

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

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.

فهیمه باهنر

دانشجوی دکترا مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

دکتر حسین کشاورز افشار (نويسنده 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.

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.

چکیده

برنامه های غنی سازی ازدواج، نتایج مشبت بسیاری نظریه سلامت جسمانی، سلامت روانی و رشد و ارتقاء اعضای خانواده را بهمراه دارد. این مطالعه با هدف مرور نظام مند برنامه های غنی سازی 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 نظام مند شامل جستجوی کامل و منظم پیشینه م وجود و مرتبط است، بدین منظور میدان مورد مطالعه پژوهش، مجموعه آثار منتشر شده در قالب مقالات و پایان نامه های فارسی و انگلیسی بود. کلید واژه های پایش ازدواج، برنامه های غنی سازی ارتباطی ازدواج، بازبینی روابط همسران، برنامه ازدواج و کار با زوج در پایگاه های گوگل اسکولار، ساینس دایرکت، اسکوپوس، پرو کوئست، سیج، وایلی، سایک اینفو، سیویلیکا، نور مگز، مگ ایران، پایگاه مرکز علمی جهاد دانشگاهی و ایران داک در بازه زمان ۱۳۸۵-۱۳۹۸ (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. یافته ها نشان دهنده سه متغیر مهم تنظیم روابط، ایجاد صمیمیت و بهبود سلامت در برنامه های غنی سازی ارتباطی و پایش ازدواج بود. همچنین چهارده موضع اشتراک و یازده موضع افتراق از این برنامه ها استخراج شد. نتایج بدست آمده از پژوهش ها مشخص شد برنامه های توانمندسازی زوجین از جمله برنامه پایش ازدواج و غنی سازی ارتباط ضمن داشتن اشتراکات و افتراقات بسیار حائز اهمیت، بر متغیرهای های مختلفی نیز اثرگذار هستند.

واژه های کلیدی: برنامه غنی سازی روابط، برنامه پایش ازدواج، مرور نظام مند

مقدمه

ازدواج تقریباً در تمامی جوامع، رسمی مهم تلقی می شود. در هر جامعه ازدواج از ویژگی های منحصر به فرد برخوردار بوده و تابع قوانین خاص آن جامعه می باشد (ساروخانی، ۱۳۹۲). ازدواج پیچیده ترین روابط انسانی و اصلی ترین زمینه ای است که در آن اثر صمیمیت و روابط اجتماعی رشد می باید و متجلی می شود (گیدنز، دانیر، اپلbaum و کار،^۱ ۲۰۰۰). در کشور ما ازدواج فرایند تعامل بین زن و مرد است که تحت شرایط و مراسم قانونی شرعی و عرفی برگزار می شود و عمل آن مورد پذیرش شرع، قوانین و تشکیلات اجتماعی می باشد (نوایی نژاد، ۱۳۹۷).

با پیمان ازدواج، ارتباطی شکل می گیرد که در مقایسه با دیگر ارتباط های انسانی، جایگاهی بی نظیر دارد. در ازدواج ابعاد گوناگون جسمی، عاطفی، اجتماعی و ذهنی پوشش داده می شود و رابطه ای زیستی، اقتصادی، عاطفی و نیز روانی-اجتماعی بین زن و شوهر برقرار می شود (لامبرت و دولاهیت،^۲ ۲۰۰۶). از آنجا که ازدواج مبنای تشکیل خانواده دانسته می شود، پس هر فردی نتیجه یک ازدواج است که می توان آن را ازدواج موفق یا ناموفق نامید (سگرین و فلورا،^۳ ۲۰۰۵). لازمه می یک ازدواج موفق برای رسیدن به صمیمت، آگاه بودن به حوزه های ارتباطی مؤثر است تا زوجین بدانند در کدام نقاط قوی هستند و در چه مواردی مشکل دارند و نگرانند. زوج ها در فاصله زمانی شروع مشکل تا مراجعته به درمانگر، فشاره ای عاطفی و تنش های بسیاری را تجربه می کنند که با مداخله پیشگیرانه می تواند تاحد زیادی کاهش یابند. بنابراین احساس نیاز به رویکردهای پیشگیرانه در محققین خانواده از یکسو و گسترش رویکردهای پیشگیرانه در علوم رفتاری ارسوی دیگر به روش های متعددی برای ایمن سازی زوج ها در برابر افت رضایتمندی زناشویی انجامیده است (اسعدزاده، ۱۳۹۲).

برنامه های توانمندسازی و پیشگیرانه برای زوجین نیز به هر گونه مداخلاتی اطلاق می شود که سعی دارد تا با کاهش رفتارهای ارتباطی مخرب و تقویت رفتارهای ارتباطی سازنده و مفید از بد کار کردی ارتباطی و فردی پیشگیری نماید. در این برنامه ها تلاش می شود تا زوجین در برابر عوامل خطرسازی همچون باورهای غیر منطقی واکسینه شده و عوامل محافظی چون نگرش های مثبت و تعاملات عاطفی صمیمانه و روابط رضایت بخش، تقویت شوند (هانا و برگر،^۴ ۱۹۹۹). برنامه های توانمندسازی ازدواج برنامه های درمانی نیستند و زوجینی در این برنامه ها شرکت می کنند که نقاط قوت و ضعف روابط زناشویی خود را بشناسند، و خواهان بهتر کردن هر چه بیشتر روابط خود هستند. سایر فواید بر جسته این برنامه ها می توان به ایجاد مهارت ها در زوج ها، اشاره کرد که با شناخت و آگاهی بیشتر برخی نیاز های بی پاسخ خود را برآورده می سازد. و همچنین زوج ها یاد می گیرند به محض به وجود آمدن مشکل، سریعاً به فکر طلاق نیوفتنند، بلکه بیشتر به دنبال بازسازی روابط خود باشند (باهنر، کشاورز افشار و صالحی، ۱۳۹۸).

در این میان می توان از برنامه هایی همچون برنامه غنی ارتباطی ازدواج دینک مایر^۵ (۲۰۰۷)، برنامه کاربرد عملی مهارت های روابط صمیمانه، برنامه پیشبرد رابطه، روبه رویی زناشویی در آخر هفته، برنامه آموزشی برای زندگی در کنار هم، برنامه آموزش صمیمیت زوجین، برنامه بازبینی روابط همسران اولسون، لارسون و اولسون سینگ^۶ (۲۰۰۹) و سایر برنامه هایی مانند موارد ذکر شده را به عنوان برنامه هایی برای پیشگیری از زوال رابطه زوجین و پربار سازی ازدواج نام برد. اکبری (۱۳۹۱) نیز به اثربخشی آموزش گروهی غنی سازی ازدواج به سیک اولسون بر رضایتمندی زناشویی و امید به بهبود رابطه زناشویی زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره و تأثیر غیر مستقیم آن بر همسرانشان پرداخت. رحمتی (۱۳۹۷)، اثربخشی مهارت های 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، ثناوی 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 برنامه دیگری که به ارتباط و صمیمیت در کیفیت زندگی زناشویی اهمیت می دهد، برنامه پایش ازدواج است. هدف برنامه پایش ازدواج فراهم کردن ساختار و ابزار برای بازرگانی منظم روابط زوجین به صورت شناسایی زود هنگام از زوال سلامت رابطه، پیشگیری

۱ Gildens, Duneier, Appelbaum, & Carr

۲ Lambert & Dollahite

۳ Sargin & Flora

۴ Hannah, Berger

۵ Einkmeyer, & Carlson

۶ Con, Larson & Olson-Sigg

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 می‌گیرد. ساختار برنامه شامل سه جزء است: یک مصاحبه تاریخچه روابط، ارزیابی درمانی از نقاط قوت و ضعف 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 می‌شود، که موانع اقتصادی و زمان را کاهش می‌دهد، مشارکت فعال زوج در تمام مراحل ارتفاع سلامت زناشویی اشاره کرد و حالت پیشگیرانه بودن آن می‌باشد (کوردو^۱، ۲۰۱۴). زوجین از همان ابتدا آگاهی پیدا می‌کنند که قرار است آن‌ها تنها ارزیابی و بازخورد با یک مشاور آموزش دیده را به عنوان خدمات بهداشتی دریافت کنند. هدف از این کار جذب کردن زوجینی است که ممکن است مشکوک یا بی‌اعتنای با 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^۲، ۲۰۱۱).

برنامه پایش ازدواج از موفقیت بیشتر و بازگشت کمتر نسبت به سایر رویکردهای غنی‌سازی برخوردار است. همانطور که در پژوهش انجام‌گرفته در دانشگاه کلارک توسط کوردو^۳ (۲۰۱۴) به منظور افزایش دسترسی این برنامه در مراقبت سلامت زناشویی بر روی ۴۴۲ نفر (۱۴۲ مرد، ۲۲۹ زن) که به صورت تکی، زوجی در رده سنی ۲۰ 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 خیم بودن اوضاع) بود. پژوهش دیگر توسط سیگرنگ، کوردو، گرای، نجار، هاوربلنکو^۴ همکاران (۲۰۱۶) با هدف اثربخشی این برنامه بر روی خانواده‌های نظامی نشانگر پذیرش این برنامه و اجرای آن توسط زوجین بوده است. در پژوهشی توسط اروین^۵ (۲۰۰۸) به منظور مقایسه اثربخشی برنامه پایش ازدواج و زوج درمانی‌های 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 گسترده‌گی برنامه‌های توانمندسازی ارتباطی ازدواج و شکل‌گیری چالش‌ها و فرصت‌های جدید در سبک زندگی زوجین، از این رو هدف کلی این پژوهش مروی 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. از سوی دیگر افزایش آمار طلاق در ایران، نیاز به مداخلات پیشگیرانه جهت پیشگیری از آشفتگی‌های 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 پیشینه موجود و مرتبط است، بدین منظور میدان مطالعه پژوهش حاضر، مجموعه آثار منتشرشده در قالب مقالات و پایان‌نامه‌های فارسی و انگلیسی زبان مرتبط با کلید واژه‌های "پایش ازدواج^۶"، "بازبینی روابط همسران^۷"، "برنامه ازدواج^۸"، "کار با زوج^۹" و "برنامه غنی سازی ارتباطی^{۱۰}" 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 (نورمگر،

¹ Cordova

² Merrill

³ Grang, Cordova, Gray, Najera, & Hawrilenko,

⁴ Ewin

⁵ Marriage checkup

⁶ Couple relationships checkup

⁷ Marriage program

⁸ Wiking whit couple

⁹ Relationship enrichment program

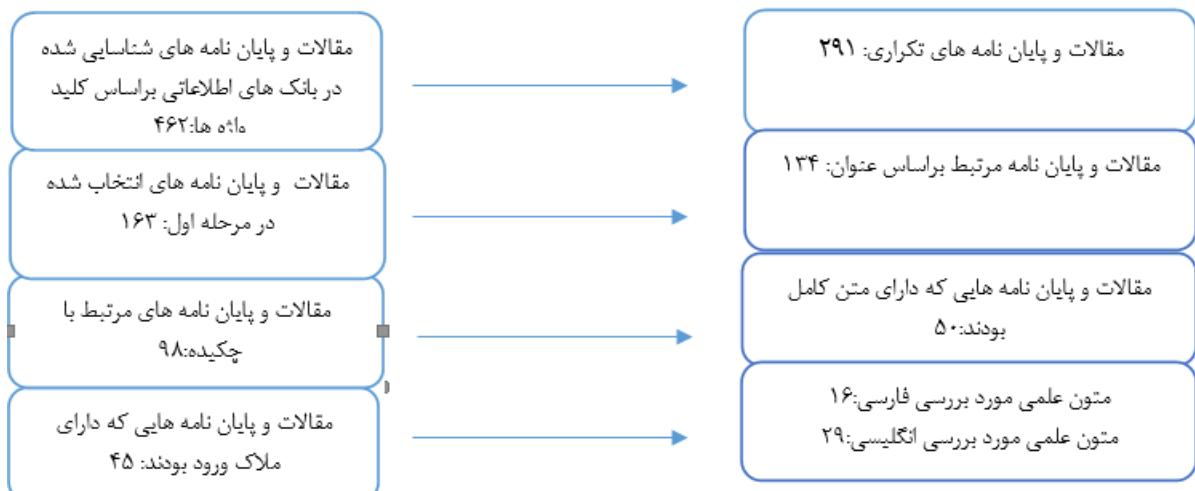
برنامه های غنی سازی ارتباطی ازدواج با برنامه پایش ازدواج: یک مطالعه مروری نظام مند

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

مگ ایران، پایگاه علمی جهاد دانشگاهی، پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران^۱ در پایگاه های خارجی (گوگل اسکولار، ساینس دایرکت، اسکوپوس، پروکوئست، سیچ، وایلی و سایک اینفو)^۲ بود.

ابتدا تمام مقالات مرتبط پایش ازدواج و بازبینی روابط زوج در ایران جستجو شد 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.

ملاک های ورود مقالات جهت ارزیابی عبارتند از: (الف) تمرکز آشکار بر برنامه پایش ازدواج (تمامی مقالاتی که پیرامون پایش ازدواج بودند، و یا ملاک های کلیدی این برنامه را داشتند)، (ب) حداقل در مرور 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 و یا مطالعاتی پیرامون برنامه بود. (د) گزارش های پژوهشی به زبان انگلیسی و فارسی منتشر شده باشد. (و) مقالات منتشر شده بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹ و در زبان فارسی بین سال های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۸ باشد. ملاک های خروج زیر اعمال شد: (الف) نامه ها، سرمه الله ها، راهنمایه ها، کتاب ها، مقالات کنفرانسی و مطالعات منتشر نشده، (ب) نحوه روند فرایند انجام کار را گزارش نکرده باشد.



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

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

برای تحلیل داده ها، در این پژوهش، تعداد کل ۴۶۲ مقاله و پایان نامه انتخاب شده از سوی پژوهشگران، در مدت زمان ۱ ماه به دقت بررسی شد و به منظور شناسایی متغیر های موثر و اشتراکات و افتراقات، از روش کدگذاری دستی استفاده شد. داده ها از بخش یافته های هر مقاله و پایان نامه استخراج و شناسایی شدند. نویسنده ای اول با خواندن، بازخواندن و کدگذاری خط به خط، مشغول بررسی مکرر داده ها شد. گروه تحقیق هم گهای شناسایی شده یا همان متغیر های را هم زمان بررسی می کردند تا اعتبار درونی آن را تائید کنند. این مراحل در فرایندی تکراری آنقدر تکرار می شدند تا توافق جمعی در مورد رائی یافته ها به دست آید و متغیر های نهایی با یافته های اصلی مطالعاتی که بررسی شده بودند دوباره مرور شدند تا اطمینان حاصل گردد که داده ها به شکلی وفادارانه ارائه می شوند (سندلowski^۳، ۲۰۰۴).

یافته ها

1 Normagz, Magiran, Sid, Irandoc

2 Google scholar, Science Direct, Scopus, pro quest, sage, Wiley, Psychinfo

3 Sindelowski

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

ردیف	عنوان	نحوه	نمونه	نتایج	سال	نویسنده	شماره	انتشار
۱	مقایسه پایش ازدواج و زوج درمانی سنتی: بررسی میزان نگرانی برای زوج های دانشجو	آزمایشی و علی مقایسه ای	۱۶۳ زوج	مدخله پایش ازدواج در درمان زوج‌ها موفق‌تر از زوج درمانی سنتی بود.	۲۰۰۸	اروین آمریکا	۱۰	
۲	پایش زوج: تنظیم روابط پایش زوج	آزمایشی	_____	مشخص کردن ۳۰ حوزه ارتباطی زناشویی برای پیمایشی	۲۰۰۹	آمریکا اویسون و همکاران	۲	
۳	ارزیابی مداخله مختصر ازدواج توسط مشاوران سلامت رفتاری در مراقبت اولیه نظامی	آزمایشی	۲۵۰ زوج	نتایج حاکی از مفیدبودن بکارگیری این روش برای زوجین نظامی دارتنقاء کیفیت زندگی آنان بود.	۲۰۱۶	آمریکا ایوانس و همکاران	۳	
۴	ترکیه باتیک و کالکان	آزمایشی	۱۲ زوج	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.	۲۰۱۹	آمریکا	۴	
۵	بردفورد و همکاران	کیفی	۲۰ زوج و عدم‌مانگر	توجه به سه ضلع مثلث انگیزه مراجع، رابطه درمانی و تغییرات درمانی از نظر ادراک و رفتار در مراجعین باعث ارتقاء این برنامه می‌شود.	۲۰۱۵	آمریکا دوجلسه مداخلات زوجی	۵	
۶	دانمارک تریلینگس گارد و همکاران	آزمایشی	۲۲۳ زوج	گروه مورد آزمایش نسبت به گروه کنترل سلامت رابطه بهتری را گزارش کردند.	۲۰۱۶	آمریکا تصادفی از پایش ازدواج برای تمرین خصوصی	۶	
۷	دارلینگ	آمیخته	۱۰۴ زوج	ترویج انتظارات واقع بینانه و همکاری مشترک بعد از زایمان و بهبود سلامت خانواده	۲۰۱۶	آمریکا پایش ارتباط قبل از تولد کودک: یک مداخله برای کاهش افسردگی و اضطراب زوجین	۷	
۸	داس و همکاران	آزمایشی	۱۵۱ زوج	نتایج نشان می‌دهد که این برنامه می‌تواند برای افرادی که مشکلات رابطه ای جدی دارند، بهبود معنی‌داری ایجاد کند. پیشرفت‌های چشمگیر در رضایت از رابطه، در طول برنامه و حداقل برای یک سال حفظ شد. علاوه بر این، دستاوردهای	۲۰۱۹	آمریکا بدست آوردن دستاوردن در روابط و عملکرد فردی با برنامه آنلاین بهبود روابط	۸	

۹	درگاهی و همکاران	۲۰۱۷	ایران	تائیر 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.	اولیه در عملکرد فردی شامل علائم افسردگی و اضطراب نیز طی ۱ سال کاهش پیدا کرد.
۱۱	ریزو و همکاران	۲۰۱۹	آمریکا	رضایت و نارضایتی رابطه قبل و بعد از مداخله مختصر پایش زوج	۷۴۰ زوج	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.	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری
۱۲	سالبرگر	۲۰۱۵	آمریکا	استفاده از روایت های زوجین برای پیش بینی کیفیت زناشویی و پاسخ هایی برای درمان آنان	۷۲ زوج	کیفی	هر قدر کدهایی که از مصاحبه تاریخچه روابط مانند صمیمیت، سلامت روان بیان میکرندند مشبیت تر بود، رضایت بیشتری را منعکس می کرد.	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری
۶	سیگرنگ و همکاران	۲۰۱۶	آمریکا	پایش ازدواج: تطبیق و اجرای یک مداخله مختصر برای زوج های نظامی	۳۵ زوج	آزمایشی	بهبود روابط زناشویی و سلامت روان پس از پیگیری یک ماهه	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری
۱۳	فلمنگ و کوردووا	۲۰۱۲	آمریکا	پیش بینی رابطه قبلی با کمک برنامه پایش ازدواج	۲۱۰ زوج	طولی	پیگیری در طول مدت ۲ سال نشان دهنده بهبود روابط زوجین بود.	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری
۱۴	فنتر و تریلینگس گارد	۲۰۱۶	丹مارک	پایش زوج: یک فراتحلیل در اثربخشی ارزیابی و بازخورد در عملکرد زناشویی و فردی سلامت روان زوج ها	۱۲ مطالعه	فراتحلیل	نتایج نشان داد بین پایش ارتباطی زوج و عملکرد رابطه معناداری وجود دارد ولی با سلامت روانی افراد نیازمند تحقیقات بیشتری است.	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری
۱۵	کوردووا و همکاران	۲۰۰۵	آمریکا	پایش ازدواج: بررسی مداخله پیشگیرانه برای درمان زوجین در معرض خطر زوال زناشویی	۷۴ زوج	آزمایشی	اثربخش بودن برنامه پایش ازدواج برای زوجین در معرض خطر زوال زناشویی از لحاظ ایجاد انگیزه جهت کاهش اضطراب و پریشانی و بهبود روابط سالم، افزایش صمیمیت و پذیرش	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری
۱۶	کوردووا و همکاران	۲۰۰۱	آمریکا	اصاحبه انگیزشی به عنوان مداخله ای برای زوج های درعرض خطر	۱۳ زوج	آزمایشی	بعداز پیگیری ۱ماهه نتایج نشان داد که وجود مصاحبه انگیزشی در برنامه پایش ازدواج می تواند به افزایش تاب آوری و پیشگیری از زوال زناشویی کم کند.	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری
۱۷	کوردووا و همکاران	۲۰۱۷	آمریکا	درنظر گرفتن 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.	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری
۱۸	گرای و همکاران	۲۰۱۸	آمریکا	توسعه تئوری مبتنی بر نقاط قوت خودگزارشی در زوج های و فردی) خوشحال و پریشان با برنامه پایش ازدواج	۱۹ نفر(خانواده	کیفی	زوج های پریشان صمیمیت کمتر و بیشتر توجه به جنبه های منفی رابطه خود دارند و بالعکس زوج های راضی تمکز بیشتر بر نقاط قوت رابطه خود داشتند.	برنامه آزموش ارتباطی تاثیر بسزایی در کاهش استرس شغلی و بهبود کیفیت ارتباط زناشویی در بین کارمندان شهرداری

۱۹	گوردون و همکاران	۲۰۱۹	آمریکا	مطالعه تکمیلی برنامه پایش ارتباط در زوج های کم درآمد درعرض خطر زوال زناشویی	۱۳۱۲ زوج	آزمایشی	۸۹ درصد 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 دو ساله	۲۹ زوج	آزمایشی	نتایج حاکی از مفید بودن برنامه در سطح روابط زناشویی بعد از دو سال می باشد. همچین موثر بودن جلسه باز خورد برای پایداری سلامت زناشویی را تأکید می کند.
۲۱	لیسا و همکاران	۲۰۰۶	آمریکا	پایش خانواده: مطالعه یک مداخله مختصر پیرامون بهبود عملکرد خانواده از جمله افسردگی، اضطراب، پذیرش بود.	۳۲ خانواده(۲۳ زوج)	آزمایشی	نتایج حاکی از اثربخش بودن برنامه بر بهبود همه ابعاد عملکرد خانواده از جمله افسردگی، اضطراب، پذیرش بود.
۲۲	معصومی و همکاران	۲۰۱۷	ایران	تأثیر برنامه غنی سازی ارتباط زناشویی بر رضایت، صمیمیت و رابطه جنسی زناشویی در زوجین نابارور	۵ زوج	آزمایشی	نتایج نشان داد که این برنامه بر هر سه متغیرهای مورد بررسی تاثیر مثبت رو به افزایش داشت.
۲۳	موریل و همکاران	۲۰۱۱	آمریکا	پایش ازدواج: افزایش دسترسی به سلامت زناشویی	۳۴ زوج	آمیخته	نتایج نشان داد یک مداخله در بررسی سلامت زناشویی می تواند زوجین را که دارای رابطه نسبتاً معتدل هستند به درمان سلامت روان جذب کند و برای زوج های در معرض خطر تجدیدنظر شود.
۲۴	موریل و همکاران	۲۰۱۶	آمریکا	بررسی طولانی مدت فرزندپروری مثبت به دنبال مداخله زوج مبتنی بر پذیرش مدت عماه بود.	۱۲۲ زوج	آزمایشی	نتایج حاکی از تاثیر برنامه پایش ازدواج بر پذیرش به خصوص در پدران و فرزندپروری مثبت آنان و ماندگاری این برنامه بعد از مدت عماه بود.
۲۵	نویدیان و همکاران	۲۰۱۷	ایران	تأثیر برنامه غنی سازی ارتباطی بر کیفیت روابط زناشویی از دیدگاه همسران بیمار ام اس	۸۰ زوج	آزمایشی	نتایج حاکی از بهبود کیفیت ارتباطی زناشویی در گروه آزمایش بود.
۲۶	و دین و اورلی	۲۰۱۰	کانادا	مداخله کوتاه مدت براساس مصاحبه انگیزشی در زوجین برخاشگر	۵ زوج	آزمایشی	نتایج نشان می دهد که یک مداخله دو جلسه ای انگیزشی برای پیشگیری پرخاشگری و بهبود عملکرد زوجین می شود.
۲۷	هالفورد و سیمونس	۲۰۰۵	استرالیا	آموزش ارتباط زوج در استرالیا	—	اقدام پژوهی	متناسب سازی بیشتر برنامه هایبرروی نیازهای فردی زوجین، توسعه برنامه های یادگیری خودمحور.
۲۸	هاورلینکو و همکاران	۲۰۱۶	آمریکا	قلب تغییر: پذیرش و صمیمیت در مداخله مختصر پایش ازدواج با زوج ها	۲۱۵ زوج	آزمایشی	پس از پیگیری دو ساله نتایج نشان داد که تقویت پذیرش و صمیمیت نقش مهمی در سلامت روابط زناشویی دارد.

۲۹	بیئون و همکاران	۲۰۱۲	کره جنوبی	تأثیر برنامه غنی سازی روابط زناشویی بر ارتباطات، حل تعارض و رضایت زناشویی در زوج های چند فرهنگی	آزمایشی سازی روابط و رضایت زناشویی چند فرهنگی و ایجاد تغییرات مثبت در حل تعارض مؤثر است.
----	-----------------	------	-----------	---	--

جدول ۲: بسط و توضیح پژوهش های بررسی شده داخلی

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

۸	عیسی نژاد و همکاران	۱۳۹۰	اصفهان	زنashویی در زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره
۹	عیسی نژاد و همکاران	۱۳۸۹	اصفهان	بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی روابط، خوش بینی و ارتقای خوش بینی و شادکامی زناشویی
۱۰	قدم پور و همکاران	۱۳۹۶	لرستان	مهارت های غنی سازی روابط، کیفیت روابط زناشویی را افزایش می دهد.
۱۱	لورک آقا و همکاران	۱۳۹۶	کرج	آموزش غنی سازی روابط برافرازیش ادراک رفتارهای از خود گذشتگی و تاب آوری تاثیر معنی داری داشته است.
۱۲	محمدی و همکاران	۱۳۹۵	بنجورد	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.
۱۳	مظہری و همکاران	۱۳۹۵	شهریار	نتایج حاصل از این مطالعه نشان داد که برنامه غنی سازی ارتباط در کاهش فرسودگی زناشویی مؤثر است و از این روش مداخله ای می توان به عنوان یک شیوه کارآمد در بهبود روابط استفاده کرد.
۱۴	ندایی	۱۳۹۲	اصفهان	یافته های این پژوهش نشان داد که برنامه غنی سازی ارتباط توانسته بر کاهش تعارضات زناشویی زوج های هردو شاغل موثر واقع شود.
۱۵	نظری و همکاران	۱۳۹۲	بردسکن مشهد	نتایج نشان داد که بهبود راهبردهای مقابله ای 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.
۱۶	یاقوتیان و همکاران	۱۳۹۴	مشهد	نتایج نشان داد از این برنامه برای افزایش سازگاری زوجین می توان استفاده کرد.

الگوهای ارتباطی زوجین

۱۵	نظری و همکاران	۱۳۹۲	بردسکن مشهد	تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج ها
۱۶	یاقوتیان و همکاران	۱۳۹۴	مشهد	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.

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 نیز ۶/۶۶ درصد و هر کدام از استان های کردستان، آذربایجان غربی، کرمان، لرستان، البرز ۲/۲۲ درصد رادر بر می گرفت. درخصوص بازه زمانی، تاریخ انتشار و نه تاریخ زمان انجام پژوهش می باشد؛ 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 یافته های مربوط به اصول روش تحقیق، ۸/۸۸ درصد پژوهش ها 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 پژوهش ها مربوط به روش کمی با ۸۴/۴۶ درصد بود که عبارتند از: آزمایشی، پیمایشی، علی مقایسه ای و طولی است.

از منظر نمونه های مورد بررسی در پژوهش ها، افراد بین میانگین سنی ۲۰ تا ۷۸ ساله بودند. در این میان نمونه های 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 می باشند. در ادامه به منظور پاسخگویی به متغیرهای موثر در برنامه های غنی سازی ازدواج پرداخته شده است.

جدول ۳: متغیرهای بررسی شده پژوهش ها

متغیرها	فرآوانی	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
اسپرده گی	۲	۲/۵۳
اضطراب	۳	۳/۷۹
استرس شغلی	۱	۱/۲۶
صمیمیت	۷	۸/۸۶
پذیرش	۴	۵/۰۶

بنابراین همانطور که در جدول شماره ۳ مشاهده می شود، برنامه پایش ازدواج و غنی سازی روابط در بهبود کیفیت روابط، صمیمیت و سلامت روان دارای بیشترین فرآوانی می باشد. در ادامه، به پاسخ سوال اشتراکات و افتراقات برنامه های غنی سازی 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 می روند.
(۲) جنبه مداخله پیشگیرانه را دارند.
(۳) به مشارکت کنندگان زمان بیشتری برای اندیشهای درخصوص روابطشان می دهند.
(۴) از مفاهیم و نظریه های از پیش تعیین شده برای آموزش مطالب استفاده می کنند.
(۵) به صورت فردی یا گروهی به کار می روند.
(۶) به صورت آزمایشی (اثربخشی) قابل استفاده اند.
(۷) از مهارت های پایه فنون مشاوره استفاده می کنند.

۸) گمنامی زوجین در این برنامه‌ها 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 می‌کند.
۱۱) هدف هر دو برنامه بهبود روابط زوجین و ارتقاء رضایت زناشویی می‌باشد.
۱۲) قابل کابرد و تطبیق با فرهنگ‌های مختلف را دارا می‌باشد.
۱۳) قابل انعطاف پذیری و محتوا برای 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	برنامه‌پایش ازدواج
۱) بلند مدت	(۱) کوتاه مدت
۲) هزینه مالی بالا	(۲) مقرن 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 در مانگر در حین جلسه	(۶) مشارکت فعال درمانگر در حین جلسه
۷) عدم نیاز به پایش سالانه روابط	(۷) نیازمند پایش سالانه روابط
۸) اغلب برنامه‌ها مورد استفاده برای زوجینی است که روابط و خیم ندارند.	(۸) برای تمام سطوح رضایت زناشویی استفاده می‌شود.
۹) هدف آن اثربخشی بر زوجین است.	(۹) هدف آن اثربخشی بر اثربخشی کشف و وضع پیشنهادهایی برای بهبود روابط است.
۱۰) اغلب تاریخچه روابط (نقاط قوت و نگرانی) را در نظر نمی‌گیرند.	(۱۰) از همان ابتدا نحوه آشنایی و تاریخچه روابط بررسی می‌شود.
۱۱) درمانگر اقدام به ارائه گزارش عملکرد جلسات 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 غنی سازی 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 ۴۴/۴۴ درصد 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 توامندسازی زوجین از جمله برنامه پایش ازدواج و غنی سازی ارتباط زوج، بیشترین اثرگذاری برنامه‌ها بر تنظیم روابط با ۱۱/۲۹٪، ایجاد صمیمیت با ۸/۸٪ و بهبود سلامت روان با ۷/۵٪ می‌باشد.

در ارتباط با اشتراکات برنامه پایش ازدواج و غنی سازی 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 طور کلی 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. در پیشگیری ثانویه شناسایی، تشخیص و درمان اولیه مشکلات یا پیشگیری از وخیم ترشدن اختلال و سعی در ایجاد عملکرد سالم، هدف اصلی برنامه‌های پیشگیرانه می‌باشد. پیشگیری سوم نیز برای زوجینی مورد

استفاده قرار می گیرد که با مشکلات جدی در زندگی زناشویی خود مواجه شده اند؛ زوج درمانی نمونه ای از پیشگیری سوم می باشد. پیشگیری اولیه و ثانویه را می توان برای زوجینی به کار گرفت که نشانه ای و خیم از بد کار کردی در روابط زناشویی خود ندارند و یا علائم آن ها بسیار خفیف می باشد. پیشگیری از این علائم موجب تسهیل مراحل گذار مانند ازدواج، ازدواج مجدد یا آشیانه خالی، حل تعارض، تصمیم گیری های اقتصادی و یا سبک فرزند پروری، مقابله در برابر بحران های زندگی و حمایت اجتماعی می گردد (مارکمن، رنیک، استنلی و کلمانتس^۱). (۱۹۹۳)

از سایر اشتراکات برنامه پایش ازدواج و برنامه های غنی سازی ارتباطی می توان به مشارکت زوجین، داشتن مبنای نظری، بکار گیری مهارت های مشاوره ای، 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 می توان موفق نامید که در آن زوجین مهارت های زناشویی لازم را یاد گرفته باشند و یا به دنبال بهبود مهارت های خود با استفاده از برنامه های توامندسازی زوجین به منظور افزایش رضایت زناشویی زوج و تفاهم باشند (بردباری، فین چام و بیج، ۲۰۰۰).

در ارتباط با افتراقات بین ازدواج و برنامه های غنی سازی ارتباطی نیز باید اشاره کرد، از آنجاکه برنامه پایش ازدواج رویکردی جدید در حوزه توامندسازی زوجین است، بنابراین خلاها و کمبودهای رویکردهای قبلی را پر کرده و دیدگاه کاربردی تر و مشارکتی تر را در مقابل زوجین در پیش گرفته است. از سوی دیگر به علت تاثیر عوامل مختلف در ارتباطات زناشویی، برنامه پایش ازدواج نگرشی جامع تری به حوزه های ارتباطی زوجین دارد که این امر در کنار کوتاه مدت بودن آن، سبب ایجاد انگیزه و مراجعة سالیانه در زوجین می گردد.

از جمله محدودیت پژوهش حاضر این است که نتایج براساس یافته های اسنادی و پیمایش نظرات است، ممکن است با روش های دیگر جمع آوری 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 پژوهش های خارجی بیشتر گردد. بنابراین با توجه به نقص های پژوهشی و نظری موجود، پیشنهاد می گردد یافته های حاصل از این مدل جهت مشاوره پیش از ازدواج و تحکیم روابط زوج ها مورد استفاده قرار گیرد. پیشنهاد می گردد بسیاری از متغیرهای معروفی شده در برنامه های غنی سازی را در قالب بسته های آموزشی به صورت نرم افزار یا CD برای زوجین تهیه نو و جدید بودن آن، دوره هایی برگزار شود.

منابع

- ابراهیمی، پ؛ ثنایی، ب و نظری، ع.م. (۱۳۹۰). بررسی تاثیر آموزش برنامه غنی سازی ارتباط بر افزایش صمیمیت زوج های هر دو شاغل. *مجله دشنگاه علوم پژوهشی کردستان*، ۱۶(۴)، ۳۷-۴۳.
- اسعدزاده، س. (۱۳۹۲). اثربخشی غنی سازی ازدواج مبتنی بر طرح تایمیر تعارض، دلزدگی، صمیمیت زناشویی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان زن متاهل بیرون. *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(۴)، ۳۷-۴۸.
- اولسون، دیوید اچ. اولسون، ایمی کی (۱۳۸۸). توانایی های خود را بسازید: توامندسازی همسران، ترجمه کامران نجفی نژاد و منصوره اردشیرزاده، تهران: بهزیستی اورکی، م؛ جمالی، ج؛ 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؛ کشاورز افشار، ح؛ صالحی، ک. (۱۳۹۸). تهیه و روازی برنامه پایش ازدواج، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه تهران
- جمالی، ع؛ افروز، غ؛ لواسانی، غ؛ و زهرا کار، ک. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی ارتباط زناشویی بر وابستگی مهرورزانه زنان. *فصلنامه خانواده پژوهی*، ۱۰(۴۰)، ۵۲۹-۵۴۷.

- 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 شهر تهران. *مطالعات روان شناختی*، ۱۰(۳)، ۴۷-۷۸.
- حیدرنسی، ا؛ فرزانه، ا و امانی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین براساس مدل انتیج بر افزایش تعهد زناشویی. *مجله پژوهش های نوین روانشناسی*، ۴۵-۵۸.
- رحمتی، م. (۱۳۹۷). اثربخشی مهارت های غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر طرح تایم بر سازگاری زنان دارای ازدواج زده هنگام، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه بجنورد.
- زارع بهرام آبدی، م؛ پوزاد، ا؛ سلیمانی، س و جعفری، س. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش برنامه غنی سازی رابطه بر بهزیستی ذهنی کارکنان آموزش و پژوهش. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۲۱-۲۲: ۸-۱۰.
- ساروخانی، ب. (۱۳۹۲). مقدمه ای بر جامعه شناسی خانواده. *تهران: سروش*
- شکارچی اسدالله، ل؛ آزاد، ی؛ میرزمانی، م و بافتی، م. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش غنی سازی روابط زوجین مبتنی بر رویکرد هیجان مدار بر کیفیت روابط زناشویی در زنان مراجعه کننده به مرکز مشاوره. *محله پیشرفت های نوین علوم رفتاری*، ۳۲(۴)، 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. *محله مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۲۴-۱۴۲: ۱۲۳-۱۲۴.
- عدالتی شاطری، ز. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی 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 زناشویی زوجین. *محله 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 روانشناسی*، ۲۱(۶)، ۲۹۸-۳۱۹.
- لورک آقا، ز؛ نظری، ع؛ و رسولی، م. (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه غنی سازی رابطه بر کیفیت زندگی کاری کارکنان. *دوماهنامه سلامت کار/یران*، ۱۱(۱)، ۱۵۶-۱۶۴.
- محمدی، م؛ سلیمی، آ؛ زهرا کار، ک؛ داورنیا، ر و شاکرمی، م. (۱۳۹۵). بررسی کارآیی برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش فرسودگی زناشویی زوج ها. *نشریه روان پرستاری*، ۳۴(۸)، ۸-۱۶.
- مظہری، م؛ زهرا کار، ک؛ شاکرمی، م؛ داورنیا، ر و عبدالزاده، ع. (۱۳۹۵). تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر کاهش تعارضات زناشویی زوج های هردوشاغل. *مرکز تحقیقات مراقبتهای پرستاری دانشگاه علوم پزشکی ایران*، ۲۹(۰۱)، ۳۲-۴۴.
- ندایی، ع. (۱۳۹۲). بررسی تاثیر غنی سازی ارتباط زوجی از طریق آموزش خودتنظیمی هیجانی بر راهبردهای مقابله ای و ابعاد الگوهای ارتباطی زوجین، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان
- نظری، ع؛ طاهری راد، م و اسدی، م. (۱۳۹۲). تاثیر برنامه غنی سازی ارتباط بر سازگاری زناشویی زوج ها. *فصلنامه مشاوره و روان درمانی خانواده*، ۳(۲)، ۵۲۸-۵۴۲.
- نوایی نژاد، ش. (۱۳۹۷). *مشاوره ازدواج و خانواده درمانی*. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مریبان
- یاقوتیان، م؛ سلیمانیان، ع؛ و بخشی، م. (۱۳۹۴). اثربخشی غنی سازی ارتباط بر کاهش دلزدگی زناشویی والدین کودکان آسیب دیده بینایی. *محله 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
- Bradbury 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
- Córdoba, 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.
- Córdoba, 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.

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

- 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. Rezaee 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 Therapy*, 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.
- Havrilenko, 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, & Dollahit DC. (2006). How religiosity helps couples prevent, resolve, and overcome marital conflict. *Family Relation*, 55:439-449.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Stanley, S. M. & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management 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.