



## بررسی اثربخشی بسته بومی غنی سازی روابط زناشویی "خود مراقبتی" بر رفتارهای جنسی مردان بالغ

سولماز عبدالله زاده سرده‌ای: گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران  
**ID** عفت السادات مراقبتی خوبی: مرکز ملی مطالعات اعتیاد ایران (INCAS)، دانشگاه علوم پزشکی تهران، و موسسه علوم اعصاب بصیر، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران  
 \* نویسنده مسئول) effat\_mer@yahoo.com  
 بهشته نیوشا: گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران  
 زاهد رضایی: مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی سلامت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

مردان،  
 غنی‌سازی روابط زناشویی،  
 پریشانی جنسی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۵/۱۴

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۱۲/۲۸

**زمینه و هدف:** رفتار جنسی جنبه مهمی از کیفیت زندگی زناشویی است، که با به کار بردن مداخلات مناسب می‌توان آن را بهبود بخشید. هدف از این مطالعه بررسی اثر بخشی بسته بومی غنی‌سازی روابط زناشویی بر رفتارهای جنسی مردان بالغ بود.  
**روش کار:** پژوهش حاضر یک کارآزمایی بالینی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و دوبار پیگیری ۴ و ۱۲ هفته می‌باشد. این پژوهش در سال ۱۴۰۱ و بر روی ۵۰ شرکت کننده مرد انجام گرفت. برای بررسی رفتارهای جنسی از پرسشنامه عملکرد جنسی مردان استفاده شد. محتوی جلسات آموزشی گروه مداخله "خود مراقبتی" مسائل عاطفی و ارتباط زناشویی بود. رفتارهای جنسی در سه زمان مختلف اندازه گیری شد.  
**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که میانگین رفتارهای جنسی پس از انجام مداخله، تغییر پیدا کرده است و بسته بومی غنی‌سازی روابط زناشویی "خود مراقبتی" بر رفتارهای جنسی مردان بالغ موثر بوده و باعث ایجاد تغییراتی در رفتارهای جنسی گردیده است.  
**نتیجه گیری:** نتایج این پژوهش نشان می‌دهد تلاش در راستای برگزاری دوره‌های آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی برای مردان می‌تواند نقش موثری در بهبود رفتارهای جنسی آنها داشته باشد. از این رو، پیشنهاد می‌شود که در سیاست‌های جدید جمعیتی به تدوین برنامه‌های آموزشی با هدف غنی‌سازی روابط زناشویی پرداخته شود.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت کننده:** حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Abdollahzadeh Sardehaei S, Merghati Khoei E, Niusha B, Rezaei Z. The Effectiveness of "Self-Care" Marital Relationship Enrichment Package on the Sexual Behavior of Adult Men. Razi J Med Sci. 2024(18 Mar);30.215.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

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

## The Effectiveness of “Self-Care” Marital Relationship Enrichment Package on the Sexual Behavior of Adult Men

**Solmaz Abdollahzadeh Sardehaei:** Department of Psychology, College of human science , Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran

**Effat Merghati Khoei:** Iranian National center for addiction studies (INCAS), Tehran University of Medical Sciences; BASIR Neuroscience Institute, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran (\* Corresponding Author) [effat\\_mer@yahoo.com](mailto:effat_mer@yahoo.com)

**Beheshteh Niusha:** Department of Psychology, College of human science, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran

**Zahed Rezaei:** Social Determinants of Health Research Center, Gonabad University of Medical Science, Gonabad, Iran

### Abstract

**Background & Aims:** Sexual satisfaction is one of the factors affecting the stability and quality of married life of couples. Sexual behavior is a combination of concepts, attitudes, experiences, activities, feelings and thoughts that come with it and has different dimensions. Sexual interactions and behaviors are the most basic category that arises in the minds of couples in the marriage bond, but unfortunately, it is the last topic that two people talk about. The first step to determine the marital lifestyle is the sexual recognition of two people from each other, which should happen long before the first sexual interaction. Although the topics of sexual interactions have always been of interest in our religious and Iranian culture, in our current society it has been less discussed. This deficiency may be the reason for people's insufficient ability to form a healthy and high-quality sexual lifestyle and manage their sexual life. The neglect of sexual issues has made not only couples, but also specialists and experts in the field of sexual health face a lack of resources. Despite being innate and spontaneous, sexual behaviors can be learned. Therefore, sexual performance may be described in a different way in a society, and even the formation of sexual behavior for an individual can sometimes be changed. This does not mean that unacceptable behavior does not occur in interpersonal relationships. Some sexual behaviors are negotiated between sexual partners, even if they are culturally intolerable. Gender roles include a person's behavior, feelings, and attitudes toward being male or female or gender role expectations. Reproductive age is the period when a person becomes sexually active with or without marriage. The quality of a person's sexual life is influenced by various factors related to sexual behaviors. The divorce rate in Iran has increased in recent years. Some reports show that 60% of divorces are rooted in sexual relations. Hence, the emergence of the problem; Sexual disorders and its potential negative effects on the sexual satisfaction of couples and finally the quality of life of couples is a hypothesis for examining men's sexual behaviors. A study titled "Relation between sexual satisfaction, marital satisfaction and life satisfaction of couples" reported a significant relationship between sexual satisfaction and marital satisfaction as well as marriage and life satisfaction. One of the ways to improve sexual behavior is to participate in marital enrichment courses. The focus of these courses is on increasing the awareness of the spouses about the positive points of the relationship, increasing the skills in the field of mutual communication with each other, conflict resolution skills, managing financial issues, marital satisfaction, the activities of couples during their free time, the religious beliefs of each party, the relationship between family and friends. The real expectations of each couple from each other are sexual expectations and the role of relatives in married life. Empowerment and preventive programs for couples also refer to any interventions that try to prevent communication and individual dysfunction by reducing destructive communication behaviors and strengthening constructive and useful communication behaviors. In these programs, couples try to think about rebuilding their

### Keywords

Men,  
Marital Relationship  
Enrichment,  
Sexual Behaviors

Received: 05/08/2023

Published: 18/03/2024

relationships. Marital relationship enrichment programs vaccinate people against risk factors such as irrational beliefs and maintain protective factors such as positive attitudes and sincere emotional interactions. To a large extent, they strengthen couples' relationships and reduce the rate of divorce. Usually, due to cultural reasons and high sensitivity and confidentiality, research in the field of sexual issues is done with more caution, and in our country, this matter has not been sufficiently addressed, and sufficient research has not been done, especially focusing on men's society. Considering that sexual relations are an important part of a couple's relationship, it is necessary to conduct research in this field. The main question of this research is to what extent the "self-care" enrichment program can play a role in men's sexual behaviors?

Sexual behavior is one of the most important elements in men's lives. The purpose of this study was to investigate the effect of packages of sexual behavior of adult men.

**Methods:** The present study is a clinical trial with a pre-test-post-test design and two follow-up periods of 4 and 12 weeks. This research was conducted in 1402 and on 50 male participants. Men's Sexual Performance Questionnaire was used to measure sexual behaviors. The content of the training sessions of "Self-care" package was on emotional issues. Sexual behaviors were measured at three different times.

**Results:** The findings showed that the "self-care" enrichment package had a significant effect on improving sexual behaviors. According to the results of the table (3) related to the multivariate tests, it was shown that the effect within the subjects is significant, in the sense that there is a significant difference between the two groups in terms of the composition of the dependent variable with 95% confidence, based on these results, 0.26 of is the total predicted variance; Therefore, it is possible to evaluate each of the dependent variables.

**Conclusion:** The results of this research show that efforts to hold training courses for the enrichment of marital relations for men can play an effective role on improving their sexual behaviors. Therefore, it is suggested that in the new population policies, educational programs should be developed with the aim of enriching marital relations. In line with the results of the research, which showed that the native package of marital relationship enrichment had an effect on men's sexual behavior, one of the ways to increase the intimacy of relationships between couples is to teach them, and marital relationship enrichment education plays an important role in It acts in this direction. Empowerment and preventive programs for couples also refer to any interventions that try to prevent communication and individual malpractices by reducing destructive communication behaviors and strengthening constructive and useful communication behaviors. In these programs, couples are tried to be vaccinated against risk factors such as irrational beliefs and protective factors such as positive attitudes and sincere emotional interactions and satisfying relationships. This approach aims to deal with marital problems before they become critical, and by training the skills in these programs, the couple achieves new and effective methods that, by applying them, give them better control over their lives. And sometimes they will be effective in strengthening relationships.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Abdollahzadeh Sardehaei S, Merghati Khoei E, Niusha B, Rezaei Z. The Effectiveness of "Self-Care" Marital Relationship Enrichment Package on the Sexual Behavior of Adult Men. *Razi J Med Sci.* 2024(18 Mar);30:215.

Copyright: ©2024 The Author(s); Published by Iran University of Medical Sciences. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

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

## مقدمه

خانواده یکی از مهم ترین نهادهای اجتماعی است که بر پایه ازدواج قرار گرفته و یکی از مراحل مهم در زندگی انسان است. پیمان زناشویی به عنوان مقوله ی رایج تر انسانی، تعهد رابطه ی دونفره است که با شکل گیری صمیمیت عاطفی و فیزیکی بین زوجین ایجاد می شود. هسته ابتدایی شکل گیری خانواده، ازدواج است. نتایج مطالعات متعددی که در مورد ازدواج انجام شده بر اهمیت آن در سلامت جسمانی و روانشناختی تأکید کرده است (۱). در دهه های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان بالینی و خانواده به کیفیت روابط زناشویی، رضامندی زوجین و تأثیر آن در سلامت و بهداشت خانواده جلب شده است. نیاز جنسی و ارتباط با جنس مخالف یک نیاز اولیه طبیعی است که در جوامع مختلف مطابق با هنجارهای معینی که مهمترین آنها ازدواج است، تامین می گردد (۲). رضایت جنسی، از مؤلفه های تأثیرگذار بر ثبات و کیفیت زندگی زناشویی زوجین است. رفتار جنسی ترکیبی از مفاهیم، نگرش ها، تجربه ها، فعالیت ها، احساسات و اندیشه های همراه با آن است و دارای ابعاد متفاوتی می باشد. تعاملات و رفتارهای جنسی، ابتدایی ترین مقوله ای است که در پیوند ازدواج در ذهن زوجین به وجود می آید، اما متأسفانه آخرین موضوعی است که دو نفر درباره ی آن صحبت می کنند. نخستین گام برای تعیین سبک زندگی زناشویی، شناخت جنسی دو نفر از یکدیگر است که باید خیلی پیشتر از اولین تعامل جنسی اتفاق بیفتد. اگر چه مباحث حوزه ی تعاملات جنسی در فرهنگ دینی و ایرانی ما همواره مورد توجه بوده، در جامعه ی کنونی ما کمتر به آن پرداخته شده است (۳). این کاستی ممکن است دلیلی برای توانمندی ناکافی افراد در شکل دادن سبک زندگی جنسی سالم و باکیفیت و مدیریت زندگی جنسی آنها باشد. مغفول ماندن موضوعات حوزه ی جنسی، نه تنها زوجین، بلکه حتی متخصصان و کارشناسان حوزه ی سلامت جنسی را با کمبود منابع مواجه ساخته است. رفتارهای جنسی علیرغم ذاتی و خودبخودی بودن، قابل آموختن است (۴). بنابراین ممکن است عملکرد جنسی در یک جامعه به گونه ای متفاوت توصیف شده باشد و حتی شکل گیری رفتار جنسی برای فرد گاهی می تواند قابل

تغییر باشد و رفتار جنسی یک مفهوم پیچیده است (۵). ساخت و شکل گیری رفتارهای جنسی در فرهنگ های مختلف متفاوت است. برخی از رفتارهای جنسی مورد علاقه فرد و مورد قبول جامعه است و برخی از آنها نامناسب تلقی می شود (۶). این بدان معنا نیست که رفتارهای غیرقابل قبول در روابط بین فردی انجام نمی شود. برخی از رفتارهای جنسی بین شرکای جنسی مورد مذاکره قرار می گیرند، حتی آنها از نظر فرهنگی غیرقابل تحمل هستند. نقش جنسی شامل رفتار، احساس و نگرش فرد نسبت به مرد یا زن بودن یا انتظارات نقش جنسیتی است. سن باروری دوره ای است که فرد با ازدواج یا بدون ازدواج از نظر جنسی فعال می شود. کیفیت زندگی جنسی فرد تحت تأثیر عوامل مختلف مرتبط با رفتارهای جنسی قرار می گیرد. نرخ طلاق در ایران در سالهای اخیر افزایش یافته است. برخی گزارش ها نشان می دهد که ریشه ۶۰ درصد طلاق ها در روابط جنسی است. از این رو، ظهور مشکل؛ اختلالات جنسی و اثرات بالقوه منفی آن بر رضایت جنسی زوجین و در نهایت کیفیت زندگی زوجین، فرضیه ای برای بررسی رفتارهای جنسی مردان می باشد (۷). یکی از راههای بهبود رفتارهای جنسی شرکت در دوره های غنی سازی روابط زناشویی است. تمرکز این دوره ها بر، افزایش آگاهی همسران از نقاط مثبت رابطه، افزایش مهارتهایی در زمینه ارتباط متقابل با یکدیگر، مهارتهای حل تعارض، مدیریت مسائل مالی، رضایت مندی زناشویی، فعالیت زوجین هنگام فراغت، عقاید مذهبی هر یک از طرفین، رابطه خانواده و دوستان، انتظارات واقعی هر یک از زوجین از یکدیگر، انتظارات جنسی و نقش خویشاوندان در زندگی زناشویی می باشد (۸). برنامه های توانمندسازی و پیشگیرانه برای زوجین نیز به هرگونه مداخلاتی اطلاق می شود که سعی دارد تا با کاهش رفتارهای ارتباطی مخرب و تقویت رفتارهای ارتباطی سازنده و مفید از بدکارکردی ارتباطی و فردی پیشگیری نماید (۹). در این برنامه ها تلاش می شود تا زوجین به فکر بازسازی روابط خود باشند (۱۰). برنامه های غنی سازی روابط زناشویی افراد را در برابر عوامل خطر سازی همچون باورهای غیرمنطقی واکسینه کرده و عوامل محافظتی چون نگرشهای مثبت و تعاملات عاطفی صمیمانه را

زناشویی، غیبت در جلسات آموزشی (بیش از سه جلسه)، سوء مصرف مواد مخدر و مصرف دارو برای مشکلات سلامت روان در طول مطالعه، از این مطالعه حذف شدند.

### پرسشنامه ارزیابی رفتارهای جنسی مردان:

پرسشنامه عملکرد جنسی مردان (نسخه آنلاین) ابزار ارزیابی برگرفته از ابزار زنان هست که در مطالعه (امیدوارو خوبی، ۱۳۹۸) برای جمعیت مردان اعتبارسنجی شده است. این مقیاس شامل ۲۶ آیتم در چهار حیطه ۱- عملکرد جنسی ۲- انگیزه جنسی ۳- ظرفیت جنسی ۴- طرحواره جنسی می باشد. به عنوان مثال: در اصول رابطه جنسی میخواهم مدت زیادی به معاشقه بگذرد. آیتم ها بر اساس مقیاس لیکرت از یک تا پنج نمره دهی میشود. ۱= اصلا ۲= کم ۳= متوسط ۴= زیاد ۵= خیلی زیاد. از آیتم ۱ الی ۹ پرسشنامه مقیاس ظرفیت جنسی و از آیتم ۱۰ الی ۱۶ مقیاس عملکرد جنسی و از آیتم ۱۷ الی ۲۳ مقیاس انگیزش جنسی و از آیتم ۲۴ الی ۲۶ طرحواره جنسی مردان را می سنجد. پرسشنامه رفتارهای جنسی مردان در مطالعه ای که توسط امیدوار خدا و مرقاتی خوبی در سال ۱۳۹۸ انجام طراحی و روانسنجی شده است. برای بررسی روایی محتوای ی این پرسشنامه از پانل خبرگان استفاده شد و در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای محاسبه پایایی مقیاس حدود ۰.۶۲ بدست آمد. لازم به ذکر است که، روایی و پایایی بسته "خود مراقبتی" توسط تعدادی از متخصصان در این حوزه تایید گردیده و اثر گذاری آن با استفاده از روایی محتوایی (CVR) و شاخص روایی محتوایی (CVI)، توسط متخصصان و خبرگان گزارش شد.

### یافته‌ها

**وارسی مقادیر پرت چندمتغیره:** از مفروضه‌های روش آماری اندازه‌گیری مکرر واری مقادیر پرت چندمتغیره است. جهت بررسی مقادیر پرت چندمتغیره از فاصله مهالانویس استفاده شد. این آماره فاصله چندمتغیره بین هر فرد و میانگین چندمتغیره گروه را اندازه‌گیری می‌کند، هر مورد با استفاده از توزیع مجذور خی با سطح آلفای دقیق ۰/۰۰۱ ارزیابی می‌شود. مواردی را که به این آستانه می‌رسند را می‌توان به‌عنوان مقادیر

حفظ می‌نماید و تا حدود زیادی باعث استحکام روابط زوجین و کاهش میزان طلاق می‌شوند (۱۱). معمولا به دلایل فرهنگی و حساسیت بالا و محرمانه بودن، پژوهش در حوزه مسایل جنسی با احتیاط بیشتری صورت می‌گیرد و در کشور ما به اندازه کافی به این امر پرداخته نشده است و پژوهش کافی به خصوص با تمرکز بر جامعه مردان صورت نگرفته است. با توجه به اینکه روابط جنسی بخش مهمی از رابطه زوج را تشکیل می‌دهد (۱۲). انجام پژوهش‌هایی در این زمینه امری ضروری است. سوال اصلی این پژوهش این است که برنامه غنی‌سازی "خود مراقبتی" تا چه اندازه می‌تواند در رفتارهای جنسی مردان نقش داشته باشد؟

### روش کار

این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون با دو مرحله پیگیری ۴ و ۱۲ هفته بعد از اتمام مداخله است. کد اخلاق از دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک IR.IAU.ARAK.REC.1401.006 گرفته شد. همچنین کد کارآزمایی بالینی ۶۳۱۳۹ نیز از مرکز بین المللی ثبت کارآزمایی‌های بالینی ایران اخذ گردید. اطلاعات پس از دریافت رضایت کتبی آگاهانه، توضیح در مورد طرح و اهداف آن و اطمینان از حفظ محرمانگی از نمونه‌ها گرفته شد. در این کارآزمایی بالینی، ۵۰ نفر از مردان متأهل که از طریق فراخوان عمومی در فضاهای مجازی (واتس‌آپ و تلگرام) برای شرکت در دوره آموزشی اعلام تمایل و ثبت نام کرده بودند در یک گروه مداخله ۵۰ نفره قرار گرفتند. مداخله در ۶ جلسه ۲ ساعته، دوبر در هفته و در فضای اسکای روم برگزار شد. شرکت کنندگان پرسشنامه پیش‌آزمون را قبل از شروع مطالعه و پرسشنامه پس‌آزمون را پس از اتمام مطالعه در دو مرحله (یک ماه و سه ماه بعد) تکمیل نمودند. داشتن حداقل ۲۴ و حداکثر ۶۰ سال سن، رابطه جنسی طولانی مدت (ازدواج) به مدت حداقل دوازده ماه، حداقل تحصیلات متوسطه و مقیم ایران بودن و نداشتن هیچ گونه بیماری روانی شدید برای شرکت در این مطالعه الزامی بود. وضعیت سلامت روان، خود گزارشی بوده و با توجه به شرح حال گرفته شده توسط محقق اصلی بررسی شد. افراد در صورت داشتن تجربه جدایی، مشاجرات شدید

جدول ۱- مربوط به مقادیر کرانه‌ای فاصله مهالانویس مؤلفه‌های پژوهش

گروه خود مراقبتی		
مقادیر مهالانویس	شماره پاسخ‌دهنده	
۸/۷۴	۳۹	
۷/۵۶	۲۷	
۷/۰۱	۳۴	بیشینه
۶/۱۳	۱۹	
۶/۹۹	۱۵	
۰/۱۱۱	۱	
۰/۲۱۹	۱۷	
۰/۳۱۷	۴۸	کمینه
۰/۴۸۶	۱۳	
۰/۵۰۸	۱۶	

جدول ۲- آزمون کرویت بارتلست جهت بررسی همبستگی بین متغیرهای وابسته

Likelihood Ratio	۰/۰۰۱
Approx. Chi-Square	۷۳/۷۵۰
درجه آزادی	۹
معناداری	۰/۰۰۱

پرت چندمتغیره در نظر گرفت.

**مقادیر پرت چند متغیره نمره کل رفتار جنسی:** مقدار بحرانی خی دو با ۳ درجه آزادی (تعداد مراحل اندازه‌گیری) در سطح ۰/۰۰۱ برابر با ۱۶/۲۶۶ است. همان‌طور که از نتایج جدول (۱) مشاهده می‌شود هیچ‌کدام از مقادیر از این حد تجاوز نکرده است و مقادیر مشاهده شده کمتر از مقدار بحرانی می‌باشند؛ بنابراین مفروضه عدم وجود داده‌های پرت چندمتغیره در نمره کل متغیر رفتارهای جنسی رعایت شده است.

**آزمون کرویت بارتلست جهت بررسی همبستگی بین متغیرهای وابسته:** با توجه به جدول (۲) نتایج حاصل از آزمون کرویت بارتلست جهت بررسی همبستگی بین متغیرهای وابسته حاکی از آن است که آزمون بارتلست با  $(\chi^2 = 73/750, p = 0/001)$  و با ۹۵ درصد اطمینان  $(\alpha \leq 0/05)$  از نظر آماری معنادار است؛ به این معنا که همبستگی کافی بین متغیرهای وابسته برای ادامه تحلیل وجود دارد.

**آزمون‌های چندمتغیری جهت بررسی تفاوت بین متغیرهای مستقل در گروه‌ها:** با توجه به نتایج جدول (۳) مربوط به آزمون‌های چند متغیری نشان داده شد اثر درون آزمودنی‌ها معنادار است، به این معنا که بین دو گروه از نظر ترکیب متغیر وابسته با ۹۵ درصد

اطمینان تفاوت معناداری وجود دارد که بر اساس این نتایج ۰/۲۶ از کل واریانس پیش‌بینی شده است؛ بنابراین می‌توان به ارزیابی هریک از متغیرهای وابسته پرداخت.

**آزمون کرویت موخلی جهت بررسی یکسانی ماتریس کوواریانس مشاهده‌شده در سطوح متغیر وابسته:** با توجه به جدول (۴) نتایج حاصل از آزمون کرویت موخلی جهت بررسی یکسانی ماتریس کوواریانس حاکی از آن است که آزمون موخلی برای مؤلفه‌های انگیزش جنسی با  $(\chi^2 = 1/486, p = 0/476)$  و طرحواره‌های جنسی  $(\chi^2 = 1/172, p = 0/556)$  از نظر آماری معنادار نیست به این معنا که ماتریس کوواریانس مشاهده‌شده در سطوح متغیر وابسته یکسان است. همچنین آزمون موخلی برای مؤلفه‌های ظرفیت جنسی با  $(\chi^2 = 10/328, p = 0/001)$  و عملکرد جنسی با  $(\chi^2 = 51/721, p = 0/001)$  از نظر آماری معنادار است؛ به این معنا که ماتریس کوواریانس مشاهده‌شده در سطوح متغیر وابسته یکسان نیست، بنابراین جهت بررسی اثربخشی این مؤلفه‌ها از آزمون گرینه‌هاوس گیسر استفاده می‌شود.

خلاصه تحلیل آماری تحلیل واریانس یک متغیره جهت بررسی اثرات درون آزمودنی‌ها بر متغیر

جدول ۳- آزمون‌های چند متغیری

نوع آزمون	ارزش	مقدار F	درجات آزادی	معناداری	ضریب ایما
اثر پیلاپی	۰/۴۶۴	۷/۲۵۹	(۸ و ۱۹۲)	۰/۰۰۱	۰/۲۳۲
لامبدای ویلکز	۰/۵۶۷	۷/۷۹۹	(۸ و ۱۹۲)	۰/۰۰۱	۰/۲۴۷
اثر هتلینگ	۰/۷۱۰	۸/۳۳۹	(۸ و ۱۹۲)	۰/۰۰۱	۰/۲۶۲
بزرگترین ریشه روی	۰/۶۲۱	۱۴/۹۰۹	(۸ و ۱۹۲)	۰/۰۰۱	۰/۲۸۳

جدول ۴- آزمون کرویت موخلی

اثرات درون آزمودنی	W موخلی	خی دو	درجه آزادی	معناداری
ظرفیت جنسی	۰/۸۰۶	۱۰/۳۲۸	۲	۰/۰۰۱
عملکرد جنسی	۰/۳۴۰	۵۱/۷۲۱	۲	۰/۰۰۱
انگیزش جنسی	۰/۹۷۰	۱/۴۸۶	۲	۰/۴۷۶
طرحواره جنسی	۰/۹۷۶	۱/۱۷۲	۲	۰/۵۵۶

جدول ۵- خلاصه تحلیل واریانس یک متغیره درون گروهی

متغیرها	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	معناداری	اندازه اثر
ظرفیت جنسی	۵۴/۲۵۳	(۸۲/۱ و ۱/۶۸)	۳۲/۳۷۸	۵/۳۰۵	۰/۰۰۱	۰/۰۹۸
عملکرد جنسی	۲/۸۱۳	(۵۹/۱ و ۱/۲۱)	۲/۳۳۴	۰/۳۵۲	۰/۰۰۷	۰/۵۹۵
انگیزش جنسی	۹۶/۱۷۳	(۹۸ و ۲)	۴۸/۰۸۷	۱۱/۹۶۶	۰/۰۰۱	۰/۱۹۶
طرحواره جنسی	۶۱/۱۷۳	(۹۸ و ۲)	۳۰/۵۸۷	۱۴/۶۸۲	۰/۰۰۱	۰/۲۳۱

دوم ( $MD= 1/20$ ,  $SD=0/339$ ,  $p= 0/001$ )، بین مرحله اول و سوم ( $MD= 1/34$ ,  $SD=0/490$ ,  $p= 0/026$ ) از نظر آماری با ۹۵ درصد اطمینان ( $\alpha \leq 0/05$ ) تفاوت معناداری وجود داشت اما این مقدار بین مرحله دوم و سوم ( $MD= 0/140$ ,  $SD=0/508$ ,  $p= 1/000$ ) از نظر آماری معنادار نبود. در مؤلفه انگیزش جنسی بین مرحله اول و دوم ( $MD= 1/220$ ,  $SD=0/435$ ,  $p= 0/021$ )، بین مرحله اول و سوم ( $MD= 0/383$ ,  $p= 0/001$ )، از نظر آماری با ۹۵ درصد اطمینان ( $\alpha \leq 0/05$ ) تفاوت معناداری وجود داشت اما این مقدار بین مرحله دوم و سوم ( $MD= 0/72$ ,  $SD=0/382$ ,  $p= 0/199$ ) از نظر آماری معنادار نبود. همچنین در مؤلفه طرحواره جنسی بین مرحله اول و سوم ( $MD= 0/001$ )، و بین مرحله دوم و سوم ( $MD= 1/52$ ,  $SD=0/307$ ,  $p= 0/001$ ) از نظر آماری با ۹۵ درصد اطمینان ( $\alpha \leq 0/05$ ) تفاوت معناداری وجود داشت، اما این مقدار بین مرحله اول و دوم ( $MD= 0/408$ ) از نظر آماری معنادار نبود.

وابسته گزارش شد.

نتایج جدول (۵) تحلیل واریانس یک متغیره درون گروهی اثربخشی بسته درمانی را نشان می‌دهد. نتایج نشان داد که نوع درمان با سطوح مختلف (مراحل سه‌گانه) تعامل دارد. ظرفیت جنسی با  $[\eta^2 = 0/098]$ ، عملکرد جنسی با  $[F_{(1/68, 82/1)} = 5/305, p=0/001]$ ، انگیزش جنسی با  $[F_{(2, 98)} = 11/966, p=0/001, \eta^2 = 0/196]$  و طرحواره جنسی با  $[F_{(2, 98)} = 14/682, p=0/001, \eta^2 = 0/231]$  در سطوح مختلف آن تغییر می‌کند؛ بنابراین برای بررسی این تغییرات باید از آزمون‌های تعقیبی استفاده کرد. همچنین نتایج نشان داد تفاوت معناداری با ۹۵ درصد اطمینان ( $\alpha \leq 0/05$ ) در متغیر عملکرد جنسی با  $[\eta^2 = 0/007, p=0/595]$  مشاهده نشد.

جهت بررسی تفاوت درون گروهی و به تبعیت از آن بررسی پایداری اثرات درمانی تا مرحله سوم از آزمون تعقیبی زوجی بونفرونی استفاده شد.

همان‌طور که از نتایج جدول (۶) مربوط به آزمون تعقیبی بونفرونی جهت بررسی تفاوت درون گروهی مشاهده شد، در مؤلفه ظرفیت جنسی بین مرحله اول و

جدول ۶- مربوط به آزمون تعقیبی بونفرونی جهت بررسی تفاوت درون گروهی

متغیر	گروه	تفاوت میانگین‌ها	خطای استاندارد	معناداری
ظرفیت جنسی	مرحله اول	-۱/۲۰	۰/۳۳۹	۰/۰۰۱
	مرحله دوم	-۱/۳۴	۰/۴۹۰	۰/۰۲۶
	مرحله سوم	۱/۲۰	۰/۳۳۹	۰/۰۰۱
انگیزش جنسی	مرحله اول	-۰/۱۴	۰/۵۰۸	۱/۰۰
	مرحله دوم	۱/۲۲	۰/۴۳۵	۰/۰۲۱
	مرحله سوم	۱/۹۴	۰/۳۸۳	۰/۰۰۱
طرحواره جنسی	مرحله اول	-۱/۲۲	۰/۴۳۵	۰/۰۲۱
	مرحله دوم	۰/۷۲	۰/۳۸۲	۰/۱۹۹
	مرحله سوم	۰/۴۴	۰/۲۹۰	۰/۴۰۸
ظرفیت جنسی	مرحله اول	۱/۵۲	۰/۳۰۷	۰/۰۰۱
	مرحله دوم	-۰/۴۴	۰/۲۹۰	۰/۴۰۸
	مرحله سوم	۱/۰۸	۰/۲۶۸	۰/۰۰۱

## بحث

شامل وجوه ذهنی و روحی روانی می‌شود و یکی از ابعاد اصلی شخصیت فرد را تشکیل می‌دهد (۳). مسایل جنسی ارتباط بسیار نزدیکی با رابطه بین فردی به خصوص رابطه صمیمانه دارند. رابطه جنسی با همسر می‌تواند ارتباط نزدیکی بین ذهن و بدن برقرار نماید. رضایت‌مندی جنسی یک عامل کلیدی در کیفیت کلی زندگی افراد است. در همین راستا نتایج پژوهشها نشان داده‌اند که سلامت روانی و سلامت جسمی، سلامت عمومی و کیفیت زندگی با رضایت جنسی همبسته می‌باشند (۱). در مقابل بی‌توجهی به رابطه جنسی در انسان عوارض جبران ناپذیری به جای خواهد گذاشت و در اکثر مواقع موجب اختلال در روابط جنسی و عدم رضایت جنسی زوج‌ها شده و منجر به فروپاشی بنیان خانواده می‌گردد (۶). اگر روابط جنسی بین زن و شوهر رضایت بخش نباشد منجر به احساس محرومیت، ناکامی، احساس ناامنی و عدم احساس خوشبختی می‌شود. پژوهش‌های صورت گرفته بیانگر این است که تهیه و ارایه مداخلاتی مبتنی بر آموزشهایی پیرامون رابطه جنسی در زوجین می‌تواند بر بهبود رابطه زوجین و کیفیت و سلامت رابطه جنسی آنها کمک کننده باشد رابطه جنسی صحیح به عنوان پیش‌زمینه برای تقویت نمودن احساسات و عواطف بین همسران عمل کرده و می‌تواند باعث تحکیم پیوندهای خانوادگی گردد و از پیدایش و تشدید اختلالات روانی و از هم پاشیدن بنیان خانواده و متعاقبا جامعه جلوگیری نماید (۸). تمامی

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی بسته بومی غنی سازی روابط زناشویی "خود مراقبتی" بر رفتارهای جنسی مردان بالغ بود. نتایج پژوهش نشان داد که بسته غنی سازی روابط زناشویی بر رفتارهای جنسی مردان تأثیرگذار بوده است. نتایج این پژوهش می‌تواند نقش فراوانی در بهبود روابط عاطفی، افزایش صمیمیت و همچنین کاهش مشکلات جنسی زوجین داشته باشد. نتایج به دست آمده در این پژوهش با نتایج تحقیقات سیلوا (Silva) و همکاران (۲۰۲۳) (۴) و دی اولیویرا (de Oliveira) و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد (۸). آموزش غنی سازی روابط بر رضایت زناشویی، رضایت جنسی، صمیمیت زناشویی و کیفیت روابط زوجین موثر بوده است. انسان‌ها موجوداتی جنسی هستند. دغدغه ذهنی انسان از سکسوالیتی و رابطه جنسی از منظر تکاملی همواره در طول تاریخ جای بحث داشته است (۱۱). یکی از زمینه‌های عمده ارتباط زوجین، رابطه جنسی می‌باشد. رضایت از رابطه جنسی می‌تواند به مثابه تجربه لحظات لذت بخش در زندگی زناشویی باشد و مانع تعارض و زمینه‌ای برای بهبود کیفیت زندگی زناشویی باشد. لذت جنسی آدیان بیشتر محصول ذهن است تا جسم و عوامل روانشناختی معمولاً سهم مهمی در فعالیت جنسی دارند. امور جنسی از اساسی ترین مسایل زندگی بشری است و پدیده‌ای فراتر از رفتارهای جنسی جسمانی است که



مردان و زنان بالغ دارای حق ازدواج و تشکیل خانواده، آگاهی و دسترسی به آموزش مهارت‌های لازم در زندگی زناشویی و حق دسترسی به خدمات مراقبت بهداشتی هستند که در ایران چالش‌های قابل توجهی در این زمینه وجود دارد. در ایران به دلیل وجود عقاید مذهبی، ارزش‌های فرهنگی و باورهای محافظه کارانه میزان گزارش اختلال‌های جنسی پایین بوده و سابقه آموزش کافی در رابطه با مهارت‌های جنسی وجود ندارد (۱۲).

یکی از عوامل موثر بر رضایت جنسی افراد، آشنایی آنها با مسائل جنسی است. آموزش جنسی شامل یادگیری در مورد تمایلات جنسی، رابطه جنسی، احساسات، ایجاد باورها، ارزش‌ها و نگرش‌های مثبت می‌باشد، که نقش مهمی در داشتن روابط جنسی بهتر و سالم‌تر و پیشگیری از اختلال‌های جنسی ایفا می‌نماید. کاهش در رضایت جنسی باعث کم شدن تعهد و یا بی‌تعهدی در زوجین می‌شود که می‌تواند عامل اختلال‌های جنسی شده و رضایت جنسی را کاهش دهد (۵). در راستای نتایج حاصل از پژوهش که نشان داده که بسته بومی غنی‌سازی روابط زناشویی بر رفتارهای جنسی مردان تأثیرگذار بوده است، یکی از راه‌های افزایش صمیمیت روابط در بین زوج آموزش به آنها است و آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی نقش مهمی را در این راستا ایفا می‌کند. برنامه‌های توانمندسازی و پیشگیرانه برای زوجین نیز به هرگونه مداخلاتی اطلاق می‌شود که سعی دارد تا با کاهش رفتارهای ارتباطی مخرب و تقویت رفتارهای ارتباطی سازنده و مفید از بدکار کردی ارتباطی و فردی پیشگیری نماید. در این برنامه‌ها تلاش می‌شود تا زوجین در برابر عوامل خطرسازی همچون باورهای غیرمنطقی واکسینه شده و عوامل محافظی چون نگرش‌های مثبت و تعاملات عاطفی صمیمانه و روابط رضایت بخش، تقویت شوند. این رویکرد، در صد پرداختن به مشکلات زناشویی پیش از بحرانی شدن آن بر می‌آید و زوج با آموزش مهارت‌های در این برنامه‌ها به روش‌های تازه و موثری دست می‌یابند که با اعمال آنها، کنترل بهتری بر زندگی و گاهی موثر در تقویت روابط خواهند داشت (۱۰).

مردان و زنان بالغ دارای حق ازدواج و تشکیل خانواده، آگاهی و دسترسی به آموزش مهارت‌های لازم در زندگی زناشویی و حق دسترسی به خدمات مراقبت بهداشتی هستند که در ایران چالش‌های قابل توجهی در این زمینه وجود دارد. در ایران به دلیل وجود عقاید مذهبی، ارزش‌های فرهنگی و باورهای محافظه کارانه میزان گزارش اختلال‌های جنسی پایین بوده و سابقه آموزش کافی در رابطه با مهارت‌های جنسی وجود ندارد (۱۲).

یکی از عوامل موثر بر رضایت جنسی افراد، آشنایی آنها با مسائل جنسی است. آموزش جنسی شامل یادگیری در مورد تمایلات جنسی، رابطه جنسی، احساسات، ایجاد باورها، ارزش‌ها و نگرش‌های مثبت می‌باشد، که نقش مهمی در داشتن روابط جنسی بهتر و سالم‌تر و پیشگیری از اختلال‌های جنسی ایفا می‌نماید. کاهش در رضایت جنسی باعث کم شدن تعهد و یا بی‌تعهدی در زوجین می‌شود که می‌تواند عامل اختلال‌های جنسی شده و رضایت جنسی را کاهش دهد (۵). در راستای نتایج حاصل از پژوهش که نشان داده که بسته بومی غنی‌سازی روابط زناشویی بر رفتارهای جنسی مردان تأثیرگذار بوده است، یکی از راه‌های افزایش صمیمیت روابط در بین زوج آموزش به آنها است و آموزش غنی‌سازی روابط زناشویی نقش مهمی را در این راستا ایفا می‌کند. برنامه‌های توانمندسازی و پیشگیرانه برای زوجین نیز به هرگونه مداخلاتی اطلاق می‌شود که سعی دارد تا با کاهش رفتارهای ارتباطی مخرب و تقویت رفتارهای ارتباطی سازنده و مفید از بدکار کردی ارتباطی و فردی پیشگیری نماید. در این برنامه‌ها تلاش می‌شود تا زوجین در برابر عوامل خطرسازی همچون باورهای غیرمنطقی واکسینه شده و عوامل محافظی چون نگرش‌های مثبت و تعاملات عاطفی صمیمانه و روابط رضایت بخش، تقویت شوند. این رویکرد، در صد پرداختن به مشکلات زناشویی پیش از بحرانی شدن آن بر می‌آید و زوج با آموزش مهارت‌های در این برنامه‌ها به روش‌های تازه و موثری دست می‌یابند که با اعمال آنها، کنترل بهتری بر زندگی و گاهی موثر در تقویت روابط خواهند داشت (۱۰).

**محدودیت‌ها:** از محدودیت‌های پژوهش انجام گرفته می‌توان به چالش در رابطه با تأثیرات سناریوهای جنسیتی (شایستگی فرهنگی)، مسائل مربوط به

### پیشنهادات:

بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده در پژوهش، پیشنهاد می‌شود، این بسته بومی غنی‌سازی روابط زناشویی که با فرهنگ ایرانیان همخوان است در پژوهش‌های آینده مورد توجه و استفاده بیشتری قرار گیرد و تأثیرگذاری این بسته بومی در دیگر مولفه‌های زناشویی زوجین مورد بررسی قرار گیرد.

### نتیجه‌گیری

در حقیقت، هدف کمک به زوج برای افزایش آگاهی از خودشان و همسرشان، کاهش احساسات و افکار همسرشان، گسترش همدلی و صمیمیت و رشد ارتباط موثر و مهارت‌های حل مساله است. مهارت‌های آموزش داده شده در مداخله‌ها باعث شد شرکت‌کنندگان مرور دوباره‌ای بر رابطه عاطفی و جنسی خود داشته باشند. مهارت آموزی در روابط زناشویی، شناخت چرخه‌های تعاملی، الگوهای رفتاری، شناسایی مشکلات رابطه، روش‌های برقراری ارتباط مؤثر، آشنایی با آناتومی بدن و عملکرد ارگان‌های جنسی - باروری، بهداشت و مشکلات جنسی در ابتدا می‌تواند به داشتن رابطه عاطفی بهتر و قوی‌تر و بعد رابطه جنسی لذت بخش‌تر و گرم‌تر منتهی شود.

### References

- Huntington C, Stanley SM, Doss BD, Rhoades GK. Happy, healthy, and wedded? How the transition to marriage affects mental and physical health. *J Fam Psychol.* 2022;36(4):608.
- Kiani A, Ahmadi K, Navabinejad S, Taghvaei D. Identifying the factors that strengthen marriage in Iranian culture. *Strat Stud Youth Sports.* 2022;21(56):313-34.
- Larestan I. Relationship between Health Literacy and Marital and Sexual Satisfaction and Some Demographic Factors in Women Referring to Health Centers in Ardabil in 2019. *J Health.* 2022;13(1):49-59.
- Silva Costa GA, Modena CM, de Oliveira FG. The nurse and the promotion of workers' health from the perspective of the centrality of work. *Work.*

2023;74(3):1027-1033.

5. Witkin SS, Forney LJ. The microbiome and women's health: perspectives and controversies. *BJOG*. 2020;127(2):127.

6. Adu J, Oudshoorn A, Van Berkum A, Pervez R, Norman R, Canas E, Virdee M, Yosieph L, MacDougall AG. Review: System transformation to enhance transitional age youth mental health - a scoping review. *Child Adolesc Ment Health*. 2022;27(4):399-418.

7. Capua I, Cattoli G. One Health (r)Evolution: Learning from the Past to Build a New Future. *Viruses*. 2018;10(12):725.

8. de Oliveira FG. "The effect of Olson's marital relationship enrichment training on marital quality and mental well-being in couples referring to counseling centers in Tehran". *Politic Sociol Iran*. 2021;5(11):35-81.

9. Parker A. Reframing the narrative: Black maternal mental health and culturally meaningful support for wellness. *Infant Ment Health J*. 2021;42(4):502-516.

10. Lyne J, Connellan L, Ceannt R, O'Connor K, Shelley E. Public mental health: a psychiatry and public health perspective. *Ir J Psychol Med*. 2023;40(1):84-88.

11. Li F, Ren L, Wang X, Jin Y, Yang Q, Wang D. A network perspective on marital satisfaction among older couples. *J Pac Rim Psychol*. 2022; 16:183-197.

12. Uhlich M, Nouri N, Jensen R, Meuwly N, Schoebi D. Associations of conflict frequency and sexual satisfaction with weekly relationship satisfaction in Iranian couples. *J Fam Psychol*. 2022;36(1):140.