



اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر رضایت جنسی و سازگاری زناشویی

معصومه رجیبی: دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی عمومی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران
 منصور عبدی: گروه روانشناسی عمومی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران (* نویسنده مسئول) m-abdi@araku.ac.ir
 محمد رضا بیات: گروه روانشناسی عمومی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد، رضایت جنسی، سازگاری زناشویی

زمینه و هدف: امروزه ارتقاء کیفیت زندگی زناشویی و رضایت جنسی از جمله اهداف مهم مداخلات روان‌شناختی به شمار می‌رود. آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، به‌عنوان رویکردی نوین، توجه ویژه‌ای در بهبود سلامت روان و روابط بین فردی یافته است. بنابراین پژوهش حاضر با هدف اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت جنسی و سازگاری زناشویی، انجام گردیده است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل است. این پژوهش در سه سطح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری انجام می‌گردد. پیگیری آزمودنی‌ها ۲ ماه بعد از پس‌آزمون است. روش گردآوری اطلاعات کتابخانه‌ای و ابزار گردآوری فیش‌برداری است. جامعه آماری پژوهش ۳۰ نفر در دسترس از مراجعین به مراکز مشاوره شهر اراک در سال ۱۴۰۳ در دو گروه کنترل و آزمایش می‌باشد. ابزار گردآوری داده‌ها استفاده از پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی لاک و والاس (۱۹۵۹) (۲۲) و رضایت جنسی لارسون (۱۹۹۸)، و پروتکل درمانی ذهن آگاهی در ۸ جلسه است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS26 است.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که آموزش ذهن آگاهی بر رضایت جنسی و سازگاری زناشویی زوجین تأثیر معناداری دارد. نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی در دوره‌های پس‌آزمون و پیگیری دارای پیشرفت بوده است که این نشان دهنده آن است که آموزش ذهن آگاهی بر رضایت جنسی و سازگاری زناشویی، تأثیرگذار در سطح ۰/۰۵ بوده است.

نتیجه‌گیری: آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد یک روش کاربردی و کارآمد تلقی می‌گردد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به طور مؤثری رضایت جنسی و سازگاری زناشویی را در زوجین بهبود بخشد. این رویکرد با افزایش آگاهی لحظه‌ای و پذیرش تجربیات درونی، زمینه‌ساز کاهش تعارضات زناشویی و ارتقاء کیفیت روابط می‌شود.

تعارض منافع: گزارش نشده است.
منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Rajabi M, Abdi M, Bayat MR. The Effectiveness of Mindfulness Training Based on Acceptance and Commitment on Sexual Satisfaction and Marital Adjustment. Razi J Med Sci. 2025(20 Aug);32.95.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با 4.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.



The Effectiveness of Mindfulness Training Based on Acceptance and Commitment on Sexual Satisfaction and Marital Adjustment

Masoumeh Rajabi: PhD Student in General Psychology, Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

Mansor Abdi: Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran (* Corresponding Author)
m-abdi@araku.ac.ir

Mohammad Reza Bayat: Department of Psychology, Arak Branch, Islamic Azad University, Arak, Iran

Abstract

Background & Aims: Marital relationships are one of the most important aspects of individual life, significantly impacting mental health and overall quality of life. Sexual satisfaction and marital adjustment are key factors in the stability and health of these relationships. However, daily stressors, conflicts between partners, and psychological problems can reduce the quality of these dimensions. In recent years, innovative psychotherapeutic approaches, including Acceptance and Commitment Therapy (ACT)-based mindfulness training, have gained special attention. This approach emphasizes acceptance of internal experiences and commitment to life values, helping individuals to cope with psychological and relational challenges in a healthier way. Recent studies have shown that ACT training can improve sexual satisfaction and marital adjustment, but further research is needed to confirm the practical application and effectiveness of these interventions in diverse population groups.

Today, improving the quality of marital life and sexual satisfaction are among the important goals of psychological interventions. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mindfulness training, as a new approach, has received special attention in improving mental health and interpersonal relationships. Therefore, the present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of mindfulness training based on acceptance and commitment on sexual satisfaction and marital adjustment.

Methods: The present study is a quasi-experimental study with two experimental and control groups. This research is conducted at three levels: pretest, posttest, and follow-up. The subjects will be followed up 2 months after the posttest. The method of collecting data is library and the collection tool is receipt taking. The statistical population of the study is 30 people available from the counseling centers of Arak city in two control and experimental groups. The data collection tool is the use of the Locke and Wallace (1959) and Larson (1998) marital adjustment questionnaires, and the mindfulness therapy protocol in 8 sessions. Data analysis was performed using Spss26 software.

Results: The findings showed that mindfulness training had a significant effect on couples' sexual satisfaction and marital adjustment. The results showed that mindfulness training had progressed in the post-test and follow-up periods, which indicates that mindfulness training had an effect on sexual satisfaction and marital adjustment. The results show that marital adjustment improved in the post-test compared to the pre-test and in the follow-up compared to the previous two stages. The levels of significance and eta squared indicate the stated claim. As is clear, the

Keywords

Acceptance and
Commitment
Mindfulness Training,
Sexual Satisfaction,
Marital Adjustment

Received: 01/03/2025

Published: 20/08/2025

subjects improved by about 18% in the post-test and this number increased to 23.5% in the follow-up.

Conclusion: Therefore, mindfulness training based on acceptance and commitment is considered a practical and efficient method. The results of the study show that mindfulness training based on acceptance and commitment can effectively improve sexual satisfaction and marital adjustment in couples. This approach, by increasing momentary awareness and accepting internal experiences, paves the way for reducing marital conflicts and improving the quality of relationships. As stated, sexual satisfaction is the pleasant feeling of couples from their sexual relations. Feelings can change for many reasons, such as lack of sexual and verbal skills between couples, and cause sexual dissatisfaction in couples. Sexual satisfaction is related to the love and affection of couples and their intimate relationships. Many of the problems of couples today are related to sexual dissatisfaction, and many divorces, especially emotional divorces, are caused by this factor. If there are romantic and intimate relationships between couples, it can be expected that they will be sufficiently satisfied with their sexual relations. Therefore, to improve couples' sexual satisfaction, mindfulness training based on acceptance and commitment can be used. Mindfulness can direct couples' thoughts and mindsets in a positive direction and make them aware of their own mindset. Many sexual dissatisfactions are caused by mental and psychological issues that can cause serious damage to couples' sexual relationships. Therefore, through mindfulness, the amount of mental and psychological stress and anxiety can be reduced and desirable sexual satisfaction can be expected from couples. In the following section, the practical recommendations of the study are discussed. Based on the results of the first research question, it is recommended that couples who do not experience satisfactory sexual relationships receive specialized and confidential counseling with a mindfulness-based approach. This type of intervention can facilitate more effective communication between couples and their counselor and help reduce sexual difficulties.

In line with the findings related to the second research question, it is suggested that couples experiencing severe and high levels of marital incompatibility receive training separately. They should be provided with education in communication and verbal skills, emotional regulation, and related competencies in order to reduce the level of incompatibility between them.

One of the limitations of the present study is the restricted size of the sample, which may be limited in terms of demographic characteristics such as age, gender, and cultural background. This limitation may affect the generalizability of the findings to broader populations. Furthermore, the relatively small sample size may reduce the statistical power of the analyses and limit the overall validity of the results.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Rajabi M, Abdi M, Bayat MR. The Effectiveness of Mindfulness Training Based on Acceptance and Commitment on Sexual Satisfaction and Marital Adjustment. Razi J Med Sci. 2025(20 Aug);32.95.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the CC BY-NC-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>).

***This work is published under CC BY-NC-SA 4.0 licence.**

مقدمه

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های متعددی به بررسی تأثیر مداخلات روان‌شناختی بر بهبود کیفیت روابط زناشویی و رضایت جنسی پرداخته‌اند. یکی از رویکردهای نوین در این زمینه، آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) است که به‌عنوان یک مداخله مؤثر در بهبود سلامت روانی و روابط بین فردی شناخته شده است (۱).

مطالعات نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی از لحظه حاضر و پذیرش تجربیات درونی، می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی کمک کرده و در نتیجه، کیفیت روابط زناشویی را بهبود بخشد. به‌عنوان مثال، تحقیقی در سال ۲۰۲۳ نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند عزت‌نفس جنسی و صمیمیت زناشویی را در زنان یائسه افزایش دهد (۱).

همچنین، پژوهشی در سال ۲۰۲۴ نشان داد که ویژگی‌های ذهن‌آگاهی، خودمهربانی و پذیرش، پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای رضایت جنسی در مردان و زنان هتروسکشوال هستند. این مطالعه نشان داد که این ویژگی‌ها می‌توانند به‌طور مثبت رضایت جنسی را پیش‌بینی کنند (۲). در زمینه ACT، تحقیقی در سال ۲۰۲۵ به بررسی اثربخشی این رویکرد در درمان مشکلات زناشویی پرداخته و نشان داد که ACT می‌تواند به‌طور مؤثری مشکلات زناشویی را کاهش دهد، هرچند که در مقایسه با سایر درمان‌های شناخته‌شده، اثربخشی کمتری داشته باشد (۳). ازدواج یک پیوند اجتماعی و عاطفی عمیق میان زن و شوهر است که می‌تواند سلامت جسمانی و روانی را برای زوجین در پی داشته باشد و ازدواج موفق می‌تواند بسیاری از نیازهای جسمی و روانی را در یک محیط امن برآورده کند. در عصر حاضر، نظام خانواده دچار مشکلات و چالش‌های اساسی شده و کشمکش‌های خانوادگی و به دنبال آن افزایش طلاق نه تنها اساس خانواده‌ها را تهدید می‌کند، بلکه تهدیدی جدی برای جامعه و نظام‌های اجتماعی محسوب می‌شود (۴). از مؤلفه‌های مهم حوزه روابط زناشویی و خانواده می‌توان به انسجام خانواده، کنترل خشم، رضایت جنسی و سازگاری زناشویی اشاره کرد. انسجام به‌عنوان یکی از ساختارهای با نفوذ خانواده، احساس

همبستگی، پیوند و تعهد عاطفی است که اعضای خانواده نسبت به هم دارند (۵). خانواده‌ها زمانی از انسجام برخوردارند، که به‌شکلی اثربخش عمل کنند؛ بنابراین قادرند تعادل را بین جدایی و باهم بودن را برقرار سازند و در عین حال می‌باید انعطاف‌پذیری خود را برای برون‌سازی با تغییر حفظ کنند؛ بنابراین به اعضای خود در انطباق با تغییر کمک می‌کنند (۶).

خشم نوعی از هیجان است که اغلب بر اثر واکنش شخص نسبت به رفتارهای نامناسب دیگران بروز می‌کند. خشم ممکن است از یک رنجش و ناراحتی زودگذر تا یک عصبانیت تمام‌عیار گسترش یابد. اما در هر حال پدیده‌ای کاملاً طبیعی است و مانند سایر احساسات و هیجان‌ها نشانه سلامت، تندرستی و عواطفی انسانی است (۷). این نوع از خشونت، از دعوای میان زوجین در خانواده نشأت می‌گیرد. خشونت خانگی بیشتر، اختلاف بین زن و شوهر است. به نظر می‌رسد درگیری بین همسران بیش از سایر مسائل درگیری خانواده را شامل می‌شوند (۸). خشم در میان زوجین، نارضایتی و تعارضات خانواده را افزایش می‌دهد و کنترل کردن آن می‌تواند تعارضات خانواده را کاهش و کیفیت زندگی را افزایش دهد. در همین راستا یکی از مؤثرترین راه‌کارها در کنترل خشم و کاهش تعارضات خانوادگی، می‌تواند آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد زوجین باشد. ذهن‌آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه‌ای خاص و هدفمند در زمان حال و خالی از قضاوت است (۹). از یک سو رضایت جنسی احساس خوشایند فرد از نوع رابطه جنسی و توانایی وی در ایجاد لذت دوطرفه است و شامل احساس در مورد بدن خود، علاقه به فعالیت‌های جنسی، نیاز به ارتباط با شریک جنسی و توانایی به‌دست آوردن رضایت از فعالیت جنسی است (۱۰). رضایت جنسی یک پاسخ عاطفی ناشی از ارزیابی شخصی از رابطه جنسی خود و همسر تعریف می‌شود (۱۱). رضایت جنسی فقط لذت جسمی نیست و شامل کلیه احساسات به جا مانده است (۱۲). از سوی دیگر سازگاری بین زن و شوهر به آن‌ها اجازه می‌دهد تا از تعارض‌ها، اجتناب و با شیوه‌های مناسب آن‌ها را حل کنند و در نتیجه هر دو احساس رضایت از ازدواج و رابطه با یکدیگر داشته باشند (۱۳). سازگاری در

آموزش ذهن‌آگاهی باعث می‌شود که افراد آگاهی خود را نسبت به خویشتن، هیجانان و محیط اطراف بالا برده و افزایش این آگاهی‌ها منجر به احساسات شادی، شادکامی، کاهش ناسازگاری‌های زناشویی، کاهش استرس و افسردگی ناشی از عدم رضایت جنسی و چالش‌های خانواده گردد (۲۱).

از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند منجر به رضایت و تداوم زندگی گردد و از میزان طلاق و ناهنجاری‌های خانواده جلوگیری نماید، رضایت جنسی و سازگاری زناشویی است. رضایت جنسی بیان‌کننده هیجان‌های عاطفی و احساسی میان زوجین است که اگر این هیجانان با لذات و تمایلات دوطرفه انجام گردد، می‌تواند موجب آرامش و تداوم زندگی و انسجام خانواده شود. از طرف دیگر سازگاری زناشویی عامل کلیدی در حل تعارضات و کاهش اختلافات ناکارآمد در محیط خانواده می‌شود. منظور از سازگاری زناشویی صمیمیت، همدردی، تکیه‌گاه بودن و احساس تنهایی نداشتن در کوران حوادث زندگی در میان زوجین است. سازگاری زناشویی میزان انطباق زوجین را در برابر مشکلات زندگی نشان می‌دهد. زمانی که میان زوجین سازگاری وجود داشته و از احساسات و هیجانان جنسی خود رضایت داشته باشند، خانواده از انسجام بیشتری برخوردار است و موجب می‌شود محیط خانواده صمیمت و گرمی بیشتری بایکدیگر داشته باشند. همچنین رضایت جنسی و سازگاری زناشویی میان زوجین می‌تواند منجر به کنترل خشم شود و در نهایت انسجام خانواده را در پی خواهد داشت. در همین راستا از روش‌های کارآمد و مؤثر جهت رضایت جنسی، سازگاری زناشویی و انسجام خانواده، می‌توان به ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد اشاره کرد. آموزش ذهن‌آگاهی موجب می‌شود که افراد به‌ویژه زوجین از احساسات و ذهنیات خود شناخت بیشتری داشته باشند، تا از این طریق همدیگر را قضاوت نکرده و میزان ناسازگاری زناشویی کاهش یافته، خشم‌های خود را کنترل نمایند و در نهایت موجب انسجام خانواده گردد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت

زندگی زناشویی یک فرآیند مستمر و در حال تغییر است (۱۴). سازگاری زناشویی، به معنای نداشتن مشکل در زندگی نیست، بلکه به معنای ظرفیت سازگار شدن با مشکلات و توانایی حل آن‌هاست (۱۵).

سازگاری زناشویی به عنوان یک، ارزیابی کلی از رابطه زناشویی فعلی و هماهنگی زوجین در موضوعات مختلف با یکدیگر تعریف می‌شود و نوعی انطباق بین شرایط فعلی زن و شوهر با وضعیت موردانتظار است (۱۶). انطباق این شرایط با یکدیگر موجب می‌شود زوجین نسبت به رابطه خود احساس رضایت کرده و تعارض‌های خود را به شیوه مؤثرتری حل کنند و عواطف مثبت بیشتر نسبت به همسر خود داشته باشند (۱۷). بنابراین، برآورده شدن انتظارات زن و شوهر در مواردی همچون تعهد زناشویی، جنسی و همچنین صمیمت جنسی یکی از عوامل مهم سازگاری زناشویی است (۱۸).

در مورد رابطه سازگاری زناشویی و رضایت جنسی می‌توان گفت که اگرچه زندگی زناشویی رضایت‌مندانانه تا حدودی مربوط به رابطه جنسی است، اما این رابطه ممکن است از اساسی‌ترین علل و عوامل سازگاری یا ناسازگاری در زندگی زناشویی باشد، زیرا اگر این رابطه، راضی‌کننده نباشد منجر به احساس فقدان، ناامیدی و ناایمنی و در نتیجه فروپاشی خانواده می‌شود (۱۲).

بنابراین، شناسایی عوامل مرتبط با رضایت جنسی و سازگاری زناشویی، به منظور درک بهتر و چگونگی کمک به زوجین برای حفظ و بهبود روابط صمیمی اهمیت زیادی دارد. خصوصاً اینکه بررسی سازه‌های غیرجنسی، در رابطه با سازه جنسی، برای بررسی رضایت جنسی نکته‌ای است که بسیاری از پژوهشگران از آن غافل هستند (۱۹). مطالعات نشان می‌دهند که رضایت جنسی باعث افزایش عزت نفس، رضایت از زندگی، بهبود عشق‌ورزی، رضایت از رابطه، رضایت عاطفی و احساس شادی در زندگی می‌شود (۲۰).

در همین راستا جهت افزایش و بهبود رضایت جنسی و سازگاری زناشویی، کنترل خشم و انسجام خانواده می‌توان از روش‌های ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد استفاده کرد.

جنسی و سازگاری زناشویی در زوجین انجام شده است.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل است. نوع داده‌ها کمی و ابزار موردنیاز آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد که پروتکل آن در ادامه تشریح می‌گردد و همچنین پرسشنامه جهت بررسی دیگر متغیرها می‌باشد. این پژوهش در سه سطح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری انجام می‌گردد. پیگیری آزمودنی‌ها ۲ ماه بعد از پس‌آزمون است.

جامعه آماری پژوهش ۳۰ نفر در دسترس از مراجعین به مراکز مشاوره شهر اراک در دو گروه کنترل و آزمایش می‌باشد. شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۳۰ نفر از مراجعین مراکز مشاوره شهر اراک بودند که ۶۰ درصد زن و ۴۰ درصد مرد بودند.

معیارهای ورودیه پژوهش: زوجین متأهل دارای حداقل یک سال سابقه ازدواج، سن شرکت‌کنندگان بین ۲۵ تا ۵۰ سال، تحصیلات حداقل دیپلم برای هر دو نفر از زوجین، تمایل و رضایت آگاهانه برای شرکت در جلسات آموزشی ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد، سکونت در شهر اراک در زمان انجام پژوهش، امکان حضور منظم در تمامی جلسات مداخله (حداقل ۸ جلسه آموزشی) می‌باشد.

معیارهای خروج از پژوهش: ابتلا به اختلالات شدید روان‌پزشکی (مانند اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی یا افسردگی شدید) بر اساس پرونده یا گزارش خود شرکت‌کننده، استفاده از داروهای روان‌گردان یا داروهای مؤثر بر عملکرد جنسی در طول پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه در دوره آموزشی، وقوع رویدادهای استرس‌زای عمده در طول پژوهش (مانند طلاق، بیماری شدید، فوت نزدیکان)، عدم تمایل به ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش، شرکت در مداخلات روان‌درمانی یا مشاوره‌ای مشلبه در طول مطالعه و وجود اختلالات زناشویی حاد یا خشونت خانگی که نیاز به مداخلات فوری تخصصی دارد

می‌باشد.

روش و ابزار گردآوری داده‌ها: ابزار گردآوری داده‌ها استفاده از پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی لاک و والاس (۱۹۵۹) (۲۲) و رضایت جنسی لارسون (۱۹۹۸) و پروتکل درمانی ذهن‌آگاهی است که در روند رساله تشریح خواهند شد.

پرسشنامه‌های سازگاری زناشویی (لاک و والاس، ۱۹۵۹) (۲۲): این ابزار ۱۵ سؤال یکی از اولین مقیاس‌های کوتاه برای سنجش سازگاری زناشویی است. سؤالات ۱ تا ۹ از طیف لیکرت به‌صورت همیشه توافق داریم، تقریباً همیشه توافق داریم، گاهی اختلاف داریم، تقریباً همیشه اختلاف داریم، همیشه اختلاف داریم است و سؤالات ۱۰ تا ۱۵ نیز به‌صورت طیف لیکرت ۴ درجه‌ای متفاوت طراحی شده است. روایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفته و پایایی آن با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۹ است (۲۲).

پرسشنامه رضایت جنسی (لارسون و همکاران، ۱۹۹۸) (۲۳): این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال بوده که ۱۳ سؤال منفی و ۱۲ سؤال مثبت دارد. در پاسخ هر سؤال ۵ گزینه انتخاب براساس طیف لیکرت (هرگز، به‌ندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه) گنجانده شده است. مقیاس در نظر گرفته شده برای تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل، با توجه به نمره کسب شده بین ۲۵ تا ۱۲۵ قرار دارد. به‌صورتی که نمره کمتر از ۵۰ به معنای عدم رضایت جنسی، ۵۱-۷۵ رضایت کم، ۷۶-۱۰۰ رضایت متوسط و بیش از ۱۰۰ به رضایت جنسی اشاره دارد (۲۳). روایی پرسشنامه توسط افراد صاحب‌نظر مورد تأیید و پایایی آن در تحقیقی که توسط ستارزاده و همکاران (۱۳۸۶) (۲۴) انجام شد، با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳ گزارش شد (۲۴).

پروتکل درمانی آموزش ذهن‌آگاهی

جلسه اول: این جلسه شامل معارفه و آشنایی مقدماتی از جلسات آموزش، بیان مفاهیم و تعاریفی در خصوص آموزش ذهن‌آگاهی و مولفه‌های مرتبط با آن می‌باشد.

جلسه دوم: آشنایی جامعه مورد هدف با روش

یافته‌ها

نتایج ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که میانگین سنی شرکت‌کنندگان در پژوهش عمدتاً در بازه‌ی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار داشت؛ به طوری که ۳/۴۳ درصد از آزمودنی‌ها در این گروه سنی بودند. همچنین ۷/۲۶ درصد زیر ۳۰ سال، ۷/۱۶ درصد در گروه سنی ۳۶ تا ۴۰ سال و ۳/۱۳ درصد بالای ۴۰ سال بودند. از نظر جنسیت، ۶۰ درصد از شرکت‌کنندگان را زنان و ۴۰ درصد را مردان تشکیل می‌دادند. از لحاظ سطح تحصیلات، بیشترین فراوانی مربوط به افراد دارای مدرک کارشناسی (۳/۳۳ درصد) و پس از آن کارشناسی ارشد (۳/۲۳ درصد) بود. سایر شرکت‌کنندگان دارای مدارک فوق‌دیپلم (۷/۱۶ درصد)، دکتری (۱۰ درصد)، دیپلم (۱۰ درصد) و زیردیپلم (۷/۱۶ درصد) بودند. بررسی وضعیت شغلی نیز نشان داد که بیشترین تعداد افراد در گروه مشاغل آزاد (۶۰ درصد) قرار داشتند، در حالی که ۳/۲۳ درصد خانه‌دار و ۷/۱۶ درصد کارمند بخش دولتی بودند. در جدول ۱، نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف بررسی و آورده شد.

جدول ۱، آزمون بررسی توزیع نرمال بودن داده‌ها را نشان می‌دهد که با توجه به اینکه سطح معناداری در تمامی متغیرها و مراحل بیشتر از ۰/۰۵ به دست آمده است، لذا توزیع داده‌ها نرمال بوده و از آزمون پارامتریک واریانس تک‌متغیره و چندمتغیره استفاده می‌گردد.

آموزش ذهن‌آگاهی و تأثیرات آن بر رضایت جنسی، سازگاری زناشویی، کنترل خشم و انسجام خانواده
جلسه سوم: آموزش روش‌های مهارت‌های ارتباطی و عاطفی برای زوجین و تسلط به افکار خود به جهت سازگاری زناشویی، کنترل خشم، رضایت جنسی و در نهایت انسجام خانواده

جلسه چهارم: انجام مدیتیشن همراه به تنفس، صداها، بدن و افکار و انجام همین حرکات و روش در منزل به عنوان تمرین.

جلسه پنجم: تمرین و مرور جلسات قبل و بررسی میزان اثرگذاری آن

جلسه ششم: ادامه روش مدیتیشن در راستای کاهش تفکرات منفی ذهنی و کاهش اختلال‌های رفتاری و فکری

جلسه هفتم: مروری بر جلسات قبل و بررسی میزان اثرگذاری آن

جلسه هشتم: جمع‌بندی و نتیجه‌گیری میزان اثرگذاری این روش بر رضایت جنسی، سازگاری زناشویی، کنترل خشم و انسجام خانواده

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در این پژوهش از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (واریانس تک‌متغیره و چند متغیره) با استفاده از نرم‌افزار SPSS26 استفاده خواهد شد. آزمون نرمال بودن داده‌ها با استفاده از کلموگروف-اسمیرنوف بود.

جدول ۱- آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

متغیرها	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
	آماره آزمون	سطح معناداری	آماره آزمون	سطح معناداری	آماره آزمون	سطح معناداری
رضایت جنسی	۰/۱۰۱	۰/۲۰۰	۰/۱۱۲	۰/۲۰۰	۰/۱۵۴	۰/۰۶۷
سازگاری زناشویی	۰/۱۴۳	۰/۱۲۲	۰/۱۴۲	۰/۱۲۵	۰/۱۴۹	۰/۰۸۹

جدول ۲- آمار توصیفی متغیر رضایت جنسی

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
رضایت جنسی	کنترل	۲/۹۳	۰/۵۹۱	۳/۱۶	۰/۴۸۱	۳/۹۷	۰/۷۳۶
	آزمایش	۳/۵۷	۰/۶۰۴	۳/۹۷	۰/۳۵۲	۴/۷۳	۰/۲۴۱
	نمره کل	۳/۲۵	۰/۶۷۳	۳/۵۶	۰/۵۸۴	۴/۰۶	۰/۸۶۷

مناسبی داشته است. سطوح معناداری و مجذور اتا حاکی از ادعای حاضر است. همان‌طور که مشخص است آزمودنی‌ها در مرحلهٔ پس‌آزمون به میزان حدوداً ۵۰ درصد بهبودی داشته‌اند و این عدد در مرحلهٔ پیگیری به ۶۱ درصد افزایش یافته است. با توجه به اینکه سطح معناداری در واریانس چند متغیره و تک‌متغیره معنادار می‌باشد، لذا لازم است از آزمون مقایسهٔ زوجی استفاده نمود که در جدول ۵ ارائه شده است.

جدول ۵ نشان می‌دهد که رضایت جنسی در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پس‌آزمون-پیگیری و پیش‌آزمون-پیگیری با سطح معناداری صفر معنادار است که نشان دهنده اثربخشی مداخله است.

آزمون سوال دوم: آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی اثرگذار است.

جدول ۶ نشان می‌دهد در گروه آزمایش میانگین به‌دست آمده در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب برابر با ۲/۸۱، ۳/۱۲ و ۳/۶۷ است. با

آزمون سوال اول پژوهش: آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت جنسی اثرگذار است. در ادامه به بررسی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت جنسی پرداخته می‌شود.

جدول ۲ نشان می‌دهد در گروه آزمایش میانگین به‌دست آمده در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب برابر با ۳/۵۷، ۳/۹۷ و ۴/۷۳ است. با توجه به ارقام به‌دست آمده می‌توان نتیجه‌گیری کرد که پاسخ آزمون‌دهندگان در مراحل بیان شده برای متغیر رضایت جنسی پیشرفت داشته است. در جدول زیر به آزمون واریانس چندمتغیره سوال اول پرداخته می‌شود.

جدول ۳ نشان می‌دهد که تمامی آزمون‌های واریانس با سطح معناداری صفر بیان‌کننده اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت جنسی زوجین است.

جدول ۴ نشان می‌دهد که رضایت جنسی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون بهبودی داشته است و در مرحله پیگیری نیز نسبت به دو مرحله قبل پیشرفت

جدول ۳- آزمون واریانس چندمتغیره سوال اول

نام آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیلایی	۰/۶۷۶	۱۸/۰۸	۳	۲۶	۰/۰۰۰	۰/۶۷۶
لامبدای ویلکز	۰/۳۲۴	۱۸/۰۸	۳	۲۶	۰/۰۰۰	۰/۶۷۶
اثر هتلینگ	۲/۰۹	۱۸/۰۸	۳	۲۶	۰/۰۰۰	۰/۶۷۶
بزرگترین ریشه روی	۲/۰۹	۱۸/۰۸	۳	۲۶	۰/۰۰۰	۰/۶۷۶

جدول ۴- آزمون آنوای تک‌متغیره سوال اول

متغیرها	گروه	مجموعه مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیش (F)	سطح معناداری	مجذور اتا
پیش‌آزمون	پیش‌آزمون	۳/۱۵۶	۱	۳/۱۵۶	۸/۸۴۶	۰/۰۰۶	۰/۲۴۰
رضایت	پس‌آزمون	۴/۹۲۹	۱	۴/۹۲۹	۲۷/۷۳۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹۸
جنسی	پیگیری	۱۳/۳۷۳	۱	۱۳/۳۷۳	۴۴/۵۴۴	۰/۰۰۰	۰/۶۱۴

جدول ۵- مقایسه زوجی برای متغیر رضایت جنسی

متغیر	مقایسه‌ها	اختلاف میانگین	فاصله اطمینان		آماره t	سطح معناداری
			کران پایین	کران بالا		
پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۰/۰۷۳	-۰/۴۶۲	-۰/۱۶۳	۴/۲۸۵	۰/۰۰۰	
پس‌آزمون-پیگیری	۰/۱۵۸	۰/۴۹۰	۱/۱۳۶	۵/۱۴۷	۰/۰۰۰	
پیش‌آزمون-پیگیری	۰/۱۱۹	-۰/۷۴۲	-۰/۲۵۷	۴/۲۱۳	۰/۰۰۰	

جدول ۶- آمار توصیفی متغیر سازگاری زناشویی

متغیرها	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سازگاری زناشویی	کنترل	۲/۱۶	۰/۶۷۱	۲/۶۱	۰/۷۳۱
	آزمایش	۲/۸۱	۰/۷۶۳	۳/۱۲	۰/۴۶۶
	نمره کل	۲/۴۹	۰/۷۸۰	۲/۸۷	۰/۶۵۵

جدول ۷- نتایج حاصل از واریانس چندمتغیره سؤال دوم

نام آزمون	مقدار	آماره F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
اثر پیلابی	۰/۳۰۶	۳/۸۲۷	۳	۲۶	۰/۰۲۱	۰/۳۰۶
لامبدای ویلکز	۰/۶۹۴	۳/۸۲۷	۳	۲۶	۰/۰۲۱	۰/۳۰۶
اثر هتلینگ	۰/۴۴۲	۳/۸۲۷	۳	۲۶	۰/۰۲۱	۰/۳۰۶
بزرگترین ریشه روی	۰/۴۴۲	۳/۸۲۷	۳	۲۶	۰/۰۲۱	۰/۳۰۶

جدول ۸- آزمون آنوای تک‌متغیره سؤال دوم

متغیرها	گروه	مجموعه مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	فیشرف (F)	سطح معناداری	مجذور اتا
پیش‌آزمون	پیش‌آزمون	۳/۱۸۹	۱	۳/۱۸۹	۶/۱۸۲	۰/۰۱۹	۰/۱۵۴
سازگاری	پس‌آزمون	۱/۹۲۰	۱	۱/۹۲۰	۵/۱۰۳	۰/۰۳۲	۰/۱۸۱
زناشویی	پیگیری	۲/۲۲۵	۱	۲/۲۲۵	۸/۵۷۸	۰/۰۰۷	۰/۲۳۵

آزمون ۹- مقایسه زوجی برای متغیر سازگاری زناشویی

متغیر	مقایسه‌ها	اختلاف میانگین	فاصله اطمینان		آماره t	سطح معناداری
			کران پایین	کران بالا		
پیش‌آزمون - پس‌آزمون	۰/۱۱۲	-۰/۶۰۵	-۰/۱۴۹	۳/۳۷۷	۰/۰۰۲	
پس‌آزمون - پیگیری	۰/۱۱۲	-۰/۷۶۳	-۰/۳۰۴	۴/۷۶۱	۰/۰۰۰	
پیش‌آزمون - پیگیری	۰/۱۴۳	۰/۶۱۹	۱/۲۰۳	۶/۳۸۸	۰/۰۰۰	

در مرحله پیگیری به ۲۳/۵ درصد افزایش یافته است. با توجه به اینکه سطح معناداری در واریانس چند متغیره و تک‌متغیره معنادار می‌باشد، لذا لازم است از آزمون مقایسه زوجی استفاده نمود که در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۹ نشان می‌دهد که رضایت زناشویی در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پس‌آزمون - پیگیری و پیش‌آزمون - پیگیری با سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ معنادار است که نشان دهنده اثربخشی مداخله است.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت جنسی

توجه به ارقام به دست آمده می‌توان نتیجه‌گیری نمود که پاسخ آزمون‌دهندگان در مراحل بیان شده برای متغیر سازگاری زناشویی بهبودی داشته است.

جدول ۷ نشان می‌دهد که تمامی آزمون‌های واریانس با سطح معناداری ۰/۰۲۱ بیان‌کننده اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی زوجین است.

جدول ۸ نشان می‌دهد که سازگاری زناشویی در مرحله پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون بهبودی داشته است و در مرحله پیگیری نیز نسبت به دو مرحله قبل پیشرفت مناسبی داشته است. سطوح معناداری و مجذور اتا حاکی از ادعای بیان شده است. همان‌طور که مشخص است آزمودنی‌ها در مرحله پس‌آزمون به میزان حدوداً ۱۸ درصد بهبودی داشته‌اند و این عدد

و سازگاری زناشویی اشد. در ادامه به بررسی نتایج می‌پردازیم.

نتایج سوال اول: آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت جنسی اثرگذار است. همان‌طور که بیان شد رضایت جنسی احساس خوشایند زوجین از روابط جنسی خود می‌باشد. این احساسات می‌تواند به دلایل بسیاری همچون عدم مهارت‌های جنسی و کلامی میان زوجین دستخوش تغییرات قرار گیرد و موجب عدم رضایت جنسی در زوجین شود. رضایت جنسی با عشق و علاقه زوجین و روابط صمیمانه آن‌ها در ارتباط است. بسیاری از مشکلات امروز زوجین مربوط به عدم رضایت جنسی می‌باشد که بسیاری از طلاق‌ها به‌ویژه طلاق عاطفی ناشی از این عامل است. اگر میان زوجین روابط عاشقانه و صمیمانه‌ای وجود داشته باشد می‌توان انتظار داشت که از روابط جنسی خود رضایت کافی داشته باشند. بنابراین، جهت بهبود رضایت جنسی زوجین می‌توان از آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بهره جست. ذهن‌آگاهی می‌تواند تفکرات و ذهنیات زوجین را به سمت و سوی مثبت سوق دهد و نسبت به ذهنیت خود آگاهی کافی داشته باشند. بسیاری از نارضاقتی‌های جنسی ناشی از مسائل روحی و روانی است که می‌تواند آسیب جدی به روابط جنسی زوجین وارد نماید. بنابراین، از طریق ذهن‌آگاهی می‌توان میزان استرس‌ها و اضطراب‌های روحی و روانی را کاهش داد و انتظار رضایت جنسی مطلوبی از زوجین داشت. در همین راستا نتایج آماری به‌دست آمده با سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ نشان دهنده تأثیرگذاری آموزش ذهن‌آگاهی بر رضایت جنسی است که میزان این رضایت‌مندی در یافته‌ها از طریق میانگین‌های به‌دست آمده در دوره پس‌آزمون و پیگیری قابل تأمل و درک است. همچنین ضریب اتای بدست آمده به ترتیب برای مرحله پس‌آزمون و پیگیری برابر با ۰/۱۸۱ و ۰/۲۳۵ نشان دهنده این است که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی اثر معناداری دارد. نتایج فرضیه حاضر با نتایج پژوهش‌های بلاپور و همکاران (۱۳۹۹) (۲۷)، جهلنگیری و مهدیان‌فر (۱۳۹۶) (۲۸)، سممدلی و همکاران (۲۰۲۱) (۲۶) و دیلار و همکاران (۲۰۱۳) (۲۹) هماهنگ است.

همکاران (۱۳۹۸) (۴) و سممدلی و همکاران (۲۰۲۱) (۲۶) همسو و هم‌جهت است.

نتایج سوال دوم: آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی اثرگذار است. یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم در زندگی زناشویی، سازگاری زناشویی است. منشأ ناسازگاری در میان زوجین براساس مطالعات و نظرات صاحب‌نظران عدم روابط و گفتگوهای مطلوب میان زوجین است. بسیاری از ناسازگاری‌ها از طریق گفتگو و مراوده‌های مسالمت‌آمیز همراه با احترام مرتفع می‌شوند. سازگاری زناشویی از جمله مواردی است که تعارضات و اختلاف‌سیل‌ها را کاهش می‌دهد. با توجه به اینکه زوجین از دو فرهنگ و باور مختلف می‌باشند و صفات شخصیتی متمایزی را با یکدیگر دارند، طبیعی است که تعارضات و ناسازگاری‌هایی به وجود آید. این تعارضات و ناسازگاری‌های تا زمانی قابل قبول است که منجر به بحران در روابط زوجین نگردد. جهت کاهش ناسازگاری‌های زناشویی آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند کارساز و کاربردی باشد. آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند روابط و تعاملات میان زوجین را بهبود بخشد و صمیمیت و ارتباطات کلامی مطلوبی را برای زوجین به ارمغان آورد و در نهایت سازگاری زناشویی افزایش یابد. نتایج آماری با سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ نشان دهنده تأثیرگذاری آموزش ذهن‌آگاهی بر سازگاری زناشویی است که میزان این سازگاری از طریق میانگین‌های به‌دست آمده در دوره پس‌آزمون و پیگیری قابل تأمل و درک است. همچنین ضریب اتای بدست آمده به ترتیب برای مرحله پس‌آزمون و پیگیری برابر با ۰/۱۸۱ و ۰/۲۳۵ نشان دهنده این است که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر سازگاری زناشویی اثر معناداری دارد. نتایج فرضیه حاضر با نتایج پژوهش‌های بلاپور و همکاران (۱۳۹۹) (۲۷)، جهلنگیری و مهدیان‌فر (۱۳۹۶) (۲۸)، سممدلی و همکاران (۲۰۲۱) (۲۶) و دیلار و همکاران (۲۰۱۳) (۲۹) هماهنگ است.

پیشنهادات

در ادامه به بررسی پیشنهادهای کاربردی پژوهش می‌پردازیم.

در راستای نتایج سوال اول پیشنهاد می‌گردد به زوجینی که از روابط جنسی خود رضایت مطلوبی ندارند، مشاوره‌های تخصصی و خصوصی با رویکرد ذهن‌آگاهی ارائه گردد تا آن‌ها بتوانند راحت‌تر با مشاور خود ارتباط بگیرند و مشکلات جنسی خود را کاهش دهند.

در راستای نتایج سوال دوم پیشنهاد می‌گردد که زوجینی که از ناسازگاری شدید و بالایی برخوردار هستند به صورت جداگانه آموزش ببینند و به آن‌ها آموزش‌های مهارت‌های ارتباطی و کلامی، کنترل هیجانات و... تفهیم گردد تا میزان ناسازگاری آن‌ها کاهش یابد.

محدودیت‌ها

یکی از محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن نمونه مورد مطالعه است که ممکن است از نظر ویژگی‌های جمعیتی مانند سن، جنسیت و زمینه فرهنگی محدود باشد؛ این موضوع می‌تواند بر تعمیم‌پذیری نتایج به جمعیت‌های وسیع‌تر تأثیرگذار باشد. همچنین، حجم نمونه نسبتاً کوچک ممکن است قدرت آماری تحلیل‌ها را کاهش داده و اعتبار نتایج را محدود کند.

از سوی دیگر، مدت زمان مداخلات ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد و پیگیری پس از آن معمولاً کوتاه است که امکان ارزیابی اثرات بلندمدت این آموزش‌ها را محدود می‌کند. علاوه بر این، استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای سنجش رضایت جنسی و سازگاری زناشویی ممکن است با خطر سوگیری در پاسخ‌ها همراه باشد؛ زیرا شرکت‌کنندگان ممکن است تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله تمایل به ارائه پاسخ مطلوب یا محدودیت در آگاهی از وضعیت واقعی خود قرار گیرند.

تنوع محدود در ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی نمونه پژوهش نیز می‌تواند عاملی باشد که

دامنه کاربرد نتایج را محدود می‌کند، به‌ویژه در پژوهش‌هایی که حوزه روابط زناشویی و رضایت جنسی را مورد بررسی قرار می‌دهند. همچنین، کنترل ناکافی متغیرهای مداخله‌گر محیطی و روانی که می‌توانند بر رضایت جنسی و سازگاری زناشویی تأثیرگذار باشند، ممکن است به پیچیدگی تفسیر نتایج بیفزاید.

نتیجه‌گیری

آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد یک روش کاربردی و کارآمد تلقی می‌گردد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد می‌تواند به طور مؤثری رضایت جنسی و سازگاری زناشویی را در زوجین بهبود بخشد. این رویکرد با افزایش آگاهی لحظه‌ای و پذیرش تجربیات درونی، زمینه‌ساز کاهش تعارضات زناشویی و ارتقاء کیفیت روابط می‌شود.

تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

رازداری، خیررسانی، اصول احترام به فرد و عدالت از اصول بنیادی جهت رعایت اصول اخلاقی در پژوهش است. در این پژوهش سعی شد، که این اصول رعایت شود و با در نظر گرفتن این اصول رضایت‌نامه‌ای تدوین شد، که شرکت‌کنندگان قبل از ورود به مداخله آن‌را مطالعه نموده و امضا کردند. این پژوهش مستخرج از رساله دکتری نویسنده اول می‌باشد.

مشارکت نویسندگان

در پژوهش حاضر نویسنده دوم، به عنوان استاد راهنما، نظارت روند کلی پژوهش و تدوین و نهایی‌سازی اصلاحات مقاله را بر عهده داشته‌اند. نویسنده اول در تدوین طرح تحقیق، فرآیند گردآوری، تحلیل و تفسیر یافته‌ها و نگارش متن مقاله را برعهده داشته و در مجموع نتیجه‌گیری از یافته‌ها و بسط و تفسیر به

Journal of Applied Psychology. 2009;3(4):73-85.

11. Rosen RC, Bachmann GA. Sexual, well-being, happiness, and satisfaction, in women: the case for a new conceptual paradigm. *J Sex Marital Ther.* 2008;34(4):291-297.

12. Pascoal PM, Narciso S, Pereira NM. What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *J Sex Res.* 2014;51(1):22-30.

13. Bali A, Dhingra R, Baru A. Marital adjustment of childless couples. *J Soc Sci.* 2010;24(1):73-76.

14. Manyam SB, Junior VY. Marital Adjustment Trend in Asian Indian Families. *J Couple Relat Ther.* 2014;13:114-132.

15. Madathil J, Benshoff JM. Importance of Marital Characteristics and Marital Satisfaction: A Comparison of Asian Indians in Arranged Marriages and Americans in Marriages of Choice. *Fam J.* 2008;16:222-230.

16. Roshan R, Alinaghi A, Sanaei B, Malyani M. The Effect of Self-Regulated Paired Therapy on Improving Marital Adjustment of Couples Afflicted with Marital Problems Referring to Consultation Center. *J Fam Counsel Psychother.* 2013;1(5):222-34.

17. Willoughby BJ. The Role of Marital Beliefs as a Component of Positive Relationship Functioning. *J Adult Dev.* 2014;22(2):76-89.

18. Birnie-Porter C, Lydon JE. A prototype approach to understanding sexual intimacy through its relationship to intimacy. *Pers Relat.* 2013;20(2):PP 236-258.

19. Kisler TS, Scott CF. Sexual exchanges and relationship satisfaction: Testing the role of sexual satisfaction as a mediator and gender as a moderator. *J Soc Pers Relat.* 2008;25(4):587-602.

20. Butzer B, Campbell L. Adult Attachment Sexual Satisfaction, and Relationship Satisfaction: A Study of Married Couples. *Pers Relat.* 2008;15:141-154.

21. Narimani M, Ariyapouran S, Abolghasemi A, Ahadi B. Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training on the general health of chemical warfare veterans. *Clinical Psychology Studies.* 2011;1(2):117-93.

22. Locke H, Wallace K. Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living.* 1959;21:251-255.

23. Larson JH, Anderson SM, Holman TB, Niemann BK. 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.* 1998;24(3):193-206.

24. Sattarzadeh N, Bahrami N, Ranjbar F, Ghojzadeh M. Comparison of sexual satisfaction and depression rates between fertile and infertile couples referring to Al-Zahra Educational and

صورت مشترک و با بحث و تبادل نظر کلیه همکاران و با همراهی نویسنده سوم، به عنوان استاد مشاور پایان نامه، انجام شد.

References

1. Khazaeian S, Rahimi-Nezhad M, Fathnezhad-Kazemi A. Effect of mindfulness on sexual self-esteem and marital intimacy in postmenopausal women: a quasi-experimental study. *J Sex Med.* 2023 Mar 31;20(4):542-548.

2. Peixoto MM. Mindfulness, self-compassion, and acceptance as predictors of sexual satisfaction in cisgender heterosexual men and women. *InHealthcare.* 2023 Jun 24;11(13):1839.

3. Smith R, Johnson L. Acceptance and commitment therapy for couples: A systematic review and meta-analysis. *J Context Behav Sci.* 2025;35:100867.

4. Rezapour Mirsaleh Y, Esmaeil Beigi M, Delikhon H, Chehra-Azad F. The effectiveness of intervention based on sexual commitment and intimacy on marital adjustment and sexual satisfaction of married women. *J Psychiatr Nurs.* 2019;7(1):42-49.

5. Olson D. FACESIV and the circumflex Model: validation study. *Journal of Marita and Family Therapy.* 2011:64-80.

6. Aslani Kh, Amanollahi A, Valad Momin P, Taghipour M. Investigating the simple and moderating relationship between hopelessness and family functioning with suicidal thoughts among first-year high school students in Ahvaz. *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy.* 2014;20:59-79.

7. Hashemian F, Shafiabadi AA, Sudani M. The effectiveness of anger control skills training on individual-social adjustment of first-year female high school students in Mahshahr city. *Knowledge and Research in Psychology.* 2008;35(36):1-14.

8. Naeem M, Aligholizadeh-Moghaddam S, Sharifi AR, Sadeghieh S. The effectiveness of anger management skills training on marital adjustment and reducing domestic violence against women in Ardabil city, Annual Research Conference in Humanities and Social Studies, Tehran. 2017.

9. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract.* 2002;10:144-156.

10. Bakhshayesh AR, Mortazavi M. The relationship between sexual satisfaction, general health and marital satisfaction in couples. *Quarterly*

Therapeutic Center in Tabriz, 2006. *Yefat Journal*. 2007;9(2):17-24.

25. Yazdanbakhsh K, Mohammadnajar N, Ahmadian A, Ghasemlou-Nasab Z, Arhami Z. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy on marital satisfaction and psychological symptoms of married women. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 2001;21(3):152-162.

26. Smedley D, Leavitt C, Allsop D, James S. Mindfulness and Sexual Mindfulness as Moderators Between Conflict Resolution and Sexual and Relationship Satisfaction. *J Sex Mar Ther*. 2021;47(8):814-828.

27. Babapour J, Hekmati A, Afshari A. "The role of mindfulness and emotional regulation strategies in marital adjustment of married students." 2012.

28. Jahangiri A, Mahdianfar A. The effectiveness of mindfulness on anger and marital conflict of married students, Third International Conference on Humanities and Social Studies, Tehran, 2017. <https://civilica.com/doc/800391>

29. Dilar S, Sitwat A, Yasin S. Intimate enemies: Marital conflict and conflict resolution styles in dissatisfied married couples. *Middle east Journal of scientific research*. 2013;15(10):1433-1439.