

پیش‌بینی رضایت جنسی بر اساس کمرویی و بلوغ عاطفی در زنان متأهل

فرزانه آغاز^۱، فاطمه شاهی^۲

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده اقتصاد و مدیریت، دانشگاه آزاد شیراز، شیراز، ایران (نویسنده مسئول).

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده اقتصاد و مدیریت، دانشگاه آزاد شیراز، شیراز، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره سیزدهم، بهار ۱۴۰۱، صفحات ۴۳-۲۹

چکیده

هدف از این پژوهش پیش‌بینی رضایت جنسی بر اساس کمرویی و بلوغ عاطفی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی شهر یزد است. این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت و روش از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متأهل که به مراکز بهداشت شهر یزد مراجعه می‌کنند، بوده است. نمونه آماری شامل ۱۲۰ نفر از زنان متأهل بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و از طریق توزیع پرسشنامه رضایت جنسی لارسون، پرسشنامه بلوغ عاطفی سینک و بهارگوا و پرسشنامه کمرویی استنفورد موردسنجش قرار گرفتند. داده‌های گردآوری‌شده در دو سطح آمار توصیفی از (میانگین و انحراف معیار) و در سطح آمار استنباطی از (ضریب همبستگی و رگرسیون) چندمتغیره به روش همزمان استفاده شد. رضایت جنسی در زنان متأهل بر اساس کمرویی و بلوغ عاطفی آن‌ها قابل پیش‌بینی است.

واژه‌های کلیدی: رضایت جنسی، بلوغ عاطفی، کمرویی.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره چهارم، شماره سیزدهم، بهار ۱۴۰۱

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی
علوم تربیتی

مقدمه

اساس خانواده که محور و هسته اصلی کلیه اجتماعات بشری است، بر غریزه جنسی مبتنی است. این غریزه خود نوعی کشش دلپذیر است که زن و مرد را به سوی ازدواج کشانیده، بقا و تداوم خانواده را تضمین می‌کند؛ بنابراین، مسائل جنسی از لحاظ اهمیت در ردیف مسائل درجه اول زندگی زناشویی قرار داشته، سازگاری در روابط جنسی از عوامل مؤثر در خوشبختی محسوب می‌شود در حقیقت، شواهد قابل توجهی برای توصیف ارتباط نزدیک بین فعالیت جنسی و رضایت زناشویی وجود دارد. این امر نشان‌دهنده وجود ارتباطی دوطرفه بین اختلافات زناشویی و اختلالات جنسی است. لذا می‌توان گفت افرادی که رضایت جنسی بیشتری دارند، در زندگی زناشویی نیز از رضایت بیشتری برخوردارند (ثنایی و همکاران، ۱۳۹۷). ارتباط جنسی سالم و رضایت‌بخش یکی از اساسی‌ترین وجوه تمایز ارتباط زناشویی از سایر روابط انسانی دیگر است که در صورت ایجاد خلل و یا فقدان آن در زندگی زوجی ممکن است منجر به جدایی عاطفی و حتی طلاق نیز گردد؛ از سوی نیز وقتی افراد در احقاق جنسی خویش مشکل دارند و دارای عزت‌نفس پایینی هستند و برای آنان دشوار است که نیازهای خود را بیان کنند و یا استقلال فردی خود را در روابط زناشویی حفظ نمایند (قیصری و کریمیان، ۱۳۹۲).

متغیر دیگر این پژوهش کمرویی است. کمرویی نوعی هراس اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباط اجتماعی گریزان است. کمرویی منجر به انزوای اجتماعی و احساس تنهایی، عدم تمایل به حضور در جامعه، کاهش مشارکت گروهی، محبوبیت در گروه همسان و مشکلات درونی سازی شده می‌شود و مقابله با آن اهمیت بسیاری دارد (آنتونی، ۲۰۱۹). به کلام ساده کمرویی یعنی خود توجهی فوق‌العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران؛ زیرا کمرویی نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد. کمرویی نوعی ناتوانی اجتماعی است و هرکدام از افراد در یک موقعیت یا شرایط خاص ممکن است احساس کنند که تنها هستند (افروز، ۱۳۹۸). ویژگی‌های کمرویی باعث می‌شود افراد از برقرار کردن ارتباط با افراد و محیط خارج دوری کنند. این افراد نوعاً با تقلیل یافتن علایق ذهنی و عاطفی نسبت به اطرافیان خود از داشتن دوستان نزدیک و صمیمی محروم‌اند. افرادی که کمرو و گوشه‌گیر هستند، معمولاً از حضور در فعالیت‌های جمعی سرباز می‌زند و فقط با تک دوست خود که نوعاً به او بسیار وابسته می‌شود اوقات خود را سپری می‌کند. رفتار کمرویی و انزواطلبی یکی از رفتارهای نسبتاً شایع است که فرد را به شدت آزار می‌دهد و اگر درمان نشود افراد را به سمت وسوی مشکلات دیگری مثل عدم اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب و زودرنجی سوق خواهد داد. عدم احساس توانمندی و کمی عزت‌نفس و نیز ناتوانی در بروز احساسات، بیان افکار و نظریات، خود باعث جدایی فرد از فعالیت‌های گروهی است (رهروان، ۱۳۹۴).

یکی از متغیرهای مرتبط با کمرویی و رضایت جنسی، بلوغ عاطفی است. مفهوم رفتار عاطفی بالغ در هر سطحی، حاصل رشد طبیعی عاطفی است. شخصی قادر به کنترل عواطف خویش است که تأخیر در ارضا را تحمل کند، بدون این که تأسف بخورد و رنج بکشد. یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی زناشویی، رشد و بلوغ عاطفی است. بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد

به طور مداوم برای احراز بیش از پیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد. هفت مؤلفه‌ی صمیمیت، همدلی، ابراز وجود، ثبات روانی، استقلال، تعادل روانی و توانایی رعایت مورد عاطفی را به عنوان تعریف کاملی از بلوغ عاطفی معرفی می‌کنند. بلوغ عاطفی ناشی از تحقق این درک است که هیچ چیز یا هیچ کس دیگری نتواند فرد را بیازارد، تحریک کند و یا عصبانی نماید، مگر این که خود فرد این اجازه را به آن چیز یا کس بدهد.

برجسته ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش است و یک علامت دیگر، بی تفاوتی به برخی از انواع محرک‌ها است که بر فرد، اثر می‌گذارد و او را بی حوصله یا دستخوش احساسات می‌نماید. به علاوه، شخص بالغ از نظر عاطفی پیوسته دارای گنجایش شادی و تفریح است. او از کار و تفریح، هر دو لذت می‌برد و توازن بین آن‌ها را حفظ می‌نماید (منصور نژاد و همکاران، ۱۳۹۲). البته واضح است که درجه‌ی رشد عاطفی فقط به سن شناسنامه‌ای بستگی ندارد، بلکه سن روانی، اجتماعی و عاطفی و سن جسمانی، همه از عوامل مؤثر در پختگی و بلوغ است. اگر این عوامل متفی باشد، بهترین سن برای ازدواج، بیست و پنج سالگی برای مرد و بیست و دو سالگی برای زن است. شخصی با رشد عاطفی در مورد همسر، فرزند، دوستان و مشکلات زندگی، نظریه‌ی واقع بینانه‌ای دارد. او دارای فلسفه‌ی زندگی معینی است که بر اساس آن می‌تواند از بحران‌های دائمی زندگی جلوگیری کند. او به پیشرفته‌ای فعلی خود متکی است و زیاد به گذشته‌ی خود، هر چند هم باشکوه بوده باشد، اتکا ندارد. در ضمن، به مطالبی از قبیل امور جنسی، عشق، ازدواج و تربیت کودک با روشنفکری می‌نگرد. چنین شخصی، قدرت کنترل احساسات و عواطف خود را دارد (شاملو، ۱۳۹۸). اگر زن و شوهر به حدی از بلوغ عاطفی رسیده باشند و بتوانند از نظر جنسی یکدیگر را ارضا کنند، قادرند بسیاری از تنش‌های زندگی را هم مدیریت کنند؛ اما اگر مسئله کمروبی در روابط آن‌ها مؤثر باشد نمی‌توانند رابطه جنسی خوبی باهم نداشته باشند، گاهی حتی کوچک‌ترین مسائل و مشکلات زندگی نیز تبدیل به بحران می‌شود؛ بنابراین با توجه به مطالب عنوان شده در پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت جنسی بر اساس کمروبی و بلوغ عاطفی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی شهر یزد مورد بررسی قرار خواهد گرفت. خانواده یکی از اساسی‌ترین و کهن‌ترین واحدهای جامعه است، که محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی، عقلانی و عاطفی است و مهم‌ترین مکان پرورش جسم و روح افراد است (انیسا و نورین، ۲۰۱۳). به اعتقاد روانشناسان، سلامت نهاد خانواده در پناه زندگی زوج‌ها، توأم با برقراری پیوند محکم و دائم بین زن و مرد بوده که مایه آرامش هردوی آن‌ها می‌شود. در این میان روابط زوجین، اصلی‌ترین و عمده‌ترین نقش را بر عهده دارد (دقاقلا و همکاران، ۱۳۹۲). گزینه جنسی از نیازهای ذاتی انسان است، به طوری که مازلو این نیاز را در رده نیازهای جسمانی یا نیازهای حیاتی اولیه قرار داده است (واندر ماسن، ۲۰۰۴). از این رو فعالیت جنسی به عنوان یکی از ابعاد مهم زندگی افراد در آمده است و فعالیت جنسی و رضایت حاصل از آن، اساسی‌ترین بعد زندگی انسان به شمار می‌رود (لیتزینگر و گوردون، ۲۰۰۵). این گزینه تأثیر انکارناپذیری در زندگی زناشویی و انسجام و پایداری آن و نقش سازنده و پراهمیت و بنیادینی در مسیر به سوی سلامت و تعادل روانی زوجین ایفا می‌کند (شاه سیاه و همکاران، ۱۳۸۸)؛ بنابراین یکی از عوامل کلیدی در ارزیابی فرد نسبت به کیفیت زندگی به طور کلی و کیفیت و تداوم رابطه زناشویی به طور اخص، رضایت جنسی در رابطه زناشویی است (فونتس و ایگلسیس، ۲۰۱۴).

رضایت جنسی به عنوان درجه‌ای تعریف شده که زوجین از برآورده شدن انتظارات و نیازهای جنسی خود و همسر آگاه می‌شوند (یوسل و گوسانو، ۲۰۱۰). از نظر آن‌ها رضایت جنسی تنها لذت جسمانی نیست، بلکه شامل کلیه احساسات باقی مانده پس از جنبه‌های مثبت و منفی ارتباط جنسی می‌شود. همچنین رضایت جنسی شامل رضایت فرد از فعالیت‌های جنسی خود تا رسیدن به اوج لذت جنسی است. به باور بسیاری، رابطه‌ی جنسی زن و شوهر عاملی تعیین‌کننده در رضایت و کیفیت زندگی زناشویی است. اگر تمایلات جنسی زوج، نیاز دو طرف را ارضا کند، احساس سعادت در روابط زندگی خانوادگی به وجود می‌آید. در این صورت علاقه زوج به یکدیگر علاقه واقعی و پایدار می‌شود (حیدری و فرخی، ۱۳۹۶).

ارتباطات جنسی همسران فرآیندی دوطرفه است که هرگونه اختلال در آن می‌تواند زمینه‌ای برای بروز مشکلات و متزلزل شدن کانون خانواده باشد، بنابراین دستیابی به رضایت جنسی و نتیجتاً رضایت از زندگی زناشویی در ارتباط با عوامل متعددی قرار دارد. گاهی عاملی که باعث می‌شود زنان از رابطه جنسی لذت نبرند، مشکل کمبود میل جنسی در زنان نیست، بلکه احساس کمرویی از برقراری رابطه جنسی است. کمرویی یک پدیده پیچیده و مرکب ذهنی، روانی و اجتماعی است که به دلایل بی‌شمار در طی دوران رشد به تدریج پدیدار شده (بشیرپورو همکاران، ۱۳۹۲). زیمباردو و رادل (۲۰۰۱)، بر این باوراند که کمرویی احتیاط مفرط در روابط بین فردی است، به‌ویژه افراد کمرو از ابراز وجود می‌هراسند، درباره شیوه واکنش دیگران به خود بسیار حساس هستند و به سرعت دست‌دست‌پاچه می‌شوند و نشانه‌های جسمانی اضطراب را تجربه می‌کنند. کمرویی با اضطراب تجربه شده در موقعیت‌های اجتماعی و یا بازداری از انجام یک رفتار به دلیل نگرانی از ارزشیابی بین فردی شناخته می‌شود (وادامن و همکاران، ۲۰۱۰). منظور از کمرویی در روابط جنسی، تمرکز بر رفتار درونی (خود تمرکزی شخصی) و توجه بیرونی به محیط اطراف (شرم) در حین رابطه جنسی است و باعث می‌شود تا افراد از وضعیت درونی و بیرونی خود، ظاهر و رفتار خود در بافت جنسی، بیشتر آگاه شوند (باس، ۲۰۰۱). کم‌رویی زنان از نزدیکی در ابتدای زندگی زناشویی امری طبیعی است که به مرور باید از بین برود. تداوم کم‌رویی و خجالت زنان در رابطه زناشویی باعث بروز دلسردی و پایین آمدن کیفیت رابطه می‌شود؛ و این کم‌رویی و خجالت به قدری است که زن توانایی لذت بردن از رابطه جنسی را ندارد (ون لنکولد و برق، ۲۰۰۸). همچنین نگرانی شدید از ارزیابی منفی توسط همسر منجر به کمرویی عدم اعتماد به نفس در برخی از زنان می‌شود. چراکه تصور می‌کنند برای داشتن یک رابطه جنسی موفق باید بدنی زیبا داشته باشند، در واقع تصویری که زنان از بدن خود دارند در تمایل به داشتن رابطه تأثیر می‌گذارد (حشمتی و همکاران، ۱۳۹۷). تحقیق مستون (۲۰۰۶) اولین پژوهشی است که به صورت تجربی تأثیر القای کم‌رویی در روابط جنسی بررسی شد و تأثیر آن را بر پاسخ جنسی فیزیولوژیکی زنان سالم و مبتلا به اختلالات جنسی سنجید. فرض تحقیق وی نشان داد که هر چه افراد کم‌رویی بیشتری را در بافت جنسی تجربه کنند، پاسخ‌های برانگیختگی جنسی آن‌ها در معرض آسیب بیشتری خواهد بود. یافته‌ها نشان داد که هر چه افراد سطح کم‌رویی عمومی بیشتری را گزارش می‌دادند، سطح کمتری از رضایت جنسی را تجربه می‌کنند (مستون، ۲۰۰۶).

عامل دیگری که می‌تواند بر روابط زناشویی و رضایت جنسی اثرگذار باشد، بلوغ عاطفی است. روابط جنسی موفق و لذت‌بخش نه تنها مستلزم بلوغ جسمانی است، بلکه بلوغ عاطفی با آمادگی‌های احساسی هیجانی نیز از شرایط لازم در تحقق مطلوب آن است.

مفهوم رفتار عاطفی بالغ در هر سطحی، حاصل رشد طبیعی عاطفی است. شخصی قادر به کنترل عواطف خویش است که تأخیر در ارضا را تحمل کند، بدون این که تأسف بخورد و رنج بکشد (منصورنژاد، ۱۳۹۲). بلوغ عاطفی ناشی از تحقق این درک است که هیچ چیز یا هیچ کس دیگری نتواند فرد را بیازارد، تحریک کند و یا عصبانی نماید، مگر این که خود فرد این اجازه را به آن چیز یا کس بدهد (لیو، ۲۰۰۷). بلوغ عاطفی یکی از جنبه‌های مهم رشد عاطفی است که یکی از پیچیده‌ترین و مسئله‌سازترین جنبه‌های تکاملی در زندگی انسان است. بلوغ عاطفی را توانایی افراد برای پذیرش اشخاص و مسائل به همان شکلی که هست تعریف می‌کنند. زمانی می‌توانیم فردی را از لحاظ عاطفی بالغ بدانیم که کلیه عواطف و احساسات خود را به درستی بشناسد و نحوه ابراز صحیح و کنترل آن‌ها را بداند (ملجائی و همکاران، ۱۳۹۸). مواری (۱۹۷۷) بلوغ عاطفی را به توانایی عشق دادن و عشق گرفتن، توانایی روبه‌رو شدن با واقعیات زندگی و تجزیه و تحلیل جزئیات آن وقایع، توانایی تعبیر مثبت داشتن از رویدادها و تجربیات ناگوار زندگی، توانایی یادگیری از شکست‌ها و تجارب تلخ زندگی، توانایی پذیرش شکست‌ها و ناکامی‌ها، توانایی کنترل خشم و رهایی از رفتارهای تکانشی توصیف کرده است. بنابراین بلوغ عاطفی می‌تواند به بهبود روابط زناشویی و افزایش لذت جنسی کمک کند و کانون خانواده‌ها را گرم‌تر نگه دارد. برخی افراد اگرچه از نظر جسمی به بلوغ می‌رسند، ممکن است هرگز از نظر عاطفی به بلوغ نرسند. رافیدالی (۲۰۱۷) توصیف می‌کند بلوغ عاطفی توانایی افراد برای مدیریت عواطف خود و همچنین ارزیابی حالت‌های عاطفی دیگران در روابط بین فردی، به منظور اتخاذ تصمیمات و اقدامات مناسب تعریف می‌شود. برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش و درعین حال بی‌تفاوتی به برخی از محرک‌هایی است که بر فرد اثر می‌گذارند و ممکن است او را دستخوش احساسات منفی کنند (رافیدالی، ۲۰۱۷). موفقیت در ازدواج، حاصل عوامل گوناگونی است: ازدواج به موقع، همانندی‌های شخصیتی، شیوه‌های مناسب ارتباط با یکدیگر، پافشاری بر تعهدات زندگی خانوادگی، رشد و بلوغ عاطفی، جسمی و روانی و برخورداری از امکانات شغلی و مالی و رفاهی را می‌توان از عوامل مهم به شمار آورد بنابراین با توجه به مطالب بیان شده پژوهش حاضر با عنایت به همین موضوع به دنبال بررسی این موضوع است که آیا کمروبی و بلوغ عاطفی قادر به پیش‌بینی رضایت جنسی در زنان متأهل می‌باشند؟

روش پژوهش

این پژوهش از نظر نحوه جمع‌آوری داده‌ها در گروه پژوهش‌های توصیفی است و با توجه به اهداف و فرضیات پژوهش در زیرگروه پژوهش‌های پیش‌بین قرار می‌گیرد و همچنین این پژوهش از لحاظ هدف از نوع پژوهش‌های بنیادی است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان متأهلی که به مراکز بهداشتی شهر یزد مراجعه می‌کنند، بوده است. نمونه آماری شامل ۱۲۰ نفر از زنان متأهل بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه رضایت جنسی لارسون (ISS): این پرسشنامه را لارسون و همکاران در سال ۱۹۹۸ تهیه کرده‌اند و دارای ۲۵ سؤال با گزینه هرگز (۱)، بندرت (۲)، گاهی اوقات (۳)، اکثر اوقات (۴) و همیشه (۵) است. طبق این مقیاس پاسخگویان در چهار گروه با رضایت کامل، رضایت نسبی، رضایت کم و عدم رضایت قرار می‌گیرند. در پژوهش لارسون و همکاران (۱۹۹۸)، اعتبار پرسشنامه

به روش تحلیل عوامل بارهای عاملی بالای ۳٪ و میزان پایایی به روش آزمون- باز آزمون نیز ۸۲٪ محاسبه شد. در پژوهش شمس (۱۳۸۰) پایایی و روایی این آزمون به ترتیب ۸۶٪ و ۹۰٪ گزارش شده است. در تحقیقی دیگر، پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای یک گروه بارور ۹۳٪ و برای یک گروه نابارور ۸۹٪ گزارش شد (بهرامی، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۹۱٪ محاسبه شد.

پرسشنامه کمروبی استنفورد: این پرسشنامه توسط زیباردو در طیف لیکرت ساخته شد (زیباردو و شینس، ۱۹۹۷). نسخه اصلی این پرسشنامه ۴۴ سؤال دارد که پس از هنجاریابی آن در ایران ۴ سؤال آن حذف شد و ۴۰ سؤال باقی مانده است. گزینه‌های این پرسشنامه بسته به میزان کمروبی که به خود اختصاص می‌دهند، نمره ۱ تا ۴ می‌گیرند. نمره یک نشان‌دهنده کمترین حالت کمروبی است، نمره ۱ و به ترتیب گزینه‌های بعدی نمره ۲ و ۳ و به گزینه‌ای که بیشترین حالت کمروبی را نشان می‌دهد نمره ۴ تعلق می‌گیرد. راستگو (۲۰۰۴) اعتبار و روایی پرسشنامه کمروبی را در یک نمونه ۱۴۸ نفری از دانش آموزان ناشنوا گزارش کرد. اعتبار این ابزار برای پسران شنوا ۸۵٪، پسران ناشنوا ۷۶٪، دختران شنوا ۸۴٪، دختران ناشنوا ۸۶٪ و برای کل گروه ۷۸٪ محاسبه شد. **پرسشنامه بلوغ عاطفی سینک و بهارگاو (۱۹۹۰):** این ابزار حاوی ۴۸ سؤال و ۵ زیرمقیاس عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، ناسازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و نبود استقلال است (سینک و بهارگاو، ۱۹۹۰). بلوغ عاطفی در تمام سوالات با مقیاس پنج نقطه‌ای لیکرت (۱= هرگز، ۲= احتمالاً، ۳= نامشخص، ۴= زیاد، ۵= خیلی زیاد) اندازه‌گیری می‌شود. در این مقیاس نمره ۵۰ تا ۸۰ بلوغ عاطفی بسیار باثبات، نمره ۸۱ تا ۸۸ بلوغ عاطفی نسبتاً باثبات، نمره ۸۹ تا ۱۰۶ بلوغ عاطفی بی‌ثبات و نمره ۱۰۷ تا ۲۴۰ بلوغ عاطفی بسیار بی‌ثبات منظور می‌شود. صفار پور در ایران این ابزار را هنجاریابی کرده است و همسانی درونی آن ۸۵٪ به دست آمد (صفار پور، ۲۰۰۷). حافظ آبادی و بافتی همبستگی گشتاوری حاصل بین کل نمره‌های پرسشنامه بلوغ عاطفی را ۱۶۴٪ به دست آوردند (حافظ آبادی، ۲۰۰۷).

جهت تحلیل یافته‌های حاصل از پرسشنامه‌ها از نرم‌افزار آماری SPSS-22 استفاده می‌شود که تحلیل‌ها در دو قسمت آمار توصیفی از روش‌هایی از جمله، میانگین، انحراف معیار، استفاده و در قسمت آمار استنباطی از روش آماری رگرسیون چند متغیره استفاده خواهد شد. در پژوهش حاضر متغیر پیش‌بین کمروبی و بلوغ عاطفی؛ و متغیر ملاک، رضایت جنسی است.

یافته‌ها

جدول ۱. بررسی میانگین وزنی و انحراف استاندارد نمرات رضایت جنسی

متغیر	میانگین وزنی	انحراف استاندارد
رضایت جنسی	۳/۵۸	۰/۵۲
کمرویی	۲/۰۷	۰/۵۳
بلوغ عاطفی کلی	۲/۱۴	۰/۶
عدم ثبات عاطفی	۲/۵۰	۰/۸
بازگشت عاطفی	۲/۱۰	۰/۸
فروپاشی شخصیت	۲/۰۰۸	۰/۶
ناسازگاری اجتماعی	۱/۸۶	۰/۷
فقدان استقلال	۲/۲۶	۰/۶

توجه به جدول فوق می‌توان متوجه شد که میانگین وزنی نمرات رضایت جنسی (۳/۵۸) و نمرات کمرویی (۲/۰۷) است. همچنین با توجه به جدول توان متوجه شد که میانگین وزنی نمرات بلوغ عاطفی (۲/۱۴) و در بین مؤلفه‌های بلوغ عاطفی بیشترین میانگین مربوط به عدم ثبات عاطفی (۲/۵۰) و کمترین میانگین را ناسازگاری اجتماعی (۱/۸۶) به خود اختصاص داده است.

جدول ۲. مشخصه‌های آماری رگرسیون بین بلوغ عاطفی و کمرویی با رضایت جنسی به روش همزمان

متغیرهای پیش‌بین	R	R ²	F	DF	P<	β	T	p<
کمرویی	۰/۵۵۲	۰/۳۰	۲۵/۶	۱۱۷ و ۲	۰/۰۰۰۱	-۰/۲۱۱	-۱/۹	۰/۰۴
بلوغ عاطفی						-۰/۳۸۶	-۳/۶	۰/۰۰۰۱

از نتایج آزمون تحلیل رگرسیون در جدول ۲ [$F(2, 117) = 25.6, p < 0.01$] می‌توان استنباط کرد که بین متغیرهای پیش‌بین (کمرویی و بلوغ عاطفی) و متغیر ملاک (رضایت جنسی) رابطه خطی معنی‌دار وجود دارد؛ و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می‌توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای کمرویی و بلوغ عاطفی معنادار شده است ($P < 0.01$)؛ یعنی این دو متغیر می‌توانند رضایت جنسی را پیش‌بینی نمایند؛ و ضریب همبستگی چندگانه (ضریب تعیین) محاسبه شده (۰/۳۰) است، پس ۳۰ درصد از واریانس متغیر رضایت جنسی توسط کمرویی و بلوغ عاطفی پیش‌بینی می‌شوند.

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین کمرویی و بلوغ عاطفی با رضایت جنسی

متغیر	کمرویی	بلوغ عاطفی	رضایت جنسی
کمرویی	۱		
بلوغ عاطفی	۰/۶۸۷**	۱	
رضایت جنسی	-۰/۴۷۶**	-۰/۵۳۰**	۱

$$P \leq 0.01^* P \leq 0.05^*$$

با توجه به جدول فوق می‌توان متوجه شد که: بین کمرویی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ($r = -0/476$)، بین بلوغ عاطفی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ($r = -0/530$ ، $p < 0/01$)، بین کمرویی و بلوغ عاطفی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد ($r = 0/687$ ، $p < 0/01$)، لازم به ذکر می‌باشد که در پرسشنامه بلوغ عاطفی نمره‌گذاری به نحوی می‌باشد که هر چه نمره افراد بیشتر شود به سمت بی‌ثباتی عاطفی می‌رود.

جدول ۴. ماتریس همبستگی بین ابعاد بلوغ عاطفی با رضایت جنسی

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- عدم ثبات عاطفی						
۲- بازگشت عاطفی	0/838**					
۳- فروپاشی شخصیت	0/667**	0/756**				
۴- ناسازگاری اجتماعی	0/721**	0/764**	0/738**			
۵- فقدان استقلال	0/545**	0/509**	0/521**	0/558**		
۶- رضایت جنسی	-0/435**	-0/470**	-0/449**	-0/558**	-0/344**	

$$P \leq 0/01 \quad p \leq 0/05$$

با توجه به جدول فوق می‌توان متوجه شد که:

بین عدم ثبات عاطفی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ($r = -0/435$ ، $p < 0/01$)، بین بازگشت عاطفی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ($r = -0/470$ ، $p < 0/01$)، بین فروپاشی شخصیت و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ($r = -0/449$ ، $p < 0/01$)، بین ناسازگاری اجتماعی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ($r = -0/558$ ، $p < 0/01$)، بین فقدان استقلال و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد ($r = -0/344$ ، $p < 0/01$)،

جدول ۵. مشخصه‌های آماری رگرسیون بین ابعاد بلوغ عاطفی با رضایت جنسی به روش همزمان

$p <$	T	β	P<	DF	F	R^2	R	
0/9	-0/009	-0/001	0/0001	5 و 114	10/5	0/32	0/563	عدم ثبات عاطفی
0/6	-0/478	-0/08						بازگشت عاطفی
0/7	-0/318	-0/04						فروپاشی شخصیت
0/001	-3/3	-0/449						ناسازگاری اجتماعی
0/7	-0/313	-0/03						فقدان استقلال

از نتایج آزمون تحلیل رگرسیون در جدول ۵ [$F(5, 114) = 10/5$ ، $p < 0/01$] می‌توان استنباط کرد که بین متغیرهای پیش‌بین (ابعاد بلوغ عاطفی) و متغیر ملاک (رضایت جنسی) رابطه خطی معنی‌دار وجود دارد؛ و با توجه به سطح معناداری ستون آخر می‌توان نتیجه گرفت که، مقدار بتای ناسازگاری اجتماعی معنادار شده است ($P < 0/01$)؛ یعنی این متغیر می‌تواند رضایت جنسی را

پیش‌بینی نماید؛ و ضریب همبستگی چندگانه (ضریب تعیین) محاسبه شده (۰/۳۲) است، پس ۳۲ درصد از واریانس متغیر رضایت جنسی توسط مؤلفه ناسازگاری اجتماعی پیش‌بینی می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد که بین کمرویی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. این بخش از یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های کوالم و همکاران (۲۰۱۸)، اکلوند و هجلم (۲۰۱۷)، بی (۲۰۱۲) تحقیق مستون (۲۰۰۶)، کرمی و همکاران (۱۳۹۶) همخوانی دارد. همچنین یافته‌ها نشان داد که بین بلوغ عاطفی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. این بخش از یافته‌ها با نتایج پژوهش و قیصری (۱۳۹۳) همخوانی دارد. همچنین یافته‌ها نشان داد که مقدار بتای کم‌رویی و بلوغ عاطفی معنادار شده است یعنی این دو متغیر می‌توانند رضایت جنسی را پیش‌بینی نمایند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که میزان کمرویی می‌تواند مسائلی را در زمینه‌های مختلف در حد ناراحتی‌های اجتماعی خفیف تا بیماری هراس اجتماعی برای افراد ایجاد کند. چنانچه بروز نگرانی و اضطراب یا بازداری محدود به موقعیت‌های خاصی باشد، چنین کمرویی موقعیتی یک امر بسیار معمول و رایج است.

فرد کمرو هشیارانه از مواجه‌شدن با افراد یا چیزهایی مشخص یا انجام کاری همراه آنان بیزار است. در گفتار یا کردار خود ملاحظه کار است، از ابراز وجود بیزار و به‌طور محسوسی ترسو است. البته گاهی هول و هراس خود را زیر پوشش نوعی استهزا و تمسخر پنهان می‌کند موقعیت‌های خاصی که موجب به راه انداختن چنین واکنشی می‌گردد، گاهی موقعیت‌هایی وجود دارد که اغلب واکنش‌هایی را در یک یا همه سطوح به راه می‌اندازند؛ یعنی شناخت، افکار مهم، عاطفه، احساسات معنادار و هدفمند، روان‌شناختی، دریافت معانی، در محدوده بدنی یا رفتاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد که به کناره‌گیری از آن موقعیت دشوار منجر می‌گردد که منجر به کاهش رضایت جنسی در زنان می‌گردد.

رضایت جنسی بخش مهم زندگی هر زوج است و هرگونه عاملی که به این رابطه آسیب برساند، می‌تواند کانون خانواده را تا به مرز فروپاشی نیز پیش ببرد. نبود رضایت جنسی مسبب بروز برخی از مشکلات جدی در روابط جنسی، خیانت، روابط فرازناشویی، طلاق عاطفی، ناهماهنگی والدین در اصول تربیتی فرزندان، دل‌سردی و ناامیدی، احساس افسردگی و... از مهم‌ترین پیامدهای منفی این واقعه است. رضایت جنسی برای بیشتر زوجین مهم بوده و یک موضوع فردی تلقی می‌شود. ارتباط جنسی همسران فرایندی دوطرفه است که هرگونه اختلال در آن می‌تواند زمینه‌ای در جهت بروز مشکلات و متزلزل شدن کانون خانواده است.

کمرویی با بروز مشکلات جدی‌تر زناشویی در میان زوجین ارتباط دارد و به‌طورکلی موجب پایین آمدن کیفیت و موفقیت ازدواج می‌شود. افرادی که شخصیتی خجالتی دارند، مشکلات بیشتری را در رابطه با اعتماد، حسادت، مادیات و مدیریت خانه گزارش می‌دهند. زنان کمرو و خجالتی غالباً برای شروع روابط اجتماعی با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند. اشخاص خجالتی اضطراب اجتماعی بیشتری را تجربه می‌کنند و در برخورد با مشکلات روابط عاشقانه اعتمادبه‌نفس کمتری از خود نشان می‌دهند. ویژگی کمرویی و خجالتی بودن، هر علتی که داشته باشد، چه قبل از ازدواج (برای یافتن فرد مناسب) و چه بعد از ازدواج می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. زنان کمرو غالباً با مشکلاتی نظیر اضطراب و استرس دست‌وپنجه نرم می‌کنند که تأثیر فیزیولوژیک مستقیم بر عملکرد سیستم ایمنی داشته باشد و با کاهش مقاومت بدن، فرد را مستعد تشدید بیماری جسمانی و روانی کند و از این طریق

می‌تواند باعث نارضایتی جنسی گردد. عمده مسائل و مشکلاتی که به‌طور معمول عملکرد جنسی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شامل آثار روانی و عاطفی ناشی، استرس و اضطراب است که این استرس‌های روانی و رفتار مراقبت دهندگان از عواملی هستند که بر کارکرد جنسی تأثیر می‌گذارد.

در توجیه رابطه بین بلوغ عاطفی با جنسی می‌توان اذعان کرد که نقش بلوغ عاطفی در روابط همسران حائز اهمیت است؛ زیرا بلوغ عاطفی می‌تواند به‌طور مناسب احساسات مثبت و منفی زنان را در زمان مناسب و به شکلی مناسب بیان کند. بلوغ عاطفی زمانی رخ می‌دهد که فرد توانایی کنترل عواطف و احساساتش را به دست آورد. زنان بالغ از نظر عاطفی به درک صحیح از خود و روابط اجتماعی‌اش رسیده و شیوه صحیح محبت کردن، ابراز احساسات و واکنش نشان دادن به رفتارهای گوناگون اطرافیان را آموخته است؛ بنابراین بلوغ عاطفی قسمتی از مهم‌ترین دوران زندگی هر فرد است. تأثیر مثبت بر رضایت جنسی در زنان دارد. رضایت جنسی برای یک رابطه صمیمی حیاتی است تا جایی که منجر به شکست یا موفقیت رابطه‌ی زوجی می‌شود. استحکام روابط زناشویی بدون داشتن روابط جنسی رضایت‌بخش به خطر می‌افتد.

در تبیین دیگر می‌توان اشاره کرد که میزان رضایت جنسی تا حد بسیاری بستگی به توانایی زوجین با مدیریت عواطف منفی دارد. توانایی خویشنداری و تنظیم عواطف در حل تعارضات، شادمانی و ثبات و تداوم زندگی زناشویی حائز اهمیت زیادی است زوج‌های خوشبخت و شاد در مقایسه با زوج‌هایی که احساس رضایت و خوشبختی نمی‌نمایند، باهم سازگاری اخلاقی و رفتاری بیشتری دارند و در طول تعارض‌ها و کشمکش‌های زناشویی آنان که از بلوغ عاطفی برخوردارند کمتر درصدد تلافی کردن برمی‌آیند و این بدین معنی است که زوج‌های خوشبخت، تمایل به منع و سرکوبی تکانه‌هایی دارند که آنان را وامی‌دارد تا در برابر واکنش‌های مخرب و خصمانه همسرشان دچار خشم گردند یا به‌صورت نامعقولانه‌ای از رفتارهای آشتی‌جویانه و سازنده خودداری ورزند. این چنین فرض می‌شود که میزان رضایت جنسی در میان زن که از بلوغ عاطفی برخوردارند بیشتر از زن‌هایی است که بلوغ عاطفی برخوردار نمی‌باشند. در این باره می‌توان چنین استدلال کرد که زن‌هایی که از بلوغ عاطفی برخوردار هستند، بیشتر بر رفتارهای خود و از جمله رفتارهای منفی مانند خشم کنترل و مدیریت دارند و کمتر دچار تنش می‌شوند و برعکس زوج‌هایی که هنوز به بلوغ عاطفی نرسیده‌اند نمی‌توانند خشم خود را مدیریت کنند و بیشتر دچار تنش و نارضایتی جنسی می‌شوند. تبیین دیگر اینکه بلوغ عاطفی نشان‌دهنده چگونگی تنظیم کردن هیجانات، صمیمیت، همدلی، ثبات روانی و استقلال است. فردی که بتواند هیجاناتش را به‌درستی و با راهبردهای معین تنظیم کند، به استقلال عاطفی رسیده باشد، در خلق و هیجانات خود ثبات روانی داشته باشد و در صمیمیت و همدلی به‌درستی عمل کند، از نظر عاطفی بالغ است و احتمال بیشتری دارد در رابطه زناشویی از رضایت بیشتری برخوردار باشد. انسانی که به بلوغ عاطفی رسیده باشد فلسفه زندگی معینی دارد که بر اساس آن می‌تواند از بحران‌های دائمی زندگی جلوگیری کند. چنین فردی به پیشرفته‌ای فعلی خود متکی است و به گذشته خود، هرچند هم باشکوه بوده باشد، اتکایی ندارد و بنابراین به کارهایی از قبیل امور جنسی، عشق، ازدواج و تربیت کودک با روش تفکری مین‌گرد. چنین شخصی قدرت کنترل احساسات و عواطف خود را دارد بر این اساس بلوغ عاطفی می‌تواند پیش‌بینی کننده رضایت جنسی باشد.

همچنین یافته‌ها نشان داد که بین عدم ثبات عاطفی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد؛ بین بازگشت عاطفی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد؛ بین فروپاشی شخصیت و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد؛ بین ناسازگاری اجتماعی و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد؛ بین فقدان استقلال و رضایت جنسی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد؛ همچنین یافته‌ها نشان داد که، مقدار بنای ناسازگاری اجتماعی معنادار شده است؛ یعنی این متغیر می‌تواند رضایت جنسی را پیش‌بینی نماید. این بخش از یافته‌ها با نتایج پژوهش قیصری (۱۳۹۳) همخوانی دارد در تبیین این یافته‌ها باید گفت که بلوغ عاطفی در حقیقت رشد و جهشی است که انتظار می‌رود افراد بتوانند به کنترل احساساتشان، دریافت و شناخت آن دست یابند و بر اساس آن عمل کنند، فردی که به رشد عاطفی کامل رسیده باشد در زندگی اجتماعی توانایی برقراری ارتباط صحیح با دیگران را دارد و توانایی پذیرش مسئولیت در قبال خود و دیگران را نیز پیدا می‌کند و در تعادل با دیگران موفق است، خودخواه و خودمحور نیست، توانایی تطبیق با شرایط را دارد این دسته از افراد در روابط زناشویی هم موفق عمل می‌کند و از رضایت جنسی بالایی برخوردارند.

عدم تعادل و بی‌ثباتی عاطفی یکی از ابعاد بلوغ عاطفی است. زنان دارای این ویژگی اکثر اوقات به هنگام بروز خشم نمی‌توانند رفتار و گفتار خود را کنترل نمایند، خیلی زود متأثر می‌شوند، بخصوص زمانی که احساس می‌کنند کسی به حرفشان گوش نمی‌دهد و به همین خاطر دست به اعمال ناخوشایندی می‌زنند و سپس پشیمان شده، خود را سرزنش می‌کنند حساسیت‌ها و هیجانات ناشی از زودرنجی که از خصوصیات این افراد می‌باشد این دسته از زنان وضع زندگی عاطفی آن‌ها را تغییر می‌دهد و گاهی با کوچک‌ترین برخوردی عصبانی می‌شوند و به هنگام عصبانیت و خشم ممکن است به گریه متوسل شوند و یا غمگین و افسرده به‌تنهایی پناه ببرند. این‌گونه از زنان در روابط زناشویی هم دچار مشکل می‌شوند و از رضایت جنسی مناسبی برخوردار نیستند. رابطه جنسی رابطه‌ای دوطرفه است و ارتقای کیفیت آن به مشارکت هر دو طرف رابطه نیازمند است. ورود رضایت‌بخش زن و مرد در رابطه زناشویی موفق اصلی اساسی است. بین عاطفه منفی و نارضایتی و ناسازگاری زناشویی رابطه قوی وجود دارد (مک کوی و همکاران، ۲۰۱۶). در واقع ابراز خشم و غم و اضطراب در طول تعاملات زناشویی هرکدام به‌طور متفاوتی ممکن است رضایت جنسی را کاهش دهد. از نظر مک کوی و همکاران (۲۰۱۶) بیان عواطف و احساسات در تعاملات روزانه زوجین و نحوه توصیف ازدواجشان با رضایت جنسی ارتباط داشته است.

زمانی می‌توانیم فردی را از لحاظ عاطفی بالغ است که فرد کلیه عواطف و احساسات خود را به‌درستی بشناسد و نحوه ابراز صحیح و کنترل آن‌ها را بداند. بلوغ عاطفی رشد و جهشی است که انتظار می‌رود افراد بتوانند به کنترل احساساتشان، دریافت و شناخت آن دست یابند و بر اساس آن عمل کنند، فردی که به رشد عاطفی کامل رسیده باشد در زندگی زناشویی موفق عمل می‌کند و در تعادل با دیگران موفق است، خودخواه و خودمحور نیست، توانایی تطبیق با شرایط را دارد.

یکی دیگر از ابعاد بلوغ عاطفی بازگشت عاطفی است. در توجیه ارتباط بین این عامل با رضایت جنسی می‌توان اذعان داشت که بازگشت عاطفی در وجهه منفی‌اش، به معنای فقدان همدلی، سرکوبی احساسات و بیگانگی است که این عوامل می‌تواند مانع رضایت جنسی شود؛ زیرا نماینده عواملی چون احساس حقارت، بی‌قراری، خصومت، پرخاشگری و خودمداری است. میزان

برخورداری از رضایت جنسی تا حد بسیار زیادی بستگی به توانایی زنان در سازگاری مؤثر با تعارض‌ها و مدیریت عواطف منفی مانند عصبانیت، خصومت و نفرت دارد. توانایی خویشتن‌داری و تنظیم عواطف در حل تعارضات، شادمانی و ثبات و تداوم زناشویی مؤثر است

در مورد فقدان استقلال می‌توان گفت که زنان فقدان استقلال وابستگی نسبت به دیگران نشان می‌دهد، خودبین هستند و رغبت‌های محسوس ندارد. مردم آن‌ها را غیرقابل اعتماد می‌دانند اشخاصی که از نظر عاطفی نابالغ هستند، وابسته بوده، به آسانی تحت تأثیر قرار می‌گیرند، تردید دارند و بدون فکر عمل می‌کنند و مسئولیت عیوب خود را برعهده نمی‌گیرند این دسته از افراد رضایت جنسی پایین‌تری در رابطه زناشویی برخوردارند؛ اما افراد بالغ از نظر عاطفی مستقل هستند، کار گروهی، مدیریت و همکاری را دوست دارند، احساس همدلی و مهربانی می‌کنند. دوست، همسر و پدر و مادر خوبی هستند همچنین زنان دارای استقلال عاطفی بالایی به‌خوبی به خود اعتماد دارد و هرگز رضایت و آرامش خود را در تأیید شدن توسط دیگران نمی‌بیند و در حقیقت برای شاد و راضی بودن، به تأیید گرفتن از سایر انسان‌ها نیازی ندارد که این‌ها می‌تواند آن‌ها را به رضایت جنسی در رابطه زناشویی نزدیک کند.

همچنین می‌توان گفت که زنانی استقلال عاطفی بالایی دارند در حقیقت خود را دوست دارند و این البته به معنای خودخواهی و از خودراضی بودن که می‌توانند رذایل اخلاقی محسوب شوند، نخواهد بود. در واقع این علاقه داشتن به خود یعنی اینکه فرد بدون اینکه به دوست داشته شدن توسط دیگران وابسته باشد، با عشق خود به خودش، احساس خوبی از زندگی داشته باشد. این موضوع که انسان را بسیار شاد و راضی‌تر از زندگی می‌کند، در حقیقت یک فاکتور بسیار مهم برای افرادی است که دوست دارند دیگران را به‌سوی خود جذب کنند؛ زیرا افرادی که این‌گونه هستند ناخودآگاه دیگران را به‌سوی خود جذب می‌نمایند.

زنان با ویژگی فقدان استقلال در برابر رفتار دیگران واکنش عاطفی نشان می‌دهند، بخش عمده انرژی‌شان را صرف تجربه، بیان و تشدید عواطفشان می‌کنند. در مقابل، افراد دارای استقلال ممکن است عواطف شدیدی را تجربه کنند، اما توسط این عواطف تحلیل نمی‌روند و واکنش این دسته از افراد کنترل شده است؛ زمانی که تجربه‌های درونی یا تعاملات بین‌فردی بسیار تنش‌زا باشد، افراد تمایز نیافته از دیگران فاصله عاطفی می‌گیرند؛ درحالی‌که افراد تمایز یافته ضرورتی احساس نمی‌کنند که از لحاظ عاطفی از دیگران جدا شوند. این‌گونه افراد از هویتی محکم برخوردارند؛ افراد فقدان استقلال روی هم‌رفته در روابط صمیمانه با دیگران مستحیل می‌شوند؛ درحالی‌که افرادی که به‌خوبی تمایز یافته‌اند قادرند خود تعریف شده‌شان را حفظ کنند؛ نمود می‌یابد. افراد با ویژگی فقدان استقلال از نظر عاطفی به دیگران وابسته‌اند، تمایز در توانایی ابراز خود «موضع من» به‌دشواری می‌تواند برای خودشان فکر، احساس و عمل کنند؛ اما افراد تمایز یافته ذاتاً خود رهبرند، افکار و احساسات خاص خودشان را دارند و اجباری در وفق دادن خود با انتظارات دیگران ندارند و به این نحو به افزایش رضایت جنسی در خانواده کمک می‌کنند.

زوجینی که مفهوم نیرومندی از خویشتن در اختیار دارند. عقاید محکم و باورهای کاملاً مشخص را مطرح می‌سازند. چنین شخصیت‌هایی «خویشتن مستحکم» را به نمایش می‌گذارند. آن‌ها می‌توانند جهت زندگی خویش را انتخاب کنند و در موقعیت‌های شدید عاطفی که در بسیاری از زوجین منجر به بروز رفتارهای غیرارادی و گرفتن تصمیمات نافرجام می‌شود زندگی خانوادگی را با بحران مواجه می‌سازد، کنترل خود را از دست ندهند و با در نظر گرفتن عقل و منطق تصمیم‌گیری کنند. زوجین با استقلال عاطفی

بالا به هیجان‌ناخ خود، آگاهی دارند و قادر به سنجش متفکرانه موقعیت هستند. این افراد توانایی رشد خود مستقل را در روابط صمیمی دارند و می‌توانند در روابط عمیق، آرامش و راحتی خود را حفظ کنند. بنابراین از هم‌جوشی عاطفی و یا جدایی عاطفی برای تعدیل نقش‌های درونی خود اجتناب می‌کنند؛ بنابراین زوجینی که به یک اندازه از سطوح بالای استقلال برخوردارند، قادرند فردیت و استقلال روشنی را به وجود آورده و حفظ کنند و در همان زمان صمیمیت عاطفی قوی، پخته و غیر تهدیدآمیزی را داشته باشند. از سوی دیگر زنانی که از سطوح پایین استقلال برخوردارند در برقراری صمیمیت، با مشکل مواجه هستند چون فقط خودهایی کاذب را پرورش داده‌اند با رشد خودهای کاذب خودهای که دارای فردیت نیستند، (بلکه صرفاً تعریفی برگرفته از خانواده اصلی فرد هستند) تعارضات زناشویی افزایش می‌یابد. چراکه زوجین سعی دارند خانواده تازه تشکیل شده خود را بر اساس خانواده‌های اصلی خود تعریف کنند و این امر غیرممکن است و منجر به کاهش رضایت جنسی می‌شود.

منابع

- افروز، غلامعلی (۱۳۹۸). *روانشناسی کمروبی و روش‌های درمان آن*. تهران: دانشگاه تهران
- بشیرپور، محراب؛ سلیمی بجستانی، حسین (۱۳۹۲). مقایسه میزان اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی و شناختی - رفتاری بر کاهش کمروبی دانش آموزان پسر دبیرستانی، *مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی*، ۶(۲)، ۵۱-۷۱.
- ثنایی، باقر؛ هومن، عباس؛ علاقیند، ستیلا؛ فلاحتی، شهره (۱۳۹۷). *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*. تهران: انتشارات بعثت.
- حشمتی، رسول؛ خداپرست، سارا؛ کروغی پور، فاطمه (۱۳۹۷). بررسی نقش پیش‌بین تصویر بدنی و شاخص توده بدن، بهوشیاری زمینه‌ای و ناگویی خلقی در رضایت مندی زناشویی زنان شاغل. *مطالعات اجتماعی روان شناختی زنان*، ۱۴(۴)، ۴۳-۶۸.
- رهروان، علی (۱۳۹۴). روش‌های مقابله با کم‌روبی فرزندان، *دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی*.
- شاملو، سعید (۱۳۹۸). *بهداشت روانی*، تهران: انتشارات رشد
- شاه سیاه، مرضیه؛ بهرامی، فاطمه؛ محبی، سیامک (۱۳۸۸). بررسی رابطه رضایت جنسی و تعهد زناشویی زوجین شهرستان شهرضا. *روان شناسی اصول بهداشت روانی*، ۴۵، ۲۳۳-۲۴۱.
- حیدری، مرضیه؛ فرخی، فاطمه (۱۳۹۶). بررسی روابط چندگانه میان رضایت از زندگی، رضایت زناشویی و رضایت جنسی بهبود کیفیت زندگی زناشویی زنان متأهل شهرستان آباءه. *فصلنامه علمی- پژوهشی زن و جامعه*، ۸(۴)، ۲۰۵-۲۲۸.
- ملجائی، انیسه؛ عرفان پرست، لیلا؛ عظیما، نیلوفر؛ باباپور، جلیل؛ حسین پور، کاوه (۱۳۹۸). بررسی ارتباط بلوغ عاطفی مادر با اضطراب کودکان حین درمان‌های معمول دندانپزشکی. *مجله تحقیق در علوم دندانپزشکی*، ۱۶(۱)، ۶-۶۶.
- قیصری، سهیلا (۱۳۹۳). بررسی رابطه بین بلوغ عاطفی، بلوغ اجتماعی و رضایت از رابطه با رضایت جنسی و سازگاری زناشویی در دانشجویان زن و مرد متأهل دانشگاه‌های بندر عباس. *نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان شناسی*.
- قیصری، سهیلا؛ کریمیان، نادر (۱۳۹۲). بررسی مدل علی رضایت جنسی بر اساس متغیرهای کیفیت زناشویی، رضایت از رابطه، اضطراب ارتباط جنسی، احقاق جنسی و دفعات آمیزش در دانشجویان زن متأهل بندرعباس. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۴(۱۶)، ۸۵-۱۰۶.
- منصورنژاد، زهرا؛ پورسید، سید رضا؛ کیانی، فریبا؛ خدابخش، محمد رضا (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی بر تحول بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ی ازدواج. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۵ (۵۹)، ۱۵۸-۱۷۰.
- شمس مفرحه، زهرا (۱۳۸۰). بررسی تأثیر مشاوره زناشویی بر رضایت‌جنسی زوجین مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شیراز، پایان نامه کارشناسی ارشد مامایی. دانشگاه علوم پزشکی ایران.

- بهرامی، نسیم (۱۳۸۶). بررسی ارتباط رضایت جنسی و افسردگی بین زوجین بارور و نابارور، *مجله باروری و ناباروری*، ۸(۱)، ۵۲-۵۹.
- Antoni, M. (2019). *Cognitive behavioral stress management: workbook (treatment that work)*. Masochist
 - Aneesa, A.N., Noreen, A.K. (2013). Family communication and family system as the predictors of family satisfaction in adolescents. *Sci J Psychol*, 258-64.
 - Bay, F. (2012). Attachment orientations and female sexual function: The mediation role of sexual assertiveness and self-consciousness. *Interdiscipl J Contemp Res Bus*, 4(5), 50-63. [In Persian].
 - Buss, A.H. (2001) *Psychological dimensions of the self*. New York, NY: Sage Publications.
 - Byers, E.S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of sex research*, 42(2), 113-118.
 - Daghighaleh, F., Asgari, P., Heidari, A. (2012). Relationships between staffs' forgiveness, intimacy and love with marital satisfaction at Islamic Azad University of Ahvaz. *New Find Psychol*, 24(7), 57-69. [Full Text in Persian]
 - Eklund, R, Hjelm, A. (2017). *The Role of Sexual Assertiveness in the Relationship between Attachment Orientation and Sexual Satisfaction*. *Clinical Psychology Program*, Supervisor: John Barnes
 - Fuentes, M.D.M.S, Iglesias, P.S. (2014). A systematic review of sexual satisfaction, *International journal of clinical and health psychology*, 14(1), 67-75.
 - Kvalem, I.L., Træen, B., Markovic, A., Von Soest, T. (2018). Body Image Development and Sexual Satisfaction: A Prospective Study From Adolescence to Adulthood. *The Journal of Sex Research*, 1–11. doi:10.1080/00224499.2018.1518400.
 - Luo, S., Chen Hao, Y. G., Zang, G., Zhaoyang, R., Xu, D. (2007). Predicting marital satisfaction from self, partner, and couple characteristics: Is it me, you, or us? *Journal of personality*, 76, 1231-1265.
 - Litzinger, S., Gordon, K.C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31, 409-424.
 - Meston, C.M. (2006). The effects of state and trait self-focused attention on sexual arousal in sexually functional and dysfunctional women. *Behav Res Ther*, 44(4), 516-32.
 - Rastgou, H. (2004) The relationship between shyness and component attachment to parents and peers in deaf and normal students. Tehran University master's thesis, <http://www.datadisability.com/Thesis/view/2270>
 - Van Lankveld, J., Bergh, S. (2008). The interaction of state and trait aspects of self-focused attention affects genital, but not subjective, sexual arousal in sexually functional women. *Behav Res Ther*, 46(4), 514-28.
 - Vandermassen, G. (2004). Sexual selection: A tale of male and feminist denial, *European Journal of Women's Studies*, 11(1), 2-26.
 - Wadman, R., Durkin, K., Conti-Ramsden, G. (2010). Self-Esteem, Shyness, and Sociability in Adolescents with Specific Language Impairment. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 51(4), 938-9.
 - Yucel, D., Gassanov, M.A. (2010). Exploring actor and partner correlations of sexual satisfaction among married couples, *Social Science Research*, 39(5), 725-738.
 - Zimbardo, P.G. (1977). *Shyness: What It Is, what to Do About It*. Reading, MA: Addison-Wesley.
 - Zimbardo, P.G., Radle, S.L. (2001). *The Shy child: A Parents Guide to preventing and Overcoming Shyness from Infancy to Adulthood*. New York.
 - Rafeedali, E. (2017). Influence of self concept and emotional maturity on leadership behavior of secondary schools heads in kerala, india. *European journal of education studies*, 8(11), 11-19
 - Larson, J.H., Anderson, S.M., Holman, T.B., Niemann, B.K. (1998). A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. *J sex marital ther*, 24(3), 193-206
 - Safarpour A. (2006). *Investigate the relationship between emotional maturity and marital adjustment of married men working in oil pipelines Tehran area (persian) MA thesis*. tehran shahid behshti university.
 - Hafezabadi, F. (2007). *The difference of emotional maturity between single and married women 18 to 30 yaers old (persian) Ma thesis*. University of sistan and baluchestan.

- McCoy, A., Rauer, A., & Sabey, A. (2016). The meta marriage: Links between older couples' relationship narratives and marital satisfaction. *Family Process*, 56, 900–914.

