



## The Effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction Program on Marital Boredom and Sexual Satisfaction in Married People Referred to Psychological Centers in Tehran

Salari T<sup>1</sup>, Nasrollahi B<sup>2\*</sup>, Ghorban Jahromi R<sup>3</sup>

1- Ph.D. Student of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Corresponding author:** Nasrollahi B, Assistant Professor, Department of Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

**Email:** [dr.bitanasrolahi@gmail.com](mailto:dr.bitanasrolahi@gmail.com)

Received: 20 Jan 2022

Accepted: 17 Aug 2022

### Abstract

**Introduction:** Marital satisfaction has an important role in strengthening the foundation of the family and marital boredom and sexual satisfaction can be effective on this phenomenon. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on marital boredom and sexual satisfaction in married people referring to psychological centers in Tehran.

**Methods:** The present study was a quasi-experimental pretest-posttest with a two-month follow-up phase with a control group. The statistical population of the present study included all married people with marital problems who referred to psychological centers in Tehran in 1398. Among these people, 30 people were selected by purposive sampling method and randomly divided into two groups of 15 people. The experimental group underwent 8 sessions of 90 minutes of mindfulness-based stress reduction program and no action was taken for the control group. Data collection tools included marital boredom questionnaire and sexual satisfaction scale. Data were analyzed using SPSS-21 and repeated measures ANOVA.

**Results:** The results showed that mindfulness-based stress reduction program had a significant effect on reducing marital boredom and increasing sexual satisfaction of married people in the post-test and follow-up stages ( $P < 0.005$ ).

**Conclusions:** According to the results, mindfulness-based stress reduction program intervention can be used to reduce marital boredom and improve sexual satisfaction in married people.

**Keywords:** Marital boredom, Sexual satisfaction, Married, Mindfulness.



## اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز روان شناختی شهر تهران

طاهره سالاری<sup>۱</sup>، بیتا نصرالهی<sup>۲\*</sup>، رضا قربان جهرمی<sup>۳</sup>

۱- دانشجوی دکتری روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- استادیار گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳- استادیار گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

نویسنده مسئول: بیتا نصرالهی، استادیار گروه روانشناسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.  
ایمیل: [dr.bitanasrolahi@gmail.com](mailto:dr.bitanasrolahi@gmail.com)

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۵/۲۶

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۰/۳۰

### چکیده

**مقدمه:** رضایت زناشویی نقش مهمی در استحکام بنیان خانواده دارد و دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی می تواند بر این پدیده مؤثر باشد. پژوهش حاضر با هدف اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز روان شناختی شهر تهران انجام شد.

**روش کار:** پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون به همراه مرحله پیگیری دو ماهه و با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه افراد متأهل و با مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مراکز روان شناختی شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. از بین این افراد، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و بطور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری قرار گرفتند. گروه آزمایش تحت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه ای برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت و برای گروه کنترل اقدامی صورت نگرفت. ابزار جمع آوری داده ها شامل پرسشنامه دلزدگی زناشویی و مقیاس رضایت جنسی بود. داده ها پژوهش با کمک نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ و واریانس همراه با اندازه گیری مکرر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**یافته ها:** نتایج نشان دهنده این بود که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش رضایت جنسی افراد متأهل در مرحله پس آزمون و پیگیری اثر معنادار داشته است ( $P < 0.05$ ).

**نتیجه گیری:** طبق نتایج، می توان از مداخله برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در جهت کاهش دلزدگی زناشویی و بهبود رضایت جنسی در افراد متأهل استفاده کرد.

**کلیدواژه ها:** دلزدگی زناشویی، رضایت جنسی، متأهل، ذهن آگاهی.

### مقدمه

در موقعیت‌هایی است که زوجین از نظر عاطفی و احساسی مطالباتی دارند که تامین نمی شود (۲). اگرچه افراد زندگی خود را بر اساس عشق پایه‌ریزی می کنند، اما وقتی توقعات عاشقانه محقق نشود، احساس سرخوردگی مستقیماً به همسر نسبت داده می‌شود و دلزدگی زناشویی جایگزین عشق می‌شود (۳). شروع دلزدگی زناشویی به ندرت ناگهانی است و معمولاً روند آن تدریجی است و به ندرت

دلزدگی زناشویی (Marital Boredom) یک حالت تجربه شده‌ی خستگی جسمی، عاطفی و روانی است که در نتیجه اختلاف خیلی زیاد بین انتظارات و واقعیت در زوجین ناشی می‌شود (۱). به عبارت دیگر، دلزدگی زناشویی به عنوان نشانگان فرسودگی عاطفی، زوال شخصیت و کاهش فضیلت شخصی تعریف شده است و نتیجه درگیری طولانی مدت

هشیاری محدود شده و برخی از تأثیرات هیجانی و رفتاری پریشان کننده تجارب روانشناختی در افراد است (۱۳). تمرین های موجود در ذهن آگاهی به نحوی طراحی شده است که بر حضور ذهن به عنوان حالتی از آگاهی و داشتن توجه به آنچه در زمان حال روی می دهد، تأکید می شود. حضور ذهن می تواند در رها سازی افراد از افکار خودکار، عادت ها و الگوهای رفتاری ناسالم کمک کند (۱۴) و از این رو نقش مهمی را در تنظیم رفتاری ایفا کند چرا که ذهن آگاهی یک حالت ذهنی است که روی تجربیات در زمان حال، بدون قضاوت و داوری تمرکز می شود (۱۵). از جمله مهمترین خصوصیات این درمان، مقرون به صرفه بودن از نظر زمان، هزینه، امکانات و سهولت در اجرا، داشتن راهنمای درمانی مشخص و همین طور انجام مطالعات زیادی در مورد سودمندی اثرات این درمان بر سلامت روان است (۱۶). محققان در مطالعات مختلف نشان داده اند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با انواع پیامدهای سلامتی نظیر کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و افزایش سلامت روان ارتباط دارد (۱۷-۱۴).

سلامت اجتماعی مستلزم این است که جوامع از خانواده های سالم برخوردار باشند و از سوی دیگر، سلامت خانواده وابسته به نوع روابط درون خانواده و به خصوص روابط زوجین می باشد. خانواده ای که در آن زوجین از روابط زناشویی رضایت بخشی برخوردار باشند، از استحکام مناسبی برخوردار است و تاب آوری بنیاد چنین خانواده ای می تواند تضمین کننده عبور موفق آن از بسیاری از مصائب و دشواری ها باشد. رضایت جنسی می تواند پیش بین یک رابطه زناشویی مستحکم باشد و در مقابل، دلزدگی زناشویی و عدم رضایت جنسی می تواند پیش بینی کننده تزلزل در روابط زوجین باشد و احتمال از هم پاشیدن آن را افزایش دهد. به نظر می رسد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با دربرداشتن اصولی خاص می تواند به بهبود دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در افراد متأهل کمک کند. بر همین اساس مطالعه حاضر با هدف اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در افراد متأهل مراجعه کننده به مراکز روان شناختی شهر تهران انجام شد.

## روش کار

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون- پس آزمون

از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه‌ی ناراحت کننده ناشی می شود (۴). انباشته شدن دلزدگی ها و تنش های زندگی روزمره سبب فرسایش روانی می شوند و سرانجام به دلزدگی زناشویی منجر می شوند (۵). از پا افتادگی روانی ناشی از دلزدگی معمولاً به صورت کاهش خودباوری و منفی نگری نسبت به رابطه با همسر رخ می دهد. با شروع دلزدگی، دیگر هیچ چیز مانند گذشته رنگ تحسین برانگیزی برای زوجین ندارد و هر دو طرف به گونه ای دردناک کوچکترین کارهای طرف مقابل را مورد توجه قرار می دهند (۶). مبتلایان به دلزدگی همیشه در این تصور هستند که از نظر عاطفی نابود شده اند و مدام آزرده و دل سردند؛ برای آنان زندگی معنایش را از دست می دهد و هیچ چیز دیگری برایشان اهمیت ندارد (۳). بنابراین نارضایتی جنسی (sexual satisfaction) می تواند یکی از عوارض ناشی از دلزدگی زناشویی باشد (۵).

میزان خرسندی از روابط جنسی و توانایی زوجین در ایجاد لذت دو طرفه را رضایت جنسی می نامند (۷). لذت جنسی از مهم ترین لذتهایی می باشد که فرد در طول عمر خود از آن بهره مند می شود و این لذت می باشد که سختی های زندگی و مشکلات بین زوجین را قابل تحمل می نماید (۸). بنابراین استحکام روابط زناشویی بدون داشتن روابط جنسی رضایت بخش به خطر می افتد و به این خاطر می باشد که محققین معتقدند که رضایت از رابطه زناشویی همواره در گرو رضایت از رابطه جنسی می باشد (۹). مشکلات جنسی به صورت نهفته با علائم و عوارض دیگری مثل ناراحتی های جسمانی، افسردگی و نارضایتی از زندگی زناشویی بروز می کند (۱۰). همچنین محققان نشان داده اند که عدم رضایت جنسی و طلاق عاطفی با یکدیگر رابطه مثبت معنادار دارند و ارتقای رضایت جنسی با بهبود رضایت زناشویی رابطه دارد (۱۱).

در پی تلاش برای دستیابی به مداخلات اثربخش بر دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی، به نظر می رسد که مداخله برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (mindfulness-based stress reduction) می تواند روشی مؤثر در این زمینه باشد. در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، ذهن آگاهی یعنی متمرکز کردن توجه عامدانه شخص نسبت به تجربه ای است که در حال حاضر در جریان است و این توجه دارای ویژگی غیرقضاوتی و همراه با پذیرش است (۱۲). هدف روش های مبتنی بر ذهن آگاهی، کاهش نقش

به همراه مرحله پیگیری یک ماهه و با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه افراد متأهل و با مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مراکز روان‌شناختی شهر تهران در سال ۱۳۹۸ بودند. از بین این افراد، ۳۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و بطور تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری قرار گرفتند. گروه آزمایشی تحت ۸ جلسه نود دقیقه ای درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت و گروه کنترل تحت هیچ گونه درمانی قرار نگرفت. شرکت کنندگان در ابتدا و انتهای جلسات مداخله و یک ماه بعد از آن، پرسشنامه دلزدگی زناشویی و مقیاس رضایت جنسی را تکمیل کردند. ملاک‌های ورود شامل افراد متأهل با مشکلات زناشویی، کسب نمره پایین تر از ۷۵ در مقیاس رضایت جنسی، تمایل برای حضور در جلسات درمانی، گذشتن حداقل دو سال از زندگی مشترک، عدم وجود فاصله فیزیکی زوجین و تصمیم نداشتن به جدایی و عدم ابتلا به اختلالات روان‌شناختی حاد بود. ملاک‌های خروج شامل ازدواج مجدد، غیبت در جلسات درمانی و عدم تمایل به ادامه شرکت در پژوهش در نظر گرفته شد.

**مقیاس رضایت جنسی (sexual satisfaction scale):** در این پژوهش از پرسشنامه ساخته شده توسط Larson و همکاران در سال ۱۹۹۸ برای سنجش رضایت جنسی استفاده شد (۱۸). این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال با گزینه های هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اکثر اوقات است که به ترتیب نمره یک تا پنج به آنها تعلق می گیرد. کمترین نمره ۲۵ و بیشترین نمره ۱۲۵ است و کسب نمره بالاتر نشان دهنده رضایت جنسی بالاتر است؛ به طوری که نمره کمتر از ۵۰ به معنای عدم رضایت جنسی، ۷۵-۵۱ بیانگر رضایت کم، ۱۰۰-۷۶ رضایت متوسط و نمره بالاتر از ۱۰۰ نشان دهنده رضایت بالاست. ۱۳ سوال این مقیاس به شیوه معکوس نمره دهی می شود. Larson و همکاران (۱۸) روایی این مقیاس را با انجام تحلیل عاملی مورد بررسی قرار داده و با تایید ساختار یک عاملی این مدل، روایی سازه مقیاس را مورد تایید قرار دادند. آنها برای تعیین روایی این پرسشنامه از روش آزمون مجدد و آلفای کرونباخ استفاده کرده اند که بر آن اساس به ترتیب ضریب ۰/۸۹ و ۰/۹۳ را بدست آوردند. در پژوهشی در ایران پایایی این پرسشنامه با استفاده از

ضریب آلفای کرونباخ برای یک گروه زوجین بارور ۰/۹۳ و برای یک گروه زوجین نابارور ۰/۸۹ گزارش شده است. تحلیل عامل اکتشافی سه عامل پنهان استخراج کرد که ۴۲/۷۳ درصد واریانس کل را تبیین و تحلیل عامل تاییدی مدل نهایی سازه مقیاس رضایت جنسی را تایید کرد (۱۹). پرسشنامه **دلزدگی زناشویی (marital boredom questionnaire):** پرسشنامه دلزدگی زناشویی توسط Pines & Nunes (۲۰۰۳) و در قالب ۲۰ سؤال طراحی شد. این پرسشنامه برای ارزیابی سطح دلزدگی یا نبود عواطف نسبت به همسر به کار می رود (۲۰). این پرسشنامه سه مؤلفه از پا افتادگی جسمی (خستگی، سستی و اختلال خواب)، از پا افتادگی عاطفی (افسردگی، ناامیدی و در دام افتادن) و از پا افتادگی روانی (بی ارزشی، سرخوردگی و خشم نسبت به همسر) را می سنجد. ۱۶ ماده آن شامل عبارتهای منفی مانند خستگی، ناراحتی و بی ارزش بودن و ۴ ماده آن شامل عبارات مثبت مانند خوشحال و پر انرژی بودن است. نمره گذاری این مقیاس در یک مقیاس ۷ درجه ای لیکرت در دامنه ای بین ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) می باشد که آزمودنی تعداد دفعات اتفاق افتاده موارد مطرح شده در رابطه زناشویی خود را مشخص می سازد. نمره گذاری ۴ ماده نیز به صورت معکوس انجام می شود. دامنه نمرات دلزدگی زناشویی فرد در این پرسشنامه بین ۲۰ تا ۱۴۰ است و نمره بالاتر نشانه دلزدگی بیشتر می باشد. پاییز با استفاده از تحلیل عاملی و تأیید سازه سه بعدی این پرسشنامه، روایی سازه آن را تأیید کرد. وی ضریب پایایی مقیاس با روش باز آزمایشی در یک دوره یک ماهه برابر ۰/۷۶ و همچنین پایایی این مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ در دامنه ای بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ گزارش داده است. در ایران نیز در مطالعه ای پایایی پرسشنامه دلزدگی زناشویی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ بدست آمد و روایی آن را به روش روایی همگرا طریق همبستگی با مقیاس فرسودگی زناشویی ۰/۵۴ گزارش شد (۳).

**برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی:** روش درمانی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه آموزش داده شد. خلاصه جلسات درمانی مربوط به این مداخله در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. شرح جلسات درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی

جلسه	شرح جلسه
جلسه اول	برقراری ارتباط، تعریف و مفهوم سازی و لزوم استفاده از آموزش ذهن آگاهی
جلسه دوم	آشنایی با روش تن آرامی، آموزش تن آرامی برای ۱۴ گروه از عضلات شامل ساعد، بازو، عضلات پشت ساق پا، ران ها، شکم، سینه، شانه ها، گردن، لب، چشم ها، آرواره ها، و پیشانی
جلسه سوم	آموزش تن آرامی برای ۶ گروه از عضلات شامل دستها و بازوها، پاها و ران ها، شکم و سینه، گردن و شانه، آرواره ها، پیشانی و لبها و تکالیف خانگی تن آرامی
جلسه چهارم	آموزش ذهن آگاهی تنفس: مرور کوتاه جلسه گذشته، آشنایی با روش ذهن آگاهی تنفس، آموزش تکنیک دم و بازدم همراه با آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و آموزش تکنیک تماشای تنفس و تکلیف خانگی ذهن آگاهی تنفس قبل از خواب به مدت ۲۰ دقیقه
جلسه پنجم	آموزش روش پویا بدن: آموزش روش توجه به حرکت بدن هنگام تنفس، تمرکز بر اعضای بدن و حرکت آنها و جستجوی حسهای فیزیکی (شنوایی، چشایی و ..) تکلیف خانگی ذهن آگاهی خوردن (خوردن با آرامش و توجه به مزه و منظره غذا)
جلسه ششم	آموزش ذهن آگاهی افکار: آموزش توجه به ذهن، افکار منفی و مثبت، خوشایند و ناخوشایند بودن افکار، اجازه دادن به ورود افکار منفی و مثبت به ذهن و به آسانی خارج کردن آنها از ذهن بدون قضاوت و توجه عمیق به آنها و تکلیف خانگی نوشتن تجربیات منفی و مثبت روزانه بدون قضاوت در مورد آنها
جلسه هفتم	ذهن آگاهی کامل: تکرار آموزش جلسه های ۴، ۵ و ۶ هر کدام به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
جلسه هشتم	مرور و جمع بندی جلسه های گذشته و اجرای پس آزمون ها.

نسبت به دریافت رضایت از افراد شرکت کننده برای شرکت در پژوهش و همچنین اطمینان دادن به آنها در مورد محرمانه ماندن مشخصات شخصی اقدام شد. همچنین شرکت کنندگان در پایان پژوهش، می توانستند در صورت تمایل از نتایج مطالعه و پرسشنامه خود آگاه شوند. بعد از اتمام جلسات آموزشی و اجرای مرحله پیگیری، چند جلسه آموزشی برای گروه کنترل اجرا گردید.

برای تحلیل داده های پژوهش از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ و تحلیل واریانس همراه با اندازه گیری مکرر (repeated measures analysis of variance) در سطح ۰/۰۵ استفاده شد.

### یافته ها

میانگین گروه سنی گروه کنترل ۳۲/۷۱ و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی ۳۱/۹۱ بود. در گروه کنترل و گروه برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به ترتیب ۹ و ۱۰ زن حضور داشتند. در جدول ۲ به میانگین و انحراف استاندارد نمرات هر سه گروه در دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در طی مراحل درمان پرداخته شده است.

برای اجرای طرح حاضر، در ابتدا و پس از انجام هماهنگی های لازم و با توجه به معیارهای ورود به مطالعه، تعداد ۳۰ نفر از افراد متأهل و با مشکلات زناشویی برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. طی یک جلسه معارفه با اعضاء، در مورد پژوهش، اهداف و نتایج آن صحبت شد. افراد انتخاب شده به صورت تصادفی ساده و با روش قرعه کشی در گروه ها گمارش شدند. گروه آزمایشی تحت درمان کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفت و برای گروه کنترل مداخله ای انجام نشد. جلسات مداخله به صورت گروهی، طی ۸ جلسه هفتگی و ۹۰ دقیقه ای و به مدت ۲ ماه، توسط پژوهشگر اول این مقاله در مرکز روانشناسی خودبیداری برگزار شد. پیش از شروع مداخلات، جهت پیش آزمون همه شرکت کنندگان دو گروه پرسشنامه دلزدگی زناشویی و مقیاس رضایت جنسی را تکمیل کردند. همچنین همه شرکت کنندگان بلافاصله بعد از انجام مداخلات، این دو پرسشنامه را به منظور پس آزمون و ۱ ماه بعد از پایان جلسات مداخله به منظور پیگیری تکمیل کردند. به منظور رعایت اصول اخلاق در پژوهش، قبل شروع مداخلات،

جدول ۲. میانگین انحراف استاندارد نمرات هر دو گروه در دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در طی مراحل درمان

متغیرها	موقعیت	گروه کنترل (n=۱۵)		گروه مداخله (n=۱۵)	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
دلزدگی زناشویی	پیش آزمون	۱۱۱/۷۸	۲۱/۳۱	۱۰۸/۹۴	۲۱/۶۴
	پس آزمون	۱۰۹/۵۶	۲۰/۲۸	۸۶/۷۲	۱۶/۰۷
	پیگیری	۱۰۸/۹۷	۱۸/۵۸	۸۴/۹۰	۱۷/۴۸
رضایت جنسی	پیش آزمون	۶۳/۸۹	۱۱/۲۸	۶۲/۴۰	۱۰/۳۴
	پس آزمون	۶۱/۰۶	۱۳/۵۰	۷۱/۹۶	۹/۵۷
	پیگیری	۶۱/۳۷	۹/۷۱	۷۰/۳۲	۱۱/۹۱

رعایت نشده است ( $p < 0/05$ ). بر این اساس، از آزمون گرین هاوس گیزر استفاده شد. مفروضه آزمون همگنی واریانس های لوین آزمون بررسی شد. طبق نتایج آزمون F برای متغیر دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی معنی دار نبود و نشان می دهد که مفروضه همگنی واریانس در بین گروه های مستقل برقرار است. در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل واریانس مکرر آورده شده است.

در ادامه با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مکرر به مقایسه تفاوت نمرات دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی بر حسب موقعیت بین گروهی و درون گروهی پرداخته شد. قبل از آن پیش فرض نرمالیتی متغیرها بررسی شد و نتایج آزمون کالموگروف-اسمیرنف حاکی از نرمال بودن داده ها بود. مفروضه آزمون کرویت موخلی-بررسی همسانی ماتریس کوواریانس خطا-آزمون شد که نتایج نشان داد که این فرض در مورد دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس مکرر برای بررسی الگوهای تفاوت در نمرات دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی

متغیرها	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	MS	F آماره	p	اندازه اثر
دلزدگی زناشویی	زمان	۳۱۷۲/۷۱	۱/۸۸	۱۶۸۷/۶۱	۲۴/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۵۲
	گروه	۱۹۵۸/۱۸	۱	۱۹۵۸/۱۸	۴۴/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۶۴
	خطا	۱۰۱۱/۸۸	۲۸	۳۶/۱۳			
	گروه × زمان	۱۹۵۲/۸۹	۱/۸۸	۱۰۳۸/۷۷	۱۱/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۳۱
رضایت جنسی	خطا	۳۹۴۱/۶۳	۵۰/۷۹	۷۷/۶۰			
	زمان	۱۱۹۴/۳۸	۱/۳۴	۸۹۱/۳۲	۱۸/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۳۸
	گروه	۱۴۱۹/۶۴	۱	۱۴۱۹/۶۴	۵۸/۳۱	۰/۰۰۱	۰/۶۹
	خطا	۶۶۲/۹۷	۲۸	۲۳/۶۷			
	گروه × زمان	۳۸۹/۷۲	۱/۳۴	۲۹۰/۸۳	۱۰/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۲۸
	خطا	۱۰۶۱/۲۲	۵۲/۹۱	۲۰/۰۵			

مراحل آزمایش (پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری) با تفاوت نمرات گروه ها (گروه آزمایش و گروه کنترل) تعامل دارد. یعنی میزان دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در سطح گروه آزمایش و گروه کنترل متفاوت است. پس از مشخص شدن اینکه بین دو گروه در نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معنی داری وجود دارد، نتایج آزمون اثرات بین آزمودنی بررسی شد. جدول ۳ نشان می دهد که بین نمرات دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد. با در نظر گرفتن نتایج تحلیل واریانس مکرر مبنی بر تفاوت نمرات دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در طی مراحل آزمایش، آزمون تعقیبی بونفرونی انجام شد. نتایج نشان داد تفاوت نمرات دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در پس آزمون با پیش آزمون معنی دار بود ( $p = 0/001$ ). تفاوت نمرات این متغیرها در زمان پیگیری با پیش آزمون نیز معنی دار بود ( $p = 0/001$ ). اختلاف نمرات دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در زمان پیگیری با پس آزمون معنی دار نشد.

در جدول ۳ آزمون اثرهای درون گروهی نشان داده شده است. همان طور که مشخص است، اثر زمان در مورد دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی معنی دار است و بین سطح دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در زمان پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. بر اساس اندازه اثر زمان، برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی به ترتیب در مورد دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی ۵۲٪ و ۳۸٪ موفق بوده است. به عبارت دیگر، در بعد زمان، ۵۲٪ از تغییرات دلزدگی زناشویی و ۳۸٪ از تغییرات رضایت جنسی ناشی از مداخله است. همچنین اندازه اثر با در نظر گرفتن مقایسه بین گروهی نشان دهنده این است که مداخله کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی توانسته است ۶۴٪ از تغییرات دلزدگی زناشویی و ۶۹٪ از تغییرات رضایت جنسی را تبیین کند. در این جدول اثر تعاملی بین زمان و گروه نیز نشان داده شد که این اثر از نظر آماری برای متغیرهای دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی معنی دار است. بنابراین، میزان دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در طی

برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با افزایش سطح ذهن آگاهی می تواند آنها را در بهبود کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله ای و همچنین کاهش استیگما یاری برساند. در واقع، افراد به محض این که بتوانند در سطح عمیق به واکنش های اتوماتیک وار خود مسلط شوند می توانند نوع واکنش خود را در هنگام برخورد با موقعیت های استرس زا تغییر دهند و در موقعیت ها به جای پاسخ ناسازگارانه، پاسخ های مثبت و سازگار ارائه دهند و این در مورد زوجین می تواند با کاهش مشکلات ارتباطی، کاهش تعارض و تعامل سالم تر همراه باشد و موجب کاهش دلزدگی زناشویی و افزایش سطح رضایت جنسی شود. Forouzesht Yekta و همکاران (۲۱) نیز در مطالعه خود نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در زنان با مشکلات پریشانی زناشویی بر بهبود پریشانی، تنظیم هیجان و رضایت زناشویی اثربخش است.

بنابراین در جریان برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی این نگرش در افراد به وجود آمد که نسبت به تمامی امور خوشایند و ناخوشایند پذیرش بدون قضاوت داشته باشند و این موجب شد بسیاری از تعابیر منفی خود را از موضوعات مختلف اصلاح کنند و به دیدگاهی واقع بینانه دست پیدا کنند که در کاهش تعارض و در نتیجه دلزدگی زناشویی نقش داشت (۱۴). همچنین آموزش ذهن آگاهی، باعث می شود که زوجین احساسات و تجربیات ناشی از داشتن مشکلی خاص که قابل رفع شدن نیست را بپذیرند و قبول و پذیرش این احساسات باعث کاهش توجه و حساسیت بیش از حد نسبت به آن مسئله و کمتر شدن بار منفی آن شده و در نهایت استرس کمتری را ایجاد می کند. Jalali و همکاران (۲۲) در مطالعه خود بر روی بیماران قلبی عروقی نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش شدت استرس این افراد موثر است. به عبارت دیگر می توان گفت که آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی موجب شد که زوجین با انجام تمرین های ذهن آگاهی مانند واریسی بدن و باز ارزیابی مثبت افکار و هیجانها، تمرکز خود را نسبت به تجارب منفی زندگی زناشویی خود کاهش دهند و از این طریق به کاهش پیامدهای منفی روانشناختی روانی خود از قبیل اضطراب و افسردگی کمک کنند (۱۶). به طور کلی، افراد ذهن آگاه به جای اینکه فشارها را تشدید کنند، زمینه رشد روانشناختی، افزایش رضایت از زندگی و عواطف مثبت

مطالعه حاضر با هدف بررسی اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر دلزدگی زناشویی و رضایت جنسی در افراد متأهل انجام شد. این یافته با نتایج مطالعات قبلی که بر تأثیر معنادار برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب، افسردگی، استرس و افزایش سلامت روان دلالت دارند، همسو است (۱۷-۱۴).

ذهن آگاهی، احساس بدون قضاوت و متعادلی از آگاهی است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانها و تجربیات زندگی، همانطور که اتفاق می افتند، کمک می کند (۱۲). محتوای جلسات ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر بکارگیری روش هایی تأکید دارد که برای کاهش استرس و آگاه بودن نسبت به وضعیت خود می باشد و رها کردن مبارزه و پذیرش بدون قضاوت مفهوم اصلی و اساسی در درمان ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس است. برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی با استفاده از تکنیک هایی که مربوط به تجربه کردن لحظه حال است، به افراد کمک می کند تا به طور موقت از باورهای خود که ریشه در گذشته دارد و متأثر از ترس ها و نگرانی های آینده است، رها شوند (۱۳). در همین راستا Chi و همکاران (۱۵) در یک مطالعه مروری نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر روی افراد نوجوان و بزرگسال می تواند در کاهش علام افسردگی و بهبود اضطراب و افسردگی اثربخشی معناداری داشته باشد. در مفهوم پذیرش بدون قضاوت این اصل بنیادین مطرح شد که استرسورهای بیرونی بخش لاینفک زندگی هستند که غیرقابل تغییرند اما روش های مقابله با استرس و نحوه پاسخ دهی به استرس ها را می توان تغییر داد. همچنین استفاده ذهن آگاهی از طریق افزایش خود نظارت گری و آگاهی نسبت به هیجانها و علائم جسمانی و رفتاری آن توانست به افراد کمک کند تا با ارتقا فرایندهای مقابله کردن خود و تقویت مهارت های سازگارانه تنظیم هیجانی در برابر بدعملکردی هیجانها که می تواند موجب استرس و اضطراب شود، خود را واکنش نمایند. به عبارت دیگر، در آموزش ذهن آگاهی فرد می آموزد که موقعیت های استرس زا را شناسایی کرده و نسبت به آن ها آگاهی و شناخت کامل پیدا کند و این موقعیت های تنش زا را آگاهانه تحت کنترل خود قرار دهد (۱۵). Li و همکاران (۱۴) نیز در مطالعه خود که بر روی بیماران سرطانی انجام شد نشان دادند که در این بیماران،

استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی با سایر مداخلات در بهبود دزدگی زناشویی و رضایت جنسی افراد متأهل مقایسه شود.

### نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش دزدگی زناشویی و افزایش سطح رضایت جنسی در افراد متأهل موثر بود. اصول مورد کاربرد در برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی توانسته است تا با تقویت ذهن‌آگاهی غیرقضاوتی در افراد متأهل تحت مطالعه و در نتیجه کاهش واکنش عادت وار نسبت مسائل مختلف زندگی، آنها را در فرایند کاهش دزدگی زناشویی و افزایش سطح رضایت یاری برساند.

### سیاسگزار

این مقاله برگرفته از رساله دکتری روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات می باشد. نویسندگان از تمامی افراد شرکت کننده در مطالعه کمال تشکر و قدردانی دارند.

بجای عواطف منفی را برای خود فراهم می سازند. Li & Bressington نیز در یک مطالعه مروری نشان دادند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی با ارتقای ذهن‌آگاهی عاری از قضاوت در افراد دچار افسردگی و اضطراب می تواند در کاهش علائم افسردگی و اضطراب آنها مؤثر باشد. همچنین تنفس شکمی که در این جلسات آموزش داده شد، به کاهش اثرات منفی استرس منجر شد. آموزش تکنیک های آرمیدگی عضلانی، تمرکز عمیق، آرمیدگی ماهیچه ای همراه با آرام سازی فکری باعث عادی شدن جریان تنفس و کاهش نشانه های استرس و اضطراب شد (۱۷) و این در بهبود هیجانات و اساسات منفی و افزایش سطح رضایت زناشویی و جنسی مؤثر بود.

از محدودیت های پژوهش حاضر، محدود بودن مطالعه به افراد متأهل با مشکلات زناشویی مراجعه کننده به مراکز روان‌شناختی شهر تهران، استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند و استفاده از ابزارهای سنجش خودگزارشی است. بر این اساس، پیشنهاد می شود تا پژوهش های آتی گروه های وسیع افراد متأهل را دربرگیرد و نمونه گیری تصادفی باشد. همچنین اثربخشی برنامه کاهش

### References

1. Sadeghi M, Moheb N, Alivandi Vafa M. The Effectiveness of Group Acceptance and Commitment Therapy and Cognitive Therapy on Alexithymia and Marital Boredom, Case study: Women Affected by Marital Infidelity in Mashhad, Iran. *Journal of Community Health Research*. 2021 Dec 10;10(4):316-27. <https://doi.org/10.18502/jchr.v10i4.8337>
2. Poorhejazi M, Khalatbari J, Ghorban Shiroudi S, Khodabakhshi-Koolae A. The Effectiveness of a Unified Protocol for the Family Therapy on Emotional Divorce and Marital Boredom in Women with Marital Conflict. *Practice in Clinical Psychology*. 2021 Jan 10;9(1):71-80. <https://doi.org/10.32598/jpcp.9.1.747.1>
3. Mohammadi SA, Mohammadian MG. Prediction of marital boredom based on mindfulness and comparing these variables in couples of employed group and household Group in Ilam City. *European Journal of Behavioral Sciences*. 2018;1(2):24-35. <https://doi.org/10.33422/EJBS.2018.05.27>
4. Mirzaei F, Delavar A, Ghaemi F, Bagheri F.

- The moderating role of family resilience in the relationship between mental health and marital boredom in infertile women. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing*. 2021 Jul 10;9(2):20-9.
5. Amidisimakani R, Najarpourian S, Samavi SA. The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on boredom and marital commitment in married women. *Research in Clinical Psychology and Counseling*. 2018 Jan 21;7(2):55-68.
6. Vahedi H, Ghavi Panjeh B. Effectiveness of Imago therapy Group Training on Marital Quality, Marital Boredom, and Resilience in Women with Substance-Dependent Spouses. *Scientific Quarterly Research on Addiction*. 2021 Nov 10;15(61):221-40. <https://doi.org/10.52547/etiadpajohi.15.61.221>
7. Schmiedeberg C, Schröder J. Does sexual satisfaction change with relationship duration?. *Archives of Sexual Behavior*. 2016 Jan;45(1):99-107. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0587-0>
8. Fallis EE, Rehman US, Woody EZ, Purdon C. The longitudinal association



- of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*. 2016 Oct;30(7):822. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
9. Velten J, Margraf J. Satisfaction guaranteed? How individual, partner, and relationship factors impact sexual satisfaction within partnerships. *PloS one*. 2017 Feb 23;12(2):e0172855. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172855>
  10. Park Y, MacDonald G. Single and Partnered Individuals' Sexual Satisfaction as a Function of Sexual Desire and Activities: Results Using a Sexual Satisfaction Scale Demonstrating Measurement Invariance Across Partnership Status. *Archives of sexual behavior*. 2022 Jan 8;1-8. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02153-y>
  11. Quinn-Nilas C. Relationship and sexual satisfaction: A developmental perspective on bidirectionality. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2020 Feb;37(2):624-46. <https://doi.org/10.1177/0265407519876018>
  12. Choe EY, Jorgensen A, Sheffield D. Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and Urban Planning*. 2020 Oct 1;202:103886. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886>
  13. Kriakous SA, Elliott KA, Lamers C, Owen R. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: A systematic review. *Mindfulness*. 2021 Jan;12(1):1-28. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
  14. Li J, Yuan E, Zhu D, Chen M, Luo Q. Effect of mindfulness-based stress reduction on stigma, coping styles, and quality of life in patients with permanent colorectal cancer stoma: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*. 2022 Jan 7;101(1). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000028421>
  15. Chi X, Bo A, Liu T, Zhang P, Chi I. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 2018 Jun 21;9:1034. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01034>
  16. Zhou X, Guo J, Lu G, Chen C, Xie Z, Liu J, Zhang C. Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*. 2020 Jul 1;289:113002. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>
  17. Li SY, Bressington D. The effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, and stress in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International journal of mental health nursing*. 2019 Jun;28(3):635-56. <https://doi.org/10.1111/inm.12568>
  18. 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. *Journal of sex & marital therapy*. 1998 Jul 1;24(3):193-206. <https://doi.org/10.1080/00926239808404933>
  19. Bahrami N, Sharif Nia H, Soliemani MA, Haghdoost AA. Validity and reliability of the persian version of Larson sexual satisfaction questionnaire in couples. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*. 2016 Jan 1;23(3):344-56.
  20. Pines & Nunes R. The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of employment counseling*. 2003 Jun;40(2):50-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00856.x>
  21. Forouzesh Yekta F, Yaghubi H, Mootabi F, Roshan R, Gholami Fesharak M, Omidi A. The effectiveness of mindfulness based stress reduction program on distress, emotion regulation and marital satisfaction in non-maritally distressed women. *Clinical Psychology Studies*. 2018 Jul 23;8(31):67-90.
  22. Jalali D, Abdolazimi M, Alaei Z, Solati K. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on quality of life in cardiovascular disease patients. *IJC Heart & Vasculature*. 2019 Jun 1;23:100356. <https://doi.org/10.1016/j.ijcha.2019.100356>