



## بررسی اثربخشی آموزش غنی سازی رابطه جنسی بر باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش وری جنسی در زنان دارای تعارضات زناشویی

ساناز بهارستانی: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران  
ناصر امینی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران (\* نویسنده مسئول) [n.amini@iaubushehr.ac.ir](mailto:n.amini@iaubushehr.ac.ir)

مولود کیخسروانی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

شهذخت آزادی: استادیار، گروه روانشناسی، واحد گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی، گچساران، ایران

کامران میرزایی: دانشیار، گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بوشهر، بوشهر، ایران، و گروه روانشناسی، واحد بوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، بوشهر، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

آموزش غنی‌سازی رابطه جنسی،  
باورهای روابط زناشویی،  
ابرازگری جنسی،  
کنش وری جنسی،  
تعارضات زناشویی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۱۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۴/۱۸

**زمینه و هدف:** پرداختن به موضوع تعارض زناشویی به منظور دست یافتن به راهبردهای پیشگیری، یکی از مهمترین ضروریات آموزش خانواده است. لذا هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی آموزش غنی‌سازی رابطه جنسی بر باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش وری جنسی در زنان دارای تعارضات زناشویی بود.

**روش کار:** در این پژوهش نیمه آزمایشی تعداد ۵۰ نفر از زنان دارای تعارضات زناشویی به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. برای گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت ۴ هفته برگزار شد و گروه گواه در این مدت هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. شرکت کنندگان توسط پرسشنامه‌های تعارضات زناشویی برای و ثنایی (۱۳۷۵)، باورهای ارتباطی ایدلسون و اپستین (۱۹۸۲)، شاخص احقاق جنسی هالبرت (۱۹۹۲) و شاخص عملکرد جنسی زنان روزن و همکاران (۲۰۰۰) سنجیده شدند.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که نمرات باورهای روابط زناشویی در میان افراد گروه آزمایش، کاهش معناداری پیدا کرده است ولی در گروه گواه این کاهش معنادار وجود نداشته است و نمرات ابرازگری و کنش وری جنسی در میان افراد گروه آزمایش، افزایش معناداری پیدا کرد ولی در گروه گواه این افزایش معنادار وجود نداشت؛ در نتیجه تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و گواه وجود دارد. همچنین نتایج پیگیری نیز نشان داد که اثر مداخله آموزشی همچنان پایدار بود.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس شواهد پژوهش حاضر می‌توان از این برنامه آموزشی جهت بهبود باورهای روابط زناشویی و ابرازگری و کنش وری جنسی زنان دارای تعارضات زناشویی استفاده کرد.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Baharestani S, Amini N, Keikhosrovani M, Azadi S, Mirzaei K. Evaluation of the Effectiveness of Sex Enrichment Training on Marital Relationship Beliefs, Expression and Sexual Activity in Women with Marital Conflicts. Razi J Med Sci. 2022;29(4):102-112.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

## Evaluation of the Effectiveness of Sex Enrichment Training on Marital Relationship Beliefs, Expression and Sexual Activity in Women with Marital Conflicts

**Sanaz Baharestani:** PhD Student, Department of Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

**Naser Amini:** Assistant Professor, Department of Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran (\*Corresponding author) [n.amini@iaubushehr.ac.ir](mailto:n.amini@iaubushehr.ac.ir)

**Moloud Keikhosrovani:** Assistant Professor, Department of Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

**Shahdokht Azadi:** Assistant Professor, Department of Psychology, Gachsaran Branch, Islamic Azad University, Gachsaran, Iran

**Kamran Mirzaei:** Associate Professor, Department of Community Medicine, School of Medicine, Bushehr University of Medical Sciences, Bushehr, Iran, & Department of Psychology, Bushehr Branch, Islamic Azad University, Bushehr, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** The family is one of the most important social institutions based on marriage. The issue of marriage is one of the most fundamental issues of human society and the first sprouts of communication between generations appear in the family. Emotional relationships, love, affection, and empathy in the family ensure the mental health of individuals and the upliftment of human beings. But one of the biggest social problems in today's human society is family conflicts; therefore, addressing the issue of marital conflict to achieve prevention strategies is one of the most important necessities of family education. Marital conflict can be defined as the dissatisfaction of at least one couple with the relationship, which increases rapidly. The existence of marital conflicts between couples is inevitable and conflicts in couples' relationships are one of the consequences of harm in the family and a common phenomenon. Although the family gives its members a sense of security and peace, marital conflicts weaken relationships, increase marital problems, and do not meet the natural needs of couples. On the other hand, couples' expectations towards marriage and married life play an important role in marital conflicts, and the problems that arise through marital conflict cause irreparable damage to the family body. As a result, the need to strengthen family life and its stability and durability is the type of attitude and interaction of couples with each other, and communication beliefs are among the factors that affect the relationship between couples. Awareness and knowledge of couples of their role in creating a healthy and fruitful relationship are of particular importance; But sometimes, after a while, a couple or both of them may have doubts about the depth and shape of their relationship; Because they do not see the necessary harmony in the psychological distances between the beliefs of marital relations (their expectations from life) and the realities of their marital life, and they feel frustration and marital exhaustion. However, one of the most damaging factors that threaten marital life and its stability is that irrational and romantic beliefs enter the couple's life after marriage. Research has shown that high levels of irrational communication beliefs are associated with low levels of marital satisfaction. One of the biggest social problems in today's society is family conflicts; therefore, addressing the issue of marital conflict to achieve prevention strategies is one of the most important

### Keywords

Sex Enrichment  
Education, Marital  
Relationship Beliefs,  
Sexual Expression,  
Sexual Functionality,  
Marital Conflict

Received: 07/05/2022

Published: 09/07/2022

necessities of family education. This study aimed to investigate the effectiveness of sex enrichment training on marital relationship beliefs, expression, and sexual activity in women with marital conflicts.

**Methods:** In this quasi-experimental study, 50 women with marital conflicts were selected by the purposive sampling method and randomly divided into experimental and control groups. Eight 90-minute sessions were held for the experimental group for 4 weeks and the control group did not receive any intervention during this period. Participants were measured by the Barati and Sanai (1996) Marital Conflict Questionnaire, the Idelson-Epstein (1982) Communication Beliefs, the Halbert Sexual Index (1992), and the Rosen et al. (2000) Sexual Performance Index.

**Results:** The results of analysis of covariance, repeated measures test, and Bonferroni post hoc test showed that the scores of marital relationship beliefs among the experimental group decreased significantly, but in the control group there was no significant decrease and the scores of expression and sexual activity among The experimental group had a significant increase, but in the control group there was no significant increase, so there is a significant difference between the experimental and control groups. The follow-up results also showed that the effect of educational intervention was still stable.

**Conclusion:** The results of this study showed that sex enrichment training has a significant effect on marital beliefs, expression, and sexual activity in the experimental group who received the educational intervention, compared with the control group who did not receive educational intervention Significant changes were experienced in the dependent variables and also the follow-up results showed that the effect of educational intervention in the experimental group was still stable. Therefore, the hypotheses were confirmed. As a result, based on the evidence of the present study, this educational program can be used to improve the beliefs about marital relationships and the sexual expression and sexuality of women with marital conflicts. The Sex Enrichment Training Program helps couples reduce their communication problems by teaching them expressive speaking and listening skills. According to experts, in the approach of enriching sex, change and improvement are the results of the clients' own work, and the clients can overcome problems by acquiring special skills. As a result, in this training program, people are taught skills that can help people to achieve a healthy and happy life. Marital life combined with sexual intimacy requires skills that people in the family may not learn. In this training, conflict resolution skills and conversation skills are taught, and this training causes good couples to learn to listen and establish a good relationship with each other. This good listening skill reduces the couple's misunderstanding. In fact, enriching marital education leads to the growth of the marital relationship in a positive direction. People are also taught the skills to focus on their emotions and the feelings of their husbands, which results in the promotion of sexual intimacy and the ability to express sexual needs and desires by women and ultimately increase their sexual expression. The main limitation of this study is the taboo nature of sexual issues in society, and for this reason, some participants were cautious in their answers. Therefore, it is suggested that other researchers use this type of research with other effective intervention strategies on marital relationship beliefs, expression, and sexual activity in women with marital conflicts.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Baharestani S, Amini N, Keikhosrovani M, Azadi S, Mirzaei K. Evaluation of the Effectiveness of Sex Enrichment Training on Marital Relationship Beliefs, Expression and Sexual Activity in Women with Marital Conflicts. Razi J Med Sci. 2022;29(4):102-112.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

خانواده یکی از نهادهای اجتماعی بسیار مهمی است که بر پایه ازدواج بنا شده است. مسئله ازدواج از مسائل مهم و اساسی جامعه بشری است و اولین جوانه‌های ارتباط بین نسل‌ها در حریم خانواده پدیدار می‌شود (۱). روابط عاطفی، عشق، محبت و همدلی در خانواده باعث تضمین سلامت روانی افراد و اعتلای انسان می‌گردد (۲). اما یکی از بزرگترین مشکلات اجتماعی در جامعه کنونی انسان‌ها تعارض‌های خانوادگی است؛ بنابراین پرداختن به موضوع تعارض زناشویی به منظور دست یافتن به راهبردهای پیشگیری، یکی از مهم‌ترین ضروریات آموزش خانواده است (۳). تعارض زناشویی را می‌توان به عنوان نارضایتی حداقلی یکی از زوجین نسبت به رابطه تعریف نمود که به سرعت افزایش می‌یابد (۲). وجود تعارضات زناشویی بین زوج‌ها امری اجتناب‌ناپذیر می‌باشد و تعارضات در روابط زوجین یکی از پیامدهای آسیب در خانواده و پدیده‌ای شایع است. با آنکه خانواده به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می‌دهد، اما تعارضات زناشویی باعث سست شدن روابط، افزایش مشکلات زناشویی و عدم ارضای نیازهای طبیعی زوجین می‌شود (۴). از سوی دیگر، انتظارات زوجین نسبت به ازدواج و زندگی زناشویی نقش مهمی در تعارضات زناشویی دارد و مشکلاتی که از طریق تعارض زناشویی به وجود می‌آید خسارت جبران‌ناپذیری به پیکر خانواده وارد می‌کند. در نتیجه، لازمه تقویت زندگی خانوادگی و ثبات و دوام آن، نوع نگرش و طرز تعامل زوجین با یکدیگر است و باورهای ارتباطی نیز از جمله عواملی است که بر رابطه زوج‌ها تأثیر می‌گذارد (۵).

آگاهی و اطلاع زوجین از نقش خود در ایجاد رابطه‌ای صحیح و ثمربخش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۶)؛ اما گاهی پس از مدتی ممکن است زن یا شوهر یا هر دوی آنها نسبت به عمق و شکل رابطه خود دچار تردید شوند؛ چرا که در فاصله‌های روانی بین باورهای روابط زناشویی (توقعات خود از زندگی) و واقعیت‌های زندگی زناشویی‌شان هماهنگی لازم را نمی‌بینند و سرخورده‌گی و فرسودگی زناشویی را احساس می‌کنند (۷). علاوه بر آن، در اکثر جوامع بررسی باورهای روابط زناشویی نقش اساسی در ارزیابی کیفیت کلی ارتباطات

خانوادگی دارد (۸). نتایج مطالعه روابط بین زوجین سبب ارتقای سلامت جسمی و روانی می‌شود. همچنین روابط زناشویی حمایت‌های ابزاری و روانی، حمایت اجتماعی و همچنین معنابخشی به زندگی را به دنبال دارد (۹). با این وجود یکی از زیان‌بارترین عاملی که زندگی زناشویی و پایداری آن را تهدید می‌کند (۱۰). این است که باورهای غیرمنطقی و عاشقانه، پس از ازدواج وارد زندگی زوجین شوند (۱۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سطح بالای باورهای ارتباطی غیرمنطقی با سطح پایین رضایت زناشویی در ارتباط است (۱۲).

از طرفی مسائل جنسی از نظر میزان اهمیت، در ردیف مسائل درجه یک زندگی زناشویی قرار دارد (۱۳)، ابراز نکردن امیال جنسی باعث می‌شود زوجین از ارتباط جنسی لذت کم‌تری ببرند (۱۴) و این امر در ایجاد اختلال در ارتباط جنسی نقش مهمی بازی می‌کند و باعث می‌شود یک مشکل جنسی مدت بسیار طولانی تداوم بیابد (۱۵). ارائه تعریف قطعی از ابرازگری جنسی از آنجایی غیر ممکن است که به طور کامل به تعریف فرد از جنسیت (با مفهوم جنسی آن) مربوط می‌شود. مطمئناً ابرازگری تمایل ابعادی نظیر بیان افکار جنسی، احساسات، خواسته‌ها، ترسها، امیدها و رویاهای مرتبط با روابط جنسی و جنسیت را در بر می‌گیرد که این مولفه‌ها در مجموع با رفتار جنسی، هویت جنسی، گرایش جنسی و جنسیت گره خورده است (۱۶). بنابراین جهت بهبود مولفه‌های روانشناختی، هیجانی و ارتباطی زنان متعارض روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی بکار گرفته شده است (۱۷). یکی از این روش‌های آموزشی، برنامه‌های آموزشی غنی‌سازی رابطه جنسی است که برای بهسازی، پیشگیری و درمان مشکلات رفتاری، عاطفی و اجتماعی زوج‌ها بر مبنای رویکردهای مختلف طراحی و تدوین شده و اثربخشی آنها در قوی‌تر شدن پیوندهای زناشویی نشان داده شده است (۱۸). افزایش سطح آگاهی از مسائل جنسی در حذف بسیاری از مشکلات جنسی، مؤلفه مهمی به حساب می‌آید و این آگاهی صحیح، نه تنها احتمال بهبود مهارت‌های عملی را افزایش می‌دهد (۱۹)، بلکه پایبندی به بسیاری از باورهای غیرمنطقی موجود در جامعه در خصوص کارکرد جنسی را نیز کاهش می‌دهد (۲۰). با توجه به دیدگاه اسپواک (Spiwak) و

نمونه‌گیری به صورت نمونه‌گیری هدفمند بود. بدین صورت که ابتدا زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر مورد شناسایی قرار گرفتند و با توجه به ملاک‌های ورود به پژوهش، انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (آموزش غنی سازی رابطه جنسی) و کنترل (هر گروه ۲۵ نفر) قرار گرفتند. معیار ورود به مطالعه، تشخیص بالینی مشکلات در روابط زناشویی بر اساس مدارک موجود در پرونده سلامت مراجعان و با در نظر گرفتن کسب حداقل نمره ۱۱۱ از پرسشنامه تعارضات زناشویی، تأهل، فقدان اختلالات رفتاری دیگر، داشتن سلامت جسمی، توانایی خواندن و نوشتن، عدم استفاده از داروهای روانپزشکی، فقدان سابقه طلاق در خانواده در شش ماه اخیر و تمایل به شرکت در پژوهش بود. معیار خروج از مطالعه، غیبت بیش از ۲ جلسه در جلسات آموزشی و عدم انجام تکالیف خواسته شده بود. ابزار گردآوری داده در این پژوهش پرسشنامه تعارضات زناشویی براتی و ثنایی، پرسشنامه باورهای ارتباطی ایدلسون و اپستین، شاخص احقاق جنسی هالبرت و شاخص عملکرد جنسی زنان روزن و همکاران بود، که در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری توسط آزمودنی‌ها تکمیل شد. همچنین جهت اجرای جلسات آموزشی از بسته آموزشی «غنی سازی زندگی زناشویی» نوشته اولسون و اولسون (۱۹۹۹) و بسته آموزشی «غنی سازی روابط جنسی» برگرفته از کتاب «آموزش غنی سازی زندگی زناشویی» نوشته اولیا و همکاران (۲۰۲۰) برای آموزش به زنان استفاده شد. این بسته آموزشی شامل جلسات تعیین شده‌ای است که مشخص می‌کند چه مواد و سرفصل‌هایی برای ارائه به افراد حاضر، وجود دارد. این برنامه آموزشی طی ۸ جلسه (دو بار در هفته) و هر جلسه در حدود ۹۰ دقیقه برگزار شده است. سپس دو ماه پس از آموزش، ماندگاری اثر مداخله با همان شرایط قبل، برای گروه مداخله پیگیری شد. در مرحله پیگیری به منظور رعایت نکات اخلاقی برای گروه گواه یک دوره آموزش در جهت کاهش تعارضات زناشویی اجرا شد. خلاصه جلسات آموزش غنی سازی رابطه جنسی در جدول ۱ آورده شده است.

همکارانش (۲۰۱۳) ازدواج سالم، دارای چندین عنصر مانند صمیمیت، تعهد، رضایت زناشویی، ارتباط و نیز نبود عناصری مانند خشونت و خیانت است (۲۱). در نتیجه مهم ترین ملاک تعیین خانواده ی سالم، رضایت زوجین از ازدواجشان است که در این میان یکی از مهم ترین معیارهای رضایت مندی، زندگی جنسی خوب است (۲۲). افراد در روش غنی‌سازی رابطه جنسی، با شناخت سبک زندگی نامطلوب خود و با توافق همسرانشان تلاش می‌کنند سبک زندگی خود را تغییر دهند (۲۳). لافرانس (La France) (۲۰۱۹) نیز بر پیامدهای مثبت پیش بینی شده در روابط جنسی با ابرازگری جنسی بالا، تعارض جنسی محدود و سازگاری جنسی تأکید دارد (۹). علاوه بر این، از عوامل مؤثر در سلامت روانی زنان در فرایند زندگی زناشویی، تمایل‌ها و کنش وری جنسی رضایت‌بخش آنان بوده که شامل ابعاد فیزیولوژیکی، روانی اجتماعی، تکاملی و پاسخ جنسی است (۱۰). لذا، با توجه به تأثیر آموزش غنی سازی روابط جنسی بر بهداشت روانی زوجین، نقش کاربردی زنان در غنی‌سازی روابط و تأثیر این گروه بر دیگر اقدار جامعه به‌عنوان الگو، اهمیتی که باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش وری جنسی می‌تواند در زندگی زنان دارای تعارضات زناشویی داشته باشد و با توجه به اینکه محققین و روان‌درمانگران کشور ایران تاکنون توجه چندانی به شیوه‌های پیشگیرانه از جمله غنی‌سازی روابط نداشته‌اند و این روش‌ها نیاز به بررسی علمی بیشتری دارد. در نتیجه سؤال پژوهش حاضر این می‌باشد که آیا آموزش غنی‌سازی رابطه جنسی بر باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش وری جنسی در زنان دارای تعارضات زناشویی شهر بوشهر تأثیر معناداری دارد؟

## روش کار

پژوهش حاضر، بر اساس ماهیت از نوع مطالعات نیمه آزمایشی می‌باشد که با شناسه اخلاق IR.BPUMS.REC.1399.191 در کمیسیون کد اخلاق دانشگاه علوم پزشکی بوشهر به تصویب رسید. جامعه آماری در این پژوهش، شامل کلیه‌ی زنان دارای تعارضات زناشویی مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر بوشهر در سال ۱۳۹۹ - ۱۴۰۰ می‌باشند. روش

جدول ۱- خلاصه جلسات آموزش غنی سازی رابطه جنسی

جلسه	موضوع	هدف جلسه
جلسه اول	مقدماتی	آشنایی با اعضا و بیان منطبق و اهداف جلسات.
جلسه دوم	آموزش چارچوب دهی مجدد شناختی	بررسی مشکل از نظر هر یک از زوجین، آگاه ساختن زوجین نسبت به انواع تفکرات غیرمنطقی و خود انگیزه، آموزش اصول A-B-C، آموزش روشهای مقابله با باورهای غیرمنطقی، آموزش روش مجادله برای اصلاح باورهای غیرمنطقی
جلسه سوم	آموزش صمیمیت و مهارت‌های گفتگو	تعریف صمیمیت و ابعاد آن، آموزش چگونگی برقراری صمیمیت و گفتگوی سازنده
جلسه چهارم	آموزش صمیمیت و مهارت‌های گفتگو	تمرین شیوه‌های صمیمیت، بازخورد در زمینه اجرای راه‌حل‌ها
جلسه پنجم	آموزش بهبود ارتباط جنسی	بیان اهمیت رابطه جنسی، بیان چرخه مسائل جنسی
جلسه ششم	آموزش بهبود ارتباط جنسی	بررسی عوامل بازدارنده رابطه جنسی صحیح، شناسایی و درمان اسطوره‌های جنسی غلط.
جلسه هفتم	آموزش حل تعارض جنسی	تعریف مفهومی تعارض زناشویی و درک طبیعی بودن وجود تعارض بین زوجین، استخراج شیوه‌های متداول برخورد با تعارض در بین شرکت کنندگان (فعالیت ۱)، بحث و نتیجه گیری در زمینه شیوه‌های متداول برخورد با تعارض در گروه و فرآیندهای حل تعارض، آموزش قواعد و شیوه صحیح حل تعارض و تمرین شیوه صحیح حل تعارض از طریق فعالیت شماره ۱

سوالی به منظور اندازه‌گیری باورهای غیرمنطقی زندگی زناشویی توسط ایدلسون و اپستین (۱۹۸۲) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۴۰ سوال بوده و هر سؤال در طیف لیکرت به صورت ۶ گزینه‌ای از کاملاً نادرست (۰) تا کاملاً درست (۵) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بیشتر در این پرسشنامه بیانگر باورهای روابط زناشویی غیر منطقی‌تر است. این پرسشنامه از پنج خرده مقیاس تشکیل شده که عبارت‌اند از: باور به مخرب بودن مخالفت، باور به عدم تغییرپذیری همسر، توقع ذهن‌خوانی، کمال‌گرایی جنسی، باور در مورد تفاوت‌های جنسیتی. در پژوهش مظاهری و پوراعتماد (۱۳۸۰) آلفای کرونباخ محاسبه شده ۰/۷۵ بود و آلفای کرونباخ این ۵ خرده مقیاس به ترتیب برابر با ۰/۶۰، ۰/۵۲، ۰/۵۵، ۰/۴۴ و ۰/۵۷ و در مجموع مقیاس ۰/۸۴ گزارش شد.

**۲- شاخص احقاق جنسی هالبرت (Hulbert):**  
برای متغیر ابرازگری جنسی از شاخص احقاق جنسی هالبرت (۱۹۹۲) استفاده شد. این پرسشنامه ۲۵ سوالی توسط هالبرت (۱۹۹۲) ساخته شده است. لازم به ذکر است که کلمه (احقاق) و (خودابرازگری) در موضوع جنسی یک مفهوم را می‌رساند و به همین خاطر در پرسشنامه هالبرت واژه (assertiveness) احقاق ترجمه

ابزار گردآوری اطلاعات در مطالعه حاضر شامل موارد زیر بود:

**۱- پرسشنامه تعارضات زناشویی براتی و ثنائی:**  
این پرسشنامه ۵۴ سوالی در سال ۱۳۷۹ توسط ثنائی و همکاران ساخته شده است. ماده‌های این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت پنج درجه‌ای می‌باشد و هشت بعد از تعارضات زناشویی را می‌سنجد که عبارتند از کاهش همکاری، کاهش رابطه جنسی، افزایش واکنش‌های هیجانی، افزایش جلب حمایت فرزندان، افزایش رابطه فردی با خویشاوندان خود، کاهش رابطه خانوادگی با خویشاوندان همسر و دوستان، جدا کردن امور مالی از یکدیگر و کاهش ارتباط موثر. آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۶ به دست آمد و برای ۸ خرده مقیاس ذکر شده به ترتیب: ۰/۸۱، ۰/۶۱، ۰/۷۰، ۰/۳۳، ۰/۸۶، ۰/۸۹، ۰/۷۱ و ۰/۶۹ بود که نمایانگر پایایی مناسب آن در جامعه ایرانی می‌باشد. این ابزار از روایی خوبی برخوردار است و در مرحله تحلیل محتوای آزمون، پس از محاسبه همبستگی هر سوال با کل پرسشنامه و مقیاس‌های آن، به دلیل همبستگی مناسب تمام سوالات، هیچ سوالی حذف نشد.

**۲- پرسشنامه باورهای ارتباطی ایدلسون و اپستین (Eidelson & Epstein):** این پرسشنامه ۴۰

آمار توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس، آزمون اندازه گیری های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی فرضیه های پژوهش استفاده گردید. آزمون نرمالیتی، همگنی شیب رگرسیون و همگنی واریانس ها نیز به عنوان فرضیات مدل بررسی گردید. نتایج آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS v.26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار متغیرهای باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش وری جنسی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری، به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲ ارائه شده است. بر اساس نتایج توصیفی جدول ۲ باورهای ارتباطی زناشویی در گروه کنترل در طول زمان مقدار ثابتی را نشان می‌دهد ولی این مقدار در گروه غنی سازی مقدار کاهشی را در زمان‌های پس آزمون و پیگیری نشان می‌دهد. میزان ابرازگری جنسی در در گروه غنی سازی افزایش و در

شده که معادل رایج (خودابرازگری) است. نمره بیشتر بیانگر ابرازگری جنسی بیشتر است. در این پرسشنامه دو مولفه مربوط به ابرازگری جنسی شامل ابراز عواطف و احساسات جنسی و مربوط به مولفه روابط جنسی نیز سنجیده می‌شود. در اجرای بای (Bay) (۲۰۰۸) ضریب آلفای کل آزمون ۰/۹۵ به دست آمد.

**۳- پرسشنامه شاخص عملکرد جنسی زنان روزن و همکاران:** این پرسشنامه ۱۹ سوالی مقیاسی است جهت اندازه گیری کنش وری زنان که توسط روزن و همکاران (۲۰۰۰) تهیه شد و در گروهی از زنان با اختلال تحریک جنسی اعتباریابی شد. این پرسشنامه کنش وری زنان را در شش حوزه (میل، برانگیختگی، رطوبت، ارگاسم، رضایت مندی و درد جنسی) می-سنجد. نمره بیشتر نشانگر کنش وری جنسی بهتر است. کراسکیان مومباری و کیب الهی، ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۹۱ و پایایی باز آزمایی را با فاصله یک ماه برابر با ۰/۸۸ گزارش نمودند. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح

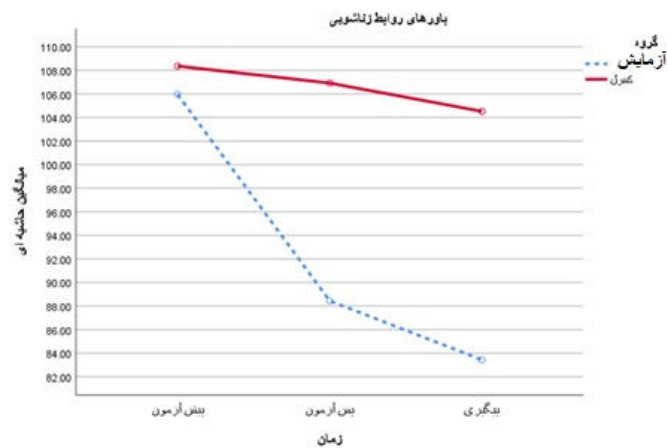
**جدول ۲- اطلاعات توصیفی روابط زناشویی، ابرازگری جنسی و کنش وری جنسی**

گروه	متغیر	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	باورهای روابط زناشویی	۱۰۵/۹۶	۱۴/۰۲	۸۸/۴۴	۱۱/۲۴	۸۳/۴۴	۹/۸۷
	ابرازگری جنسی	۵۱/۳۲	۲۲/۰۵	۵۹/۱۲	۱۰/۳۱	۵۸/۷۲	۱۰/۰۶
	کنش وری جنسی	۲۱/۴۹	۳/۶۲	۲۴/۱۶	۳/۰۸	۲۴/۲۵	۳/۲۲
کنترل	باورهای روابط زناشویی	۱۰۸/۳۶	۱۲/۱۱	۱۰۶/۹۲	۱۱/۹۱	۱۰۴/۵۲	۱۲/۰۹
	ابرازگری جنسی	۴۴/۱۶	۱۵/۰۵	۴۴/۳۶	۱۵/۲۴	۴۵/۱۲	۱۵/۷۸
	کنش وری جنسی	۲۰/۶۷	۲/۹۵	۲۰/۶۷	۲/۹۵	۲۰/۵۲	۲/۸۹

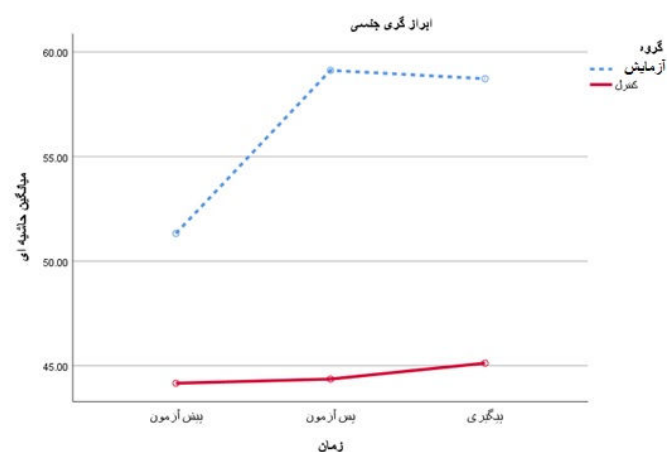
**جدول ۳- تحلیل کوواریانس برای باورهای روابط زناشویی، ابرازگری جنسی و کنش وری جنسی برای پس آزمون با کنترل پیش آزمون**

گروه	متغیر	آزمون		شیب رگرسیون	اختلاف گروه آزمایش با گروه کنترل	آزمون آنکوا
		شاپیرو-ویلکز	شاپیرو-ویلکز			
گروه	متغیر	آماره	سطح معنی‌داری	آماره	سطح معنی‌داری	آماره
		آزمایش	باورهای روابط زناشویی	۹/۷۸	۰/۹۹	۲/۲۸
کنترل	۰/۳۰					
آزمایش جنسی	۰/۱۷		۰/۹۷	۳/۷۶	۰/۰۷	۳۰/۸۱
کنش وری جنسی	کنترل	۰/۳۹				
	آزمایش	۰/۹۶	۰/۲۳	۳/۰۳	۰/۰۶	۲۲/۶۹
	کنترل	۰/۳۳				

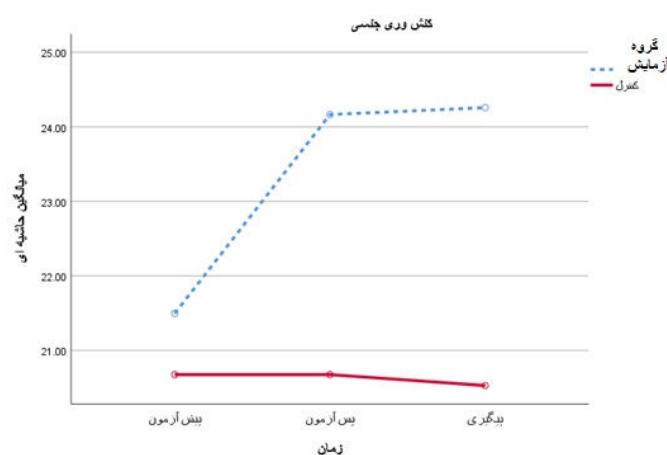
گروه کنترل میزان ثابتی را نشان می‌دهد. میزان کنش  
وری نیز در طول زمان در گروه غنی سازی میزانی  
افزایش داشته که این میزان در گروه کنترل مقدار  
ثابتی را نشان می‌دهد.  
بر اساس نتایج جدول ۳ با در نظر گرفتن پیش آزمون  
به عنوان متغیر تحت کنترل و استفاده از تحلیل



شکل ۱- تغییرات بازوهای زناشویی در سه مرحله اندازه گیری دو گروه آزمایش و کنترل



شکل ۲- تغییرات ابرازگری جنسی در سه مرحله اندازه گیری دو گروه آزمایش و کنترل



شکل ۳- تغییرات کنش وری جنسی در سه مرحله اندازه گیری دو گروه آزمایش و کنترل



سازی رابطه جنسی در کاهش باورهای غیر منطقی روابط زناشویی تأثیر بسزایی داشته و این کاهش در مرحله پیگیری نیز مشهود بوده است. نتیجه بدست آمده با نتایج تحقیقات گریلز (Grills) و همکاران (۲۰۱۵) (۱۵)، وان ایپ (Van Epp) و همکاران (۲۰۰۸) (۱۶) همسو است. بر اساس نتایج پژوهش‌ها برنامه آموزش غنی سازی رابطه جنسی بر باورهای روابط زناشویی مؤثر بوده است و شناختها و باورهای زوجین را نشانه رفته و سعی در تعدیل یا تغییر باورهای روابط زناشویی زوجین دارد و موقعیتی را فراهم میکند که زوجین با استفاده از گفتگوهای ماهرانه، درک همدیگر و باز و پذیرا بودن نسبت به یکدیگر بتوانند هیجانات منفی خود را کاهش داده و با افزایش هیجانات و تعاملات مثبت در نهایت موجبات افزایش صمیمیت و روابط باکیفیت‌تر را در زندگی زناشویی خود فراهم نمایند (۲۲). علاوه بر آن، در تبیین اثر بخشی آموزش غنی سازی رابطه جنسی دلیل آن را می‌توان به محتوای آن مرتبط ساخت. در محتوای آموزشی غنی سازی رابطه جنسی، مهارت‌های آموزش داده شده در زمینه اصلاح باورهای شناختی، افزایش صمیمیت، رضایت جنسی و نیز حل تعارض است. در واقع این آموزش‌ها توانسته با اصلاح نظام شناختی شرکت کنندگان، موجبات رفع سوتفاهم و نیز توجه به نیازهای طرف مقابل را فراهم می‌سازد. مجموعه این عوامل در کنار هم باعث افزایش صمیمیت و رضایت و به دنبال آن افزایش خوش بینی شده است (۹). در نتیجه شرکت زنان متأهل در برنامه‌های آموزش غنی سازی رابطه جنسی باعث می‌شود آنان با یادگیری مهارت‌های ارتباطی سالم، عنان زندگی خود را در دست گرفته و باعث ارضای نیازهای به حق آنان می‌گردد و می‌آموزند در زمان بروز مشکلات از روش مذاکره و حل مسئله برای حل مسائل خود استفاده کنند. همچنین نتایج مطالعات بیانگر این است که چون آموزش غنی سازی رابطه جنسی به رشد روابط انسانی توجه دارد، در بهبود باورهای ارتباطی و کاهش باورهای غیر منطقی زناشویی نیز، مفید و کاربردی باشد (۴).

یکی دیگر از یافته‌های تحقیق این می‌باشد که آموزش غنی سازی رابطه جنسی در افزایش ابرازگری جنسی شده تأثیر بسزایی داشته و این تأثیر در مرحله

کوواریانس تفاوت معنی‌داری بین هر دو گروه غنی سازی و کنترل در باورهای روابط زناشویی، ابرازگری جنسی و کنش وری جنسی در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ می‌توان دید. میزان اختلاف میانگین‌ها در دو گروه در باورهای زناشویی میزان بیشتر در گروه کنترل را نسبت به گروه غنی سازی با اختلاف ۱۶/۶۸ نشان می‌دهد که این میزان در ابرازگری جنسی در گروه غنی سازی به میزان ۱۱/۹۹ بیشتر است و در کنش وری جنسی نیز این میزان در گروه غنی سازی ۲/۹۱ بیشتر از گروه کنترل است.

نتایج روش آماری اندازه گیری تکراری برای باورهای زناشویی، ابرازگری جنسی و کنش وری جنسی در مقایسه گروه غنی سازی با کنترل نشان داد که بین سه مرحله اندازه‌گیری باورهای روابط زناشویی، ابرازگری جنسی و کنش وری جنسی تفاوت معناداری وجود داشت ( $p < 0/01$ )، به طوریکه با توجه شکل ۱ مشاهده می‌شود که سطح باورهای روابط زناشویی در مرحله پیگیری در گروه آزمایش کاهش یافته بود و این تغییرات در مرحله پیگیری نسبت به اندازه گیری مرحله پس از آزمون و پیش آزمون معنادار بود به عبارت دیگر اثر مداخله آموزشی در گروه آزمایش همچنان پایدار بوده است.

با توجه شکل ۲ و ۳ مشاهده می‌شود سطح ابرازگری جنسی و کنش وری جنسی در گروه آزمایش افزایش یافته بود و این تغییرات در مرحله پیگیری نسبت به اندازه گیری مرحله پس از آزمون و پیش آزمون معنادار بود به عبارت دیگر اثر مداخله آموزشی در گروه آزمایش همچنان پایدار بوده است.

## بحث

نتایج این پژوهش نشان داد آموزش غنی سازی رابطه جنسی بر باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش وری جنسی تأثیر معنادار دارد و گروه آزمایش که مداخله آموزشی را دریافت کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل که مداخله آموزشی را دریافت نکرده بودند، در متغیرهای وابسته تغییرات معنی‌داری را تجربه کرده بودند و همچنین نتایج پیگیری نیز نشان داد که اثر مداخله آموزشی در گروه آزمایش همچنان پایدار بوده است. یکی از یافته‌های مطالعه این بود که آموزش غنی

پیگیری نیز پایدار مانده است. نتایج این فرضیه با نتایج بدست آمده از تحقیقات با مطالعه پاتریک (Patrick) و همکاران (۲۰۰۸) (۱۷) مطابقت دارد. برنامه آموزش غنی سازی رابطه جنسی با آموزش مهارت‌های صحبت کردن گویا و گوش دادن پذیرا به زوجین کمک کرده است تا بتوانند مشکلات ارتباطی خود را کاهش دهند. بنا بر گفته متخصصان در رویکرد غنی سازی رابطه جنسی، تغییر و بهبود، حاصل کار خود مراجع است و مراجع می‌تواند با کسب مهارت‌های خاص بر مشکلات غلبه کند (۱۵). در نتیجه در این برنامه آموزشی، مهارت‌هایی را به افراد آموزش می‌دهند که می‌تواند به افراد برای رسیدن به زندگی سالم و شاد کمک کند. زندگی زناشویی همراه با صمیمیت جنسی نیازمند داشتن مهارت‌هایی است که شاید افراد در خانواده آموزش نبینند (۸). در این آموزش مهارت‌های حل تعارض و مهارت‌های گفتگو آموزش داده می‌شود و این آموزش‌ها سبب می‌شوند زوجین خوب گوش دادن را فراگیرند و ارتباط مناسبی را با یکدیگر برقرار کنند. این مهارت خوب گوش دادن سبب می‌شود کج فهمی زوجین کمتر شود. در واقع آموزش غنی سازی زندگی زناشویی منجر به رشد رابطه زناشویی در جهت مثبت می‌شود. همچنین به افراد مهارت‌های تمرکز بر عواطف و هیجانات خود و همسر نیز آموزش داده می‌شود که نتیجه آن ارتقای صمیمیت جنسی و توانایی ابراز نیازهای و خواسته‌های جنسی توسط زنان و در نهایت افزایش ابرازگری جنسی در آنان است (۲۳).

یافته‌های تحقیق نشان داد آموزش غنی سازی رابطه جنسی در افزایش کنش وری جنسی تأثیر بسزایی داشته است و این تأثیر در مرحله پیگیری نیز قابل مشاهده است. نتایج این فرضیه با نتایج بدست آمده از تحقیقات ترودل و گولدفارب (Trudel & Goldfarb) (۲۰۱۰) (۱۸)، کرنلیوس (Cornelius) و همکاران (۲۰۰۷) (۱۹) مطابقت دارد. با توجه به نتایج پژوهش‌ها کنش وری جنسی و به دنبال آن ارضای نیاز جنسی نقش مهمی در رضایت زناشویی دارد. همچنین دانش مسائل جنسی نیز می‌تواند عامل تعیین کننده‌ای در میزان رضایت زناشویی باشد. امروزه دانش آگاهانه در خصوص غریزه جنسی و کنش وری جنسی بیشتر از خود عمل جنسی اهمیت دارد. برنامه آموزش غنی

سازی رابطه جنسی، به جای درمان بر آموزش متکی است و به یادگیری مهارت‌های خاص، جهت رسیدن به رضایت شخصی و بین فردی تأکید می‌کند. یکی از باورهای اولیه این برنامه این است که فقدان درک یا درک نادرست از خود و افراد نزدیک، باعث تحلیل عملکرد ما می‌شود. در حقیقت این برنامه آموزشی به زوجین کمک می‌کند تا خود و دیگران را بهتر درک کنند و از روابط لذت بیشتری ببرند. علاوه بر این مهارت‌هایی که در این برنامه آموزش داده می‌شوند به یک بخش دائمی از گنجینه رفتاری فرد تبدیل شده و فرد می‌تواند در زمان نیاز از آنها استفاده کند (۱۰). در این برنامه آموزشی شیوه صحیح رابطه جنسی برای افراد تشریح می‌گردد و به دنبال آن زوجین با داشتن رابطه‌ای کامل‌تر و لذت بخش‌تر به خصوص زمانی که هر دو از رابطه زناشویی خود راضی باشند، مشکلات زناشویی بسیاری را می‌تواند حل کند. زنان در صورت ارضای صحیح جنسی و عاطفی، توانایی این را دارند که با مشکلات بهتر روبرو شوند و مسائل زناشویی را بهتر مدیریت کنند و همسران آنان نیز به دنبال ارضای صحیح و کامل جنسی و عاطفی می‌توانند بسیاری از اضطراب‌ها و فشارهای روزمره خود را به صورت بهتری مدیریت کنند و نتیجه آن رضایت بیشتری زوجین از یکدیگر و ارتقا رضایت زناشویی میان آنها است (۱۱). البته این آموزش موجب اتفاقات فردی و بین فردی بسیاری برای زوجین می‌شود و به بهتر شدن رابطه میان آنها کمک می‌کند. در نتیجه آموزش غنی سازی رابطه جنسی تأثیری مستقیم بر کنش وری جنسی زوجین و به دنبال آن رضایت زناشویی آنان دارد (۵).

محدودیت اصلی این پژوهش مربوط به تابو بودن مسائل جنسی در جامعه است و به این دلیل برخی از شرکت کنندگان در پاسخ‌هایشان محتاطانه رفتار می‌کردند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران دیگر از این نوع پژوهش با سایر راهبردهای مداخله‌ای اثربخش بر باورهای روابط زناشویی، ابرازگری و کنش وری جنسی در زنان دارای تعارضات زناشویی استفاده نمایند.

### نتیجه‌گیری

به طور کلی نتایج نشان داد آموزش غنی سازی رابطه

Nationally Representative Survey. *J Interpers Violence*. 2020 Feb;35(3-4):854-875.

11. Shamu S, Shamu P, Machisa M. Factors associated with past year physical and sexual intimate partner violence against women in Zimbabwe: results from a national cluster-based cross-sectional survey. *Glob Health Action*. 2018;11(sup3):1625594.

12. Hembling J, Andrinopoulos K. Evidence of increased STI/HIV-related risk behavior among male perpetrators of intimate partner violence in Guatemala: results from a national survey. *AIDS Care*. 2014;26(11):1411-8.

13. Gartrell N, Bos H, Koh A. Sexual attraction, sexual identity, and same-sex sexual experiences of adult offspring in the US National Longitudinal Lesbian Family Study. *Arch Sex Behav*. 2019;48(5):1495-503.

14. Apt C, Hurlbert DF. The female sensation seeker and marital sexuality. *J Sex Marital Ther*. 1992;18(4):315-24.

15. Grills C, Villanueva S, Anderson M, Corsbie-Massay CL, Smith B, Johnson L, et al. Effectiveness of choice theory connections: A cross-sectional and comparative analysis of California female inmates. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 2015;59(7):757-71.

16. Van Epp MC, Futris TG, Van Epp JC, Campbell K. The impact of the PICK a partner relationship education program on single army soldiers. *Fam Consum Sci Res J*. 2008;36(4):328-49.

17. Patrick S, Sells JN, Giordano FG, Tollerud TR. Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *J Family Strengths*. 2007;15(4):359-67.

18. Trudel G, Goldfarb M. Marital and sexual functioning and dysfunctioning, depression and anxiety. *JSES Rev Rep Tech*. 2010;19(3):137-42.

19. Cornelius TL, Alessi G, Shorey RC. The effectiveness of communication skills training with married couples: does the issue discussed matter?. *J Family Strengths*. 2007;15(2):124-32.

20.

21. Spiwak R, Afifi TO, Halli S, Garcia-Moreno C, Sareen J. The relationship between physical intimate partner violence and sexually transmitted infection among women in India and the United States. *J Interpers Violence*. 2013 Sep;28(13):2770-91.

22. Silva JMMD, Lima MC, Ludermitr AB. Intimate partner violence and maternal educational practice. *Rev Saude Publica*. 2017 Apr 10;51:34.

23. Mendonça MFS, Ludermitr AB. Intimate partner violence and incidence of common mental disorder. *Rev Saude Publica*. 2017 Apr 10;51:32.

جنسی تأثیری معنادار بر کاهش باورهای غیر منطقی زناشویی و افزایش ابرازگری و کنش وری جنسی در زنان دارای تعارضات زناشویی داشته است. همچنین نتایج پیگیری نیز نشان داد که اثر مداخله آموزشی همچنان پایدار بوده است. در نتیجه می توان از این برنامه آموزشی جهت بهبود باورهای روابط زناشویی و ابرازگری و کنش وری جنسی زنان دارای تعارضات زناشویی استفاده کرد.

## References

1. Cheng SY, Lin PC, Chang YK, Lin YK, Lee PH, Chen SR. Sleep quality mediates the relationship between work-family conflicts and the self-perceived health status among hospital nurses. *J Nurs Manag*. 2019;27(2):381-7.

2. Papp LM. Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *J Couple Relatsh Ther*. 2018;17(1):7-24.

3. Shockley KM, Allen TD. It's not what I expected: The association between dual-earner couples' met expectations for the division of paid and family labor and well-being. *J Vocat Behav*. 2018;104:240-60.

4. Hibell LC, Mercado E. Marital Conflict Predicts Mother-to-Infant Adrenocortical Transmission. *Child Dev*. 2019 Jan;90(1):e80-e95.

5. Goodman ML, Seidel SE, Gibson D, Lin G, Patel J, Keiser P & et al. Intimate Partnerships, Suicidal Ideation and Suicide-Related Hospitalization Among Young Kenyan Men. *Community Ment Health J*. 2020 Oct;56(7):1225-1238.

6. Goodman ML, Serag H, Keiser PK, Gitari S, Raimor BG. Relative social standing and suicide ideation among Kenyan males: the interpersonal theory of suicide in context. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2017 Oct;52(10):1307-1316.

7. Goodman ML, Serag H, Raimor-Goodman L, Keiser P, Gitari S. Subjective Social Standing and Conflict Tactics Among Young Kenyan Men. *Am J Community Psychol*. 2017 Sep;60(1-2):257-266.

8. Huis MA, Hansen N, Lensink R, Otten S. A relational perspective on women's empowerment: Intimate partner violence and empowerment among women entrepreneurs in Vietnam. *Br J Soc Psychol*. 2020 Apr;59(2):365-386.

9. La France B. The impact of sexual self-disclosure, sexual compatibility, and sexual conflict on predicted outcome values in sexual relationships. *Can J Hum Sex*. 2019;28(1):57-67.

10. Murshid NS, Critelli FM. Empowerment and Intimate Partner Violence in Pakistan: Results From a