

Research Paper

The efficacy of mindfulness in sex therapy on sexual sensation seeking, extramarital relationships and marital disillusionment of couples

Shalaleh Hosseinezhad Hallaji<sup>1</sup>, Ali Khademi<sup>2</sup>, Marziyeh Alivandi Vafa<sup>3</sup>, Ahmad Esmali<sup>4</sup>

1. Ph.D Student, Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

2. Associate Professor, Department of Psychology, Psychological Researches Center, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

4. Assistant Professor, Department of Humanistic Science, School of literature, Maragheh University, Maragheh, Iran.

**Citation:** Hosseinezhad Hallaji Sh, Khademi A, Alivandi Vafa M, Esmali A. The efficacy of mindfulness in sex therapy on sexual sensation seeking, extramarital relationships and marital disillusionment of couples. J of Psychological Science. 2021; 20(106): 1865-1879.

URL: <https://psychologicalscience.ir/article-1-1376-fa.html>



ORCID



10.52547/JPS.20.106.1865

ARTICLE INFO

ABSTRACT

**Keywords:**

Mindfulness in sex therapy,  
Sexual sensation seeking,  
Extramarital relationships,  
Marital disillusionment

**Background:** Various studies have shown the effectiveness of mindfulness in sex therapy on sexual disorders (especially in women), but the question is whether “this intervention is also effective on marital problems (sexual and relationship)”.

**Aims:** The present research was conducted with the aim of examining the effectiveness of mindfulness in sex therapy on sexual sensation seeking, extramarital relationships, and marital disillusionment of couples.

**Methods:** The research method was quasi-experimental and was a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. The statistical population of this study included all couples with extramarital relationships in Tabriz city who referred to counseling and psychological services in 2020. The research sample consisted of 20 couples recruited using inclusion and exclusion criteria and randomly assigned to either the experimental group or the control group equally (10 couples each). Participants completed the Sexual Sensation Seeking Scale (Kalichman, & Rompa, 1995), the Attitudes toward Infidelity Scale (Whatley, 2012), and the Marital Disaffection Questionnaire (Kayser, 1993) before and after the treatment intervention. The mindfulness in sex therapy and intimate relationships clinical protocol (Kocsis, & Newbury-Helps, 2016) was performed online in 8 sessions (120-min) over 2 months for the experimental group. Data were analyzed by mixed ANOVA using SPSS-25 software.

**Results:** The results showed that mindfulness in sex therapy can significantly reduce sexual sensation seeking, extramarital relationships, and marital disillusionment in couples and this result was stable in the follow-up phase ( $p < 0.01$ ).

**Conclusion:** According to the results, the use of mindfulness in sex therapy is recommended to reduce sexual sensation seeking, extramarital relationships, and marital disillusionment in couples with extramarital relationships.

Received: 11 Aug 2021

Accepted: 06 Sep 2021

Available: 22 Dec 2021

\* **Corresponding Author:** Ali Khademi, Associate Professor, Department of Psychology, Psychological Researches Center, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran.

E-mail: [dr\\_ali\\_khademi@yahoo.com](mailto:dr_ali_khademi@yahoo.com)

Tel: (+98) 9143208933

2476-5740/ © 2021 The Authors. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.



## Extended Abstract

### Introduction

Extramarital relationship is defined as the emotional and sexual involvement of a married individual with someone other than their spouse while being in a committed marital relationship (Perel, 2017). Recent research has shown that sexual factors for men and emotional factors for women are the most important predictors of couples' extramarital relationships (Scheeren, Apellániz, & Wagner, 2018; Vawels et al., 2021). Sexual sensation seeking is a behavioral dimension of sensation seeking and is reported as a strong predictor of drug use, risky sexual behaviors, search for more and new sexual experiences, and interpersonal problems in couples (Burri, 2017; Moral-de-la-rubia, 2020; Hosseinezhad Hallaji, Khademi, Alivandi Vafa, & Esmali, 2021).

Also, marital disillusionment is another variable that can affect the relationship problems and extramarital relationships of couples (Hosseini Ghidari et al., 2020). Marital disillusionment refers to a gradual decrease in the emotional attachment to the spouse, which is accompanied by feelings of alienation, apathy, and indifference toward the other partner and replacement of negative affects with positive affects (Kohi, Etemadi and Fatehizadeh, 2014). According to Kayser (1993), negative events and incidents accumulate during the marriage to the point that this accumulation results in a high degree of disillusionment; thus, it is not the events that cause disillusionment or exacerbate it, it is the effect of their accumulation.

In recent years, we have witnessed the introduction of a new treatment called “mindfulness” as a component of group therapies for sexual problems in men and women (Kocsis & Newburry-Helpes, 2016). In 2011, Brotto reviewed the research literature and reported that there were a limited number of experimental trials with this type of treatment; however, a very large body of empirical clinical studies have used an eclectic mindfulness approach to treat a variety of sexual disorders (Brotto, 2011). Also, Rafiei, Sabahi, Rafienia, and Tabatabai poor (2020) showed that mindfulness-based sex therapy was effective on

marital satisfaction and premature ejaculation of couples suffering from premature ejaculation.

Recently, due to the outbreak of Coronavirus disease 2019 (COVID-19), Internet interventions and the use of new technologies are recommended for mental health and sexual health problems in conditions of domestic isolation and quarantine (Pascoal, Carvalho, Raposo, Almeida, & Beato, 2021). Studies have also shown that Internet-based sex therapy can provide easy and private online access for couples with specific sexual problems (Gurney, Hobbs, Adams, & Bailey, 2020; Peterson, 2017). Therefore, considering the importance of specialized mindfulness in sex therapy interventions and the lack of research in Iran, the study of mindfulness in sex therapy intervention on sexual sensation seeking, extramarital relationships, and marital disillusionment of couples with extramarital relationships during COVID-19 pandemic can provide useful information in this field. Therefore, the present study seeks to answer the question of whether “mindfulness in sex therapy intervention affects sexual sensation seeking, extramarital relationships, and marital disillusionment of couples with extramarital relationships?”

### Method

The research method was quasi-experimental and was a pre-test, post-test, and follow-up design with a control group. The statistical population of the study included all couples with extramarital relationships in Tabriz city who referred to counseling and psychological services in 2020. The research sample consisted of 20 couples recruited using inclusion and exclusion criteria and randomly assigned to either the experimental group or the control group equally. The study was conducted as follows: the applicants who referred to the psychological and counseling clinics in Tabriz because of marital problems were sampled according to the inclusion and exclusion criteria; and due to the Covid-19 pandemic conditions, the intervention was delivered online (via Skyroom platform). Participants completed the Sexual Sensation Seeking Scale (Kalichman, & Rompa, 1995), the Attitudes toward Infidelity Scale (Whatley, 2012), and the Marital Disaffection Questionnaire (Kayser, 1993) before and after the treatment

intervention. The mindfulness in sex therapy and intimate relationships clinical protocol (Kocsis, & Newbury-Helps, 2016) was performed online in 8 sessions over 2 months for the experimental group. Data were analyzed by mixed ANOVA using SPSS-25 software.

**Results**

The Mean±SD age of participants was 35.75±4.73 years in the intervention group and 34.95±4.57 years

in the control group. The results of mixed analysis of variance showed that the effect of time on the variables of sexual sensation seeking ( $P \leq 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.54$ ), extramarital relationships ( $P \leq 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.48$ ), and marital disillusionment ( $P \leq 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.35$ ) was significant (Table 1).

**Table 1. Results of mixed analysis of variance test related to between and within-subject effects**

| Variable                   | Source           |              | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.  | Eta squared |
|----------------------------|------------------|--------------|----------------|----|-------------|--------|-------|-------------|
| Sexual sensation seeking   | Within-Subjects  | Time         | 250.55         | 2  | 125.27      | 45.46  | 0.001 | 0.54        |
|                            |                  | Time*Group   | 104.71         | 2  | 52.35       | 19.003 | 0.001 | 0.33        |
|                            |                  | Error (time) | 209.40         | 76 | 2.75        | -      | -     | -           |
| Extramarital relationships | Between-Subjects | Group        | 340.03         | 1  | 340.03      | 5.45   | 0.02  | 0.12        |
|                            |                  | Time         | 205.80         | 2  | 102.90      | 35.44  | 0.001 | 0.48        |
|                            |                  | Time*Group   | 328.86         | 2  | 164.43      | 56.63  | 0.001 | 0.59        |
| Marital disillusionment    | Within-Subjects  | Error (time) | 220.66         | 76 | 2.90        | -      | -     | -           |
|                            |                  | Group        | 710.53         | 1  | 710.53      | 14.99  | 0.001 | 0.28        |
|                            |                  | Time         | 125.01         | 2  | 62.50       | 22.28  | 0.001 | 0.37        |
| Marital disillusionment    | Between-Subjects | Time*Group   | 301.81         | 2  | 150.90      | 53.80  | 0.001 | 0.58        |
|                            |                  | Error (time) | 213.16         | 76 | 2.80        | -      | -     | -           |
|                            |                  | Group        | 902.008        | 1  | 902.008     | 15.09  | 0.001 | 0.28        |

Also, there is a significant difference between the groups of mindfulness in sex therapy intervention and the control group in the variables of sexual sensation seeking ( $P \leq 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.12$ ), extramarital relationships

( $P \leq 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.28$ ), and marital disillusionment ( $P \leq 0.05$ ,  $\eta^2 = 0.28$ ) whose examination results are presented in Table 2.

**Table 2. Bonferroni test results for pairwise comparison of groups on dependent variable**

| Variable                   | Time and group (j) | Time and group (j) | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. |       |
|----------------------------|--------------------|--------------------|-----------------------|------------|------|-------|
| Sexual sensation seeking   | group              | Experimental       | Control               | - 3.36     | 1.44 | 0.02  |
|                            |                    | Pre-test           | Pre-test              | 2.80       | 0.31 | 0.001 |
|                            | Time               | Pre-test           | Follow up             | 3.27       | 0.41 | 0.001 |
|                            |                    | Post-test          | Follow up             | 0.47       | 0.37 | 0.62  |
| Extramarital relationships | group              | Experimental       | Control               | - 4.86     | 1.25 | 0.001 |
|                            |                    | Pre-test           | Pre-test              | 2.10       | 0.36 | 0.001 |
|                            | Time               | Pre-test           | Follow up             | 3.15       | 0.43 | 0.001 |
|                            |                    | Post-test          | Follow up             | 1.05       | 0.34 | 0.01  |
| Marital disillusionment    | group              | Experimental       | Control               | - 5.48     | 1.41 | 0.001 |
|                            |                    | Pre-test           | Pre-test              | 1.27       | 0.35 | 0.003 |
|                            | Time               | Pre-test           | Follow up             | 2.50       | 0.42 | 0.001 |
|                            |                    | Post-test          | Follow up             | 1.22       | 0.33 | 0.002 |

Considering the information in Table 2, in sexual sensation seeking, the trend of changes due to pre-test to post-test intervention was significant ( $P < 0.001$ ) and was stable from post-test to follow-up ( $P = 0.62$ ). Also, the trend of changes was maintained for one month from pre-test to follow-up ( $P < 0.001$ ). In the

extramarital relationships variable, the trend of changes due to intervention from pre-test to post-test was significant ( $P < 0.001$ ) and decreased significantly from post-test to follow-up ( $P = 0.01$ ). Also, the trend of changes was maintained for one month from pre-test to follow-up ( $P < 0.001$ ). In the marital

[Downloaded from psychologicalscience.ir on 2023-02-04]

[DOR: 20.1001.1.17357462.1400.20.106.12.7]

[DOI: 10.52547/JPS.20.106.1865]

disillusionment variable, the trend of changes due to intervention from pre-test to post-test was significant ( $P < 0.003$ ) and decreased significantly from the post-test to follow-up ( $P = 0.002$ ). Also, the trend of changes was maintained for one month from pre-test to follow-up ( $P < 0.001$ ).

### Conclusion

The present study was conducted aiming to investigate the effectiveness of mindfulness in sex therapy intervention on sexual sensation seeking, extramarital relationships, and marital disillusionment in couples with extramarital relationships. The findings of this study showed that mindfulness in sex therapy intervention significantly reduces sexual sensation seeking, extramarital relationships, and marital disillusionment in couples. These findings are consistent with the results of previous studies (Shabani & Abdi, 2020; Moghadam & Kazeruni, 2017). Mindfulness in sex therapy intervention is a type of sexual therapy that facilitates the connection between mood, thoughts, feelings, and surrounding physical sensations at the moment and reduces sexual and relationship problems which have developed gradually (Peterson, 2017). People with high sexual sensation seeking need a variety of new and complex sexual experiences and are willing to be exposed to physical and social risks to increase and enhance their sexual sensations. Also, the occurrence of relationship conflicts and some tensions in married life lead the couples to engage in extramarital sexual or emotional relationships to free themselves from the situation. These relationships lead to forgetting the problems of the main relationship for a short time, but over time, the stress and worries resulting from these extramarital relationships cause helplessness and depression in couples (Fink & Shapiro, 2013). Mindfulness in sex therapy intervention in these couples, in addition to psychological and emotional distress, also includes their sexual behaviors. As a result of exercising this method of treatment, couples learn to accept their physical (both sexual and non-

sexual) and psychological emotions and signs; and re-experience personal and sexual intimacy and improve their lives in general with consciousness and awareness of their thoughts and emotions (Kocsis & Newbury-Helps, 2016). Consistent with these results, Shabani and Abdi (2016) showed that mindfulness-based cognitive therapy is effective on sexual disorders and sexual satisfaction of women who have spouses with extramarital relationships. In couples with extramarital relationships, marital disillusionment is a common phenomenon that is accompanied by a gradual decrease in the emotional attachment of the spouses and the feeling of alienation, apathy, and indifference between the couple and replacement of negative affects with positive affects (Kohi et al., 2014). Couples use mindfulness intervention in sex therapy exercises to process their information by cultivating emotions in a balanced way and refrain from excessive engaging in or avoiding their emotions which harmonizes adaptive behaviors and positive psychological states, and also improves their marital and relationship abilities (Kocsis & Newbury-Helps, 2016; Brrotto, 2011).

### Ethical Considerations

**Compliance with ethical guidelines:** This article is taken from a doctoral dissertation by Shalaleh Hosseinezhad Hallaji in the field of psychology at the Islamic Azad University of Urmia. All procedures were carried out in compliance with the Helsinki Declaration. All participants read and signed the online informed consent.

**Funding:** This study is conducted as a doctoral dissertation without financial support.

**Authors' contribution:** The first author is the main researcher of this study. The second author is the first supervisor, the third author is the second supervisor, and the fourth author is the advisor of the dissertation.

**Conflict of interest:** The authors do not express any conflict of interest in this study.

**Acknowledgments:** The authors find it necessary to give their thanks to the relevant university. We also sincerely thank the officials of the counseling and psychological service centers of Tabriz for their assistance in collecting samples, as well as the couples who helped us in conducting this research and intervention.

## اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی زوجین

شلاله حسین نژاد حلاجی<sup>۱</sup>، علی خادمی<sup>۲\*</sup>، مرضیه علیوندی وفا<sup>۳</sup>، احمد اسمعیلی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، مرکز تحقیقاتی روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

۴. استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه مراغه، مراغه، ایران.

### چکیده

### مشخصات مقاله

**زمینه:** مطالعات مختلفی اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی را بر روی اختلالات جنسی (به خصوص در زنان) نشان داده‌اند، اما آیا این مداخله بر مشکلات زناشویی (جنسی و ارتباطی) نیز مؤثر است؟

**هدف:** این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی زوجین دارای روابط فرا زناشویی انجام شد.

**روش:** این پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر، کلیه‌ی زوجین دارای روابط فرا زناشویی شهر تبریز در سال ۱۳۹۹ بودند که از این میان ۲۰ زوج با روش نمونه‌گیری هدفمند با ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند و به‌طور تصادفی و برابر به گروه‌های آزمایش و گواه (هر کدام ۲۰ زوج) تخصیص یافتند. شرکت کنندگان قبل و بعد از مداخله‌ی درمانی، مقیاس هیجان خواهی جنسی کالیچمن و رومپا (۱۹۹۵)، پرسشنامه نگرش به روابط فرا زناشویی واتلی (۲۰۱۲)، و پرسشنامه سرخوردگی زناشویی کایزر (۱۹۹۳) را تکمیل کردند. پروتکل بالینی ذهن آگاهی در سکس تراپی و روابط صمیمانه کوکسیس و نیوبری - هلپز (۲۰۱۶) در ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای طی ۲ ماه برای گروه آزمایش به‌صورت اینترنتی اجرا شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس مختلط از طریق نرم‌افزار SPSS-25 انجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد که مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی می‌تواند به‌طور معناداری موجب کاهش هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی زوجین گردد و این نتایج در مرحله پیگیری پایدار بود ( $p < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به این یافته‌ها، استفاده از مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی برای کاهش هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در زوجین دارای روابط فرا زناشویی توصیه می‌شود.

### کلیدواژه‌ها:

ذهن آگاهی در سکس تراپی، هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی، سرخوردگی زناشویی

دریافت شده: ۱۴۰۰/۰۵/۲۰

پذیرفته شده: ۱۴۰۰/۰۶/۱۵

منتشر شده: ۱۴۰۰/۱۰/۰۱

\* نویسنده مسئول: علی خادمی، دانشیار، گروه روانشناسی، مرکز تحقیقاتی روانشناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران.

رایانامه: dr\_ali\_khademi@yahoo.com

تلفن: ۰۹۱۴۳۲۰۸۹۳۳



## مقدمه

روابط فرا زناشویی<sup>۱</sup> به صورت درگیری جنسی و عاطفی افراد متأهل با یک فرد دیگر، در حین بودن در رابطه زوجی تعهدمدارانه تعریف می شود (پرل، ۲۰۱۷). برای درگیر شدن در روابط فرا زناشویی عوامل فردی (به عنوان مثال، سبک دلبستگی، عوامل شخصیتی و نگرش های جنسی، تنوع طلبی جنسی) و زوجی (به عنوان مثال، رضایت جنسی، رضایت از رابطه و طول رابطه) مختلفی می تواند دخیل باشد (مرال-ده-لا-روبی، ۲۰۲۰؛ حاصلی، شریعتی، نظری، کرامت و امامیان، ۲۰۱۹). تحقیقات اخیر نشان داده است که عوامل جنسی برای مردان و عوامل عاطفی و هیجانی برای زنان از مهم ترین عوامل پیش بینی کننده روابط فرا زناشویی زوجین می باشد (شرین، آپلنیز و واگنر، ۲۰۱۸؛ والوز و همکاران، ۲۰۲۱). همچنین، مردان و زنان دارای ویژگی های شخصیتی هیجان خواهی، ناگویی هیجانی و عاطفه منفی بالا، گرایش بیشتری به خیانت زناشویی دارند (مومنی، کرمی و حویزی زاده گان، ۱۳۹۶).

هیجان خواهی جنسی<sup>۲</sup> نیز یکی از متغیرهایی هست که با تنوع طلبی جنسی مرتبط بوده است و احتمال آسیب پذیری زوجین را به روابط فرا زناشویی بیشتر می کند (مرال-ده-لا-روبی، ۲۰۲۰؛ رافت ماه، نظری و نصراللهی، ۲۰۱۱). کالیچمن و رومپا (۱۹۹۵) صفت هیجان خواهی مرکب با رابطه جنسی را مطرح کردند، و آن را هیجان خواهی جنسی نامیدند که به صورت "نیاز به تجربیات متنوع، جدید و پیچیده جنسی، آمادگی به قرار گرفتن در معرض خطرات جسمی و اجتماعی برای افزایش و تقویت هیجانان جنسی" توصیف می شود. هیجان خواهی جنسی یک بُعد رفتاری از هیجان خواهی است و به عنوان یک پیشین قوی برای رفتارهای جنسی پرخطر، نوشیدن بیشتر مشروبات، جست و جوی برای تجارب جدید جنسی و مشکلات بین فردی در زوجین گزارش شده است (بوری، ۲۰۱۷؛ مرال-ده-لا-روبی، ۲۰۲۰؛ حسین نژاد حلاجی، خادمی، علیوندی وفا و اسمعیلی، ۱۴۰۰).

همچنین سرخوردگی زناشویی<sup>۳</sup> یکی دیگر از متغیرهایی است که می تواند بر مشکلات رابطه ای و روابط فرا زناشویی زوجین تأثیرگذار باشد (حسینی قیداری، گودرزی، احمدیان، یار احمدی، ۱۳۹۹). سرخوردگی زناشویی،

کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی همسر است که با احساس بیگانگی، بی علاقه ای و بی تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه می باشد (کوهی، اعتمادی و فتحی زاده، ۱۳۹۳). معمولاً در شروع روابط صمیمی و عاطفی، افراد یک تصور ایده آلی از یکدیگر دارند. پس از ازدواج، همسران انگیزه کمتری برای تحت تأثیر قرار دادن شریک زندگی خود دارند و حفظ تصاویر ایده آل اولیه آن ها سخت می شود. بنابراین، تصاویر ایده آل جای خود را به تصاویر واقعی تر می دهند و روابط عاطفی شدید اولیه شروع به ضعیف شدن می کنند و در نهایت، تداوم این وضعیت در برخی از زوج ها باعث سرخوردگی، روابط فرا زناشویی و طلاق می شود (دادو و دبیری، ۱۳۹۸؛ نیهویس، ریفمن و لی، ۲۰۱۵). از نظر کاربرد (۱۹۹۳) حوادث و اتفاقات منفی در طول ازدواج روی هم انباشته می شوند تا جایی که این انباشتگی به میزان بالایی از سرخوردگی منجر می شود. باورهای غیرمنطقی ارتباطی و تمایز یافتگی فردی با نقش واسطه ای عملکرد جنسی و سرخوردگی زناشویی در گرایش به طلاق مرتبط است و کاهش سرخوردگی زناشویی و باورهای غیرمنطقی ارتباطی می تواند در کنار افزایش تمایز یافتگی فردی و عملکرد مناسب جنسی، منجر به کاهش گرایش به طلاق در زوجین دارای مشکل زناشویی شوند (حسینی قیداری و همکاران، ۱۳۹۹).

با توجه به آنچه بیان گردید توجه به هیجان خواهی جنسی و سرخوردگی زناشویی در روابط فرا زناشویی زوجین مهم و اساسی می باشد و می توان از مداخلات تأثیرگذاری به این مشکلات پرداخت. در سال های اخیر شاهد ورود یک درمان جدید به نام ذهن آگاهی به عنوان یک جزء از درمان های گروهی برای مشکلات جنسی زنان و مردان بوده ایم (کوکسیس و نیوبری-هلیز، ۲۰۱۶). ذهن آگاهی، به معنی توجه کردن ویژه، هدفمند، در زمان کنونی و خالی از پیش داوری و قضاوت است. ذهن آگاهی را می توان به عنوان یک شیوه «بودن» یا یک شیوه «فهمیدن» توصیف کرد که مستلزم درک کردن احساسات شخصی است (کرین، برور، فلدمن، کابات-زین، سانتورلی، ویلیامز و کویکن، ۲۰۱۷). اگرچه تحقیقات و فعالیت های درمانی جامعی در ارتباط با ذهن آگاهی و بهزیستی به طور کلی وجود دارد؛ اما کار بر روی مسائل جنسی با توجه به ذهن آگاهی به تازگی در حال رشد

1. Extramarital relationships

2. Sexual sensation seeking

3. Marital disillusionment

پایین و به طور کلی کیفیت زندگی نامطلوب همراه است (گرونشتاین، بلومک، شوایتزر و آگیلار-راب، ۲۰۱۹).  
 مطالعات نشان می دهد که جامعه ی ایرانی با بحران های مختلف روانی اجتماعی فرهنگی<sup>۳</sup> جدی در حوزه جنسی مواجهه است (سیدهاشمی، حسین نژاد و حسین آبادی، ۱۳۹۸؛ حسینی قیداری و همکاران، ۱۳۹۹).  
 جهت برنامه ریزی برای اقدامات مناسب درمانی، ارتقای خدمات سلامت و ایجاد سیاست های مرتبط با آن در جامعه، نیازمند آشنایی با درمان های مناسب از جمله سکس تراپی و درمان های روانشناختی مرتبط با رفتارهای جنسی می باشد (پترسون، ۲۰۱۷). هیجان خواهی جنسی نیز به عنوان سازه شخصیتی می تواند با تنوع طلبی و رفتارهای جنسی پرخطر مرتبط شده (حسین زاده حلاجی و همکاران، ۱۴۰۰)، که احتمال آسیب پذیری زوجین را به روابط فرا زناشویی بیشتر می کند (مرال-ده-لا-روبی، ۲۰۲۰)، و به تبع آن باعث سرخوردگی زناشویی در زوجین می شود (نیویس و همکاران، ۲۰۱۵). با توجه به اهمیت مداخلات تخصصی ذهن آگاهی ادغام شده با سکس تراپی و خلاء تحقیقاتی بیان شده در داخل کشور، بررسی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی زوجین دارای روابط فرا زناشویی به صورت اینترنتی در این وضعیت پاندمیک COVID-19 می تواند اطلاعات مفید و کاربردی در این زمینه فراهم کند. از این رو، پژوهش حاضر در پی پاسخ گویی به این سؤال است که آیا مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی زوجین دارای روابط فرا زناشویی اثرگذار است؟

## روش

**الف) طرح پژوهش و شرکت کنندگان:** روش پژوهش بر مبنای هدف کاربردی و از منظر گردآوری داده ها جزء تحقیقات کمی و از نوع شبه آزمایشی، با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه گواه بود. در این پژوهش جامعه آماری کلیه زوجین دارای مشکلات رابطه ای و روابط فرا زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر تبریز در سال ۱۳۹۹ بودند. روش نمونه گیری به شکل شیوه نمونه گیری

است، و همپوشانی مسائل جنسی با مشکلات روانشناختی باعث شده است که برخی از پژوهشگران سکس تراپی را در داخل مداخلات روانشناختی دیگر قرار دهند (کوکسیس و نیوبری-هلیز، ۲۰۱۶). به عنوان مثال، شعبانی و عبدی (۱۳۹۹) در مطالعه ی خود نشان داد که اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلالات جنسی و رضایت جنسی زنان دارای همسران با روابط فرا زناشویی مؤثر است. پروتو یکی از مهم ترین افرادی است که به کاربرد ذهن آگاهی در سکس تراپی پرداخته است. وی در سال ۲۰۱۱ با بررسی ادبیات پژوهشی، گزارش داد که تعداد کمی کارآزمایی های تجربی با این شیوه درمانی وجود دارد؛ اما مجموعه ای بسیار بزرگ از مطالعات تجربی بالینی شیوه ی التقاطی ذهن آگاهی را برای درمان انواع اختلالات جنسی به کار برده اند (پروتو، ۲۰۱۱). همچنین، رفیعی، صباحی، رفیعی نیا، طباطبائی پور (۱۳۹۹) در مطالعه ی خود نشان دادند که مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر رضایت زناشویی و حوزه زودرس زوجین مبتلاء به انزال زودرس مؤثر بود.

بیشتر مطالعات بر روی مشکلات جنسی زنان صورت گرفته است، کمبود تحقیقات و ضرورت بررسی مداخلات درمانی جنسی بر روی گروه مردان و یا هر دو جنس باهم دیگر وجود دارد (پترسون، ۲۰۱۷؛ شعبانی و عبدی، ۱۳۹۹). همچنین، مرور ادبیات پژوهشی داخل کشور نشان از اثربخشی مداخلات ذهن آگاهی به تنهایی و یا با سایر درمان های روانشناختی بر روی روابط فرا زناشویی (پرواسی، محمدخانی و حسنی، ۱۳۹۵؛ شعبانی و عبدی، ۱۳۹۹) و سرخوردگی زناشویی (مقدم و کازرومی، ۲۰۱۷) دارد. اخیراً نیز با توجه به شیوع بیماری کرونا و ویروس COVID-19 مداخلات اینترنتی و استفاده از فن آوری های جدید برای مشکلات بهداشت روانی و سلامت جنسی در شرایط انزوای خانگی و قرنطینه<sup>۲</sup> توصیه شده است (پاسکوال، کارالیو، راپوسو، آلمیدا و بناتو، ۲۰۲۱). همچنین مطالعات نشان داده اند که سکس تراپی مبتنی بر اینترنت و مداخلات جنسی با روش های درمانی دیگر می توانند دسترسی آنلاین خصوصی و راحت را برای زوجین با مشکلات جنسی خاص را فراهم کنند که امکان مداخلات حضوری ندارند (کاناتون و مک کیب، ۲۰۱۷). مسائل و مشکلات جنسی در زوجین با پیامدهای مهمی از جمله کاهش رضایت از رابطه، بهزیستی

1. Coronavirus disease 2019

2. Domestic isolation and quarantine

3. psychosocial/cultural

هدفمند انجام شد. در این مطالعه تعداد شرکت کنندگان شامل ۴۰ نفر بود که پس از مصاحبه ساختار یافته اولیه همسازی شده در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر؛ ۱۰ زن و ۱۰ مرد) و گروه کنترل (۲۰ نفر؛ ۱۰ زن و ۱۰ مرد) قرار گرفت. لازم به ذکر است که از روش جایگزینی تصادفی برای انتساب نمونه تحقیق برای گروه آزمایشی و گواه استفاده شد. معیارهای ورود برای تحقیق عبارت بودند از: مدت دو سال از ازدواجشان گذشته باشد؛ تمایل به شرکت در مطالعه؛ عدم مصرف مواد مخدر و یا داروهای روان گردان؛ محدوده سنی بین ۲۸-۴۸ سال سن؛ دارا بودن تحصیلات حداقل سوم راهنمایی؛ کسب نمره بالاتر از ۵۳+ در مقیاس فزون کنشی جنسی و نمره بالاتر از میانگین در مقیاس هیجان خواهی جنسی، داشتن روابط فرا زناشویی، شرکت نداشتن همزمان در جلسات مداخله ای دیگر. غیبت در یکی از جلسات هر یک از زوجین و عدم رعایت مقررات گروه از ملاک های خروج از پژوهش بود. این پژوهش برخی اصول اخلاقی از جمله توضیح اهداف پژوهش برای زوجین، کسب رضایت آگاهانه از آنها، اختیاری بودن پژوهش، حق خروج از مطالعه، بدون ضرر بودن مداخلات درمانی، پاسخ به سؤالات و در اختیار قرار دادن نتایج در صورت تمایل به زوجین و ارائه جلسات مداخله به صورت فشرده به زوجین گروه کنترل بعد از اجرای مرحله پیگیری را رعایت نمود. شیوهی اجرای پژوهش به این صورت بود که از مراجعین متقاضی به کلینیک های خدمات روانشناختی و مشاوره شهر تبریز برای مشکلات زناشویی و زوجی، بر اساس معیارهای ورود و خروج نمونه گیری شد و به خاطر شرایط همه گیری کووید-۱۹ این مداخله به صورت اینترنتی (با پلتفرم اسکای روم) انجام شد. لازم به ذکر است که شواهد تجربی تأیید کننده ای برای انجام این مداخله به صورت اینترنتی موجود می باشد (پترسون، ۲۰۱۷).

بعد از توجیه شرکت کنندگان و سنجش اولیه با ابزارهای پژوهش جلسات مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای گروه آزمایشی اجرا شد. دوره مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی مشتمل بر ۸ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای طی ۲ ماه اجرا شد. محتوای جلسه ها بر مبنای پروتکل بالینی ذهن آگاهی در سکس تراپی و روابط صمیمانه کوکسیس و نیوبری - هلپز (۲۰۱۶) بود که ضمن اینکه قبلا در ایران اجرا شده است (رفیعی و همکاران، ۱۳۹۹)، همچنین نویسندگان مقاله

1. Sexual Sensation Seeking Scales

با انگس کوکسیس از طراحان اصلی این پروتکل بالینی مکاتبه کرده و کتابچه راهنمای آن را به همراه توضیحات تکمیلی دریافت کردند. ترتیب جلسات این مداخله به طور خلاصه در جدول ۱ ارائه گردیده است.

### (ب) ابزار

مقیاس هیجان خواهی جنسی<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط کالیچمن و رومپا در سال ۱۹۹۵ برای ارزیابی ماجراجویی جنسی یا خطرپذیری جنسی نوجوانان و بزرگسالان طراحی شده است (کالیچمن و رومپا، ۱۹۹۵). مقیاس شامل ۱۱ آیتم است که برای استفاده در زنان و مردان در همه گروه های سنی تهیه شده است. شیوهی نمره گذاری مقیاس به صورت لیکرت چهار درجه ای از ۱ (هرگز) تا ۴ (همیشه) می باشد که با جمع بندی آیتم ها یک نمره کل ۱۱ تا ۴۴ به دست می آید؛ به طوری که هرچه نمره کل بیشتر باشد، فرد داری صفات هیجان خواهی جنسی بیشتر است. کالیچمن و رومپا (۱۹۹۵) پایایی و همسانی درونی مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۵ گزارش دادند، همچنین، ثبات زمانی مقیاس برای دو هفته با استفاده از ضریب آزمون - بازآزمون ( $r = 0.78$ ) بود. ویژگی های روانسنجی آن در ایران توسط حسین نژاد حلاجی و همکاران (۱۴۰۰) بررسی شده است. پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۸ و برای دو زیرمقیاس جستجوگری هیجانان جنسی فیزیکی، جستجوگری هیجانان جنسی پرخطر به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۷۹ به دست آمده و روایی آن توسط تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش شده است.

مقیاس نگرش به خیانت زناشویی<sup>۲</sup>: این مقیاس توسط واتلی (۲۰۱۲) تهیه شده است و دارای ۱۲ عبارت است که هر پرسش در طیف هفت گانه ای امتیازدهی (۱= کاملاً موافقم تا ۷= کاملاً مخالفم) می شود و نمره کل مقیاس می تواند بین ۱۲ تا ۸۴ متغیر باشد. پایایی این مقیاس از طریق آلفای کرونباخ برای مردان و زنان به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۷۰ بود. در ایران این مقیاس توسط حبیبی، سید علی تبار، پور آوری و صالحی (۲۰۱۹) در بین ۵۲۸ نفر از زنان و مردان مراجعه کننده به مراکز مشاوره در تهران اجرا کردند و ساختار عاملی مقیاس در یک عامل مرتبه اول با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی تأیید شد. این مقیاس از همسانی درونی خوبی برخوردار بود (آلفای کرونباخ = ۰/۷۱ و آزمون باز آزمایی = ۰/۸۷).

2. Attitudes toward infidelity Scale



ای از ۱ (بسیاردرست) تا ۴ (نادرست) می‌باشد. در جامعه ایرانی کوهی و همکاران (۱۳۹۳) پایایی این مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۷ گزارش دادند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از تحلیل واریانس مختلط با بهره‌گیری از نرم‌افزار SPSS-25 استفاده گردید.

پرسشنامه سرخوردگی زناشویی: این پرسشنامه توسط کایزر در سال ۱۹۹۳ تدوین شده است و دارای ۲۱ سؤال است که برای ارزیابی سطح سرخوردگی یا نبود عواطف نسبت به همسر به کار می‌رود. این پرسشنامه شامل سه بُعد دلبستگی، بیگانگی هیجانی و حمایت هیجانی می‌باشد. دامنه نمره‌های این مقیاس از ۲۱ تا ۸۴ است و دارای طیف لیکرت چهار درجه

**جدول ۱. مختصری از محتوای جلسات پروتکل بالینی ذهن آگاهی در سکس تراپی و روابط صمیمانه کوکیس و همکاران (۲۰۱۶)**

| جلسه  | هدف                                  | شرح جلسات  | تکالیف   |
|-------|--------------------------------------|--|--|
| اول   | رابطه درمانی، اجرای پیش‌آزمون        | ایجاد ارتباط اولیه، بیان اهداف، روش کار، تعامل و اجرای پیش‌آزمون   | مشخص کردن اهداف خود از شرکت در این دوره درمانی توسط درمان‌جویان      |
| دوم   | حرکت به درون خود                     | حرکت ذهن آگاهانه (MM)، آشنایی زوجین با گوش دادن ذهن آگاهانه، تمرین خوردن کشمش با ذهن آگاهی، اسکن بدن، تفحص عمومی، تکنیک گردن‌دینگ <sup>۲</sup> یا اتصال به زمین / تنفس / آگاهی   | اسکن بدن، لحظات ذهن آگاهانه  |
| سوم   | حس کردن و کاوش                       | حرکت ذهن آگاهانه، گوش دادن ذهن آگاهانه / انجام حرکت / تفحص به صورت دو به دو (زوجین)، گوش دادن ذهن آگاهانه، اشیاء حسی، تفحص عمومی، مراقبه نشسته: تنفس همراه با صدای موسیقی، تکنیک گردن‌دینگ / تنفس / آگاهی / حرکت   | مدیتیشن یا مراقبه نشسته، لحظات ذهن آگاهانه: گوش دادن ذهن آگاهانه     |
| چهارم | اجتناب و صمیمیت                      | حرکت ذهن آگاهانه، گوش دادن ذهن آگاهانه و تفحص به صورت دو به دو (زوجین)، گوش دادن ذهن آگاهانه، مراقبه نشسته: مهربانی و ملایمت، تفحص عمومی، تفحص ذهن آگاهانه، زوجین: احساس در حالت نشستن پشت به پشت، تفحص عمومی، تکنیک گردن‌دینگ / تنفس / آگاهی / حرکت   | مراقبه نشسته، لحظات ذهن آگاهانه: لمس کردن                            |
| پنجم  | تشخیص ذهن خودکار                     | حرکت ذهن آگاهانه، گوش دادن ذهن آگاهانه و تفحص به صورت دو به دو (زوجین)، مراقبه نشسته: کاوش جنسی خود، تفحص عمومی، تمرین معانی جنسی، زوجین: کارت پستال و تصاویر، تکنیک گردن‌دینگ / تنفس / آگاهی / حرکت   | مراقبه نشسته، لحظات ذهن آگاهانه: لمس کردن احساسی خود                 |
| ششم   | آگاهی جامع                           | حرکت ذهن آگاهانه، گوش دادن ذهن آگاهانه و تفحص به صورت دو به دو (زوجین)، مراقبه نشسته: کاوش ناراحتی جنسی، زوجین: پرسش صمیمی و محرمانه همراه با گوش دادن ذهن آگاهانه، زوجین: هدایت انگشت، تفحص عمومی، گردن‌دینگ / تنفس / آگاهی / حرکت  | لحظات ذهن آگاهانه: لمس احساسی خود یا پارتنر، تمرین ذهن آگاهانه زوجین |
| هفتم  | بسط برنامه آموزشی و یادگیری‌های جدید | حرکت ذهن آگاهانه، گوش دادن ذهن آگاهانه و تفحص به صورت دو به دو (زوجین)، مراقبه نشسته: اهداف آتی، تفحص عمومی، قدم زدن / هدایت به صورت دو به دو (زوجین)؛ یکی از زوجین در حال هدایت است و دیگری چشم بسته تبعیت می‌کند، نوشتن نامه به خود، گردن‌دینگ / تنفس / آگاهی / حرکت   | مرور تکلیف انجام شده و تداوم این تکالیف در دوره‌های بعدی زندگی       |
| هشتم  | مرور درمان و پس‌آزمون                | تربیی از تمرینات ذهن آگاهی، الف) به اشتراک گذاشتن تجربه فعلی با زوج خود، استفاده از آن برای صحبت کردن / گوش دادن (نه مکالمه) و به دنبال آن تفحص آگاهانه، ب) حرکت ذهن آگاهانه، ج) بررسی تکالیف به صورت دوه دو، د) گوش دادن ذهن آگاهانه به ضربان قلب به صورت دو به دو، ه) قدم زدن آگاهانه، و) انجام بحث درباره رابطه جنسی و مسائل صمیمی رابطه ای، اجرای پس‌آزمون | ---  |

## یافته‌ها

سنی به ترتیب ۳۴/۹۵ و ۴/۵۷؛ و ۳ نفر (۱۵ درصد) ۲۸ تا ۳۰ سال، ۱۱ نفر (۵۵ درصد) ۳۱ تا ۳۵ سال و ۳ نفر (۱۵ درصد) ۳۶ تا ۴۰ سال و نفر (۱۵ درصد) ۴۱ تا ۴۵ سال داشتند. در گروه مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی ۳ نفر (۱۵ درصد) فوق دیپلم، ۹ نفر (۴۵ درصد) لیسانس و ۸ نفر (۴۰ درصد) فوق لیسانس بودند. در گروه گواه ۶ نفر (۳۰ درصد) فوق دیپلم، ۸ نفر (۴۰ درصد) لیسانس و ۶ نفر (۳۰ درصد) فوق لیسانس بودند.

در این مطالعه ۲۰ نفر در گروه‌های مداخله و ۲۰ نفر در گروه گواه قرار داشتند. در گروه مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی میانگین و انحراف معیار سنی به ترتیب ۳۵/۷۵ و ۴/۷۳؛ و ۲ نفر (۱۰ درصد) ۲۸ تا ۳۰ سال، ۱۰ نفر (۵۰ درصد) ۳۱ تا ۳۵ سال و ۴ نفر (۳۰ درصد) ۳۶ تا ۴۰ سال و ۴ نفر (۲۰ درصد) ۴۱ تا ۴۵ سال داشتند. در گروه گواه میانگین و انحراف معیار

2. Grounding

1. Mindful Movement

در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در سه مرحله پیش آزمون، ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف متغیرهای پژوهش در مراحل درمانی

| متغیرها           | گروه مداخله |              | گروه گواه |              |
|-------------------|-------------|--------------|-----------|--------------|
|                   | میانگین     | انحراف معیار | میانگین   | انحراف معیار |
| پیش آزمون         | ۲۷/۸۵       | ۵/۴۰         | ۲۸/۸۰     | ۵/۶۴         |
| هیجان خواهی جنسی  | ۲۳/۷۰       | ۴/۰۷         | ۲۷/۳۵     | ۵/۰۷         |
| پیگیری            | ۲۲/۳۰       | ۳/۰۴         | ۲۷/۵۵     | ۴/۷۵         |
| پیش آزمون         | ۴۱/۶۵       | ۴/۷۶         | ۴۲/۳۵     | ۴/۶۸         |
| روابط فرا زناشویی | ۳۷/۳۵       | ۴/۷۳         | ۴۲/۴۵     | ۳/۷۴         |
| پیگیری            | ۳۴/۴۵       | ۳/۶۱         | ۴۳/۲۵     | ۳/۴۹         |
| پیش آزمون         | ۵۲/۱۰       | ۶/۰۷         | ۵۳/۲۰     | ۴/۳۲         |
| سرخوردگی زناشویی  | ۴۷/۹۵       | ۴/۸۱         | ۵۴/۸۰     | ۴/۴۹         |
| پیگیری            | ۴۵/۹۰       | ۳/۶۶         | ۵۴/۴۰     | ۴/۲۷         |

واریانس‌ها در متغیرهای هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی برقرار می‌باشد ( $P > 0/05$ ). نتایج آزمون مویلی به منظور بررسی مفروضه کرویت نمرات هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان داد که آماره مویلی برای اثر زمان معنی دار نیست و پیش فرض برقرار است ( $P > 0/05$ ). در جدول ۳، نتایج تحلیل واریانس مختلط برای بررسی اثرات درون آزمودنی و بین آزمودنی نشان داده شده است.

نتایج حاکی از آن است که اثر زمان (مراحل درمان) بر هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی معنی دار شده‌اند ( $P < 0/001$ )؛ بنابراین بین سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در متغیرهای مورد پژوهش تفاوت وجود دارد (شکل ۱).

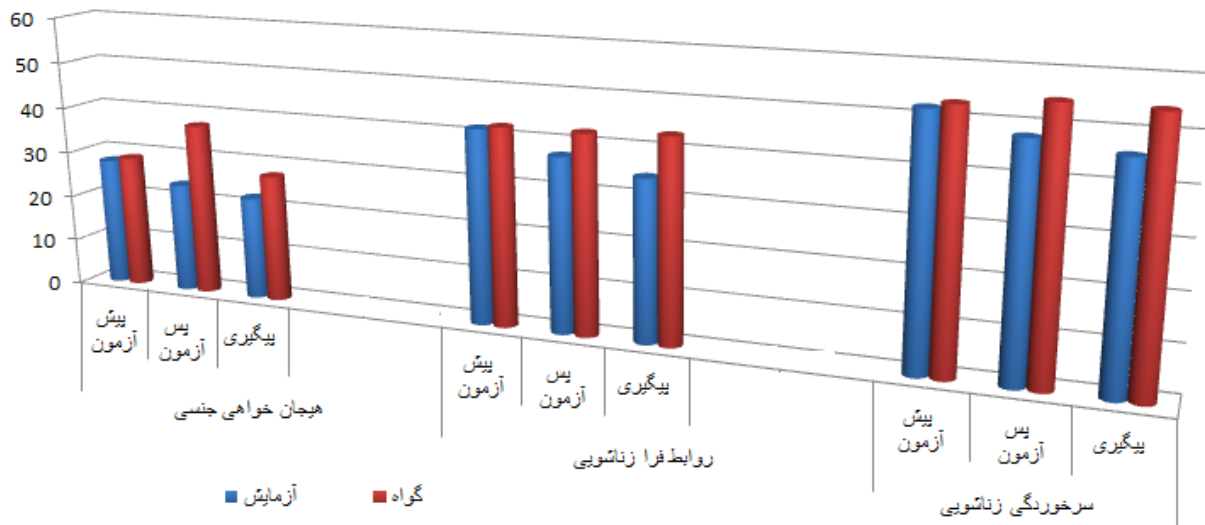
همچنین در اثر گروه نیز با توجه به مقادیر F سطوح معنی داری مشاهده می‌گردد و بین گروه‌های مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی و گروه گواه در هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی تفاوت معنی دار وجود دارد ( $P < 0/001$ ) که نتایج بررسی این تفاوت‌ها در جدول ۴ ارائه شده است.

همان‌طور که میانگین نمرات هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای دو گروه در جدول ۲ ملاحظه می‌شود، نمرات زوجین گروه‌های آزمایش در متغیرهای پژوهش در مراحل پس آزمون و پیگیری تغییراتی داشته است. برای دانستن این مطلب که این تغییرات حاصل شده در نمرات پس آزمون و پیگیری به لحاظ آماری معنادار می‌باشند یا خیر، از تحلیل واریانس مختلط استفاده گردید. استفاده از این آزمون مستلزم رعایت چند پیش فرض اولیه است که ابتدا به بررسی این پیش فرض‌ها پرداخته شد. برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد و مقادیر آن برای متغیرهای هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایشی معنادار نبود ( $P > 0/05$ ) که حاکی از نرمال بودن توزیع نمرات در این متغیرها هست.

نتایج آزمون ام.باکس جهت بررسی مفروضه همسانی ماتریس‌های کوواریانس‌ها نشان داد که متغیرهای هیجان خواهی جنسی ( $P = 0/09$ ،  $F = 1/781$ ،  $\text{Box's } M = 11/695$ )، روابط فرا زناشویی ( $P = 0/36$ ،  $F = 1/09$ ،  $\text{Box's } M = 7/171$ ) و سرخوردگی زناشویی ( $P = 0/11$ ،  $F = 1/71$ ،  $\text{Box's } M = 11/253$ ) در نمونه حاضر معنادار نیست، بنابراین این مفروضه برقرار می‌باشد ( $P > 0/05$ ). نتایج آزمون لون نشان داد که همگونی

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس مختلط مربوط به اثرات درون گروهی و برون گروهی

| متغیر             | منابع        | مجموع اثرات | درجه آزادی | میانگین مجدورات | آماره F | سطح معناداری | اندازه اثر |
|-------------------|--------------|-------------|------------|-----------------|---------|--------------|------------|
| هیجان خواهی جنسی  | زمان         | ۲۵۰/۵۵      | ۲          | ۱۲۵/۲۷          | ۴۵/۴۶   | ۰/۰۰۱        | ۰/۵۴       |
|                   | درون آزمودنی | ۱۰۴/۷۱      | ۲          | ۵۲/۳۵           | ۱۹/۰۰۳  | ۰/۰۰۱        | ۰/۳۳       |
|                   | خطا (زمان)   | ۲۰۹/۴۰      | ۷۶         | ۲/۷۵            | -       | -            | -          |
| روابط فرا زناشویی | بین آزمودنی  | ۳۴۰/۰۳      | ۱          | ۳۴۰/۰۳          | ۵/۴۵    | ۰/۰۰۲        | ۰/۱۲       |
|                   | درون آزمودنی | ۳۲۸/۸۶      | ۲          | ۱۶۴/۴۳          | ۵۶/۶۳   | ۰/۰۰۱        | ۰/۴۸       |
|                   | خطا (زمان)   | ۲۲۰/۶۶      | ۷۶         | ۲/۹۰            | -       | -            | ۰/۵۹       |
| سرخوردگی زناشویی  | بین آزمودنی  | ۷۱۰/۵۳      | ۱          | ۷۱۰/۵۳          | ۱۴/۹۹   | ۰/۰۰۱        | ۰/۲۸       |
|                   | درون آزمودنی | ۱۲۵/۰۱      | ۲          | ۶۲/۵۰           | ۲۲/۲۸   | ۰/۰۰۱        | ۰/۳۷       |
|                   | خطا (زمان)   | ۲۱۳/۱۶      | ۷۶         | ۲/۸۰            | -       | -            | ۰/۵۸       |
| بین آزمودنی       | گروه         | ۹۰۲/۰۰۸     | ۱          | ۹۰۲/۰۰۸         | ۱۵/۰۹   | ۰/۰۰۱        | ۰/۲۸       |



شکل ۱. نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در نمرات هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در گروه‌های مورد مطالعه

جدول ۴. نتایج آزمون بونفرونی جهت مقایسه زوجی گروه‌ها در متغیرهای وابسته

| متغیر وابسته      | گروه و زمان (i) | زمان و گروه (j)        | تفاوت میانگین‌ها (i-j) | خطای انحراف استاندارد | سطح معناداری |
|-------------------|-----------------|------------------------|------------------------|-----------------------|--------------|
| هیجان خواهی جنسی  | گروه            | ذهن آگاهی در سکس تراپی | گواه                   | ۳/۳۶                  | ۰/۰۲         |
|                   | پیش آزمون       | پس آزمون               | ۲/۸۰                   | ۰/۳۱                  | ۰/۰۰۱        |
|                   | زمان            | پیش آزمون              | ۳/۲۷                   | ۰/۴۱                  | ۰/۰۰۱        |
| روابط فرا زناشویی | گروه            | ذهن آگاهی در سکس تراپی | گواه                   | ۴/۸۶                  | ۰/۶۲         |
|                   | پیش آزمون       | پس آزمون               | ۲/۱۰                   | ۰/۳۶                  | ۰/۰۰۱        |
|                   | زمان            | پیش آزمون              | ۳/۱۵                   | ۰/۴۳                  | ۰/۰۰۱        |
| سرخوردگی زناشویی  | گروه            | ذهن آگاهی در سکس تراپی | گواه                   | ۵/۴۸                  | ۰/۰۱         |
|                   | پیش آزمون       | پس آزمون               | ۱/۲۷                   | ۰/۳۵                  | ۰/۰۰۳        |
|                   | زمان            | پیش آزمون              | ۲/۵۰                   | ۰/۴۲                  | ۰/۰۰۱        |
|                   |                 | پیگیری                 | ۱/۲۲                   | ۰/۳۳                  | ۰/۰۰۲        |

با توجه به جدول ۴، ملاحظه می‌گردد که در اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر روی هیجان خواهی جنسی ( $P < 0/02$ )، روابط فرا زناشویی ( $P < 0/001$ ) و سرخوردگی زناشویی ( $P < 0/010$ ) بین گروه آزمایشی و گواه تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، در هیجان خواهی جنسی روند تغییرات بر اثر مداخله از پیش آزمون به پس آزمون معنی دار بود ( $P < 0/001$ ) و از مرحله ی پس آزمون به پیگیری ثابت بوده است ( $P = 0/62$ ). همچنین، روند تغییرات در طی یک ماه از پیش آزمون به پیگیری حفظ شده است ( $P < 0/001$ ). در متغیر روابط فرا زناشویی روند تغییرات بر اثر مداخله از پیش آزمون به پس آزمون معنی دار بود ( $P < 0/001$ ) و از مرحله ی پس آزمون به پیگیری کاهش معنی داری داشته است ( $P = 0/01$ ). همچنین، روند تغییرات در طی یک ماه از پیش آزمون به پیگیری حفظ شده است ( $P < 0/001$ ). در متغیر سرخوردگی زناشویی نیز روند تغییرات بر اثر مداخله از پیش آزمون به پس آزمون معنی دار بود ( $P < 0/003$ ) و از مرحله ی پس آزمون به پیگیری کاهش معنی داری داشته است ( $P = 0/002$ ). همچنین، روند تغییرات در طی یک ماه از پیش آزمون به پیگیری حفظ شده است ( $P < 0/001$ ).

### بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در زوجین دارای روابط فرا زناشویی انجام شد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی به طور معناداری باعث کاهش هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در زوجین می‌شود. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات شعبانی و عبدی (۱۳۹۹)، پرواسی و همکاران (۱۳۹۵)، مقدم و کازرونی (۲۰۱۷) همسویی دارد.

در تبیین اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر هیجان خواهی جنسی می‌توان گفت که مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی نوع درمان جنسی است که ارتباط بین خلق، افکار، احساس و احساسات بدنی پیرامون را در لحظه ممکن ساخته و مشکلات جنسی و رابطه‌ای را که به صورت تدریجی ایجاد شده است، کاهش می‌دهد (پترسون، ۲۰۱۷). افراد دارای هیجان خواهی جنسی بالا، نیاز به تجربیات متنوع، جدید و پیچیده جنسی و آمادگی به قرار گرفتن در معرض خطرات جسمی و اجتماعی برای افزایش

و تقویت هیجان‌ات جنسی دارند. همچنین در این افراد رفتارهای تکانش گرانه بالاست و خودمهارگری پایینی بر رفتارهای و هیجان‌ات خود دارند (حسین نژاد حلاجی و همکاران، ۱۴۰۰). مهمترین مؤلفه هیجان خواهی جنسی که می‌توان آن را مخرب زندگی مشترک و مسبب طلاق دانست عامل «گریز از بازداری» (تمایل برای رفتارهای بی‌قید و بند و تنوع طلبی جنسی) است (بوری، ۲۰۱۷). بی‌شک عدم تعهد در روابط جنسی منجر به سردی روابط و جدایی عاطفی زوجین می‌شود. علاوه بر این عدم شباهت در میزان هیجان خواهی زوجین می‌تواند به تدریج باعث فاصله در روابط گردد. ماجراجویی، تمایل به انجام رفتارهای نامتعارف و انرژی بالای افراد هیجان خواه، در ابتدای ارتباط می‌تواند مطلوب و جذاب جلوه کند. اما با گذشت زمان مشکلات ایجاد شده به دلیل این هیجان خواهی زیاد، مانند آسیب‌های جسمی، استرس‌های مالی، تنوع طلبی و عدم تعهد، زمینه شروع تعارضات زوجین و روابط فرا زناشویی را فراهم می‌کند (علاقبند، شریفی، فرزاد و آقاییوسفی، ۱۳۹۸). مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی باعث می‌شود که این افراد به محیط پیرامون خود آگاهی داشته باشند و رفتارهای خود را با هوشیاری بیشتری انجام دهند و رفتارها و هیجان‌ات خود را از حالت خودکار خارج کنند. افزایش سطوح خودمهارگری باعث رفتارهای انطباقی با همسر و نگاه و ارتباط مؤثر با آنها می‌شود.

همچنین، در تبیین اثربخشی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی بر روابط فرا زناشویی می‌توان گفت بروز تعارضات رابطه‌ای و برخی تنش‌ها در زندگی زناشویی باعث می‌شود که زوجین برای رهایی از این وضعیت در برخی از روابط عاطفی و یا جنسی فرا زناشویی درگیر شوند. این روابط برای مدت کوتاهی منجر به فراموشی مشکلات رابطه‌ای اصلی می‌شود ولی با گذشت زمان، استرس و نگرانی‌های حاصل از این روابط فرا زناشویی، در زوجین حالت‌های درماندگی و افسردگی ایجاد می‌کند (فینک و شاپیرو، ۲۰۱۳). زوجین برای داشتن زندگی آرام، باید یاد بگیرند که چگونه تعارضات زناشویی خود را با هم‌دیگر حل کنند. با توجه به اینکه زوجین مورد پژوهش دارای روابط فرا زناشویی بودند، مداخله صورت گرفته هر دو بُعد از مشکلات زوجین را در بر می‌گرفت. در این افراد با توجه به آسیب‌ها و ترومای تجربه شده متأثر از خیانت، هم در بُعد روانشناختی و هیجانی، و هم در بُعد روابط صمیمی جنسی دچار مشکلات اساسی می‌شوند. مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی در این زوجین علاوه

بر پریشانی های روانشناختی و هیجانی، رفتارهای جنسی آن ها را نیز در بر می گیرد. در نتیجه ای تمرینات این شیوهی درمانی زوجین یاد می گیرند پذیرنده احساسات و نشانه های بدنی (چه از نوع جنسی و غیر جنسی) و روانشناختی خود بوده و با آگاهی نسبت به افکار و هیجانات خود، صمیمیت فردی و جنسی را از نو تجربه کرده و به طور کلی زندگی خود را بهبود ببخشند (کوکسیس و نیوبری - هلپز، ۲۰۱۶). همسو با این نتایج، شعبانی و عبدی (۱۳۹۹) در مطالعه ای خود نشان دادند که شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اختلالات جنسی و رضایت جنسی زنان دارای همسران با روابط فرا زناشویی مؤثر است.

همچنین سرخوردگی زناشویی یکی دیگر از متغیرهایی بود که تحت تأثیر مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی کاهش معناداری داشت. زوجینی که در روابط فرا زناشویی درگیر می شوند، سرخوردگی زناشویی یک پدیده رایج می باشد که با کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی همسر است و با احساس بی علاقه ای و بی تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه می باشد (کوهی و همکاران، ۱۳۹۳). زوجین با استفاده از تمرینات مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی به پردازش اطلاعات خود با پرورش هیجان ها به شیوه های متعادل می پردازند و از درگیر شدن و اجتناب افراطی در هیجان های خود پرهیز می کنند که این امر موجب هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه و بهبود قابلیت های زوجی و رابطه ای آن ها می شود (کوکسیس و نیوبری - هلپز، ۲۰۱۶؛ شعبانی و عبدی، ۱۳۹۹).

از آنجایی که این پژوهش بر روی زوجین دارای مشکلات رابطه ای و روابط فرا زناشویی زناشویی مراجعه کننده به مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر تبریز صورت گرفته است، باید در تعمیم نتایج به زوجین دارای سایر مشکلات زناشویی و اختلالات جنسی احتیاط گردد. عدم امکان نمونه گیری تصادفی از کل زوجین و عدم همسان سازی در انتخاب آزمودنی ها، و همچنین تمرکز پژوهش بر یک شهر موجب شده است که نتایج این پژوهش قابل تعمیم با سایر افراد و مناطق نباشد. باید مطالعاتی در شهرها و فرهنگ های دیگر (به غیر از قومیت و زبان تورک) بر روی زوجین دارای تعارضات زناشویی نیز اجرا شود تا به نتایج دقیق تری از اثربخشی این مداخله ی درمانی در متغیرهای بررسی شده رسید. همچنین، این پژوهش به

دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ و الزام رعایت پروتکل های بهداشتی در بستر اینترنت صورت گرفته، نیاز است پژوهش های آتی به مقایسه اثربخشی این شیوهی مداخلاتی در محیط درمانی حضوری و اینترنتی پردازند تا به فهم دقیق تری از اثربخشی این درمان در هر دو فرمت رسید. در اکثر پژوهش های خارجی، این مداخله ی درمانی بر روی اختلالات جنسی صورت گرفته است، لازم است پژوهش های آتی در داخل کشور به بررسی و مقایسه ی مداخله ذهن آگاهی در سکس تراپی در مشکلات و اختلالات جنسی در هر دو جنس (باهم و یا به طور مجزا) پردازند تا اطلاعات درمانی جامعی از این شیوهی درمانی به دست آورد. بر اساس نتایج به دست آمده، به درمان گران حوزه ی زوج و خانواده پیشنهاد می شود که برای فائق آمدن بر مشکلات زناشویی ناشی از هیجان خواهی جنسی، روابط فرا زناشویی و سرخوردگی زناشویی در کنار مداخلات روانشناختی و روان پزشکی دیگر، با انجام مداخله ی ذهن آگاهی در سکس تراپی به بهبود روابط و مشکلات زوجین کمک کنند. از آنجایی که این مداخله ی درمانی در بستر اینترنت صورت گرفته و اثربخشی آن در مطالعه ای حاضر مورد تأیید قرار گرفت، درمان گران می توانند در شرایط خاص (مثل همه گیری بیماری کووید-۱۹) این شیوهی درمانی را به عنوان یک مداخله قابل اعتماد و اثربخش در اینترنت انجام دهند.

### ملاحظات اخلاقی

**پیروی از اصول اخلاق پژوهش:** این مقاله برگرفته از رساله دکتری تخصصی رشته روانشناسی شلاله حسین نژاد حلاجی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه به راهنمایی دکتر علی خادمی است.

**حامی مالی:** این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می باشد.

**نقش هر یک از نویسندگان:** نویسنده اول محقق اصلی این پژوهش است. نویسنده دوم استاد راهنمای اول، نویسنده سوم استاد راهنمای دوم و نویسنده چهارم استاد مشاور رساله می باشد.

**تضاد منافع:** نویسندگان هیچ تضاد منافی در رابطه با این پژوهش اعلام نمی نمایند.

**تشکر و قدردانی:** بر این اساس نویسندگان بر خود لازم می دانند که از دانشگاه مربوطه سپاسگزاری لازم را داشته باشند. همچنین از مسئولین محترم مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی شهر تبریز به خاطر کمک در جمع آوری نمونه، و نیز زوجین محترمی که ما را در اجرای این پژوهش و مداخله یاری نمودند، صمیمانه سپاسگزاریم.



## References

- Alaghband, L., Sharifi, H., Farzad, V., Aghayousefi, A. (2019). A Model for Predicting Emotional Divorce Based on Emotional Literacy, Coping Styles, Quality of Life, and Emotion Seeking with Emotion Regulation Mediation. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 62(3), 288-402. [Link]
- Brotto, L. A. (2011). Non-judgmental, present-moment, sex...as if your life depended on it. *Sexual and Relationship Therapy*, 26, 215–216. [Link]
- Burri, A. (2017). Sexual sensation seeking, sexual compulsivity, and gender identity and its relationship with sexual functioning in a population sample of men and women. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(1), 69-77. [Link]
- Connaughton, C., & McCabe, M. (2017). "Internet-based sex therapy," in *The Wiley Handbook of Sex Therapy*, ed. Z. Peterson (Oxford: John Wiley & Sons Ltd), 483. [Link]
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999. [Link]
- Dadoo, P., & Dabiri, S. (2019). Predicting marital satisfaction based on marital burnout, loneliness, and sexual function in married students. *Journal of Psychological Science*, 18(76), 499-507. (Persian). [Link]
- Fink, B. C., & Shapiro, A. F. (2013). Coping mediates the association between marital instability and depression, but not marital satisfaction and depression. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(1), 1–13. [Link]
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Schweitzer, J., & Aguilar-Raab, C. (2019). Better family relationships—higher well-being: The connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health & Prevention*, 14, 200160. [Link]
- Habibi, M., Sayed Alitabar, S. H., Pouravari, M., & Salehi, S. (2019). Reliability, validity and factor structure for the attitudes toward infidelity scale. *Journal of Research and Health*, 9(4), 294- 301. [Link]
- Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A., & Emamian, M. H. (2019). Infidelity and its associated factors: A systematic review. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(8), 1155-1169. [Link]
- Hosseini Ghidari, A., Godarzi, M., Ahmadyan, H., & Yarahmadi, Y. (2020). Presenting a causal model of divorce in married men referred to counseling centers based on irrelevant communication beliefs and individual differentiation with the mediating role of sexual function and marital frustration. *Journal of Psychological Science*, 19(87), 361-374. (Persian). [Link]
- Hosseinnezhad Hallaji, S., Khademi, A., Alivandi Vafa, M., & Esmali, A. (2021). Psychometric Properties of the Sexual Sensation Seeking Scale among the Iranian Online Population. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, Accepted.
- Kalichman, S. C., & Rompa, D. (1995). Sexual sensation seeking and sexual compulsivity scales: Validity, and predicting HIV risk behavior. *Journal of Personality Assessment*, 65(3), 586-601. [Link]
- Kayser, K. (1993). *When love dies: The process of marital disaffection*. Guilford Press. [Link]
- Kocsis, A., & Newbury-Helps, J. (2016). Mindfulness in sex therapy and intimate relationships (MSIR): Clinical protocol and theory development. *Mindfulness*, 7(3), 690-699. [Link]
- Kohi, S., Etemadi, O., Fatehizadeh, M. (2014). The Relationship between Personality Characteristics, General Health, Contextual Factors, and Marital Dissatisfaction of Couples. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 4(1), 71-84. (Persian). [Link]
- Moghadam, N. K., & Kazerooni, G. (2017). A study of mindfulness-based stress reduction's effectiveness on marital satisfaction in women. *International Journal of Health Studies*. 3(1), 36-39. [Link]
- Momeni, K., Karami, J., & Hoveyzizadehgan, N. (2018). The Relationship between Sensation Seeking, Positive and Negative Affect, Alexithymia and Marital Infidelity. *Journal of Health and Care*, 19(4), 221-231. (Persian). [Link]
- Moral-de-la-Rubia, J. (2020). Predictive model of sexual infidelity behavior among married persons. *CienciaUAT*, 15(1), 99-116. [Link]
- Niehuis, S., Reifman, A., & Lee, K. H. (2015). Disillusionment in cohabiting and married couples: A national study. *Journal of Family Issues*, 36(7), 951-973. [Link]
- Parvasi, A., Mohammadkhani, S., & Hasani, J. (2017). The Effectiveness of Mindfulness based on Cognitive Therapy in Marital Satisfaction of Women Faced with Infidelity: A Single Subject Study. *Psychological Methods and Models*, 7(26), 89-104. (Persian). [Link]

- Pascoal, P. M., Carvalho, J., Raposo, C. F., Almeida, J., & Beato, A. F. (2021). The impact of covid-19 on sexual health: a preliminary framework based on a qualitative study with clinical sexologists. *Sexual Medicine*, 9(1),100299. [Link]
- Perel, E. (2017). *The state of affairs: Rethinking infidelity- A book for anyone who has ever loved*. Hachette UK. [Link]
- Peterson, Z. (2017). *The Wiley handbook of sex therapy*. Chichester: Wiley. [Link]
- Rafatmah, A., Aref Nazari, M. A., & Nasrollahi, B. (2011). The relationship between sexual variety-seeking and marital satisfaction among available couples. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1381-1384. [Link]
- Rafiei, M., Sabahi, P., Rafienia, P. & Tabatabaie poor, S. M. M. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Sex Therapy on Couples' Marital Satisfaction in Premature Ejaculation. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 9(9), 157-166. (Persian). [Link]
- Scheeren, P., Apellániz, I. D. A. M. D., & Wagner, A. (2018). Marital infidelity: The experience of men and women. *Trends in Psychology*, 26, 355-369. [Link]
- Seyed hashemi, S. G., Hosseinnezhad, S., & Hosseinabadi. M. (2019). Validity and reliability of the Persian version of problematic pornography consumption scale among social networking sites users. *Journal of Psychological Science*,18(75), 363-372. [Link]
- Shabani, J., & Abdi, H. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Sexual Disorders and Sexual Satisfaction in Women with spouses' extra-marital relationships. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 18(1), 60-69. (Persian). [Link]
- Whatley, M. A. (2012). Attitudes toward infidelity scale. In D. Knox, & C. Schacht (Eds.), *Choices in relationships: An introduction marriage and the family* (11th ed., p. 415). Belmont, CA: Thompson Wadsworth Publishing. [Link]