

## اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت جنسی و خودمتمایزسازی زنان آسیب‌دیده از خیانت

نرگس نصر اصفهانی<sup>۱</sup>، حسن خوش‌اخلاق<sup>۲\*</sup>

۱- کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه روانشناسی، واحد نائین، دانشگاه آزاد اسلامی، نائین، ایران.

nargesnasr94@gmail.com

۲- استادیار، گروه روانشناسی، واحد نائین، دانشگاه آزاد اسلامی، نائین، ایران. (نویسنده مسئول)

Hassan.khoshakhlagh@iaui.ac.ir

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۴/۷/۷]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۴/۶/۹]

### چکیده

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت جنسی و خودمتمایزسازی زنان آسیب‌دیده از خیانت بود. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل زنان آسیب‌دیده از خیانت شهر اصفهان در سه ماهه سوم سال ۱۴۰۲ بود. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر بود که به روش هدفمند از بین افراد در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزارهای گردآوری اطلاعات پرسشنامه رضایت جنسی لارسون (۱۹۹۸) و پرسشنامه خودمتمایزسازی دریک و مورداک (۲۰۱۵) بود. زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اساس پروتکل گهارت (۲۰۱۲) در ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای برای گروه آزمایش اجرا شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری بر رضایت جنسی ( $P < 0/05$ ) و خودمتمایزسازی ( $P < 0/05$ ) تأثیر داشت. این نتایج نشان می‌دهد که زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند یک مداخله مؤثر برای افزایش رضایت جنسی و تقویت خودمتمایزسازی در این جمعیت باشد.

**واژگان کلیدی:** خودمتمایزسازی، خیانت، ذهن‌آگاهی، رضایت جنسی، زوج‌درمانی.

## ۱- مقدمه

ازدواج به‌عنوان عاملی مفید و ساختار دهنده به جوامع و در جهت برآوری نیازهای شخصی افراد گسترش یافته است و پس از ازدواج، زوجین از خود و همسرشان انتظار دارند که در طول ازدواج از نظر جنسی و عاطفی وفادار بمانند، ولی گاه‌گاه مشکلات زیادی در روابط زناشویی پیش می‌آید که تحت عنوان روابط فرازناشویی از آن یاد می‌شود. به عبارتی، یکی از عوامل آسیب‌زا در ساختار خانواده و روابط بین زوجین، نقض تعهد و اعتماد است که در قالب خیانت<sup>۱</sup> یا روابط فرازناشویی به آن پرداخته می‌شود (Valentova, De Moraes & Varella, 2020). امروزه، روابط فرازناشویی ابعاد گوناگونی پیدا کرده و به روابط خانوادگی آسیب‌های جدی وارد می‌کند و یافته‌های پژوهشی نیز نشان می‌دهند که روابط فرازناشویی امروزه با شیوع بالایی همراه است (مهدی‌زاده و دره‌کردی، ۱۳۹۹؛ Ghelihani & Shahbeik, 2024). منظور از روابط فرازناشویی یا خیانت برقراری رابطه معنادار عاطفی، جنسی، حمایتی و ارتباطی با فردی غیر از همسر یا شریک زندگی است. ارتباط فرازناشویی باعث نقض تعهد ضمنی یا کتبی است که افراد به هم داده‌اند و فرد عهدشکن با شکستن این تعهد باعث آسیب شدید روحی و جسمی به فرد مورد تعهد خود می‌شود (Uzodinma, Ede, Dike, Onah, Obiweluzo, Onwurah & et al., 2022).

فرهنگ لغت آکسفورد<sup>۲</sup> در تعریف خیانت این طور بیان می‌کند که: عمل پایبند نبودن به زن، شوهر یا شریک جنسی با برقراری رابطه‌ای جنسی با فردی دیگر» (Ede & Okeke, 2024). روابط پنهانی<sup>۳</sup> و خیانت‌های آشکار همیشه باعث ضربه‌ی شدید روحی به طرفین می‌شود. این نوع روابط باعث بروز نشانه‌های شبیه به اختلال پس از ضربه<sup>۴</sup> و باعث احساساتی مانند از دست دادن هویت و احساس بی‌ارزشی، افسردگی، خشم، ناامیدی و برهم خوردن هیجانات می‌شود (Leonhardt, Willoughby, Carroll, Astle & Powner, 2020). یکی از مشکلات دیگری که پس از افشا شدن خیانت ایجاد می‌شود، کاهش رضایت زنان در ازدواج به‌ویژه کاهش رضایت جنسی است (Janovsky, Rock, Thorsteinsson, Clark & Murray, 2020). بر ملا شدن روابط فرازناشویی پیامدهای منفی بی‌شماری بر صمیمیت زوجین می‌گذارد و باعث افزایش تنش و رفتارهای غیرقابل قبول می‌شود و نحوه برقراری ارتباط و همچنین سبک حل تعارض زوجین را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. نگرش منفی همسر خیانت دیده باعث کاهش ارتباط و دوری هر چه بیشتر می‌گردد زیرا نمی‌تواند مثل سابق به همسر خود اعتماد کند و در رابطه با او احساس امنیت نمی‌کند. رابطه جنسی به یک‌باره قطع می‌شود یا تعداد آن به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد (ذوالرحیم، واحدی و محب، ۱۴۰۰). رابطه جنسی به‌عنوان یکی از تعاملات مهم زوجین، عاملی است که می‌تواند به سلامت جسمی، روانی و شناختی زوج کمک کند. رضایت جنسی تنها به معنای لذت جسمانی نیست بلکه احساسات باقی‌مانده پس از جنبه‌های مثبت و منفی ارتباط جنسی را نیز در بر می‌گیرد. رضایت جنسی به احساس خوشایند شخص از روابط جنسی اطلاق می‌گردد. به‌عبارت‌دیگر رضایت جنسی قضاوت و تحلیل هر فرد از میزان لذتی است که هنگام برقراری رابطه جنسی به دست می‌آید (Wang & Chu, 2023). ارتباط جنسی نیازهای جسمی و اجتماعی انسان را برطرف می‌کند و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد. تجربه رضایت جنسی صمیمیت را افزایش و تنش‌ها را کاهش می‌دهد، پس کاهش و یا قطع شدن رابطه جنسی می‌تواند آسیب جدی به رابطه وارد کند و زندگی زناشویی را به سمت جدایی هدایت کند (Robinson & Bengtsson, 2024).

1 Betrayal

2 Oxford

3 Affair

4 Post Trauma Stress Disorder (PTSD)

از سوی دیگر علاوه بر کاهش رضایت از ازدواج و رضایت جنسی، افزایش تعارض هم در زوج دیده می‌شود. تعارض در زندگی زناشویی اجتناب‌ناپذیر است و آنچه زوجین سازگار و ناسازگار را از هم متمایز می‌کند، نحوه برخورد با تعارض و چگونگی حل آن است. سبک حل تعارض مخرب نه تنها کیفیت رابطه زوجی را تضعیف می‌کند بلکه سلامت جسمی و روانی زوجین را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (Thapar, Eyre, Patel & Brent, 2022). سبک حل تعارض وضعیتی است که در آن طرفین تعارض به توافقی می‌رسند که ناسازگاری‌های اصلی آن‌ها را حل می‌کند، همچنان همدیگر را به‌عنوان طرف مقابل رابطه می‌پذیرند و تمام اعمال خشونت‌آمیز در مقابل یکدیگر را متوقف می‌کنند (Gider & Budak, 2024). سبک‌های حل تعارض به پنج گروه سبک یکپارچگی، سبک مسلط، سبک ملزم‌شده، سبک اجتناب‌کننده و سبک مصالحه تقسیم شده است (Damo & Cenci, 2023). همچنین، در زمینه روابط زوجین، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آنچه تعیین‌کننده کیفیت رابطه است، وجود یا فقدان تعارض‌ها نیست، بلکه نوع تعاملات زوجین و کیفیت مدیریت موقعیت‌های تعارض‌آمیز است. نتایج تحقیقات نشان داده است که استفاده بیشتر از شیوه‌های حل تعارض سازنده با ارتقای کیفیت زناشویی رابطه مستقیم دارد (Frenn, Akel, Hallit & Obeid, 2022).

یکی از مواردی که ممکن است برای فرد در محیط خانواده به وقوع بپیوندد، تمایل به استقلال و ماندن در چهارچوب خانواده به‌صورت هم‌زمان است که یکی از مصداق‌های خودمتمایز سازی است (تقی‌زاده، سالاری‌فر و خدادادی سنگده، ۱۴۰۳). به‌عنوان مبدع نظریه نظام‌های خانواده عقیده دارد نوعی نظام عاطفی بر ساختار خانواده حاکم است که قابلیت بین‌نسلی داشته و سلامت روانی فرد در گرو سطح تفکیک و جدایی وی از این نظام است. خود متمایزسازی توانایی یک فرد در تفکیک احساسی و فیزیکی از خانواده خود و همین‌طور رسیدن به استقلال عاطفی، در عین ماندن در جو عاطفی خانواده تعریف می‌کنند. خود متمایزسازی پلی است برای فهم وضعیت وابستگی متقابل افراد و بیانگر میزان توانایی فرد برای تعادل بین تفکر و احساس و بین صمیمیت و استقلال در خانواده است (Even-Zohar, 2022). خیانت به‌عنوان یک رویداد آسیب‌زا و عمیق هیجانی می‌تواند تعریف‌های فرد از صمیمیت خانوادگی را دچار دگرگونی کند و همچنین تعادل احساسی و عقلانی وی را تضعیف کند و فرد را در پاسخگویی مناسب به شرایط به وجود آمده با مشکل همراه کند. افراد تمایز یافته قادر به تعدیل بهتر برانگیختگی عاطفی تجربه شده در موقعیت‌های چالش‌برانگیز بین فردی هستند و در نتیجه بلوغ عاطفی و شایستگی بین فردی بیشتری از خود نشان می‌دهند (Xie & Li, 2022). افراد تمایز یافته همچنین تحت شرایط اضطراب‌زا، به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار نمی‌گیرند و نشانه آسیب را بروز نمی‌دهند؛ اما افراد هم آمیخته به شدت تأیید و حمایت اطرافیان خود را نیاز دارند و سیستم رفتاری‌شان تحت تأثیر سیستم عاطفی محیط و واکنش اطرافیان شکل می‌گیرد (فلاح‌زاده، اسعدی، مصطفی و حمیدی، ۱۴۰۱).

## ۲- مرور مبانی نظری و پیشینه

تاکنون فنون درمانی بسیاری برای بهبود علائم و عوارض زنان آسیب دیده از خیانت همسر به کار گرفته شده است. یکی از درمان‌هایی که می‌تواند در این حیطه امیدبخش باشد زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی است. در این برنامه درمانی تمرین‌های ذهن‌آگاهی به بازسازی تعامل رضایت‌بخشی که امنیت و اعتماد در آن وجود دارد، می‌پردازد و فرصت‌هایی را برای زوجین ایجاد می‌کند تا در زمان گفتگوهای دشوار، به آرام‌سازی خود بپردازند. در این شیوه درمانگر با استفاده از گزینه‌های متعددی چون آموزش مهارت‌های تعامل توأم با ذهن‌آگاهی، مکث و توجه در زمان تعارض و فنون دیگر به زوجین کمک می‌کند که تعارض‌های خود را بهتر مدیریت کنند و رابطه صمیمانه‌تر و ایمن‌تری برقرار کنند (Arntz, Rijkeboer, Chan, Fassbinder, Karaosmanoglu, Lee & et al., 2021). پژوهش‌ها حاکی

از آن است که کسب مهارت ذهن‌آگاهی می‌تواند امیدواری میان همسران را افزایش دهد، از سوی دیگر امیدوار بودن به آینده از شاخص‌های تحمل چالش‌ها و رسیدن به رضایت زناشویی است (Bhattacharya, Goicoechea, Heshmati, Carpenter & Hofmann, 2023). همچنین گزارش شده که زوج‌های با ذهن‌آگاهی بالاتر از ازدواج خود خشنودتر هستند (Stefanescu, Nechita & Iacob, 2024). از سوی دیگر اعتماد مهم‌ترین مسئله در رابطه زوجین و صمیمیت آن‌ها است و یکی از جنبه‌هایی است که بعد از برملا شدن خیانت به‌طور جدی آسیب می‌بیند. اعتماد هسته مرکزی یک رابطه قوی است. اعتماد همچنین بخشش را افزایش می‌دهد و کیفیت و رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد (Pascuzzi, 2024).

بررسی پیشینه پژوهشی نشان داد که خلأ پژوهشی در ارتباط با متغیرهای پژوهش حاضر در جامعه زنان آسیب‌دیده از خیانت وجود دارد. همچنین دیده شد که رضایت جنسی به‌عنوان یک عامل مهم در رضایت زناشویی در افراد آسیب‌دیده از خیانت نادیده گرفته شده است. لذا پژوهشگر بر آن شد که اثربخشی زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر ابرازگری هیجانی، سبک‌های حل تعارض، رضایت جنسی و خودتمایز سازی زنان آسیب‌دیده از خیانت را مورد بررسی قرار دهد. پس سؤال اصلی پژوهشگر این است که آیا زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر رضایت جنسی و خودتمایزسازی زنان آسیب‌دیده از خیانت اثربخشی دارد؟

### ۳- روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری حاضر عبارت از کلیه زنان آسیب‌دیده از خیانت شهر اصفهان در سه‌ماهه سوم سال ۱۴۰۲ که تعداد ۳۰ نفر از زنان آسیب‌دیده از خیانت شهر اصفهان که ملاک‌های ورودی (رضایت کامل جهت شرکت در پژوهش، داشتن پرونده خیانت همسر در کلینیک‌های روانشناسی و مددکاری اصفهان، عدم شرکت هم‌زمان در سایر مداخلات روان‌شناختی، قرار داشتن در رده سنی ۲۵ تا ۴۰) را داشتند به‌صورت هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند.

به‌منظور رعایت اخلاق در پژوهش، رضایت زنان برای شرکت در برنامه درمانی اخذ شد و تمامی مراحل مداخله اطلاع‌رسانی گردید. همچنین به زنان حاضر در گروه کنترل اطمینان داده شد که در صورت تمایل پس از تکمیل فرآیند پژوهش، این مداخلات را دریافت خواهند کرد. همچنین به شرکت‌کنندگان هر دو گروه اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محرمانه خواهد بود و در خلال پژوهش هیچ نامی از آن‌ها درخواست نشد. به‌منظور ایجاد انگیزه برای شرکت در مطالعه، جنبه‌های درمانی و آموزشی مداخلات قبل از مداخله برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و کل فرآیند اجرای مداخله به‌صورت رایگان در اختیار آن‌ها قرار گرفت. این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه روان‌شناسی بالینی و دارای تأییدیه کمیته اخلاق از دبیرخانه کمیته دانشگاهی اخلاق در پژوهش‌های زیست پزشکی، با شماره مجوز IR.IAU.KHUISF.REC.1403.301 است.

### ۳-۱- ابزار

**الف) پرسشنامه رضایت جنسی لارسون:** پرسشنامه توسط لارسون (۱۹۹۸) برای سنجش میزان رضایت جنسی تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال پنج‌گزینه‌ای (هرگز تا همیشه) است و نمره‌گذاری آن طبق طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌گردد. پرسشنامه تنها دارای نمره کل است و خرده مقیاس ندارد. دامنه نمرات این آزمون بین ۲۵ تا ۱۲۵ قرار دارد و نمرات بالاتر نشانگر رضایت جنسی بالاتر در آزمودنی است. نمرات ۲۵ تا ۵۰ نشانگر عدم رضایت جنسی، ۵۱ تا ۷۵ رضایت جنسی کم، ۷۶ تا ۱۰۰ رضایت جنسی متوسط و ۱۰۱ تا ۱۲۵ رضایت جنسی بالاست. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد.

ب) پرسشنامه خودمتمایزسازی: این پرسشنامه توسط دریک و مرداک (۲۰۱۵) تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۱۸ سؤال شش گزینه‌ای (از در مورد من صدق نمی‌کند تا در مورد من صدق می‌کند) است و طبق طیف لیکرت شش درجه‌ای نمره‌گذاری می‌گردد. پرسشنامه دریک و مرداک چهار خرده مقیاس تأیید نشدن، استرس و ناپایداری هیجان، آمیختگی فکر و عمل و اجتناب را مورد سنجش قرار می‌دهد. دامنه نمرات این آزمون از ۱۸ تا ۱۰۸ است و نمرات بالاتر نشانگر خودمتمایزسازی بالاتر فرد است. دریک و مرداک (۲۰۱۵) پایایی پرسشنامه را با روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ و روایی محتوایی و صوری و ملاکی این پرسشنامه را مناسب ارزیابی کردند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه شد.

### ۳-۲- اجرا

روش پژوهش آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل و شامل جامعه آماری زنان آسیب‌دیده از خیانت شهر اصفهان در سه ماهه سوم سال ۱۴۰۲ بود. برای انتخاب نمونه پژوهشگر به کلینیک‌های روانشناسی و مددکاری اصفهان مراجعه نمود و پس از توضیحات روش اجرای پژوهش، اطلاعات تماس افرادی که احتمال ورود به پژوهش را داشتند در اختیار پژوهشگر قرار گرفت. با تمامی افراد حاضر در لیست تماس برقرار شد و با توجه به ملاحظات اخلاقی و معیارهای ورود به پژوهش نمونه‌گیری پس از کسب رضایت افراد به شیوه هدفمند انجام گرفت. به این صورت که تعداد ۳۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برای گروه آزمایش ۹ جلسه زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی ۹۰ دقیقه هفته‌ای یک جلسه طبق پروتکل گهارت (۲۰۱۲) اجراء شد.

جدول ۱: جلسات زوج‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر اساس پروتکل گهارت (۲۰۱۲)

جلسات	محتوای جلسات
اول	پیش‌آزمون، ارتباط درمانی، بیان مهارت‌های توأم با توجه آگاهی از جمله
دوم و سوم	آموزش مکث، تمرین تأمل توأم با توجه آگاهی، فراگیری و تمرین مهارت گوش دادن عمیق
چهارم و پنجم	مراقبه مهرورزی، بازبینی همراه با شفقت، فراگیری عباراتی که باعث تعلق خاطر همسر می‌شود، تصویرسازی هدایت شده
ششم و هفتم	بازسازی و شروع گفتگوهای عاشقانه، به‌کارگیری جملات عاری از خشونت، ارائه تعریف صحیح از عشق و نحوه ابراز آن
هشتم و نهم	تمرین توجه آگاهی در کنار یکدیگر، آموزش اختلالات جنسی، فراگیری صمیمیت توأم با توجه آگاهی در روابط جنسی

### ۴- یافته‌ها

وضعیت سن، سابقه ازدواج و تعداد فرزندان خانواده از طریق آزمون کای‌دو (خی‌دو) مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرهای مورد اشاره تفاوت معناداری وجود ندارد. نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: توزیع فراوانی و درصد فراوانی گروه‌های دوگانه پژوهش در متغیرهای جمعیت‌شناختی

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
وضعیت سن	۳۰-۲۵	۳	۲۰	۴
	۳۱-۳۵	۷	۴۷/۶۶	۶
	۳۶-۴۰	۵	۳۳/۳۴	۵
سابقه ازدواج	۱ تا ۵ سال	۳	۲۰	۵
	۶ تا ۱۰ سال	۷	۴۶/۶۶	۳
	۱۰ سال و بالاتر	۵	۳۳/۳۴	۷
تعداد فرزندان	یک فرزند	۶	۴۰	۵

نرگس نصر اصفهانی و حسن خوش اخلاق				اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر رضایت جنسی و ...	
۴۶/۶۶	۷	۳۳/۳۴	۵	دو فرزند	
۱۳/۳۳	۲	۲۰	۳	سه فرزند	
۶/۶۶	۱	۶/۶۶	۱	چهار فرزند و بالا	
۱۰۰	۱۵	۱۰۰	۱۵	کل	

شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهشی شامل میانگین و انحراف استاندارد در جدول ۳، ارائه شده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمرات کل پیش آزمون و پس آزمون

متغیر وابسته	گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
رضایت جنسی	آزمایش	۶۵/۲۰	۱۰/۳۰	۸۵/۴۰	۹/۵۰
	کنترل	۶۴/۹۰	۱۰/۴۰	۶۵/۳۰	۱۰/۵۰
خودمتمایزسازی	آزمایش	۸۰/۱۰	۹/۴۰	۸۵/۳۰	۸/۷۰
	کنترل	۷۹/۸۰	۹/۵۰	۸۰/۲۰	۹/۶۰

چنانکه در جدول ۳، مشاهده می شود، میانگین نمرات پیش آزمون نمره کل رضایت جنسی و خودمتمایزسازی گروه آزمایش و کنترل تقریباً با هم برابر بوده اما در پس آزمون رضایت جنسی و خودمتمایزسازی میانگین نمرات گروه آزمایش بزرگ تر از میانگین نمرات گروه کنترل بوده است. قبل از ارائه نتایج تحلیل آزمون تحلیل کواریانس، پیش فرض های آزمون های پارامتریک مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس نتایج آزمون شاپیرو ویلک بیانگر آن بود که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه های داده ها در متغیرهای رضایت جنسی و خودمتمایزسازی در گروه های آزمایش و گواه در مراحل پیش آزمون و پس آزمون برقرار است ( $P > 0/05$ ). همچنین پیش فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می داد پیش فرض همگنی واریانس ها در چهار متغیر رضایت جنسی و خودمتمایزسازی رعایت شده است ( $P > 0/05$ ).

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره (مانکوا)

متغیر	منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
رضایت جنسی		۵۵/۸۹	۱	۵۵/۸۹	۱۰/۷۵	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۱
خودمتمایزسازی		۴۰/۲۷	۱	۴۰/۲۷	۸/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۲۰	۰/۸۲

نتایج جدول ۴ نشان می دهد که مقدار F مشاهده شده، تفاوت معناداری را بین میانگین نمرات پس آزمون رضایت جنسی و خودمتمایزسازی زنان آسیب دیده از خیانت در گروه آزمایش و گروه کنترل ایجاد کرده است. بر این اساس می توان گفت زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب بهبود رضایت جنسی و افزایش خودمتمایزسازی در زنان شده است. همچنین، بر اساس مقادیر به دست آمده از اندازه اثر، حدود ۲۳ درصد از تغییرات در متغیر رضایت جنسی و ۲۰ درصد از تغییرات در متغیر خودمتمایزسازی تحت تأثیر مداخله ی زوج درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بوده است.

## ۵- بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان داد، زوج درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر بهبود رضایت جنسی و خودمتمایزسازی زنان تأثیر داشت و این نتایج با یافته‌های پژوهش سیدی و مقدادی (۱۴۰۲) و محمدی‌پور و شجاعی (۱۳۹۸) همسو است. ذهن‌آگاهی نوعی شیوه زندگی است که باعث ایجاد نوعی نظم و آرامش ذهنی و تقویت باورهای مثبت فرد نسبت به خود و پذیرش شرایط و سازگاری با محیط می‌شود و با افزایش احساس خودکارآمدی بسترهای سلامت جسمی و روانی و به دنبال آن استفاده از راهکارهای منطقی و هوشمندانه را برای حل مشکلات به وجود می‌آورد. ذهن‌آگاهی از طریق افزایش اعتمادبه‌نفس، پذیرش و آگاهی نسبت به افکار و هیجان‌ها می‌تواند به فرد در ابراز هیجان‌اتش یاری برساند و در مراقبه زوجین، جایی که هر یک به تنفس خود و احساسات بدنی توجه می‌کنند که می‌تواند شامل نشستن در یک مکان آرام و تمرکز بر تنفس باشد (Aslan, 2020). این تکنیک به افزایش آگاهی از بدن و احساسات کمک می‌کند و می‌تواند به زنان کمک کند تا بیشتر در حال حاضر حضور داشته باشند و بتوانند هیجان‌ات آن لحظه خود را ابراز کنند (Fernandez, Dobson & Kazantzis, 2021). تمرینات تنفسی ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا بتوانند آرامش بیشتری داشته باشند و به‌واسطه آن بتوانند هیجان‌ات خود را بهتر بروز دهند. تمرین بیان احساسات ذهن‌آگاهی به زوجین اجازه می‌دهد که به‌نوبت احساسات خود را بدون امتناع و خودداری بیان کنند، این تکنیک به افراد کمک می‌کند تا در موقعیت‌های بعدی با راحتی بسیار بیشتری بتوانند هیجان‌ات خود را ابراز کنند. ذهن‌آگاهی همچنین با انجام تکنیک صمیمیت غیر جنسی به زوجین کمک می‌کند که فعالیت‌های مختلف برای افزایش صمیمیت و یا ترمیم رابطه را انجام دهند، این فعالیت‌ها می‌تواند شامل ماساژ، در آغوش گرفتن و حتی صرف وقت روی هر فعالیتی بدون فشار به فعالیت‌های جنسی باشد. این تکنیک به زوجین کمک می‌کند که احساس راحتی بیشتری بین آنان جاری شود و با افزایش صمیمیت و عاطفه، موجب تسهیل ابراز هیجان‌ات می‌شود.

به‌عبارتی‌دیگر، ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند که سازگاری درونی و بیرونی بهتری در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز داشته باشد و با جهانی که دائماً در حال تغییر است سازگار شوند. ذهن‌آگاهی به فرد این توانایی را می‌دهد که در موقعیت‌های مختلف فردی تأثیرگذار باشد و در مقابل مشکلات با انعطاف‌پذیری واکنش نشان دهد. ذهن‌آگاهی بیشتر به‌موجب اثربخشی بر هیجان‌های مثبت، افکار مثبت، پذیرش و توجه به لحظه می‌تواند به فرد در مواجهه، اتخاذ بهترین روش برای واکنش دادن و بازگشت از تجربیات منفی کمک فراوان کند. ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به احساسات، افکار و رفتارهای خود توجه کنند و همچنین به احساسات و نیازهای شریک زندگی‌شان دقت کنند. این آگاهی می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا در هنگام بروز تعارض، به‌جای واکنش‌های خودکار و احساسی، با تفکر و درک بیشتری به موضوع بپردازند. تکنیک کاهش واکنش‌های احساسی ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با تعارضات، از واکنش‌های احساسی و فوری خودداری کنند و به‌جای آن، با آرامش بیشتری به موضوع نگاه کنند. این کاهش واکنش‌های احساسی می‌تواند به جلوگیری از تشدید تعارض و ایجاد فضایی برای گفتگو و حل مسئله کمک کند. ذهن‌آگاهی به افراد یاد می‌دهد که به‌طور فعال به شریک زندگی خود گوش دهند و بدون قضاوت و پیش‌داوری به او توجه کنند. این مهارت می‌تواند به درک بهتر نیازها و احساسات طرف مقابل کمک کند و به فرد کمک کند تا شیوه‌های گوناگون جدیدی برای حل تعارضات به کار گیرد. ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا به‌جای تمرکز بر روی مشکلات و نقاط ضعف، به راه‌حل‌ها و فرصت‌ها توجه کنند. این تغییر در رویکرد می‌تواند کمک کند تا به‌جای درگیری و تنش، به دنبال راه‌حل‌های سازنده و بهینه‌تری باشند افزایش تحمل می‌تواند به زوج‌ها کمک کند تا در زمان‌های دشوار، با یکدیگر همکاری کنند و به حل تعارضات بپردازند. تمرین‌های ذهن‌آگاهی همچنین می‌تواند به افزایش تحمل

و صبر در مواجهه با چالش‌ها و تعارضات کمک کنند. این افزایش تحمل می‌تواند کمک کند تا در موقعیت‌های دشوار فرد بتواند به طرز بهتری تعارضات را رفع کند.

در واقع، تمرینات مربوط به آگاهی از بدن و احساسات ذهن‌آگاهی به زنان کمک می‌کند تا به احساسات بدنی و عاطفی خود توجه بیشتری داشته باشند. این آگاهی به آن‌ها اجازه می‌دهد تا نیازها و خواسته‌های جنسی خود را بهتر درک کنند. با افزایش آگاهی از بدن، زنان می‌توانند به راحتی به احساسات و لذت‌های جنسی خود پاسخ دهند. این می‌تواند منجر به افزایش لذت جنسی و رضایت از تجربیات جنسی شود. با افزایش آگاهی از بدن، زنان می‌توانند به راحتی به احساسات و لذت‌های جنسی خود پاسخ دهند. این می‌تواند منجر به افزایش لذت جنسی و رضایت از تجربیات جنسی شود. یکی از مهم‌ترین اثرات ذهن‌آگاهی کاهش اضطراب است، استرس و اضطراب می‌توانند به طور قابل توجهی بر عملکرد جنسی تأثیر بگذارند. تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، مانند مدیتیشن و تمرینات تنفسی، به کاهش این احساسات کمک می‌کنند. با کاهش اضطراب، زنان می‌توانند احساس راحتی و آرامش بیشتری در روابط جنسی خود داشته باشند. این آرامش می‌تواند به بهبود عملکرد جنسی و افزایش رضایت جنسی منجر شود. زوج‌درمانی ذهن‌آگاهی با تکنیک‌هایی مانند گوش دادن فعال، بیان احساسات و فعالیت‌های غیرجنسی باعث افزایش صمیمیت و ایجاد فضای امن برای زوجین می‌شود. ارتباط عاطفی قوی‌تر می‌تواند به افزایش صمیمیت و نزدیکی در روابط جنسی کمک کند. وقتی زنان احساس کنند که شریکشان به آن‌ها گوش می‌دهد و نیازهایشان را درک می‌کند، احتمالاً راحت‌تر می‌توانند خواسته‌های جنسی خود را بیان کنند و از تجربیات خود لذت ببرند. توجه به لحظه حال به عنوان یکی از تأثیرات ذهن‌آگاهی باعث می‌شود زنان از تجربیات جنسی خود بیشتر لذت ببرند و به جای نگرانی درباره عملکرد یا انتظارات، به احساسات و لذت‌های خود توجه کنند. از سوی دیگر با پذیرش خود و بدن و احساسات و همچنین کاهش اضطراب، فرد اعتماد به نفس بالاتری پیدا می‌کند. همین موضوع به فرد کمک می‌کند که بسیار بهتر نیازهای جنسی خود را بیان و از آن لذت ببرند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر، کوچک بودن نمونه آماری و اجرا شدن آن در یک شهر خاص (اصفهان)، لازم است که در تعمیم نتایج پژوهش با احتیاط عمل کرد و به تشابه موقعیتی و تفاوت‌های فرهنگی توجه نمود. بر اساس پیشنهادها کاربردی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند اطلاعات مفیدی را برای مشاوران فراهم آورد تا با استفاده از درمان ذهن‌آگاهی در بهبود رضایت جنسی و خودمتمایزسازی زوجین از بروز رفتارهای فرازناشویی زوجین پیشگیری کرده و زندگی شادتری را برای آنان فراهم کند.

## ۶- منابع

- ۱- تقی زاده، هانیبه؛ سالاری فر، محمدحسین؛ و خدادادی سنگده، جواد (۱۴۰۳). بررسی نقش خانواده‌های مبدأ در ثبات یا عدم ثبات روابط زوجین: مطالعه کیفی. فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۱۹(۶۹)، ۱۱-۴۶.  
**dor:20.1001.1.26454955.1403.19.69.4.9**
- ۲- ذوارحیم، رقیه؛ واحدی، شهرام؛ و محب، نعیمه (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله مبتنی بر روانشناسی مثبت بر رضایت زناشویی زنان آسیب‌دیده از خیانت. دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۲۲(۴)، ۱۱۲-۱۱۹.  
**doi:10.30486/jsrp.2020.1886728.2213**
- ۳- سیدی، وجیهه السادات؛ و مقدادی، مریم (۱۴۰۲). اثربخشی درمان شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان و استرس ادراک شده در زنان مبتلا به اضطراب دندانپزشکی. فصلنامه خانواده درمانی کاربردی، ۴(۵)، ۹۰-۱۰۱.
- ۴- فلاح‌زاده، هاجر؛ اسعدی، مهران؛ مصطفی، وفا؛ و حمیدی، امید (۱۴۰۱). پیش‌بینی حسادت زناشویی بر اساس مؤلفه‌های خودمتمایزسازی و سبک‌های دل‌بستگی. خانواده پژوهی، ۱۸(۳)، ۵۳۵-۵۵۰.

doi:10.48308/JFR.18.3.535

- ۵- محمدی‌پور، محمد؛ و شجاعی، حمیده (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر تمایز یافتگی و تعارضات زناشویی در زنان مراجعه کننده به خانه‌های سلامت تهران. سلامت اجتماعی، ۵(۲)، ۱۸۸-۱۸۱.
- ۶- مهدی‌زاده، فاطمه؛ و دره کردی، علی (۱۳۹۹). رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و نگرش به روابط فرازناشویی با میانجی‌گری ابعاد ذهن‌آگاهی به منظور ارائه مدل. نشریه علوم روان‌شناختی، ۱۹(۸۷)، ۱۵-۳۲.
- 7- Arntz, A., Rijkeboer, M., Chan, E., Fassbinder, E., Karaosmanoglu, A., Lee, C. W., & Panzeri, M. (2021). Towards a reformulated theory underlying schema therapy: Position paper of an international workgroup. *Cognitive Therapy and Research*. doi:10.1007/s10608-021-10209-5.
- 8- Aslan, Y. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Generalized Anxiety Disorder (GAD). author profiles for this publication at:
- 9- Bhattacharya, S., Goicoechea, C., Heshmati, S., Carpenter, J.K., & Hofmann, S.G. (2023). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety-Related Disorders: A Meta-Analysis of Recent Literature. *Curr Psychiatry Rep*, 25(1):19-30. doi:10.1007/s11920-022-01402-8.
- 10- Damo, D.D., & Cenci, C.M.B. (2023). Emotional divorce: Similarities and differences according to the position occupied. *Trends in Psychology*, 29: 505-518
- 11- Ede, M. O., & Okeke, C. I. (2024). Testing the impacts of rational-emotive couple intervention in a sample of parents seeking divorce. *Psychological Reports*, 127(4), 1652-1677.
- 12- Even-Zohar, A. (2022). The relationships of divorced grandparents with their grandchildren. *Journal of Family Issues*, 44(open in a new window)(4(open in a new window)), 1021-1045. doi:10.1177/0192513X211055110
- 13- Fernandez, A., Dobson, K., & Kazantzis, N. (2021). Cognitive therapy. In A. Wenzel (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapy: Overview and approaches* (pp. 417-443). American Psychological Association. doi:10.1037/0000218-014
- 14- Frenn, Y. E., Akel, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2022). Couple's satisfaction among Lebanese adults: validation of the Toronto Alexithymia Scale and Couple Satisfaction Index-4 scales, association with attachment styles and mediating role of alexithymia. *BMC Psychol*, 1(10), 1-10. doi:10.1186/s40359-022-00719-6
- 15- Ghelihani, M., & Shahbeik, S. (2024). Predicting Marital Quality Based on Emotion Regulation, Self-Esteem, and Early Maladaptive Schemas in Women with Cervical Intraepithelial Neoplasia. *Psychology of Woman Journal*, 5(3), 33-41.
- 16- Gider, B., & Budak, H. (2024). Investigating the Relationship between Attachment and Marital Satisfaction in Couples' Marital Experiences. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 335-360.
- 17- Janovsky, T., Rock, A., Thorsteinsson, E., Clark, G., & Murray, C. (2020). The relationship between early maladaptive schemas and interpersonal problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(3), 408-447. doi:10.1002/cpp.2439
- 18- Leonhardt, N.D., Willoughby, B.J., Carroll, J.S., Astle, S., & Powner, J. (2020). 'We want to be married on our own terms': non-university emerging adults' marital beliefs and differences between men and women. *Journal of Family Studies*, 1-23.
- 19- Pascuzzi, E. A. (2024). An Exploration of the Adverse Outcomes of Divorce (Doctoral dissertation, University of Rhode Island).
- 20- Robinson, K. H., & Bengtsson, J. (2024). The politics of age in sex and sexuality education for children and young people. *Sex Education*, 24(5), 579-584. doi:10.1080/14681811.2024.2369408
- 21- Stefanescu, C., Nechita, A., & Iacob, C.I. (2024) Brief acceptance and commitment therapy for children and adolescents with type 1 diabetes. *Front. Psychol*. 15:1382509. doi:10.3389/fpsyg.2024.1382509
- 22- Thapar, A., Eyre, O., Patel, V., & Brent, D. (2022). Depression in young people. *Lancet*. 2022;400:617-631. doi:10.1016/S0140-6736(22)01012-1.
- 23- Uzodinma U. E., Ede M. O., Dike I. C., Onah N. G., Obiweluzo P. E., Onwurah C. N., Onuorah A. R., Ejiofor J. N., Ugwu C. I., Amoke C. V., Onah S. O., Diara B. C., Okwor C. O., Aneke O. A., Ngwoke A. N. C. (2022). Improving quality of family life among Christian parents of children with low vision in Nsukka catholic diocese using rational emotive family health therapy. *Medicine*, 101(25), e27340. doi:10.1097/MD.0000000000027340
- 24- Valentova, J. V., De Moraes, A. C., & Varella, M. A. C. (2020). Gender, sexual orientation and type of relationship influence individual differences in jealousy: A large Brazilian sample. *Personality and Individual Differences*, 157(4): 109805.
- 25- Wang, Z., & Chu, Z. (2023). Examination of higher education teachers' self-perception of digital competence, self-efficacy, and facilitating conditions: An empirical study in the context of China. *Sustainability*, 15, 10945.
- 26- Xie, S. & Li, H. (2022). Self-regulation mediates the relations between family factors and preschool readiness. *Early Childhood Research Quarterly*, 59, 32-49. doi:10.1016/j.ecresq.2021.10.005.

# The Effectiveness of Mindfulness-Based Couple Therapy on Sexual Satisfaction and Self-Differentiation in Women Affected by Infidelity

Narges Nasr Esfahani<sup>1</sup>, Hassan Khoshakhlagh<sup>2\*</sup>

1-M.A. in Clinical Psychology, Department of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran.

nargesnasr94@gmail.com

2-Assistant Professor, Department of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran. (Corresponding Author)

Hassan.khoshakhlagh@iau.ac.ir

## Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of mindfulness-based couple therapy on sexual satisfaction and self-differentiation among women affected by infidelity. The research employed a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and control group. The statistical population included women affected by infidelity in Isfahan during the third quarter of 2023. A sample of 30 participants was selected through purposive sampling from the available population and assigned to experimental and control groups. Data were collected using the Larson Sexual Satisfaction Questionnaire (1998) and the Drake and Murdock Self-Differentiation Questionnaire (2015). The mindfulness-based couple therapy intervention was conducted in accordance with Gerhart's (2012) protocol over nine 90-minute sessions for the experimental group. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA). The results showed that mindfulness-based couple therapy had a significant effect on sexual satisfaction ( $P < 0.05$ ) and self-differentiation ( $P < 0.05$ ). These findings suggest that mindfulness-based couple therapy can be an effective intervention for enhancing sexual satisfaction and strengthening self-differentiation among women affected by infidelity.

**Keywords:** Self-Differentiation, Infidelity, Mindfulness, Sexual Satisfaction, Couple Therapy.



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)