رویش روان شناسی، سال۱۰ ، شماره۶، شماره پیاپی ۶۳، شهریور ۱۴۰۰
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),10(6), 2021

برنامه های غنی سازی ارتباطی ازدواج با برنامه پایش ازدواج: یک مطالعه مروری نظام مند

Marriage Enrichment Programs with Marriage Checkup Program: A Systematic Review Study

فهیمه باهنر
دانشجودکترا مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان.ایران.
دکتر حسین کشاورز افشار (نویسنده مسئول)
استادیار بخش مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، تهران، ایران.
دکتر کیوان صالحی
استادیار گروه علوم تربیتی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران ،تهران، ایران.

Fahimeh Bahonar
PhD Student of counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran.
Dr. Hossein Keshavarz Afshar*
Assistant Professor of Department of counseling,Faculty of Psychology and Educational Science University of Tehran, Tehran, Iran.
keshavarz1979@ut.ac.ir
Dr. Keyvan Salehi
Assistant Professor of Department of Education, Faculty of Psychology & Educational, University of Tehran, Tehran, Iran.

چکیده
برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج، نتایج مثبت بسیاری نظیر سلامت جسمانی، سلامت روانی و رشد و ارتقاء اعضای خانواده را به‌همراه دارد. این مطالعه با هدف مرور نظام‌مند برنامه‌های غنی‌سازی ارتباطی و پایش ازدواج انجام شد. روش پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و به لحاظ طرحی از نوع اسنادی بود. از آنجاکه مرحله ابتدایی هر مرور نظام‌مندی شامل جستجوی کامل و منظم پیشینهٔ موجود و مرتبط است، بدین منظور میدان مورد مطالعه پژوهش، مجموعه آثار منتشرشده در قالب مقالات و پایان‌نامه‌های فارسی و انگلیسی بود. کلید واژه‌های پایش ازدواج، برنامه‌های غنی‌سازی ارتباطی ازدواج، بازبینی روابط همسران، برنامه ازدواج و کار با زوج در پایگاه‌های گوگل اسکولار، ساینس دایرکت، اسکوپوس، پروکوئست، سیج، وایلی، سایک‌اینفو، سیویلیکا، نورمگز، مگ‌ایران، پایگاه مرکزعلمی جهاد دانشگاهی و ایران‌داک در بازه زمان ۱۳۹۸-۱۳۸۵ (۲۰۰۰-۲۰۱۹) جستجو شد. در مجموع ۴۵ مطالعه فارسی و انگلیسی مورد بررسی قرار گرفت. مطالعات مورد بررسی برآمده از ترکیب مجموعه تحقیقات کیفی و کمی بودند. یافته‌ها نشان دهنده سه متغیر مهم تنظیم روابط، ایجاد صمیمیت و بهبود سلامت در برنامه های غنی‌سازی ارتباطی و پایش ازدواج بود. همچنین چهارده موضوع اشتراک و یازده موضوع افتراق از این برنامه‌ها استخراج شد. نتایج بدست آمده از پژوهش‌ها مشخص شد برنامه‌های توانمندسازی زوجین از جمله برنامه پایش ازدواج و غنی‌سازی ارتباط ضمن داشتن اشتراکات و افتراقات بسیار حائز اهمیت، بر متغیرهای‌های مختلفی نیز اثرگذار هستند.

واژه‌های کلیدی: برنامه غنی‌سازی روابط، برنامه پایش ازدواج، مرور نظام مند

Abstract
Marriage enrichment programs bring many positive results such as physical health, mental health, and the growth and development of family members. The purpose of this study was to systematically review communication enrichment and marriage checkup program. The method of the present study was qualitative and documentary in terms of design. Since the initial stage of any systematic review includes a complete and regular search of the existing and related background, for this purpose, the field of study was a collection of published works in the form of Persian and English articles and dissertations. Keywords marriage checkup, Relationship enrichment program, Couple relationships checkup, Marriage program and Working whit couple at Google scholar, Science Direct, Scopus, pro quest, sage, Wiley, Psychinfo, Noormagz, Magiran, Sid, Irandoc were searched during the period 1398-1385 (2019-2000). A total of 45 Persian and English studies were reviewed. The studies were a combination of qualitative and quantitative research. Findings showed three important variables relationship regulation, intimacy building, and health improvement in communication enrichment and marriage checkup program. There were also fourteen subscription issues and eleven differentiation issues were extracted from these programs. The results of the research showed that couples' empowerment programs such as marriage checkup programs and relationship enrichment programs, while having very important commonalities and differences, also affect various variables.

Keywords: *Relationship Enrichment Program, Marriage checkup Program, Systematic Review.*

نوع مقاله : مروری سیستماتیک **دریافت : اسفند ۹۹** **پذیرش: فروردین ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی : شهریور ۱۴۰۰**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

مقدمه

ازدواج تقریباً در تمامی جوامع، رسمی مهم تلقی می‌شود. در هر جامعه ازدواج از ویژگی‌های منحصربه‌فرد برخوردار بوده و تابع قوانین خاص‌آن جامعه می‌باشد (ساروخانی، ۱۳۹۲). ازدواج پیچیده‌ترین روابط انسانی و اصلی‌ترین زمینه‌ای است که در آن اثر صمیمیت و روابط اجتماعی رشد می‌یابد و متجلی می‌شود (گیدنز، دانیر، اپلبام و کار[1] ۲۰۰۰). در کشور ما ازدواج فرایند تعامل بین زن و مرد است که تحت شرایط و مراسم قانونی شرعی و عرفی برگزار می‌شود و عمل آن مورد پذیرش شرع، قوانین و تشکیلات اجتماعی می‌باشد (نوابی‌نژاد، ۱۳۹۷).

با پیمان ازدواج، ارتباطی شکل می‌گیرد که در مقایسه با دیگر ارتباط‌های انسانی، جایگاهی بی‌نظیر دارد. در ازدواج ابعاد گوناگون جسمی، عاطفی، اجتماعی و ذهنی پوشش داده می‌شود و رابطه‌ای زیستی، اقتصادی، عاطفی و نیز روانی-اجتماعی بین زن و شوهر برقرار می‌شود (لامبرت و دولاهیت،[2] ۲۰۰۶). از آنجا که ازدواج مبنای تشکیل خانواده دانسته می‌شود، پس هر فردی نتیجه یک ازدواج است که می‌توان آن را ازدواج موفق یا ناموفق نامید (سگرین و فلورا،[3] ۲۰۰۵). لازمه‌ی یک ازدواج موفق برای رسیدن به صمیمت، آگاه بودن به حوزه‌های ارتباطی مؤثر است تا زوجین بدانند در کدام نقاط قوی هستند و در چه مواردی مشکل دارند و نگرانند. زوج‌ها در فاصلهٔ زمانی شروع مشکل تا مراجعه به درمانگر، فشارهای عاطفی و تنش‌های بسیاری را تجربه می‌کنندکه با مداخله پیشگیرانه می‌تواند تاحد زیادی کاهش یابند. بنابراین احساس نیاز به رویکردهای پیشگیرانه در محققین خانواده از یکسو و گسترش رویکردهای پیشگیرانه در علوم رفتاری ازسوی دیگر به روش‌های متعددی برای ایمن سازی زوج‌ها در برابر افت رضایتمندی زناشویی انجامیده است (اسعدزاده، ۱۳۹۲).

برنامه‌های توانمندسازی و پیشگیرانه برای زوجین نیز به هرگونه مداخلاتی اطلاق می‌شود که سعی دارد تا با کاهش رفتارهای ارتباطی مخرب و تقویت رفتارهای ارتباطی سازنده و مفید از بدکارکردی ارتباطی و فردی پیشگیری نماید. در این برنامه‌ها تلاش می‌شود تا زوجین در برابر عوامل خطرسازی همچون باورهای غیرمنطقی واکسینه شده و عوامل محافظی چون نگرش‌های مثبت و تعاملات عاطفی صمیمانه و روابط رضایت بخش، تقویت شوند (هانا و برگر،[4] ۱۹۹۹). برنامه‌های توانمندسازی ازدواج برنامه‌های درمانی نیستند و زوجینی در این برنامه‌ها شرکت می‌کنند که نقاط قوت و ضعف روابط زناشویی خود را بشناسند، و خواهان بهتر کردن هر چه بیشتر روابط خود هستند. سایر فواید برجسته این برنامه‌ها می‌توان به ایجاد مهارت‌ها در زوج‌ها، اشاره کرد که با شناخت و آگاهی بیشتر برخی نیازهای بی‌پاسخ خود را برآورده می‌سازد. و همچنین زوج‌ها یاد می‌گیرند به محض به وجود آمدن مشکل، سریعاً به فکر طلاق نیوفتند، بلکه بیشتر به دنبال بازسازی روابط خود باشند (باهنر، کشاورزافشار و صالحی، ۱۳۹۸).

در این میان می‌توان از برنامه‌هایی همچون برنامه غنی سازی ارتباطی ازدواج دینک مایر[5](۲۰۰۷)، برنامه کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه، برنامه پیشبرد رابطه، روبه‌رویی زناشویی در آخر هفته، برنامه آموزشی برای زندگی در کنار هم، برنامه آموزش صمیمیت زوجین، برنامه بازبینی روابط همسران اولسون، لارسون و اولسون سینگ[6](۲۰۰۹) و سایر برنامه‌هایی مانند موارد ذکرشده را به عنوان برنامه‌هایی برای پیشگیری از زوال رابطه زوجین و پربارسازی ازدواج نام برد. اکبری(۱۳۹۱) نیز به اثربخشی آموزش گروهی غنی‌سازی ازدواج به سبک اولسون بر رضایتمندی زناشویی و امید به بهبود رابطه زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره و تأثیر غیرمستقیم آن بر همسرانشان پرداخت. رحمتی(۱۳۹۷)، اثربخشی مهارت‌های غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح تایم بر سازگاری زنان دارای ازدواج زودهنگام و عدالتی شاطری (۱۳۸۸) نیز تاثیر این برنامه را بر رضایت زناشویی تاکید کردند. همچنین ابراهیمی، ثنایی و نظری(۱۳۹۰) با اجرای برنامه غنی سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج های هر دو شاغل به این نتیجه رسیدند که آموزش آموزش غنی سازی ارتباط تاثیر مثبتی بر افزایش صمیمیت داشته است.

از جمله برنامهٔ دیگری که به ارتباط و صمیمت در کیفیت زندگی زناشویی اهمیت می‌دهد، برنامه پایش ازدواج است. هدف برنامه پایش ازدواج فراهم‌کردن ساختار و ابزار برای بازرسی منظم روابط زوجین به صورت شناسایی زود هنگام از زوال سلامت رابطه، پیشگیری

1 Giddens, Duneier, Appelbaum, & Carr
2 Lambert & Dollahite
3 Sprgin &Flora
4 Hannah, Berger
5 Dinkmeyer, & Carlson
6 Olson, Larson & Olson-Sigg

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

و مداخله زود هنگام، ایجاد انگیزه و ترویج سلامت زناشویی بلند مدت و جلوگیری از طلاق است که در دو مرحله ارزیابی درمانی، مصاحبه انگیزشی و بازخورد صورت می گیرد. ساختار برنامه شامل سه جزء است: یک مصاحبه تاریخچه روابط، ارزیابی درمانی از نقاط قوت وضعف و بازخورد انگیزشی است. چیزی که این برنامه را از سایر برنامه‌های دیگر متمایز می‌سازد، می‌توان به کوتاه مدت بودن آن متشکل از چند پرسشنامه و پایشی است که سالانه تکرار می شود، که موانع اقتصادی و زمان را کاهش می‌دهد، مشارکت فعال زوج در تمام مراحل ارتقاء سلامت زناشویی اشاره کرد و حالت پیشگیرانه بودن آن می‌باشد (کوردوا[1] ۲۰۱۴). زوجین از همان ابتدا آگاهی پیدا می‌کنند که قرار است آن‌ها تنها ارزیابی و بازخورد با یک مشاور آموزش‌دیده را به عنوان خدمات بهداشتی دریافت کنند. هدف از این کار جذب کردن زوجینی است که ممکن است مشکوک یا بی‌اعتنا به درمان زناشویی باشند. این امر همچنین به زوج‌های شکاک اطمینان می‌دهد که پایش ازدواج به هیچ یک از آن‌ها فراتر از جلسات ارزیابی و بازخورد نیاز ندارد (موریل،[2] ۲۰۱۱).

برنامه پایش ازدواج از موفقیت بیشتر و بازگشت کمتر نسبت به سایر رویکردهای غنی‌سازی برخوردار است. همانطورکه در پژوهش انجام‌گرفته در دانشگاه کلارک توسط کوردوا (۲۰۱۴) به منظور افزایش دسترسی این برنامه در مراقبت سلامت زناشویی بر روی ۴۴۳ نفر(۱۴۲مرد، ۲۲۹زن) که به صورت تکی، زوجی در رده سنی۲۰ تا ۷۸ ساله بررسی شدند، نتایج حاکی از مفید بودن این برنامه برای زوج‌هایی که به وجود مشکل در رابطه خود آگاه نبودند، زوج‌هایی که به دنبال درمان بودند، زوج‌هایی که دارای محدوده وسیعی از عملکرد روابط مشکل‌زا (پایین بودن روابط و وخیم بودن اوضاع) بود. پژوهش دیگر توسط سیگرنگ، کوردوا، گرای، نجارا، هاوریلنکو[3] همکاران (۲۰۱۶) با هدف اثربخشی این برنامه بر روی خانواده های نظامی نشانگر پذیرش این برنامه و اجرای آن توسط زوجین بوده است. در پژوهشی توسط اروین[4](۲۰۰۸) به منظور مقایسه اثربخشی برنامه پایش ازدواج و زوج درمانی های سنتی برای سنجش پریشانی در بین زوجین دانشجو، نتایج نشان‌دهنده ارائه سطح پایین‌تری از پریشانی و اضطراب در بین گروهی که برنامه پایش ازدواج را دریافت کرده بودند نسبت به گروه مقابل بود.

لذا با توجه به گستردگی برنامه‌های توانمندسازی ارتباطی ازدواج و شکل‌گیری چالش‌ها و فرصت‌های جدید در سبک زندگی زوجین، از این رو هدف کلی این پژوهش مروری نظام‌مند برای کشف متغیرهای موثر و تشابهات و افتراقات برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج با برنامه پایش ازدواج بود. اجرای پژوهش حاضر از دو جنبه نظری، کاربردی حائز اهمیت است. مشخص کردن متغیرهای موثر در ازدواج و نگاه جامع به برنامه‌های موجود در حوزه توانمندسازی ازدواج زمینه را برای پژوهش‌های آزمایشی و مداخله‌ای بعدی فراهم می‌کند. ازسوی دیگر افزایش آمار طلاق در ایران، نیاز به مداخلات پیشگیرانه جهت پیشگیری از آشفتگی های زناشویی و کاهش آمار طلاق را ضروری می‌نماید و بررسی دقیق این برنامه‌ها می‌تواند در راستای دستیابی به این هدف به متخصصان حوزه خانواده و زوج درمانگران کمک شایانی نماید.

روش

روش پژوهش حاضر کیفی و به لحاظ طرحی از نوع اسنادی است. از آنجاکه مرحله ابتدایی هر مرور نظام‌مندی شامل جستجوی کامل و منظم پیشینهٔ موجود و مرتبط است، بدین منظور میدان مورد مطالعه پژوهش حاضر، مجموعه آثار منتشرشده در قالب مقالات و پایان‌نامه‌های فارسی و انگلیسی زبان مرتبط با کلید واژه‌های "پایش ازدواج[5]"، "بازبینی روابط همسران[6]"، "برنامه ازدواج[7]"، "کار با زوج[8]" و "برنامه غنی سازی ارتباطی[9]" تعیین شد. ترکیبات مختلف کلمات کلیدی زیر: برنامه غنی‌سازی ارتباطی زوج، بازبینی روابط زوج‌ها، برنامه پایش ازدواج استفاده شد. نتایج مرورنظام مند این مطالعه براساس مقالات و پایان‌نامه‌های چاپ شده در سایت‌های داخلی(نورمگز،

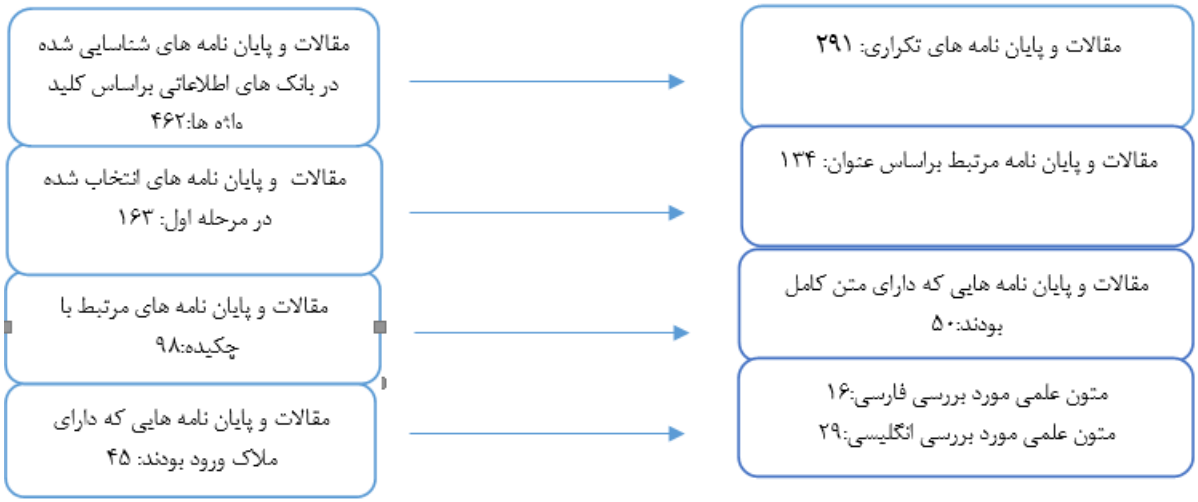
1 Córdova
2 Murrill
3 Sigrang, Cordova, Gray, Najera, & Hawrilenko,
4 Erwin
5 Marriage checkup
6 Couple relationships checkup
7 Marriage program
8 Walking whit couple
9 Relationship enrichment program

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

مگ ایران، پایگاه علمی جهاد دانشگاهی، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران)[1] و در پایگاه‌های خارجی(گوگل اسکولار، ساینس دایرکت، اسکوپوس، پروکوئست، سیج، وایلی و سایک اینفو)[2] بود.

ابتدا تمام مقالات مرتبط پایش ازدواج و بازبینی روابط زوج در ایران جستجوشد که متأسفانه پژوهش علمی در باب برنامه پایش ازدواج پیدا نشد و تنها یک کتاب در حوزه بازبینی روابط زوج یافت شد که در این مطالعه لحاظ نشد. بنابراین با کلید برنامه غنی سازی ارتباطی زوج جستجو انجام شد. روند بررسی مطالعات در شکل ۱ گزارش شده است.

ملاک‌های ورود مقالات جهت ارزیابی عبارتنداز: الف) تمرکز آشکار بر برنامه پایش ازدواج(تمامی مقالاتی که پیرامون پایش ازدواج بودند، و یا ملاک‌های کلیدی این برنامه را داشتند)، ب)حداقل درمورد اثربخشی و یا در رابطه با توصیف برنامه پایش ازدواج، بازبینی روابط زوج و سایر برنامه های غنی سازی ارتباطی ازدواج در مقدمه تعریف شده باشد. ج) نمونه شامل زوجین در سطوح مختلف رضایت زناشویی ویا مطالعاتی پیرامون برنامه بود. د) گزارش‌های پژوهشی به زبان انگلیسی و فارسی منتشر شده باشد. و) مقالات منتشرشده بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹ و در زبان فارسی بین سال‌های۱۳۸۵ تا ۱۳۹۸ باشد. ملاک‌های خروج زیر اعمال شد: الف) نامه‌ها، سرمقاله‌ها، راهنماها، کتاب‌ها، مقالات کنفرانسی و مطالعات منتشر نشده، ب) نحوه روند فرایند انجام کار را گزارش نکرده باشند.



شکل ۱: خلاصه فرایند و روش مطالعه اسنادی در مرحله اول

نتایج ارزیابی کلی کیفیت این پژوهش‌ها نشان داد که ۲۹ مقاله(۶۴٪/۴۴) کیفیت خوب، ۱۶ مقاله (۳۵/۵۵٪) کیفیت متوسط داشتند و هیچ موردی از پژوهش‌ها کیفیت ضعیف را نداشتند.

برای تحلیل داده‌ها، در این پژوهش، تعداد کل ۴۶۲ مقاله و پایان‌نامه انتخاب شده از سوی پژوهشگران، در مدت زمان ۱ ماه به دقت بررسی شد و به منظور شناسایی متغیرهای موثر و اشتراکات و افتراقات، از روش کدگذاری دستی استفاده شد. داده‌ها از بخش یافته‌های هر مقاله و پایان‌نامه استخراج و شناسایی شدند. نویسنده‌ی اول با خواندن، بازخواندن و کدگذاری خط به خط، مشغول بررسی مکرر داده‌ها شد. گروه تحقیق هم کُدهای شناسایی شده یا همان متغیرهای را همزمان بررسی می‌کردند تا اعتبار درونی آن‌را تائید کنند. این مراحل در فرایندی تکراری آنقدر تکرار می‌شدند تا توافق جمعی در مورد ارائه یافته‌ها به دست آید و متغیرهای نهایی با یافته‌های اصلی مطالعاتی که بررسی شده بودند دوباره مرور شدند تا اطمینان حاصل گردد که داده‌ها به شکلی وفادارانه ارائه می‌شوند (سندلوسکی،[3] ۲۰۰۴).

یافته‌ها

1 Normagz, Magiran, Sid, Irandoc
2 Google scholar, Science Direct, Scopus, pro quest, sage, Wiley, Psychinfo
3 Sandelowski

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

همانطور که اشاره شد در مجموع ۴۵ مطالعه فارسی و انگلیسی مورد بررسی قرار گرفت. مطالعات مورد بررسی برآمده از ترکیب مجموعه تحقیقات کیفی و کمی بودند. از آنجایی که تمرکز این پژوهش بر روی متغیرهای موثر و اشتراکات و افتراقات برنامه‌های ارتباطی غنی‌سازی ازدواج با پایش ازدواج بود، از قسمت یافته‌های پژوهش و نتایج آنان استفاده بیشتری شد. در ادامه ابتدا پژوهش‌های خارجی و سپس مطالعات داخلی بررسی شده ارائه شده اند.

جدول ۱: بسط و توضیح پژوهش‌های بررسی شده خارجی

شماره	نویسنده	سال انتشار	کشور	عنوان	نمونه	روش	نتایج
۱	اروین	۲۰۰۸	آمریکا	مقایسه پایش ازدواج و زوج درمانی سنتی: بررسی میزان نگرانی برای زوج های دانشجو	۱۶۳زوج	آزمایشی و علی مقایسه ای	مداخله پایش ازدواج در درمان زوج‌ها موفق‌تر از زوج‌درمانی سنتی بود.
۲	اولسون و همکاران	۲۰۰۹	آمریکا	پایش زوج: تنظیم روابط	ــــــــــــ	توصیفی از نوع پیمایشی	مشخص کردن ۳۰ حوزه ارتباطی زناشویی برای پایش زوج
۳	ایوانس و همکاران	۲۰۱۶	آمریکا	ارزیابی مداخله مختصر ازدواج توسط مشاوران سلامت رفتاری در مراقبت اولیه نظامی	۲۵۰ زوج	آزمایشی	نتایج حاکی از مفیدبودن بکارگیری این روش برای زوجین نظامی درارتقاء کیفیت زندگی آنان بود.
۴	باتیک و کالکان	۲۰۱۹	ترکیه	تاثیر برنامه آموزشی غنی سازی ارتباطی برای زوجها در دوره انتقال به والدشدن برمیزان رضایت زناشویی	۱۲زوج	آزمایشی	نتایج نشان داد که برنامه غنی سازی روابط زناشویی در افزایش رضایت زناشویی قبل از تولد و محافظت از آن پس از تولد مؤثر است.
۵	بردفورد و همکاران	۲۰۱۵	آمریکا	بررسی فرایندها و نتایج دوجلسه مداخلات زوجی	۲۰زوج و ۶درمانگر	کیفی	توجه به سه ضلع مثلث انگیزه مراجع، رابطه درمانی و تغییرات درمانی از نظر ادراک و رفتار در مراجعین باعث ارتقاء این برنامه می‌شود.
۶	تریلینگس گارد و همکاران	۲۰۱۶	دانمارک	یک کارآزمایی کنترل شده تصادفی از پایش ازدواج برای تمرین خصوصی	۲۲۳ زوج	آزمایشی	گروه مورد آزمایش نسبت به گروه کنترل سلامت رابطه بهتری را گزارش کردند.
۷	دارلینگ	۲۰۱۶	آمریکا	پایش ارتباط قبل از تولد کودک: یک مداخله برای کاهش افسردگی و اضطراب زوجین	۱۰۴زوج	آمیخته	ترویج انتظارات واقع بینانه و همکاری مشترک بعد از زایمان و بهبود سلامت خانواده
۸	داس و همکاران	۲۰۱۹	آمریکا	بدست آوردن دستاورد در روابط و عملکرد فردی با برنامه آنلاین بهبود روابط	۱۵۱زوج	آزمایشی	نتایج نشان می‌دهد که این برنامه می تواند برای افرادی که مشکلات رابطه ای جدی دارند، بهبود معنی‌داری ایجادکند. پیشرفت‌های چشمگیردر رضایت از رابطه، در طول برنامه و حداقل برای یک سال حفظ شد. علاوه براین، دستاوردهای

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

							اولیه در عملکرد فردی شامل‌علائم افسردگی‌و اضطراب‌نیز طی ۱ سال کاهش پیداکرد.
۹	درگاهی و همکاران	۲۰۱۷	ایران	تاثیر آموزش رویکرد غنی سازی ارتباط در استرس شغلی و کیفیت رابطه زناشویی در بین کارمندان شهرداری	۱۵ زوج	آزمایشی	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی داشت.
۱۱	رییز و همکاران	۲۰۱۹	آمریکا	رضایت‌و نارضایتی رابطه قبل و بعد از مداخله‌مختصر پایش زوج	۷۴۰زوج	آزمایشی	نتایج نشان داد زوج هایی که رضایت اولیه پایین تری در مورد نگرانی ها دارند، پیشرفت بیشتری نسبت به افراد با رضایت بالاتر نشان دادند. هیچ ارتباطی بین رضایت زوجین در مورد نقاط قوت و پریشانی آنها قبل یا بعد از مداخله وجود نداشت.
۱۲	سالنبرگر	۲۰۱۵	آمریکا	استفاده از روایت های زوجین برای پیش بینی کیفیت زناشویی و پاسخ هایی برای درمان آنان	۷۲زوج	کیفی	هرچقدرکدهایی که از مصاحبه تاریخچه روابط مانند صمیمیت، سلامت روان بیان میکردند مثبت تر بود، رضایت بیشتری را منعکس می کرد.
۶	سیگرنگ و همکاران	۲۰۱۶	آمریکا	پایش ازدواج: تطبیق و اجرای یک مداخله مختصر برای زوج های نظامی	۳۵زوج	آزمایشی	بهبود روابط زناشویی و سلامت روان پس از پیگیری یک ماهه
۱۳	فلمینگ و کوردوا	۲۰۱۲	آمریکا	پیش بینی رابطه قبلی با کمک برنامه پایش ازدواج	۲۱۰زوج	طولی	پیگیری در طول مدت۲سال نشان دهنده بهبود روابط زوجین بود.
۱۴	فنتز و تریلینگس گارد	۲۰۱۶	دانمارک	پایش زوج: یک فراتحلیل دراثربخشی ارزیابی و بازخورد در عملکرد زناشویی و فردی سلامت روان زوج ها	۱۲مطالعه	فراتحلیل	نتایج نشان داد بین پایش ارتباطی زوج و عملکرد رابطه معناداری وجود دارد ولی با سلامت روانی افراد نیازمند تحقیقات بیشتری است.
۱۵	کوردوا و همکاران	۲۰۰۵	آمریکا	پایش ازدواج: بررسی مداخله پیشگیرانه برای درمان زوجین در معرض خطر زوال زناشویی	۷۴زوج	آزمایشی	اثربخش بودن برنامه‌پایش ازدواج‌برای زوجین‌در معرض‌خطر زوال زناشویی از لحاظ ایجاد انگیزه جهت کاهش اضطراب و پریشانی و بهبود روابط سالم، افزایش صمیمیت و پذیرش
۱۶	کوردوا و همکاران	۲۰۰۱	آمریکا	مصاحبه انگیزشی به عنوان مداخله ای برای زوج های درمعرض خطر	۳۱زوج	آزمایشی	بعداز پیگیری۱ماهه نتایج نشان داد که وجود مصاحبه انگیزشی در برنامه پایش ازدواج‌می تواند به افزایش تاب آوری و پیشگیری از زوال زناشویی کمک کند.
۱۷	کوردوا و همکاران	۲۰۱۷	آمریکا	درنظرگرفتن نیازهای سلامت روابط در مراقبت اولیه: استفاده از برنامه پایش ازدواج با زوج های نظامی	۳۰ زوج	آزمایشی	با پیگیری یک ماهه بهبود چشمگیری در سلامت روابط زوجین به وجود آمده بود.
۱۸	گرای و همکاران	۲۰۱۸	آمریکا	توسه تئوری مبتنی بر نقاط قوت خودگزارشی در زوج های خوشحال و پریشان با برنامه پایش ازدواج	۱۱۹نفر(خانواده و فردی)	کیفی	زوج های پریشان صمیمیت کمتر و بیشتر توجه به جنبه های منفی رابطه خود دارند و بالعکس زوج های راضی تمرکز بیشتر بر نقاط قوت رابطه خود داشتند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

۱۹	گوردون و همکاران	۲۰۱۹	آمریکا	مطالعه تکمیلی برنامه پایش ارتباط در زوج های کم درآمد درمعرض خطر زوال زناشویی	۱۳۱۲زوج	آزمایشی	۸۹درصد زوجین از شرکت در مداخله کوتاه مدت و اثربخش بودن آن به جهت تاثیر در بهبود رابطه، کاهش پرخاشگری روانی و جسمی و افزایش صمیمیت راضی بودند.
۲۰	گی و همکاران	۲۰۰۲	آمریکا	تعیین رضایت زناشویی با شرکت در برنامه پایش ازدواج: پیگیری دوساله	۲۹زوج	آزمایشی	نتایج حاکی از مفیدبودن برنامه در سطح روابط زناشویی بعد از دوسال می باشد. همچنین موثربودن جلسه بازخورد برای پایداری سلامت زناشویی راتأکیدمی‌کند.
۲۱	لیسا و همکاران	۲۰۰۶	آمریکا	پایش خانواده: مطالعهٔ یک مداخله مختصر پیرامون بهبود عملکردخانواده در بزرگسالان	۳۲ خانواده(۲۳ زوج)	آزمایشی	نتایج حاکی از اثربخش بودن برنامه بربهبودهمهٔ ابعاد عملکرد خانواده ازجمله افسردگی، اضطراب، پذیرش بود.
۲۲	معصومی و همکاران	۲۰۱۷	ایران	تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط زناشویی بر رضایت، صمیمیت و رابطه جنسی زناشویی در زوجین نابارور	۵۰زوج	آزمایشی	نتایج نشان داد که این برنامه بر هر سه متغیرهای مورد بررسی تاثیر مثبت رو به‌افزایش داشت.
۲۳	موریل و همکاران	۲۰۱۱	آمریکا	پایش ازدواج: افزایش دسترسی به سلامت زناشویی	۳۳۴زوج	آمیخته	نتایج نشان داد یک مداخله در بررسی سلامت زناشویی می‌تواند زوجینی را که دارای رابطه نسبتاً معتدل هستند به درمان سلامت روان جذب کند و برای زوج های در معرض خطرتجدیدنظر شود.
۲۴	موریل و همکاران	۲۰۱۶	آمریکا	بررسی طولانی مدت فرزندپروری مثبت به دنبال مداخله زوج مبتنی بر پذیرش	۱۲۲زوج	آزمایشی	نتایج حاکی از تاثیر برنامه پایش ازدواج‌بر پذیرش به خصوص در پدران و فرزندپروری مثبت آنان و ماندگاری این برنامه بعد از مدت۶ماه بود.
۲۵	نویدیان و همکاران	۲۰۱۷	ایران	تاثیر برنامه غنی سازی ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی از دیدگاه همسران بیمار ام اس	۸۰ زوج	آزمایشی	نتایج حاکی از بهبود کیفیت ارتباطی زناشویی درگروه آزمایش بود.
۲۶	ودین و اورلی	۲۰۱۰	کانادا	مداخله کوتاه مدت براساس مصاحبه انگیزشی در زوجین پرخاشگر	۵۰زوج	آزمایشی	نتایج نشان می‌دهد که یک مداخله دوجلسه‌ای انگیزشی برای پیشگیری پرخاشگری و بهبود عملکرد زوجین‌می‌شود.
۲۷	هالفورد و سیمونس	۲۰۰۵	استرالیا	آموزش ارتباط زوج در استرالیا	_____	اقدام پژوهی	متناسب سازی بیشتر برنامه هابرروی نیازهای فردی زوجین، توسعه برنامه‌های یادگیری خودمحور.
۲۸	هاوریلنکو و همکاران	۲۰۱۶	آمریکا	قلب تغییر: پذیرش و صمیمیت در مداخله متخصر پایش ازدواج با زوج ها	۲۱۵ زوج	آزمایشی	پس از پیگیری دوساله نتایج نشان داد که تقویت پذیرش و صمیمت نقش مهمی در سلامت روابط زناشویی دارد.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

۲۹	یئون و همکاران	۲۰۱۲	کره جنوبی	تأثیر برنامه غنی سازی روابط زناشویی بر ارتباطات ، حل تعارض و رضایت زناشویی در زوج های چند فرهنگی	۶۰زوج	آزمایشی	نتایج تحقیق تأیید می کند که برنامه های غنی سازی روابط زناشویی در ارتقاء ارتباط و رضایت زناشویی زوجین چند فرهنگی و ایجاد تغییرات مثبت در حل تعارض مؤثر است.

جدول ۲: بسط و توضیح پژوهش‌های بررسی شده داخلی

شماره	نام نویسنده یا نویسندگان	سال انتشار	محل پژوهش	عنوان	نمونه	نتایج
۱	ابراهیمی	۱۳۹۰	سنندج	بررسی تاثیر آموزش برنامۀ غنی سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج های هردوشاغل	۳۰ زن	نتایج نشان داد از اموزش برنامه غنی سازی ارتباط می توان در افزایش صمیمیت زوج های هردوشاغل بهره گرفت.
۲	اورکی و همکاران	۱۳۹۱	ارومیه	اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متأهل	۳۰ زوج	مهارت غنی سازی روابط، سازگاری زناشویی را افزایش می دهد.
۳	جمالی و همکاران	۱۳۹۳	اسلام شهر	اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط زناشویی بر وابستگی مهرورزانه زنان	۱۶ زن	آموزش برنامه غنی سازی ارتباط منجر به بهبودی وابستگی مهرورزانه مادران دارای کودک با نشانگان داون شده است.
۴	حسن زاده پشنگ و همکارن	۱۳۹۳	تهران	بررسی اثربخشی آموزش برنامه ارتباط زوج‌ها برکیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی زنان ناراضی	۴۰ زن	نتایج تأیید می کنند که آموزش برنامۀارتباط زوج-هابر بهبود کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی زنان ناراضی مؤثر است .
۵	حیدرنیا و همکاران	۱۳۹۸	تبریز	اثربخشی آموزش غنی سازی روابط براساس مدل انریچ بر افزایش تعهد زناشویی	۲۴ زن	در تبیین نتایج می توان به تاثیر آموزش مهارت های ارتباط زناشویی بر افزایش تعهد زناشویی اشاره نمود.
۶	زارع بهرام آبادی	۱۳۹۳	منوجان کرمان	اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی رابطه بر بهزیستی ذهنی کارکنان آموزش و پرورش	۱۲ زوج	نتیجه این بود که آموزش برنامه غنی سازی رابطه با تاثیر مثبت بر بهزیستی ذهنی و کمک به بهبودآن از طریق آموزش همدلی و حل مساله و به خصوص مهارتهای مذاکره می تواند رشد بهزیستی ذهنی را در زوجین بهبود بخشید.
۷	شکارچی اسد الهی و همکاران	۱۳۹۸	اسلام شهر	اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط	۳۰ زن	آموزش غنی سازی روابط زوجین بر کیفیت روابط زناشویی در زنان تاثیر مثبت داشت.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

			زناشویی در زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره			
۸	عیسی نژاد و همکاران	۱۳۹۰	اصفهان	بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش بینی و شادکامی زناشویی زوجین	۲۰ زوج	مهارت های غنی سازی روابط، خوش بینی و شادکامی زناشویی را افزایش داده است.
۹	عیسی نژاد و همکاران	۱۳۸۹	اصفهان	اثربخشی غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین	۲۰ زوج	مهارت های غنی سازی روابط، کیفیت روابط زناشویی را افزایش می دهد.
۱۰	قدم پور و همکاران	۱۳۹۶	لرستان	اثربخشی‌برنامه آموزشی غنی‌سازی روابط برادراک رفتارهای ازخودگذشتگی خود و شوهر و تاب‌آوری ابهام در زنان دانشجو	۳۰ زن	آموزش غنی‌سازی روابط برافزایش ادراک رفتارهای ازخودگذشتگی و تاب‌آوری تاثیر معنی‌داری داشته است.
۱۱	لورک آقا و همکاران	۱۳۹۶	کرج	اثربخشی برنامه غنی سازی رابطه بر کیفیت زندگی کاری کارکنان	۳۰نفر	نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و گواه پس از اعمال مداخله تفاوت وجود دارد و برنامه غنی سازی رابطه کیفیت زندگی کارکنان را افزایش داده است.
۱۲	محمدی وهمکاران	۱۳۹۵	بجنورد	بررسی کارآیی برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش فرسودگی زناشویی زوج ها	۲۰ زوج	نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که برنامه غنی سازی ارتباط در کاهش فرسودگی زناشویی موثر است و از این روش مداخله ای می توان به عنوان یک شیوه کارآمد در بهبود روابط استفاده کرد.
۱۳	مظهری و همکاران	۱۳۹۵	شهریار	تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج های هردو شاغل	۲۰ زن	یافته های این پژوهش نشان داد که برنامه غنی سازی ارتباط توانسته بر کاهش تعارضات زناشویی زوج های هردو شاغل موثر واقع شود.
۱۴	ندایی	۱۳۹۲	اصفهان	بررسی تاثیر غنی سازی ارتباط زوجی از طریق آموزش خودنظمی هیجانی بر راهبردهای مقابله ای و ابعاد الگوهای ارتباطی زوجین	۱۸ زوج	نتیجه نشان داد که بهبود راهبردهای مقابله‌ای و الگوی ارتباطی کارآمد زوجین از طریق آموزش تنظیم هیجان به زوجین امکان پذیر است و منجر به غنی سازی روابط بین آنها می شود.
۱۵	نظری و همکاران	۱۳۹۲	بردسکن مشهد	تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج ها	۱۲ زوج	نتایج نشان داد از این برنامه برای افزایش سازگاری زوجین می توان استفاده کرد.
۱۶	یاقوتیان و همکاران	۱۳۹۴	مشهد	تاثیر غنی سازی ارتباط بر کاهش دلزدگی زناشویی والدین کودکان آسیب دیده بینایی	۱۲ زوج	روش مداخله ای غنی سازی ارتباط به عنوان یک روش موثر در کاهش دلزدگی زناشویی والدین دارای کودک آسیب بینایی و افزایش سطح سلامت خانواده به عنوان یک سیستم پیشنهاد می شود.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

از مجموع بررسی ۴۵ پژوهش علمی ملی و بین المللی ۱۱/۱۱ درصد از متون علمی در قالب پایان نامه ها و ۸۸/۸۸ درصد از متون در قالب مقالات علمی-پژوهشی انجام شده است. از لحاظ توزیع جغرافیایی ۴۴/۴۴ درصد از پژوهش های بین المللی در آمریکا، ۲/۲۲ درصد در کره جنوبی، ۲/۲۲ درصد در استرالیا، ۲/۲۲ درصد در کانادا، ۲/۲۲ درصد در ترکیه، ۶/۶۶ درصد در ایران و ۴/۴۴ درصد در دانمارک انجام شده است. در پژوهش های ملی انجام شده در ایران نیز استان تهران ۸/۸۸ درصد، تبریز ۴/۴۴ درصد، ۶/۶۶ درصد اصفهان، استان مشهد نیز۶/۶۶ درصد و هر کدام از استان های کردستان، آذربایجان غربی، کرمان، لرستان، البرز ۲/۲۲ درصد رادر برمی‌گرفت. درخصوص بازۀ زمانی، تاریخ انتشار و نه تاریخ زمان انجام پژوهش می‌باشد؛ که براین اساس بیشتر مطالعات بین المللی بین سال های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۹ و بیشتر مطالعات ملی از سال ۱۳۹۵ تا کنون انجام شده است.

به لحاظ بررسی یافته‌های مربوط به اصول روش تحقیق، ۸/۸۸ درصد پژوهش‌ها با استفاده از روش کیفی شامل مصاحبه، روایت پژوهی، اقدام پژوهی انجام شده است. ۴/۴۴ درصد پژوهش ها به صورت آمیخته از نوع مصاحبه-آزمایشی و مصاحبه-پیمایشی صورت گرفته است. یک پژوهش نیز با روش فراتحلیل انجام شده است. بیشترین درصد روش تحقیق انجام شده پژوهش‌ها مربوط به روش کمی با ۸۴/۴۶ درصد بود که عبارتند از: آزمایشی، پیمایشی، علی مقایسه ای و طولی است.

از منظر نمونه‌های مورد بررسی در پژوهش‌ها، افراد بین میانگین سنی ۲۰ تا ۷۸ ساله بودند. در این میان نمونه‌های مورد بررسی شامل: زوجین با ۳۴ مطالعه، خانواده ها با ۲ مطالعه، فردی(زنان یا مردان به صورت جداگانه) با ۹ مطالعه و درمانگران با یک مطالعه و دو پژوهش بدون نمونه انسانی می‌باشند. در ادامه به منظور پاسخگویی به متغیرهای موثر در برنامه‌های غنی‌سازی ازدواج پرداخته شده است.

جدول ۳: متغیرهای بررسی شده پژوهش‌ها

متغیرها	فراوانی	درصد
کیفیت روابط	۲۳	۲۹/۱۱
کیفیت زندگی	۴	۵/۰۶
رضایت زناشویی	۵	۶/۳۲
سلامت روان	۶	۷/۵۹
انتظارات واقع بینانه	۱	۱/۲۶
مشارکت در امور	۱	۱/۲۶
افسردگی	۲	۲/۵۳
اضطراب	۳	۳/۷۹
استرس شغلی	۱	۱/۲۶
صمیمیت	۷	۸/۸۶
پذیرش	۴	۵/۰۶

بنابراین همانطورکه در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود، برنامه پایش ازدواج و غنی سازی روابط در بهبود کیفیت روابط، صمیمیت و سلامت روان دارای بیشترین فراوانی می‌باشد. در ادامه، به پاسخ سوال اشتراکات و افتراقات برنامه‌های غنی‌سازی ارتباطی با پایش ازدواج پرداخته شد.

جدول ۴: تشابهات برنامه های غنی سازی ارتباط و برنامه پایش ازدواج

۱) برای طیف وسیعی از زوجین به کار می‌روند.
۲) جنبه مداخله پیشگیرانه را دارند.
۳) به مشارکت‌کنندگان زمان بیشتری برای اندیشیدن درخصوص روابطشان می‌دهند.
۴) از مفاهیم و نظریه‌های از پیش تعیین شده برای آموزش مطالب استفاده می‌کنند.
۵) به صورت فردی یا گروهی به کار می‌روند.
۶) به صورت آزمایشی(اثربخشی) قابل استفاده اند.
۷) از مهارت‌های پایۀ فنون مشاوره استفاده می‌کنند.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

۸) گمنامی زوجین در این برنامه ها باعث می‌شود زوجین عقاید خود را آزادانه بیان کنند.
۹) امکان ثبت و ضبط فرایندهای تغییر در طول جلسه برای زوجین وجود دارد.
۱۰) وجود جلسات پیگیری به رفع ابهام درخصوص موارد بیان شده در جلسه کمک می کند.
۱۱) هدف هر دو برنامه بهبود روابط زوجین و ارتقاء رضایت زناشویی می باشد.
۱۲) قابل کابرد و تطبیق با فرهنگ های مختلف را دارا می‌باشند.
۱۳) قابل انعطاف پذیربودن فرایند محتوایی برنامه‌ها در آموزش به زوجین
۱۴) محتوای یادگرفته شده در بهبود ارتباطات زناشویی قابل انتقال به سایر ارتباطات اجتماعی و بکارگیری آن می‌باشد.

جدول ۵: افتراقات برنامه‌های غنی سازی ارتباط و برنامه پایش ازدواج

برنامه‌های غنی سازی ارتباط	برنامه پایش ازدواج
۱) بلند مدت	۱)کوتاه مدت
۲) هزینه مالی بالا	۲)مقرون به صرفه
۳) ارزیابی محدود حوزه‌های عملکرد زناشویی	۳)ارزیابی گسترده حوزه‌های ارتباطی و عملکردی زناشویی
۴) عدم نیاز به درمانگر متخصص	۴)نیازمند به درمانگر متخصص
۵) عدم ایجاد انگیزه در مراجعان	۵)انجام مصاحبه انگیزشی با مراجعان
۶) عدم نیاز به مشارکت فعال درمانگر	۶)مشارکت فعال درمانگر درحین جلسه
۷) عدم نیاز به پایش سالانه	۷)نیازمند پایش سالانه روابط
۸) اغلب برنامه‌ها مورد استفاده برای زوجینی است که روابط وخیم ندارند.	۸)برای تمام سطوح رضایت زناشویی استفاده می شود.
۹) هدف آن اثربخشی بر زوجین است.	۹) هدف آن علاوه بر اثربخشی کشف و وضع پیشنهادهایی برای بهبود روابط است.
۱۰) اغلب تاریخچه روابط(نقاط قوت و نگرانی) را در نظر نمیگیرند.	۱۰)ازهمان ابتدا نحوه آشنایی و تاریخچه روابط بررسی می شود.
۱۱) درمانگر اقدام به ارائه گزارش عملکردجلسات به زوجین نمی‌کند.	۱۱)درمانگر در انتها کار گزارشی جامع از عملکرد زوجین در روابطشان ارائه می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این مطالعه، مرور منظم پیشینه پژوهشی برنامه‌های غنی‌سازی ارتباطی ازدواج و پایش ازدواج به منظور شناسایی و استخراج متغیرهای موثر، اشتراکات و افتراقات بود. همانطورکه در یافته‌های بررسی ۴۵ پژوهش علمی مشاهده شد، بیشترین فراوانی مربوط به قالب پژوهش با ۸۸/۸۸ درصد برای مقالات علمی پژوهشی بود، از لحاظ توزیع جغرافیایی بالاترین فراوانی با ۴۴/۴۴درصد مربوط به کشور آمریکا، و سال‌های بین ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۹ بیشترین آمار مطالعات صورت گرفته را دارا می‌باشند. در قسمت روش تحقیق ۸۴/۴۶ درصد از مطالعات روش‌های کمی و از جمله آزمایشی تشکیل می‌دادند. در ارتباط با متغیرهای تاثیرگذار برنامه‌های توانمندسازی زوجین از جمله برنامه پایش ازدواج و غنی‌سازی ارتباط زوج، بیشترین اثرگذاری برنامه‌ها بر تنظیم روابط با ۲۹/۱۱٪، ایجاد صمیمیت با۸/۸۶٪ و بهبود سلامت روان با ۷/۵۹٪ می‌باشد.

در ارتباط با اشتراکات برنامه پایش ازدواج و غنی‌سازی ارتباطی می‌توان گفت، این برنامه‌ها برای طیف گسترده‌ای از مراجعان زوجی قابل استفاده است. همچنین به علت بکارگیری مداخلات پیشگیرانه در این برنامه‌ها، می‌توان از اتفاقات ناگوار همچون طلاق جلوگیری کرد. به طورکلی رویکردهای پیشگیرانه را می‌توان به سه طبقه تقسیم‌بندی کرد: پیشگیری اولیه که تلاش فعالانه برای کاهش مشکلات رفتاری و عاطفی و یا حفظ عملکرد مطلوب می‌باشد. درپیشگیری ثانویه شناسایی، تشخیص و درمان اولیه مشکلات یا پیشگیری از وخیم‌ترشدن اختلال و سعی در ایجاد عملکرد سالم، هدف اصلی برنامه‌های پیشگیرانه می‌باشد. پیشگیری سوم نیز برای زوجینی مورد

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

استفاده قرار می‌گیرد که با مشکلات جدی در زندگی زناشویی خود مواجه شده‌اند؛ زوج‌درمانی نمونه‌ای از پیشگیری سوم می‌باشد. پیشگیری اولیه و ثانویه را می‌توان برای زوجینی به کارگرفت که نشانه‌ای وخیم از بدکارکردی در روابط زناشویی خود ندارند و یا علائم آن‌ها بسیار خفیف می‌باشد. پیشگیری از این علائم موجب تسهیل مراحل گذار مانند ازدواج، ازدواج مجدد یا آشیانه خالی، حل تعارض، تصمیم‌گیری‌های اقتصادی و یا سبک فرزندپروری، مقابله در برابر بحران‌های زندگی و حمایت اجتماعی می‌گردد (مارکمن، رنیک، استنلی و کلمنتس،[1] ۱۹۹۳).

از سایر اشتراکات برنامه پایش ازدواج و برنامه‌های غنی‌سازی ارتباطی می‌توان به مشارکت زوجین، داشتن مبنای نظری، بکارگیری مهارت‌های مشاوره‌ای، قابلیت انعطاف و کاربردهای گوناگون و همچنین ارتقای کیفیت و رضایت زناشویی اشاره کرد. در واقع زوجین برای رسیدن به ازدواج موفق لازم است رضایت زناشویی بالا را تجربه کنند. بنابراین ازدواجی را می‌توان موفق نامید که در آن زوجین مهارت‌های زناشویی لازم را یاد گرفته باشند و یا به دنبال بهبود مهارت‌های خود با استفاده از برنامه‌های توانمندسازی زوجین به منظور افزایش رضایت زناشویی زوج و تفاهم باشند(بردباری، فین چام و بیچ،[2] ۲۰۰۰).

در ارتباط با افترافات بین برنامه پایش ازدواج و برنامه‌های غنی‌سازی ارتباطی نیز باید اشاره کرد، از آنجاکه برنامه پایش ازدواج رویکردی جدید در حوزه توانمندسازی زوجین است، بنابراین خلأها و کمبودهای رویکردهای قبلی را پر کرده و دیدگاه کاربردی‌تر و مشارکتی‌تر را در مقابل زوجین در پیش گرفته است. از سوی دیگر به علت تاثیر عوامل مختلف در ارتباطات زناشویی، برنامه پایش ازدواج نگرشی جامع‌تری به حوزه‌های ارتباطی زوجین دارد که این امر در کنار کوتاه‌مدت بودن آن، سبب ایجاد انگیزه و مراجعهٔ سالیانه در زوجین می‌گردد.

از جمله محدودیت پژوهش حاضر این است که نتایج براساس یافته‌های اسنادی و پیمایش نظرات است، ممکن است با روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات نتایج متفاوتی به دست آید. همچنین به علت جدید بودن برنامه پایش ازدواج هیچ مطالعه و پژوهش داخلی در این زمینه وجود نداشت که این امر سبب شد سهم پژوهش‌های خارجی بیشتر گردد. بنابراین باتوجه به نقص‌های پژوهشی و نظری موجود، پیشنهاد می‌گردد یافته‌های حاصل از این مدل جهت مشاوره پیش از ازدواج و تحکیم روابط زوج‌ها مورد استفاده قرار گیرد. پیشنهاد می‌گردد بسیاری از متغیرهای معرفی شده در برنامه‌های غنی‌سازی را در قالب بسته‌های آموزشی به صورت نرم افزار یا CD برای زوجین تهیه گردد. همچنین پیشنهاد می‌شود که برای متخصصین حوزه خانواده و زوج درمانگران در جهت رشد و فراگیری چنین برنامه‌هایی به علت نو و جدید بودن آن، دوره‌هایی برگزار شود.

منابع

ابراهیمی، پ؛ ثنایی، ب و نظری، ع.م. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج‌های هر دو شاغل. *مجله دانشگاه علوم پزشکی کردستان*، ۱۶(۴)، ۳۷-۴۳

اسعدزاده، س. (۱۳۹۲). *اثربخشی غنیسازی ازدواج مبتنی بر طرح تایمبر تعارض، دلزدگی، صمیمیت زناشویی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان زن متأهل بیرجند*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بیرجند.

اکبری امرغان، ح و یوسفخانی، ز. (۱۳۹۴). بررسی رابطه بین پایبندی مذهبی و رضایت از زندگی. *فصلنامه علمی - -پژوهشی پژوهشنامه تربیتی*، ۱۰(۴۳): ۳۷-۴۸

اولسون، دیوید اچ. اولسون، ایمی کی(۱۳۸۸). توانایی های خود را بسازید: توانمندسازی همسران، ترجمه کامران نجفی نژاد و منصوره اردشیرزاده، تهران: بهزیستی

اورکی، م؛ جمالی، چ؛ فرج الهی، م و کریمی فیروز جایی، ع. (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر میزان سازگاری زناشویی دانشجویان متاهل، *دوفصلنامه شناخت اجتماعی*، ۱(۲)، ۵۳-۶۲

باهنر، ف؛ کشاورزافشار، ح؛ و صالحی، ک. (۱۳۹۸). *تهیه و رواسازی برنامه پایش ازدواج*، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران

جمالی، ع؛ افروز، غ.ع؛ لواسانی، غ.ع و زهراکار، ک. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط زناشویی بر وابستگی مهرورزانه زنان. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۱۰(۴۰)، ۵۲۹-۵۴۷

1 Markman, Renick, Stanley, & Clements

2 Bradbary, Fincham, & Beach

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

حسن زاده پشنگ، س؛ دبیر مقدم، م؛ شریفیان، م و صفاری نیا، م. (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی آموزش برنامه ارتباط زوج ها بر کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی زنان ناراضی از زندگی زناشویی شهرتهران. *مطالعات روان شناختی*، ۱۰(۳)، ۴۷-۷۸

حیدرنیا، ا؛ فرزانه، ا و امانی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین براساس مدل انریچ بر افزایش تعهد زناشویی. *مجله پژوهش های نوین روانشناختی*، ۴۵، ۵۸-۳۹

رحمتی، م. (۱۳۹۷). *اثربخشی مهارت های غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح تایم بر سازگاری زنان دارای ازدواج زودهنگام*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بجنورد

زارع بهرام آبادی، م؛ پوزاد، ا؛ سلیمانی، س و جعفری، س. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی رابطه بر بهزیستی ذهنی کارکنان آموزش و پرورش. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۲۱: ۲۲-۸

ساروخانی، ب. (۱۳۹۲). *مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده*. تهران: سروش

شکارچی اسدالله، ل؛ آزاد، ی؛ میرزمانی، م و بافقی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی سازی روابطزوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه کننده به مرکزمشاوره. *مجله پیشرفت های نوین علوم رفتاری*، ۴(۳۲)، ۱-۲۴

قدم پور، ع؛ یوسفوند، ل؛ و رادمهر، پ. (۱۳۹۶). اثربخشی برنامه آموزشی غنی سازی روابط بر ادراک رفتارهای از خود گذشتگی خود و شوهر و تاب آوری ابهام در زنان دانشجو. *مجله مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۲۴، ۱۴۲-۱۲۳

عدالتی شاطری، ز. (۱۳۸۸). *بررسی اثر بخشی طرح تایم (غنی سازی ازدواج)بر رضایت زناشویی دانشجویان متاهل*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد

عیسی نژاد، ا؛ احمدی، ا و اعتمادی، ع. (۱۳۸۹). اثربخشی غنی سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱)، ۹-۱۶.

عیسی نژاد، ا؛ احمدی، ا؛ بهرامی، ف؛ باغبان، ا و شجاع حیدری، م. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط بر ارتقای خوش بینی و شادمانی زناشویی زوجین. *فصلنامه پژوهش نوین روانشناختی*، ۶(۲۱)، ۲۹۸-۳۱۹

لورک آقا، ز؛ نظری، ع.م؛ و رسولی، م. (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه غنی سازی رابطه بر کیفیت زندگی کاری کارکنان. *دوماهنامه سلامت کارایران*، ۱۴(۱)، ۱۶۴-۱۵۶

محمدی، م؛ سلیمی، آ؛ زهراکار، ک؛ داورنیا، ر و شاکرمی، م. (۱۳۹۵). بررسی کارآیی برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش فرسودگی زناشویی زوج ها. *نشریه روان پرستاری*، ۴(۳)، ۸-۱۶

مظهری، م؛ زهراکار، ک؛ شاکرمی، م؛ داورنیا، ر و عبدا...زاده، ع. (۱۳۹۵). تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج های هردوشاغل. *مرکز تحقیقات مراقبتهای پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران*، ۲۹(۱۰۲)، ۳۲-۴۴

ندایی، ع. (۱۳۹۲). *بررسی تاثیر غنی سازی ارتباط زوجی از طریق آموزش خودنظمی هیجانی بر راهبردهای مقابله ای و ابعاد الگوهای ارتباطی زوجین*، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان

نظری، ع.م؛ طاهری راد، م و اسدی، م. (۱۳۹۲). تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج ها. *فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳(۴)، ۵۲۸-۵۴۲

نوابی نژاد، ش. (۱۳۹۷). *مشاورهٔ ازدواج و خانواده درمانی*، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان

یاقوتیان، م؛ سلیمانیان، ع.ا و بخشی، م. (۱۳۹۴). اثربخشی غنی سازی ارتباط بر کاهش دلزدگی زناشویی والدین کودکان آسیب دیده بینایی. *مجله تعلیم و تربیت استثنایی*، ۱۵(۵)، ۲۸-۳۴

Batik, M. & Kalkan, M. (2019). The Impact of "Marital Relationships Enrichment Program for Couples in the Period of Transition to Parenthood" on Marital Satisfaction. *Journal of the Human and Social Science Researches*, 8, 1346-1366

Bradbary TN, Fincham, FD. & Beach, SRh. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction. *Journal of marriage and family*. 62,964-980.

Bradford, K, Mock DJ, & Wade S. (2015). It Takes Two? An Exploration of Processes and Outcomes in A Two-Session Couple Intervention, *Journal Of Marital And Family Therapy*, 43(3), 423-437

Cigrang, JA, Cordova JV, Gray, Tatiana D. Najera, E, Hawrilenko, M, Crystal, Pinkley M, hew. N, JoLyn T, & Kristen R. (2016). The Marriage Checkup: Adapting and Implementing a Brief Relationship Intervention for Military Couples, *Cognitive and Behavioral Practice*, 23(4), 561-570

Córdova, JV, Scott RL, Dorian M, Mirgain S, Yaeger D, & Groot A. (2005). The marriage checkup: A motivational interviewing approach to the promotion of marital health with couples at-risk for relationship deterioration. *Behavior Therapy*.301–310.

Córdova, JV, Warren LZ, & Gee CB. (2001). Motivational interviewing as an intervention for atrisk couples. *Journal of Marital and Family Therapy*.27(3):315–326.

Cordova, J. V. (2014). *The Marriage Checkup practitioner's guide: Promoting lifelong relationship health. Washington,* DC: American Psychological Association.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]

Cordova, JV, Cigrang, J, Gray TD, Najera E, Havrilenko M, Crystal P, Matthew N, JoLyn T, & Kristen, R. (2017). Addressing Relationship Health Needs in Primary Care: Adapting the Marriage Checkup for Use in Medical Settings with Military Couples, *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings.* 24, 259-269

Darling, EV. (2016*). The Before Baby Relationship Checkup: A Couples-based Intervention to Reduce Relationship Risk Factors for Perinatal Depression and Anxiety*, Clark University.

Dargahi, Sh. Rezaiee A, Ghasemi J, R, & Khorasani, AH. (2017). The effect of relationship enhancement approach training on job stress and quality of marital relationship among municipality staffs, *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 26. 199-206

Dinkmeyer, JR. (2007). A Systematic approach to marriage education. *The Journal of Individual Psychology*, V. 63, No. 3, P, 315-323.

Doss, BD, McKenzie, K. Kathryn, M, Nowlan. & Karen, R. (2019). Maintenance of Gains in Relationship and Individual Functioning Following the Online OurRelationship Program, *Behavior Thrapy*, 50, 73-86.

Erwin, BR. (2008). *A Comparison of the Marriage Checkup and Traditional Marital Therapy: Examining Distress Levels at Intake for Student Couples*, Brigham Young University.

Evans, AL, Cigrang JA, Grey, TD, Cordova JV, Najera E, Pace RS, Fields, AD, Glotfelter M. A., Mitchell JA, & Tatum J. (2016). Evaluation of a Brief Marriage Intervention for Internal Behavioral Health Consultants in Military Primary Care. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings.* 24, 259-269

Fentz, HN, & Trillingsgaard T. (2016). Checking up on couples—a meta-analysis of the effect of assessment and feedback on marital functioning and individual mental health in couples, *Journal of marital and family therapy*, 43(1), 31-50.

Fleming, CJE, & Cordova JV. (2012). Predicting relationship help seeking prior to a marriage checkup. *Family Relations*, 61, 90–100.

Gee, CB, Scott RL, Castellani AM, Cordova JV. (2002). Predicting 2-year marital satisfaction from partners' reaction to a marriage checkup. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28,399-408.

Giddens A, Duneier M, Appelbaum RP, & Carr D. (2000). *Introduction to sociology*. New York: WW Norton.

Gordon, KC, Cordova JV, Roberson, Patricia NE, Miller M, Gray T, Katherine AL, Matt H, & Kerri, M. (2019).An Implementation Study of Relationship Checkups as Home Visitations for Low-Income At-Risk Couples, *Family Process*, (58).1, 247-265.

Gray, T, Cordova JV, Matt H, Taylor D, & Sollenberger, JW. (2018). The Path of Emotional Least Resistance: Developing Theory Based on the Self-Reported Strengths of Happy and Distressed Couples in the Marriage Checkup, *Journal of Relationships Research*, 9, e5, 1–9.

Halford, W.K, & Simons M. (2005). Couple Relationship Education in Australia, *Family Process*, 44(2), 147-158.

Hawrilenko, M, Gray TD, & Cordova JV. (2016).The Heart of Change: Acceptance and Intimacy Mediate Treatment Response in a Brief Couples Intervention. *Journal family Psychol*, 30(1):93 -103.

Lambert, NM, & Dollahitr DC. (2006). How religiosity helps couples prevent, resolve, and overcome martial conflict. *Family Relation*, 55:439-449.

Markman, H. J., Renick, M. J., Stanley, S. M. & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and cinflict manangement training: A 4and 5year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.

Morrill, MI, & Córdova JV. (2011). *Building Intimacy Bridges: From the Marriage Checkup to Integrative Behavioral Couple Therapy*. In: Gurman A, editor. Clinical Casebook of Couple Therapy. New York: Guilford Press; pp. 331–354.

Morrill, MI, Fleming CJE, Harp AG, Sollenberger JW, Darling EV, & Cordova JV. (2011). The Marriage Checkup: Increasing access to marital health care. *Family Process*, 50, 471–485.

Navidian, A, Rezaee N, Baniasadi F, & Shakiba M. (2017). Effect of a Couples' Relationship Enrichment Program on the Quality of Marital Relationships from the Perspective of Spouses of Patients with Multiple Sclerosis, *Journa Issues in Mental Health Nursing*,38, 423-437.

Olson, DH, Larson, PJ, & Olson-Sigg, A. (2009). Couple checkup: Tuning up relationships. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 8, 129–142.

Reyes, LM, Lenger KA, Rauer A, Roberson PNE, Cordova JV. Gray, T, & Gordon KC. (2019). Consensus and relationship distress before and after a brief couples' intervention. *Journal of Family Psychology*, 43.

Sandelowski, M. (2004). Using qualitative research. *Qualitative Health Research*, 14(10), 1366–1386.

Segrin C, & Flora J. (2005). Family communication. London: Lawerence Erlbaum associates publishers.

Sollenberger, Julia W. (2015). *How did you know? Using couples' narratives to predict marital quality and treatment response*, Clark University.

Woodin, EM, O'Leary KD. (2010). A brief motivational intervention for physically aggressive dating couples. *Prevention Science*, 11, 371–383.

Yeun, YR, & Soo Y. (2012). Effects of a Marital Relationship Enrichment Program on Communication, Conflict Resolution, and Marital Satisfaction in Multicultural Couples, *Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*; 21(3):250-261.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-06]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1400.10.6.10.0]