



## رابطه عزت نفس جنسی با دلزدگی زناشویی در دانشجویان متأهل

زهرا ایزدی

### چکیده :

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه عزت نفس جنسی با دلزدگی زناشویی در دانشجویان متأهل بود. روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر از دانشجویان متأهل دانشگاه مطهری مشهد واحد خاوران در سال ۱۴۰۲ بود. که به صورت در دسترس انتخاب شده بودند. برای جمع آوری داده های پژوهش از پرسشنامه های عزت نفس جنسی زنان - فرم کوتاه (SSEL-W-SF) و مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM) استفاده شده است. داده ها از طریق روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون گام به گام تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین عزت نفس جنسی و دلزدگی زناشویی دانشجویان متأهل، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و سطح معناداری آن برابر با  $P \leq 0,05$  است.

کلید واژه ها عزت نفس جنسی، دلزدگی زناشویی، دانشجویان متأهل.



### مقدمه:

روابط صمیمی یک حیطة ی مهم و مرکزی در زندگی زنان است و پر واضح است یکی از روابط صمیمی که در زندگی زنان و رضایت آنها از زندگی بسیار تاثیرگذار میباشد، روابط جنسی آنها با همسرانشان است (یاوری، ۱۳۸۹). از جمله عواملی که در روابط جنسی تاثیرگذار است عزت نفس جنسی میباشد. عزت نفس جنسی به ارزشی که فرد برای وجود جنسی خود (شامل هویت جنسی و مقبولیت جنسی) قائل است، اشاره دارد (مایرز، ۲۰۰۳). در واقع عزت نفس جنسی جزئی از مفهوم کلی عزت نفس است و تلاشی برای جداسازی و روشن کردن احساسات، افکار و تجربه های شخصی فرد درباره ی خود جنسی اش میباشد (هنریچز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

مسائل و مشکلاتی که دانشجویان در زندگی با آنها مواجه هستند عاملی مؤثر بر کاهش کیفیت زندگی آنهاست (محمدی، ۱۳۹۴) و با گذشت زمان منجر به احساس دلزدگی در روابط زناشویی شان میشود (شاداب، ۱۳۸۱).

الیس<sup>۲</sup> (۱۹۸۶) دلزدگی زناشویی را عدم احساسات عینی از خشنودی، عدم رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و شوهر موقعی که همه جنبه های ازدواج را در نظر می گیرند، میدانند. رضایت یک متغیر نگرشی است و بنابراین یک خصوصیت فردی زن و شوهر محسوب میشود (شاداب، ۱۳۸۱).

لذا هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه عزت نفس جنسی با دلزدگی زناشویی در دانشجویان متأهل می باشد.

<sup>۱</sup> . Heinrichs  
<sup>۲</sup> . Allis



بسیاری از زوجین زندگی مشترک خود را با عشق آغاز می کنند و در آغاز زندگی هرگز به این موضوع فکر نمی کنند که ممکن است از گرمای زندگی آنها کاسته شود (دولاهیات<sup>۳</sup>، مارکس<sup>۴</sup> و ورم<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). هاراسیمچوک<sup>۶</sup> (۲۰۰۸) در پژوهشی گزارش کرد هنگامی که زوجین با یکدیگر در روابط صمیمانه قرار می گیرند هر کدام با مجموعه ای از انتظارات وارد روابط می شوند و هنگامی که این رویاها با تنبیه و تجارب استرس آفرین رو به رو می شوند رابطه صمیمانه مورد اختلال قرار می گیرد و انرژی خشم و کدورت میان زوجین ایجاد می شود که نتیجه آن چیزی غیر از انتقادهای مکرر و پناه بردن به سکوت نمی باشد که در گذر زمان منجر به دلزدگی زناشویی می شود.

عزت نفس جنسی عبارت است از واکنش عاطفی انسان نسبت به ارزیابی افکار، احساسات و رفتارهای جنسی خودش (بث، جولین، آنتونی و میشل<sup>۷</sup>، ۲۰۱۰).

شاره (۱۳۹۵، به نقل از روزنفیلد<sup>۸</sup>) معتقد است عزت نفس جنسی منعکس کننده ی خصوصیات است که موجب تسهیل تعاملات جنسی در حین رابطه ی جنسی میشود. عزت نفس جنسی مفهومی نسبتاً جدید است که خیلی کم به آن پرداخته شده است. سعیدیان (۱۳۸۸) در پژوهشی که به بررسی عزت نفس در زنان سرپرست خانوار شهر تهران پرداخته بود نشان داد که این زنان از عزت نفس پایینی برخوردارند. عزت نفس پایین باعث افزایش اختلال در عملکرد و رضایتمندی جنسی میشود (رمضانی، دولتیان، شمس و علوی، ۱۳۹۰) و این کژکاری جنسی در افزایش دلزدگی زناشویی زنان متأهل مؤثر است (کمایی و صداقتی فرد، ۱۳۹۴).

زربخش، تقوی و رحمانی (۱۳۹۳) در پژوهشی نشان دادند که رابطه ی معنادار مثبتی بین عزت نفس جنسی و مولفه هایش با رضایت زناشویی وجود دارد. کراهه و برگر<sup>۹</sup> (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند که قربانیان تجاوز جنسی دچار عزت نفس جنسی پایین و افسردگی می شوند. منارد و اوفمن<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۹) به این نتیجه دست یافتند که بین عزت نفس جنسی، ابراز وجود جنسی و رضایت جنسی زنان همبستگی

<sup>۳</sup> DolloHITE

<sup>۴</sup> Marks

<sup>۵</sup> Varm

<sup>۶</sup> Harasimchuk

<sup>۷</sup> Beth, Julien, Anthony & Michel

<sup>۸</sup> Rosenfeld

<sup>۹</sup> Krahe & Berger

<sup>۱۰</sup> menard & offman



قوی وجود دارد. با توجه به اینکه عزت نفس جنسی پایین در روابط زناشویی تاثیر منفی دارد پس مشکل دیگری که در روابط زناشویی دانشجویان متاهل مشاهده می شود، دلزدگی زناشویی می باشد.

دلزدگی زناشویی حالت دردناک فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است، در بدترین حالت دلزدگی منجر به قطع شدن و گسستن رابطه ی زناشویی میشود (اسدی، منصور، خدابخشی، فتح ابادی، ۱۳۹۲).

این زنان از سمت همسر خود که مهترین فرد در زندگی اوست حمایت دریافت نمیکنند و این مساله موجب جهت گیری منفی نسبت به زندگی و دلزدگی زناشویی می شود (قمری، رضاخانی و ملالو، ۱۳۹۳).

باتوجه به تمامی مواردگفته شده و تاثیر عزت نفس جنسی بر حالات روانی منفی ، این پژوهش درصددبررسی این موضوع است که آیا میان عزت نفس جنسی بادلزدگی زناشویی دانشجویان متاهل رابطه وجود دارد؟

آمیزش جنسی یکی از آرامش بخش ترین فعالیت های فرض شده ای است که زوجین می توانند از آن لذت ببرند؛ امروزه در مورد رفتار جنسی دانش اندکی وجود دارد و مطالعات اندکی از میزان رضایت جنسی افراد وجود دارد که علاوه بر این بیشتر ادبیات موجود در زمینه رضایت جنسی فاقد تعریف ساختاری از این متغییر است و به طور کلی رضایت به عنوان یک حالت عاطفی ایجاد شده به وسیله دستیابی به برخی اهداف (پدرسن<sup>۱۱</sup> و بلکسان<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۳) یا احساس لذت و موفقیت (داویس<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۹) تعریف می شود .

بنابراین می توان گفت که دلزدگی زناشویی حالت عاطفی است که با تحقق خواسته های فرد در زمینه زندگی به وجود می آید که عوامل بسیاری با رضایت جنسی در ارتباط اند و یکی از عوامل فعالیت و عملکرد جنسی است که شامل فراوانی فعالیت جنسی، تنوع جنسی و نگرش مثبت نسبت به روابط جنسی و غیره است (دارلینگ<sup>۱۴</sup> و داویسون، ۱۹۹۱).

مطالعات نشان می دهند که عزت نفس جنسی بالا رضایت جنسی بیشتر را پیش بینی می کنند (مستن<sup>۱۵</sup> و زیهر<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۰).

<sup>۱۱</sup>. Pedersen

<sup>۱۲</sup>. Blekesaune

<sup>۱۳</sup>. Davis

<sup>۱۴</sup>. Darling

<sup>۱۵</sup>. Masten

<sup>۱۶</sup>. Ziher



از طرفی دیگر پیشایندهایی وجود دارند که رضایت جنسی و به تبع دزدگی زناشویی را تحت تاثیر قرار می دهد و بررسی پیشامد هایی از قبیل عزت نفس جنسی و ارتباط آن با دزدگی زناشویی ما را در شناخت رضایت جنسی و کیفیت دزدگی زناشویی یاری می دهد؛ نتایج این مطالعات عجیب نیست چرا که افراد با عزت نفس بالا در حین رابطه ی جنسی افکار مخمل کم تر و به تبع رضایت جنسی بیشتر و دزدگی زناشویی کمتری دارند (پاجولز<sup>۱۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). عزت نفس جنسی به ارزشی که یک فرد برای خود به عنوان یک موجود جنسی قائل است مانند هویت جنسی و درک شایستگی جنسی اشاره دارد (هیلر<sup>۱۸</sup> و هیلر، ۲۰۰۳).

همچنین آگاهی فرد نسبت به ترجیحات جنسی خود و درک هویت جنسی می تواند عامل جذب رضایت جنسی فرد شود که خود آگاهی جنسی بیانگر شناخت جنبه های جنسی خود، شناخت افکار، نگرش ها، اعمال و احساسات جنسی خود است یعنی در واقع خود آگاهی جنسی شناخت صفات جنسی خود مانند خجالتی بودن در امور جنسی، عصبی شدن یا احساس ناراحتی در حین مقاربت یا عدم اعتماد به نفس که همگی آن ها از مولفه های دخیل در عزت نفس جنسی می باشند و شناخت حوزه های مختلف آن از جمله شناخت افکار، نگرش ها، اعمال و احساسات جنسی به رضایت جنسی بالاتر منجر می شود (اسپرچر<sup>۱۹</sup> و کت، ۲۰۰۴). اما چه تاثیری بر دزدگی زناشویی دارد؟ چه ارتباطی می توان میان سطح عزت نفس جنسی و دزدگی زناشویی قائل بود؟ مورد کند و کاو چندانی قرار نگرفته است و ابتناء این پژوهش بر ارتباط معکوس عزت نفس جنسی و دزدگی جنسی است که بسیاری از اختلال های جنسی که خود را در قالب دزدگی جنسی نشان می دهد از طریق ترمیم و ارتقاء سطح عزت نفس جنسی و مولفه های دخیل در آن کاهش می یابد.

یکی از عوامل موثر در ارتقاء سطح بهبودی روابط زناشویی به دست آوردن آگاهی و مهارت های لازم در حوزه مسائل زناشویی است؛ از جمله عوامل مهم در کیفیت بخشی روابط زناشویی می تواند آگاهی بهینه از کارکرد اعتدالی عزت نفس جنسی در روابط زناشویی باشد؛ همچنین یکی از اهمیت های پژوهش مزبور به مرز خود آگاهی رساندن مرد یا زن در روابط زناشویی است، یعنی مرد اگر دارای عزت نفس جنسی است بتواند در رفتار خود به گونه ای رفتار کند تا نتیجه آن دزدگی زناشویی نشود در واقع افسردگی و سردی در روابط زناشویی می تواند ریشه در رفتار های افراطی طرفین در مسائل زناشویی باشد که خود

<sup>۱۷</sup>. Pajols

<sup>۱۸</sup>. Hiller

<sup>۱۹</sup>. Espercher

<sup>۲۰</sup>. Kat



آگاهی ها و مهارت های لازم می تواند رفتار و گرایش های جنسی را در راستای ارتقاء کیفیت و مطلوبیت بخشی به سطح روابط زناشویی مهندسی کند.

عزت نفس جنسی می تواند زمینه رضایت جنسی را در روابط جنسی مرد و زن در بستر خانواده فراهم سازد و بدون تردید ذهنیت های طرفین در اثر خود آگاهی ها و مهارت های زناشویی می تواند از حالت های نامطلوب فاصله بگیرد و شرایط مطلوبی را رقم بزند؛ یکی از ضرورت های تبیین ارتباط عزت نفس جنسی و دلزدگی زناشویی در حوزه سواد جنسی خانواده ها است در واقع مهمترین عامل تراحم ها و سوء تفاهم ها در روابط زناشویی نداشتن سواد جنسی است که منشاء سردی ها و سوء تفاهم های رفتاری زن و شوهر می شود در حالی که مهندسی عزت نفس جنسی می تواند آرام بخش و اطمینان آور در روابط زناشویی باشد و امنیت جنسی زن و مرد را در بستر خانواده تامین کند؛ بنابراین خانواده و تحکیم آن همچنین ایجاد بستری آرام و مطمئن برای تعالی و رشد زن و شوهر می تواند سواد جنسی باشد که یکی از ارکان مهم سواد جنسی عبارت از خود آگاهی های عزت نفس جنسی و به کار گیری مطلوب آن می تواند مانع جدی در برابر دلزدگی جنسی باشد و زمینه ساز رضایت خاطر جنسی میان طرفین باشد.

- عزت نفس جنسی عبارت است از: ارزشی که یک فرد به خود به عنوان یک موجود جنسی می دهد مانند هویت جنسی و درک شایستگی جنسی است (میرز<sup>۲۱</sup>، هیلر و هیلر، ۲۰۰۳).

- دلزدگی زناشویی یعنی از هم گسستگی پیوند زناشویی و بی توجهی عاطفی و جنسی طرفین در بستر خانواده و همچنین دلزدگی زناشویی به علت مجموعه ای از توقعات غیر واقعی از همسر و ازدواج توأم با استرس ها، واقعیتها و فراز و نشیب های زندگی بروز می کند (اسماعیل اسد پور و همکاران، ۱۳۹۷).



## عزت نفس

یکی از موضوعات مهم مورد توافق نظریه پردازان روانشناسی عملکرد "خود" در فرآیند شخصیت است. اگر چه امروزه، این نظریه پردازان در مورد کانونی بودن "خود" و اهمیت آن در فرآیند شخصیت توافق دارند، دیدگاههای مختلف روانشناسی تعاریف مختلفی از "خود" ارائه میدهند. در زمانهای مختلف توجه به خود دستخوش تغییراتی گشته است. اگرچه در بعضی از زمانها مطالعات روی "خود" مورد غفلت قرار گرفته اند، در دهه های اخیر این مفهوم بار دیگر مورد توجه فراوان روانشناسان قرار گرفته است. عزت نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد و شکوفایی انسانهاست که در دهه های اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان و پژوهشگران امور تربیتی قرار گرفته است. عزت نفس به معنای قضاوت شخص از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت میکند. افراد با بررسی نحوه ی کنار آمدن با استانداردها و ارزشهای مورد نظر خود و مقایسه ی چگونگی عملکرد خود با دیگران به این قضاوت میپردازند. عزت نفس چگونگی احساس فرد درباره ی خود است و بر همه ی افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها، ارزشها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار آدمی میباشد. بنابراین، عزت نفس هسته ی مرکزی ساختارهای روانشناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم میآورد. عزت نفس نقش محافظت کننده ای در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد در مقابل وقایع فشارآور منفی زندگی حمایت میکند. فردی که از ارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشارآور بیرونی بدون تجربه ی برانگیختگی منفی واز هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه شود. عزت نفس پائین به عنوان عامل خطر برای پرخاشگری، بزهکاری، سوء مصرف مواد، افسردگی، عملکرد ضعیف تحصیلی، همسرآزاری، کودک آزاری و نظایران مشاهده شده است. اخیراً برخی سیاستمداران و مسئولان مدارس پیشنهاد کرده اند که مدارس و دیگر مؤسسات اجتماعی باید برنامه هایی برای ارتقای عزت نفس افراد طراحی کنند. این پیشنهاد براین فرض استوار است که عزت نفس علت و نه معلول مشکلات اجتماعی است، مستقل از موقعیت های خاص وجود دارد و میتواند با مداخلات خارجی ارزیابی شود. بی تردید عزت نفس یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه های شخصیت و تعیین کننده ویژگیهای رفتاری ما است. توجه به این امر، به ویژه در مورد کودکان دارای نیازهای آموزشی ویژه و نیز کسانی که به آنها آموزش می دهند، از اهمیت خاصی برخوردار است. عزت نفس به مانند یک سرمایه ی ارزشمند حیاتی از مهمترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعداد و خلاقیت افراد میباشد. افراد دچار ناتوانی، به دلیل نگرشه ای منفی والدین، تجارب منفی در برخورد با همسالان عادی و ناکامی های پی در پی در مدرسه به تدریج



دل سرد و سرخورده شده و توالی چنین شکستها و مشکلاتی موجب می شود که آنها نسبت به خود احساس بی ارزشی داشته باشند و در نتیجه این احساس منجر به آسیب در عزت نفس آنها شود (صالحی، ۱۳۸۹). بعضی از نظریه پردازان اظهار می دارند که به طور کلی ارزش گذاری نسبت به خویشتن را می توان عزت نفس نامید (آلپورت، ۱۹۳۷، راجرز، ۱۹۵۹، سالیوان، ۱۹۵۳، کارن هورنای، ۱۹۳۷، جیمز، ۱۸۹۰، مازلو، ۱۹۷۰). اسمیت هارتر<sup>۲۳</sup> و روزنبرگ<sup>۲۴</sup> عزت نفس را عنصری از خود پنداره می دانند که به قضاوت ما نسبت به توانایی های بالقوه و بالفعل دلالت دارد. فردی که عزت نفس بالایی دارد خودپذیرا و خودارزشمند است. روانشناسان اجتماعی عزت نفس را ارزیابی مثبت و منفی از خود میدانند. به طور کلی فرض میشود عزت نفس تا حدودی باثبات است. همچنین عزت نفس به عنوان یک احساس کلی از خود ارزش و کفایت شخصی یا به عنوان احساس عمومی پذیرش خود، خوبی و احترام به خود تعریف میشود (دبیری، ۱۳۹۳). عزت نفس یا همان خود بزرگواری یکی از خصوصیات مهم و اساسی شخصیت هر فردی را تشکیل می دهد و به طور حتم روی سایر جنبه های شخصی انسان اثر میگذارد و کمبود یا فقدان آن باعث عدم رشد سایر جنبه های شخصیت یا نا موزونی آنها خواهد شد و حتی ممکن است پایه گذار بیماریهای روانی گوناگونی مانند افسردگی، کمرویی، ترس و... شود (مجیری نژاد، ۱۳۸۹). تحقیقات نشان داده است کودکانی که دچار ناتوانی یادگیری هستند احتمالاً سیکل منفی از عزت نفس پایین را تجربه می کنند، انگیزه و پشتکارشان برای انجام تکالیف کاهش یابد و این باعث می شود شکست بیشتری را تجربه کنند. (یاوری، ۱۳۸۹).

### ماهیت عزت نفس

عزت نفس همان ارزیابی نفس است که بر طبق معیارهای فردی خاص صورت می پذیرد. هر فرد، نقش آن معیارها را در تعیین ارزش انسانی خود بسیار تلقی میکند. عزت نفس برای بقا و سلامت روانی انسان حیاتی است البته همیشه از ارزش ثابتی برخوردار نیست، بنابراین می تواند بسته به شرایط جسمی (سلامت یا بیماری)، تجربه هر زندگی (موفقیت یا شکست) و حالات روحی (شاد یا غمگین) مثبت و منفی نوسان داشته باشد. عزت نفس یکی از ملزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمیشوند (یاوری، ۱۳۸۹، به نقل از گرینبرگ<sup>۲۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۲). در واقع، عزت نفس بعد ارزیابانه خودپنداره، توصیف فرد از خود است و اشاره به این دارد که چگونه خود را ارزشیابی می کنیم. برای انسان

<sup>۲۲</sup> Allport, Rogers, Sullivan, Karen horney, James, Maslow

<sup>۲۳</sup> harter

<sup>۲۴</sup> Harter, Rosenberg

<sup>۲۵</sup> Greenburg





این امکان وجود دارد که رنگ ها، صداها، شکل ها و احساس های خاصی را دوست نداشته باشد، اما اگر فرد بخش هایی از خود را دوست نداشته باشد، ساختار روانی او به شدت آسیب میبیند.

### مؤلفه های اساسی عزت نفس

پنج مؤلفه عزت نفس از دیدگاه جامعنگر «اینرونر» در ذیل مطرح شده است، توصیف موارد بااستناد به عزت نفس بالا و پایین توسط (بربا<sup>۲۶</sup>، ۱۹۸۹). مطرح شده است:

۱- احساسی از اطمینان قوی است که شامل این نکات میشود: احساس راحتی، وقوف در آن جا که از وی انتظار می رود، توانایی وابستگی به افراد و موقعیت ها و درک قواعد و محدودیت ها، دارا بودن احساس قوی امنیت (میتوانم از پشتیبانی دیگران برخوردار شوم)، پایه ای است که ساختار مؤلفه های دیگر بر آن اساس پایه ریزی می گردد از این رو کودکان باید قبل از انجام هر عملی نسبت به آن اطمینان خاطر حاصل نمایند، چنانچه کودک احساس ناراحتی نماید (نسبت به آنچه که از من انتظار میرود مطمئن نیستم) در جذب مؤلفه های دیگر عزت نفس با مشکل مواجه خواهد شد (دبیری، ۱۳۹۳).

۲- خودپذیری: احساس فردیتی است که اطلاعاتی درباره خود، توصیف دقیق و واقع بینانه بر حسب نقشها، اسنادها و ویژگیهای جسمانی را در بر می گیرد. کودکانی که واجد خودپذیری قوی باشند (من خود را دوست دارم و میپذیرم) احساس فردگرایی، شایستگی، کفایت و تحسین از خود دارند و کودکانی که احساس خودپذیری ضعیفی دارند (من خودم را دوست ندارم) در پذیرش خود فاقد اراده اند (دبیری، ۱۳۹۳، یاوری، ۱۳۸۹).

۳- پیوندجویی: احساسی از پذیرفتن و مقبولیت است به ویژه در روابطی که مهم قلمداد می شوند، همچنین به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران به کار می رود. کودکانی که دارای احساسات پیوند جویی قوی باشند (احساس تعلق داشتن) رابطه راحت و رضایتمندی با دیگران برقرار می کنند. حال آنکه احساس پیوند جویی ضعیف در کودک (کسی نمیخواهد با من باشد) منجر به انزوا طلبی و احساس بیگانگی وی خواهد شد (مجیری نژاد، ۱۳۸۹، دبیری، ۱۳۹۳).

۴- شایستگی: این مؤلفه به احساس موفقیت و فضیلت در کارایی اشاره دارد و شامل وقوف بر نیرومندی ها، توانمندی ها و پذیرش ضعف ها نیز می شود. کودکانی که واجد احساس شایستگی

<sup>۲۶</sup> berba



می باشند (من احساس توانایی میکنم، بنابراین میتوانم با هر خطری رو به رو شوم) عزت نفس بالایی دارند (دبیری، ۱۳۹۳).

۵- تعهد: در این مؤلفه دارا بودن هدف وانگیزه در زندگی مورد نظر است به طوریکه به خویشتن اجازه دهد تا اهداف واقع بینانه و قابل حصولی داشته باشد و در قبال پیامدهای تصمیمات خود احساس مسئولیت نماید (مجیری نژاد، ۱۳۸۹).

### عزت نفس و جنسیت

روزنبرگ در سال ۱۹۶۵ به یک تعامل محتمل بین جنسیت و عزت نفس اشاره می کند. اپستین در سال ۱۹۷۹ به این نکته دست یافت که وقتی از زنان خواسته می شود تا تجارب مربوط به عزت نفس خودشان را گزارش دهند، آنان بیشتر تجاربی را گزارش می دهند که شامل پذیرش و طرد می باشد، اما وقتی همین خواسته از مردان مطرح می شود، آنان بیشتر تجاربی را مطرح می کنند که شامل موفقیت و شکست میباشد (یاوری، ۱۳۸۹). اوبرین و اپستین<sup>۲۷</sup> (۱۹۸۳، ۱۹۸۸). این کار را گسترش دادند و در اندازه گیری و سنجش عزت نفس زنان و مردان تفاوت هایی یافتند که نیاز به هنجارهای جداگانه برای زنان و مردان را توجیه می کند. بلاک و روبینز<sup>۲۸</sup> (۱۹۹۳) گزارش کردند که توانایی برقراری ارتباط با دیگران در یک رویه ی مثبت بین شخصی، عزت نفس زنان را ارتقا می بخشد، در حالی که فقدان هیجان، استقلال و درگیری های غیرشخصی در مردان بیشتر به عزت نفس مربوط میشود (یاوری، ۱۳۸۹).

### تعریف عزت نفس جنسی

واژه ی عزت نفس جنسی توسط نویسندگان زیادی برای توصیف حس یک فرد از خودش به عنوان یک موجود جنسی به کار رفته است. این موجودیت جنسی، از جاذبه ی جنسی تا عدم جاذبه ی جنسی و از شایستگی جنسی تا عدم شایستگی جنسی، محسوب میشود. عزت نفس جنسی به عنوان توجه مثبت و اطمینان به ظرفیت و توانایی یک فرد به تجربه ی تمایلات جنسی خود در یک روش رضایت بخش و لذت بخش است (یاوری، ۱۳۸۹، به نقل از فیشر و والترز<sup>۲۹</sup>، ۱۹۹۳). گاینور و آندروود<sup>۳۰</sup> در سال ۱۹۹۵، عزت نفس جنسی را به عنوان تمایل به ارزشمندی در مقابل عدم ارزشمندی تمایلات جنسی در یک فرد و توانایی

<sup>۲۷</sup> O'Brien & Epstein

<sup>۲۸</sup> Black & Robins

<sup>۲۹</sup> Fisher & Walters

<sup>۳۰</sup> Gaynor & Underwood



او به مواجه شدن با تجربیات جنسی به جای اجتناب از آنها، هم در مورد خود و هم در مورد دیگران، تعریف می کنند. زینا در سال ۲۰۰۷ بیان کرد که عزت نفس جنسی یک ترکیب آموخته شده از ارزشها و تجربیات بر اساس تعامل بین ارزش های جنسی آموخته شده در خانواده، ارزش های همسالان در مورد ظاهر بدنی، لباس پوشیدن، سبک ویژه ی شخصی، جهت گیری جنسی و تجربیات مثبت و منفی شخصی جنسی می باشد (یاوری، ۱۳۸۹). تحقیقات کمی و کیفی در حوزه ی عزت نفس جنسی در حال گسترش است، زینا و اسچوارز با بسط الگوی عزت نفس هارتر<sup>۳۱</sup> (۱۹۸۴). به عزت نفس جنسی از بعد اهمیت یادگیری اولیه، درون سازی خانواده، همسالان و جامعه اشاره کردند که هر شخص آن را، به عنوان ملاک ارزیابی افکار، احساسات و رفتارهای جنسی خود در تحول هنجارهایش حیاتی میداند. واکنش عاطفی فرد به خود ارزیابی هایش پایه عزت نفس جنسی و پنج مؤلفه آن را تشکیل میدهد. پنج مؤلفه عزت نفس جنسی شامل: «مهارت و تجربه»<sup>۳۲</sup> یعنی توانایی لذت بردن از شریک جنسی؛ «جذابیت»<sup>۳۳</sup> یعنی زیبایی ادراک شده فرد از خود؛ «کنترل» یعنی توانایی مدیریت افکار و احساسات در رابطه جنسی؛ «قضاوت اخلاقی»<sup>۳۴</sup> یعنی توانایی مدیریت، افکار، احساسات و رفتارهای جنسی فرد و استاندارد های اخلاقی خویش «انطباق پذیری»<sup>۳۵</sup> یعنی سازگاری تجارب رفتار جنسی با اهداف شخصی دیگران است. بنابراین رفتار جنسی قسمتی از شخصیت یک فرد را تشکیل میدهد و مجموعه ای از باورها نگرش ها و عملکرد هایی است که شخص در ارتباط با جنس مخالف و امور مرتبط با آن دارد (کاوه، ۱۳۹۳).

مطالعات تحقیقی در مورد عزت نفس جنسی برای هر دو جنس زنان و مردان و همچنین جمعیت های مختلف انجام شده است ولی با این وجود همچنان نوشته های روشنی در مورد این مفهوم نیست عزت نفس تاحدی با رفتار جنسی مربوط دانسته شده است با این حال، ارتباط بین عزت نفس و رفتار جنسی پیچیده است. در یک مطالعه محققان دریافتند که رابطه رفتارهای جنسی با عزت نفس در زنان و مردان متفاوت است. در این مطالعه، عزت نفس دختران فعال از نظر جنسی به طور قابل توجهی از دختران غیرفعال کمتر بود (اور، ویلبرانت<sup>۳۶</sup> و همکاران، ۱۹۸۹). در مطالعه دیگری تفاوتی بین عزت نفس دخترانی که از نظر جنسی فعال بودند و آنها که فعال نبودند، یافت نشد؛ اما پسران فعال از نظر جنسی عزت نفس بالاتری از پسران غیرفعال از نظر جنسی داشتند (جسور و جسور، ۱۹۷۵، نقل از دبیری، ۱۳۹۳). این مطالعات

<sup>۳۱</sup> Harter

<sup>۳۲</sup> Skill And Experience

<sup>۳۳</sup> Attractiveness

<sup>۳۴</sup> Moral Judgment

<sup>۳۵</sup> Adaptive Ness

<sup>۳۶</sup> Willebrand



نشان می دهند که ممکن است ارتباط بین رفتار جنسی و عزت نفس از سایر متغیرها متأثر باشد و عزت نفس کلی برای روشن سازی این تفاوتها چندان حساس نیست. محققان دریافتند که عزت نفس جنسی همبستگی نسبی با عزت نفس کلی دارد (اسنل و همکاران، ۱۹۹۲). و ارتباط عزت نفس جنسی با رفتار و نگرش های جنسی در زنان و مردان متفاوت است (اسنل و همکاران، ۱۹۹۲، والش<sup>۳۷</sup>، ۱۹۹۱). یکی از نکته های مهمی که در حفظ بهداشت روانی رفتار جنسی از اهمیت قابل توجهی برخوردار است، موضوع تحت کنترل بودن رفتار و عملکرد جنسی است. به عبارتی رفتار جنسی که تحت نظارت و کنترل فرآیندهای ذهنی باشد و احاطه ی لازم نسبت به آن اعمال شود و از مسیردهی، هدایت و نظارت مورد نیاز برخوردار باشد، از سلامت و عملکرد بهتری برخوردار خواهد بود و چنانچه از کنترل و احاطه ی مورد نیاز خارج شود، به نحوی که تسلط چندانی بر عملکرد آن وجود نداشته باشد، نه تنها بهداشت روانی رفتار جنسی، بلکه به همراه آن بهداشت روانی شخص نیز با مخاطره روبه رو خواهد شد. در هر حال نظارت و کنترل داشتن روی رفتار جنسی از اهمیت قابل ملاحظه ای در سلامت رفتاری و روانی همچنین جنسیت و رفتار جنسی برخوردار است. البته این امر مهم است که بدانیم کدام عوامل بر رفتار جنسی تاثیر گذار بوده و مواردی که میتواند رفتار جنسی در مدیریت اداره رفتار جنسی به فرد کمک کند را شناسایی کنیم (کاوه، ۱۳۹۳).

### زنان و عزت نفس جنسی

اعتقادی بین بعضی از محققان وجود دارد، در مورد اینکه همه ی افراد، حسی از خود جنسی دارند که متفاوت اما مرتبط با خود کلی است (یاوری، ۱۳۸۹، به نقل از روزنتال<sup>۳۸</sup>، ۱۹۹۱، اسنل و پاپینی<sup>۳۹</sup>، ۱۹۸۹، زینا و اسپوارز، ۱۹۹۶). زینا و اسپوارز (۱۹۹۶) یک رابطه بین عزت نفس جنسی و فعالیت جنسی یافتند. عموماً زنانیکه نمره ی بالایی در عزت نفس جنسی دارند، فعالیت جنسی را با یکنواختی و تعهد بیشتر در روابطشان تجربه میکنند. عزت نفس جنسی در زنانی که مستعد احساس گناه هستند و زنانی که فعالیت های جنسی خارج از روابط متعهدانه تجربه کرده اند، پایین میباشد (یاوری، ۱۳۸۹، به نقل از زینا، ۲۰۰۷). از طرف دیگر، روزنتال، مور و فلین<sup>۴۰</sup> (۱۹۹۱)، عزت نفس جنسی را در افراد ۱۷-۲۰ ساله ی فعال از نظر جنسی اندازه گرفتند و دریافتند که مردان سطوح بالاتری از عزت نفس جنسی را نمایش می دهند. وقتی یک فرد بزرگسال از نظر جنسی احساس شایستگی، جذابیت و پذیرش توسط دیگران میکند، این عوامل در

<sup>۳۷</sup> Walsch

<sup>۳۸</sup> Rosenthal

<sup>۳۹</sup> Snell & papini

<sup>۴۰</sup> Moore & Flynn



ایجاد عزت نفس جنسی مناسب، مشارکت دارند (یاوری، ۱۳۸۹). پژوهشگران انگلیسی و آمریکای شمالی اذعان کرده اند که تمایلات جنسی زنان و زندگی جنسی آنان با هویتشان به عنوان یک زن در تعامل است و عوامل اجتماعی - فرهنگی به رشد و گسترش خودجنسی در زنان کمک میکند (یاوری، ۱۳۸۹، به نقل از آلتوف، ۲۰۰۵، آندرسون و سیرانوسکی، ۱۹۹۴، لای و ویلیج، ۲۰۰۵، اولیور و هاید، ۱۹۹۳، تیفر<sup>۴۱</sup>، ۲۰۰۱) اوفمن و مدسون<sup>۴۲</sup> (۲۰۰۴) تحقیقی کیفی با عنوان معضل اتفاقات منفی مثله سواستفاده جسمی و روانی بر روی زنان انجام دادند که شامل ۱۰۸ زن، ۱۸ تا ۲۶ ساله ای که با جنس مخالف ارتباط داشتند، میشد. اوفمن و مدسون (۲۰۰۴) مفهوم خود ادراکی جنسی منفی را در مقابل خود ادراکی جنسی مثبت مطرح کردند و توضیح دادند که عامل تعیین کننده جهت اینکه فرد در مقابل اتفاقات منفی (سواستفاده جسمی یا روانی) چه واکنشی نشان میدهد به این بستگی دارد که خود ادراکی جنسی مثبت دارد یا منفی. نتایج نشان میدهد که زنان با خود ادراکی جنسی مثبت آسیب پذیری کمتر یا مقاومت بیشتری در مقابل سواستفاده های جسمی و روانی در مقابل زنان با خود ادراکی جنسی منفی نشان می دهند. نوشته های رایج نشان میدهد که راهبردهای مقابل های پایاتری را در برابر استرس زمانی که فرد با استرس سرو کار دارد، انتخاب میکنند. بنابراین خود ادراکی مثبت، زمانی که از عزت نفس جنسی زنان صحبت میشود، عامل بسیار مهمی است.

### عزت نفس جنسی و روابط زناشویی

به نظر میرسد که عزت نفس به طور اعم و عزت نفس جنسی به طور خاص با کارکردهای خانوادگی و زناشویی مردها و زنان رابطه دارد. در واقع، باید توجه داشت که عزت نفس عامل مهمی برای پیشرفت و موفقیت افراد در همه ی کارها و در زندگی زناشویی است البته محیط نیز نقش تاثیرگذاری در شکل گیری آن دارد و رضایت زناشویی حاصل مبادله رفتارهای پاداش بخش است. رضایت زناشویی، احساسات عینی از خشنودی، رضایت ولذت تجربه شده توسط زن و شوهری است که همه جنبه های ازدواجشان را مد نظر قرار می دهند. وقتی فرد ارزیابی مثبت از خصوصیات خود داشته باشد دارای عزت نفس بالا و وقتی نتیجه این ارزیابی منفی باشد دارای عزت نفس پایین است (عظیمی، ۱۳۸۰).

طبق پژوهشی، رابطه بین عزت نفس و رضایت زناشویی معلمان زن و مرد مثبت و مستقیم است، سطح عزت نفس معلمان زن بیشتر از معلمان مرد است اما تفاوت بین رضایت زناشویی معلمان زن و مرد معنی دار نیست (پوردهقان و همکاران، ۱۳۸۷).

<sup>۴۱</sup> Althof, Anderson, Cyroanowski, Lavie, Willig, Oliver, Hyde, Tiefer

<sup>۴۲</sup> Offman & Matheson

همچنین، نتایج پژوهش باذلی (۱۳۹۳) نشان داد بین عزت نفس جنسی و سازگاری زناشویی در زنان مبتلا به بیماری کرونری قلب ارتباط وجود دارد. یافته ها همچنین نشان داد که بین عملکرد جنسی زنان و همچنین عزت نفس جنسی زنان در بیماران کرونر قلبی و افراد عادی تفاوت معنادار وجود دارد (باذلی، ۱۳۹۳). (یاوری، ۱۳۸۹، به نقل از داو<sup>۴۳</sup> و وایدومن، ۲۰۰، یامامیا<sup>۴۴</sup>، ۲۰۰۶).

### دلزدگی زناشویی

مفهوم دلزدگی زناشویی: دلزدگی زناشویی در یک رابطه زوجی، به معنای نگرش منفی و غیر لذتبخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند. به عبارت دیگر، دلزدگی زناشویی عدم انطباق بین وضعیتی که وجود دارد و وضعیتی که مورد انتظار است، می باشد، حالتی که طی آن زن و شوهر از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس شادمانی و رضایت ندارند. مفهوم دلزدگی زناشویی، مفهومی ایستا و ثابت نیست و اکثر زوجها در زندگی مشترک خود، تغییرات جزئی را در میزان رضایتمندی تجربه میکنند و در نتیجه آن همواره ناگزیرند خود را فعالانه با جنبه های گوناگون و تغییر پذیر فیزیکی، اجتماعی و روانی محیط خود سازگار کنند (کامینگ و اوریلی<sup>۴۵</sup>، ۱۹۹۷). دلزدگی زناشویی زمانی بروز میکند که زوجین متوجه می شوند علیرغم تلاشهایشان رابطه شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد. وقتی زن و شوهر از عشق و شیفتگی فاصله میگیرند، هر حادثه ی دلسرد کنندهای برای توجیه برچسب زدن منفی به همسرشان کافی به نظر میرسد. شوهر در این شرایط حتی اگر یک بار حساسیت نشان نداد یک فرد بی احساس تلقی میشود. اگر زن ولو یک بار انتظار محبت شوهر را برآورده نکند نامهربان تلقی میشود (کمایی و صداقتی فرد، ۱۳۹۴). دلزدگی زناشویی به علت مجموعه ای از توقعات غیر واقع گرایانه و تفکرات غیر منطقی و فرازو نشیبهای زندگی بروز میکند. دلزدگی زناشویی به دلیل اشکال در یک یا هر دو نفر نیست.

بلکه دلزدگی از عشق، یک روند تدریجی است و به ندرت به طور ناگهانی بروز میکند، صمیمیت و عشق زندگی رنگ باخته و خستگی عمومی عارض میشود و در شدیدترین نوع، دلزدگی با فروپاشی رابطه همراه است (برنشتاین و برنشتاین<sup>۴۶</sup>، ترجمه از سهرابی، ۱۳۸۲). بنابراین، دلزدگی زناشویی یک فرایند

<sup>۴۳</sup> Dove

<sup>۴۴</sup> Yamamia

<sup>۴۵</sup> Cumming, & Oreilly.M

<sup>۴۶</sup> Bernstein



تدریجی است، وقتی که شخص در پاسخ به استرس مدت دار، درد و فشار جسمی، روانی و عاطفی، جدایی از کار و دیگر روابط معنی دار قرار میگیرد که نتیجه ی آن کاهش قدرت بهره وری است، ایجاد می شود (گورکین<sup>۴۷</sup>، ۲۰۰۹). دزدگی زناشویی به علت مجموعه ای از توقعات غیر واقعی از همسر و ازدواج، تداوم با استرسها، واقعیتها و فراز و نشیبهای زندگی بروز میکند (لینگرن<sup>۴۸</sup>، ۲۰۰۳). تعارض بین فردی یک عامل استرسزای مهم است (بشلیده و همکاران، ۱۳۹۱). هووارد<sup>۴۹</sup> (۲۰۱۱) فرسودگی را یک پاسخ انطباق یافته به استرس دانست. در واقع شکل نهایی استرس، دزدگی می باشد (لائس و لائس<sup>۵۰</sup>، ۲۰۰۱).

### علائم دزدگی زناشویی

**نشانه های جسمی** دزدگی جسمی ناشی از دزدگی به صورت خستگی، ملامت، سردردهای مزمن و ناراحتی معده، کمبود میل (شهوت) و با پرخوری همراه است. به عبارت دیگر دزدگی جسمی یک نوع احساس خستگی و کسالت و دلزده ها از نظر جسمی هم از پا میافتند (گوهری راد و افشار، ۱۳۸۳، به نقل از پاینز، ۱۹۹۶). **نشانه های عاطفی** دزدگی عاطفی شامل دلخوری، بی میلی برای حل مشکلات و احساس غم و دلتنگی، ناامیدی، احساس بی معنایی، افسردگی، تنهایی، کمبود انگیزه و در دام افتادگی، اختلالات هیجانی و گاهی به وجود آمدن افکار خودکشی در فرد دلزده میباشد. دلزده ها قبل از هر چیز احساس آزرده می کنند. آنها حس میکنند در زندگی مشترک اذیت میشوند. تمایلی به حل مشکلاتشان نمیدهند و امیدی هم ندارند مشکلاتشان حل شود. گاهی این ناامیدی و اندوه آنان را به وادی افسردگی میکشاند. آنها احساس میکنند زندگی پوچ و بی معنایی دارند، حس میکنند کسی را در زندگی ندارند که از آنها حمایت عاطفی کند (گوهری راد و افشار، ۱۳۸۳، به نقل از پاینز، ۱۹۹۶). **نشانه های روانی** دزدگی روانی علائمی چون کاهش اعتماد به نفس (خود باوری)، نظر منفی درباره همسر، ناامیدی و نارضایتی از خود و کمبود دوست داشتن خود را به همراه دارد. به عبارت دیگر، دلزده ها خودشان را باور ندارند، حس میکنند شکست خورده اند و خودشان را دوست ندارند. درست همین احساسات را نسبت به همسرشان هم دارند. آنها دیگر نه همسرشان را قبول دارند و نه میتوانند او را دوست داشته باشند (گوهری راد و افشار، ۱۳۸۳، به نقل از پاینز، ۱۹۹۶).

<sup>۴۷</sup> Gorkin, M  
<sup>۴۸</sup> Lingren, H. G  
<sup>۴۹</sup> Howard L M  
<sup>۵۰</sup> Leas, T. & Leas, T

## دلایل دزدگی زناشویی

توقعات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه. گاهی توقعات ما آنقدر بالا و غیرواقع بینانه است که ازدواج با هر فرد دیگری هم نمیتواند آن توقعها را برآورده کند. مثلاً زنی که توقع دارد شوهرش که از صفر زندگی را با او شروع کرده باید یکساله هم خانه و هم ماشین بخرد معلوم است با دیدن واقعیت دزدده میشود. گذشتن از فاز هیجانی اول ازدواج. وقتی زن و شوهر از فاز هیجانی و عاطفی اول ازدواج بیرون می آیند، هر حادثه کوچکی را بهانه میکنند تا به همسرشان یک برچسب منفی بزنند. در این مواقع سکوت مردها نشانه بی احساسیشان تلقی میشود و یک بار محبت نکردن زنها نشانه نامهربانیشان. نگفتن احساسات به یکدیگر. اگر همسران نیازهای خود را مطرح نکنند یا در رابطه با همدیگر پی به نیازهای یکدیگر نبرند و به راه حل مثبتی برای برآورده کردن نیازهایشان نرسند، خطر دزدگی دو چندان میشود (الیس، ترجمه شفیعی، ۱۳۸۵).

## علل مشکلات ارتباطی و اختلافات زناشویی

آرون بک، سردمدار شناخت درمانی معتقد است که مهمترین علت مشکلات زناشویی و روابط انسانی، سوء تفاهم و خطاهای شناختی و افکار اتوماتیک (خودبه خودی) است (قراچه داغی، ۱۳۹۲). زوجینی که از نظر زمینه های فرهنگی، قومی و نژادی باهم تفاوت دارند، انتظارات و باورهایشان در مورد روابط زناشویی نیز متفاوت است. در صورتیکه زوجین بتوانند عاقلانه نقاط قوت و تفاوت فرهنگیشان را در نظر بگیرند، میتوانند مشکلات ارتباطی خود را به نحوی مسالمت آمیز حل کنند، اما در عین حال تفاوت های محسوس در انتظارات زوجین میتواند منبع تعارض بین همسران باشد (صفار، ۱۳۸۸). عامل دیگر، تفاوت های جنسیتی است. بین نحوه ی برخورد زنان و مردان، در رابطه با یکدیگر، تفاوت های مهم وجود دارد. برای مثال، زنان نسبت به مردان احساس نارضایتی بیشتری در زمینه ی کمبودهای عاطفی دارند و هنگام صحبت درباره ی مسایل ارتباطی، با هیجان بیشتری سخن میگویند، تعارض بیشتری بین کار و وظایف خانوادگی احساس میکنند و برای طلاق پیش قدم می شوند. شواهدی وجود دارد که نشان میدهد تجربه ی صمیمیت در میان زنان و مردان متفاوت است. زنان خودافشایی در زمینه ی احساسات را به عنوان صمیمیت زیاد تلقی میکنند و مردان داشتن فعالیت های مشترک با همسر را نشانه ی صمیمیت میدانند. بنابراین تفکر غیر منطقی که ویژگی های آن عبارت از اغراق زیاد، انعطاف ناپذیری بیجا و به ویژه مطلق گرایی است، در بسیاری موارد به اختلال ارتباطی می انجامد (صفار، ۱۳۸۸).





نتایج تحلیل پژوهش حاضر نشان داد که میان عزت نفس جنسی بادلزدگی زناشویی دانشجویان متأهل رابطه مثبت وجود دارد که با یافته های نتایج حیدریان فر، امان الهی و آقایان (۱۳۹۴)، شاد (۱۳۹۶)، یوسفی (۱۳۹۸)، اسدپور و ویسی (۱۳۹۷)، میرز و همکاران (۲۰۰۳) همخوانی دارد.

تحقیق میرز و همکاران (۲۰۰۳) نشان می دهد که عزت نفس جنسی افراد شدیداً از رضایت از همسر تأثیر می پذیرد و افرادی که دلبستگی عاشقانه کمتری دارند، عزت نفس و به تبع رضایت از همسر کمتری را نشان می دهند آن ها استدلال می کنند که عزت نفس، به طور مستقیم رفتارها و نگرش های جنسی مردم را پیش بینی می کند؛ افراد با عزت نفس پایین جنسی، رضایت جنسی کمتری را گزارش میکنند. در نتیجه نمرات بالا در این متغیر، نمرات بالا در رضایت جنسی، رضایت جنسی هم به طور کلی موجب رضایت از همسر و مانع دلزدگی زناشویی می شود.

باتوجه به نتایج پژوهش های ذکر شده و پژوهش حاضر می توان گفت که با بالا بردن نمره عزت نفس جنسی می توان مانع از دلزدگی زناشویی در زندگی دانشجویان متأهل شد.

منابع:

۱. احدی، بتول (۱۳۸۸). «نقش شخصیتی ناگویی خلقی در پیشبینی نشانه‌های آسیب شناسی روانی در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی»، مجله تحقیقات علوم رفتاری، ۷(۱).
۲. اسدی، عدالت، منصور، لادن، خدابخشی، آناهیتا و فتح آبادی، جلیل (۱۳۹۲). «بررسی رابطه بین دلزدگی زناشویی، باورهای بدکارکردی جنسی و احقاق جنسی در زنان دارای همسر مبتلا به دیابت و مقایسه آن با زنان دارای همسر غیر مبتلا»، مجله خانواده پژوهی، ۹(۱).
۳. امان‌اللهی، عباس، حیدریان فر، نرگس، خجسته مهر، رضا و ایمانی، مهدی (۱۳۹۲). تعیین اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT در درمان زوجهای پریشان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده علوم تربیتی.
۴. افشاری، افروز (۱۳۷۸). بررسی سبک‌های شخصیتی، سبک‌های دلبستگی، رویدادهای استرس‌آمیز و جنسیت به عنوان پیش‌بینی‌کننده ناگویی خلقی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه چمران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی. دانشگاه شهید چمران.
۵. باذلی، اکرم، بیاضی، محمد حسین و تیموری، سعید (۱۳۹۳). بررسی عملکرد جنسی و عزت نفس جنسی با میزان سازگاری زناشویی بیماران کرونر قلبی و افراد عادی. دومین همایش ملی پژوهش و درمان در روانشناسی بالینی.
۶. برنشتاین، فیلیپ و برنشتاین، مارس (بی تا)، زناشویی درمانی. ترجمه: حمید رضا سهرابی (۱۳۸۲)، تهران: موسسه خدمات فرهنگی رسا.
۷. پوردهقان، محمد (۱۳۸۷). «رابطه عزت نفس و رضایت زناشویی معلمان مدارس راهنمایی». فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۲(۴) ۷۰۱ - ۷۱۲.
۸. خسروی، زهره (۱۳۸۰). «بررسی آسیبهای روانی-اجتماعی زنان سرپرست خانوار»، فصلنامه علمی-پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهرا (س). ش ۳۹.
۹. خسروی، زهره (۱۳۷۸). «بررسی مشکلات عاطفی، روانی و اجتماعی زنان سرپرست خانواده» مرکز امور مشارکت زنان نهاد ریاست جمهوری.



۱۰. دبیری، ندا (۱۳۹۳). نقش واسطه ای دلبستگی به همسر در ارتباط با دلبستگی به والدین، نظام ارزشی و عزت نفس جنسی در زنان شهر شیراز. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، شیراز.
۱۱. رمضانی، معصومه، دولتیان، ماهرخ، شمس، جمال و علوی مجد، حمید (۱۳۹۰). بررسی همبستگی عزت نفس با اختلال در عملکرد و رضایتمندی جنسی در زنان»، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، سال چهاردهم، ۶ (۵۹)، ۵۷-۶۵.
۱۲. شماره، حسین (۱۳۹۵). «ارتباط طرحواره های ناسازگار اولیه و عزت نفس جنسی در زنان روسپی»، مجله اصول بهداشت روانی.
۱۳. صفار، افسانه (۱۳۸۸). علل بروز مشکلات ارتباطی و اختلافات زناشویی، مجله پیوند، شماره ۳۶، ۲۸-۲۴.
۱۴. صفاری نیا، مجید و مهمان نوازان، اشرف (۱۳۹۳). تاثیر آموزش خود دلگرم سازی بر ارتقا مهارت های جرات ورزیو خودکارآمدی عمومی زنان سرپرست خانوار»، فصلنامه ی علمی-پژوهشی زن و جامعه، سال پنجم، شماره ی چهارم.
۱۵. عظیمی، روانبخش (۱۳۸۰). بررسی رابطه عزت نفس و استرس در میان معلمان کرمانشاه. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده مدیریت و برنامه ریزی، دانشگاه تربیت مدرس.
۱۶. فرخی، سحر و شاره، حسین (۱۳۹۳). ویژگیهای روانسنجی نسخه فارسی فرم کوتاه شاخص عزت نفس جنسی زنان»، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. دوره بیستم، شماره ۳، ص ۲۵-۲۶۳.
۱۷. مجیری نژاد، مهناز (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی گروه درمانی با رویکرد بینفردی (مبتنی بر دلبستگی) بر سازگاری با نقش جنسی، اضطراب- افسردگی و عزت نفس مردان مبتلا به اختلال هویت جنسی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی مشهد، خراسان.
۱۸. یاور، مریم (۱۳۸۹). رابطه عزت نفس جنسی و شدت عاطفه زنان دانشجوی دانشگاه های تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.
۱۹. یاور، مریم، کرمی، ابوالفضل، فرحبخش، کیومرث و اعتمادی، احمد (۱۳۸۹). رابطه عزت نفس جنسی و شدت عاطفه زنان دانشجوی دانشگاه های تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.



۲۰. Beth, A.V, Julien, B, Anthony, F.B & Michael, C.A. (۲۰۱۰). Psychopathy, .sexual
۲۱. Forman, E. M., & Herbert, J. D. (۲۰۰۸). New directions in cognitive behaviortherapy: acceptance based therapies, chapter to appear in w . o'donohue, je. fisher, (eds), cognitive behavior therapy:Applyingempirically supported treatments in your practice, ۲nd ed. Hoboken, NJ: Wiley. ۴(۱), ۲۶۳-۲۶۵.
۲۲. Heinrichs. Kristelle. D(۲۰۰۷). An Investigation of female sexual self-esteem inheterosexual, pre-menopausal women engaged in continuous long-term ۱۳۱ relationsgips. A Thesis Submitted In Partial Fulfilment of the requirementsfor the degree of Master Of Arts. Trinity Western University
۲۳. Krahé, Barbara; Berger, Anja(۲۰۱۷), longitudinal pathways of sexual victimization,sexual self-esteem, and depression in women and men, .Psychological
۲۴. Kelley, E. J., Lumley, A. M., & Leisen, C. C. J. (۱۹۹۷). Health effects of emotionaldisclosure in rheumatoid arthritis patients. Health Psychology, ۱۶(۴), ۳۳۱-۳۴۰.
۲۵. Menard, Dana, Offman, Alia(۲۰۰۹), The interrelationships between sexual selfesteem, sexual assertiveness and sexual satisfaction, The Canadian JournalSexuality, Vol ۱۸(۱-۲).
۲۶. Peterson BD, Eifert GH, Feingold T, Davidson S. Using acceptance and
۲۷. SaremiNezhad, M., Shameli, L. (۲۰۱۷). The effect of acceptance and commitmenttherapy on sexual satisfaction of couples in Shiraz. International Journal ofMedical Research &Health Sciences, ۶(۱): ۵۸-۶۵.
۲۸. Zeanah, P. D., & Schwarz, J. C. (۱۹۹۶). Reliability and validity of the sexualsefesteeminventory women. Assessment. ۳: ۱-۱۵.

