

# بررسی رابطه‌ی ذهن آگاهی با رضایت جنسی در زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز

کوثر تردست<sup>۱</sup>، مهدی عرب چم چنگی<sup>۲</sup>

۱. دکتری مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.

۲. کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه شهید چمران اهواز، کارشناس پژوهش و کتابدار دانشگاه فرهنگیان، اهواز، ایران. (نویسنده

مسئول).

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره یازدهم، پاییز ۱۴۰۰، صفحات ۹۴-۱۰۲

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی ذهن آگاهی با رضایت جنسی است. جامعه‌ی آماری این تحقیق، زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز بود که از بین آن‌ها ۱۹۶ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس در سال ۹۰-۱۳۸۹ انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها دربرگیرنده‌ی پرسش‌نامه‌های رضایت جنسی پینی و مقیاس ذهن آگاهی فیلادلفیا بود. این تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بود. نتایج تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد که بین ذهن آگاهی با رضایت جنسی رابطه‌ی مثبت معنی‌دار وجود دارد. این تحقیق نشان داد که ذهن آگاهی باعث افزایش رضایت جنسی می‌شود و از این رو هم می‌توان گفت به کار بردن آن در خانواده‌درمانی می‌تواند باعث بهبود روابط زناشویی شود.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، رضایت جنسی، زنان.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره سوم، شماره یازدهم، پاییز ۱۴۰۰



o

u

## مقدمه

خانواده ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین نهاد جامعه بشری محسوب می‌شود و نقش مهمی در فرآیندهای اجتماعی و بهداشت روانی فردی و جامعه ایفا می‌کند. نقش خانواده در جامعه بسیار برجسته بوده تا جایی که به‌درستی می‌توان خانواده را مهم‌ترین رکن جامعه دانست. نهاد خانواده در سطح جهانی تحت تأثیر تحولات اجتماعی دهه‌های گذشته، با تغییرات و مسائل و نیازهای جدید و متنوع شدن نظام‌های خانواده مواجه شده است. پاره‌ای از تغییرات موجب تزلزل و ناپایداری موقعیت خانواده شده است. هر خانواده برای آنکه بتواند وظایفش را انجام دهد، ساختی را به وجود می‌آورد. این ساخت ممکن است خانواده را به واحدی با کارآیی سالم یا واحدی با کارآیی مختل و ناسالم و اصطلاحاً آسیب‌پذیر مبدل سازد (خنیفر، ۱۳۸۷). خانواده‌های ناسالم بر اثر ازدواج‌های مسئله‌دار به وجود می‌آیند. در رابطه زناشویی سالم، وابستگی آگاهانه بوده و نیاز نقشی کم‌رنگ دارد. هر یک از زوجین در جهت کامل‌تر شدن و کامل‌تر کردن در حرکت‌اند. آن‌ها از ارتقاء یکدیگر حمایت می‌کنند و هر یک با کم کردن نیازها، توقعات، داورها و بسیاری از مسائل شخصی خویش به دیگری برای رشد کمی و کیفی کمک می‌کنند؛ اما در روابط ناسالم افکار، احساسات، تصورات و بسیاری از مسائل دیگر شکلی مسموم دارند. خانواده‌ی مسئله‌دار به خاطر نداشتن آگاهی و درکی صحیح از شرایطی که در آن قرار دارد، با همه‌ی تلاشی که برای تغییر شرایط خود می‌کند، نمی‌تواند وضعیت جدیدی ایجاد کند (نجاتی، ۱۳۸۶). واقعیات موجود و پیامدهای گوناگون آن باعث شده که موضوع خانواده جزء اولویت‌های گروهی از پژوهشگران و نظریه‌پردازان حوزه‌های مختلف علمی قرار گیرد و هرکدام نقش مهمی در تحکیم و بقای نظام خانواده ایفا کنند. ظهور مراکز پژوهشی خانواده در جهان از جمله‌ی این تلاش‌هاست. تشکیل انجمن‌های مختلف آسیب‌شناسی و خانواده‌درمانی در دهه‌های مختلف نیز ناظر به این معناست که روزبه‌روز مسائل اخلاقی و افتراقی و آسیب‌های نو و متنوع در حال ازدیاد است (خنیفر، ۱۳۸۷). رحمانی و همکاران (۱۳۸۰) ذکر می‌نمایند که آمار طلاق در کشور ما نسبت به کشورهای دیگر پایین‌تر است، اما صرفاً آمار پایین طلاق نمی‌تواند توجیه منطقی در باب بالا بودن سلامت بهداشت روان خانواده و سازگاری زناشویی بین زوجین باشد، چراکه در برخی کشورها، از جمله ایران به خاطر مسائل فرهنگی، سنتی و حتی قانونی، طلاق به‌سادگی امکان‌پذیر نیست. پس اگر در جامعه‌ای آمار طلاق ناچیز باشد، الزاماً به معنی ازدواج‌های موفق و رضایت زناشویی نیست. بسیاری از زوجها در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که طلاق روانی بر آن حکم فرماست.

مسائل متعددی زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و می‌توانند به بهبود رابطه‌ی زناشویی کمک کنند. از جمله‌ی این موارد ذهن‌آگاهی است. تحقیقات اخیر رابطه‌ی ذهن‌آگاهی را با روابط نزدیک به‌ویژه زندگی زناشویی از طریق اندازه‌گیری رضایت زناشویی موردبررسی قرار دادند. این تحقیقات نشان داده است کسانی که سطح بالایی در ذهن‌آگاهی دارند، در سطح بالایی از رضایت زناشویی خواهند بود (بارپی و لانگر، ۲۰۰۵). در پژوهشی که توسط گمبرل و کیلینگ (۲۰۱۰) انجام شده بود، مشاهده شد زوجینی که از ذهن‌آگاهی در روابط خود استفاده کرده‌اند، رضایت بیشتری را در روابط خویش گزارش دادند. از طرف دیگر ذهن‌آگاهی باعث افزایش رضایت جنسی در زوجها می‌شود؛ به این صورت که توان مهارت در داشتن پاسخ‌های کارآمد در مقابله با استرس برآمده از روابط، پذیرش شریک و همدردی با او را افزایش می‌دهد که در نتیجه رضایت جنسی هم افزایش پیدا می‌کند

(ریترا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳، به نقل از بارنس و همکاران، ۲۰۰۷). در رابطه با رضایت جنسی هم تحقیقات دیگری هستند که اثربخشی ذهن‌آگاهی را تأیید می‌کنند. ذهن‌آگاهی به‌طور موفقیت‌آمیزی برای افرادی که از ناتوانی جنسی رنج می‌بردند و همچنین دچار مشکلات تحریک بودند استفاده شد (کوکسیس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵، به نقل از چاندیرامانی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷)؛ بنابراین با توجه به تحقیقات ذکر شده می‌توانیم از ذهن‌آگاهی به‌عنوان روشی که جنبه‌های متعدد روابط زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد نام برد. ذهن‌آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی ویژه برای متمرکز کردن فرایند توجه است که به‌نوبه خود به جلوگیری از دور باطل خلق منفی - فکر منفی - گرایش به پاسخ‌های نگران‌کننده، رشد دیدگاه جدید و پدیدآیی افکار و هیجان‌های خوشایند منجر می‌شود (سگال، ویلیامز و تیزدل<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲، به نقل از کاویانی و همکاران، ۱۳۸۴). در دیدگاه جدید ذهن‌آگاهی، درمانگران به بیماران کمک می‌کنند رابطه‌ی خود برای تجربه‌ی شخصی را انتقال دهند به‌جای این‌که مستقیماً الگوهای ناسازگار فکری، احساسی یا رفتاری را مورد چالش قرار دهند. هنگامی که بیماران به سراغ درمان می‌روند آن‌ها معمولاً از آنچه احساس می‌کنند یا چگونگی رفتار خود ناراضی‌اند. آن‌ها خشم کمتر یا افسردگی کمتر می‌خواهند و یا می‌خواهند کمتر بخورند و بنوشند. درمانگر رابطه‌ی بیمار با مشکل را با پرورش کنجکاوی و پذیرش لحظه‌به‌لحظه‌ی تجربه‌ی ناخوشایند دوباره‌سازی می‌کند (سیگل و همکاران، ۲۰۰۹).

بعد مهم زندگی زناشویی، رضایت جنسی<sup>۵</sup> است. گزینه جنسی از نیازهای ذاتی انسان است. رضایت جنسی که سومین بخش زندگی جنسی را از دیدگاه روانپزشکان تشکیل می‌دهد عبارتست از قضاوت و تحلیل هر فرد از رفتار جنسی خودش که آن را لذت‌بخش تصور می‌نماید (جهانفر، مولایی نژاد، ۱۳۸۰). رضایت از روابط جنسی نه تنها گرمی و شور را برای زوجین به ارمغان می‌آورد، بلکه ایشان را در برابر بسیاری از اختلالات و بیماری‌ها حفظ می‌کند. به‌طور مثال ارتباط بین رضایت جنسی و کاهش بروز حملات قلبی در مردان و کاهش بروز سردردهای میگرنی، علائم سندرم قبل از قاعدگی و آرتروزهای مزمن در زنان گزارش شده است (پائول<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸، به نقل از رحمانی، مرقاتی‌خویی، صادقی، الله‌قلی، ۱۳۹۰). با توجه به تحقیق کولینز و کولتون (۱۹۹۱) مشخص می‌شود که رضایت جنسی در بین زوجین باعث بالا رفتن رضایت زناشویی می‌شود (به نقل از خانجانی و ظفرقلیزاده، ۱۳۸۸). از طرف دیگر چندین تحقیق به این نتیجه رسیده‌اند که رضایت زناشویی با ذهن‌آگاهی ارتباط دارد، به این صورت که افرادی که از رابطه‌ی زناشویی خود رضایت دارند، دید روشنی از یکدیگر دارند که با ذهن‌آگاهی در ارتباط است (باس<sup>۷</sup>، ۱۹۹۱، به نقل از لانگر و بارپی<sup>۸</sup>، ۲۰۰۵). بنابراین، با توجه به این که ذهن‌آگاهی به عنوان یک رویکرد درمانی مؤثر در بهبود روابط خانوادگی شناخته شده و نمی‌توان اهمیت

1- Riter

2- Kocsis

3- Chandiramani

4- Segal, Williams, & Teasdale

5- sexual satisfaction

6- Paul

7- Buss

8- Langer, & BurPee

رضایت زناشویی و رضایت جنسی را در بین زوجین انکار کرد، سعی بر آن است در این پژوهش، ارتباط ذهن‌آگاهی را با متغیر ذکر شده مورد بررسی قرار دهیم. با توجه به این تحقیقات، در این پژوهش قصد داریم بررسی کنیم که آیا بین ذهن‌آگاهی با رضایت جنسی رابطه وجود دارد؟

### روش پژوهش

تحقیق حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. از آنجاکه این تحقیق درصدد اندازه‌گیری و بررسی روابط و پیوندهای بین متغیرهای مورد مطالعه است، بنابراین از روش همبستگی استفاده می‌شود. جامعه‌ی آماری مورد مطالعه در این پژوهش، دانشجویان زن متأهل دانشگاه پیام نور اهواز بودند که در سال ۹۰-۱۳۸۹ در این دانشگاه مشغول به تحصیل بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از میان دانشجویان این دانشگاه، تعداد ۱۹۶ نفر انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌ها بین آن‌ها توزیع شد. پس از انتخاب تصادفی افراد در ساعات استراحت و بین کلاسی آن‌ها، پرسش‌نامه‌ها (مقیاس ذهن‌آگاهی فیلادلفیا و پرسش‌نامه رضایت جنسی) توسط پژوهشگر به آن‌ها داده می‌شد و پس از توضیحات لازم و درخواست پاسخگویی صادقانه، از آن‌ها خواسته می‌شد که به سؤالات پاسخ دهند؛ و پس از پایان زمان مقرر، پژوهشگر به افراد نمونه مراجعه و پرسش‌نامه‌ها را جمع‌آوری می‌نمود. از تعداد ۱۹۶ پرسش‌نامه‌ی توزیع شده ۱۸۳ پرسش‌نامه‌ی قابل تجزیه و تحلیل جمع‌آوری گردید.

**پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی فیلادلفیا<sup>۱</sup> (PHLMS (۲۰۱۲)):** این پرسش‌نامه تحت عنوان پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی فیلادلفیا، تهیه شد. فرم اصلی این پرسش‌نامه‌ی ۲۰ سؤالی، دارای ۲ خرده‌مقیاس پذیرش و آگاهی است که هدف ۲ بعد پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی بیان مفهوم آگاهی افراد از خودشان در زمان حال است. پرسش‌نامه دارای ۲۰ سؤال است، هر خرده‌مقیاس با ۱۰ سؤال سنجیده می‌شود، اندازه‌گیری این سؤالات به شیوه‌ی لیکرت (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، خیلی از اوقات، غالباً) و نمره‌گذاری سؤالات ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ است؛ حداقل و حداکثر نمره‌ی هر آزمودنی به ترتیب ۰ و ۸۰ است (کارداکیتو، هربرت، فرمن، مویترا و فارو، ۲۰۰۸). اعتبار و ثبات درونی خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی را با محاسبه‌ی ضرایب آلفای کرونباخ به دست آورده‌اند. میانگین این پرسش‌نامه در خرده‌مقیاس‌های آگاهی و پذیرش برای نمونه‌های غیر بالینی به ترتیب، ۳۶/۶۵ و ۳۰/۱۹ گزارش شده است. آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های ذهن‌آگاهی برای خرده‌مقیاس‌های آگاهی و پذیرش به ترتیب برابر با ۰/۷۵ و ۰/۸۲ بوده است (کارداکیتو و همکاران، ۲۰۰۸). پرسش‌نامه‌ی ذهن‌آگاهی در پژوهش حاضر آورده شده است.

**پرسش‌نامه‌ی رضایت جنسی پینی (PSSI):** با مرور ادبیات ارائه شده توسط بارباچ<sup>۳</sup> (۱۹۷۶)؛ فیشر<sup>۴</sup> (۱۹۷۳)؛ هی‌من، لویکولو و لویکولو<sup>۵</sup> (۱۹۷۶)؛ هایت<sup>۶</sup> (۱۹۷۶)؛ هانت<sup>۷</sup> (۱۹۷۴)؛ کاپلان (۱۹۷۴) و (۱۹۷۹)؛ کینسری، پومری، مارتین و گب هارد<sup>۸</sup> (۱۹۵۳)؛ مسترز

1- The Philadelphia Mindfulness Scale

2- Pinney sexual satisfaction inventory

3-Barbach

4- Fisher

5- Heiman , LoPiccolo, & LoPiccolo

6- Hite

7- Hunt

8- Kinsey, Pomeroy, Martin&Gebhard

و جانسون (۱۹۷۰)؛ تراویس و سد<sup>۱</sup> (۱۹۷۵) توسط الیس، پینی، مگ گرارد و نانسی و دینی<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) در آغاز ۵۱ سؤال تهیه شد که رضایت جنسی در زنان را بررسی می‌کرد. سؤال‌هایی تهیه شده که مقدار و کیفیت طول عشق‌بازی را در بر دارد. رضایت جنسی در این پرسش‌نامه با رفتارهای جنسی خاصی چون پیش‌نوازش، تحریک دخول و ارگاسم یا واکنش حساس و تأثیرپذیر زن و شوهر و باز بودن رابطه‌ی سنجیده می‌شود. سؤال‌های دیگر به موانع جنسی، خواسته‌های جنسی، جو رمانتیک حاضر در طول عشق‌بازی، چگونگی شروع رابطه‌ی جنسی و خلوت‌ها، محبت و شوخی‌ها در طول عشق‌بازی اشاره دارد. سؤال‌های آغازین پرسش‌نامه به وسیله‌ی کارشناسان در مسائل جنسی انسان مورد بازنگری و تصحیح قرار گرفته است. در نتیجه ۳۶ سؤال ۷ گزینه‌ای لیکرت با مقیاس (۱- کاملاً موافقم تا ۷- کاملاً مخالفم) میزان شد. ۲۰ سؤال آن طوری طراحی شد که سطح بالای رضایت جنسی را از طریق پاسخ کاملاً مخالفم و ۱۶ سؤال دیگر آن هم برای سنجش سطح بالای رضایت جنسی از طریق پاسخ به گزینه‌ی کاملاً موافقم اندازه‌گیری می‌شد. دروگاتیس و طیزاراتوس<sup>۳</sup> (۱۹۷۹)، به نقل از حیدریان‌فر و آقائیان، (۱۳۸۹) در نسخه‌ی DSFI<sup>۴</sup> که ۲۲۳ سؤال دارد با سنجش ۱۰ بعد از عملکرد جنسی که شامل رضایت جنسی می‌شود مقدمه‌ای برای ساخت مقیاس رضایت زناشویی پینی (PSSI) را فراهم کرد. برای شناخت اساس اندازه‌گیری، دای‌اکسن و براون<sup>۵</sup> (۱۹۷۹) به تحلیل عوامل و سؤال‌های پرسش‌نامه پرداختند. آن‌ها در دو مرحله اقدام به بازنگری کردند. در آغاز به تحلیل عوامل و سؤال‌های اقتباس شده پرداختند و از طریق ضریب همبستگی چند گانه واریانس سؤال‌ها را محاسبه کردند. عوامل اقتباس شده به وسیله‌ی چرخش واریماکس<sup>۶</sup> پردازش شد. سه عامل با سطح ارزش بالاتر از ۱ پدید آمد که ۰/۳۸ واریانس سؤال‌ها را در برداشت و سؤال‌هایی که وزن<sup>۷</sup> آن‌ها کمتر از ۰/۵ بودند یا مخالف عوامل اقتباس شده بودند از سؤال‌های پرسش‌نامه حذف شدند. نهایتاً در تحلیل عوامل اصلی برای ۲۴ سؤال باقی مانده، از چرخش واریماکس استفاده شد. ۲۴ سؤال پرسش‌نامه مورد پذیرش قرار گرفت که ۰/۴۲ واریانس را در برداشت. پرسش‌نامه شامل ۲ خرده مقیاس می‌شد، که عامل اول شامل ۱۴ سؤال بود با وزنی در محدوده ۰/۷۲ تا ۰/۴۹ که این عامل با عنوان رضایت جنسی کلی نامگذاری شد و عامل دوم شامل ۱۰ سؤال است با وزنی در محدوده ۰/۳۶-۰/۸۰ که این عامل با نام رضایت از همسر نامگذاری شد. قبل و بعد از چرخش واریماکس، واریانس رضایت جنسی کلی به ترتیب ۰/۳۴ و ۰/۲۳ بود و واریانس رضایت از همسر به ترتیب ۰/۷ و ۰/۱۹ بود. بعد از حذف سؤال‌های نامربوط از مقیاس رضایت زناشویی پینی میانگین از ۱۰/۸/۸ به ۱۱۰/۶ و واریانس از ۶۹۱/۱ به ۷۴۴/۳ و همبستگی نیز از ۰/۲۴ به ۰/۹۶ افزایش یافت، اما ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بود و تغییری نکرد (به نقل از حیدریان‌فر و آقائیان، ۱۳۸۹). در تحقیق انجام شده توسط الیس و همکاران (۱۹۸۷)، ۱۱ متغیر که اساس تحقیقات گذشته و نظریه‌ها است و به عنوان متغیرهای پیش‌بینی کننده‌ی رضایت جنسی لحاظ می‌شوند، نماینده‌ی ابعاد روانی اجتماعی و بیولوژیکی پاسخ‌های

1- Tavis&Sadd

2- Elise, Pinney, Meg Gerrard, Nancy, & Denney

3- Derogatis&Melisaratos

4- Derogatissexual satisfaction function inventory

5- Dixon&Brown

6- Varimaxrotation

7- Loading

جنسی زنان است که در اکثر پژوهش‌ها به عنوان فرضیه‌های اساسی پژوهش مد نظر قرار می‌گیرند. هال و نیو<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) و همچنین پدهاز<sup>۲</sup> (۱۹۸۲) سه متغیر مقیاس رضایت زناشویی پینی، رضایت جنسی کلی و رضایت از همسر را به عنوان متغیر ملاک با ۱۱ متغیر پیش‌بین به روش گام به گام به صورت مجزا در سه تحلیل رگرسیون چندگانه مورد بررسی قرار دادند که ۱۱ متغیر که به عبارتی بیان‌کننده‌ی رضایت جنسی هستند شامل: تعهد رابطه<sup>۳</sup>، ثبات ارگاسم، فراوانی سکس در ماه<sup>۴</sup>، وقوع استمناء<sup>۵</sup>، طول رابطه<sup>۶</sup>، تأثیر جلوگیری<sup>۷</sup>، اختلاف رفتار<sup>۸</sup>، تعصب مذهبی<sup>۹</sup>، سن اولین آمیزش<sup>۱۰</sup>، تعدد همسر<sup>۱۱</sup> و تجاوز جنسی<sup>۱۲</sup> می‌شوند (به نقل از حیدریان‌فر و آقائیان، ۱۳۸۹). امان‌الهی، آقائیان و حیدریان‌فر (۱۳۸۹) این پرسشنامه را تهیه و ترجمه نمودند و برای بررسی، آن را در اختیار اساتید دانشگاه قرار داده، سپس فرم اصلاح شده و نهایی را مورد استفاده قرار دادند.

#### یافته‌ها

جدول ۱. تعداد، میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره برای آزمودنی‌ها

شاخص‌های آماری					متغیر ملاک
حداکثر نمره	حداقل نمره	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۸۷	۴۹	۶/۹۹	۶۵/۵۶	۱۸۳	ذهن‌آگاهی
۱۳۸	۱۹	۲۹/۹۲	۹۲/۴۵	۱۸۳	رضایت جنسی

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، تعداد، میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها متغیر ذهن‌آگاهی و رضایت جنسی به ترتیب عبارت‌اند از ۶۵/۵۶ (۶/۹۹)، ۹۲/۴۵ (۲۹/۹۲) است.

جدول ۲. فراوانی، فراوانی تجمعی، درصد و درصد تجمعی متغیرهای جانبی

شاخص‌های آماری				گروه	متغیرهای جانبی
درصد تجمعی	فراوانی تجمعی	درصد	فراوانی		
۲/۷	۲/۷	۲/۷	۵	دیپلم	تحصیلات
۱۰/۹	۸/۲	۸/۲	۱۵	فوق‌دیپلم	
۹۷/۳	۸۶/۳	۸۶/۳	۱۵۸	لیسانس	
۱۰۰	۲/۷	۲/۷	۵	فوق‌لیسانس	
۱/۱	۱/۱	۱/۱	۲	ابتدایی	

- 1- Hull&Nie
- 2- Pedhazer
- 3- Relationship Commitment
- 4- Frequency of sex per month
- 5- Occurrence of masturbation
- 6- Relationship length
- 7- Contraceptive effectiveness
- 8- Diversity of behavior
- 9- Religious intensity
- 10- Age at first intercourse
- 11- Number of partner
- 12- Sex Guilt

۳/۳	۲/۲	۲/۲	۴	راهنمایی	تحصیلات همسر
۴۳/۲	۳۹/۹	۳۹/۹	۷۳	دبیرستان	
۵۵/۲	۱۲	۱۲	۲۲	دیپلم	
۹۴/۵	۳۹/۳	۳۹/۳	۷۲	فوق‌دیپلم	
۹۷/۸	۳/۳	۳/۳	۶	لیسانس	
۹۸/۴	/۵	/۵	۱	فوق‌لیسانس	
۱۰۰	۱/۶	۱/۶	۳	دکتری	
۵۴/۷	۵۲/۵	۵۱/۹	۹۵	فامیلی	نوع ازدواج
۱۰۰	۴۵/۳	۴۴/۸	۸۲	غیر فامیلی	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود تعداد و درصد آزمودنی‌ها در متغیر تحصیلات به ترتیب برابر با: دیپلم ۵ و ۲/۷٪، فوق‌دیپلم، ۱۵ و ۸/۲٪، لیسانس ۱۵۸ و ۸۶/۳٪، فوق‌لیسانس ۵ و ۲/۷٪ است. همان‌طور که مشاهده می‌شود بالاترین گروه تحصیلات گروه لیسانس با فراوانی و درصد ۱۵۸ و ۸۶/۳٪ است. همچنین تعداد و درصد تحصیلات همسر آزمودنی‌ها به ترتیب برابر است با ابتدایی ۲ و ۱/۱٪؛ راهنمایی ۴ و ۲/۲٪، دبیرستان ۷۳ و ۳۹/۹٪، دیپلم ۲۲ و ۱۲٪، فوق‌دیپلم ۷۲ و ۳۹/۳٪، لیسانس ۶ و ۳/۳٪، فوق‌لیسانس ۱ و ۰/۵٪ و دکتری ۳ و ۱/۶٪ است که با توجه به مقایسه‌ی فراوانی و درصد گروه‌های تحصیلات در همسران آزمودنی‌ها مشاهده می‌شود که گروه دبیرستان با تعداد و درصد ۷۳ و ۳۹/۹٪ بالاترین فراوانی و درصد را دارا است. تعداد و درصد آزمودنی‌ها در متغیر نوع ازدواج به ترتیب برابر با: فامیلی ۹۵ و ۵۱/۹٪ و غیر فامیلی ۸۲ و ۴۴/۸٪ است. چنانچه ملاحظه می‌شود تعداد و درصد ازدواج‌های فامیلی از ازدواج‌های غیر فامیلی در آزمودنی‌ها بیشتر است.

جدول ۳. ضرایب همبستگی ساده بین ذهن‌آگاهی و رضایت جنسی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	تعداد	ضریب همبستگی (R)	سطح معنی‌داری (Sig)
ذهن‌آگاهی	رضایت جنسی	۱۸۳	۰/۲۷	۰/۰۰۰

همان‌طور که در جدول شماره‌ی ۳ ملاحظه می‌شود ضریب همبستگی بین ذهن‌آگاهی با رضایت جنسی با استفاده از آزمون یک دامنه‌ی پیرسون برای آزمودنی‌ها به ترتیب برابر با  $r=0/27$  به دست آمده است. ضرایب همبستگی در سطح  $P < 0/000$  معنی‌دار هستند. بنابراین فرض پژوهش مورد تأیید قرار می‌گیرند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی ذهن‌آگاهی با رضایت جنسی در زنان متأهل دانشگاه پیام نور شهر اهواز است. نتایج پژوهش نشان داد که بین ذهن‌آگاهی و رضایت جنسی در دانشجویان زن متأهل دانشگاه پیام نور اهواز رابطه‌ی مثبت وجود دارد. این نتایج با پژوهش‌های انجام شده توسط کابات‌زین (۱۹۹۴) و بروت و همکاران (۲۰۰۸) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که چون که ذهن‌آگاهی برای افرادی که از ناتوانی جنسی و مشکل تحریک رنج می‌برند کارایی دارد، این عامل می‌تواند یک نقش مؤثری در رضایت جنسی داشته باشد (کوکسیس، ۲۰۰۵، به نقل از چاندرانی، ۲۰۰۰). پژوهشگران این فرض را دارند که درک یک مفهوم جنسی که به دنبال کار با ذهن‌آگاهی است، باعث افزایش واکنش‌های تحریکی جنسی

می‌شود. ذهن‌آگاهی برای اعتیاد جنسی که عموماً از احساسات منفی نسبت به عمل جنسی منتج می‌شود مؤثر واقع شده است. از این یافته می‌توان نتیجه گرفت که ذهن‌آگاهی از طریق ختشی کردن احساسات منفی و همراه کردن مراجعان و جنبه‌های زندگی آن‌ها با این احساسات منفی، به افراد برای رسیدن به رضایت جنسی کمک می‌کند. از جهتی دیگر ذهن‌آگاهی به زوجین در ایجاد رضایت، قابل قبول بودن زوجین برای یکدیگر و داشتن رابطه بدون اضطراب، مؤثر است؛ لذا می‌تواند نقش مؤثری در رضایت جنسی داشته باشد. استفاده از این روش ذهن‌آگاهی در درمان‌های مشاوره‌ای حائز اهمیت است و روانشناسان و مشاوران بهتر است و حتی می‌توان گفت لازم است که از این روش درمانی آگاهی داشته باشند.

## منابع

- ثنائی، باقر (۱۳۷۹). مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج. تهران: انتشارات رشد.
- خنیفر، حسین (۱۳۸۷). آسیب‌شناسی خانواده. تهران: دانشگاه جامع علمی- کاربردی.
- دانش پور، زهره؛ تاجیک اسمعیلی، عزیزالله؛ شهرآرای، مهرناز؛ فرزاد، ولی‌الله؛ شکری، امید (۱۳۸۶). تفاوت‌های جنسیتی در صمیمیت اجتماعی: نقش سبک‌های هویت. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۳(۴)، ۳۹۳-۴۰۴.
- کاویانی، حسین؛ جواهری، فروزان و بحیرایی، هادی (۱۳۸۴). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) در کاهش افکار خود آیند منفی، نگرش ناکارآمد، افسردگی و اضطراب: پیگیری ۶۰ روزه. تازه‌های علوم شناختی، ۱۷(۱)، ۵۹-۴۹.
- نجاتی، حسین (۱۳۸۶). روان‌شناسی زناشویی. تهران، انتشارات بیکران
- خانجانی، زینب؛ ظفرقلیزاده، نسیم (۱۳۸۸). رابطه‌ی بین پرخاشگری و رضایت زناشویی در کارمندان متأهل بانک های دولتی شهر ارومیه. زن و مطالعات خانواده، سال دوم، شماره‌ی پنجم، پاییز ۱۳۸۸، صص ۶۶-۴۱
- جهانفر، شایسته؛ مولایی‌نژاد، میترا؛ سالمی، صدیقه (۱۳۸۰). درسنامه‌ی اختلالات جنسی، تهران: بیژه، نشر سالمی.
- Barnes, S., Warrenbron, K., Krusemark, E., Campbell, WK., Rogge, R. (2007). the Role of mindfulness in romantic Relationship satisfacation and Response to Relantionshid strees., university of Rochester, Georgia and Rochester. Journal of Marital and Family Therapy, 4(33), 482-500.
- Blume, TW. (2006). Becoming a Family Counselor: A Bridge to Family Therapy Theory and Practice. Hoboken, NJ, USA: Wiley.
- Brotte, LA., Krychman, .. , & Jacobson, P. (2008). Eastern Approaches for Enhancing woman's sexuality: mindfulness, acupuncture, and Yoga. University of British Coiumbia-Obstetrics/Gynaecology, Vancouver, British Coiumbia, Canada. Southern California Center for Sexuai Heaith and Survivorship Medicine, Newport beach, CA, USA, J Sex Med: 5: 2741-2748.
- Burpee, L., Langer, EJ. (2005). mindfulness and marital satisfacation. Journal of Adult Deveopment, 12(1), 20-35. Dol: 10.1007/s10804-005-1281-6
- Cardaciotto, L. Herbert, JD. Forman, EM. Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptans: The Philadelphia mindfuiness scale. International journal of psychology and psychological therapy. 2012. Assessment, 15, 204-223.
- Chandiramani, K. (2007). A Role for mindfulness meditation in the treatment of sexual addictions. Treatment choices of 190 persons asked to note the heipfuiness of various treatment options, 1-10.



- Gambrel, LE., Keeling, ML. (2010). Relational Aspects of mind fullness: Implications for the practice of marriage and family therapy. An earlir version of this manuscript was presental at the 5<sup>th</sup> Criticultural Multicultural Counselling and psychotherapy Conference, University of Toronto, Canada.
- Kabat-Zin, J. (1992). Effectiveness of meditation based stress reduction programme in the treatment of anxiety disorders, American Journal of Psychiatry, 149,936-943
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry, 4(1), 33-47
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Delacorte Press.
- Siegel, RD., Germer, CK., Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From, In Clinical Handbook of Mindfulness, 17-35.

