



Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 15, Issue 1 - April 2025

10.22034/FCP.2024.140376.2209

The Role of Spiritual Perfectionism, Communication Skills and Cognitive Flexibility in Predicting Spouses' Sexual Quality of life

Received: 30 / 11 / 2024 Accepted: 11 / 4 / 2025

1. Nasim Samadifard

MA of clinical Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

2. Parviz Porzoor*

Assistant Professor of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran. p.porzoor@uma.ac.ir

3. Akbar Atadokht

Professor of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran

Abstract

Background: Sexual Quality of life is one of the key issues in the field of sexual health, and it is also one of the important aspects of people's quality of life. **Objective:** The present study was conducted with the aim of determining the role of spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility in predicting Spouses' Sexual quality of life. **Method:** The method of descriptive research was correlation type. The statistical population of the research was all the wives of Ardabil city in 2022, and according to the limitations of the available sampling method, 220 people were selected as a sample. To collect data, tools of Spiritual Perfectionism ([Besharat, 2009](#)), Communication Skills ([Queendom, 2004](#)), Cognitive Flexibility ([Dennis & Vanderwaal 2010](#)) and Sexual Quality of life ([Sadeghi & Samani, 2011](#)) were used. Research data were analyzed by Pearson's correlation coefficient and multiple regression methods in SPSS version 18 software. **Findings:** The results showed that spiritual perfectionism (0.57), communication skills (0.60) and cognitive flexibility (0.55) had a significant relationship with spouses' Sexual quality of life. Also, the results of multiple regression showed that spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility in total (0.49) could predict the quality of sexual life among spouses ($p < 0.01$). **Conclusion:** It can be concluded that spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility were among the variables related to the quality of spouses' sexual life. Therefore, it is suggested that psychologists and health professionals pay more attention to the role of these variables in order to improve the spouses' Sexual quality of life.

Keywords: *spiritual perfectionism, communication skills, cognitive flexibility, Sexual Quality of life, spouses*



Introduction

Sexual quality of life is one of the key issues in the field of sexual health and is also one of the important aspects of people's quality of life ([Bahrami, Hosseini, Griffiths & Alimoradi, 2023](#)). The higher quality of sexual life in the spouses, the better the emotional relationship they have with each other, because their sexual concerns and needs, which often involve their thoughts and psyche a lot, are well satisfied during sex and go into other aspects of their life together with a more lightheadedness ([HoseiniNia, Rahmanian, Ghahartars, & Janghorban, 2022](#)). The prevalence of sexual disorders in different countries has different statistics, 48% in Turkey, 22% in Chile and 27% in Morocco ([Samadifard & Narimani, 2018](#)). In Iran, 40% of spouses have disorders in sexual relations, in other words, relative dissatisfaction with such relations; About 64% of married women over the age of 67 have never experienced orgasm, and nearly 40% of men referred to treatment clinics suffer from premature ejaculation ([Samadifard & Samadifard, 2024](#)). According to the results of some researches, spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility can be mentioned as factors affecting the quality of sexual life ([Hamzei & Aghayousefi, 2023](#); [Azarnik, Rafiepoor, Hatami Mousavi, 2021](#); [Besharat, Hosseini & Naghipoor, 2018](#)). Spiritual or religious perfectionism is one of the variables affecting the compatibility and quality of sexual life in spouses ([Besharat, Hosseini, Naghipoor, 2019](#)). Spiritual perfectionism, a lasting desire and an individual's effort to achieve high spiritual or religious standards and standards that are completely normal, positive and healthy in nature ([Besharat, & et al, 2020](#)). Spiritual/religious perfectionism is related to ego strength and spiritual health ([Besharat, & et al, 2019](#)) Spiritual/religious perfectionism and spiritual health have a meaningful positive relationship with the compatibility of spouses ([Besharat & et al, 2018](#)). The results of the research have shown that spiritual perfectionism can improve the quality of life of spouses and the marital satisfaction of individuals ([Soltani & Besharat, Farahani, 2023](#)). Spiritual well-being also has a meaningful relationship with the quality of sex and sexual health ([Samadifard, Narimani, Aghajani & Basharpour, 2022](#)). One of the basic skills that spouses should be equipped with is communication skills ([Azarnik & et al, 2021](#)). The communication skills of spouses are the same as those of participation in conversation. Spouses should be able to express their words and desires clearly and



listen carefully to other words and have a proper understanding of them ([Jafari, Alami, Charoghchian, Noghabi & Nejatian, 2021](#)). Communication skills are factors that improve sexual performance ([Azarnik & et al, 2021](#)) and improve these skills reduce marital problems and conflicts ([Shafiei-Anarky & Munirpur, 2022](#)) and increase marital compatibility ([Soltani RamezanZadeh, Rasouljan, Mohammadsadeghi, Ahmadzad-asl, nohesara & et al, 2020](#)). Cognitive flexibility is one of the cognitive abilities affecting relationships between spouses ([Hamzei & Aghayousefi, 2023](#)). Cognitive flexibility helps to release their biases, because people who are resilient can better identify their flaws and use solutions to overcome these flaws ([Silverman, Fua & Teachman, 2023](#)) Cognitive flexibility affects people's sexual function and adaptation ([Maathz, Flink, Engman & Ekdahl, 2020](#)) and has the ability to predict marital infidelity in spouses ([Teimouri & qamari, 2022](#)). According to studies, Cognitive flexibility with marital consent ([Haris, & Kumar, 2018](#)) and marital compatibility ([Ishaghi & et al, 2021](#)) has a positive relationship and a negative and meaningful relationship with emotional divorce ([Vatankhah, Koochak Entezar, Ghanbari Panah, 2021](#)). Today, there is a consensus on the relationship between sexual quality of life and satisfaction and the level of general quality of life, so that low quality of sexual life can be a sign of low quality of public life ([Maleki & et al, 2022](#)). Outside of Iran, some studies have examined the relationship between research variables (communication skills and cognitive flexibility) with the quality of sexual life ([Azarnik & et al, 2021](#); [Haris & et al, 2018](#)), but in Iran there is a lack of research in this field. On the other hand, very few researches have been conducted in the field of spiritual perfectionism and its effects on the lives of spouses. According to the mentioned contents and the importance of the subject, the present research was conducted with the aim of determining the role of spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility in predicting the quality of sexual life in spouses.

Methodology

The method of this research was descriptive-correlation. The statistical population of the research was all the spouses of Ardabil city in 2022, based on the number of research variables through Gpower software ([Cunningham, Mc Crum Gardner, 2007](#)) with an average size of 0.10, alpha coefficient of 0.05 and test power of 0.90 in the software. 220 people (110 couples) were selected as samples. Due to the existing



limitations in the access to spouses, the sample was selected using available sampling method. In this research, spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility have been considered as independent variables and the quality of sexual life as a dependent variable. To collect data, tools of Spiritual Perfectionism ([Besharat, 2009](#)), Communication Skills ([Queendom, 2004](#)), Cognitive Flexibility ([Dennis & Vanderwaal, 2010](#)) and Sexual Quality of life ([Sadeghi & Samani, 2011](#)) were used.

Results and discussion

The present study was conducted with the aim of determining the role of spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility in predicting the spouses' Sexual Quality of life. The results of the present study showed that spiritual perfectionism (0.57), communication skills (0.60) and cognitive flexibility (0.55) had a significant relationship with the spouses' Sexual Quality of life. Also, the results of multiple regression showed that spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility totally (0.49) could predict the quality of sexual life among spouses ($p < 0.01$). Therefore, the findings of the present research can be used to improve the spouses' sexual quality of the life.

Table 5. Results of multiple regression analysis of the standard of spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility in explaining the spouses' sexual quality of the life (N= 220)

Variables	B	STE	β	T	Sig	R	R ²
Spiritual perfectionism	0.26	0.09	0.28	2.86	0.001		
Communication skills	0.31	0.07	0.34	4.18	0.001	0.69	0.49
Cognitive flexibility	0.19	0.08	0.23	2.47	0.005		

In general, it can be concluded that spiritual perfectionism, communication skills, and cognitive flexibility have the meaningful predictability of the spouses' sexual quality of the life. Thus, it can be stated that spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility were among the variables related to the quality of sexual life in spouses and have the ability to predict it. Overall, based on the results of this study, it can be concluded that spiritual perfectionism, communication skills and cognitive flexibility are important variables in the quality of sexual life in spouses, and it is suggested that psychologists and



health professionals pay more attention to the role of these variables to improve the quality of sexual life in spouses.

Acknowledgments

We would like to thank all the participants in this study.

Authors' contributions

All stages of research and preparation of the article have been done by the authors.

Funding

This study was carried out at the personal expense of the researchers and no financial resources were received in any of the stages of this research.

Availability of data and materials

The data is confidential and will not be made available to anyone.

Ethics approval and consent to participate

In addition to writing the guide at the beginning of the questionnaire, the purpose of the study is explained to the participants in the study. Then they completed the consent form to participate in the research.

Consent for publication

The authors has full consent to publish this article.

Competing interests

This research does not contradict the interests of a person or organization.

References

- Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., Eslami, A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. *Reproductive Health*, 17, 23. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4>
- Azarnik, M., Rafiepoor, A., Hatami, M., Mousavi, M.S. (2021). Evaluation and Comparison of the Effectiveness of Communication and Marital Skills Training on Marital Conflicts and Sexual Performance of Female Students. *HSR*, 17 (3), 159-166. URL: <http://hsr.mui.ac.ir/article-1-1241-fa.html>
- Besharat, M.A. (2009). Reliability and validity of a short form of the mental health inventory in an iranian population. *Scientific journal of forensic medicine*[internet]. 15(2),78-91. [Persian]. URL: <http://sifm.ir/article-1-185-en.html>



- Besharat, M.A., Hosseini, S.A, Naghipoor, M. (2019). The role of spiritual/religious perfectionism in psychological health and disorder. *Rooyesh*, 8 (1), 1-12.URL: <http://frooyesh.ir/article-1-1609-fa.html>. [Persian].
- Besharat M.A., Farahani, H., Farsijani, N. (2020). Psychometric evaluation of the Spiritual/Religious Perfectionism Scale. *Quarterly of Educational Measurement*. 11(42), 37-65. <https://doi.org/10.22054/jem.2021.51323.2027>. [Persian].
- Basharat, M.A., Khawasi, R., Hamidi, K., Rajaei, M. (2018). Prediction of couple compatibility based on spiritual/religious perfectionism and spiritual health. *Family Psychology*, 6(2), 3-14. <https://sid.ir/paper/387184/fa>. [Persian].
- Busby, D.M., Spencer, S., Butler, M.H., & Anderson, S.R. (2023). Sexual beliefs in couple relationships: Exploring the pathways of mindfulness, communication, and sexual functioning on sexual passion and satisfaction. *Family process*, e12917. Advance online publication. [10.1111/famp.12917](https://doi.org/10.1111/famp.12917). Online ahead of print.
- Bahrami, N., Hosseini, M., Griffiths, M. D., & Alimoradi, Z. (2023). Sexual-related determinants of life satisfaction among married women: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02365-5>. [Persian].
- Cai, Z., Qi, B. (2023). Cognitive flexibility as a protective factor for empathy. *Frontiers Psychology*, 13,1064494. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064494>
- Cunningham, J.B., Mc Crum Gardner, E. (2007). Power, effect and sample size using G Power. Practical issues for researchers and members of research ethics committees. *Evidence Based Midwifery*, 5(4), 132 -136. <https://www.rcm.org.uk/promoting/education-hub/access-evidence-based-midwifery-journal/>
- Dennis, J.P., VanderWal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34 (3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- JavadiVala, Z., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., Azimi, S., Gilani, N., & et al. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences? a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10, 178. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0>
- HoseiniNia, M., Rahmanian, F., Ghahartars, M., & Janghorban, R. (2022). Sexual function and sexual quality of life in men with genital warts: a cross-sectional study. *Reproductive Health*, 19(1). doi: [10.1186/s12978-022-01403-z](https://doi.org/10.1186/s12978-022-01403-z)



- Hamzei, A., Aghayousefi, A. (2023). Model of Structural Equations of Marital Adjustment Based on Self-Differentiation and Cognitive Flexibility Mediated by Coping Strategies. *Journal of Health Promotion Management*, 12 (1), 16-31. URL: <http://jhpm.ir/article-1-1360-fa.html>. [Persian].
- Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian journal of social research*, 59(1), 35- 44. https://www.researchgate.net/publication/324680369_Marital_Satisfaction_and_Communication_Skills_among_Married_Couples
- Ishaghi Jordwey H, Jajarmi M, Akbari H. (2021). Determining the Role of psychological Flexibility and Self-control on marital adjustment of married staff of Samen Al-Aimeh Hospital in Mashhad. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 11, 180-180. <http://jdisabilstud.org/article-1-2438-fa.html>
- Küçükkaya, H., Gönenç, I.M. (2023). An evaluation of the prevalence and predictive factors of sexual dysfunction in women with heart failure: A cross-sectional survey. *Journal of Clinical Nursing*, 32(13-14), 3929-3942. doi: [10.1111/jocn.16578](https://doi.org/10.1111/jocn.16578)
- Maleki, A., Jenabi, E., Fereidooni, B., Abdoli, S. (2022). Predictive factors of Sexual Quality of Life in women with polycystic ovary syndrome: a path analysis. *International Journal of Impotence Research*, doi: [10.1038/s41443-022-00630-z](https://doi.org/10.1038/s41443-022-00630-z).
- Queendom, R. (2004). Communication Skills Test –Revised Availabl. <http://www.queendom.com/cgi-bin/tests/transfer.cgi>
- Samadifard, N., samadifard, H. (2024). Investigating the relationship between sexual self-concept, cognitive fusion and religious attitude with married Men's Sexual Performance. *IJPN*, 12 (1) URL: <http://ijpn.ir/article-1-2261-fa.html>. [Persian].
- Sadeghi, L., & Samani, S. (2011). Components of couples sexual relationship: A moral perspective. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1616-1619. DOI: [10.1016/j.sbspro.2011.10.313](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.313)
- Shafiei-Anarky N, Munirpur N. (2022). Evaluating the effectiveness of group communication skills training on marital conflicts of couples referred to police counseling centers in Tehran. *Studies in Psychology and Educational Sciences (Nagareh Institute of Higher Education)*, 35(12), 145-156. <https://civilica.com/doc/1530531> [Persian].
- Soltani RamezanZadeh, M., Rasoulilian, M., Mohammadsadeghi, H., Ahmadzad-asl, M., Nohesara, S & et al. (2020). The Effect of Communication Skills Training and Conflict Resolution Tactics



- on Marital Satisfaction of Married Women in Kermanshah. *Journal of Iranian Medical Council*, 3(2), 79-88. https://www.jimc.ir/article_111679.html. [Persian].
- Teimouri, M., & Qamari, M. (2022). Prediction of marital burnout based on mindfulness, psychological well-being and cognitive flexibility of married men and women referring to counseling centers. *Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 5(3), 148-162. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2020.43917.1522>
- Vatankhah, H., Koochak Entezar, R., Ghanbari Panah, A. (2021). Prediction of Emotional Divorce Based on Cognitive Flexibility and Meaning of Life with mediation Work-Life Balance. *Rooyesh*, 10 (9), 161-172
URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2861-fa.html>. [Persian].
- Yang, T., Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Saeng-Anan, U., Singhapreecha, C & et al. (2023). Factors Associated with Depression in Infertile Couples: A Study in Thailand. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(14), 2004. doi: [10.3390/healthcare11142004](https://doi.org/10.3390/healthcare11142004)
- Zühlsorff, K., Dalley, J.W., Robbins, T.W., Morein-Zamir, S. (2023). Cognitive flexibility: neurobehavioral correlates of changing one's mind. *Cerebral cortex*, 33(9), 5436–5446. doi: [10.1093/cercor/bhac431](https://doi.org/10.1093/cercor/bhac431)





Print ISSN: 2251-6654
Online ISSN: 2588-3542



Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 15, Issue 1 - April 2025

10.22034/FCP.2024.140376.2209

نقش کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی

کیفیت زندگی جنسی همسران

دریافت: ۱۴۰۳-۰۹-۱۰ پذیرش: ۱۴۰۴-۰۱-۲۲

نسیم صمدی فرد کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
پرویز پرزور* استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.
akbar.ezadkhah@uma.ac.ir استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

چکیده

کیفیت زندگی جنسی یکی از موضوعات کلیدی در زمینه سلامت جنسی است و همچنین یکی از جنبه‌های مهم کیفیت زندگی افراد است. پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی کیفیت زندگی جنسی همسران انجام شد. روش پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه همسران شهر اردبیل در سال ۱۴۰۱ بودند که با توجه به محدودیت‌های موجود به روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۲۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از ابزارهای کمالگرایی معنوی (Besharat, 2009)، مهارت‌های ارتباطی (Queendom, 2004)، انعطاف‌پذیری شناختی (Dennis & Vanderwaal 2010) و کیفیت زندگی جنسی (Sadeghi & Samani, 2011) استفاده شد. داده‌های پژوهش با روش‌های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که کمالگرایی معنوی (۰/۵۷)، مهارت‌های ارتباطی (۰/۶۰) و انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۵۵) با کیفیت زندگی جنسی همسران رابطه معنادار داشت. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در مجموع (۰/۴۹) توانستند کیفیت زندگی جنسی در بین همسران را پیش‌بینی کنند ($p < 0/01$). می‌توان نتیجه گرفت که کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با کیفیت زندگی جنسی همسران بودند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان و متخصصان بهداشت برای بهبود کیفیت زندگی جنسی همسران به نقش این متغیرها توجه بیشتری کنند.

کلیدواژه‌ها: کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی، انعطاف‌پذیری شناختی، کیفیت زندگی جنسی، همسران



مقدمه

نقطه شروع بنیان خانواده ازدواج است. هدف از ازدواج، باهم بودن، کسب آرامش، خوشبختی، تحکیم خانواده، داشتن فرزندان و تداوم نسل است. اهمیت ازدواج از آن جهت است که نحوه برطرف شدن بسیاری از نیازهای افراد از نیازهای ابتدایی مانند نیاز جنسی تا نیازهای سطح بالاتر را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Yang, Wang Pakaran, Sang- Annan, Singaparicha & et al, 2023). فعالیت جنسی یکی از نیازهای ذاتی و مهم انسان است (Dekker, Matthiesen, Cerwenka, Otten & Briken, 2020). گزینه و خواسته انسان برای برقراری رابطه جنسی امری انکارناپذیر است که برای بقای همه گونه‌ها الزامی است. زمانی که همسران دلبستگی و محبت بیشتری را تجربه می‌کنند احتمال بیشتری برای برقراری رابطه جنسی مکرر دارند (Bahrami, Hosseini, Griffiths & Alimoradi, 2023). داشتن یک زندگی جنسی سالم هم از نظر روحی روانی و هم از نظر فیزیکی مفید است. رابطه جنسی به افراد راهی برای برقراری ارتباط فیزیکی با فرد دیگر می‌دهد. از طرفی لذت جنسی هم فواید زیادی از نظر سلامت فردی و اجتماعی به همراه دارد. عدم آشنایی با مسائل جنسی و نیز مشکلات جنسی می‌تواند پیامدهای بسیاری بر روی کیفیت زندگی جنسی همسران داشته باشد، که از جمله می‌توان به اختلافات و تعارضات زناشویی که به علت این عامل رخ می‌دهند اشاره کرد. گاه نگرش اشتباه در جامعه نسبت به مسائل طبیعی جنسی و همچنین نسبت به بیماری‌های جنسی سبب مزوی شدن افراد می‌شود که همگی این مسائل با آگاهی و دانش کافی و آموزش صحیح در این زمینه تا حد قابل ملاحظه‌ای قابل پیشگیری خواهد بود (McNeil, & Repetti, 2023). کیفیت زندگی جنسی¹ یکی از موضوعات کلیدی در زمینه سلامت جنسی و همچنین یکی از جنبه‌های مهم کیفیت زندگی افراد است (Bahrami & et al, 2023). بسیار مهم است که همسران در طی زندگی مشترک خود بتوانند نیازهای جنسی یکدیگر را به خوبی ارضاء نمایند و رابطه جنسی بسیار خوبی داشته باشند. هر چه کیفیت زندگی جنسی همسران بالا باشد طرفین به مراتب رابطه عاطفی بهتری با یکدیگر دارند، زیرا دغدغه‌ها و نیازهای جنسی شان که اغلب فکر و روانشان را بسیار درگیر می‌کند در طی رابطه جنسی به خوبی ارضاء شده و با احساس سبکی بیشتری به دیگر جنبه‌های زندگی مشترکشان می‌پردازند (HoseiniNia, Rahmanian, Ghahartars, &) Janghorban, 2022). در بیشتر پژوهش‌ها، اختلال جنسی ویژگی اصلی مورد استفاده برای بررسی کیفیت زندگی جنسی افراد است (Maleki, Jenabi,).

¹. Sexual Quality of life



(Fereidooni & Abdoli, 2022). شیوع اختلالات جنسی در کشورهای مختلف آمار متفاوتی به خود اختصاص داده است، در ترکیه ۴۸ درصد، شیلی ۲۲ درصد و مراکش ۲۷ درصد گزارش شده است (2018 Samadifard & Narimani). در ایران ۴۰ درصد از همسران دچار اختلالاتی در روابط جنسی و به عبارت دیگر نارضایتی نسبی از اینگونه روابط هستند؛ حدود ۶۴ درصد زنان ازدواج کرده بالا ۶۷ سال هرگز ارگاسم را تجربه نکرده‌اند و نزدیک ۴۰ درصد مردان مراجعه‌کننده به کلینیک‌های درمانی از انزال زودرس رنج می‌برند (Samadifard & samadifard, 2024). مشکلات جنسی و کیفیت زندگی جنسی تامطلوب به هر علتی ایجاد شوند، آسیب‌ها و پیامدهای منفی بسیاری برای خانواده دارند. بروز نارضایتی‌های جنسی در بین زوجین آثار نامطلوبی دارد که در بدترین حالت یا طلاق‌های عاطفی را به دنبال دارد یا اینکه زوجین به سمت انحراف در مسائل جنسی نامشروع کشیده می‌شوند (Cora, Mattson, Mattson, 2016).

بر اساس نتایج برخی پژوهش‌ها، از عوامل تاثیرگذار بر کیفیت زندگی جنسی می‌توان کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی نام برد (Besharat, Hosseini, Naghipoor, 2018; Hamzei & Aghayousefi, 2023; Azarnik, Rafiepoor, Hatami, Mousavi, 2021). از ابتدای آشنایی با کمالگرایی در پژوهش‌ها و نظریات روان‌شناختی، دو رویکرد آسیب‌شناختی و ناآسیب‌شناختی به پژوهش، تعریف و توصیف این ویژگی پرداخته‌اند. بر اساس رویکرد آسیب‌شناختی که رویکرد غالبی است، کمالگرایی شامل افکار خود تخریب‌گرانه‌ای است که افراد را برای رسیدن به اهداف غیرواقعی و دست‌نیافتنی هدایت می‌کند (Besharat, Farahani & Farsijani, 2020). در رویکرد ناآسیب‌شناختی سعی بر این است که علاوه بر ابعاد آسیب‌شناختی، ناسالم، ناسازگار، منفی و نابهنجار کمالگرایی؛ به ابعاد ناآسیب‌شناختی، سالم، سازگار، مثبت و بهنجار نیز توجه شود (Besharat, Hosseini & Naghipoor, 2019). طرح نظریه کمالگرایی معنوی/مذهبی با استناد به شواهد پژوهشی، دلایل شکست سایر رویکردها در معرفی نوعی کمالگرایی ناآسیب‌شناختی را تشریح کرده است. کمالگرایی معنوی، تمایل پایدار و کوشش فرد برای دستیابی به معیارها و استانداردهای عالی معنوی یا مذهبی که ماهیتی کاملاً بهنجار، مثبت و سالم دارد (Besharat, & et al, 2020). کمال‌گرایی معنوی/مذهبی با استحکام من و سلامت معنوی رابطه معناداری دارد (Besharat, & et al, 2019) و از عوامل موثر بر رضایت از زندگی افراد است (Steffen, 2014). کمال‌گرایی معنوی/مذهبی و سلامت معنوی با سازگاری همسران رابطه مثبت معنادار دارد (Basharat, Khawasi, Hamidi, Rajaei, 2018). نتایج پژوهش‌ها نشان داد است که



کمالگرایی معنوی می‌تواند موجب بهبود کیفیت زندگی مشترک همسران و رضایت زناشویی افراد شود (Soltani & Besharat, Farahani, 2023). همچنین معنویت بالا با کیفیت رابطه جنسی و سلامت جنسی رابطه معناداری دارد (Samadifard, Narimani, Aghajani & Basharpour, 2022).

یکی از مهارت‌های اساسی که همسران باید به آن مجهز باشند مهارت ارتباطی¹ است (Azarnik & et al, 2021). ارتباطات نقش اصلی را در مدل‌های زوال رابطه ایفا می‌کند، زیرا اعتقاد بر این است که پیوندهای صمیمانه زمانی قوی باقی می‌مانند که شرکا با حساسیت به یکدیگر پاسخ می‌دهند (Alipour, Kazemi, Kheirabadi & Eslami, 2020). مهارت‌های ارتباطی همسران همان مهارت‌های مشارکت در گفت‌وگو است. همسران باید بتوانند گفته‌ها و خواسته‌های خود را واضح و شفاف بیان کنند و متقابلاً به گفته‌های دیگری به دقت گوش فراداده و برداشت درستی از آن داشته باشند (Jafari, Alami, Charoghchian, Noghabi & Nejatian, 2021). در یک ازدواج موفق همسران سعی می‌کنند، زمان بیشتری را با یکدیگر بگذرانند. اما گاهی، روابط بین همسران در مسیر نادرستی قرار می‌گیرد. در ابتدا، زندگی همسران با جدیت روی روابطشان متمرکز است، اما همچنان که رابطه و زندگی زناشویی ادامه پیدا می‌کند، توجه به تامین امکانات زندگی موجب غفلت همسران از اهمیت روابط بین یکدیگر شده موجب آغاز فاصله بین همسران می‌شود (Busby, Spencer, Butler & Anderson, 2023). نتایج پژوهش‌ها متعدد نشان می‌دهد که مشکلات ارتباطی از رایج‌ترین مشکلات همسران هستند. اگر چه مشکلات ارتباطی تنها عامل اختلاف زناشویی نیستند اما عامل اصلی ناراحتی در روابط همسران هستند و مشکلات موجود را تشدید می‌کنند (JavadiVala, AllahverdiPouR, Asghari Jafarabadi, Azimi, Gilani, & et al, 2021). طبق نتایج پژوهش‌ها کیفیت ارتباط همسران قوی‌ترین پیش‌بینی کننده رضایت زناشویی است (Alipour & et al, 2020). مهارت‌های ارتباطی از عوامل موثر در بهبود عملکرد جنسی افراد هستند (Azarnik & et al, 2021) و بهبود این مهارت‌ها باعث کاهش مشکلات و تعارضات زناشویی (Shafiei-Anarky & Munirpur, 2022) و افزایش سازگاری زناشویی می‌شود (Soltani, RamezanZadeh, RasouliaN, MohammadSadeghi, AhmadZad-Asl, Nohesara & et al, 2020).

¹. Communication Skill



متغیر دیگر پژوهش انعطاف‌پذیری شناختی¹ نیز یکی از توانایی‌های شناختی موثر بر روابط جنسی همسران است (Hamzei & et al, 2023). درک کامل انعطاف‌پذیری شناختی چالش‌برانگیز است زیرا یک ساختار واحد نیست (Cai & Qi, 2023). افراد با استفاده از انعطاف‌پذیری شناختی تفاوت بین مفاهیم مختلف را درک می‌کنند یا با تغییر شرایط رفتارهای خود برای دستیابی به اهداف با واقعیت تطبیق می‌دهند. این توانایی از دیدگاه روانشناختی، اغلب در کنار فرآیندهای کنترل اضطرابی مرتبط مانند بازداری و آپدیت شدن در نظر گرفته می‌شود (Zühlsorff, Dalley, Robbins & Morein-Zamir, 2023).

انعطاف‌پذیری شناختی توانایی حفظ تمرکز بر وضعیت فعلی و به کارگیری رفتار مبتنی بر ارزش‌ها حتی در هنگام رویدادهای سخت و استرس‌زا است. سطوح بالای انعطاف‌پذیری شناختی با مقابله بهتر، پذیرش، سازگاری و بهبود رفاه همراه است (Toraman, Özdemir, Kosan, & Orakci, 2020).

انعطاف‌پذیری شناختی همسران به رها کردن تعصبات آنها کمک می‌کند؛ زیرا افرادی که انعطاف‌پذیرند بهتر می‌توانند نقص‌های خود را تشخیص دهند و از راهکارهای غلبه بر این عیوب بهره‌گیرند (Silverman, Fua & Teachman, 2023). از آنجا که تغییر امری اجتناب‌ناپذیر است، بنابراین هر دو طرف باید از دیدگاه صریح و باز برخوردار بوده و رابطه متوازن و مناسبی برقرار نمایند (Pyszkowska, Rönnlund, 2021). اما در عین حال روابط نیازمند و خواستار ثبات هستند و زوج‌ها بدون وجود ثبات، نخواهند توانست نسبت به برآورده کردن نیازهای زندگی روزانه‌شان، به درستی اقدام کنند (Ishaghi, Jordwey, Jajarmi Akbari, 2021). انعطاف‌پذیری روانشناختی بر عملکرد و سازگاری جنسی افراد موثر است (Maathz, Flink, Engman & Ekdahl, 2020) و توانایی پیش‌بینی دزدگی زناشویی در همسران را دارد (Teimouri & Qamari, 2022). طبق پژوهش‌ها انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت زناشویی (Haris, & Kumar, 2018) و سازگاری زناشویی (Ishaghi & et al, 2021) رابطه مثبت و با طلاق عاطفی رابطه منفی معناداری دارد (Vatankhah, Koochak Entezar, Ghanbari Panah, 2021).

امروزه در مورد ارتباط بین کیفیت زندگی جنسی و میزان رضایت و سطح کیفیت عمومی زندگی اتفاق نظر وجود دارد، به طوری که کیفیت پایین زندگی جنسی می‌تواند نشانه‌ای بر پایین بودن کیفیت زندگی عمومی باشد (Maleki & et al, 2022). کیفیت زندگی جنسی خوب با تغییرات مثبتی همچون کاهش فشار خون، کاهش استرس، ایجاد صمیمیت بیشتر و حتی کاهش میزان طلاق مرتبط است.

¹. Cognitive Flexibility



سلامت جسمی و روانی بیشتر و افزایش ایمنی بدن از فواید رابطه جنسی می‌باشند. پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که رابطه جنسی کمتری دارند، بیشتر بیمار می‌شوند ([Surucu, Vurgec, Senol, Gozuyesil,](#)). در خارج از ایران برخی پژوهش‌ها به بررسی ارتباط متغیرهای پژوهش (مهارت ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی) با کیفیت زندگی جنسی پرداخته‌اند ([Haris & Azarnik & et al, 2021](#)) اما در ایران کمبود پژوهش در این زمینه وجود دارد از طرفی، پژوهش‌های بسیار اندکی در زمینه کمالگرایی معنوی و تأثیرات آن در زندگی همسران انجام گرفته است. با توجه به مطالب ذکر شده و اهمیت موضوع، پژوهش حاضر با هدف تعیین نقش کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در پیش‌بینی کیفیت زندگی جنسی همسران انجام شد. فرضیه‌های پژوهش عبارت بودند از:

۱. بین کمالگرایی معنوی و کیفیت زندگی جنسی همسران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.
۲. کمالگرایی معنوی توانایی پیش‌بینی کیفیت زندگی جنسی همسران را دارد.
۳. بین مهارت‌های ارتباطی و کیفیت زندگی جنسی همسران رابطه مثبت معنادار وجود دارد.
۴. مهارت‌های ارتباطی توانایی پیش‌بینی کیفیت زندگی جنسی همسران را دارد.
۵. بین انعطاف‌پذیری شناختی و کیفیت زندگی جنسی همسران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.
۶. انعطاف‌پذیری شناختی توانایی پیش‌بینی کیفیت زندگی جنسی همسران را دارد.

روش

روش این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه همسران شهر اردبیل در سال ۱۴۰۱ بودند که براساس تعداد متغیرهای پژوهش از طریق نرم افزار [Gpower](#) ([Cunningham, Mc Crum](#)) ([Gardner, 2007](#)) با اندازه متوسط ۰/۱۰، ضریب آلفا ۰/۰۵ و توان آزمون ۰/۹۰ در نرم‌افزار، ۲۲۰ نفر (۱۱۰ زن و شوهر) به عنوان نمونه انتخاب شدند. با توجه به محدودیت‌های موجود در دسترسی به همسران، انتخاب نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. به این صورت که بعد از تصویب طرح در شورای



پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی و کسب مجوزهای لازم، برای انجام پژوهش به مکان‌های کلیدی شهر اردبیل (پارک‌ها، رستوران‌ها، درمانگاه‌ها، فرهنگسراها و سایر مکان‌های عمومی که امکان حضور همسران در آنجا وجود داشت) مراجعه شد. در این پژوهش کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان متغیر مستقل و کیفیت زندگی جنسی متغیر وابسته در نظر گرفته شده است. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بود از: متأهل بودن، داشتن حداقل سواد خواندن و نوشتن (سیکل)، سکونت در شهر اردبیل، دامنه سنی بین ۲۰ تا ۵۰، عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن شناخته شده و وجود سابقه اختلال روان‌پزشکی و مشکلات جسمانی شدید (طبق اظهارات خود افراد) و رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج نیز شامل عدم همکاری با پژوهشگران و ابزارهای ناقص بود.

ابزارها

مقیاس کمالگرایی معنوی / مذهبی^۱

این مقیاس که توسط (Besharat, 2009) با اقتباس از ابزارهای سنجش ویژگی‌های کمالگرایانه طراحی شده، شامل ۱۴ گویه است. نمره‌گذاری نیز بر اساس سیستم لیکرت بوده و به هر سوال نمره ۱ تا ۵ (خیلی کم تا خیلی زیاد) تعلق می‌گیرد که حداقل نمره فرد ۱۴ و حداکثر ۷۰ خواهد بود. نمره بالا در این مقیاس به معنای کمالگرایی معنوی بالا و نمره پایین بیانگر کمالگرایی معنوی پایین است. روایی و پایایی این مقیاس در پژوهش‌های قبلی بشارت بررسی و تأیید شده است. در این پژوهش‌ها، آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس از ۰/۷۹ تا ۰/۹۱ به دست آمد. اعتبار بازآزمایی این مقیاس نیز از ۰/۷۱ تا ۰/۷۳ به دست آمد که همه در سطح $P < 0/001$ معنادار بودند. با استفاده از همزمان مقیاس استحکام من (Besharat, 2009) (و فهرست عواطف مثبت و منفی (Watson, Clarke, & Tellegen, 1988)) روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس محاسبه و تأیید شده است. روایی سازه مقیاس کمالگرایی معنوی هم بر اساس نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و با تعیین یک عامل کلی کمالگرایی معنوی / مذهبی، تأیید شده است. (Besharat, 2009). در این پژوهش ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ بدست آمد.

پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی^۲

این آزمون توسط (Queendom (2004) طراحی شده است. هدف این پرسشنامه سنجش مهارت‌های ارتباطی است که شامل ۵ خرده مقیاس توانایی دریافت و ارسال پیام، کنترل عاطفی، مهارت گوش دادن، بینش نسبت به فرایند ارتباط و ارتباط توأم با قاطعیت و دارای ۳۴ گویه است. گویه‌ها با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای

1. Spiritual/Religious Perfectionism Scale

2. Communication skills questionnaire



لیکرت از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۵) نمره گذاری و دامنه نمرات مولفه‌های توانایی دریافت و ارسال پیام ۹ الی ۴۵، کنترل عاطفی ۹ الی ۴۵، مهارت گوش‌دادن ۶ الی ۳۰، بیش‌نسبت به فرایند ارتباط ۵ الی ۲۵ و ارتباط توأم با قاطعیت ۵ الی ۲۵ می‌باشد و نمره بالاتر در هر مولفه حاکی از بیشتر داشتن آن ویژگی یا مولفه است. بالا بودن نمره کل در این پرسشنامه بیانگر مهارت ارتباطی مطلوب و پایین بودن نمره به معنای پایین بودن مهارت‌های ارتباطی است. در پژوهش‌های بسیاری روایی سازه آن با روش تحلیل عاملی بررسی و نتایج حاکی از وجود پنج عامل یا مولفه مذکور بود و پایایی مولفه‌های آن با روش آلفای کرونباخ بالاتر از ۰٫۷۰ گزارش شد (۱۴) در ایران روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تاییدی بررسی و بار عاملی همه گویه‌ها را مناسب گزارش و پنج مولفه با هم توانستند ۷۱/۶۱ درصد از واریانس کل مهارت‌های ارتباطی را تبیین کنند. علاوه بر آن، پایایی ابزار را با روش دو نیمه کردن برای مولفه‌های توانایی دریافت و ارسال پیام ۰/۸۱، کنترل عاطفی ۰/۷۹، مهارت گوش‌دادن ۰/۶۹، بیش‌نسبت به فرایند ارتباط ۰/۵۹ و ارتباط توأم با قاطعیت ۰/۵۱ و با روش آلفای کرونباخ برای مولفه‌های توانایی دریافت و ارسال پیام ۰/۸۰، کنترل عاطفی ۰/۷۷، مهارت گوش‌دادن ۰/۶۷، بیش‌نسبت به فرایند ارتباط ۰/۵۵ و ارتباط توأم با قاطعیت ۰/۴۷ بدست آوردند (Hosseinchari & Fadakar, 2006). در این پژوهش از نمره کل پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی (Queendom (2004) استفاده شد و ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۰ بدست آمد.

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی^۱ (CFI)

این پرسشنامه توسط (Dennis & Vanderwaal (2010) برای ارزیابی و سنجش انعطاف‌پذیری شناختی ساخته شده است و شامل ۲۰ سوال است. در نسخه فارسی پرسشنامه یکی از گویه‌ها به دلیل بار عاملی پایین حذف شده است. بنابراین پرسشنامه شامل ۱۹ سوال و ۲ مولفه شامل ادراک کنترل‌پذیری و ادراک توجیه رفتار و ادراک گزینه‌های مختلف است. بر اساس سیستم ۷ درجه‌ای لیکرتی به هر گویه نمره ۱ تا ۷ (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تعلق می‌گیرد. دامنه نمرات فرد بین ۱۹ تا ۱۳۳ خواهد بود. هر چه نمره بیشتر باشد، انعطاف‌پذیری شناختی بالاتر خواهد بود و بالعکس. ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان پرسشنامه توسط نویسندگان مناسب گزارش شده است. پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۹ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۵، ۰/۷۷ به دست آمده است (Dennis & et al 2010). در ایران ضریب بازآزمایی کل مقیاس ۴/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲، ۰/۵۷ گزارش شده و

1. Cognitive flexibility questionnaire



ضرایب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده مقیاسها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ به دست آمده است (Soltani, Shareh, Bahrainian & Farmani, 2013). در این پژوهش از نمره کل پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (Dennis & Vanderwaal, 2010) استفاده شد و ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۸ بدست آمد.

پرسشنامه کیفیت زندگی جنسی^۱

این مقیاس توسط (Sadeghi & Samani, 2011) طراحی و اعتباریابی شده است و دارای ۱۲ ماده است. این پرسشنامه برای ارزیابی کیفیت روابط جنسی زناشویی ساخته شده است و شامل سه خرده مقیاس است که هر کدام چهار گویه دارند. میل جنسی (۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲)، اجازه رابطه جنسی (۱، ۲، ۳، ۴) و خشنودی جنسی (۵، ۶، ۷، ۸) است. بر اساس سیستم ۵ درجه‌ای لیکرتی به هر گویه نمره ۱ تا ۵ (کاملاً موافق تا کاملاً مخالف) تعلق می‌گیرد. حداقل و حداکثر نمره فرد در کل پرسشنامه، به ترتیب ۱۲ و ۶۰ می‌باشد. در این مقیاس نمره بالاتر نشان‌دهنده کیفیت رابطه جنسی بیشتر است. به منظور بررسی شاخصهای روانسنجی این مقیاس که بر روی نمونه‌ای به تعداد ۱۵۰ فرد متأهل انجام گرفته، از روش تحلیل عاملی استفاده شده است عوامل این پرسشنامه همبستگی مثبت و معناداری (قابل توجهی) با رضایت زناشویی و همبستگی منفی و معناداری با تعارضات زناشویی دارد. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط سازندگانش تایید شده است. در پژوهش دسجردی، طاهری سده و شیبانی نوقایی پایایی از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمده است. پایایی این مقیاس در پژوهشی دیگر به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۵ به دست آمده است (Shojaei, Koraei & Abbaspour, 2021). در این پژوهش نیز ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ بدست آمد.

شیوه اجرا پژوهش

بعد از تصویب طرح در شورای پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی، برای انجام پژوهش به مکان‌های کلیدی شهر اردبیل (پارک‌ها، رستوران‌ها، درمانگاه‌ها، فرهنگ‌سراها و سایر مکان‌های عمومی که امکان حضور همسران در آنجا وجود داشت) مراجعه شد. سپس پژوهشگران بعد از جلب رضایت همسران در دسترسی که تمایل به شرکت در پژوهش داشته و با ملاک‌های شمول همخوانی داشتند، ابزارهای پژوهش را در

¹. Sexual Quality of Life questionnaire



اختیار آن‌ها گذاشتند. به آزمودنی‌ها اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه نگهداری می‌شوند و اینکه در صورت عدم رضایت حتی بعد از تکمیل پرسشنامه‌ها می‌توانند از پژوهش خارج شوند. با توجه به اینکه برای پر کردن پرسشنامه‌ها زمانی بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه مورد نیاز بود، به آزمودنی‌ها گفته شد که در صورت تمایل می‌توانند ابزارها را در منزل پر کرده و تحویل دهند. پژوهشگران شماره تماس خود را در اختیار همسران (برای هر تن به صورت مجزا) قرار دادند تا هم به منظور تحویل ابزارها و هم در صورت نیاز با آن‌ها در تماس باشند. همچنین به آزمودنی‌ها گفته شد اگر بخواهند، می‌توانند از نتیجه آزمون‌ها مطلع شوند. برای تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از گزارش فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در بخش آمار استنباطی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده گردید. با توجه به نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای فرضیه‌های ۱ تا ۳ از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین، قبل از اجرای تحلیل رگرسیون چندگانه بررسی مفروضه‌های تحلیل فوق نشان داد که بین نمرات متغیرها حالت نرمال بودن چندگانه وجود داشت، روابط بین متغیرها خطی بود و هم خطی چندگانه وجود نداشت. بنابراین برای فرضیه‌های ۴ تا ۶ از رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. داده‌ها در نرم افزار اس پی اس نسخه ۱۸ تحلیل شد.

یافته‌ها

تعداد ۲۲۰ نفر (۱۱۰ زن و شوهر) در پژوهش حاضر شرکت کردند. میانگین سنی شرکت کنندگان 33 ± 4 بود. از نظر تحصیلات ۴۳ نفر (۱۹/۵ درصد) سیکل، ۷۹ نفر (۳۶ درصد) دیپلم و ۹۸ نفر (۴۴/۵ درصد) تحصیلات دانشگاهی داشتند. ۱۳۶ نفر (۶۱/۸ درصد) دارای فرزند و ۸۴ نفر (۳۸/۲ درصد) بدون فرزند بودند. وضعیت اقتصادی ۵۹ نفر (۲۶/۹ درصد) خوب، ۱۱۲ نفر (۵۰/۹ درصد) متوسط و ۴۹ نفر (۲۲/۲ درصد) ضعیف بود. طول مدت ازدواج ۷۰ نفر (۳۱/۹ درصد) بین ۹-۱ سال، ۱۰۹ نفر (۴۹/۵ درصد) بین ۱۰-۱۹ سال و ۴۱ نفر (۱۸/۶ درصد) ۲۰ سال و بالاتر بودند. در جدول ۱ یافته‌های جمعیت شناختی همسران نشان داده شده است.

جدول ۱. یافته‌های جمعیت شناختی همسران شهر اردبیل

متغیر	شاخص	تعداد	درصد
-------	------	-------	------



تحصیلات	سیکل	زن	۱۸	۱۶/۳
		مرد	۲۵	۲۲/۷
	دیپلم	زن	۳۵	۳۱/۸
		مرد	۴۴	۴۰
	دانشگاهی	زن	۵۷	۵۱/۸
		مرد	۴۱	۳۷/۳
وضعیت فرزند	دارای فرزند	زن	۶۸	۶۲
		مرد	۶۸	۶۲
	بدون فرزند	زن	۴۲	۳۸
		مرد	۴۲	۳۸
وضعیت اقتصادی	خوب	زن	۳۱	۲۸/۲
		مرد	۲۸	۲۵/۴
	متوسط	زن	۵۷	۵۱/۸
		مرد	۵۵	۵۰
	ضعیف	زن	۲۲	۲۰
		مرد	۲۷	۲۴/۵
طول مدت ازدواج	۹-۱ سال	زن	۳۶	۳۲/۷
		مرد	۳۴	۳۱
	۱۰-۱۹ سال	زن	۵۴	۴۹
		مرد	۵۵	۵۰
	۲۰ سال و	زن	۲۰	۱۸



بالاتر مرد ۲۱ ۱۹

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را در همسران نشان می‌دهد. طبق نتایج این جدول، میانگین کمالگرایی معنوی (۵۴/۸)، مهارت‌های ارتباطی (۹۵/۲)، انعطاف‌پذیری شناختی (۷۲/۶) و کیفیت زندگی جنسی (۲۹/۱) در بین همسران بدست آمد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیر	جنس	میانگین	انحراف استاندارد
کمالگرایی معنوی	زن	۵۵/۴	۹/۷
	مرد	۵۴/۳	۹/۱
	کل	۵۴/۸	۹/۴
مهارت‌های ارتباطی	زن	۹۴/۹	۱۵/۸
	مرد	۹۵/۵	۱۵/۹
	کل	۹۵/۲	۱۵/۹
انعطاف‌پذیری شناختی	زن	۷۲/۸	۱۶/۷
	مرد	۷۲/۵	۱۶/۶
	کل	۷۲/۶	۱۶/۵
کیفیت زندگی جنسی	زن	۲۹/۳	۹/۱
	مرد	۲۸/۹	۸/۸
	کل	۲۹/۱	۹

پس از تأیید مفروضه نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون کولموگروف اسمیرنوف، برای تعیین رابطه بین متغیرهای پژوهش از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد (جدول ۳). طبق نتایج این جدول تمامی متغیرهای پژوهش از توزیع نرمال برخوردار بودند ($p > 0/05$)، بنابراین شرایط نرمال بودن توزیع متغیرها برای انجام ضریب همبستگی فراهم شد.



جدول ۳. نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف در همسران $N=220$

متغیر	P
کمالگرایی معنوی	۰/۰۸
مهارت ارتباطی	۰/۰۷
انعطاف پذیری شناختی	۰/۱۱
کیفیت زندگی جنسی	۰/۱۴

در جدول ۴ نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون گزارش شده است. نتایج این جدول نشان داد که کمالگرایی معنوی (۰/۵۷)، مهارت‌های ارتباطی (۰/۶۰) و انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۵۵) با کیفیت زندگی جنسی همسران رابطه معنادار داشت.

جدول ۴. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در بین همسران ($N=220$)

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- کمالگرایی معنوی	-	۰/۶۸	۰/۱۴	۰/۵۷
۲- مهارت ارتباطی	۰/۶۸	-	۰/۱۶	۰/۶۰
۳- انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۱۴	۰/۱۶	-	۰/۵۵
۴- کیفیت زندگی جنسی	۰/۵۷	۰/۶۰	۰/۵۵	-



در جدول ۵، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه استاندارد کمال‌گرایی معنوی، مهارت ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در تبیین کیفیت زندگی جنسی همسران ارایه شده است. براساس یافته‌های این جدول، مدل پیش‌بینی کیفیت زندگی جنسی توسط کمال‌گرایی معنوی، مهارت ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی معنی‌دار است. نتایج این جدول با استفاده از رگرسیون چندگانه نشان می‌دهد که ۰/۴۹ کیفیت زندگی جنسی همسران توسط کمال‌گرایی معنوی، مهارت ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی پیش‌بینی می‌شود ($p < 0/01$).

جدول ۵. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه استاندارد کمال‌گرایی معنوی، مهارت ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در تبیین کیفیت زندگی جنسی همسران ($N=220$)

متغیر	B	STE	β	T	Sig	R	R^2
کمال‌گرایی معنوی	۰/۲۶	۰/۰۹	۰/۲۸	۲/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۶۹	۰/۴۹
مهارت ارتباطی	۰/۳۱	۰/۰۷	۰/۳۴	۴/۱۸	۰/۰۰۱		
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۱۹	۰/۰۸	۰/۲۳	۲/۴۷	۰/۰۰۵		

متغیر ملاک: کیفیت زندگی جنسی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که کمال‌گرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی با کیفیت زندگی جنسی همسران رابطه مثبت معنادار داشت. همچنین نتایج رگرسیون چندگانه نشان داد که کمال‌گرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در مجموع توانستند کیفیت زندگی جنسی در بین همسران را پیش‌بینی کنند ($p > 0/01$).



نتایج پژوهش نشان داد که بین کمالگرایی معنوی و کیفیت زندگی جنسی همسران رابطه مثبت معناداری وجود داشت، به این معنا که افزایش کمالگرایی معنوی موجب بهبود کیفیت زندگی جنسی همسران می‌شود. این نتیجه با یافته‌های پژوهش‌های (Soltani & et al, 2023) (Besharat & et Besharat & et al, 2018)، (al, 2019) همسو بود. (Besharat & et al, 2018) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که افزایش سطح کمالگرایی معنوی که رابطه‌ای قوی و نیرومند با بهزیستی روانشناختی و عواطف مثبت دارد، زمینه را برای سازگاری بیشتر زوجین فراهم می‌کند. نتایج پژوهش (Samadifard & et al, 2022) حاکی از آن است که بهبود معنویت و بهزیستی معنوی زوجین موجب بهبود کیفیت رابطه جنسی و سلامت جنسی آنها می‌شود. طبق پژوهش (Steffen, 2014) کمال‌گرایی معنوی و به طور کل معنویت بر رضایت از زندگی و سلامت روان افراد تاثیر می‌گذارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که کمالگرایی همیشه منفی و ناسازگار نیست و کمال‌گرایی معنوی به عنوان یک ویژگی سازگار می‌تواند به پیامدهای مثبتی مانند رضایت بالاتر از زندگی و عاطفه مثبت منجر شود و باعث بهبود سلامت روان افراد گردد. هر یک از همسران براساس میزان تحقق کمال‌گرایی معنویشان در شخصیت، روابط بین شخصی و تعاملاتشان، از طریق معنا دادن، ارزشمند ساختن و هدفدار کردن زندگی یکدیگر و از طریق افزایش احساسات آرامش روانی وطمأنینه بین خود؛ احساسات شکوه و تعالی را در یکدیگر به وجود می‌آورند یا تقویت کنند و تداوم بخشند که در نتیجه همین احساسات و ارزش‌ها، سازگاری همسران در مقابل مشکلات زندگی و اضطراب‌هایش تقویت می‌گردد و بنابراین، هرچقدر که سازش بین همسران بالا باشد کیفیت زندگی از جمله کیفیت زندگی جنسیشان بالا خواهد بود (Besharat & et al, 2018; Besharat & et al, 2019). زوج‌هایی که مذهب را با زندگی زناشویی خود پیوند می‌دهند از اختلافات زناشویی کمتری رنج می‌برند، با هم توافق کلامی بیشتری دارند، سازگاری زناشویی بیشتری دارند و فواید بیشتری از زندگی زناشویی بدست می‌آورند (Soltani & et al, 2023).

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین مهارت‌های ارتباطی با کیفیت زندگی جنسی در همسران رابطه آماری مثبت و معناداری وجود داشت. طبق نتایج پژوهش همسران دارای مهارت ارتباطی بالا از کیفیت زندگی جنسی بالایی برخوردار بودند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش (Shafiei-Anarky & et al, 2022)، (Azarnik & et al, 2021)، (Javadivala & et al, 2021) و (Soltani RamezanZadeh & et al, 2020) همسو بود. طبق نتایج پژوهش (Shafiei-Anarky & et al, 2022) آموزش مهارت‌های ارتباطی و بهبود این مهارت‌ها در همسران موجب کاهش تعارضات زناشویی می‌شود. همچنین پژوهش (Azarnik & et al, 2021) حاکی از آن



است که آموزش مهارت‌های ارتباطی به افراد علاوه بر کاهش تعارضات زناشویی آنها موجب بهبود عملکرد جنسی افراد می‌شود. همسرانی که از روش‌های عملکردی مناسب و سبک‌های تنظیم شده‌اند مانند مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض استفاده می‌کنند، از سازگاری زناشویی بالاتری برخوردارند، ارتباط مثبت‌تری با یکدیگر برقرار می‌کنند و زندگی پایدارتری را تجربه می‌کنند (Soltani RamezanZadeh & et al, 2020). طبق پژوهش‌ها (Javadivala & et al, 2021) مشکلات ارتباطی عامل اصلی ناراحتی در روابط همسران هستند و مشکلات موجود بین آنها را تشدید می‌کنند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت یکی از دلایل مهم خوش‌بختی افراد، بهبود ارتباطات میان‌فردی او است؛ حال اگر هدف از این ارتباط، به آرامش رسیدن در کنار همسر و زندگی مشترک باشد، ارتباط به عنوان خون حیات‌بخش زندگی مشترک در کیفیت زندگی زناشویی، نقش تعیین‌کننده‌ای خواهد داشت. بهرمندی هر کدام از همسران از مهارت‌های ارتباطی موجب سازگاری و رضایت هرچه بیشتر آن‌ها می‌شود و نبود این مهارت‌های ضروری موجب سوء تفاهم‌ها، تنش‌ها و تعارض‌های بسیاری بین همسران می‌شود (Jafari & et al, 2021; Soltani RamezanZadeh & et al, 2020). همسران با مهارت‌های ارتباطی بالا تعامل بالایی در همه مسایل زندگی خود از جمله مسائل جنسی با یکدیگر دارند. هرچقدر که مهارت‌های ارتباطی همسران در بیان کردن خواسته‌ها و نیازهای خود و همچنین گوش‌فرا دادن و ارزش قائل شدن برای خواسته‌های همسر خود بالا باشد، کیفیت زندگی جنسی‌شان هم مطلوب خواهد بود (Javadivala & et al, 2021; Alipour & et al, 2020). مهارت گفتگو بین زوجین و ارتباط موثر زوجین توانمندی حل مشکلات آن‌ها را دارد. از آنجایی که رساندن پیغام اصلی و احساسی در گفتگوها کار دشواری است و گاهی هنگام تعامل افراد با یکدیگر امکان دارد به دلیل کلمات کاربردی و غیر کاربردی، نوع احساسات و بیان آنها، دچار سوء تفاهماتی شود. بنابراین گفتگو بین زوجین و ارتباط موثر از اساس اصول اولیه مهارت‌های گفت‌وگو صحیح و سازنده است (Azarnik & et al, 2021). طبق یافته‌های دیگر پژوهش حاضر بین انعطاف‌پذیری شناختی با کیفیت زندگی جنسی در همسران رابطه آماری مثبت و معناداری وجود داشت. طبق نتایج پژوهش همسران دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالا از کیفیت زندگی جنسی بالایی برخوردار بودند. این نتیجه با یافته‌های پژوهش (Teimouri & et al, 2022)، (Ishaghi & et al, 2021)، (Vatankhah & et al, 2021)، (Maathz & et al, 2020)، (Haris & et al, 2018)، همسو بود. نتایج پژوهش (Maathza & et al, 2020) بیانگر این است که انعطاف‌پذیری شناختی پیش‌بینی‌کننده مهم عملکرد جنسی افراد است. انعطاف‌پذیری شناختی عاملی است که می‌تواند هم به صورت مستقیم



و هم به صورت غیرمستقیم در آسیب‌پذیری افراد در روابط زناشویی و در نتیجه طلاق عاطفی آنها نقش داشته باشد است (Teimouri & et al, 2022). در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که انعطاف‌پذیری شناختی توانایی پیش‌بینی دلزدگی زناشویی در همسران را دارد و افراد انعطاف‌پذیر کمتر احتمال دارد که دچار دلزدگی زناشویی شوند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت یکی از مشکلات رایج همسران این است که در مورد رابطه جنسی و انعطاف‌پذیری با یکدیگر توافق ندارند (یا از نظر فعالیت جنسی و انعطاف‌پذیری در حالتی افراطی و نامتعادل گرفتارند یا رابطه جنسی بسیار کم و جدایی بیش از حدی دارند و به دلیل کارها و فعالیت‌های روزانه از یکدیگر دور هستند) و شکایت رایج دیگر این است که همسرانشان بسیار انعطاف‌ناپذیر هستند و در مقابل تغییر مقاومتند (Maathz & et al, 2020). یکی از دلایل سرد شدن رابطه زن و مرد و کاهش کیفیت زندگی جنسی این است که طرفین نمی‌توانند انعطاف‌پذیری خوبی در برابر نیازهای هم داشته باشند یا روش خود را بهترین گزینه می‌دانند به طوری که مسیر جنسی برایشان تکراری می‌شود و این موضوع سبب دلزدگی شده و مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. به عبارتی، سازگاری بهتر زن و شوهر و افزایش انعطاف‌پذیری در تعامل‌های آن‌ها نقطه عطفی در سلامت رابطه و به دنبال آن رضایتمندی و خوشایندی زوجین خواهد بود (Teimouri & et al, 2022; Vatankhah & et al, 2021). انعطاف‌پذیری روانشناختی با در دسترس قرار دادن منابع بیشتر برای افراد، می‌تواند با کاهش تأثیر رویدادهای منفی درونی و با کمک به آنها برای تعریف دقیق و انجام اهدافی که برای آنها معنادار است، سلامت روانی را ارتقا بخشد و از ایجاد ناسازگاری در زندگی زناشویی جلوگیری کند (Haris & et al, 2018; Ishaghi & et al, 2021).

به طور کلی از این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی قابلیت پیش‌بینی معنادار کیفیت زندگی جنسی همسران را دارند. در نتیجه می‌توان بیان نمود که کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی در زمره متغیرهای مرتبط با کیفیت زندگی جنسی همسران بودند و توانایی پیش‌بینی آن را دارند. در مجموع با توجه به نتایج پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی از متغیرهای مهم در کیفیت زندگی جنسی همسران می‌باشند و پیشنهاد می‌شود که روان‌شناسان و متخصصان بهداشت برای بهبود کیفیت زندگی جنسی همسران به نقش این متغیرها توجه بیشتری کنند.



محدودیت‌های پژوهش

استفاده از ابزارهای خودگزارشی و تکمیل پرسشنامه‌ها بدون حضور محقق، محدود شدن جامعه آماری به همسران شهر اردبیل و استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس از محدودیت‌های این پژوهش بود که امکان تعمیم نتایج درباره همسران شهرهای دیگر را با مشکل مواجه می‌کند. پیشنهاد می‌شود پژوهشی مشابه این پژوهش در شهرهای دیگر انجام گیرد و نتایج آن با یافته‌های پژوهش حاضر مقایسه شود. در صورت امکان در پژوهش‌ها آتی از روش نمونه‌گیری تصادفی و همچنین روش‌های دیگر جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه استفاده شود تا اطلاعات کامل‌تر و دقیق‌تر به دست آید.

پیشنهاد‌های پژوهشی و کاربردی

با توجه به اینکه این پژوهش فقط بر روی همسران شهر اردبیل انجام گرفت، انجام آن بر روی همسران و حتی دیگر اقشار جامعه و مقایسه یافته‌های آن‌ها با نتایج پژوهش حاضر نیز مفید خواهد بود. اگر امکان‌پذیر باشد استفاده از دیگر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات مانند مصاحبه در پژوهش‌ها آینده مفید خواهد بود. همچنین پیشنهاد می‌شود برای ارزیابی نقش متغیرهای پژوهش در هر جنس در پژوهش‌های دیگر از آزمون‌های مقایسه در مردان و زنان متأهل استفاده شود. از آنجایی که کیفیت زندگی جنسی می‌تواند در تمامی مراحل زندگی همسران نقش داشته باشد اطلاع‌رسانی از طریق رسانه به همسران درباره میزان اهمیت بالای کیفیت زندگی جنسی مفید خواهد بود. با توجه به قدرت پیش‌بینی کنندگی کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی بر کیفیت زندگی جنسی پیشنهاد می‌شود در مراکز مشاوره و بر روی همسرانی که کیفیت زندگی جنسی مطلوب ندارند با آموزش‌های افزایش کمالگرایی معنوی، مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی به همسران به بهبود کیفیت زندگی جنسی کمک کرد.

اخلاق پژوهش

این پژوهش برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی است. در این پژوهش علاوه بر نوشتن راهنما در ابتدای پرسشنامه‌ها، در اجرای پژوهش هدف از اجرا به روشنی برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد؛ همچنین به آنان اطمینان داده شد که یافته‌های آنان محرمانه است و در اختیار کسی یا جایی قرار نمی‌گیرد. سپس شرکت‌کنندگان فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند. علاوه بر این در تمام متن مقاله امانت‌داری در استفاده از منابع داخلی و خارجی و دقت در استناددهی رعایت شده است.

منابع مالی



این پژوهش با هزینه شخصی پژوهشگران انجام گرفته و در هیچ یک از مراحل انجام این پژوهش هیچ گونه منابع مالی دریافت نشده است.

دسترسی به مواد و داده‌ها

داده‌ها محرمانه بوده و در اختیار هیچ کس قرار نمی‌گیرد.

تائید اخلاقی و رضایت مشارکت کنندگان

در این مطالعه، علاوه بر نوشتن راهنما در ابتدای پرسشنامه، هدف از پژوهش برای شرکت کنندگان در پژوهش توضیح داده شده است. سپس آن‌ها فرم رضایت از شرکت در پژوهش را تکمیل کردند.

رضایت برای انتشار

نویسنده برای انتشار این مقاله رضایت کامل دارد.

تصریح درباره تعارض منافع

این پژوهش با منافع شخص یا سازمانی منافات ندارد.

سپاسگزاری

بدین وسیله از همه افراد شرکت کننده در این پژوهش تشکر می‌کنیم.



References

- Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., Eslami, A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. *Reproductive Health*, 17, 23. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-0877-4>
- Azarnik, M., Rafiepoor, A., Hatami, M., Mousavi, M.S. (2021). Evaluation and Comparison of the Effectiveness of Communication and Marital Skills Training on Marital Conflicts and Sexual Performance of Female Students. *Journal of Health System Research*, 17 (3), 159-166. <http://hsr.mui.ac.ir/article-1-1241-fa.html>
- Busby, D.M., Spencer, S., Butler, M.H., & Anderson, S.R. (2023). Sexual beliefs in couple relationships: Exploring the pathways of mindfulness, communication, and sexual functioning on sexual passion and satisfaction. *Family process*, e12917. Advance online publication.doi: [10.1111/famp.12917](https://doi.org/10.1111/famp.12917)
- Bahrami, N., Hosseini, M., Griffiths, M. D., & Alimoradi, Z. (2023). Sexual-related determinants of life satisfaction among married women: A cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02365-5>. [Persian].
- Barikani, A., SamaniKia, M.S., Khoshkchali, A., & Mirzadeh, M. (2023). Relationship between health literacy level and sexual function in women in the Northwest of Iran in 2020- a cross sectional study. *BMC Women's Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02322-2>
- Besharat, M.A, Hosseini, S.A, Naghipoor, M. (2019). The role of spiritual/religious perfectionism in psychological health and disorder. *Rooyesh*, 8 (1), 1-12.URL: <http://frooyesh.ir/article-1-1609-fa.html>. [Persian].
- Besharat M.A., Farahani, H., Farsijani, N. (2020). Psychometric evaluation of the Spiritual/Religious Perfectionism Scale. *Quarterly of Educational Measurement*. 11(42), 37-65. <https://doi.org/10.22054/jem.2021.51323.2027>. [Persian].
- Basharat, M.A., Khawasi, R., Hamidi, K., Rajaei, M. (2018). Prediction of couple compatibility based on spiritual/religious perfectionism and spiritual health. *Family Psychology*, 6(2), 3-14. SID. <https://sid.ir/paper/387184/fa>. [Persian].
- Besharat, M. (2017). Development and validation of ego strength scale: A preliminary study. *Journal of Psychological Science*. 15(60), 445-467. URL: <http://psychologicalscience.ir/article-1-163-en.html>. [Persian].



- Besharat, M.A. (2009). Reliability and validity of a short form of the mental health inventory in an Iranian population. *Scientific journal of forensic medicine*[internet]. 15(2),78-91. [Persian]. URL: <http://sifm.ir/article-1-185-en.html>
- Cai, Z., Qi, B. (2023). Cognitive flexibility as a protective factor for empathy. *Frontiers Psychology*, 13,1064494. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064494>
- Cora, C., Mattson, B., Mattson G. (2016). Sexuality Education for Children and Adolescents. *Pediatrics Journal*, 138, 1-13. doi: [10.1542/peds.2016-1348](https://doi.org/10.1542/peds.2016-1348)
- Cunningham, J.B., Mc Crum Gardner, E. (2007). Power, effect and sample size using G Power. Practical issues for researchers and members of research ethics committees. *Evidence Based Midwifery*, 5(4), 132 -136. <https://www.rcm.org.uk/promoting/education-hub/access-evidence-based-midwifery-journal/>
- Dennis, J.P., VanderWal, J.S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34 (3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Dekker, A., Matthiesen, S., Cerwenka, S., Otten, M., & Briken, P. (2020). Health, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction. *Deutsches Arzteblatt international*, 117(39), 645–652. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0645>
- Jafari, A., Alami, A., Charoghchian, E., Delshad Noghahi, A., Nejatian, M. (2021). The impact of effective communication skills training on the status of marital burnout among married women. *BMC Womens Health*, 21, 231. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01372-8>
- Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Asghari Jafarabadi, M., Azimi, S., Gilani, N., & et al. (2021). Improved couple satisfaction and communication with marriage and relationship programs: are there gender differences? a systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 10, 178. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01719-0>
- Hamzei, A., Aghayousefi, A. (2023). Model of Structural Equations of Marital Adjustment Based on Self- Differentiation and Cognitive Flexibility Mediated by Coping Strategies. *Journal of Health Promotion Management*, 12 (1), 16-31. URL: <http://jhpm.ir/article-1-1360-fa.html>. [Persian].
- Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian journal of social research*,59(1), 35- 44. https://www.researchgate.net/publication/324680369_Marital_Satisfaction_and_Communication_Skills_among_Married_Couples



- HoseiniNia, M., Rahmadian, F., Ghahartars, M., & Janghorban, R. (2022). Sexual function and sexual quality of life in men with genital warts: a cross-sectional study. *Reproductive Health*, 19(1). doi: [10.1186/s12978-022-01403-z](https://doi.org/10.1186/s12978-022-01403-z)
- Hosseinchari, M., Fadakar, M.M. (2006). Investigating the Effects of Higher Education on Communication Skills Based on Comparison of College and High School Students. *Journal of Daneshvar Behavior*, 12(15), 21-32. <https://sid.ir/paper/46387/fa>. [Persian].
- Ishaghi Jordwey H, Jajarmi M, Akbari H. (2021). Determining the Role of psychological Flexibility and Self-control on marital adjustment of married staff of Samen Al-Aimeh Hospital in Mashhad. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 11, 180-180. <http://jdisabilstud.org/article-1-2438-fa.html>
- Küçükkaya, H., Gönenç, I.M. (2023). An evaluation of the prevalence and predictive factors of sexual dysfunction in women with heart failure: A cross-sectional survey. *Journal of Clinical Nursing*, 32(13-14), 3929-3942. doi: [10.1111/jocn.16578](https://doi.org/10.1111/jocn.16578)
- Lucas, J.J., Moore, K.A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320. DOI: [10.1093/heapro/daz036](https://doi.org/10.1093/heapro/daz036)
- Maathz, P., Flink, I.K., Engman, L., Ekdahl, J. (2020). Psychological Inflexibility as a Predictor of Sexual Functioning Among Women with Vulvovaginal Pain: A Prospective Investigation. *Pain Medicine*, 21(12):3596-3602. doi: [10.1093/pm/pnaa042](https://doi.org/10.1093/pm/pnaa042).
- Maleki, A., Jenabi, E., Fereidooni, B., Abdoli, S. (2022). Predictive factors of Sexual Quality of Life in women with polycystic ovary syndrome: a path analysis. *International Journal of Impotence Research*, doi: [10.1038/s41443-022-00630-z](https://doi.org/10.1038/s41443-022-00630-z).
- McNeil, G.D., & Repetti, R.L. (2023). "You okay, honey?": Marital quality and mental health as correlates to couples' compassion. *Journal of family psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, [10.1037/fam0001130](https://doi.org/10.1037/fam0001130). Advance online publication.
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological Flexibility and Self-Compassion as Predictors of Well-Being: Mediating Role of a Balanced Time Perspective. *Frontiers in psychology*, 12, 671746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671746>
- Queendom, R. (2004). Communication Skills Test –Revised Availabl. <http://www.queendom.com/cgi-bin/tests/transfer.cgi>



- Sadeghi, L., & Samani, S. (2011). Components of couples sexual relationship: A moral perspective. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1616-1619. doi: [10.1016/j.sbspro.2011.10.313](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.313)
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S.A., Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *pajoohande* ,18 (2), 88-96. URL: <http://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-1518-fa.html>. [Persian].
- Soltani, F, Besharat M.A, Farahani, H. (2023). Predicting marital satisfaction based on dimensions of perfectionism and spiritual/religious perfectionism. *Rooyesh*, 12 (9) :1-10 URL: <http://frooyesh.ir/article-1-4669-fa.html>
- Steffen, P.R. (2014). Perfectionism and life aspirations in intrinsically and extrinsically religious individuals. *Journal of Religion and Health*, 53, 945–958. doi: [10.1007/s10943-013-9692-3](https://doi.org/10.1007/s10943-013-9692-3).
- Silverman, A.L., Fua, K.C., & Teachman, B.A. (2023). More than one way to say I love you: An Internet-based intervention for training flexible thinking in romantic relationships. *Journal of clinical psychology*, 79(4), 909–936. doi: [10.1002/jclp.23443](https://doi.org/10.1002/jclp.23443).
- Surucu, S.G., Vurgec, B.A., Senol, D.K., Gozuyesil, E., Bilgic, D & et al. (2022). Evaluation of women's sexual quality of life, depression, and sexual functions in the pregnancy and postpartum periods: A multi-centered study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 48(6),1379-1389. <https://doi.org/10.1111/jog.15227>
- Shafiei-Anarky N, Munirpur N. (2022). Evaluating the effectiveness of group communication skills training on marital conflicts of couples referred to police counseling centers in Tehran. *Studies in Psychology and Educational Sciences (Nagareh Institute of Higher Education)*, 35(12), 145-156. <https://civilica.com/doc/1530531>. [Persian].
- Soltani RamezanZadeh, M., Rasoulilian, M., Mohammadsadeghi, H., Ahmadzad-asl, M., Nohesara, S & et al. (2020). The Effect of Communication Skills Training and Conflict Resolution Tactics on Marital Satisfaction of Married Women in Kermanshah. *Journal of Iranian Medical Council*, 3(2), 79-88. https://www.jimc.ir/article_111679.html. [Persian].
- Shojaei, J., Koraei, A., & Abbaspour, Z. (2021). The effectiveness of Integrative Couple Therapy via Diamond Method on the Quality of Marital Sexual Relationship and Parental Stress in Couples with Children under Three Years' Old. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 11(1), 60-80. doi: [10.22067/tpccp.2021.68151.1016](https://doi.org/10.22067/tpccp.2021.68151.1016). [Persian].



- Samadifard, H., Narimani, M., Aghajani, S & Basharpour, S. (2022). The role of spiritual well-being and circadian patterns in explaining the sexual health of married women. *Journal of Research in Religion and Health*, 8(2), 59-71. <http://journals.sbmu.ac.ir/jrrh>. [Persian].
- Samadifard, H., Narimani, M. (2018). Prediction of Sexual Addiction of Couples Based on Meta-Cognitive Belief and Cognitive Fusion. *HSR*, 14 (2), 183-188. URL: <http://hsr.mui.ac.ir/article-1-1024-fa.html>. [Persian].
- Samadifard, N., samadifard, H. (2024). Investigating the relationship between sexual self-concept, cognitive fusion and religious attitude with married Men's Sexual Performance. *IJPN*, 12 (1) URL: <http://ijpn.ir/article-1-2261-fa.html>. [Persian].
- Teimouri, M., & Qamari, M. (2022). Prediction of marital burnout based on mindfulness, psychological well-being and cognitive flexibility of married men and women referring to counseling centers. *Journal of New Advances in Psychology, Educational Sciences and Education*, 5(3), 148-162. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2020.43917.1522>
- Toraman, Ç., Özdemir, H.F., Kosan, A.M.A., & Orakci, S. (2020). Relationships between Cognitive Flexibility, Perceived Quality of Faculty Life, Learning Approaches, and Academic Achievement. *International Journal of Instruction*, 13(1), 85-100. [doi:10.29333/iji.2020.1316a](https://doi.org/10.29333/iji.2020.1316a)
- Tarshizi, M., Sharifzadeh, G., Saidibazkhaneh, I., Dastjerdi, R. (2019). Evaluation of Sexual Quality of Life and its Relationship with Marital Satisfaction and Emotional Divorce in Hemodialysis Patients in Birjand, 2017. *Journal of Jiroft University of Medical Sciences*, 5 (2), 35-45 URL: <http://journal.jmu.ac.ir/article-1-237-fa.html>
- Vatankhah, H., Koochak Entezar, R., Ghanbari Panah, A. (2021). Prediction of Emotional Divorce Based on Cognitive Flexibility and Meaning of Life with mediation Work-Life Balance. *Rooyesh*, 10 (9), 161-172 URL: <http://frooyesh.ir/article-1-2861-fa.html>. [Persian].
- Watson, D., Clarke, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. doi: [10.1037//0022-3514.54.6.1063](https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063).
- Yang, T., Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Saeng-Anan, U., Singhapreecha, C & et al. (2023). Factors Associated with Depression in Infertile Couples: A Study in Thailand. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(14), 2004. doi: [10.3390/healthcare11142004](https://doi.org/10.3390/healthcare11142004)



Zühlsorff, K., Dalley, J.W., Robbins, T.W., Morein-Zamir, S. (2023). Cognitive flexibility: neurobehavioral correlates of changing one's mind. *Cerebral cortex*, 33(9), 5436–5446. doi: [10.1093/cercor/bhac431](https://doi.org/10.1093/cercor/bhac431).

