان‌مدار، برجسته‌سازی نقش هیجان‌ات در روابط صمیمانه همسران است (زاکارینی<sup>۱</sup> و جانسون، ۲۰۱۳) و درمان هیجان‌مدار نشان داده است که تاکید بر هیجان‌ها در ایجاد این صمیمیت موثر است. با توجه به تعریف صمیمیت یعنی نزدیک بودن از لحاظ هیجانی یا عاطفی به‌منظور درک بهتر از طرف مقابل جهت ابراز نیازهای مختلف است (باگاروی، ۲۰۱۴)، درمان هیجان‌مدار با تاکید بر مقولات خودافشایی هیجانی این صمیمیت را جهت ابراز نیازها ایجاد می‌کند. جانسون (۲۰۱۹) عنوان می‌کند که صمیمیت از طریق مشارکت فعال و زنده در رابطه که نشان‌دهنده‌ی یک ارتباط ایمن است به وجود می‌آید. از دیدگاه درمان هیجان‌مدار دل‌بستگی ایمن باعث تمایز حداکثری می‌شود یعنی وقتی شما به‌طور ایمن به فرد دیگری وابسته باشید راحت‌تر می‌توانید خودتان باشید و وقتی راحت‌تر خودتان باشید حداکثر صمیمیت و ارتباط اتفاق می‌افتد (جانسون، ۲۰۰۴). در واقع درمان هیجان‌مدار با تاکید بر هیجان‌ها به‌عنوان عنصر تغییر گفت‌وگوی بین زوجین را هدایت می‌کند. این تاکید باعث می‌شود هیجان‌هایی که از نیازهای دل‌بستگی فرد نشئت می‌گیرند پاسخ مناسب بگیرند و وقتی نیازهای دل‌بستگی تامین شود احساس صمیمیت و نزدیکی ایجاد می‌شود.

نتایج تحلیل کوواریانس همچنین نشان داد که برنامه «مرا محکم بگیر» بر رفتارهای دل‌بستگی و مولفه‌های آن در رابطه زوجها تاثیر گذاشته است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج غزنوی و نیکنام (۱۳۹۸)، کیان و همکاران (۱۳۹۹) برگرز موسر و همکاران (۲۰۱۶) که اثربخشی معنادار درمان هیجان‌مدار بر سبک دل‌بستگی را سنجیده‌اند همسو است. همچنین هالچوک و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) نشان داده‌اند که درمان هیجان‌مدار بر بهبود زخم‌های دل‌بستگی اثربخش است که همسو با بهبود رفتارهای دل‌بستگی در مطالعه‌ی حاضر است. درعین حال که هیچ‌کدام از مطالعات ذکر شده رفتارهای دل‌بستگی شامل پاسخگری، در دسترس بودن و مشارکت را نسجیده‌اند اما نشان داده‌اند که درمان هیجان‌مدار بر دل‌بستگی که یکی از پایه‌های اساسی آن است اثرگذار است. همان‌طور که عنوان شد طبق نظر بالبی (۱۹۷۳)، به نقل از جانسون (۲۰۱۹) در دسترس بودن یعنی امکان دستیابی به فرد در هنگام احساس نیاز عاطفی و پاسخگویی هیجانی یعنی نشان دادن واکنش هماهنگ و مناسب هیجانی در زمان ابراز نیاز اصلی‌ترین رفتارهایی هستند که دل‌بستگی ایمن را تامین می‌کنند. جانسون (۲۰۱۹) رفتار دیگری را نیز به این دو رفتار اضافه‌ی کند و آن را مشارکت می‌نامد یعنی مشارکت هر دو زوج در نگهداری از رابطه عاطفی‌شان. درمان هیجان‌مدار در پی ایجاد یک پیوند عاطفی ایمن بین زوجها بر مبنای نظریه دل‌بستگی است و این کار را از طریق ایجاد فضای امن در جلسات درمانی و تشویق و ترغیب زوجین به انجام و تمرین رفتارهای دل‌بستگی انجام می‌دهد (زاکارینی و جانسون، ۲۰۱۳). این تمرین ابراز نیازهای دل‌بستگی همان‌طور که هست و نه باخشم و کنایه و به‌صورت مبهم باعث

<sup>1</sup> Zuccarini

<sup>2</sup> Halchuk, Makinen

می‌شود که سیگنال‌های هیجانی ارسالی گم نشوند و توسط طرف مقابل درک شوند، سپس رفتارهای دل‌بستگی به‌صورت طبیعی بیشتر انجام می‌شوند و البته مورد تشویق قرار می‌گیرند.

نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که برنامه «مرا محکم بگیر» بر رضایت زناشویی در رابطه زوجها اثربخش است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج جلالی‌تهرانی (۱۳۹۹)، برگرز موسر و همکاران (۲۰۱۶)، کندی (۲۰۱۷)، کنزادی و همکاران (۲۰۱۸) همسو است. جمشیدی و همکاران (۱۳۹۴)، بیان می‌کنند که رضایت مندی زناشویی، وضعیتی است که زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و باهم بودن احساس شادمانی و رضایت دارند و بر اساس درجه نزدیکی و امنیت بین شرکا و سطح در دسترس بودن و پاسخگویی به یکدیگر سنجیده می‌شود. برنامه مرا محکم بگیر با کمک به افزایش رفتارهای دل‌بستگی از جمله پاسخگری، دسترس‌پذیری و مشارکت از طریق تمرکز بر گفت‌وگوی مبتنی بر هیجان باعث ایجاد صمیمیت و درنهایت احساس رضایت زوجین از رابطه دوتایی خود می‌شود. برنامه مرا محکم بگیر در پی ایجاد رضایت زناشویی از طریق تمرکز بر ابعاد مختلفی از یک رابطه است که زوجین در آن ابعاد دچار اختلاف و تعارض می‌شوند. ۷ گفت‌وگوی این برنامه هرکدام بر یکی از این ابعاد تمرکز دارد و درنهایت به انسجام و تحکیم رابطه عاشقانه می‌انجامد.

به‌طورکلی درمان هیجان‌مدار به زوجها کمک می‌کند تا توانایی کنترل هیجانی و تنش‌زدایی کسب کنند. این مهارت‌ها سبب افزایش مدیریت هیجان و رفتار می‌شوند که درنهایت آن‌ها در سازش با موقعیت‌های زندگی، انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند و به سطحی مطلوب از پایداری هیجانی، آرامش و واقع‌نگری در زندگی دست می‌یابند (جانسون، ۲۰۰۴). تغییر به تمرکز بر گفت‌وگوی مبتنی بر هیجان به‌جای حل تعارض به‌روش‌های دیگر، بر بهبود صمیمیت، احساس و رفتارهای دل‌بستگی و رضایت زوجها مؤثر خواهند بود. از این‌رو بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان رویکرد زوج‌درمانی هیجان‌مدار و به‌طور خاص برنامه درمانی مرا محکم بگیر را به‌منزله یک رویکرد اثربخش در بهبود صمیمیت، دل‌بستگی و رضایت زناشویی دانست. می‌توان این برنامه را به‌صورت کارگاه‌های آموزشی مورد استفاده قرار داد تا هم به بهبود روابط جاری کمک کند و هم با کاهش تعارضات به کاهش آمار احتمالی طلاق منجر خواهد شد. محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل محدود بودن نمونه به یک دانشگاه و روش نمونه‌گیری در دسترس بود بنابراین نمی‌تواند معرف کاملی از جامعه‌ی متاهلین باشد. محدودیت دیگر استفاده از ابزارهای اندازه‌گیری خودگزارشی است که می‌تواند سوگیرانه باشد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش حاضر در سایر گروه‌ها، جوامع و شهرها انجام گیرد تا تاثیرگذاری آن بر فرهنگ‌های متنوع بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در صورت امکان نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی انجام گیرد تا تاثیر متغیرهای مزاحم ناشناخته حذف شود و امکان تعمیم‌پذیری نتایج افزایش یابد. همچنین پیشنهاد می‌شود از مصاحبه و مشاهده جهت ارزیابی دقیق‌تر در کنار ابزارهای خودگزارشی استفاده شود.





## ملاحظات اخلاقی

رعایت اخلاق پژوهش: این مقاله مستخرج از طرح پژوهشی با همین نام با شماره قرارداد ۹۱۸/د/ط در تاریخ ۱۳۹۸/۰۶/۲۰ در دانشگاه علامه طباطبائی است و با رعایت اصول اخلاق پژوهش‌های انسانی انجام شده است.

حمایت مالی: این پژوهش توسط دانشگاه علامه طباطبائی تامین مالی شده است.

سهم نویسندگان: نویسنده اول مجری طرح و نویسنده‌ی مسئول همکار طرح پژوهشی حاضر بوده‌اند. تضاد منافع: هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: از مسئولان تبلیغات سایت و همچنین مسئولان مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی و زوج‌های شرکت‌کننده‌ی عزیز تشکر و قدردانی می‌کنیم.

## منابع فارسی

باگاوزی، دنیس. (۱۳۸۵). صمیمیت در ازدواج. ترجمه حمید آتش پور و عذرا اعتمادی. اصفهان: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی (خوراسگان).

پاتو، مژگان؛ حقیقت، فرشته و حسن آبادی، حمیدرضا. (۱۳۹۳). بررسی نقش کیفیت ارتباط زناشویی در پیش‌بینی بهزیستی ذهنی و شادکامی دانشجویان. فصلنامه مطالعات زن و خانواده، ۲(۱)، ۲۴-۷.

[لینک] [DOI:10.22051/jwfs.2014.1513](https://doi.org/10.22051/jwfs.2014.1513)

جابری، سمیه. (۱۳۹۳). تعیین عوامل پیش‌بینی‌کننده صمیمیت زناشویی زنان شهر اصفهان. فصلنامه مطالعات زن و خانواده، ۲(۱)، ۵۲-۲۵. [لینک] [DOI:10.22051/jwfs.2014.1514](https://doi.org/10.22051/jwfs.2014.1514)

جلالی تهرانی، سید محمداحسان. (۱۳۹۹). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر رضایتمندی زناشویی و احساس تنهایی در زوجین متقاضی طلاق. فصلنامه ایده‌های نوین روانشناسی، ۵(۹)، ۹-۱. [لینک]

جلالی شاهکوه، سمیرا؛ مظاهری، محمدعلی؛ کیامنش، علیرضا و احدی، حسن. (۱۳۹۶). تدوین بسته آموزشی غنی‌سازی زندگی زناشویی بر اساس رویکرد هیجان‌مدار و بررسی اثربخشی آن بر سازگاری

زناشویی زوجین تازه ازدواج کرده. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۹(۳)، ۱۵۹-۱۵۳. [لینک] [DOI:10.22038/jfmh.2017.8903](https://doi.org/10.22038/jfmh.2017.8903)

جمشیدی، محمدعلی؛ نوری‌پور لیاولی، رقیه؛ جان بزرگی، مسعود و فردین، محمدعلی. (۱۳۹۴). اثربخشی توانمندسازی کارکردی زوجین مبتنی بر رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زنان. فصلنامه

فرهنگی-تربیتی زنان و خانواده، ۱۰(۳۱)، ۷-۳۵. [لینک]

حمید، نجمه؛ آقاجانی، افجدی؛ اعظم و سعیدی، راضیه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه رضایت زناشویی با افسردگی و عملکرد سیستم ایمنی. فصلنامه پژوهش‌های مشاوره، ۱۳(۱۵)، ۹۶-۷۹. [لینک]

- رحمانی بجارسری، ملیحه؛ درستکار مقدم، حسین و میرزاییان خمسه، فاطمه. (۱۳۹۳). بررسی رابطه طلاق عاطفی و سلامت روان بین زوجین ۳۰ تا ۴۰ ساله شهر مشهد. سومین همایش ملی سلامت روان و تندرستی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان. [لینک]
- رحیمی، پویک و موسوی، آرزو سادات. (۱۳۹۹) بررسی اثربخشی آموزش با رویکرد هیجان مدار بر صمیمیت جنسی و بخشودگی بین فردی زوجین متعارض زناشویی فصلنامه علمی پژوهشی علوم روانشناختی. ۱۹ (۸۶): ۲۲۹-۲۳۶. [لینک]
- زنگنه مطلق، فیروزه؛ بنی جمالی، شکوه السادات؛ احدی، حسن و حاتمی حمیدرضا. (۱۳۹۶). بررسی اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد و زوج درمانی هیجان مدار بر کاهش نارسای هیجانی و بهبود صمیمیت زوجین. اندیشه و رفتار، ۱۱ (۴۴): ۴۷-۵۷. [لینک]
- صداقتی، شیرین؛ نیری، مهدی و رجایی، علیرضا. (۱۳۸۶). سبک‌های مختلف دل‌بستگی و رضایت‌مندی زناشویی. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۳ (۱۲): ۳۴۷-۳۵۶. [لینک]
- صیادی، معصومه؛ شاه‌حسینی تازیک، سعید؛ مدنی، یاسر و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۶). اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر تعهد زناشویی و دل‌زدگی زناشویی در زوجین نابارور. مجله آموزش و سلامت جامعه، ۴ (۳): ۲۶-۳۷. [لینک]
- طلایی زاده، فخری و بختیارپور، سعید. (۱۳۹۵). رابطه رضایت زناشویی و رضایت جنسی با سلامت روان زوجین. اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی، ۱۰ (۴۰): ۳۷-۴۶. [لینک]
- علوی، سیده زهرا؛ امان الهی، عباس؛ عطاری، یوسفعلی و کرای، امین. (۱۳۹۷). اثربخشی زوج درمانی متمرکز بر هیجان بر صمیمیت هیجانی و جنسی زوج‌های ناسازگار. مشاوره و روان‌درمانی خانواده، ۸ (۲): ۴۶-۲۶. DOI:20.1001.1.22516654.1397.8.2.2.1 [لینک]
- علیپور، احمد؛ رحیمی، افسانه و زارع، حسین. (۱۳۹۲). بررسی رابطه سلامت روان و رضایت زناشویی دانشجویان متأهل دانشگاه پیام نور استان تهران. مجله پزشکی ارومیه، ۲۴ (۷): ۵۶۵-۵۵۷. [لینک]
- غزنوی خضرآبادی، فاطمه و نیکنام، ماندانا. (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی زوج درمانی هیجان مدار بر سبک دل‌بستگی و رضایت‌مندی جنسی زوجین. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، ۲۶ (۳): ۲۲۵-۲۱۳. DOI:10.32592/JBirjandUnivMedSci.2019.26.3.103 [لینک]
- فرست، مایکل؛ ویلیامز، جنت؛ کرگ، روندا و اسپینزر، رابرت. (۱۳۹۶). مصاحبه بالینی ساختاریافته برای اختلال‌های روانی DSM5 (راهنمای نسخه بالینگر). ترجمه تینا شادلو، سمانه کریمان و بهرنگ شادلو. تهران انتشارات ابن سینا.
- فقیرپور، مقصود و سجادی، فرانک. (۱۳۹۵). رابطه سبک‌های دل‌بستگی با رضایت زناشویی دانشجویان زن متأهل. زن و مطالعات خانواده، ۵ (۱۸): ۸۲-۶۳. [لینک]



- کیان، فرناز؛ اعتمادی، عذرا و فاطمه بهرامی. (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی زوج‌درمانی گروهی هیجان‌مدار بر دل‌بستگی زوجین و شادمانی زناشویی. *دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۲۱(۱)، ۷۲-۸۳. DOI:10.30486/jsrp.2019.559412.1147 [لینک]
- مدنی، یاسر؛ هاشمی گلپایگانی، فاطمه و لواسانی، مسعودغلامعلی. (۱۳۹۶). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثربخشی آن بر احساس تنهایی زنان متأهل. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۵(۶۲)، ۸۰-۹۷. [لینک]
- ملازاده، جواد؛ منصور، محمود؛ اژه‌ای، جواد و کیامنش، علیرضا. (۱۳۸۱). سبک‌های رویاروگری و سازگاری زناشویی در فرزندان شاهد. *مجله روانشناسی*، ۶(۳)، ۲۷۵-۲۵۵. [لینک]
- میرهاشمی، مالک و اکبری مقدم، زهرا. (۱۳۹۹). پیش‌بینی روابط فرا زناشویی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی، رضایت جنسی و سبک‌های دل‌بستگی. *فصلنامه مطالعات زن و خانواده*، ۸(۳)، - . DOI:10.22051/jwfs.2020.20783.1780 [لینک]

## References

- Abbaszadegan, S. & Torkzadeh, J. (2000), *Educational needs assessment in organizations*, Tehran: Sherkat Sahami Aam. (Text in Persian)
- Alavi, S. Z., Amanelahi, A., Attari, Y., & Koraei, A. (2019). The effectiveness of emotionally focused couple therapy on emotional and sexual intimacy of incompatible couples. *Family Counseling and Psychotherapy*, 8(2), 26-46. (Text in Persian) DOI :20.1001.1.22516654.1397. 8.2.2.1 [Link]
- Alipour, A., Rahimi, A., & Zare, H. (2013). The Relationship Between Mental Health and Marital Satisfaction of Married Students, Payame Noor University of Tehran. *Studies in Medical Sciences*, 24(7), 557-565. (Text in Persian) [Link]
- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., & Rogers, S. J. (2007). *Alone together: How marriage in America is changing*. Harvard University Press.
- Anderson, S. F., Kelley, K., & Maxwell, S. E. (2017). Sample-size planning for more accurate statistical power: A method adjusting sample effect sizes for publication bias and uncertainty. *Psychological science*, 28(11), 1547-1562. DOI: 10.1177/0956797617723724 [Link]
- Bagarozzi, D. A. (1997). Marital intimacy needs questionnaire: Preliminary report. *American Journal of Family Therapy*, 25(3), 285-290. DOI: 10.1080/01926189708251073 [Link]
- Bagarozzi, D. A. (2014). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide*. routledge.
- Bagarozzi, D. A. (2001). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide*. routledge. Translation by Atashpour, Hamid and Etemadi, Ozra, Isfahan, Publishing of Islamic Azad University of Isfahan (Khorasgan) Branch. (Text in Persian)
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally focused couples therapy: a systematic review of its effectiveness over the past 19 years. *Journal of*

- Evidence-Based Social Work*, 16(2), 144-159. DOI: [10.1080/23761407.2018.1563013](https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013) [Link]
- Bedair, K., Hamza, E. A., & Gladding, S. T. (2020). Attachment Style, Marital Satisfaction, and Mutual Support Attachment Style in Qatar. *The Family Journal*, 28(3), 329-336. DOI: [10.1177/1066480720934377](https://doi.org/10.1177/1066480720934377) [Link]
- Burgess Moser, M., Johnson, S. M., Dagleish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, 42(2), 231-245. DOI: [10.1111/jmft.12139](https://doi.org/10.1111/jmft.12139) [Link]
- Candel, O. S., & Turluc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199. DOI: [10.1016/j.paid.2019.04.037](https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037) [Link]
- Conradi, H. J., Dingemans, 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. DOI: [10.1111/famp.12305](https://doi.org/10.1111/famp.12305) [Link]
- First, M. B. (2014). Structured clinical interview for the DSM (SCID). *The encyclopedia of clinical psychology*, 12, 1-6.
- First, M. B., Williams, J. B., Karg, R. S., & Spitzer, R. L. (2016). *User's guide for the SCID-5-CV Structured Clinical Interview for DSM-5® disorders: Clinical version*. American Psychiatric Publishing, Inc. Translation by Shadlou, Tina; Kariman, Samaneh and Shadlou, Behrang. Tehran, EbneSina Publication. (Text in Persian)
- Ghaznavi khazarabadi, F. and Niknam, M. (2019). The Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on the Style of Attachment and Sexual Satisfaction of Couples. *Journal of Birjand University of Medical Sciences*, 26(3), 213-225. (Text in Persian) DOI: [10.32592/JBirjandUnivMedSci.2019.26.3.103](https://doi.org/10.32592/JBirjandUnivMedSci.2019.26.3.103) [Link]
- Girard, A., & Woolley, SR. (2017). Using emotionally focused therapy to treat sexual desire discrepancy in couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(8), 720-735. DOI: [10.1080/0092623X.2016.1263703](https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1263703) [Link]
- 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. DOI: [10.1080/15332690903473069](https://doi.org/10.1080/15332690903473069) [Link]
- Hamid, N., Aghajani Afjadi, A., & Saeidi, R. (2014). Relationship between, Marital Satisfaction, Depression and Immune System. *Journal of Counseling Research*, 13(51), 79-96. (Text in Persian) [Link]
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376. DOI: [10.1002/ijop.12473](https://doi.org/10.1002/ijop.12473) [Link]
- Jaberi, S. (2014). Determination of Predictive Factors of Marital Intimacy of Isfahani women, *Quarterly Journal of Woman and Family Studies*, 2(1), 25-52. (Text in Persian) DOI: [10.22051/jwfs.2014.1514](https://doi.org/10.22051/jwfs.2014.1514) [Link]
- Jalali Shahkouh, S., Mazaheri, M. A., Kiamanesh, A., & Ahadi, H. (2017). The compilation of an educational package for enrichment of marital life based on



- emotional focused therapy and investigation of its efficacy on newly-married couples's marital adjustment. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 19 (special issue), 153-159. (Text in Persian) DOI:[10.22038/jfmh.2017.8903](https://doi.org/10.22038/jfmh.2017.8903) [Link]
- Jalali Tehrani, S. M. E. (2019). The Effectiveness of Emotion-Based Couple Therapy on Marital Satisfaction and Loneliness in Divorced Couples. *Journal of Psychology New Ideas*, 5(9), 1-9. (Text in Persian) [Link]
- Jamshidi, M. A., Nouri Pourvaliayi, R., Janbozorgi, M. & Fardin, M. A. (2015). The Effectiveness of Functional Empowerment of Couples Based on Islamic Approach on Women's Marital Satisfaction, *The Women and Families Cultural-Educational*, 10(31), 7-35. (Text in Persian) [Link]
- Johnson, S. (2010). *The Hold Me Tight Program: Conversations for Connection*. Ottawa, ON: International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy.
- Johnson, S. M. (2004). *Creating connection: The practice of emotionally focused couple therapy*. New York: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2008). Emotionally focused couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*, 4, 107-137.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications.
- Kennedy, N. (2017). Conversations for connection: An outcome assessment of the hold me tight relationship education program for couples. (Doctoral dissertation, Université d'Ottawa/University of Ottawa).
- Kian, F., Etemadi, O., & Bahrami, F. (2020). The Impact of Emotionally Focused Group Couple Therapy on the Couple Attachment and Marital Happiness. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 21(1), 72-83. (Text in Persian) DOI:[10.30486/jsrp.2019.559412.1147](https://doi.org/10.30486/jsrp.2019.559412.1147) [Link]
- Lee, H. J., Han, S. H., & Boerner, K. (2021). Psychological and Physical Health in Widowhood: Does Marital Quality Make a Difference?. *Research on Aging*, 44(1):54-64. DOI:[10.1177/0164027521989083](https://doi.org/10.1177/0164027521989083) [Link]
- Lesch, E., de Bruin, K., & Anderson, C. (2018). A Pilot Implementation of the Emotionally Focused Couple Therapy Group Psychoeducation Program in a South African Setting. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(4), 313-337. DOI: [10.1080/15332691.2017.1417940](https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1417940) [Link]
- Madani, Y., Hasehmi Golpayegani, F., & Gholamali Lavasani, M. (2017). Proposing an Integrated Model of Emotionally Focused Approach and Gottman Model and Evaluating its Effectiveness on Feeling of Loneliness in Married Women. *Journal of Counseling Research*, 16(62), 80-97. (Text in Persian) [Link]
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139-156. DOI: [10.1080/10478400701512646](https://doi.org/10.1080/10478400701512646) [Link]
- Mirhashemi, M., & Akbarimoghadam, Z. (2020). The Prediction of infidelity Upon Personality Characteristics, Marital Satisfaction and Attachment Styles. *Journal of Woman and Family Studies*, 8(3), -. (Text in Persian) DOI:[10.22051/jwfs.2020.20783.1780](https://doi.org/10.22051/jwfs.2020.20783.1780) [Link]

- Molazadeh, J., Mansour, M. & Kiamanesh, A. (2002). Coping styles and marital adjustment in Shahed children. *Journal of Psychology*, 6(3), 255-275. (Text in Persian) [[Link](#)]
- Patoo, M., Haghighat, F., & Hassanabadi, H. R. (2014). A Study of the Role of Marital Relationship Quality in Predicting Subjective Well-being and Happiness of University Students. *Journal of Woman and Family Studies*, 2(1), 7-24. (Text in Persian) DOI: [10.22051/jwfs.2014.1513](https://doi.org/10.22051/jwfs.2014.1513) [[Link](#)]
- Rahmany Bejasari, M., Dorostkar M. H. & Mirzaiyan Khamse, F. (2014). *Investigating the relationship between emotional divorce and mental health of couples aged 30 to 40 in Mashhad*. Third National Conference on Mental Health and Wellness, Islamic Azad University, Quchan Branch. [[Link](#)]
- Rahimi, P., & Mousavi A S. (2020). The effectiveness of emotion focused education on sexual intimacy and interpersonal forgiveness of conflicting couples. *Journal of psychological science*, 19 (86) :229-236 [[Link](#)]
- Hou, Y., Jiang, F., & Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376. DOI: [10.1002/ijop.12473](https://doi.org/10.1002/ijop.12473) [[Link](#)]
- 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. DOI: [10.1111/j.1545-5300.2012.01422.x](https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01422.x) [[Link](#)]
- Sayadi, M., Shahhosseini Tazik, S., Madani, Y., & Gholamali Lavasani, M. (2017). Effectiveness of Emotionally Focused Couple Therapy on Marital Commitment and Couple Burnout in Infertile Couples. *Journal of Education and Community Health*, 4(3), 26-37. (Text in Persian) [[Link](#)]
- Sedaghati, Sh., Nay-yeri, M., & Raga-ei, A. (2007). Attachment styles and marital satisfaction. *Journal of Developmental Psychology*, 3(12), 347-353. (Text in Persian) [[Link](#)]
- Sharifi, V., Assadi, S. M., Mohammadi, M. R., Amini, H., Kaviani, H., Semnani, Y., ... & Seddigh, A. (2009). A persian translation of the structured clinical interview for diagnostic and statistical manual of mental disorders: psychometric properties. *Comprehensive psychiatry*, 50(1), 86-91. DOI: [10.1016/j.comppsy.2008.04.004](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.04.004) [[Link](#)]
- Soltani, A., Molazadeh, J., Mahmoodi, M., & Hosseini, S. (2013). A study on the effectiveness of emotional focused couple therapy on intimacy of couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 461-465. DOI: [10.1016/j.sbspro.2013.06.293](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.293) [[Link](#)]
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1) 15-28. DOI: [10.2307/350547](https://doi.org/10.2307/350547) [[Link](#)]
- Talayizadeh, F., & Bakhtiyarpour, S. (2016). The relationship between marital satisfaction and sexual satisfaction with couple mental health. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 11(40), 37-46. (Text in Persian) [[Link](#)]
- 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. DOI: [10.1080/15332691.2017.1302376](https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1302376) [[Link](#)]



- Zanganeh Motlag, F., Bani-Jamali, Sh., Ahadi, H. & Hatami, H. (2017). The effectiveness of couple therapy based on acceptance and commitment and emotionally focused couples therapy on improvement of intimacy and reduction of Alexithymia among Couples. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 12(44), 47-56. (Text in Persian) [\[Link\]](#)
- Zeytinoğlu-Saydam, S., Erdem, G., & Söylemez, Y. (2020). Psychometric properties of the brief accessibility, responsiveness, and engagement scale in a community sample of Turkish adults. *Family Relations*, 70(2), 557-574. DOI:[10.1111/fare.12446](https://doi.org/10.1111/fare.12446) [\[Link\]](#)
- Zuccarini, D. & Johnson, S. M. (2013). Forgiveness and Reconciliation in Emotionally Focused Therapy for Couples: The Client Change Process and Therapist Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(2), 148-162. DOI: [10.1111/j.1752-0606.2012.00287.x](https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00287.x) [\[Link\]](#)



© 2021 Alzahra University, Tehran, Iran. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0 license) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).





پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی