

رابطه مهارت های جنسی با رضایت جنسی، خودپنداره جنسی و عملکرد جنسی دانشجویان

فاطمه اخلاقی دشتکی

کارشناسی ارشد روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

Fatima.ad1987@gmail.com

ریتا لیاقت

دکتری روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

Dr.liyaghat@gmail.com

چکیده

در یک ازدواج سالم وجود رابطه جنسی مطلوب به نحوی که بتواند موجب تأمین رضایت زناشویی طرفین شود نقش بسیار مهم و اساسی در موفقیت و پایداری کانون خانواده دارد. هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی، خودپنداره جنسی و عملکرد جنسی دانشجویان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بود. روش پژوهش از نظر هدف جزء تحقیقات بنیادی و از نظر نحوه گردآوری داده ها از نوع توصیفی، همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان زن متاهل دانشگاه تهران مرکز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ و حجم نمونه آماری ۲۰۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شد. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه مهارت های جنسی اسنل، فیشر و میلر (۱۹۹۱) پرسشنامه رضایت جنسی لارسون (۱۹۹۸)، پرسشنامه عملکرد جنسی فرج نیا و همکاران (۱۳۹۳) و پرسشنامه ای خودپنداره جنسی اسنل (۱۹۹۵) بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون ضریب همبستگی و تجزیه تحلیل رگرسیون استفاده شد. یافته های پژوهش حاضر نشان داد، بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی دانشجویان رابطه وجود دارد. ($p < 0/005$). بین مهارت های جنسی با خودپنداره ی جنسی رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0/005$). همچنین بین مهارت های جنسی با عملکرد جنسی رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0/005$). رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی قادر به پیش بینی ضریب مهارت جنسی است. پیشنهاد می شود کارگاه های آموزشی جهت مشاوره بهبود روابط جنسی در دانشجویان برگزار شود.

واژگان کلیدی: مهارت های جنسی، رضایت جنسی، خودپنداره جنسی، عملکرد جنسی

مقدمه

در یک ازدواج سالم وجود رابطه جنسی مطلوب به نحوی که بتواند موجب تأمین رضایت زناشویی طرفین شود نقش بسیار مهم و اساسی در موفقیت و پایداری کانون خانواده دارد. به عقیده مزلو نظریه پرداز انسانگرا در سال ۱۹۶۰ برآورده نشدن این نیاز، تعالی انسان را به شدت آسیب پذیر می کند (نیک آذین و همکاران، ۱۳۹۳). از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر استحکام خانواده، عملکرد جنسی زوجین است که تحت تاثیر عوامل مختلف می باشد که یکی از آنها روابط فرازناشویی است. عملکرد جنسی ارزیابی هیجانی، شناختی و ذهنی است که یک فرد از رابطه زناشویی خود دارد (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸). رضایت از رابطه جنسی یکی از عوامل مهم رضایت از زندگی زناشویی است (یانگ، کلووسکو و ویشار^۱، ۲۰۱۵). لذا افرادی که رضایت بالایی از رابطه جنسی یا همسر دارند، عشق و علاقه زیادی نسبت به همسر را گزارش می دهند (اسپرچر^۲، ۲۰۲۲). به طوری که رضایت از رابطه جنسی با رضایت از زندگی مشترک ارتباط مستقیم داشته و نارسایی در یکی باعث اختلال در دیگری خواهد شد (ریچارد^۳، ۲۰۱۹). در تحقیقی که با عنوان بررسی ارتباط تجربه ارگاسم با رضایت از رابطه زناشویی در خانم ها انجام شد، حاکی از این بود که فقط ۸/۵ درصد از زنان در زندگی خود ارگاسم را تجربه کرده بودند و تعداد کمی (۸/۸ درصد) از خانمها ضمن فعالیت جنسی طی ماه اخیر، همیشه ارگاسم داشته اند. رضایت از روابط جنسی نه تنها گرمی و شور را برای زوجین به ارمغان می آورد بلکه ایشان را در برابر بسیاری از اختلالات و بیماریها حفظ می کند (کیوانی، ۱۳۹۸).

ارزشیابی کلی فرد از شخصیت خود را خودپنداره می نامند؛ یا به عبارت دیگر درک فرد از تمایلات و گرایش های جنسی همان خودپنداره جنسی است (زارعی محمودآبادی، صالحی و موسوی، ۱۳۹۸). خودپنداره جنسی یعنی اینکه فرد، طبیعت وجود خودش را در بُعد جنسی چگونه درک می کند و در مورد موضوعات جنسی در کل چگونه فکر و احساس می کند (گاگنون و سیمون^۴، ۲۰۰۵؛ زارعی محمودآبادی و همکاران، ۱۳۹۸). خودپنداره جنسی جزء بزرگی از سلامت جنسی است و هسته تمایلات جنسی فرد را تشکیل می دهد. همچنین یک پیش بینی کننده مهم از رفتارهای جنسی است که می تواند با سلامت جنسی و روانی فرد رابطه داشته باشد (پوتکی^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). خودپنداره جنسی عامل بالقوه و مهم در ارتقای سلامت جنسی است. خودپنداره جنسی می تواند به توضیح رفتارهای جنسی افراد کمک نماید و به عنوان شاخص کلیدی که در فعالیت های جنسی نقش دارد، پیش بینی کننده خوبی برای سلامت جنسی افراد در نظر گرفته شود (گریفین و همکاران، ۲۰۱۶).

از دیگر عوامل رضایت زناشویی چگونگی عملکرد جنسی^۶ در روابط زناشویی است. در یک ازدواج سالم وجود رابطه جنسی مطلوب به نحوی که بتواند موجب تأمین رضایت زناشویی طرفین شود نقش بسیار مهم و اساسی در موفقیت و پایداری کانون خانواده دارد. به عقیده مزلو نظریه پرداز انسانگرا در سال ۱۹۶۰ برآورده نشدن این نیاز، تعالی انسان را به شدت آسیب پذیر می کند (نیک آذین و همکاران، ۱۳۹۳). در تحقیقی که با عنوان بررسی ارتباط تجربه ارگاسم با رضایت از رابطه زناشویی در خانمها انجام شد، حاکی از این بود که فقط ۸/۵ درصد از زنان در زندگی خود ارگاسم را تجربه کرده بودند و تعداد کمی (۸/۸ درصد) از خانمها ضمن فعالیت جنسی طی ماه اخیر، همیشه ارگاسم داشته اند. رضایت از روابط جنسی نه تنها گرمی و شور را برای زوجین به ارمغان می آورد بلکه

¹ Young, Klosko & Weishaar

² Sprecher

³ Richard

⁴ Gagnon & Simon

⁵ Potki

⁶ Sexual term

ایشان را در برابر بسیاری از اختلالات و بیماریها حفظ می کند(کیوانی، ۱۳۹۸). بنابراین، فعالیت جنسی نقش تعیین کننده در سلامت انسان دارد و به نظر می رسد که آموزش مهارتهای جنسی می تواند کیفیت عملکرد جنسی و خودپنداره جنسی را بالا ببرد. آموزش مهارتهای جنسی یک فرآیند طولانی است که افراد از طریق آن اطلاعات و دانش لازم در مورد مسائل جنسی را کسب می کنند و نگرشها، عقاید و ارزش های خودشان را تشکیل می دهند. همچنین آموزش مهارتهای جنسی فرآیندی است که به رشد جنسی سالم، بهداشت زناشویی، روابط بین فردی، عواطف، نزدیکی، تصور بدنی و نقش های جنسیتی کمک می کند. یکی از عوامل مهم در فعالیت جنسی، افکار فرد یا شناخت او در مورد عمل جنسی یا توانایی او در مورد کنشوری (روابط) جنسی می باشد. افکار خودآیند، تصاویر و یا شناخت هایی هستند که به عنوان نتیجه ای از طرحواره ی شناختی یا باور بنیادین فرد گزارش می شود (بک، ۲۰۱۸، ۷).

سابقه پژوهشهای اثربخشی مهارت های جنسی جعفری(۱۳۹۵)، حجت پناه و رنجبر کهن(۱۳۹۲)، پورحیدری و همکاران(۱۳۹۲) نیکخواه و آقامحمدیان(۱۳۹۳)، اعتمادی(۱۳۹۶)، محبی کیا(۱۳۹۷) و شاه سیاه (۱۳۹۸) و دیگران نشان می دهند مهارت های جنسی می تواند بر بهبود اختلالات جنسی تاثیر گذار باشد. تحقیقات متعددی که در خارج از کشور به انجام رسیده است نیز حاکی از نیاز مبرم و روزافزون به اینگونه آموزش ها است. در پژوهش حاضر ارتباط بین متغیر ملاک مهارت جنسی با متغیرهای پیش بین رضایت جنسی، خودپنداره جنسی و عملکرد جنسی مورد بررسی قرار می گیرد. لذا برطبق آنچه مطرح شد مسئله اصلی در پژوهش حاضر این است که؛ آیا بین رابطه مهارت های جنسی با رضایت جنسی، خودپنداره جنسی و عملکرد جنسی دانشجویان رابطه وجود دارد؟

روش تحقیق

مطالعه حاضر ارتباط بین متغیر ملاک مهارت جنسی با متغیرهای پیش بین رضایت جنسی، خودپنداره جنسی و عملکرد جنسی مورد بررسی قرار می گیرد. روش پژوهش حاضر از لحاظ هدف بنیادی از نوع توصیفی، همبستگی می باشد.

جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر، کلیه دانشجویان زن متاهل دانشگاه تهران مرکز در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ می باشد. حجم نمونه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان زن متاهل دانشگاه تهران مرکز بود که با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شد. به منظور دستیابی به هدف و با توجه به اینکه در روش شناسی مدل یابی معادلات ساختاری تعیین حجم نمونه می تواند بین ۵ تا ۱۵ مشاهده به ازای هر متغیر اندازه گیری شده تعیین شد. لازم به تذکر است تاکید همیشه بر این است کف نمونه نباید از ۲۰۰ نفر کمتر باشد(هیرو و همکاران، ۱۹۹۵؛ نقل از هومن، ۱۳۸۴)، براساس فرمول کوکران حجم نمونه تعیین شد.

ابزار گردآوری اطلاعات

کتابخانه ای: جهت جمع آوری اطلاعات بر مبنای خلجی از روش کتابخانه ای(شامل کتب، مجله ها، مقاله های داخلی و خارجی، پایان نامه و پایگاه های علمی از طریق اینترنت) استفاده می شود.

میدانی: در این پژوهش داده های به دست آمده از اجرای پرسشنامه استفاده شد.

الف. مهارتهای جنسی

پرسشنامه آگاهی جنسی که یک ابزار عینی و خودگزارشی است که در سال ۱۹۹۱ توسط اسنل، فیشر و میلر به منظور ارزیابی چهار تمایل شخصیتی مرتبط با آگاهی جنسی و جرأت ورزی ساخته شد.

این چهار تمایل عبارتند از:

- هوشیاری جنسی: که به عنوان تمایل فرد به تفکر و تأمل درباره ماهیت مسائل جنسی تعریف می شود.
 - اشتغال جنسی: که به عنوان تمایل فرد به تفکر بسیار زیاد درباره مسائل جنسی تعریف شده است.
 - نظارت جنسی: که به صورت تمایل فرد به آگاه شدن از تأثیری که از نظر جنسی بر روی دیگران می گذارد، تعریف شده است.
 - جرأت ورزی جنسی: که به معنای تمایل فرد به برخورد جرأت مندانه درباره ابعاد جنسی زندگی اش است.
- این آزمون دارای ۳۶ عبارت است و آزمودنی باید در یک طیف لیکرن پنج درجه ای میزان موافقت یا مخالفت خود با هر یک از عبارات را مشخص کند.
- عبارات ۴ زیر مقیاس:

۱. هوشیاری جنسی (۶ عبارت)، عبارات: ۱،۴،۱۰،۱۳،۲۲،۲۵
 ۲. نظارت جنسی (۹ عبارت)، عبارات: ۲،۵،۱۴،۱۷،۲۳،۲۶،۲۸،۳۱،۳۳
 ۳. جرأت ورزی جنسی (۷ عبارت)، عبارات: ۳،۶،۹،۱۲،۱۵،۱۸،۲۴
 ۴. آگاهی از جاذبه جنسی (۳ عبارت)، عبارات: ۸،۱۱،۲۹
- تعدادی از عبارات مربوط به هیچ کدام از زیر مقیاس ها نبوده و به منظور پنهان مانده هدف آزمون به عنوان پر کننده، (۷،۱۶،۱۹،۲۰،۲۱،۲۷،۳۰،۳۳،۳۴،۳۵،۳۶) آورده شده اند.

شیوه نمره گذاری: شیوه نمره گذاری گزینه های پرسشنامه آگاهی جنسی بدین شرح است:

الف = ۴ ب = ۳ ج = ۲ د = ۱ ه = ۰

در عبارات ۶، ۹، ۳۰، ۳۳، ۳۲، ۳۱ نمره گذاری به صورت معکوس انجام می شود.

برای به دست آوردن نمره هر زیر مقیاس باید امتیاز همه عبارات مربوط به زیرمقیاس مورد نظر را با هم جمع کنید. نمره بالا در هر زیر مقیاس نشان دهنده تمایل بالای آزمودنی در زیر مقیاس مورد نظر است.

روایی و پایایی

به منظور هنجاریابی پرسشنامه آگاهی جنسی این آزمون بر روی دو نمونه مستقل (نمونه اول شامل ۲۵۶ زن، ۱۱۷ مرد و ۴ نفر با جنسیت نامشخص و نمونه دوم شامل ۲۶۵ زن، ۱۱۷ مرد، ۴ نفر با جنسیت نامشخص) که از دانشجویان رشته روان شناسی دانشگاه میدوسترن بودند، اجرا شد. میانگین سنی گروه اول ۲۴/۱ و میانگین سنی گروه دوم ۲۴/۰۷ بود. در گروه اول ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس هوشیاری جنسی برای مردان ۰/۸۳ و برای زنان ۰/۸۶، زیر مقیاس نظارت جنسی برای مردان ۰/۸۰ و برای زنان ۰/۸۲، زیر مقیاس آگاهی از جاذبه جنسی برای مردان ۰/۸۹ و برای زنان ۰/۹۲ و برای جرأت ورزی جنسی برای مردان ۰/۸۳ و زنان ۰/۸۱ گزارش شد. در گروه دوم ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس هوشیاری جنسی برای مردان ۰/۸۵ و برای زنان ۰/۸۸، زیر مقیاس نظارت جنسی برای مردان ۰/۸۱ و برای زنان ۰/۸۲، زیر مقیاس آگاهی از جاذبه جنسی برای مردان ۰/۹۲ و برای زنان ۰/۹۲ و برای جرأت ورزی جنسی مردان ۰/۸۰ و زنان ۰/۸۲ گزارش شد.

رابطه منفی معنادار ۴ عامل پرسشنامه آگاهی جنسی با اضطراب جنسی و احساس گناه جنسی و همچنین رابطه مثبت این مقیاس با احساسات شهوانی در زنان و مردان اعتبار همگرا و افتراقی این آزمون را اثبات می کند. همچنین نتایج پژوهش اسنل نشان داد که نمره بالا در مقیاس جرأت مندی جنسی استفاده بیشتر از وسایل ضدبارداری را در زنان و مردان پیش بینی می کند.

ب. پرسشنامه رضایت جنسی

این پرسشنامه رضایت جنسی لارسون بوده که دارای ۲۵ سؤال در طیف لیکرت پنج گزینه ای است. لارسون و همکاران (۱۹۹۸) پرسشنامه رضایت جنسی را در ۷۰ زوج به منظور بررسی همدلی، برقراری ارتباط دوستانه، تعادل در برقراری روابط و عزت نفس در یک سال پس از ازدواج استفاده کردند. این پرسشنامه دارای ۲۵ سؤال بوده که ۱۳ سؤال منفی (۵-۴-۶-۷-۹-۸-۱۱-۱۴-۲۴-۲۵-۱۸-۱۵) و ۱۲ سؤال مثبت (۱-۲-۳-۱۰-۱۲-۱۳-۱۶-۱۷-۱۹-۲۱-۲۲-۲۳) دارد. در پاسخ هر سؤال ۵ گزینه انتخابی بر اساس طیف لیکرت (هرگز به ندرت، گاهی اوقات، بیشتر اوقات و همیشه) گنجانده شده و به هر سؤال ۱ تا ۵ نمره داده می شود. مقیاس در نظر گرفته شده برای تجزیه و تحلیل داده های حاصل، با توجه به نمره کسب شده بین ۲۵ تا ۱۲۵ قرار دارد. به صورتی که نمره کمتر از ۵۰ به معنای عدم رضایت جنسی ۷۵-۵۱ رضایت کم، ۱۰۰-۷۶ رضایت متوسط و بیش از ۱۰۰ به رضایت جنسی زیاد اشاره دارد.

جهت ارزیابی ثبات درونی پرسشنامه رضایت جنسی لارسون، آلفای کرونباخ به دو صورت محاسبه شد. ابتدا میزان آلفا برای کل سؤالات بر اساس سؤالات مثبت و منفی، سپس برای هر عامل استخراج شده محاسبه گردید. ثبات درونی ابزار بیش از ۰/۷ مناسب در نظر گرفته شد باینکه در برخی از منابع بیان می شود میزان مطلوب آلفا حداقل باید ۰/۹ باشد اما بعضی از متخصصین دیگر اظهار می دارند که میزان آلفای بیش ۰/۹ از نشانه زیادی سؤالات است و باید از میزان سؤالات کم شود. سپس با بررسی نسبت واریانس در متغیرهای مشاهده های به متغیرهای پنهان [مربع همبستگی چندگانه] (R²) در تحلیل عامل تأییدی، پایایی سازه های محاسبه شد. درواقع پایایی سازه های یا ثبات عوامل نوعی جایگزینی برای آزمون آلفای کرونباخ در تحلیل مدل معادلات ساختاری است ۰/۷ مناسب در نظر گرفته شد.

ج. پرسشنامه عملکرد جنسی:

این مقیاس توسط فرج نیا و همکاران (۱۳۹۳) تدوین شد این مقیاس دارای ۲۰ ماده است که در ۲ مولفه دانش جنسی و نگرش جنسی طبقه بندی می شوند؛ این پرسشنامه بر اساس پرسشنامه های جهت گیری رابطه جنسی اسنل (۱۹۹۰) پرسشنامه دانش و نگرش جنسی بشارت (۱۳۸۴)، پرسشنامه دانش جنسی آن هوپر (۱۹۹۲) و پرسشنامه نگرش جنسی خوشابی و والایی (۱۳۷۹) ساخته شده است. روش پاسخدهی در این پرسشنامه به صورت مقیاس ۵ درجه ای درجه بندی لیکرت و نمره گذاری مربوط به پاسخ ها نیز به صورت ۵ امتیاز برای کاملاً موافقم، ۴ برای موافقم، ۳ برای تا حدودی موافقم، ۲ برای مخالفم، ۱ برای کاملاً مخالفم است. سؤالات ۱۶ و ۱۵ به صورت معکوس نمره گذاری می شود. در این مقیاس علاوه بر نمره مربوط به مؤلفه ها، یک نمره کل برای هر آزمودنی محاسبه می شود. همچنین دامنه نمرات این پرسشنامه بین حداقل ۲۰ و حداکثر ۱۰۰ در نوسان می باشد؛ که نمرات بالاتر نشان دهنده دانش و نگرش بالاتر جنسی آزمودنی می باشد. طی پژوهش فرج نیا و همکاران (۱۳۹۳) تحت عنوان تهیه و ارزیابی ویژگی های روانسنجی مقیاس عملکرد جنسی زناشویی، روایی صوری و محتوایی سؤالات از طریق نظرخواهی از ۵ نفر از اساتید متخصص مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. همچنین پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل سؤالات پرسشنامه ۰/۸۹ به دست آمده است.

د. پرسشنامه چندوجهی خودپنداره جنسی (MSSCQ)

پرسشنامه چندوجهی به منظور ارزیابی خودپنداره جنسی نزد افراد می توان از پرسشنامه ای که توسط اسنل (۱۹۹۵) طراحی شده است، استفاده کرد. این پرسشنامه دارای ۱۰۰ گویه و ۲۰ خرده مقیاس بوده که بر اساس یک طیف لیکرت ۵ درجه ای نمره گذاری می شود. این خرده مقیاس ها شامل اضطراب جنسی^۸، خودکارآمدی جنسی^۹، هوشیاری جنسی^{۱۰}، انگیزش اجتناب از سکس

⁸ sexual-anxiety

⁹ sexual self-efficacy

¹⁰ sexual-consciousness

پرخطر^{۱۱}، کنترل جنسی بر اساس شانس^{۱۲}، اشتغال ذهنی^{۱۳}، جرات ورزی جنسی^{۱۴}، خوش بینی جنسی^{۱۵}، خود سرزنی با مشکل جنسی^{۱۶}، پایش جنسی^{۱۷}، انگیزش جنسی^{۱۸}، مدیریت مشکل جنسی^{۱۹}، اعتماد جنسی^{۲۰}، رضایت جنسی^{۲۱}، کنترل جنسی توسط دیگران^{۲۲}، طرح واره جنسی^{۲۳}، ترس از سکس^{۲۴}، پیشگیری از مشکل جنسی^{۲۵}، افسردگی جنسی^{۲۶}، کنترل جنسی درونی^{۲۷} است. شماره گویه های مربوط به این خرده مقیاس ها به قرار زیر است:

- ✓ اضطراب جنسی: سوالات ۱، ۲۱، ۴۱، ۶۱، ۸۱
- ✓ خودکارآمدی جنسی: سوالات ۲، ۲۲، ۴۲، ۶۲، ۸۲
- ✓ هوشیاری جنسی: سوالات ۳، ۲۳، ۴۳، ۶۳، ۸۳
- ✓ انگیزش اجتناب از سکس پرخطر: سوالات ۴، ۲۴، ۴۴، ۶۴، ۸۴
- ✓ کنترل جنسی بر اساس شانس: سوالات ۵، ۲۵، ۴۵، ۶۵، ۸۵
- ✓ اشتغال ذهنی: سوالات ۶، ۲۶، ۴۶، ۶۶، ۸۶
- ✓ جرات ورزی جنسی: سوالات ۷، ۲۷، ۴۷، ۶۷، ۸۷
- ✓ خوش بینی جنسی: سوالات ۸، ۲۸، ۴۸، ۶۸، ۸۸
- ✓ خود سرزنی با مشکل جنسی: سوالات ۹، ۲۹، ۴۹، ۶۹، ۸۹
- ✓ پایش جنسی: سوالات ۱۰، ۳۰، ۵۰، ۷۰، ۹۰
- ✓ انگیزش جنسی: سوالات ۱۱، ۳۱، ۵۱، ۷۱، ۹۱
- ✓ مدیریت مشکل جنسی: سوالات ۱۲، ۳۲، ۵۲، ۷۲، ۹۲
- ✓ اعتماد جنسی: سوالات ۱۳، ۳۳، ۵۳، ۷۳، ۹۳
- ✓ رضایت جنسی: سوالات ۱۴، ۳۴، ۵۴، ۷۴، ۹۴
- ✓ کنترل جنسی توسط دیگران: سوالات ۱۵، ۳۵، ۵۵، ۷۵، ۹۵
- ✓ طرح واره جنسی: سوالات ۱۶، ۳۶، ۵۶، ۷۶، ۹۶
- ✓ ترس از سکس: سوالات ۱۷، ۳۷، ۵۷، ۷۷، ۹۷
- ✓ پیشگیری از مشکل جنسی: سوالات ۱۸، ۳۸، ۵۸، ۷۸، ۹۸
- ✓ افسردگی جنسی: سوالات ۱۹، ۳۹، ۵۹، ۷۹، ۹۹

¹¹ motivation to avoid risky sex

¹² chance/luck sexual control

¹³ sexual-preoccupation

¹⁴ sexual-assertiveness

¹⁵ sexual-optimism

¹⁶ sexual problem self-blame

¹⁷ sexual-monitoring

¹⁸ sexual-motivation

¹⁹ sexual problem management

²⁰ sexual-esteem

²¹ sexual-satisfaction

²² power-other sexual control

²³ sexual self-schemata

²⁴ fear-of-sex

²⁵ sexual problem prevention

²⁶ sexual-depression

²⁷ internal-sexual-control

✓ کنترل جنسی درونی: سوالات ۲۰، ۴۰، ۶۰، ۸۰، ۱۰۰

شیوه نمره گذاری

دامنه ی نمرات در هر خرده مقیاس ۵ تا ۲۵ است. نمرات بیشتر از حد میانگین در هر خرده مقیاس بیانگر برخورداری بیشتر فرد از آن ویژگی (گرایش) می باشد. طیف مورد استفاده در پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت می باشد (شامل: هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) در جدول زیر نشان داده شده است.

مقیاس درجه بندی سوالهای پرسشنامه

گزینه انتخابی	هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب	همیشه
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵

در این پرسشنامه سوالات ۲۷، ۴۷، ۶۸، ۸۸، ۷۷ و ۹۷ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. پژوهش انجام شده برای بررسی پایایی و روایی خارجی این پرسشنامه نشان می دهد که آلفای کرونباخ برای ۲۰ خرده مقیاس این پرسشنامه به صورت دامنه ای بین ۷۶ تا ۹۱ بوده است که در کل همسانی درونی ۲۰ خرده مقیاس به میزان قابل توجهی بالاست. روایی محتوایی این پرسشنامه نیز در سال ۱۹۹۵ توسط ویلیام اسنل بدست آورده شد. در ایران برای استفاده از این پرسشنامه به عنوان ابزار ابتدا کل پرسشنامه توسط متخصص زبان انگلیسی به فارسی ترجمه شد و پس از بررسی و اصلاح توسط استاتید راهنما و مشاور دوباره به زبان اصلی برگردانده شد در مرحله بعد نیز کلیه گویه ها به فارسی ترجمه و پس از اصلاحات مبتنی بر فرهنگ دوباره به انگلیسی برگرداده شد. در نهایت در آخرین مرحله نیز از انگلیسی به فارسی ترجمه و کلیه اصلاحات مبتنی بر فرهنگ بازبینی، اصلاح و اعمال شد و سپس روایی محتوایی پرسشنامه توسط ۵ متخصص مشاوره و روانشناس تایید و برای تعیین پایایی روی ۱۷۰ مرد و ۱۷۰ زن از جمعیت عمومی اجرا شد که آلفای کرونباخ کلی آن ۰/۸۸ بدست آمد (فیروزی، ۱۳۹۲). پایایی پرسشنامه در فیروزی (۱۳۹۲) بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ به دست آمد.

روش اجرای پژوهش

به منظور اجرای پژوهش، پس از تصویب پروپوزال و اخذ مجوز از دانشگاه از طریق نمونه گیری تصادفی و پس از احراز ملاک های ورود آزمودنی انتخاب و براساس نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شد. و در نهایت داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همچنین در انجام این پژوهش ملاحظات اخلاقی در نظر گرفته شد.

روش تجزیه و تحلیل اطلاعات

به منظور تجزیه و تحلیل داده ها با توجه به فرضیه های مطرح شده و متغیرهای تحقیق، از آمار توصیفی شامل فراوانی، درصد، میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد و در بخش آمار استنباطی جهت بررسی رابطه متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. داده ها پس از ورود به رایانه از طریق نرم افزار آماری (SPSS) ویراست ۲۴ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. همچنین سطح معنی داری برای آزمون فرضیه ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته ها

فرضیه اول: بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی دانشجویان رابطه وجود دارد. جهت آزمون این فرضیه نیز ضریب همبستگی پیرسون به کار رفت. نتایج این آزمون در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. نتایج همبستگی بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی		
مهارت جنسی		
رضایت جنسی	ضریب همبستگی	۰/۳۶
	سطح معناداری	۰/۰۰۳

نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۱ نشان می دهد بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0/005$). بنابراین فرضیه اول پژوهش تأیید می شود. بدین معنی بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی دانشجویان مثبت و معناداری وجود دارد. لذا با افزایش مهارت های جنسی میزان رضایت جنسی دانشجویان افزایش می یابد.

فرضیه دوم: بین مهارت های جنسی با خودپنداره ی جنسی دانشجویان رابطه وجود دارد. جهت آزمون این فرضیه نیز ضریب همبستگی پیرسون به کار رفت. نتایج این آزمون در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. نتایج همبستگی بین مهارت های جنسی با خودپنداره ی جنسی		
خودپنداره ی جنسی		
مهارت های جنسی	ضریب همبستگی	۰/۲۹
	سطح معناداری	۰/۰۰۱

نتایج ضریب همبستگی در جدول ۲ نشان می دهد بین ابعاد مهارت های جنسی با خودپنداره ی جنسی رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0/005$). بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید می شود. بدین معنی بین ابعاد مهارت های جنسی با خودپنداره ی جنسی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. لذا با افزایش نمره مهارت های جنسی، میزان نمره خودپنداره ی جنسی افزایش می یابد.

فرضیه سوم: بین مهارت های جنسی با عملکرد جنسی دانشجویان رابطه وجود دارد. جهت آزمون این فرضیه نیز ضریب همبستگی پیرسون به کار رفت. نتایج این آزمون در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. نتایج همبستگی بین مهارت های جنسی با عملکرد جنسی		
عملکرد جنسی		
مهارت های جنسی	ضریب همبستگی	۰/۳۴
	سطح معناداری	۰/۰۰۱

نتایج ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۳ نشان می دهد بین مهارت های جنسی با عملکرد جنسی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0/005$). بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید می شود. بدین معنی بین ابعاد مهارت های جنسی با عملکرد جنسی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

فرضیه اصلی: رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی می تواند مهارت جنسی را در دانشجویان پیش بینی نماید. با توجه به اینکه نرمال بودن داده ها از پیش فرض های اصلی تحلیل است، قبل از ارایه نتایج این تحلیل ها، از آزمون آنوا^{۲۸} برای بررسی نرمال بودن مدل رگرسیونی چند متغیره استفاده شد که نتایج آنها در جداول ۴ مشاهده می شود.

جدول ۴. نتایج تجزیه و تحلیل مدل رگرسیونی چند متغیره (ANOVA)

مدل	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	sig
۱	رگرسیون	۱۰۳۸۷/۷۵۹	۲	۵۱۹۳/۸۵۸	۳۶/۶۰۴	۰.۰۰۰
	خطا	۳۰۷۸۹/۱۲۳	۲۱۷	۱۴۱/۸۳۲		
	کل	۴۱۱۷۶/۸۵۴	۳۸۰			

بر اساس اطلاعات جدول ۴ آزمون آنوا فرض نرمال بودن مدل رگرسیونی را نشان می دهد، چرا که نسبت F مشاهده شده معنی دار نشده است. بنابراین فرض نرمال بودن برقرار بوده و استفاده از رگرسیون گام به گام بلامانع است. در راستای پاسخدهی به این فرضیه از رگرسیون گام به گام استفاده شد. بدین رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی به عنوان متغیر پیش بینی کننده مهارت جنسی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج این تحلیل ۵ و ۶ آمده است.

جدول ۵. خلاصه مدل رگرسیون مهارت جنسی بر حسب رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی

مدل	متغیرهای پیش بین	R	R ²	R ² Adjusted	F	سطح معنی داری
۱	خودپنداره ی جنسی	۰/۲۲۰	۰/۴۰۰	۰/۱۰	۵/۶۵۹	۰/۰۰۳
۲	رضایت جنسی	۰/۴۰۹	۰/۱۶۷	۰/۳۰۲	۵/۳۴۹	۰/۰۰۲
۳	عملکرد جنسی	۰/۵۰۲	۰/۲۵۲	۰/۲۴۵	۳۰۶/۶۰۶	۰/۰۰۲

نتایج بدست آمده از جدول ۵ نشان می دهد شاخص های تحلیل واریانس معنی دار بودن رگرسیون و رابطه خطی بین متغیرها را نشان داده که سطح معناداری $p=0.002$ آن را تأیید می کند. آزمون نشان می دهد که مدل رگرسیون با متغیرهای پیش بین و متغیر ملاک از برازش خوبی برخوردارند و تغییرات تبیین شده توسط مدل واقعی بوده و ناشی از شانس و تصادف نیست. و در بهترین پیش بینی مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای پیش بین با مهارت جنسی برابر با ۰.۵۰۲ است که نشان دهنده رابطه خوب بین متغیرهای پیش بین و مهارت جنسی است. مقدار ضریب تعیین برابر با ۰.۲۵۲ بوده و بیانگر این مطلب است که تنها ۲۵ درصد از تغییرات مهارت جنسی به متغیرهای پیش بین مربوط است. همچنین نشان می دهد که متغیرهای پیش بین توانسته اند تغییرات مهارت جنسی را پیش بینی کنند و با احتمال بیش از ۹۹ درصد این متغیرها در پیش بینی و تغییرات متغیر ملاک سهیم است. ضرایب رگرسیون در جدول ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. ضرایب رگرسیون گام به گام مهارت جنسی بر حسب رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی

مدل	متغیرهای پیش بین	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد شده			
		B	خطای استاندارد	Beta	t	p
۱	خودپنداره ی جنسی	۰/۲۴۳	۰/۰۴۰	۰/۳۷۳	۵/۷۶۷	۰/۰۰۱
۲	رضایت جنسی	۰/۴۳۲	۰/۰۳۵	۰/۲۵	۵/۱۲	۰/۰۰۳
۳	عملکرد جنسی	۰/۱۵۶	۰/۰۴۴	۰/۲۱۳	۰/۴۳۴	۰/۰۰۳

مقایسه ضرایب رگرسیون نشان می دهد که خودپنداره ی جنسی، پیش بینی کننده ی قوی تری برای مهارت جنسی است. بر این اساس فرضیه اصلی در پژوهش حاضر تأیید می شود. بدین معنی که مهارت جنسی با رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی رابطه چندگانه وجود داشته و این متغیرها می توانند مهارت جنسی را پیش بینی کنند. ضرایب رگرسیون درج شده در جدول ۶ نشان می دهد که در بهترین مدل پیش بینی رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی قادر به پیش بینی ضریب مهارت جنسی هستند. مقدار آزمون t و سطح معناداری آن تأیید کننده تأثیر متغیرهای رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی در پیش بینی مهارت جنسی است.

بحث و نتیجه گیری

فرضیه اول؛ بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی دانشجویان رابطه وجود دارد.

نتایج نشان داد بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. بدین معنی بین مهارت های جنسی با رضایت جنسی دانشجویان مثبت و معناداری وجود دارد. لذا با افزایش مهارت های جنسی میزان رضایت جنسی دانشجویان افزایش می یابد. نتایج پژوهش آذرتاش، شفیعی آبادی و فرحبخش (۱۴۰۰)، ریحانی اصل، خیاطان (۱۳۹۷)، موسوی (۱۳۹۶)، صدری، پرزور، اسماعیلی (۱۳۹۵)، معین افشار، قدیمی و عزیزی (۱۳۹۳)، دنیس و همکاران (۲۰۲۱)، کاراکا و همکاران (۲۰۱۹)، ولز (۲۰۱۵) همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که آموزش مهارت های جنسی فرآیندی است که به رشد جنسی سالم، بهداشت زناشویی، روابط بین فردی، عواطف، نزدیکی، تصور بدنی و نقش های جنسیتی کمک می کند. یکی از عوامل مهم در فعالیت جنسی، افکار فرد یا شناخت او در مورد عمل جنسی یا توانایی او در مورد کنشوری (روابط) جنسی می باشد. افکار خودآیند، تصاویر و یا شناخت هایی هستند که به عنوان نتیجه ای از طرحواره ی شناختی یا باور بنیادین فرد گزارش می شود (بک ۲۰۱۸، ۲۰۱۹). سابقه پژوهش های اثربخشی مهارت های جنسی جعفری (۱۳۹۵)، حجت پناه و رنجبر کهن (۱۳۹۲)، پورحیدری و همکاران (۱۳۹۲)، نیکخواه و آقامحمدیان (۱۳۹۳)، اعتمادی (۱۳۹۶)، محبی کیا (۱۳۹۷) و شاه سیاه (۱۳۹۸) و دیگران نشان می دهند مهارت های جنسی می تواند بر بهبود اخلاقات جنسی تأثیر گذار باشد. رضایت از روابط جنسی نه تنها گرمی و شور را برای زوجین به ارمغان می آورد بلکه ایشان را در برابر بسیاری از اختلالات و بیماریها حفظ می کند (کیوانی، ۱۳۹۸). مزلو، هم چون بسیاری از روانشناسان دیگر ارضاء میل جنسی را برای بقاء نسل بشر اساسی می داند و نیازهای انسانی را در یک سلسله مراتب قرار می دهد که نیاز جنسی بشر جزء نیازهای اولیه محسوب می شود. همچنین بیان می دارد که رضایت جنسی در شدیدترین حد خود در افراد خود شکوفا وجود دارد.

افراد خود شکوفا اوج لذت جنسی را وسیله ای برای دستیابی به هدف و هم جوشی کامل و عشق واقعی می دانند. اوج لذت در رضایت جنسی در افراد خود شکوفا در مقایسه با افراد معمولی به طور همزمان، هم مهم تر است و هم کم اهمیت تر، این اغلب تجربه ای عمیق و عارفانه است و در عین حال، نداشتن رابطه ی جنسی نیز توسط این افراد راحت تر تحمل می شود. بنابراین، فعالیت جنسی نقش تعیین کننده در سلامت انسان دارد و به نظر می رسد که آموزش مهارت های جنسی می تواند کیفیت عملکرد جنسی و خودپنداره جنسی را بالا ببرد. در یک ازدواج سالم وجود رابطه جنسی مطلوب به نحوی که بتواند موجب تأمین رضایت زناشویی طرفین شود نقش بسیار مهم و اساسی در موفقیت و پایداری کانون خانواده دارد. به عقیده مزلو نظریه پرداز انسانگرا در سال ۱۹۶۰ برآورده نشدن این نیاز، تعالی انسان را به شدت آسیب پذیر می کند (نیک آذین و همکاران، ۱۳۹۳). در تحقیقی که با عنوان بررسی ارتباط تجربه ارگاسم با رضایت از رابطه زناشویی در خانمها انجام شد، حاکی از این بود که فقط ۸/۵ درصد از زنان در زندگی خود ارگاسم را تجربه کرده بودند و تعداد کمی (۸/۸ درصد) از خانم ها ضمن فعالیت جنسی طی ماه اخیر، همیشه ارگاسم داشته اند. رضایت از روابط جنسی نه تنها گرمی و شور را برای زوجین به ارمغان می آورد بلکه ایشان را در برابر بسیاری از اختلالات و بیماریها حفظ می کند (کیوانی، ۱۳۹۸). بنابراین، فعالیت جنسی نقش تعیین کننده در سلامت انسان دارد تحقیقات متعددی که در خارج از کشور به انجام رسیده است نیز حاکی از نیاز مبرم و روزافزون به اینگونه آموزش ها است. همچنین این آموزه ها می توانند مایه افزایش رضایت جنسی و کاهش پدیدار شدن این مشکلات در روابط زوجین شود.

فرضیه دوم؛ بین مهارت های جنسی با خودپنداره ی جنسی دانشجویان رابطه وجود دارد.

نتایج نشان می دهد بین ابعاد مهارت های جنسی با خودپنداره ی جنسی رابطه معناداری وجود دارد. بدین معنی بین ابعاد مهارت های جنسی با خودپنداره ی جنسی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. لذا با افزایش نمره مهارت های جنسی، میزان نمره خودپنداره ی جنسی افزایش می یابد. نتایج پژوهش عقیلی، حسن نژاد و اصغری (۱۴۰۱) آذرتاش، شفیع آبادی و فرحبخش (۱۴۰۰) وحیدواقف (۱۳۹۸) ریحانی اصل، خیاطان (۱۳۹۷) طاهری و همکاران (۱۳۹۵) صدری، پرزور، اسماعیلی (۱۳۹۵) امینی، مرادی و پوررشیدی (۱۳۹۴) معین افشار، قدیمی و عزیزی (۱۳۹۳) دنیس و همکاران (۲۰۲۱) کاراکا و همکاران (۲۰۱۹) ولز (۲۰۱۵) همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که مهارت جنسی یک فرآیند طولانی است که از طریق آن افراد اطلاعات و دانش لازم در مورد مسائل جنسی را کسب می کنند و عقاید، نگرش ها و ارزش های خودشان را تشکیل می دهند. آموزش جنسی فرآیندی است که به رشد جنسی سالم، بهداشت زناشویی، روابط بین فردی، عاطفه، نزدیکی، تصور بدنی و نقش های جنسیتی کمک می کند. آموزش مهارت جنسی به همه ابعاد جنسیت مانند ابعاد زیستی، فرهنگی اجتماعی، روان شناختی و مذهبی توجه می کند. آموزش جنسی به حوزه های شناختی (اطلاعات دانش)، عاطفی (احساسات، ارزش ها و نگرش ها) و رفتاری (مهارت های ارتباطی و تصمیم گیری مربوط می شود (گلدمن، ۲۰۱۳) خودپنداره جنسی به صورت پیچیده های با رفتار و نگرش جنسی افراد در ارتباط است و آنها را تحت تأثیر قرار می دهد و مالک تصمیم گیری و ارزیابی رفتارهای جنسی فرد در حال و آینده می باشد (بلوریان، ۱۳۹۸). خودپنداره جنسی ساختاری چندبعدی، فعال و پویا است و به ادراکات و احساسات مثبت و منفی اشخاص در مورد خودشان به عنوان یک وجود جنسی اشاره دارد. زنان با خودپنداره جنسی مثبت در سطح بالاتری از پاسخ های جنسی قرار داشته و رضایت جنسی، رضایتمندی زناشویی، سازگاری زناشویی، عزت نفس جنسی، خوش بینی جنسی، خودکارآمدی جنسی، هوشیاری جنسی، خودسرزنشی جنسی و مدیریت مشکل جنسی آنان افزایش می یابد، درحالیکه وجود خودپنداره جنسی منفی در زنان به عملکرد جنسی نامطلوب، مشکلات جنسی، احساس اضطراب جنسی، ترس جنسی و افسردگی جنسی بیشتری می انجامد به طوریکه برای سازگاری با مشکلات جنسی خود کمتر تلاش می کنند و فعالیت جنسی کمتری را تجربه می کنند (معین و همکاران، ۱۳۹۸). خودپنداره جنسی جزء بزرگی از سلامت جنسی است و هسته تمایلات جنسی فرد را تشکیل می دهد. همچنین یک پیش بینی کننده مهم از رفتارهای

جنسی است که می تواند با سلامت جنسی و روانی فرد رابطه داشته باشد (پوتکی^{۳۰} و همکاران، ۲۰۱۷). خودپنداره جنسی عامل بالقوه و مهم در ارتقای سلامت جنسی است. خودپنداره جنسی می تواند به توضیح رفتارهای جنسی افراد کمک نماید و به عنوان شاخص کلیدی که در فعالیت های جنسی نقش دارد، پیش بینی کننده خوبی برای سلامت جنسی افراد در نظر گرفته شود (گریفین و همکاران، ۲۰۱۶). زنان با خودپنداره جنسی مثبت در سطح بالاتری از پاسخ های جنسی قرار داشته و رضایت جنسی، رضایتمندی زناشویی، سازگاری زناشویی، عزت نفس جنسی، خوش بینی جنسی، خودکارآمدی جنسی، هوشیاری جنسی، یابد، خودسرزنشی جنسی و مدیریت مشکل جنسی آنان افزایش می یابد، درحالی که وجود خودپنداره جنسی منفی در زنان به عملکرد جنسی نامطلوب، مشکلات جنسی، احساس اضطراب جنسی، ترس جنسی و افسردگی جنسی بیشتری می انجامد، به طوری که برای سازگاری با مشکلات جنسی خود کمتر تلاش می کنند و فعالیت جنسی کمتری را تجربه می کنند. خودپنداره جنسی جزء بزرگی از سلامت جنسی است و هسته تمایلات جنسی فرد را تشکیل می دهد. همچنین یک پیش بینی کننده مهم از رفتارهای جنسی است که می تواند با سلامت جنسی و روانی فرد رابطه داشته باشد (پوتکی^{۳۱} و همکاران، ۲۰۱۷). خودپنداره جنسی عامل بالقوه و مهم در ارتقای سلامت جنسی است. خودپنداره جنسی می تواند به توضیح رفتارهای جنسی افراد کمک نماید و به عنوان شاخص کلیدی که در فعالیت های جنسی نقش دارد، پیش بینی کننده خوبی برای سلامت جنسی افراد در نظر گرفته شود.

فرضیه سوم: بین مهارت های جنسی با عملکرد جنسی دانشجویان رابطه وجود دارد.

نتایج نشان داد بین مهارت های جنسی با عملکرد جنسی رابطه معناداری وجود دارد. بنابراین فرضیه سوم پژوهش تأیید می شود. بدین معنی بین معنی بین ابعاد مهارت های جنسی با عملکرد جنسی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش پاک نیت و چلسی (۱۳۹۷) موسوی (۱۳۹۶) معین افشار، قدیمی و عزیزی (۱۳۹۳) کاراکا و همکاران (۲۰۱۹) ولز (۲۰۱۵) همسو می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت که رفتار جنسی قسمتی از شخصیت یک فرد را تشکیل می دهد و مجموعه ای از باورها نگرش ها و عملکردهایی است که شخص در ارتباط با جنس مخالف و امور مرتبط با آن دارد. به عقیده مزلو نظریه پرداز انسانگرا در سال ۱۹۶۰ برآورده نشدن این نیاز، تعالی انسان رابه شدت آسیب پذیر می کند (نیک آذین و همکاران، ۱۳۹۳). در تحقیقی که با عنوان بررسی ارتباط تجربه ارگاسم با رضایت از رابطه زناشویی در خانمها انجام شد، حاکی از این بود که فقط ۸/۵ درصد از زنان در زندگی خود ارگاسم را تجربه کرده بودند و تعداد کمی (۸/۸ درصد) از خانم ها ضمن فعالیت جنسی طی ماه اخیر، همیشه ارگاسم داشته اند. رضایت از روابط جنسی نه تنها گرمی و شور را برای زوجین به ارمغان می آورد بلکه ایشان را در برابر بسیاری از اختلالات و بیماریها حفظ می کند (کیوانی، ۱۳۹۸). عملکرد جنسی زوجین است که تحت تاثیر عوامل مختلف می باشد که یکی از آنها روابط فرازناشویی است. عملکرد جنسی ارزیابی هیجانی، شناختی و ذهنی است که یک فرد از رابطه زناشویی خود دارد (یوسفی و همکاران، ۱۳۹۸). رابطه جنسی، کارکرد طبیعی بین زوجین است که پذیرش و احساس رضایت از آن در حفظ نظام خانوادگی موثر است. زمانی که رابطه جنسی مناسب و همراه با رضایت باشد ازدواج به یک رابطه مهم و قابل اعتماد تبدیل می شود. در عملکرد صحیح رابطه جنسی مشارکت لذت بخش در جهت عمیق کردن و تقویت صمیمیت و کم کردن فشارهای زندگی زناشویی اتفاق می افتد. با توجه به این که رابطه جنسی، یکی از صمیمانه ترین و خصوصی ترین ارتباط بین زوج هاست، لذا مشکلات و کاستی های این رابطه در سایر ابعاد زندگی نیز گسترش می یابد (گریف و مالهرب^{۳۲}، ۲۰۱۸). ارتباطات صحیح جنسی در زندگی زناشویی مانند نحوه بیان احساسات و عواطف به همسر، خود می تواند تأثیر متقابلی در روابط زناشویی و عزت نفس جنسی داشته باشد (شاپیرو، ۲۰۱۶). آموزشی جنسی از نظر راجرز عبارت است از روشی در درمان اختلالات جنسی که آگاهی فرد را در زمینه تمایلات جنسی، نگرش ها و ارزش های فرهنگی مربوط به آن افزایش می دهد و همچنین موجب بهبودی و ارتقا ارتباط موثر در موضوعات جنسی

³⁰ Potki

³¹ Potki

³² Greef, A, & Malherbe, H.

می شود. بنابراین در یک ازدواج سالم، وجود یک رابطه جنسی مطلوب به نحوی که بتواند موجب تأمین رضایت طرفین شود، نقش بسیار مهم و اساسی در موقعیت و پایداری کانون خانواده را ایفا می کند (رحیمی، ۱۳۹۰). بنابراین، فعالیت جنسی نقش تعیین کننده در سلامت انسان دارد و به نظر می رسد که آموزش مهارت های جنسی می تواند کیفیت عملکرد جنسی و خودپنداره جنسی را بالا ببرد.

فرضیه اصلی؛ رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی می تواند مهارت جنسی را در دانشجویان پیش بینی نماید.

نتایج نشان داد که عزت نفس جنسی، پیش بینی کننده ی قوی تری برای مهارت جنسی است. بر این اساس فرضیه اصلی در پژوهش حاضر تأیید می شود. بدین معنی که مهارت جنسی با رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی رابطه چندگانه وجود داشته و این متغیرها می توانند مهارت جنسی را پیش بینی کنند. نتایج نشان می دهد که در بهترین مدل پیش بینی رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی قادر به پیش بینی ضریب مهارت جنسی هستند. نتایج این پژوهش با یافته های عقلی، حسن نژاد و اصغری (۱۴۰۱) عمادی، میرهاشمی و پاشاشریفی (۱۴۰۰) عقلی و یزدانی (۱۴۰۰) آذرتاش، شفیع آبادی و فرحبخش (۱۴۰۰) وحیدواقف (۱۳۹۸) ریحانی اصل، خیاطان (۱۳۹۷) از سوی دیگر آهی و همکاران (۱۳۹۷) پاک نیت و چلسی (۱۳۹۷) موسوی (۱۳۹۶) طاهری و همکاران (۱۳۹۵) صدری، پرزور، اسماعیلی (۱۳۹۵) امینی، مرادی و پوررشیدی (۱۳۹۴) امینی و همکاران (۱۳۹۴) معین افشار، قدیمی و عزیزی (۱۳۹۳) دنیس و همکاران (۲۰۲۱) کاراکا و همکاران (۲۰۱۹) ولز (۲۰۱۵) استیلز (۲۰۱۴) همسو می باشد و موید نتایج این فرضیه می باشد. در تبیین این فرضیه می توان گفت همان طور که تحقیقات نشان داده است، روابط جنسی صحیح که به صورت داشتن روابطی سالم، مسئولانه و لذت بخش تعریف می شود، به عنوان پیش زمینه ای برای تقویت عواطف و احساسات بین زوج ها عمل نموده است و در ادامه به صورت یک دور مثبت باعث می شود که تربیت فرزندان به نحو بهتر و با کارایی بیشتری انجام گیرد و در نتیجه فرزندان نیز در برخورد با همسالان خود احساس مسئولیت پذیری بیشتری داشته باشند و روابط اجتماعی خود را بهبود بخشند. روابط جنسی سالم به معنای روابطی است که در آن زوج ها یکدیگر را در معرض خطر ابتلا به بیماریها به ویژه عفونت های مقاربتی قرار ندهند، روابط جنسی مسئولانه عبارت است از روابطی که در آن ارضای روحی و جنسی همسر نیز مد نظر باشد و روابط جنسی لذت بخش عبارت است از روابطی که طرفین در طی آن به اوج لذت جنسی دست یابند (نوحی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهشی که کریستوفر و کیسلر (۲۰۱۴)، در رابطه با رضایت مندی جنسی در بین گروهی از زنان انگلستان انجام داده است، نتایج نشان می دهد رضایت همزمان طرفین از روابط جنسی از اهمیت خاصی دارد و یکی از عوامل موثر در داشتن احساس رضایت جنسی است. همچنین ارتباط مستقیمی بین تعداد دفعات رابطه جنسی و رضایتمندی جنسی زوجین وجود دارد. در پژوهش های دیده شده است که، تعداد دفعات نزدیکی از عوامل موثر بر رضایت جنسی است (توکل و همکاران، ۱۳۹۰، لیتزینگر و گردن، ۲۰۱۵). خودپنداره جنسی می تواند به توضیح رفتارهای جنسی افراد کمک نماید و به عنوان شاخص کلیدی که در فعالیتهای جنسی نقش دارد، پیش بینی کننده خوبی برای سلامت جنسی افراد در نظر گرفته شود. خودپنداره جنسی در دوران نوجوانی و اغلب ماهها یا سالها قبل از هرگونه تماس جنسی شکل می گیرد، گرچه عوامل متعددی می تواند خودپنداره جنسی افراد را تحت تأثیر قرار دهد. ضمن اینکه خودپنداره جنسی به صورت پیچیده های با رفتار و نگرش جنسی افراد در ارتباط است و آنها را تحت تأثیر قرار می دهد و مالک تصمیم گیری و ارزیابی رفتارهای جنسی فرد در حال و آینده می باشد (بلوریان، ۱۳۹۸). مهارت های جنسی فرآیندی است که به رشد جنسی سالم، بهداشت زناشویی، روابط بین فردی، عواطف، نزدیکی، تصور بدنی و نقش های جنسیتی کمک می کند. یکی از عوامل مهم در فعالیت جنسی، افکار فرد یا شناخت او در مورد عمل جنسی یا توانایی او در مورد کنشوری (روابط) جنسی می باشد. افکار خودآیند، تصاویر و یا شناخت هایی هستند که به عنوان

نتیجه ای از طرحواره ی شناختی یا باور بنیادین فرد گزارش می شود (بک^{۳۳}، ۲۰۱۸). بنابراین براساس آنچه مطرح شد رضایت جنسی، خودپنداره ی جنسی و عملکرد جنسی می تواند مهارت جنسی را در دانشجویان پیش بینی نماید.

نتیجه گیری کلی

با توجه به شیوع بالای مشکلات جنسی در بین نوجوانان با توجه به نتایج مخرب آن برای سلامت جسمی و روانی فرد، خانواده و جامعه؛ ضرورت درک بهتر عوامل مرتبط با آن احساس می شود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد علی رغم اینکه خودپنداره جنسی پیش بینی کننده قوی برای مهارت جنسی است می توان این رفتارها را با میانجی گری سازه رضایت جنسی و عملکرد جنسی به عنوان عوامل محافظت کننده، تعدیل کرد.

³³ Beck

منابع

- ارجمندی، غلامرضا. (۱۳۹۴). آیا واقعاً ناسازگاری جنسی عامل اصلی طلاق است؟ دومین کنگره خانواده و مشکلات جنسی. دانشگاه شاهد.
- امینی، مریم و مرادی، آسیه و مومنی، خدامراد و پوررشیدی، محمد. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش جنسی به شیوه شناختی - رفتاری بر خودپنداره جنسی زوجین، نخستین کنگره بین المللی جامع روانشناسی ایران.
- ایمنی، بهزاد؛ کریمپوریان، آرزو. (۱۳۹۴). بررسی تاثیر رضایت جنسی بر ثبات خانواده. دومین کنگره خانواده و مشکلات جنسی. دانشگاه شاهد.
- آذرتاش، فاطمه؛ شفیع آبادی، عبدالله و فرحبخش، کیومرث (۱۴۰۰). تاثیر آموزش مهارتهای جنسی بر کاهش تعارضات زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز سلامت منطقه ۲ شهر تهران. فصلنامه تازه های روان درمانی. سال یازدهم شماره ۳۹ و ۴۰.
- دهقانی، علی. (۱۳۹۵). نقش خشونت بر میزان طلاق در میان زنان ازدواج کرده ۲۰-۲۵ سال شهر قم، نشریه زن و جامعه (جامعه شناسی زنان)، ۴(۳)، ۱۲۵-۱۴۹.

Kafaei Atrian, M., Mohebbi Dehnavi, Z., & Kamali, Z. (2019). **The relationship between sexual selfefficacy and sexual function in married women**. Journal of Midwifery and Reproductive Health, 7(2),

Potki, R., Ziaei, T., Faramarzi, M., Moosazadeh, M., & Shahhosseini, Z. (2017). **Bio-Psycho-Social Factors Affecting Sexual Self-Concept: A Systematic Review**. Electronic physician, 9(9), 5172-8.

Vahidvaghef, M. (2015). **Study the effectiveness of cognitive -behavioral sex training in improving women's sexual self-concept in Tehran, Iran**. Universidad Autònoma de Barcelona.