فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۲، شماره ۲۶، پاییز ۱۴۰۳

اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت جنسی و نشخوار فکری زوجین متأهل مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت

مریم غفاری نیا[۱]

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت جنسی و نشخوار فکری زوجین متأهل مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه زوجین مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت در شهر تهران در سه‌ماهه دوم سال ۱۴۰۳، تشکیل دادند که از بین آن‌ها، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش با استفاده از آموزش مهارت‌های جنسی، ۸ جلسه ۶۰-۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل در لیست انتظار ماندند. ابزارهای مورداستفاده در پژوهش حاضر شامل پرسشنامه رضایت جنسی (هادسون، ۱۹۸۱) و نشخوار فکری (نولن هوکسما و مارو، ۱۹۹۱) بودند. تجزیه‌وتحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده از اجرای پرسشنامه در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام گرفت. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت جنسی در زوجین متأهل اثربخش است (P<۰/۰۵). همچنین نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های جنسی بر نشخوار فکری در زوجین متأهل اثربخش است (P<۰/۰۵). بنابراین این یافته‌ها می‌توانند به‌عنوان مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی در جهت بهبود کیفیت روابط زناشویی و سلامت روانی زوجین متأهل مورداستفاده قرار گیرند.

واژگان کلیدی: رضایت جنسی، نشخوار فکری، آموزش مهارت‌های جنسی

[۱] کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران (نویسنده مسئول) maryamghaffari728@gmail.com

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

مقدمه

مفهوم خانواده و ارزش این نهاد اجتماعی برای هر جامعه‌ای اساس کار تلقی می‌شود و هر جامعه‌ای متناسب با ارزش‌های خود ابتدا خانواده را کانون توجه خود قرار می‌دهد تا از درون آن، شهروندان آینده خویش را بپروراند (سرویلا[1] و همکاران، ۲۰۲۴). سلامت در خانواده در گروه تداوم و سلامت رابطه بین زن و شوهر می‌باشد و رابطه زناشویی هسته مرکزی نظام خانواده را تشکیل می‌دهد و اختلال در آن به‌منزله تهدیدی جدی برای بقای خانواده محسوب می‌شود. ازاین‌رو وجود اختلاف در زندگی، خانواده‌های بسیاری را در معرض خطر نابسامانی و ازهم‌پاشیدگی قرار می‌دهد (میگوئل[2] و همکاران، ۲۰۲۴). افراد پس از ازدواج و آغاز زندگی مشترک برای اولین بار به‌طور رسمی در کنار هم قرار می‌گیرند و مسلماً در این شرایط آرزوها، انتظارات و اضطراب‌های خاص خود را دارند. بسیاری از افراد قبل از قرار گرفتن زیر یک سقف برای این روزها برنامه‌ریزی کرده و تلاش می‌کنند تا بتوانند به بهترین نحو از این دوران استفاده نمایند. اما این دوران با اختلافات و مشکلاتی همراه است که اهمیت توجه به آن برای سلامت بهداشت روانی زوجین لازم است (مانگاس[3] و همکاران، ۲۰۲۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افراد متأهل در مقایسه با مطلقه‌ها، جداشده‌ها، بیوه‌ها و ازدواج نکرده‌ها سلامت روان‌شناختی بیشتر و فشار روانی کمتری را تجربه می‌کنند و ماندگاری در ازدواج دارند (پارک و مک دونالد[4]، ۲۰۲۲). نتایج نشان می‌دهد ازدواج‌هایی که مدت زیادی از آن‌ها می‌گذرد در مقایسه با ازدواج‌هایی که مدت زیادی از آن‌ها نگذشته است ازلحاظ کیفی متفاوت است و علت موفقیت یا عدم موفقیت زوجین در حفظ رابطه زناشویی و ماندگاری ازدواج به تعاملات زناشویی و چگونگی مدیریت تعارضات زناشویی در زوجین بستگی دارد (خامیس و آیوسو[5]، ۲۰۲۱؛ کولن و فرگاس[6]، ۲۰۲۱). بنا به گزارش روانشناسان در سال‌های اخیر احساس امنیت، آرامش و روابط صمیمانه میان زنان و مردان به سستی گراییده است و خانواده‌ها به‌گونه‌ای فزاینده با نیروهای ویرانگر روبرو شده‌اند و مشکلات بین شخصی آنان بیشتر شده و تعهد زناشویی و رضایت جنسی پایین‌تری دارند (مالوری[7]، ۲۰۲۲).

رضایت جنسی از شاخص‌های مهم ازدواج موفق، بقا و سلامت خانواده محسوب می‌شود. رضایت جنسی به‌صورت، قضاوت و تحلیل هر فرد از رفتار جنسی خویش که آن را لذت‌بخش تصور می‌نماید، تعریف‌شده است. همچنین رضایت جنسی به‌عنوان یکی از نیازهای فردی و تعاملات بین فردی مطرح‌شده است که با سلامت انسان و جامعه ارتباط تنگاتنگی دارد (بایبی و داویلا[8]، ۲۰۲۴). رضایت جنسی برای یک رابطه صمیمی حیاتی است، تا جایی که آن را عامل شکست یا موفقیت رابطه زوجی می‌دانند (ورانکن[9] و همکاران، ۲۰۲۴). استحکام روابط زناشویی بدون داشتن روابط جنسی رضایت‌بخش به خطر می‌افتد؛ لذت جنسی از مهم‌ترین لذت‌هایی است که یک فرد در طول عمر خود از آن بهره‌مند می‌شود و این لذت است که سختی‌های زندگی و مشکلات بین زوج‌ها را قابل‌تحمل می‌نماید. رضایت جنسی برخاسته از ارزیابی فرد از رابطه جنسی‌اش است که شامل دریافت فرد از ارضای نیازها، برآورده شدن انتظارات خود و همسرش از رابطه و ارزیابی مثبت وی از رابطه جنسی می‌باشد (گلدبرگ[10] و همکاران، ۲۰۲۴). نارضایتی از رابطه جنسی ممکن است به مشکلات عمیق در روابط زوج‌ها و ایجاد تنفر از همسر، دلخوری، حسادت، رقابت، حس انتقام‌گیری، احساس تحقیر، نداشتن اعتمادبه‌نفس و نظایر آن‌ها منجر شود. این مسائل با تنش‌ها و اختلافات تقویت‌شده یا در قالب آن‌ها تجلی و بروز می‌یابد و شکاف بین همسران را عمیق‌تر می‌سازد. تعارضات و مشکلات جنسی، همواره جزء چند علت اول طلاق و تعارضات زناشویی هستند. در کشور ما نیز هرساله آمارهای متعدی درباره علل مشکلات زناشویی و طلاق مطرح می‌شود که دراین‌بین نقش مشکلات و عوامل جنسی بسیار بارز است (بوکزاک-استک، کونیگ

1 - Cervilla
2 - Miguel
3 - Mangas
4 - Park & MacDonald
5 - Khamis & Ayuso
6 - Cullen & Fergus
7 - Mallory
8 - Bibby & Davila
9 - Vranken
10 - Goldberg

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

و هاجک[1]، ۲۰۲۱). در پژوهش بوالهری و همکاران (۱۳۹۱)، ۸۸ درصد نمونه پژوهشی که درخواست طلاق داده بودند، یکی از علل درخواست طلاق خود را مسائل جنسی برشمردند. پژوهش‌های زیادی تائید می‌کند که رابطه بسیار قوی بین رضایت جنسی و رضایت زناشویی وجود دارد (ژانگ[2] و همکاران، ۲۰۲۲). همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کاهش رضایت جنسی با میل به طلاق همراه است (لایه، رودولف و لیتلتون[3]، ۲۰۲۰).

از سوی دیگر، نشخوار فکری می‌تواند تأثیرات قابل‌توجهی بر روی کیفیت روابط زناشویی و رضایت جنسی زوجین داشته باشد. نشخوار فکری به‌عنوان افکاری مقاوم و عودکننده شناخته می‌شود که حول یک موضوع معمول دور می‌زند و توجه را از موضوعات موردنظر و اهداف فعلی منحرف می‌سازد. مطالعات زیادی از رابطه تنگاتنگ بین نشخوار فکری و انواع مختلف اختلالات هیجانی حکایت می‌کند (ربیعانی و مجتبایی، ۱۳۹۷). این افراد با تمرکز بیشتر به عوامل فشارزای زندگی، دچار افکار ناکارآمدی می‌شوند که عمدتاً گرایش به گذشته داشته و به افکار منفی تکرارشونده‌ی متمرکز بر خود منتهی می‌شود که آن را نشخوار فکری گویند (تومینیا، کولاین، روزرو و گالا[4]، ۲۰۲۰). در واقع نشخوار فکری به‌عنوان افکار تکراری در مورد تجربیات مرتبط با عواطف تعریف می‌شود (کوواکس، تکاکس، توس[5] و همکاران، ۲۰۲۰) و شامل افکار منفعلانه‌ای است که متمرکز بر علت‌ها، نتایج و علائم هستند (عندلیب، عابدی، نشاط‌دوس و آقایی، ۱۳۹۹) که به‌عنوان نوعی رفتار برگشتی معمولا برای مدت طولانی‌مدت دوام می‌آورد (هتریک، کاکس، فیشر[6] و همکاران، ۲۰۱۵). مطالعات تحولی نشان می‌دهد که سبک‌های پاسخ‌دهی نشخوار گونه، طی انتقال فرد از دوران کودکی به دوران بزرگ‌سالی ایجاد و تثبیت می‌شوند (شاو، هیلت و استار[7]، ۲۰۲۱). حین نشخوار فکری فرد به برآوردهای افراطی از احتمال حوادث منفی و مسئولیت خود در قبال ایجاد یا پیشگیری از پیامدهای فاجعه‌بار مرتبط با افکار دست می‌زند و سعی در کنترل این افکار دارد (خدری، شیرالی‌نیا و اصلانی، ۱۴۰۱).

یکی از الگوهای درمانی که در سال‌های اخیر که موردتوجه متخصصین در حیطه‌های مختلف قرارگرفته است، آموزش مهارت‌های جنسی است که این درمان توانسته به حوزه زوج و خانواده نیز راه یابد (مید[8]، ۲۰۲۳). آموزش مهارت‌های جنسی فرایندی است که به رشد جنسی سالم، بهداشت زناشویی، روابط بین فردی، عاطفه، نزدیکی، تصور بدنی و نقش‌های جنسیتی کمک می‌کند. آموزش جنسی به همه ابعاد جنسیت مانند ابعاد زیستی، فرهنگی-اجتماعی، روان‌شناختی و مذهبی توجه می‌کند. آموزش جنسی هم به حوزه شناختی (اطلاعات و دانش)، و هم به حوزه عاطفی (احساسات، ارزش‌ها و نگرش‌ها) و هم به حوزه رفتاری (مهارت‌های ارتباطی و برقراری رابطه جنسی) مربوط می‌شود (لوکومی[9] و همکاران، ۲۰۲۴). طبیعی است که فقدان اطلاعات یا اطلاعات غلط در مورد مسائل جنسی، خطر ایجاد انواع اختلالات جنسی، رفتارهای پرخطر، بیماری‌های مقاربتی، کاهش لذت جنسی، حاملگی ناخواسته و مسائل خانوادگی و زناشویی را افزایش می‌دهد (خیاطان و ریحانی اصل، ۱۳۹۷). ارتباطات صحیح جنسی در زندگی زناشویی مانند نحوه بیان احساسات و عواطف به همسر، خود می‌تواند تأثیر متقابلی در روابط زناشویی و عزت‌نفسی جنسی داشته باشد (مک گین و وایز[10]، ۲۰۲۴). بنابراین در یک ازدواج سالم، وجود یک رابطه جنسی مطلوب به‌نحوی‌که بتواند موجب تأمین رضایت طرفین شود، نقش بسیار مهم و اساسی در موقعیت و پایداری کانون خانواده را ایفا می‌کند (کوهن[11] و همکاران، ۲۰۲۱). بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، برنامه‌های آموزشی جنسی هم برای افرادی که هنوز فعالیت جنسی

1 - Buczak-Stec, König & Hajek
2 - Zhang
3 - Layh, Rudolph & Littleton
4 - Tumminia, Colaianne, Roeser, & Galla
5 - Kovacs, Takacs, Toth
6 - Hetrick, Cox, Fisher
7 - Shaw, Conway & Starr
8 - Mead
9 - Lukumay
10 - McGinn & Wise
11 - Cohen

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

خود را آغاز نکرده‌اند و هم برای افرادی که فعالیت جنسی خدو را آغاز کرده‌اند، یک نیاز به‌حساب می‌آید (الیس[1] و همکاران، ۲۰۲۲).

با توجه به اینکه زوجین متأهل معمولاً با چالش‌هایی در زمینه رضایت جنسی و نشخوار فکری مواجه هستند، آموزش مهارت‌های جنسی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مؤثر در بهبود این موارد در نظر گرفته شود. احساس عدم رضایت جنسی و نگرانی‌های مکرر درباره عملکرد و انتظارات در روابط زناشویی می‌تواند منجر به نشخوار فکری و تنش‌های روانی شود. در این راستا، آموزش مهارت‌های جنسی می‌تواند به زوجین کمک کند تا با ارتقاء دانش و توانایی‌های ارتباطی خود، نه‌تنها رضایت جنسی خود را افزایش دهند، بلکه نشخوار فکری را نیز کاهش دهند. بااین‌حال، در این پژوهش نیاز به بررسی‌های بیشتر و عمیق‌تر احساس می‌شود. به‌ویژه، تأثیرات بلندمدت آموزش مهارت‌های جنسی بر روی زوجین و همچنین تأثیر متغیرهای فرهنگی و اجتماعی بر این نتایج هنوز به‌طور کامل موردبررسی قرار نگرفته است. این موضوعات می‌تواند زمینه‌ساز تحقیقات آینده باشد و سؤالاتی را درباره چگونگی بهینه‌سازی آموزش مهارت‌های جنسی برای بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش نشخوار فکری در زوجین متأهل ایجاد کند. بنابراین این پژوهش درصدد پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت جنسی و نشخوار فکری زوجین متأهل مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت مؤثر است؟

روش

طرح پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه زوجین متأهل مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت منطقه ۴ شهر تهران در سه‌ماهه دوم در سال ۱۴۰۳ تشکیل داد. با توجه به ماهیت شبه آزمایشی پژوهش و با استناد به نظر دلاور (۱۳۸۹) مبنی بر چگونگی انتخاب حجم نمونه در طرح‌های شبه آزمایشی، حجم نمونه در این پژوهش، ۳۰ نفر در نظر گرفته شد. انتخاب خانه‌ها سلامت، تصادفی و انتخاب افراد گروه نمونه، داوطلبانه انجام شد به‌این‌ترتیب که از بین ۲۰ خانه سلامت منطقه ۴ شهر تهران، تصادفی دو خانه سلامت انتخاب شد. در خانه‌های سلامت انتخاب‌شده با توجه به شرایط ورود به آزمون (داشتن حداقل دو سال و حداکثر ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک، مشغول زندگی با همسر و داشتن حداقل مدرک تحصیلی دیپلم) اطلاع‌رسانی صورت گرفت. از افراد داوطلب دعوت به‌عمل‌آمده و دوباره شرایط ورود به آزمون بررسی شد. سرانجام تعداد ۳۰ نفر از زنان به‌صورت تصادفی، به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند که برای انجام پژوهش به‌صورت تصادفی به دو گروه (۱۵ نفری) آزمایش و کنترل تقسیم شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت آموزش گروهی نظریه انتخاب قرار گرفت و گروه کنترل در لیست انتظار باقی ماند. جلسات درمان گروهی آموزش مهارت‌های جنسی در جدول (۱) ارائه‌شده است.

ابزارهای پژوهش:

الف) پرسشنامه رضایت جنسی هادسون (۱۹۸۱): پرسشنامه رضایت جنسی هادسون، در سال ۱۹۸۱ توسط هادسون، هریسون و کروسکاپ برای ارزیابی سطوح رضایت زوجین ساخته شد. این مقیاس، دارای ۲۵ سؤال و از نوع خود گزارش دهی محسوب می‌شود. پاسخ آزمودنی به هر ماده آزمون، در سطح یک مقیاس ۷ درجه‌ای بین ۰ تا ۶ مشخص می‌شود و درمجموع، نمره آزمودنی‌ها در کل تست بین ۰ تا ۱۵۰ در نوسان است. نمره بالا در این مقیاس منعکس‌کننده رضایت جنسی است. این پرسشنامه، توسط پوراکبر (۲۰۱۰) به اجرای طرح مجدد آن به‌وسیله آزمون همبستگی مورد تحلیل واقع شد. نتایج این آزمون نشانگر میزان همبستگی ۰/۹۶ در سطح معناداری ۰/۰۱ شده است. همچنین برای بررسی دقیق‌تر اعتبار به‌دست‌آمده از روش دونیمه کردن آزمون ۰/۸۸ شده است. ضریب گاتمن محاسبه‌شده نیز ۸۰٪ است. برای تعیین پایایی پرسشنامه رضایت جنسی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۹۳ بود (طلایی زاده و بختیار پور، ۱۳۹۵). در پژوهش حسینی و علوی لنگرودی (۱۳۹۶) برای تعیین روایی مقیاس از روایی محتوایی (نظر متخصصان) و برای تعیین اعتبار مقیاس از روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) استفاده شد. اعتبار آزمون به روش همسانی درونی برای نمره کل ۰/۹۱ بود.

[1] - Ellis

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

ب) پرسشنامه نشخوار فکری (نولن هوکسما و مارو، ۱۹۹۱): نولن هوکسما و مارو (۱۹۹۱) پرسشنامه‌ای خودآزما تدوین کردند که چهار نوع متفاوت از واکنش به خلق منفی را مورد ارزیابی قرار می‌داد. پرسشنامه سبک‌های پاسخ از دو مقیاس پاسخ‌های نشخواری و مقیاس پاسخ‌های منحرف‌کننده حواس تشکیل‌شده است. مقیاس پاسخ‌های نشخواری ۲۲ عبارت دارد که از پاسخ‌دهندگان خواسته می‌شود هرکدام را در مقیاسی از ۱ (هرگز) تا ۴ (اغلب اوقات) درجه‌بندی کنند (ترینر گنزالز و نولن هوکسما، ۲۰۰۳). بر پایه شواهد تجربی، مقیاس پاسخ‌های نشخواری، پایایی درونی بالایی دارد. ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۸ تا ۰/۹۲ قرار دارد. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند همبستگی بازآزمایی برای مقیاس پاسخ‌های نشخواری، ۰/۶۷ است (لامینت، ۲۰۰۴). این مقیاس برای اولین بار از زبان انگلیسی به فارسی ترجمه شد. اعتبار پیش‌بین مقیاس پاسخ‌های نشخواری، در تعداد زیادی از مطالعات مورد آزمایش قرارگرفته است. چنان‌که در قبلاً توضیح داده شد، نتایج پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهند که مقیاس پاسخ‌های نشخواری می‌تواند شدت افسردگی را در دوره‌های پیگیری در نمونه‌های بالینی و غیر بالینی با کنترل متغیرهایی مانند، سطح اولیه افسردگی و یا عوامل استرس‌زا، پیش‌بینی کند. هم‌چنین، بر پایه یافته‌های پژوهشی، این مقیاس می‌تواند آسیب‌پذیری افراد را نسبت به افسردگی تعیین کند. به‌علاوه نشان داده‌شده است که این مقیاس می‌تواند پیش‌بینی کننده یک دوره بالینی افسردگی باشد.

ج) بسته آموزشی مهارت‌های جنسی: بسته آموزشی مهارت‌های جنسی اسمیت و دی کلمنته (۲۰۰۰) در هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و هفته‌ای یک‌بار به مدت دو ماه اجرا شد. روایی این پروتکل توسط سازندگان آن به تائید رسید و از روایی صوری و محتوایی خوبی برخوردار است. روایی محتوایی این پروتکل توسط دو تن از متخصصان روان‌شناسی دانشگاه پیام نور تهران تائید شد و سپس در این پژوهش به کار رفت. در جدول ۱، خلاصه‌ای از جلسات آموزش مهارت‌های جنسی ارائه‌شده است.

جدول ۱. خلاصه‌ای از جلسات آموزش مهارت‌های جنسی (اسمیت و دی کلمنته، ۲۰۰۰)

جلسات	محتوای جلسات
اول	معارفه، پذیرش مراجع، تعیین اهداف جلسه و خط‌مشی کلی از قوانین گروه، صحبت درباره بررسی باورهای عامیانه جنسی و نگرش‌های فرهنگی و مذهبی جامعه
دوم	آموزش آناتومی و فیزیولوژی رفتار جنسی زن و مرد
سوم	آموزش آرمیدگی، آموزش خیال‌پردازی و حساسیت‌زدایی منظم
چهارم	معرفی علایق، ترجیحات و تفاوت‌های جنسی مرد و زن
پنجم	آموزش تکنیک‌های تمرکز توجه، آموزش تکالیف خودپایی، آشنایی با اختلالات عملکرد جنسی و علل آن
ششم	آموزش تمرکز حسی ۱ و بررسی برگه‌های خودپایی و بازسازی آن، آموزش تمرینات عضلات شرمگاهی یا کگل و بررسی برگه‌های خودپایی و بازسازی آن، آموزش تمرکز حسی ۲ و بررسی برگه‌های خودپایی و بازسازی آن
هفتم	سه دقیقه فضای تنفس و منظم و مقابله‌ای، تمرین وارسی بدن، مروری بر کل دوره، روش‌هایی برای حفظ دستاوردهای یاد گرفته‌شده
هشتم	انتخاب برنامه‌ای برای تمرین خانگی با قابلیت ادامه دادن تا ماه بعد، بحث درباره دلایل مثبت و موانع احتمالی تمرین‌ها پس از پایان دوره و تکمیل پرسشنامه‌ها توسط شرکت‌کنندگان، اتمام جلسات

تجزیه‌وتحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده از اجرای پرسشنامه‌ها از طریق نرم‌افزار spss23 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل کوواریانس) انجام پذیرفت.

یافته‌ها

اطلاعات توصیفی مقیاس رضایت جنسی و نشخوار فکری در جدول ۲ به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش و کنترل ارائه‌شده است.

جدول ۲. اطلاعات توصیفی رضایت جنسی و نشخوار فکری به تفکیک مرحله سنجش در گروه‌ها

متغیر		عوامل شاخص آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
رضایت جنسی	گروه آزمایش	میانگین	۶۹.۶۰	۷۶.۶۰
		انحراف معیار	۹.۲۳	۸.۷۰

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

	گروه کنترل	میانگین	۶۸.۲۰	۶۷.۴۷
		انحراف معیار	۷.۸۹	۸.۳۵
نشخوار فکری	گروه آزمایش	میانگین	۶۷/۲۳	۰۷/۱۷
		انحراف معیار	۶۹/۲	۷۹/۲
	گروه کنترل	میانگین	۶۰/۲۳	۸۷/۲۳
		انحراف معیار	۶۴/۲	۷۵/۲

همچنان که ملاحظه می‌شود میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون در رضایت جنسی، نسبت به پیش‌آزمون افزایش و در نشخوار فکری کاهش نشان می‌دهد. بر اساس نتایج مندرج در جدول، می‌توان به این توصیف دست زد که اجرای آموزش مهارت‌های جنسی باعث افزایش رضایت جنسی و کاهش نشخوار فکری در زوجین متأهل شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون کواریانس برای اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت جنسی

شاخص آماری متغیرها	SS	df	MS	F	sig	ضریب ایتا
پیش‌آزمون	۶۶۰.۰۶	۱.۰۰	۶۶۰.۰۶	۱۲.۹۶	۰.۰۰۱	۰.۳۲
گروه	۵۱۸.۱۸	۱.۰۰	۵۱۸.۱۸	۱۰.۱۷	۰.۰۰۱	۰.۲۷
خطا	۱۳۷۵.۲۸	۲۷.۰۰	۵۰.۹۴			
کل	۲۶۶۰.۹۷	۲۹.۰۰				

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات رضایت جنسی شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی«آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود (P<۰/۰۵). بنابراین با توجه به نتایج جدول ۳ نتیجه گرفته می‌شود که آموزش مهارت‌های جنسی در شرکت‌کنندگان گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر معناداری بر بهبود رضایت جنسی داشته است.

جدول ۴. نتایج آزمون کواریانس برای اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر نشخوار فکری

متغیر	شاخص آماری	SS	Df	MS	F	معنی‌داری	اندازه اثر
نشخوار فکری	پیش‌آزمون	۱۵/۷۸	۱	۱۵/۷۸	۰/۲۰	۰/۶۵	۰/۰۰۶
	گروه	۴۴۷/۴۵	۱	۴۴۷/۴۵	۵/۷۴	۰/۰۲	۰/۱۳
	خطا	۳۱۱۵/۹۶	۲۴	۸۶/۵۵			
	کل	۷۵۰۰۹/۰۰	۳۰				

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، با حذف تأثیر متغیر پیش‌آزمون و با توجه به ضریب F محاسبه‌شده (P <۰/۰۵، F=۵/۷۴)، مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمرات نشخوار فکری شرکت‌کنندگان برحسب عضویت گروهی «آزمایش و کنترل» در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری مشاهده می‌شود. به این معنی که استفاده از آموزش مهارت‌های جنسی گروه آزمایشی به نسبت گروه کنترل تأثیر بیشتری بر کاهش نشخوار فکری در زوجین متأهل داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر رضایت جنسی و نشخوار فکری زوجین متأهل مراجعه‌کننده به خانه‌های سلامت انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های جنسی باعث افزایش رضایت جنسی در زوجین متأهل شده است. نتایج پژوهش با یافته‌های (مرتضایی و صفاری نیا، ۱۴۰۲؛ رفائی و فریدونی، ۱۴۰۱؛ جدیری ابوالقاسمی و پناه علی، ۱۳۹۹؛ خیاطان و ریحانی اصل، ۱۳۹۷) همخوانی دارد. در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت، آموزش مهارت‌های جنسی، در طیف وسیعی از دانش درباره اهداف ازدواج، شناخت روان‌شناسی زن و مرد و آگاهی از ملاک‌های صحیح آموزش‌های جنسی صورت می‌پذیرد و به زوجین کمک می‌کند تا آگاهی کامل را در زمینه‌های مهم مسائل بهداشت باروری به دست آورند و روابط جنسی خود را بر مبنای درستی پایه‌گذاری کنند (ولایتی و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین این فرآیند با شناخت عوامل خطر شخصی و جنبه‌های انعطاف‌پذیری شخص، به آمادگی زوجین برای ازدواج کمک می‌کند و بر ایجاد زندگی شاداب‌تر و

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

باثبات‌تر تأثیر دارد. آموزش مهارت‌های جنسی، اختلالات عملکرد و مشکلات زناشویی را کاهش می‌دهد و نیز سبب می‌شود زن و مرد با آگاهی و دانش کافی در ارتباط جنسی با خود و همسر به این دوره پویا و شکوفا با آرامش بیشتر گام نهند (ییلدیریم و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین آموزش مهارت‌های جنسی با تأکید بر انعطاف‌پذیری، شفاف‌سازی ارزش‌ها و بحث روی موضوع امکان‌پذیری بودن تغییر و نیز انجام موفقیت‌آمیز تمرینات مختلف، قادر است در افزایش رضایت جنسی و پذیرش مسئولیت مشاوره توسط مراجع مؤثر باشد. سبک‌های مقابله‌ای اجتناب و انکار، ممکن است اثر متضادی بر روابط جنسی زوجین داشته باشند (دمیر و کومبا، ۲۰۱۹) و منطبق بر اصول اولیه درمان مشکلات جنسی باشد که مشکل اصلی اختلالات را اجتناب تجربی می‌داند و در طی درمان، درمانگر این نکات را با استفاده از تکنیک‌های عملی آموزش داد (فادول و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، آموزش مهارت‌های جنسی به زوجین این امکان را می‌دهد که انتظارات واقع‌بینانه‌تری از زندگی جنسی خود داشته باشند. با یادگیری تکنیک‌های مختلف، زوجین می‌توانند تجربیات جنسی خود را متنوع‌تر و جذاب‌تر کنند، که این موضوع به افزایش لذت جنسی و درنتیجه، رضایت بیشتر از رابطه کمک می‌کند. همچنین، این آموزش‌ها می‌توانند به کاهش احساسات منفی و اضطراب‌های مرتبط با زندگی جنسی کمک کنند، که این خود به بهبود کیفیت تجربه جنسی و افزایش رضایت منجر می‌شود. همچنین نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های جنسی باعث کاهش نشخوار فکری در زوجین متأهل شده است. نتایج پژوهش با یافته‌های (غفاری و وحید، ۲۰۲۰؛ باقریان و بهادرخان، ۲۰۱۷؛ لی و لی، ۲۰۱۹) همسو است. یکی از دلایل این اثرگذاری، افزایش آگاهی و دانش زوجین درباره نیازها و انتظارات جنسی یکدیگر است. هنگامی‌که زوجین مهارت‌های جنسی را می‌آموزند، می‌توانند به‌طور مؤثرتری با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و نیازهای عاطفی و جنسی خود را به‌صورت صریح و واضح بیان نمایند. این ارتباط باز و صادقانه می‌تواند به کاهش عدم اطمینان‌ها و نگرانی‌های موجود در رابطه کمک کند و درنتیجه، بروز نشخوار فکری مرتبط با مسائل جنسی را کاهش دهد. علاوه بر این، آموزش مهارت‌های جنسی می‌تواند به زوجین کمک کند تا تکنیک‌های مؤثری برای مدیریت استرس و اضطراب در زمینه زندگی جنسی خود یاد بگیرند. به‌عنوان‌مثال، یادگیری تکنیک‌های تمرکز و آرامش می‌تواند به زوجین کمک کند تا در لحظات لذت جنسی، از افکار مزاحم و نشخوار فکری دور شوند و به‌جای آن، بر روی تجربه‌های مثبت تمرکز کنند (کوهن و همکاران، ۲۰۲۱). این موضوع به‌ویژه در زمینه روابط جنسی که ممکن است به دلیل فشارهای اجتماعی یا انتظارات غیرواقعی با چالش مواجه شود، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. پیشینه پژوهش نیز نشان می‌دهد که ارتباط مثبت بین آموزش مهارت‌های جنسی و کاهش نشخوار فکری در زوجین وجود دارد. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که زوجینی که مهارت‌های جنسی را آموزش‌دیده‌اند، به‌طورکلی رضایت بیشتری از روابط زناشویی خوددارند و درنتیجه، کمتر درگیر افکار منفی و نشخوار فکری می‌شوند. به‌عنوان‌مثال، یک مطالعه نشان داد که زوجین با مهارت‌های ارتباطی و جنسی بهتر، کمتر تحت تأثیر افکار منفی و اضطراب‌های مربوط به روابط جنسی قرار می‌گیرند و این موضوع منجر به کاهش نشخوار فکری و افزایش رضایت جنسی می‌شود (الیس و همکاران، ۲۰۲۲). درنهایت، می‌توان گفت که آموزش مهارت‌های جنسی به‌عنوان یک مداخله مؤثر، می‌تواند به بهبود کیفیت روابط زناشویی و کاهش نشخوار فکری در زوجین متأهل کمک کند. با فراهم آوردن ابزارهای لازم برای ارتباط بهتر و مدیریت استرس، این آموزش‌ها می‌توانند به زوجین کمک کنند تا از چرخه منفی نشخوار فکری خارج شوند و زندگی جنسی و عاطفی سالم‌تری را تجربه کنند.

با در نظر گرفتن محدودیت‌ها و یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت، آموزش مهارت‌های جنسی در کمک به‌سلامت جسمی و روانی زوجین سودمند است. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود؛ ازجمله سنجش متغیرها به کمک ابزارهای خود گزارشی و کنترل نشدن عوامل زمینه‌ای و فردی، لذا پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این امر مدنظر قرار گیرد. گرچه این مطالعه دستخوش افت آزمودنی‌ها نشد، فرض احتمالی دیگر آن است که افراد به دلیل تمایل فردی، خوش‌بینی و عواملی نظیر آن اثر برنامه را بیش برآورد کرده باشند. پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی برای کنترل اثر انتظار، برنامه‌های شبه درمان (برنامه پلاسیبو) روی گروه گواه اجرا شود. همچنین پیشنهاد می‌شود، اجرای آموزش‌ها و مداخله‌های گروهی به‌گونه‌ای که امکان تبادل تجارب شرکت‌کنندگان فراهم آید، به‌منظور افزایش حمایت اجتماعی چه از نوع عاطفی و چه از نوع اطلاعاتی، در دستور کار قرار گیرد. با توجه به اثربخش بودن مداخلات گروهی در کنترل مشکلات زناشویی و نیز امکان نداشتن اجرای حضوری مداخلات توصیه می‌شود، با توجه به محتوای جلسات مداخله در قالب کتابچه یا بروشور به افراد اطلاع‌رسانی شود.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

منابع

بوالهری، جعفر؛ رمضان زاده، فاطمه؛ عابدی نیا، نسرین؛ نقی زاده، محمد؛ پهلوانی، هاجر و صابری، سید مهدی. (۱۳۹۱). بررسی برخی علل منجر به تقاضای طلاق در زوجین متقاضی طلاق در دادگاه‌های تهران. *مجله تخصصی اپیدمیولوژی ایران*، ۸ (۱)، ۸۳-۹۳.

جدیری ابوالقاسمی، صبا و پناه علی، امیر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر صمیمیت و پرخاشگری دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد تبریز. *نشریه زن و مطالعات خانواده*، ۴۷ (۱۱)، ۱۱۷-۱۰۹.

خدری، معصومه؛ شیرالی‌نیا، خدیجه و اصلانی، خالد .(۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی متمرکز بر شفقت بر کاهش نشخوار فکری و استرس ادراک‌شده دختران نوجوان، روانشناسی کاربردی، ۱۶(۲): ۲۰۱-۲۲۳

خیاطان، فلور و ریحانی اصل، فروغ. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر طرحواره‌های جنسی زنان، عزت‌نفس جنسی و رضایت جنسی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره شهر اصفهان. *نشریه پرستاری، مامایی و پیراپزشکی*، ۲ (۴)، ۵۵-۴۵.

ربیعانی، صدف و مجتبایی، مینا .(۱۳۹۷). تأثیر آموزش واقعیت درمانی گروهی بر میزان سازگاری اجتماعی و نشخوار فکری زنان نابارور، صارم در طب باروری، ۴ (۲): ۹۹-۱۰۳

رفائی، مریم و فریدونی، صمد. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر بهبود خودکنترلی، همدلی و رضایت زناشویی زنان متأهل شهر شیراز. *نشریه روانشناسی زن*، ۳ (۳)، ۱۵-۱.

عندلیب، سیما؛ عابدی، محمدرضا؛ نشاط‌دوست، حمیدطاهر و آقایی، اصغر .(۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی بسته درمانی مبتنی بر تجارب با درمان مبتنی بر شفقت ورزی و شادکامی و نشخوار فکری در بیماران افسرده، روانشناسی بالینی، ۱۲(۱)

مرتضایی، زهره و صفاری نیا، مجید. (۱۴۰۲). اثربخشی آموزش مهارت‌های جنسی بر عملکرد جنسی و ناگویی هیجانی در زنان مبتلابه واژینیسموس. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۳ (۱)، ۳۹-۱۱.

Bagherian, F., & Bahadorkhan, J. (2017). The effects of life skills training on marital and sexual satisfaction of young couples. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, *14*, 14-22.

Bibby, E. S., & Davila, J. (2024). A dyadic assessment of the association between sexual communication and daily sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, *41*(4), 952-970.

Buczak-Stec, E., König, H. H., & Hajek, A. (2021). Sexual satisfaction of middle-aged and older adults: longitudinal findings from a nationally representative sample. *Age and Ageing*, *50*(2), 559-564.

Cervilla, O., Álvarez-Muelas, A., & Sierra, J. C. (2024, January). Relationship between solitary masturbation and sexual satisfaction: a systematic review. In *Healthcare* (Vol. 12, No. 2, p. 235). MDPI.

Cohen, J. M., Norona, J. C., Yadavia, J. E., & Borsari, B. (2021). Affirmative dialectical behavior therapy skills training with sexual minority veterans. *Cognitive and Behavioral Practice*, *28*(1), 77-91.

Cullen, K., & Fergus, K. (2021). Acceptability of an online relational intimacy and sexual enhancement (iRISE) intervention after breast cancer. *Journal of Marital and Family Therapy*, *47*(2), 515-532.

Demir, O., & Comba, C. (2019). Treatment of a woman with seconder infertility and vaginismus. *Med Sci*, *23*(96), 195-200.

Ellis, S., Heisterkamp, B., Fliegel, A., & Puckett, B. (2022). Centering Survivor Experiences in Human Trafficking and Sexual Exploitation Simulation Training to Improve Patient Care. *Journal of forensic nursing*, 10-1097.

Fadul, R., Garcia, R., Zapata-Boluda, R., Aranda-Pastor, C., Brotto, L., Parron-Carreño, T., & Alarcon-Rodriguez, R. (2019). Psychosocial correlates of vaginismus diagnosis: A case-control study. *Journal of sex & marital therapy*, *45*(1), 73-83.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Ghaffari, A., & Vahid, A. F. (2020). Comparing the effectiveness of sexual skills training and communication skills training on the sexual attitudes of married women. *Research and Development in Medical Education*, *9*(1), 3-3.

Goldberg, S. Y., O'Kane, K. M., Fitzpatrick, E. T., Jang, G. E., Bouchard, K. N., & Dawson, S. J. (2024). Associations between genital self-image and individuals' own and perceived partner sexual satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *50*(2), 171-181.

Hetrick, S. E, Cox, G. R, Fisher, C. A, Bhar, S. S, Rice, S. M, Davey, C. G, & Parker, A. G. (2015). Back to basics: could behavioural therapy be a good treatment option for youth depression? A critical review. Early intervention in psychiatry, 9(2), 93-99.

Khamis, N., & Ayuso, L. (2021). Female Breadwinner: More Egalitarian Couples? An International Comparison. *Journal of Family and Economic Issues*, 1-12.

Kovács, L. N., Takacs, Z. K., Tóth, Z., Simon, E., Schmelowszky, Á., & Kökönyei, G. (2020). Rumination in major depressive and bipolar disorder–a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, *276*, 1131-1141.

Layh, M., Rudolph, K., & Littleton, H. (2020). Sexual risk behavior and sexual satisfaction among rape victims: Examination of sexual motives as a mediator. *Journal of Trauma & Dissociation*, *21*(1),

Lee, G. Y., & Lee, D. Y. (2019). Effects of a life skills-based sexuality education programme on the life-skills, sexuality knowledge, self-management skills for sexual health, and programme satisfaction of adolescents. *Sex Education*, *19*(5), 519-533.

Lukumay, G. G., Mushy, S. E., Mgopa, L. R., Mkoka, D. A., Massae, A. F., Mwakawanga, D. L., ... & Trent, M. (2024). Healthcare professional students' skills in sexual health communication and history taking: inter-rater reliability of standardized patients and faculty ratings in dar es Salaam, tanzania-a cross-sectional study. *BMC medical education*, *24*(1), 627.

Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, *36*(3), 358.

Mangas, P., Sierra, J. C., & Granados, R. (2024). Effects of subjective orgasm experience in sexual satisfaction: A dyadic analysis in same-sex Hispanic couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *50*(3), 346-368.

McGinn, O., & Wise, M. (2024). Sexual and reproductive health services in New Zealand primary care settings: A mixed-methods survey. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *64*(3), 277-282.

Mead, L. (2023). *Dance/Movement Therapy as Sex Therapy: A Grounded Theory Research Study* (Doctoral dissertation, Pratt Institute).

Miguel, I., von Humboldt, S., & Leal, I. (2024). Sexual well-being across the lifespan: Is sexual satisfaction related to adjustment to aging?. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-12.

Park, Y., & MacDonald, G. (2022). 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*, 1-18.

Shaw, Z. A., Conway, C. C., & Starr, L. R. (2021). Distinguishing Transdiagnostic versus Disorder-Specific Pathways between Ruminative Brooding and Internalizing Psychopathology in Adolescents: A Latent Variable Modeling Approach. Research on Child and Adolescent Psychopathology, 49(10): 1319-1331

Smith, M. U., & DiClemente, R. J. (2000). STAND: A peer educator training curriculum for sexual risk reduction in the rural south. *Preventive Medicine*, *30*(6), 441-449.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

Tumminia, M. J., Colaianne, B. A., Roeser, R. W., & Galla, B. M. (2020). How is mindfulness linked to negative and positive affect? Rumination as an explanatory process in a prospective longitudinal study of adolescents. Journal of Youth and adolescence, 49(10): 2136-2148

Velayati, A., Jahanian Sadatmahalleh, S., Ziaei, S., & Kazemnejad, A. (2019). Can botox offer help women with vaginismus? A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sexual Health*, *31*(3), 233-243.

Vranken, I., Sumter, S., & Vandenbosch, L. (2024). A multi-method study examining the role of swiping on dating apps: Mate value preferences, sexual satisfaction, and need satisfaction with matches in emerging adults. *Archives of Sexual Behavior*, *53*(7), 2547-2582.

Yildirim, E. A., Hacioğlu Yildirim, M., & Karaş, H. (2019). Prevalence of depression and anxiety disorders and their relationship with sexual functions in women diagnosed with lifelong vaginismus. *Turkish Journal of Psychiatry*, *30*(1).

Zhang, H., Xie, L., Lo, S. S. T., Fan, S., & Yip, P. (2022). Female sexual assertiveness and sexual satisfaction among Chinese couples in Hong Kong: a dyadic approach. *The Journal of Sex Research*, *59*(2), 203-211.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۲۲، شماره ۲۶، پاییز ۱۴۰۳

Effectiveness of Sexual Skills Training on Sexual Satisfaction and Rumination in Married Couples Referring to Health Houses

Maryam Ghaffarinia[1]

Abstract

The present study aimed to investigate the effectiveness of sexual skills training on sexual satisfaction and rumination in married couples referring to health houses. The research method was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with a control group. The statistical population consisted of all married couples visiting health houses in Tehran during the second quarter of ۲۰۲۴. From this population, ۳۰individuals were randomly selected and assigned to the experimental group (۱۵individuals) and the control group (۱۵individuals). The experimental group underwent ۸sessions of sexual skills training, each lasting ۶۰to ۹۰minutes, while the control group remained on the waiting list. The instruments used in this study included the Sexual Satisfaction Questionnaire (Hudson, ۱۹۸۱) and the Rumination Questionnaire (Nolen-Hoeksema & Marrow, ۱۹۹۱). Data analysis was conducted using both descriptive and inferential statistics (ANCOVA). The results indicated that sexual skills training is effective in enhancing sexual satisfaction among married couples ($p < ۰.۰۵$). Additionally, the findings showed that sexual skills training significantly reduces rumination in married couples ($p < ۰.۰۵$). Therefore, these findings can serve as a basis for designing educational programs and psychological interventions aimed at improving the quality of marital relationships and the mental health of married couples.

Keywords: Sexual Satisfaction, Rumination, Sexual Skills Training.

[1] Master's Degree in Clinical Psychology, Naeen Branch, Islamic Azad University, Naeen, Iran (Corresponding Author)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-23]