

Effectiveness of the "Hold Me Tight" Educational Program on Attachment Styles and Marital Satisfaction

Zahra Faramarzi *

MSc. in General Psychology,, Shandiz Institute of Higher Education, Mashhad, Iran

Seyyed Iman Ghotb

Assistant Professor, Department of Psychology, Shandiz Institute of Higher Education, Mashhad, Iran

Extended Abstract

Introduction

Marital satisfaction is commonly recognized as a pivotal indicator of family well-being and stability. It encompasses diverse dimensions, including overall contentment with married life, sexual satisfaction, and emotional intimacy. The way this experience is interpreted—positively or negatively—has significant implications for the normative functioning of the family system, shaping communication patterns, parenting practices, and relational resilience (Omoboye et al., 2024).

From a theoretical perspective, Perlman and Miller (2024) argue that marital satisfaction is best understood as a subjective appraisal of relationship outcomes in relation to partners' expectations. Satisfaction is not determined by the objective quality of the marriage but by

* Corresponding Author: zahrafaramarzi78@gmail.com



© 2025 The Author(s). This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International ([CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)) License.

DOI: <https://doi.org/10.22034/rip.2025.494974.1073>

Received: 20 Dec 2024 **Revised:** 04 Jan 2024 **Accepted:** 06 Jan 2024 **Published online:** 13 Jan 2024

the extent to which lived experiences correspond with what each spouse anticipated. When expectations are fulfilled or surpassed, satisfaction increases; when they are unmet, dissatisfaction emerges. This expectation-based framework highlights the dynamic nature of marital satisfaction, suggesting that it evolves over time as partners' standards and comparison levels shift.

Empirical evidence further demonstrates the wide-ranging impact of marital satisfaction. Higher levels of satisfaction are linked to enhanced physical and psychological health, greater career achievement, and stronger social relationships beyond the marital dyad (Shokri et al., 2021). Conversely, marital dissatisfaction has been consistently associated with heightened stress, poorer health outcomes, and difficulties in sustaining supportive social networks, underscoring its role as a predictor of individual well-being and social integration (Regan et al., 2025).

Attachment theory provides a valuable lens for explaining variations in marital satisfaction. Couples with secure attachment styles generally report greater satisfaction, as their relationships are marked by trust, emotional responsiveness, and effective conflict resolution. In contrast, insecure attachment styles—whether avoidant, anxious, or disorganized—are often linked to lower satisfaction, reflecting challenges in intimacy, communication, and emotional regulation (Kendall & Turlik, 2019). This indicates that marital satisfaction is closely tied to partners' internal working models of relationships, which shape expectations and behaviors within the marital context. Collectively, these perspectives highlight marital satisfaction as a multidimensional construct that integrates subjective evaluations, relational dynamics, and broader psychosocial outcomes. It serves both as a marker of family functioning and as a determinant of individual health and social success, making it a central focus of contemporary relationship research (Martins et al., 2023).

One effective strategy for enhancing marital satisfaction, deepening intimacy, and facilitating a shift from insecure to secure attachment is Emotion-Focused Couple Therapy (EFT). The emotion-centered approach posits that spouses' psychological states are centrally shaped by their emotional experiences (Johnson & Whiffen, 2012; Wiebe et al., 2022). EFT is designed to help individuals achieve emotional regulation and attachment security (Johnson & Wittenborn, 2012). Research indicates that when communication between partners breaks down, intense negative emotions and reactions such as criticism, hostility, anxiety, anger, avoidance, jealousy, and defensiveness often arise. EFT works to interrupt these maladaptive interactional cycles and reconstruct positive emotional responses between partners (Wiebe et al., 2022). Johnson's emotionally-focused model strengthens emotional responsiveness through bonding conversations, fostering engagement and accessibility (Johnson, 2008; Dailey et al., 2024). Building on this foundation, the present study investigates whether the "Hold Me Tight" educational program can influence couples' attachment styles and marital satisfaction.

Method

This study utilized a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 15 married individuals living in Mashhad (a city in Iran) voluntarily participated in the study. Data were collected using the ENRICH Marital satisfaction Scale (EMSS) and the Adult Attachment Styles Questionnaire (AAQ). Participants received 10 hours of training during a one-day workshop

based on the "Hold Me Tight" package. Data were analyzed using repeated measures multivariate analysis of variance (MANOVA) via SPSS version 23.

Results

The findings revealed that mean scores for secure attachment and marital satisfaction increased from the pre-test to the post-test, whereas mean scores for avoidant attachment and anxious attachment did not exhibit substantial changes. Results of the multivariate repeated measures indicated significant differences across test phases for secure attachment ($F=16.91$, $P<0.001$, $\eta^2=0.55$) and marital satisfaction ($F=49.30$, $P<0.001$, $\eta^2=0.78$). In contrast, no statistically significant differences were observed for avoidant or anxious attachment styles ($P > 0.05$).

Discussion and Conclusion

The present study aimed to examine the effectiveness of the "Hold Me Tight" program on attachment styles and marital satisfaction among married individuals. The findings demonstrated that participation in the program significantly increased secure attachment scores; however it did not produce statistically significant reductions in avoidant or anxious attachment. This result is consistent with prior research (Khan, 2018; Conradi et al., 2018; Kennedy et al., 2019; Morgis et al., 2019), who reported that the program effectively enhances secure attachment. However, the present findings deviate from some prior studies regarding reductions in avoidant and ambivalent/anxious attachment styles.

Additional results indicated that the Hold Me Tight program significantly improved marital satisfaction among participants. This finding aligns with Kennedy et al. (2018), who suggested that the program serves as an accessible and scalable alternative to similar couple therapy interventions, contributing to relationship strengthening and higher levels of marital satisfaction.

The effectiveness of Emotionally-Focused Couple Therapy (EFCT) delivered through the "Hold Me Tight" format can be explained by its theoretical foundation in attachment theory and experiential approaches (Johnson, 2019). Regarding the lack of significant effects on insecure avoidant and ambivalent/anxious attachment, it may be argued that the intervention intensity was insufficient for individuals with these attachment styles. Given that attachment is a deep and stable construct, and sources of insecurity may resist change, a longer longitudinal intervention period may be required. Thus, the one-day workshop format may not have been adequate to produce significant changes in these dimensions.

Overall, the findings suggest that the "Hold Me Tight" program can enhance marital satisfaction and secure attachment, and may be effectively incorporated into couple counseling interventions.

This study was limited by the use of a single-group design without a control group, primarily due to restricted access to a larger pool of volunteers. This limitation constrains the generalizability of the findings. Furthermore, participants were self-selected volunteers, which may have introduced sampling bias. Future research is encouraged to employ larger, more

heterogenous samples, as well as controlled experimental designs with follow-up assessments, to strengthen the validity and applicability of the results.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: The research was conducted in accordance with key ethical standards, such as securing participants' informed consent, safeguarding the confidentiality of their data, anonymizing all questionnaires, and allowing participants the freedom to withdraw from the study whenever they wished.

Funding: This research is a personal study without financial support.

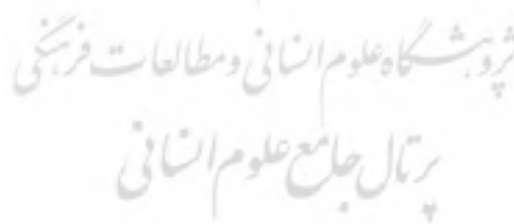
Authors' contribution: All aspects of the research process and manuscript preparation were undertaken jointly, with equal contributions from all authors.

Conflict of interest: The authors declare no conflicts of interest.

Acknowledgements: The authors wish to express their sincere appreciation to all the students whose participation made this research possible.

Keywords: attachment, emotion-focused therapy, marital satisfaction.

Citation: Faramarzi, Z., & Ghotb, S. I. (2025). Effectiveness of the "Hold Me Tight" Educational Program on Attachment styles and Marital Satisfaction. *Recent Innovations in Psychology*, 2(4), 1-14. <https://doi.org/10.22034/rip.2025.494974.1073>.



اثربخشی برنامه آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» بر سبک دلبستگی و رضایت زناشویی

زهره فرامرزی  * کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، موسسه آموزش عالی غیردولتی غیرانتفاعی شاندیز، مشهد، ایران

سیدایمان قطب  استادیار، گروه روان‌شناسی، موسسه آموزش عالی غیردولتی غیرانتفاعی شاندیز، مشهد، ایران

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی برنامه «مرا محکم در آغوش بگیر» بر سبک دلبستگی و رضایت زناشویی افراد متأهل بود. پژوهش از نوع شبه آزمایشی با الگوی پیش آزمون و پس آزمون تک گروهی بود. تعداد ۱۵ نفر از افراد متأهل ساکن شهر مشهد به طور داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. گردآوری داده‌ها با پرسشنامه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان (AAQ) و مقیاس رضایت زناشویی انریچ (EMSS) انجام شد. شرکت کنندگان به مدت ۱۰ ساعت طی یک کارگاه یک روزه که بر اساس بسته «مرا محکم در آغوش بگیر» تنظیم شده بود، آموزش دیدند. تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر چندمتغیره نشان داد که مداخله بر افزایش دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی تأثیر معناداری داشته است ($P < 0/01$) اما بر سبک‌های دلبستگی اجتنابی و اضطرابی تأثیر معناداری نداشته است ($P > 0/05$). نتایج این پژوهش نشان می‌دهد اجرای برنامه «مرا محکم در آغوش بگیر» می‌تواند باعث افزایش رضایت زناشویی و دلبستگی ایمن شود و می‌توان در مداخلات مرتبط با مشاوره زوجین از آن استفاده کرد.

کلیدواژه‌ها: درمان هیجان مدار، دلبستگی، رضایت زناشویی

استناد: فرامرزی، زهرا، و قطب، سیدایمان. (۱۴۰۴). اثربخشی برنامه آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» بر سبک دلبستگی و رضایت زناشویی. *نوآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۲(۴)، ۱۴-۱.

<https://doi.org/10.22034/rip.2025.494974.1073>

مقدمه

رضایت زناشویی^۱ یکی از عوامل مهم در حفظ انسجام خانواده و از مهم‌ترین نشانه‌های خانواده سالم است. رضایت زناشویی را می‌توان خرسندی از زندگی مشترک، رضایت از روابط جنسی و رضایت‌مندی عاطفی و هیجانی دانست (عباسی و همکاران، ۱۴۰۳). عوامل زیادی بر روی تجربه یا عدم تجربه احساس رضایت تأثیر دارند و تجربه این احساس می‌تواند تأثیر بسزایی در عملکردهای بهنجار خانواده داشته باشد (جیانگ و همکاران، ۲۰۱۴). اگر زوجین، از رضایت زناشویی بالایی برخوردار باشند، با یکدیگر در اکثر موارد توافق دارند، معمولاً از نوع و سطح رابطه رضایت دارند، اوقاتی را که با هم می‌گذرانند برایشان رضایت بخش است و در مباحث مالی، اقتصادی دارای مدیریت مثبتی خواهند بود (اوموبای و همکاران، ۲۰۲۴). رضایت زناشویی بر سلامت جسمانی و روانی زوجین، موفقیت و پیشرفت در شغل و بهبود روابط اجتماعی تأثیر داشته و می‌تواند کیفیت ازدواج را تعیین کند (شکری و همکاران، ۱۴۰۰). رضایت زناشویی از سرسختی روان‌شناختی و میزان بخشش در روابط زوجی تأثیر می‌پذیرد (عبدالمنافی و همکاران، ۱۴۰۳).

یکی از عوامل روان‌شناختی مرتبط با روابط بین فردی و رضایت زناشویی زوجین، سبک‌های دلبستگی است. سبک‌های دلبستگی به صورت ایمن^۲، ناایمن اجتنابی^۳ و ناایمن اضطرابی^۴ دسته‌بندی می‌شوند (هازن و شیور، ۱۹۸۷). افراد دارای هر کدام از این سبک‌ها ویژگی‌های منحصر به فردی دارند و برای تنظیم خود از راهکارهای متفاوتی استفاده می‌کنند (پاور، ۲۰۱۹). افراد دارای دلبستگی ایمن روابط بین فردی سازگارانه دارند اما افرادی که دارای دلبستگی ناایمن هستند به کارکردهای بین فردی آسیب وارد می‌کنند، از خود و دیگران بازنمایی‌های ذهنی منفی دارند و هیجانات منفی خود را تضعیف می‌کنند (عین دور و همکاران، ۲۰۱۰). افرادی که سبک دلبستگی ایمن دارند نسبت به خود و دیگران درک و احساس مثبتی دارند (کن و همکاران، ۲۰۰۷). سبک‌های دلبستگی ناایمن می‌تواند باعث کاهش رضایت زناشویی شود (کالیل و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش‌ها حاکی از آن است که زوجینی که دلبستگی ایمن دارند از رضایت زناشویی بالاتر و زوجینی که دلبستگی ناایمن دارند از رضایت زناشویی پایین‌تری برخوردار هستند (کندل و تورلیک، ۲۰۱۹). افراد با دلبستگی ایمن، همسرانی را انتخاب می‌کنند که تاریخچه دلبستگی ایمن داشته‌اند، بنابراین راه حل‌های آن‌ها برای تعارضات سودمندتر بوده و روابط و زندگی زناشویی آن‌ها رضایت بخش‌تر و پایدارتر است. این افراد از سطح بالایی از تعهد برخوردارند. اما افرادی با سبک‌های دلبستگی اجتنابی و دوسوگرا، دارای سطح تعهد پایین در رابطه هستند (واردن و همکاران، ۲۰۰۸؛ مارتینز و همکاران، ۲۰۲۳). افرادی که دارای سبک دلبستگی ناایمن اضطرابی یا دوسوگرا هستند در مورد خودشان کمتر دیدگاه مثبت نشان می‌دهند، و بیشتر بر این باورند که ارزشمند نیستند و در مواقعی که همسرشان از آن‌ها درخواستی می‌کند و آن‌ها آن درخواست را پاسخ نمی‌دهند خود را برای این رفتار سرزنش می‌کنند (بوگارتز و همکاران، ۲۰۰۸). بر این اساس افزایش نارضایتی زناشویی و در ادامه آن به وجود آمدن مشکلات در مسیر زندگی مشترک، متوجه افرادی که دارای سبک دلبستگی ناایمن اجتنابی و اضطرابی هستند خواهد بود.

پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که سبک‌های دلبستگی به واسطه مداخلات روان‌شناختی قابل تعدیل هستند (زنگنه و همکاران، ۱۴۰۲). یکی از مداخلات اثربخش بر افزایش صمیمیت و تغییر سبک دلبستگی از ناایمن به ایمن و

1. marital satisfaction
2. secure attachment
3. avoidant insecure attachment
4. anxiety insecure attachment

افزایش رضایت زناشویی، درمان هیجان مدار^۱ است (جانسون، ۲۰۱۹؛ رستمی و همکاران، ۱۳۹۷). رویکرد متمرکز بر هیجان بر این فرض استوار است که حالات روانی زوجین از تجربه‌های هیجانی که هر یک از آن‌ها گذرانده‌اند، متأثر است (جانسون و ویتنبرن، ۲۰۱۲). رشد و خودسازی، پایه و اساس زوج درمانی هیجان مدار است. درمان هیجان مدار می‌خواهد فرد به تعادل برسد (جانسون، ۲۰۰۸). پژوهش‌ها نشان داده‌اند، زمانی که ارتباط زوجین مختل شود، هیجان‌ها، عواطف و واکنش‌های منفی شدیدی مانند انتقاد از طرف مقابل، دشمنی کردن، اضطراب، خشم، فرار از موضوع، حسادت و عملکرد دفاعی بروز می‌کند. زوج درمانی هیجان مدار، الگوهای تعاملی که توسط زوج‌ها محدود شده را فعال می‌کند، سبک دلبستگی زوجین را در جهت الگوی ایمن تغییر داده و پاسخ‌های هیجانی مثبت زوجین را بازسازی می‌کند (استپ و همکاران، ۲۰۱۲). درمان هیجان مدار در سه مرحله کلی شامل توقف چرخه معیوب، تغییر الگوهای تعامل و تثبیت و یکنواختی اجرا می‌شود (جانسون، ۲۰۱۰؛ صادق زاده یزدی و قطب، ۱۴۰۴). فرضیه اصلی زوج درمانی هیجان مدار این است که اگر زوجین نتوانند نیازهای مرتبط با دلبستگی خود را در بستر توأم با رضایت‌مندی و احساس امنیت مطرح کنند، تعارضات زناشویی شکل می‌گیرند. در این رویکرد چرخه‌های تعاملی معیوب، صدماتی که دلبستگی ناایمن باعث ایجاد آن‌ها بوده، شناسایی شده و هیجان‌هایی که زیر بنای دلبستگی است، مجدداً ساخته می‌شوند؛ به گونه‌ای که چرخه‌های تعاملی معیوب تغییر کرده و دوباره به شیوه صحیح و امن ساخته شوند (جانسون، ۲۰۱۹).

برنامه آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر»^۲ با توجه به نظریه دلبستگی و بر اساس رویکرد زوج درمانی هیجان مدار ارائه شده است. پژوهش‌ها نشان داده است که این مدل بر کاهش تعارض و افزایش رضایت زناشویی اثربخش است (کنزادی و همکاران، ۲۰۱۷). این برنامه آموزشی در بالا بردن کیفیت رابطه و افزایش سلامت روان زوجین (لیش و همکاران، ۲۰۱۸) در فرهنگ‌های غیر ایرانی مؤثر بوده است. در مطالعات داخلی که درباره سازگاری زناشویی و کیفیت روابط زناشویی بوده، شکل اصلی یا تلفیقی این برنامه مورد استفاده قرار گرفته و اثربخشی آن به تأیید رسیده است (مدنی و همکاران، ۱۳۹۶). در بیشتر این مطالعات از الگوی زوج درمانی گاتمن استفاده شده است و مطالعات کمتری بر برنامه آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» متمرکز بوده است. در حالی که این برنامه از طریق مکالمه‌های پیوند دهنده مانند مشارکت و در دسترس بودن، باعث تقویت پاسخگویی هیجانی زوجین می‌شود (میکولینسر و شیور، ۲۰۰۷). از سوی دیگر بیشتر مداخلات در طی زمان و جلسات متعدد برگزار می‌شوند؛ این امر در کنار مزایایی همچون فرصت تمرین، با خستگی و تداخل با برنامه جاری زندگی همراه بوده و می‌تواند باعث افزایش تعارض زناشویی شود. به نظر می‌رسد بررسی اثربخشی مداخلات یکروزه یافته‌های متفاوتی را به دست داده و زمینه توسعه و کاربست بیشتر برنامه آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» را فراهم کند. بر این اساس پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال بود که آیا بسته آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» بر سبک دلبستگی و رضایت زناشویی زوجین تأثیر دارد؟

روش

روش پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری داده‌ها از نوع شبه آزمایشی با الگوی پیش آزمون و پس آزمون تک گروهی بود. جامعه آماری پژوهش را افراد متأهل ساکن در شهر مشهد تشکیل می‌دادند.

1. Emotion-Focused Therapy (EFT)

2. Hold Me Tight

تعداد ۱۵ نفر از این افراد با روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل زندگی مشترک با همسر در حداقل سه سال گذشته، عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی و دریافت خدمات داروی روان‌درمانی در این زمینه در سه ماه منتهی به پژوهش و ملاک خروج عدم تکمیل پرسشنامه‌ها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون بود. در ابتدا اهداف پژوهش برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. در خصوص محرمانه بودن اطلاعات نیز به آنان اطمینان خاطر داده شد. تمامی پرسشنامه‌ها فاقد اطلاعات شخصی بوده و تنها از کدهایی که خود افراد از آن مطلع بودند، برای شناسایی پرسشنامه‌ها در مراحل آزمون استفاده شد. به واسطه شرکت در این پژوهش بار مالی بر شرکت‌کنندگان تحمیل نشد. گردآوری داده‌ها با ابزارهای ذیل صورت گرفت:

پرسشنامه سبک‌های دلبستگی بزرگسالان^۱ (AAQ): این پرسشنامه توسط هازن و شیور (۱۹۸۷) تدوین شده و از ۱۵ عبارت تشکیل می‌شود. بر اساس این پرسشنامه سه سبک دلبستگی ایمن، اجتنابی و اضطرابی قابل سنجش است. نمره گذاری عبارت‌ها در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی کم (۱) تا خیلی زیاد (۵) صورت می‌گیرد. در مطالعه اصلی روایی محتوایی و سازه مطلوب گزارش شده و پایایی بازآزمایی برابر با ۰/۸۱ و آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمده است. در سایر مطالعات نیز روایی و پایایی مطلوبی برای این پرسشنامه گزارش شده است (راویتر و همکاران، ۲۰۱۰). این پرسشنامه در مطالعات داخلی هم بارها مورد استفاده قرار گرفته و روایی و پایایی مطلوبی داشته است (فیروزآبادی و همکاران، ۲۰۱۴).

مقیاس رضایت زناشویی انریچ^۲ (EEMS): این مقیاس را فاووز و اولسون (۱۹۹۳) تدوین کردند. فرم اصلی این مقیاس دارای ۱۲۵ عبارت است و چهارده خرده مقیاس تحریف آرمان‌گرایانه، رضایت زناشویی، جنبه‌های شخصیتی، ارتباطات، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت‌های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده و دوستان، نقش‌های برابر، جهت‌گیری مذهبی، انسجام زناشویی و سازگاری زناشویی را می‌سنجد. فرم کوتاه آن ۴۷ عبارت دارد که در طیف لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً موافق (۵) تا کاملاً مخالف (۱) نمره‌گذاری می‌شوند. در مطالعه اصلی آلفای کرونباخ برای کل مقیاس برابر با ۰/۹۲ به دست آمد. نونز و همکاران (۲۰۲۲) نیز روایی مطلوبی را برای این مقیاس گزارش کردند. عبدالمنافی و همکاران (۱۴۰۳) نیز ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌ها را از ۰/۶۸ تا ۰/۷۴ به دست آوردند. در این پژوهش نمره کل رضایت زناشویی محاسبه شده و نمره بالاتر به معنای رضایت زناشویی بیشتر در نظر گرفته شد.

تمامی شرکت‌کنندگان در مرحله پیش‌آزمون به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. سپس برنامه آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» به صورت گروهی و در یک روز صبح و بعد از ظهر اجرا شد. این برنامه زوج درمانی توسط جانسون و ویفن (۲۰۰۳) ارائه شده است. پس از آشنایی میان اعضا و تدوین تعهدات متقابل میان مدرس و شرکت‌کنندگان، اهمیت دلبستگی و ویژگی‌های همسران/ایمن‌تر آموزش داده شد؛ در ادامه گفتار مخرب و دنبال مقصر گشتن، فرار از موقعیت و نادیده گرفته شدن احساسات مورد بحث قرار گرفت؛ در ادامه نقشه راه تدوین شد و افراد آموزش دیدند تا شرایط امنی را فراهم کنند تا احساسات طرف مقابل دیده شود و راه جدیدی برای مواجهه با تعارض‌های خود پیدا کنند؛ سپس عناصر پاسخ‌گویی عاطفی (ARE) شامل در دسترس بودن، پاسخگویی و تعهد آموزش داده شد؛ در ادامه متوقف کردن چرخه منفی و راه‌اندازی چرخه مثبت و نشانه‌های تنش‌زدایی مورد بررسی قرار گرفت؛ شناسایی نقاط حساس بر اساس نشانه‌ها و تغییر ناگهانی در لحن احساسی گفت و گو و واکنش بدن، جراحات‌های

1. the Adult Attachment Styles Questionnaire (AAQ)

2. the ENRICH Marital Satisfaction Scale (EEMS)

دلبستگی، مراحل بخشش، پیوند عاطفی از طریق رابطه و لمس و زنده نگه داشتن عشق از سایر مباحث آموزش داده شده بودند. پس از اتمام آموزش و با فاصله یک هفته مرحله پس آزمون اجرا شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چند متغیره استفاده شد. تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ انجام شد.

یافته‌ها

توصیف جمعیت شناختی نمونه نشان داد که ۶۰ درصد شرکت کنندگان زن و ۴۰ درصد مرد بودند؛ ۵۳/۳ درصد شرکت کنندگان در سنین ۳۰ سال و کمتر و ۴۶/۷ درصد در سنین بالاتر از ۳۰ سال قرار داشتند؛ ۳۳/۳ درصد تحصیلات کارشناسی، ۶۰ درصد تحصیلات کارشناسی ارشد و ۶/۷ درصد تحصیلات دکتری داشتند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهشی در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی

متغیرها	پیش آزمون		پس آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
دلبستگی ایمن	۱۶/۲۷	۳/۴۷	۲۰/۱۳	۳/۹۳
دلبستگی اجتنابی	۱۱/۳۳	۳/۶۸	۱۱/۲۰	۴/۲۱
دلبستگی اضطرابی	۱۲/۰۷	۴/۵۰	۱۰/۰۰	۴/۳۸
رضایت زناشویی	۱۶۷/۰۰	۳۱/۹۴	۱۹۰/۱۳	۲۵/۹۷

جدول ۱ نشان می‌دهد که در دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی از پیش آزمون به پس آزمون میانگین‌ها افزایش یافته اما در دلبستگی اجتنابی و اضطرابی، میانگین‌ها تغییر چشمگیری نداشته است. در بررسی مفروضات تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر چندمتغیره آزمون شاپیرو ویلک نشان داد که توزیع متغیرها نرمال است ($P > 0.05$). آزمون بارتلت نیز نشان داد که میان متغیرها همبستگی متوسط و معناداری وجود دارد ($P < 0.001$). نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر چندمتغیره

متغیرها	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور اتای سهمی
دلبستگی ایمن	۱۱۲/۱۳	۱۶/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۵۵
دلبستگی اجتنابی	۰/۱۳	۰/۰۲	۰/۹۰	۰/۰۱
دلبستگی اضطرابی	۳۲/۰۳	۳/۹۲	۰/۰۷	۰/۲۱
رضایت زناشویی	۴۰۱۳/۶۳	۴۹/۳۰	۰/۰۰۱	۰/۷۸

جدول ۲ نشان می‌دهد که در دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی بر حسب مراحل آزمون تفاوت‌های معناداری وجود دارد ($P < 0.001$). اندازه اثر مداخله برای دلبستگی ایمن و رضایت زناشویی به ترتیب ۰/۵۵ و ۰/۷۸ است. اما در دلبستگی اجتنابی و اضطرابی تفاوت معناداری مشاهده نشد ($P > 0.05$).

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی برنامه آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» بر سبک‌های دلبستگی و رضایت زناشویی افراد متأهل انجام شد. یافته‌ها نشان داد که بسته آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» باعث افزایش معنادار دلبستگی ایمن می‌شود اما بر کاهش دلبستگی اجتنابی و اضطرابی اثر معناداری ندارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های خان (۲۰۱۸)، کنرادی و همکاران (۲۰۱۸)، کندی و همکاران (۲۰۱۹) و مورگیس و همکاران (۲۰۱۹) در زمینه

اثربخشی آن بر دلبستگی ایمن همسو است اما در زمینه اثربخشی آن بر دلبستگی اجتنابی و اضطرابی هم‌راستا نیست. وانگ و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند که مداخله گروهی «مرا محکم در آغوش بگیر» بر دلبستگی زوج‌های چینی تأثیر مثبت دارد. برجعلی و مهرادصدر (۱۴۰۰) نیز دریافتند که زوج درمانی هیجان‌مدار تحت قالب برنامه «مرا محکم در آغوش بگیر» در بهبود و افزایش صمیمیت زوجین و پاسخگویی عاطفی، در دسترس بودن و مشارکت مؤثر است. بدیهی زراعتی و موسوی (۱۳۹۵) نشان دادند که زوج درمانی هیجان‌مدار بر بهبود سبک دلبستگی و بالابردن صمیمیت جنسی در میان زوجین تأثیرگذار است. در راستای این نتیجه نوری و ایرانمنش (۱۴۰۱) در پژوهشی نشان دادند که زوج درمانی هیجان‌مدار به شیوه «مرا محکم در آغوش بگیر» بر بهبود سبک‌های دلبستگی ایمن مؤثر است و همچنین صمیمیت را در زوجین بهبود می‌بخشد.

سایر یافته‌های این پژوهش نشان داد که بسته آموزشی «مرا محکم در آغوش بگیر» باعث افزایش معنادار رضایت زناشویی در افراد متأهل می‌شود. این یافته با پژوهش کندی و همکاران (۲۰۱۸) همسویی دارد. آنان نشان دادند که آموزش بسته «مرا محکم در آغوش بگیر»، یک جایگزین قابل دسترس و گسترده برای زوج درمانی‌های مشابه بوده و می‌تواند به تقویت رابطه زوجین و بالا بردن سطح رضایت زناشویی آنان کمک کند. پورقناد (۱۳۹۷) نیز نشان داد که رویکرد هیجان‌مدار به شیوه «محکم مرا در آغوش بگیر» می‌تواند در زمینه بهبود الگوهای ارتباطی زوجین مورد استفاده مشاوران و درمانگران خانواده قرار گیرد. همچنین مدنی و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند که برنامه آموزشی «محکم مرا در آغوش بگیر» موجب افزایش معنادار کیفیت رابطه زناشویی می‌شود.

در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر در مورد اثربخشی زوج درمانی هیجان‌مدار به شیوه «محکم مرا در آغوش بگیر» بر سبک‌های دلبستگی می‌توان گفت اساس این شیوه نظریه دلبستگی و رویکرد هیجان‌مدار است (جانسون، ۲۰۱۹). با این حال زوج درمانی هیجان‌مدار به شیوه «محکم مرا در آغوش بگیر» در پژوهش حاضر بر دلبستگی ناایمن اجتنابی و اضطرابی اثربخش نبود. به نظر می‌رسد افراد اجتنابی، در برقراری روابط بین فردی و ایجاد ارتباط صمیمانه موفق نیستند و به شدت خود انتقاد هستند (نوری و ایرانمنش، ۱۴۰۱) و ممکن است در کوتاه مدت با سایر اعضای گروه ارتباط برقرار نکرده باشند. از آنجا که سازه دلبستگی عمیق و نسبتاً پایدار است و می‌تواند در برابر تغییر مقاوم باشد، شاید این افراد نیاز به زمان بیشتری داشته باشند.

در مجموع به نظر می‌رسد اجرای برنامه «مرا محکم در آغوش بگیر» می‌تواند باعث افزایش رضایت زناشویی و دلبستگی ایمن شود و می‌تواند در مداخلات مرتبط با مشاوره زوجین از آن استفاده کرد. اما این یافته با محدودیت‌هایی همراه بود. از آن جمله می‌توان به استفاده از طرح تک گروهی و نداشتن گروه کنترل اشاره کرد. این محدودیت ناشی از عدم دسترسی پژوهشگر به افراد داوطلب بیشتر بود که ناخواسته تعمیم یافته‌ها را با چالش مواجه می‌سازد. از سوی دیگر افراد شرکت کننده در پژوهش، نمونه‌های داوطلب بودند و ممکن است یافته‌ها تحت تأثیر روش نمونه‌گیری قرار گرفته باشد. بر این اساس پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی از نمونه‌های بزرگ‌تری استفاده شده و گروه کنترل نیز در نظر گرفته شود.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش، ملاحظات اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان، پایبندی به اصل محرمانگی، بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها و فراهم کردن امکان انصراف از ادامه مشارکت رعایت شد.

حمایت مالی و سپاسگزاری

این پژوهش از حمایت مالی برخوردار نبوده است. نویسندگان بدین وسیله از شرکت کنندگان در پژوهش تقدیر و تشکر می‌نمایند.

تعارض منافع

در این مقاله هیچ گونه تعارض منافع وجود ندارد.

منابع

- بدیهی زراعتی، فرنوش، و موسوی، رقیه. (۱۳۹۵). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار بر تغییر سبک دلبستگی بزرگسالان و صمیمیت جنسی زوجین. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۷(۲۵)، ۷۱-۹۰. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2016.5888>
- برجلی، احمد، و مهرداد صدر، محمد. (۱۴۰۰). اثربخشی برنامه آموزشی "مرا محکم بگیر" بر صمیمیت، رفتارهای دلبستگی و رضایت زناشویی در دانشجویان متأهل. *مطالعات زن و خانواده*، ۹(۳)، ۳۲-۹. <https://doi.org/10.22051/jwfs.2021.34205.2593>
- پورقناد، محدثه. (۱۳۹۷). *اثربخشی برنامه زوج‌درمانی گروهی مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار "مرا محکم بگیر" بر چرخه ارتباطی تقاضاکناره‌گیری* [پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران]. کتابخانه مرکزی تالار اطلاع‌رسانی. URL: <https://noordoc.ir/thesis/93018>
- رستمی، مهدی، سعادت‌نژاد، و یوسفی، زهرا. (۱۳۹۷). بررسی و مقایسه اثربخشی آموزش زوج‌درمانی هیجان‌مدار و راه حل مدار بر ترس از صمیمیت و رضایت جنسی زوجین. *مشاوره کاربردی*، ۸(۲)، ۱-۲۲. <https://doi.org/10.22055/jac.2018.23429.1509>
- زنگنه، محمدرضا، اردشیری، اعظم، و قنبری هاشم آبادی، بهرام‌علی. (۱۴۰۲). اثر روان‌درمانی گروهی با رویکرد تحلیل رفتار متقابل بر سبک‌های دلبستگی پسران نوجوان. *نواآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۱(۱)، ۶۴-۷۵. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.191347>
- شکری، آرزو، شفیع آبادی، عبدالله، و دوکانه‌ای فرد، فریده. (۱۴۰۰). مدل‌یابی ساختاری قدرت ایگو با موفقیت شغلی و میانجی‌گری رضایت زناشویی و عزت نفس. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۲(۴۵)، ۲۱۳-۲۳۸. <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.39064.2056>
- صادق زاده یزدی، ناهید، و قطب، سید ایمان. (۱۴۰۴). اثربخشی آموزش درمان هیجان‌مدار بر شفقت به خود در دانش‌آموختگان روان‌شناسی. *نواآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۲(۳)، ۱۴-۲۶. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.481470.1062>
- عباسی، سیده‌مینا، چهری، آریتا، و عارفی، مختار. (۱۴۰۳). مدل معادلات ساختاری رضایت زناشویی بر اساس خودکارآمدی جنسی با میانجی‌گری ریتم‌های شبانه‌روزی در زنان پرستار. *علوم روان‌شناختی*، ۲۳(۱۴۲)، ۱۶۷-۱۸۳. <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.23.142.2477>
- عبدالمنافی، وحید، عقاب‌بناب، عرفان، زیدآبادی نژاد، الناز، اسمعیلی، احمد، و شامی، سیروان. (۱۴۰۳). پیش‌بینی رضایت زناشویی و امید به زندگی بر اساس سرسختی روان‌شناختی و گرایش به بخشش. *نواآوری‌های اخیر در روان‌شناسی*، ۱(۲)، ۴۷-۶۰. <https://doi.org/10.22034/rip.2024.451423.1018>
- مدنی، یاسر، هاشمی گلپایگانی، فاطمه، و غلامعلی لواسانی، مسعود. (۱۳۹۶). ارائه مدل تلفیقی رویکرد هیجان‌مدار و مدل گاتمن و اثر بخشی آن بر احساس تنهایی زنان متأهل. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۶(۶۲)، ۸۰-۹۸. URL: <http://iran-counseling.ir/journal/article-1-550-fa.html>
- نوری، نرگس، و ایرانمنش، سید ایمان. (۱۴۰۱). اثربخشی زوج‌درمانی هیجان‌مدار به شیوه «محکم مرا در آغوش بگیر» بر سبک‌های دلبستگی، سازگاری زناشویی و صمیمیت جنسی زوجین. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، ۱۳(۱)، ۳۶۳-۳۸۷. <https://doi.org/10.22059/japr.2022.318332.643749>

References

- Abbasi, S. M., Chehri, A., & Arefi, M. (2024). Structural equation model of marital satisfaction based on sexual self-efficacy with the mediation of circadian rhythms in nursing women. *Journal of Psychological Science*. 23(142), 167-183 (In Persian). <http://dx.doi.org/10.52547/JPS.23.142.2477>

- Abdolmanafi, V., Oghbaei Bonab, E., Zeydabadinejad, E., Esmali, A., & Shami, S. (2025). Prediction of Marital Satisfaction and Life Expectancy Based on Psychological Hardiness and Tendency to Forgive. *Recent Innovations in Psychology*, 2(1), 47-60 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rip.2024.451423.1018>
- Badihi Zarezi, F., Mousavi, R. (2016). Efficacy of emotion-focused couple therapy on the change of adult attachment styles and sexual intimacy of couples. *Counseling Culture And Psychotherapy*, 7(25), 71-90 (In Persian). <https://doi.org/10.22054/qccpc.2016.5888>
- Bogaerts, S., Daalder, A. L., Van Der Knaap, L. M., Kunst, M. J., & Buschman, J. (2008). Critical incident, adult attachment style, and posttraumatic stress disorder: A comparison of three groups of security workers. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 36(8), 1063-1072. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.8.1063>
- 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 (In Persian). <https://doi.org/10.22051/jwfs.2021.34205.2593>
- Candel, O., & Turluc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2007). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146. <https://doi.org/10.1002/per.666>
- Conradi, H. J., Dingemanse, P., Noordhof, A., Finkenauer, C., & Kamphuis, J. H. (2017). 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>
- Dailey, J., Timulak, L., Goldman, R. S., & Greenberg, L. S. (2024). Capturing the change: A case study investigation of emotional and interactional transformation in emotion-focused therapy for couples. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 23(1), 1-19. <https://doi.org/10.1080/14779757.2023.2204480>
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., Doron, G., & Shaver, P. R. (2010). The attachment paradox: How can so many of us (the insecure ones) have no adaptive advantages?. *Perspectives on Psychological Science*, 5(2), 123-141. <https://doi.org/10.1177/1745691610362349>
- Firoozabadi, A., Abedi, Z., Aliyari, R., Zolfaghari, B., & Ghanizadeh, A. (2014). Psychometric characteristics of the persian (farsi) version of attachment style questionnaire. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 39(6), 506-514. URL: https://ijms.sums.ac.ir/article_39699.html
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). ENRICH Marital Satisfaction Scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176-185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Jiang, H., Wang, L., Zhang, Q., Liu, D., Ding, J., Lei, Z., Lu, Q., & Pan, F. (2014). Family functioning, marital satisfaction and social support in hemodialysis patients and their spouses. *Stress and Health*, 31(2), 166-174. <https://doi.org/10.1002/smi.2541>
- Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown and Company. URL: <https://h7.cl/1l8dR>
- Johnson, S. M. (2010). *The hold me tight program: Conversations for connection*. Ottawa, ON: International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy. URL: <https://h7.cl/1l9H6>
- Johnson, S. M. (2019). Attachment in action- changing the face of 21st century couple therapy. *Current Opinion in Psychology*, 25(1), 101-104. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.03.007>
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (Eds.). (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. Guilford Press. URL: <https://h7.cl/1l9I4>
- Johnson, S. M., & Wittenborn, A. K. (2012). New research findings on emotionally focused therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 18-22. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00292.x>
- Kalil, A., Ryan, R., & Chor, E. (2014). Time investments in children across family structures. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 654(1), 150-168. <https://doi.org/10.1177/0002716214528276>
- 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 of Psychology, The State University of the New Jersey]. Rutgers. URL: <https://rucore.libraries.rutgers.edu/rutgers-lib/58054/PDF/1/play/>
- 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. <https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1417940>
- Madani, Y., Hashemi 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 (In Persian). URL: <http://iran counseling.ir/journal/article-1-550-en.html>
- Martins, L. B., Marengo, L. A. S., Casalecchi, J. G. S., Figueiredo, M. J. A., & Silva Júnior, M. D. (2023). A systematic review of the relationship between marital satisfaction and adult attachment styles: An evolutionary and cross-cultural perspective. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00325-4>
- 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. <https://doi.org/10.1080/10478400701512646>
- 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*, 41(4), 368-383. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09504-x>
- 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 (In Persian). <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.22518126.1401.13.1.20.8>
- Nunes, C., Martins, C., Leal, A., Pechorro, P., Ferreira, L. I., & Ayala-Nunes, L. (2022). The ENRICH Marital Satisfaction (EMS) Scale: A psychometric study in a sample of Portuguese parents. *Social Sciences*, 11(3), 107. <https://doi.org/10.3390/socsci11030107>
- Omoboye, M., Eneh, N. E., & Titor-Addingi, M. C. (2024). *Communication patterns and marital satisfaction: A review of English language discourse in family counseling*. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 21(2), 1883-1891. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.21.2.0634>
- Perlman, D., & Miller, R. S. (2024). Modern marital satisfaction: Are we expecting too much? In M. Hojjat & A. Moyer (Eds.), *Modern relationships: Romance, friendship, and family in the 21st century* (pp. 73-89). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197655504.003.0005>
- Pourqanad, M. (2018). *The effectiveness of a group couple therapy program based on the emotion-focused approach of "Hold Me Tight" on the communication cycle of demand-withdrawal* [Master's thesis in family counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran], Central Library, Information Hall (In Persian). URL: <https://noordoc.ir/thesis/93018>
- Power, O. (2019). *An investigation of the association between adult attachment styles, emotional intelligence and marital satisfaction as an outcome*. Undergraduate thesis, Dublin, National College of Ireland. URL: <http://norma.ncirl.ie/3778/>
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of psychosomatic research*, 69(4), 419-432. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.006>
- Regan, A., Walsh, L. C., Horton, C., Rodriguez, A., & Kaufman, V. A. (2025). Contextualizing marital dissatisfaction: examining profiles of discordant spouses across life domains. *Frontiers in Psychology*, 16, 1458129. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1458129>
- Rostami, M., Saadati, N., & Yousefi, Z. (2018). The investigation and comparison of the efficacy of emotionally focused couple therapy and solution focused couple therapy on reducing fear of intimacy and increasing couples' sexual satisfaction. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 8(2), 1-22 (In Persian). <https://doi.org/10.22055/jac.2018.23429.1509>
- Sadeghzade Yazdi, N., & Ghotb, S. I. (2025). The Effectiveness of Emotion-focused Therapy Training on Self-Compassion in Psychology Graduates. *Recent Innovations in Psychology*, 2(3), 14-26 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rip.2024.481470.1062>
- Shokri, A., Shafiabadi, A., & Dokaneheefard, F. (2021). Structural modeling of ego strength on job success with mediation of marital satisfaction and self-esteem. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 12(45), 213-238 (In Persian). <https://doi.org/10.22054/qccpc.2020.39064.2056>

- Stepp, S. D., Morse, J. Q., Yaggi, K. E., Reynolds, S. K., Reed, L. I., & Pilkonis, P. A. (2008). The role of attachment styles and interpersonal problems in Suicide-Related Behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 38(5), 592-607. <https://doi.org/10.1521/suli.2008.38.5.592>
- Wearden, A., Peters, I., Berry, K., Barrowclough, C., & Liversidge, T. (2008). Adult attachment, parenting experiences, and core beliefs about self and others. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1246-1257. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.019>
- Wiebe, S. A., Elliott, J. A., Johnson, S. M., & Lafontaine, M.-F. (2022). Emotionally focused couple therapy: A meta-analysis of outcome studies. *Journal of Marital and Family Therapy*, 48(1), 6-27. <https://doi.org/10.1111/jmft.12536>
- Wong, T., Greenman, P. S., & Beaudoin, V. (2017). "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>
- Zanganeh, M. R., Ardeshiri, A., & Ghanbari HashemAbadi, B. A. (2024). The Effect of Group Psychotherapy with Transactional Analysis Approach on Attachment Styles of Adolescent Boys. *Recent Innovations in Psychology*, 1(1), 64-75 (In Persian). <https://doi.org/10.22034/rip.2024.191347>

