

Research Paper

Adaptation and Factorial Structure of the Persian Version of the Sexual Mindfulness Measure for Married People



Mojtaba Tashkeh¹ , *Komeil Zahedi Tajrishi¹ , Fahimeh Fathali Lavasani¹ , Abbas Ramezani Farani¹ , Hojjatollah Farahani²

1. Department of Clinical Psychology, Faculty of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.
2. Department of Psychology, Faculty of Humanities Sciences, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.



Citation Tashkeh M, Zahedi Tajrishi K, Fathali Lavasani F, Ramezani Farani A, Farahani F. [Adaptation and Factorial Structure of the Persian Version of the Sexual Mindfulness Measure for Married People (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2024; 30:E4971.1. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.30.4971.1>

doi <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.30.4971.1>

Received: 01 Jun 2024

Accepted: 27 Oct 2024

Available Online: 13 Nov 2024

ABSTRACT

Objectives Despite the importance of sexual mindfulness for the sexual satisfaction of couples, there is no suitable tool to measure it in the Iranian population. Therefore, it seems necessary to have a valid and reliable measurement scale. This research aims to investigate the validity and reliability of the Persian version of the sexual mindfulness measure (SMM) for the Iranian people.

Methods This cross-sectional study was conducted in 2022-2023 on 366 Iranian married people. The Persian versions of the SMM, the five-facet mindfulness questionnaire (FFMQ), and the marital sexual function scale (MSFS) were used to collect data. Cronbach's alpha was calculated to assess internal consistency. Confirmatory factor analysis (CFA) was conducted to examine the factor structure. Convergent validity was evaluated using the MSFS and FFMQ. Regression analysis was employed to test the predictive validity. Data analysis was performed in SPSS software, version 25 and AMOS software.

Results The CFA results confirmed the two-factor structure of the Persian SMM (awareness and non-judgment). The findings for the convergent validity showed that the SMM score had a positive and significant correlation with the MSFS and FFMQ scores. Cronbach's alpha was 0.83 for the awareness subscale and 0.71 for the non-judgment subscale.

Conclusion The Persian SMM has suitable psychometric properties and can be used in research and clinical fields related to sexual functioning and mindfulness in Iran. Also, therapists should pay attention to sexual mindfulness as an important factor to improve the sexual function of married clients.

Key words:

Sexual Mindfulness, Psychometrics, Confirmatory Factor Analysis

* Corresponding Author:

Komeil Zahedi Tajrishi, Assistant Professor.

Address: Department of Clinical Psychology, Faculty of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Tel: +98 (21) 86706009

E-mail: zahedi.k@iums.ac.ir



Copyright © 2024 The Author(s); Publisher by Iran University Medical Sciences
This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Extended Abstract

Introduction

Interest in using mindfulness in psychology has significantly increased in recent years [1]. Mindfulness can be conceptualized as a state, a trait, or a practice [2]. Despite past research on trait mindfulness and its associations with sexual and romantic relationships, less attention has been paid to sexual mindfulness as a subset of state mindfulness, which is more closely related to interpersonal relationships [9]. The application of sexual mindfulness (defined as being mindful during sex in a context that is often high in anxiety) may require greater attention and non-judgment than mindfulness in other less stressful situations [10]. For example, practicing mindfulness during yoga is quite different from mindfulness during sex [11]. Despite the role of sexual mindfulness in predicting sexual satisfaction and the quality of marital relationships, the psychometric assessment of a tool for measuring sexual mindfulness in Iranian samples has been neglected. Therefore, the present study aimed to investigate the psychometric properties of the Persian version of the sexual mindfulness measure (SMM) for married people in Iran.

Methods

This is a descriptive study with a cross-sectional design. Participants were 366 Iranian married people, including 74 males and 292 females. Questionnaires were used to assess the outcomes. The marital sexual function scale (MSFS), developed by Farajinia et al. in 2014, was used to measure their sexual functioning. The items are scored on a 5-point Likert scale from 1 (strongly disagree) to 5

(strongly agree). The Cronbach's alpha coefficient for the total scale is 0.95; for the seven subscales, it ranges from 0.75 to 0.93, indicating satisfactory internal consistency of the MSFS. The five-facet mindfulness questionnaire (FFMQ) with 39 items designed by Baer et al. in 2006 was used to measure participants' mindfulness. It measures five facets of mindfulness: observing, describing, acting with awareness, non-judging of inner experiences, and non-reactivity to inner experiences. The SMM was developed by Leavitt et al. in 2019. It has 7 items (4 items for the awareness subscale and 3 items for the non-judgment subscale) scored on a 5-point Likert scale. Data analysis was performed in SPSS software, version 25 and AMOS software. Cronbach's alpha was calculated to assess internal consistency. Confirmatory factor analysis (CFA) was conducted to examine the factor structure of the questionnaire. Convergent validity was assessed using the MSFS and FFMQ. Regression analysis was employed to test the predictive validity.

Results

The Cronbach's alpha value was 0.83 for the awareness subscale and 0.71 for the non-judgment subscale. The fit indices, including the Comparative Fit Index (CFI), Goodness of fit index (GFI), Adjusted Goodness of fit index (AGFI), Incremental Fit Index (IFI), Normed Fit Index (NFI), Tucker-Lewis index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), and Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) are presented in Table 1. The factor loadings for all items exceeded 0.40, indicating an adequate factor loading for all items. The CFA results confirmed the two-factor structure of the Persian SMM.

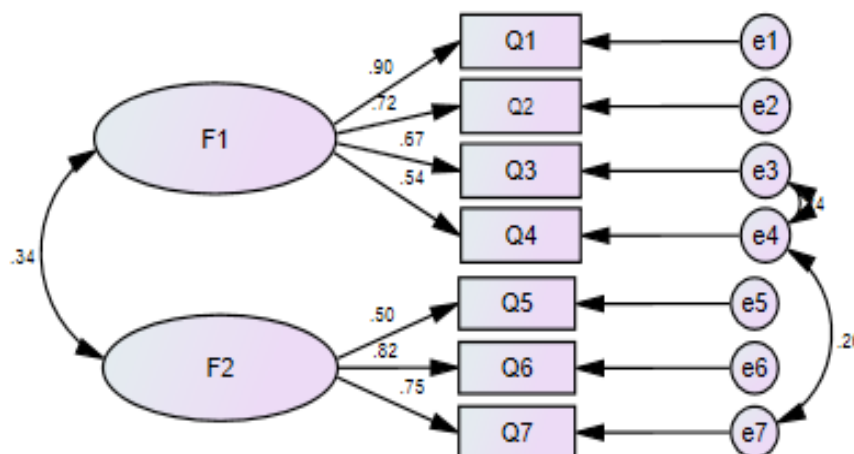


Figure 1. The CFA model for the Persian SMM

Table 1. Fit indices for the two-factor structure of the Persian SMM

Fit indices	CFI	GFI	AGFI	IF	CMIN/DF	NFI	TLI	RMSEA	SRMR
Value	0.95	0.95	0.91	0.95	2.14	0.93	0.91	0.06	0.04

Iranian Journal of
PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOLOGY**Table 2.** Regression Coefficients

Models	Non-standardized Beta	Standardized Beta	T	Sig.
Awareness	5.75	0.60	16.69	0.00
Non-judgment	3.51	0.30	8.28	0.00

Iranian Journal of
PSYCHIATRY AND CLINICAL PSYCHOLOGY

Figure 1 presents the CFA model and the factor loadings for the items

For criterion validity, the results showed significant correlations between both awareness and non-judgment dimensions of the SMM with the dimensions of the FFMQ and of MSFS, where the correlations of two dimensions of the SMM with the MSFS score were higher than those with the FFMQ score. For predictive validity, the results of the analysis of variance showed that the regression model was significant and could predict 55% of the variance in sexual functioning. The results are reported in Table 2.

Conclusion

The Persian SMM has a two-factor structure with high internal consistency. Its score (both total and subscale scores) in married people has a significant relationship with the FFMQ and MSFS scores. The sexual functioning of married people can be significantly predicted by the awareness and non-judgment domains of the SMM. Therapists are recommended to consider sexual mindfulness as an important factor for improving the sexual functioning of married clients, and the Persian SMM can be utilized for research and therapeutic purposes in Iran.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

This study has ethical approval from the [Iran University of Medical Sciences](#) (Code: IR.IUMS.REC.1402.232). Informed consent was obtained from all participants. They were assured of the confidentiality of their information and were free to leave the study at any time.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Authors contributions

The authors contributed equally to preparing this paper.

Conflicts of interest

The author declared no conflict of interest.

Acknowledgments

The authors would like to thank all participants for their cooperation in this study.

مقاله پژوهشی

انطباق و ساختار عاملی پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی در افراد متأهل ایرانی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲

مجتبی تاشکه^۱، *کمیل زاهدی تجریشی^۱، فهیمه فتحعلی لواسانی^۱، عباس رضانی فرانی^۱، حجت‌الله فراهانی^۲

۱. گروه روانشناسی بالینی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.
۲. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.



Citation Tashkeh M, Zahedi Tajrishi K, Fathali Lavasani F, Ramezani Farani A, Farahani F. [Adaptation and Factorial Structure of the Persian Version of the Sexual Mindfulness Measure for Married People (Persian)]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2024; 30:E4971.1. <http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.30.4971.1>

<http://dx.doi.org/10.32598/ijpcp.30.4971.1>

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۲ خرداد ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۰۶ آبان ۱۴۰۳

تاریخ انتشار: ۲۲ آبان ۱۴۰۳

اهداف این پژوهش با هدف بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی در جمعیت ایرانی انجام شد. با وجود اهمیتی که ذهن‌آگاهی جنسی در رابطه رضایت‌بخش جنسی زوجین ایجاد می‌کند، ابزار مناسبی برای جهت‌سنجش این مؤلفه در جمعیت ایرانی وجود ندارد. از این‌رو بر خورداری از مقیاسی روا و معتبر برای سنجش این سازه در پژوهش‌ها ضروری به نظر می‌رسد.

مواد و روش‌ها این پژوهش از نوع مقطعی بود که در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ و شامل ۳۶۶ فرد متأهل بود. برای بررسی اهداف پژوهش از پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی، ذهن‌آگاهی صفتی و پرسش‌نامه کارکرد جنسی استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از SPSS نسخه ۲۵ و نرم‌افزار AMOS استفاده شد. در بخش آمار توصیفی میانگین و انحراف استاندارد، فراوانی و همبستگی استفاده شد. همچنین در بخش آمار استنباطی از تحلیل رگرسیون تحلیل عاملی تأییدی گزارش شد.

یافته‌ها نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان داد همسو با نسخه اصلی این پرسش‌نامه از دو عامل آگاهی و عدم قضاوت تشکیل شده است. یافته‌های بخش روایی همگرا نشان داد این پرسش‌نامه با کارکرد جنسی و ذهن‌آگاهی صفتی همبستگی مثبت و معنی‌دار داشت. میزان آلفای کرونباخ برای آگاهی جنسی برابر با ۰/۸۳ و برای عدم قضاوت برابر با ۰/۷۱ بود.

نتیجه‌گیری نسخه فارسی پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی از ویژگی‌های روانسنجی مناسبی برخوردار است. نسخه فارسی پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی را می‌توان در زمینه‌های تحقیقاتی و بالینی مربوط به کارکرد جنسی و ذهن‌آگاهی به کار برد. همچنین، درمان‌گران برای بهبود کارکرد جنسی مراجعین بهتر است به ذهن‌آگاهی جنسی به‌عنوان یک عامل مهم توجه و برای اهداف درمانی می‌توانند از این ابزار استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها:

ذهن‌آگاهی جنسی، روانسنجی، تحلیل عاملی تأییدی

* نویسنده مسئول:

دکتر کمیل زاهدی تجریشی

نشانی: تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)، گروه روانشناسی بالینی.

تلفن: +۹۸ (۲۱) ۸۶۷۰۶۰۰۹

پست الکترونیکی: zahedi.k@iums.ac.ir



Copyright © 2024 The Author(s); Publisher by Iran University Medical Sciences
This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

مقدمه

به همین دلیل پژوهشگران ابزارهایی برای سنجش ذهن آگاهی جنسی به صورت اختصاصی طراحی کرده‌اند، زیرا ذهن آگاه بودن در طول رابطه جنسی با بهبود کارکرد جنسی، رضایت جنسی و بهبود رابطه زوجین همراه است که فهم این ارتباط می‌تواند به درمانگران برای بهبود روابط زوجین کمک کند. یافته‌های لویت و همکاران نشان دادند ذهن آگاهی جنسی با بهبود رضایت جنسی، رضایت ارتباطی و اعتماد به نفس در زوجین همراه بود. این ارتباط همچنان پس از کنترل ذهن آگاهی صفتی معنی دار بود [۴]. همچنین نتایج پژوهش دوسالت و همکاران نشان دادند ذهن آگاهی جنسی توانست به صورت معنی داری سلامت روانی جنسی را در افراد پیش‌بینی کند [۸]. تاجایی که پژوهشگران این پژوهش آگاهی دارند در سال‌های اخیر چندین پرسش‌نامه برای ذهن آگاهی جنسی طراحی شده است که مهم‌ترین آن‌ها پرسش‌نامه پنج بعد ذهن آگاهی جنسی [۱۶] و پرسش‌نامه ذهن آگاهی جنسی لویت و همکاران است [۴].

با این حال پرسش‌نامه پنج بعد ذهن آگاهی جنسی دارای محدودیت عمده‌ای است که آن هم این است که این پرسش‌نامه صرفاً برای زنان کاربرد دارد. این پرسش‌نامه در کشورهای از جمله ایالات متحده آمریکا و فرانسه هنجاریابی شده است و یافته‌های پژوهشی نشان‌دهنده کفایت ویژگی‌های روانسنجی آن بوده است. با وجود نقش ذهن آگاهی جنسی در پیش‌بینی رضایت جنسی و کیفیت روابط زوجین همچنان توجه پژوهشی به بررسی ویژگی‌های روانسنجی این ابزار در ایران مورد غفلت قرار گرفته است. از این رو پژوهش حاضر از یک سو با هدف بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسش‌نامه ذهن آگاهی جنسی در افراد متأهل و از سوی دیگر با هدف پیش‌بینی کارکرد جنسی براساس ذهن آگاهی جنسی انجام شده است.

روش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع مقطعی بود که پس از دریافت کد اخلاق از دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران آغاز شد. جامعه آماری شامل کلیه افراد متأهل ایرانی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که به صورت در دسترس نمونه‌ای به تعداد ۳۶۶ نفر از آن‌ها انتخاب شدند که ۷۴ نفر از آن‌ها مرد و ۲۹۲ نفر زن بودند. تکمیل پرسش‌نامه‌ها در این پژوهش به صورت آنلاین انجام شد. به این صورت که پس از بارگزاری پرسش‌نامه‌ها در سایت و ارائه توضیحاتی در مورد پرسش‌نامه، لینک آن همراه با توضیحاتی در مورد پژوهش در فضای مجازی از جمله اینستاگرام، واتساپ، تلگرام و ای‌تا به اشتراک گذاشته شد و از افراد متأهل درخواست شد که در صورت رضایت آن را تکمیل کنند. برای تعیین حجم نمونه از روش‌های گوناگونی استفاده می‌شود که یکی از مهم‌ترین آن‌ها این است که به ازای هر گویه ۵ تا ۲۰ نفر محاسبه شود [۱۷].

علاقه به ذهن آگاهی در سال‌های اخیر در روانشناسی افزایش چشم‌گیری داشته است [۱]. ذهن آگاهی را می‌توان به عنوان یک حالت^۱، آمایه^۲ (استعداد) یا یک تمرین مفهوم‌بندی کرد [۲]. ذهن آگاهی آمایه‌ای به عنوان یک آگاهی تعریف می‌شود که زمانی هویدا می‌شود که فرد به زمان حال توجه دارد و یک دید پذیراگونه و غیرقضاوتی دارد [۳]. ذهن آگاهی آمایه‌ای با سطوح بالاتر رضایت ارتباطی [۴] و رضایت جنسی [۵] و سطوح بالاتر کارکرد جنسی از طریق پذیرش و آگاهی بهتر اندیشه‌ها، همچنین احساسات فیزیکی و هیجانات همراه است [۶]. ذهن آگاهی حالتی به حضور در زمان حال در یک تعامل ویژه در زندگی روزانه برمی‌گردد [۷].

پژوهش‌ها نشان داده است ذهن آگاهی حالتی ممکن است بهزیستی روانی جنسی شامل صمیمیت با شریک زندگی و رضایت جنسی و کارکرد جنسی را بهبود بخشد [۴، ۸]. با وجود پژوهش‌های گذشته در زمینه ذهن آگاهی صفتی و روابط جنسی و رمانتیک، به ذهن آگاهی جنسی به عنوان یک زیرمجموعه‌ای از ذهن آگاهی حالتی که بیشتر با روابط بین فردی ارتباط دارد، توجه کمتری شده است [۹]. کاربرد ذهن آگاهی جنسی - که به معنای ذهن آگاه بودن در طول رابطه جنسی در یک بافتی است که اساساً با اضطراب همراه است - ممکن است نسبت به دیگر موقعیت‌های اضطرابی که کمتر استرس‌زاست به توجه و غیرقضاوتی بودن نیاز بیشتری داشته باشد [۱۰]. زیرا ذهن آگاه بودن در هنگام کاربرد یوگا کاملاً متفاوت از ذهن آگاه بودن در رابطه جنسی است [۱۱]. افرادی که در طول روز ذهن آگاه هستند ممکن است موانعی را در ذهن آگاهی در حین تجربه‌های جنسی از جمله خودانتقادی و اضطراب جنسی تجربه کنند [۱۰، ۱۲].

ذهن آگاهی صفتی و ذهن آگاهی جنسی ممکن است با همدیگر ارتباط داشته باشند اما آن‌ها سازه‌های جدایی هستند. با این حال بسیاری از پژوهش‌ها همچنان برای بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر رابطه جنسی، تمرکزشان بر ذهن آگاهی صفتی است [۱۳]. اگرچه بررسی ذهن آگاهی صفتی ممکن است ضروری باشد و بر پیامدهای روانی جنسی تأثیر داشته باشند اما کافی نیست و بررسی خود ذهن آگاهی جنسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است [۴]. از طرف دیگر یافته‌های درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی نشان داده است این درمان‌ها با بهبود کارکرد جنسی در ابعاد گوناگون همراه بوده‌اند [۱۴، ۱۵]. با این حال یک چالش مهم برای این درمان‌ها اطمینان از این است که این بهبودی به دلیل آموزش مؤلفه اصلی این درمان یعنی ذهن آگاهی رخ داده باشد [۱۶].

1. State
2. Disposition

قضاوت نکردن تجربه می‌سند. این پرسش‌نامه دارای ۷ گویه (۴) گویه برای آگاهی و ۳ گویه برای قضاوت نکردن تجربه) و براساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. همسانی درونی مقیاس در گروه‌های مختلف بین ۰/۶۹ تا ۰/۸۱ به دست آمد و بررسی همبستگی پرسش‌نامه به ذهن‌آگاهی صفتی بیانگر اعتبار همگرایی مناسب بود [۴].

تجزیه و تحلیل داده‌ها

داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ و نرم‌افزار AMOS تجزیه و تحلیل شدند. برای ارزیابی روایی پرسش‌نامه از تحلیل عاملی اکتشافی، تأییدی و روایی همگرا استفاده شد. برای سنجش پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ نشان‌دهنده پایایی مناسب است. به‌منظور ارائه یک ارزیابی جامع از برازش الگوی مدل، شاخص نیکویی برازش^۵، شاخص برازش مقایسه‌ای^۶، شاخص نکویی برازش انطباقی^۷، ریشه خطای میانگین مجذورات تقریبی^۸، برازش مقصد هنجار شده^۹، برازش تطبیقی مقصد، توکر و لوپس^{۱۰}، کای اسکور به‌نجار یا نسبی^{۱۱} استفاده شد.

یافته‌ها

مناسب بودن داده‌ها

برای مناسب بودن داده‌ها و کفایت نمونه‌گیری از آزمون کفایت نمونه‌گیری کیز-میر-اولکین استفاده شد. مقدار کومو بین (۰) تا (۱) است. اگر عدد به‌دست‌آمده بالاتر از ۰/۷۰ باشد، می‌توان تحلیل عاملی را انجام داد و از کفایت نمونه‌بردار برخوردار است. در پژوهش حاضر مقدار KMO به‌دست‌آمده برابر با ۰/۷۶ بود که نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است.

نتایج تحلیل عاملی اکتشافی

یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای تعیین تعداد عامل‌های یک پرسش‌نامه استفاده از نمودار سنگ‌ریزه‌ای می‌باشد که چنانچه ارزش یک عامل بیش از ۱ باشد، نشان‌دهنده نقش آن عامل در پرسش‌نامه است. همان‌گونه که نتایج تصویر شماره ۱ نشان می‌دهد در این پرسش‌نامه دو عامل بالاتر از ارزش ۱ وجود دارد که این دو عامل حدود ۶۲/۲۷ واریانس کل پرسش‌نامه را تبیین می‌کردند. این دو عامل با یافته‌های نسخه اصلی پرسش‌نامه همسو بود.

5. Goodness of fit index (GFI)
6. Comparative Fit Index (CFI)
7. Goodness of fit index (AGFI)
8. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)
9. Parsimony Normade Fit Index (PNFI)
10. Tucker-Lewis index (TLI)
11. Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)

این پرسش‌نامه شامل ۷ گویه بود که حجم نمونه برحسب تعداد گویه‌ها برابر با ۱۴۰ نفر می‌شود، اما برای جبران افت آزمودنی‌ها و چون در هنجاریابی پرسش‌نامه از دوروش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده می‌شود حجم نمونه به ۳۶۶ نفر افزایش یافت. از نظر تحصیلات ۱۰ نفر سیکل (۲/۷)، ۵۰ نفر دیپلم (۱۳/۷)، ۲۷ نفر کاردانی (۷/۴)، ۱۳۱ نفر کارشناسی (۳۵/۸)، ۱۰۷ نفر کارشناسی ارشد (۲۹/۲) و ۴۱ نفر دکتری (۱۱/۲) بودند. میانگین سنی شرکت‌کننده‌ها ۳۴/۸۳ سال بود. از نظر شغلی ۱۰ نفر بیکار، ۲۶۲ نفر شاغل و ۹۴ نفر از زنان خانه‌دار بودند.

ابزار

مقیاس عملکرد جنسی زناشویی (MSFS)

فرچ‌نیا و همکاران در سال ۲۰۱۴ این مقیاس را برای سنجش جامع عملکرد جنسی در زوجین طراحی کردند. مطالعه آنان ۷ مقیاس را به دست آورد: مشارکت جنسی، ابراز جنسی، هیجان و احساس جنسی، تمایل جنسی، تحقق جنسی، نگرش جنسی و آگاهی جنسی. پرسش‌نامه براساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ برای کل آزمون و بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۳ برای عوامل ۷ گانه بیانگر همسانی درونی مناسب مقیاس بود. در نهایت همبستگی‌های ۰/۷۲ و ۰/۸۵ با مقیاس‌های مشابه بیانگر روایی همگرایی مناسب این مقیاس بود [۱۸].

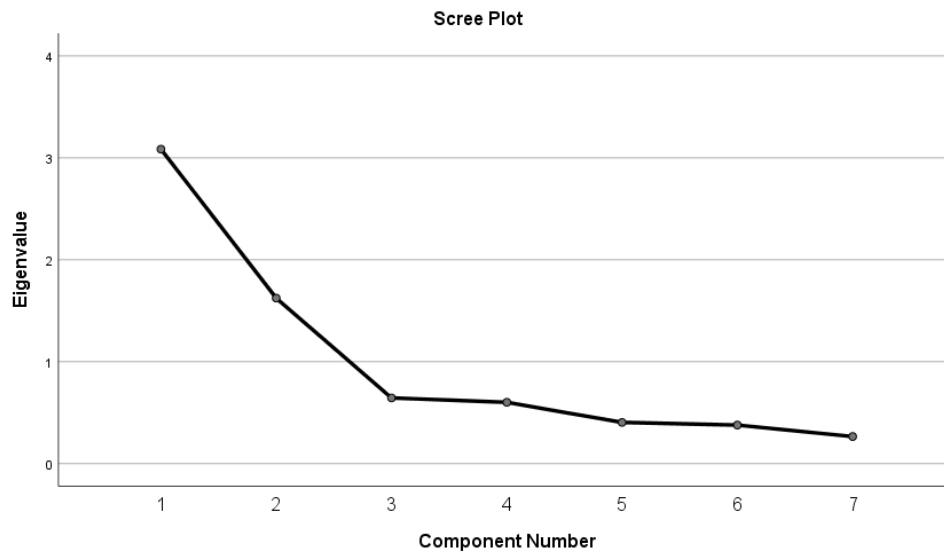
پرسش‌نامه ۵ وجهی ذهن‌آگاهی^۲ (FFMQ)

این ابزار یک پرسش‌نامه ۳۹ سؤالی در مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای است که بائر و دیگران در سال ۲۰۰۶ آن را طراحی کرده‌اند و ۵ مؤلفه ذهن‌آگاهی را می‌سنجد: مشاهده‌گری، توصیف، عمل توأم با آگاهی، پذیرش بی‌قضاوت تجارب درونی و عدم واکنش به تجارب درونی. این مقیاس دارای ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی بوده است، به‌طوری‌که همسانی دورنی ۰/۹۰ برای کل آن گزارش شده است [۱۹]. بررسی این مقیاس در ایران نیز نشان‌دهنده همسانی دورنی ۰/۸۵ برای نمره کل بود و برای مؤلفه‌های ۵ گانه بین ۰/۶۳ تا ۰/۸۷ قرار داشت. همچنین پایایی بازآزمایی بین ۰/۷۸ تا ۰/۸۶ گزارش شد [۲۰].

سنجه ذهن‌آگاهی جنسی^۲ (SMM)

لویت و همکاران در سال ۲۰۱۹ براساس مقیاس ۵ وجهی ذهن‌آگاهی و وام‌گیری عبارات و گویه‌های آن دست به طراحی سنجه ذهن‌آگاهی جنسی زدند. این سنجه بر ذهن‌آگاهی در تجربه جنسی تمرکز دارد و در قالب دو زیرمقیاس آگاهی و

3. Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
4. Sexual Mindfulness Measure (SMM)



تصویر ۱. مقادیر ویژه مربوط به مؤلفه‌های استخراج‌شده در تحلیل عاملی اکتشافی

ثبات درونی

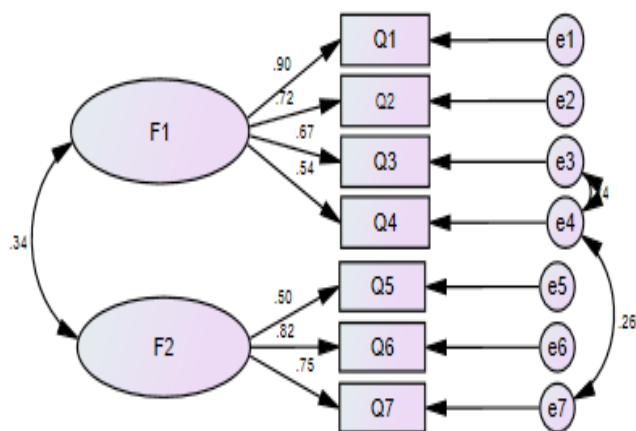
برای بررسی ثبات درونی از آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آلفای کرونباخ برای آگاهی برابر با $0/83$ و برای عدم قضاوت برابر با $0/71$ بود که نشان‌دهنده این بود پرسش‌نامه در هر دو بعد از ثبات درونی مناسبی برخوردار است.

بار عاملی سؤالات

مقدار بار عاملی به‌عنوان یک معیار تجربی برای تفسیر عامل‌ها استفاده می‌شود و اگر بار عاملی $0/4$ و یا بیشتر باشد، می‌توان آن را معنی‌دار فرض کرد. پس از اجرای تحلیل عاملی اکتشافی مشخص شد سؤالات ۱ تا ۴ یک عامل و سؤالات ۵ تا ۷ یک عامل را تشکیل می‌دهند که این یافته با پژوهش اصلی همسو بود. هرچه بار عاملی یک سؤال زیادتر باشد، نفوذ آن سؤال در تبیین

جدول ۱. محتوا و بار عاملی مقیاس ذهن آگاهی جنسی

سؤالات	عدم قضاوت جنسی	آگاهی جنسی
به حس‌های جنسی توجه می‌کنم.		$0/85$
به این نکته توجه می‌کنم که رابطه جنسی چطور بر افکار و رفتارم تأثیر می‌گذارد.		$0/86$
اغلب می‌توانم با جزئیات توضیح دهم که در لحظه، چه حس جنسی دارم.		$0/84$
هنگام رابطه جنسی به هیجان‌های خودم توجه می‌کنم.		$0/73$
گاهی میل به ارزیابی کردن خودم یا پارتنرم (همسرم) به هنگام رابطه جنسی باعث حواس‌پرتی می‌شود.	$0/75$	
موقع رابطه جنسی اگر این فکر به ذهنم خطور کند که انگار راحت نیستم، دچار تنش می‌شوم.	$0/81$	
گاهی اوقات یک فکر می‌تواند کل رابطه جنسی را برابم خراب کند.	$0/84$	



تصویر ۲. نتیجه تحلیل عاملی تأییدی نسخه ایرانی پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی

را پیش‌بینی کند. نتایج جدول ضرایب بتای استاندارد نشان داد آگاهی جنسی با ۰/۶۰ و عدم قضاوت با ۰/۳۰ درصد توانستند به‌صورت معنی‌داری کارکرد جنسی را پیش‌بینی کنند. نتایج ضریب بتای استاندارد در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

بحث

باوجود نقش ذهن‌آگاهی در کارکرد جنسی و پژوهش‌های گوناگون همچنان پژوهش‌های اندکی به بررسی ویژگی‌های اختصاصی ذهن‌آگاهی جنسی (عدم قضاوت و آگاهی در هنگام تجربه رابطه جنسی) و ارتباط آن با کارکرد جنسی پرداخته‌اند. ازاین‌رو پژوهش حاضر با هدف بررسی ویژگی‌های روان‌سجی پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی و ارتباط آن با کارکرد جنسی در زنان انجام شده است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی با پژوهش اصلی و نسخه هنجاریابی‌شده در کشور فرانسه همسو بود که نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد این پرسش‌نامه از دو عامل بی‌قضاوتی و آگاهی تشکیل شده است [۴، ۲۱]. نتایج همبستگی بین این دو متغیر نشان داد این دو متغیر همبستگی خیلی بالایی با یکدیگر نداشتند که نشان‌دهنده مجزا بودن این دو مؤلفه و ارتباط آن‌ها با ذهن‌آگاه بودن در طول رابطه جنسی است [۴، ۲۲].

همچنین این دو مؤلفه با تعریف پایه‌ای ذهن‌آگاهی که حاوی دو مفهوم آگاهی از نوع مشاهده‌گری و عدم قضاوت است همسو است [۹]. اما مهم‌ترین تفاوت ذهن‌آگاهی جنسی با ذهن‌آگاهی صفتی و مراقبه در این است که این موضوع در یک بافت ارتباطی جنسی و درارتباط با دیگری شکل می‌گیرد. همان‌گونه که ذهن‌آگاهی به‌صورت کلی با سلامت روان مرتبط است ذهن‌آگاهی جنسی نیز با بهبود سلامت جنسی همراه است. درواقع استفاده از عمل ذهن‌آگاهانه و غیرقضاوتی در رابطه جنسی ممکن است به همسران برای اجتناب از تعارضات و بدفهمی‌های رایج در رابطه جنسی کمک کند [۶].

تطبیقی^{۱۲}، شاخص نیکویی برازش، شاخص نیکویی برازش تعدیل یافته^{۱۳}، شاخص تناسب فزاینده^{۱۴}، کای بهنجار شده درجه آزادی، شاخص تناسب بهنجار^{۱۵}، شاخص برازش توکر-لویس، شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد و شاخص ریشه میانگین مربعات باقیمانده^{۱۶}، به‌ترتیب برابر با ۰/۹۵، ۰/۹۵، ۰/۹۵، ۰/۹۵، ۰/۹۳، ۲/۱۴، ۰/۹۱ و ۰/۰۶ و ۰/۰۴ به دست آمد. بار عاملی برای همه پرسش‌نامه بالاتر از ۰/۴۰ به دست آمد که نشان‌دهنده بار عاملی مناسب همه آن‌هاست. در تصویر شماره ۲، نتایج تحلیل عاملی تأییدی و بار عاملی پرسش‌ها گزارش شده است.

روایی

برای بررسی روایی از پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی صفتی و کارکرد جنسی استفاده شد که نتایج در جدول شماره ۲ نشان داده شده است. همان‌گونه که نتایج نشان می‌دهد هم آگاهی و هم عدم قضاوت در پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی با ذهن‌آگاهی صفتی و ابعاد گوناگون کارکرد جنسی و نمره کلی آن همبستگی داشته‌اند، اما میزان همبستگی برای هر دو بعد ذهن‌آگاهی جنسی با کارکرد جنسی بیشتر از ذهن‌آگاهی صفتی بوده است.

همچنین آزمودنی‌ها از نظر جنسیت در متغیرهای پژوهش ارزیابی و مقایسه شدند که نتایج نشان داد بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (جدول شماره ۳).

برای آزمون روایی پیش‌بین از تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج جدول تحلیل واریانس نشان داد این مدل معنی‌دار بود ($F=132/496$ ، $fd=2$) و توانست ۰/۵۵ واریانس کارکرد جنسی

12. Comparative Fit Index (CFI)
13. Adjusted Goodness of fit index (AGFI)
14. Incremental Fit Index (IFI)
15. Normed Fit Index (NFI)
16. Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)

جدول ۲. نتایج همبستگی، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
آگاهی جنسی											
عدم قضاوت	۰/۲۸**										
ذهن آگاهی صفتی	۰/۳۱**	۰/۴۱**									
کارکرد جنسی	۰/۶۹**	۰/۴۷**	۰/۳۶**								
مشارکت	۰/۴۹**	۰/۳۸**	۰/۱۶**	۰/۸۲**							
ابرازگری جنسی	۰/۲۷**	۰/۳۴**	۰/۹۰**	۰/۲۸**	۰/۰۹**						
هیجان جنسی	۰/۶۲**	۰/۴۵**	۰/۴۲**	۰/۸۲**	۰/۵۷**	۰/۳۳**					
تمایل جنسی	۰/۶۵**	۰/۴۱**	۰/۲۲**	۰/۸۰**	۰/۶۵**	۰/۱۵**	۰/۶۲**				
تحقق جنسی	۰/۵۸**	۰/۴۸**	۰/۳۴**	۰/۸۸**	۰/۸۰**	۰/۲۵**	۰/۶۹**	۰/۷۱**			
نگرش جنسی	۰/۳۹**	۰/۱۳**	۰/۱۸**	۰/۶۱**	۰/۴۳**	۰/۱۷**	۰/۴۲**	۰/۴۲**	۰/۳۶**		
آگاهی جنسی	۰/۵۴**	۰/۳۴**	۰/۳۵**	۰/۷۹**	۰/۵۳**	۰/۲۸**	۰/۶۲**	۰/۵۰**	۰/۶۰**	۰/۵۲**	
میانگین و انحراف معیار	۱۳/۵۴±۳/۱۱	۹/۸۳±۳/۰۴	۱۱/۳۰±۱/۱۶	۲۵/۳۴±۳/۵۱	۳/۱۱±۱/۱۱	۲۵/۳۵±۳/۴۴	۵/۸۳±۳/۰۱	۲۲/۶±۳/۱۱	۳۵/۸۴±۳/۰۵	۳۳/۴±۳/۰۴	۲۵/۰۴±۳/۰۴

** P < ۰/۰۵

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

جدول ۳. نتایج میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک جنسیت

متغیر	زن	مرد	P
آگاهی جنسی	۱۳/۳۳±۳/۷۹	۱۴/۶۳±۳/۴۳	۰/۱۷
عدم قضاوت	۹/۸۰±۳/۱۱	۹/۴۷±۲/۷۵	۰/۲۹
ذهن آگاهی صفتی	۱۳/۲۳±۱/۷/۶۵	۱۳/۰۶±۱/۷/۸۴	۰/۶۱
کارکرد جنسی	۲۳/۵۵±۳/۵/۹۷	۲۳/۸۹±۳/۳/۷۷	۰/۳۴
مشارکت	۳/۰۳±۳/۵/۹۲	۳/۹۳±۳/۵/۵۹	۰/۲۳
ابرازگری جنسی	۲/۵۴±۳/۴/۵۶	±۳/۰/۲	۰/۱۲
هیجان جنسی	۲/۰۷±۳/۸/۸۴	۲/۴۶±۳/۴/۵	۰/۶۳
تمایل جنسی	۲/۲/۲۹±۳/۵/۷۲	۲/۳/۸۱±۳/۴/۴۷	۰/۰۶
تحقق جنسی	۳/۵/۵۳±۳/۹/۱۳	۳/۷/۲۹±۳/۸/۱۳	۰/۱۳
نگرش جنسی	۵/۰/۶۵±۳/۵/۰/۲	۴/۹/۸۶±۳/۶/۴۴	۰/۲۵
آگاهی جنسی	۴/۵/۱۰±۳/۷/۲۸	۴/۵/۰۸±۳/۷/۲۴	۰/۹۸

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالین ایران

جدول ۴. نتایج ضرایب بتای استاندارد متغیرهای پژوهش بر کارکرد جنسی

مدل	بتای غیراستاندارد	بتای استاندارد	t	P
آگاهی جنسی	۵/۷۵	۰/۶۰	۱۶/۶۹	>۰/۰۰۱
عدم قضاوت	۳/۵۱	۰/۳۰	۸/۲۸	>۰/۰۰۱

مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران

دیگر از مهم‌ترین منابع تعیین‌کننده کیفیت رابطه جنسی تصویر بدن است که نگرانی در این مورد با رضایت و کارکرد جنسی ضعیف همراه است [۲۴]. در صورتی که در ذهن‌آگاهی جنسی این‌گونه قضاوت‌ها تعدیل و کاهش می‌یابد. در نتیجه فرد کارکرد جنسی سالم‌تری را تجربه می‌کند.

چه از نظر کیفیت رابطه با شریک جنسی و چه از نظر روانی، رابطه جنسی رضایت‌بخش به این توانایی نیاز دارد که فرد از قضاوت خود و شریک جنسی که با سلامت جنسی و کارکرد جنسی ارتباط دارد، اجتناب کند. بنابراین درمان‌گران می‌توانند از ذهن‌آگاهی جنسی به‌عنوان روشی برای بهبود رضایت و کارکرد جنسی افراد استفاده کنند. همچنین باید به این نکته توجه داشت که ذهن‌آگاهی جنسی متفاوت از تمرکز احساس است، زیرا در تمرکز احساس به حضور شریک زندگی نیاز است اما در ذهن‌آگاهی جنسی به حضور شریک زندگی نیاز نیست [۲۱]. بنابراین افراد می‌توانند از ذهن‌آگاهی جنسی برای تمرکز بر تنفس در حین رابطه جنسی، آگاهی از احساسات جنسی و گذر از خودقضاوتی بدون اینکه به یک شریک زندگی نیاز باشد استفاده کنند. ذهن‌آگاهی جنسی توانایی برای فرد ایجاد می‌کند تا به‌صورت مستقل تجارب جنسی‌اش را هدف قرار دهد که به‌نوبه خود یک احساس خودکارآمدی برای فرد ایجاد می‌کند.

نتیجه‌گیری

باتوجه به این یافته‌ها و اهمیت مسئله ذهن‌آگاهی جنسی در ارتباط با رضایت از عملکرد جنسی زناشویی، این‌گونه می‌توان گفت که اولاً استفاده از ابزار حاضر یعنی پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی به‌دلیل کوتاه بودن برای سنجش ذهن‌آگاهی جنسی در افراد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همچنین درمان‌گران برای بهبود کارکرد جنسی در بیماران خود بهتر است به این مؤلفه یعنی ذهن‌آگاهی جنسی توجه ویژه‌ای داشته باشند که برای ارزیابی کارایی مداخله می‌توانند از این ابزار استفاده کنند.

محدودیت‌ها و پیشنهادها برای پژوهش

باوجود این پژوهش حاضر دارای محدودیت‌های عمده‌ای بود که در تعمیم یافته‌ها باید به آن دقت کرد. از نظر جنسیت بیشتر آزمودنی‌های این پژوهش زنان بودند. پژوهش حاضر از نظر نوع پژوهش مقطعی بود که در نتیجه استنباط‌های علی در این زمینه دشوار است.

با عدم قضاوت تجارب جنسی افراد می‌توانند از ارزیابی منفی کارکرد جنسی که یکی از دلایل اصلی مشکلات جنسی است اجتناب کنند [۹، ۶]. همچنین نتایج آلفای کرونباخ بیانگر ثبات درونی بالای این پرسش‌نامه در هر دو بعد است. در نتیجه این پرسش‌نامه روایی سازه و ثبات درونی مناسبی از خود نشان داده است. این پرسش‌نامه به‌دلیل کوتاه و مفید بودن ابزاری گزینشی برای سنجش ذهن‌آگاهی جنسی در بافت‌های بالینی و پژوهشی در ایران است.

نتایج درمورد ارتباط بین کارکرد جنسی زناشویی و ذهن‌آگاهی جنسی نشان داد کارکرد جنسی زناشویی چه در نمره کلی و چه ابعاد آن با آگاهی جنسی و عدم قضاوت جنسی به‌صورت معنی‌داری ارتباط داشت. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد کارکرد جنسی به‌صورت معنی‌داری به‌وسیله آگاهی جنسی و عدم قضاوت جنسی پیش‌بینی شد. این یافته با یافته پژوهش نسخه اصلی این پرسش‌نامه همسو بود که نتایج آن نشان داد بین ذهن‌آگاهی جنسی و رضایت از کارکرد جنسی همبستگی معنی‌داری وجود دارد [۴]. همچنین با یافته نسخه هنجاریابی شده در جامعه فرانسه همسو بود که نتایج آن نشان داد ذهن‌آگاهی جنسی با ارتباط جنسی رابطه معنی‌داری دارد [۲۱].

درواقع ارتباط جنسی سالم نیازمند این است که فرد به میزانی از آگاهی و غیرقضاوتی بودن رسیده باشد که بتواند در حین رابطه جنسی تمرکز خود را بر زمان حال و رابطه جنسی بگذارد که بتواند هیجانات گوناگون از جمله اضطراب و استرس را که مخل رابطه جنسی مثبت است مدیریت کند تا کارکرد جنسی سالمی داشته باشد [۱۱]. در صورتی که در حالت قضاوت منفی و عدم آگاهی نسبت به رابطه جنسی معمولاً هیجانات از حد طبیعی خود خارج و به‌صورت یک هیجان ناکارآمد عمل می‌کنند و به‌جای اینکه رابطه جنسی را تسهیل کنند معمولاً رابطه جنسی را از روند طبیعی خارج و به‌صورت مشکلات جنسی گوناگون مانند رابطه ناکامل، اختلال در نعوظ، زودانزالی و غیره بروز می‌کند که خود این مشکلات علاوه بر ناکارآمدی جنسی فردی، میزان ناراضی جنسی زوجین را افزایش می‌دهد [۲۳].

همچنین کارکرد جنسی رضایت‌بخش به معنای یک لذت مشترک از سوی دو طرف است. در بسیاری از زوجین معمولاً به لذت همسر توجه بیشتری می‌کنند، در صورتی که در ذهن‌آگاهی جنسی افراد می‌آموزند که بر لذت جنسی و تحریک جنسی متمرکز می‌شوند که رضایت جنسی را افزایش می‌دهد [۶]. یکی

یکی دیگر از محدودیت‌های این پژوهش این بود که نمونه‌های این پژوهش به صورت آنلاین پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند، در صورتی که بسیاری از افراد متأهل جامعه ممکن است به دلیل مشکلات اجتماعی-اقتصادی به تلفن هوشمند دسترسی نداشته باشند. از این رو در تعمیم این یافته‌ها به افراد با جایگاه اجتماعی-اقتصادی ضعیف باید احتیاط کرد.

همچنین نمونه این پژوهش جمعیت عمومی بود نه جامعه بالینی، از این رو پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده بر روی نمونه با توازن جنسیتی، پایگاه‌های اجتماعی اقتصادی گوناگون، دربر گرفتن جمعیت بالینی و در قالب طولی انجام دهند.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش با دریافت شناسه اخلاق (IR.IUMS.REC.1402.232) از دانشگاه علوم پزشکی ایران انجام شد. همه شرکت‌کنندگان از محرمانه بودن اطلاعات و تمایل به همکاری در پژوهش یا خروج از آن آگاهی داشتند.

حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از سازمانی‌های دولتی، خصوصی و غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در آماده‌سازی این مقاله مشارکت داشتند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمام افرادی که در این پژوهش همکاری کردند سپاس‌گزاری و برای آن‌ها آرزوی تندرستی و موفقیت می‌کنند.

References

- [1] Brown KW, Creswell JD, Ryan RM. Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice. New York: Guilford Press; 2015. [Link]
- [2] Stevenson JC, Emerson LM, Millings A. The relationship between adult attachment orientation and mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*. 2017; 8(6):1438-55. [DOI:10.1007/s12671-017-0733-y] [PMID]
- [3] Kabat-Zinn J. The liberative potential of mindfulness. *Mindfulness*. 2021; 12(6):1555-63. [DOI:10.1007/s12671-021-01608-6]
- [4] Leavitt CE, Lefkowitz ES, Waterman EA. The role of sexual mindfulness in sexual wellbeing, Relational wellbeing, and self-esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2019; 45(6):497-509. [DOI:10.1080/0092623X.2019.1572680] [PMID]
- [5] Godbout N, Bakhos G, Dussault É, Hébert M. Childhood interpersonal trauma and sexual satisfaction in patients seeing sex therapy: Examining mindfulness and psychological distress as mediators. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2020; 46(1):43-56. [DOI:10.1080/0092623X.2019.1626309] [PMID]
- [6] Kharaju ZG, Hosseini S, Taheri A, Adam F. Psychometric properties of the sexual five-facet mindfulness questionnaire (FFMQ-S): Validation among a community sample of Persian-speaking women. 2023. [Unpublished]. [Link]
- [7] Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003; 84(4):822-48. [DOI:10.1037/0022-3514.84.4.822] [PMID]
- [8] Dussault É, Fernet M, Godbout N. A metasynthesis of qualitative studies on mindfulness, sexuality, and relationality. *Mindfulness*. 2020; 11:2682-94. [DOI:10.1007/s12671-020-01463-x]
- [9] Leavitt CE, Whiting JB, Hawkins AJ. The sexual mindfulness project: An initial presentation of the sexual and relational associations of sexual mindfulness. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. 2021; 20(1):32-49. [DOI:10.1080/15332691.2020.1757547]
- [10] Barnes S, Brown KW, Krusemark E, Campbell WK, Rogge RD. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2007; 33(4):482-500. [DOI:10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x] [PMID]
- [11] Kleinplatz PJ, Paradis N, Charest M, Lawless S, Neufeld M, Neufeld R, et al. From sexual desire discrepancies to desirable sex: Creating the optimal connection. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2018; 44(5):438-49. [DOI:10.1080/0092623X.2017.1405309] [PMID]
- [12] Rowland DL, Cempel LM, Tempel AR. Women's attributions regarding why they have difficulty reaching orgasm. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2018; 44(5):475-84. [DOI:10.1080/0092623X.2017.1408046] [PMID]
- [13] Atkinson BJ. Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2013; 2(2):73. [DOI:10.1037/cfp0000002]
- [14] Dawson SJ, Jang GE, Goldberg SY. A brief psychoeducational sexual mindfulness intervention to bolster sexual well-being. *Mindfulness*. 2022; 13:2827-44. [DOI:10.1007/s12671-022-01999-0]
- [15] Jaderek I, Lew-Starowicz M. A systematic review on mindfulness meditation-based interventions for sexual dysfunctions. *The Journal of Sexual Medicine*. 2019; 16(10):1581-96. [DOI:10.1016/j.jsxm.2019.07.019] [PMID]
- [16] Adam F, Heeren A, Day J, de Sutter P. Development of the Sexual Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-S): Validation among a community sample of French-speaking women. *The Journal of Sex Research*. 2015; 52(6):617-26. [DOI:10.1080/00224499.2014.894490] [PMID]
- [17] Anthoine E, Moret L, Regnault A, Sébille V, Hardouin JB. Sample size used to validate a scale: A review of publications on newly-developed patient reported outcomes measures. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2014; 12:176. [DOI:10.1186/s12955-014-0176-2] [PMID]
- [18] Farajnia S, Hosseini S, Shahidi H, Sadeghi AS. [Codifying and examine psychometric properties of Marital Sexual Function Scale (MSFS) (Persian)]. *Biannual Journal of Applied Counseling*. 2014; 4(1):85-102. [DOI:10.22055/jac.2014.12563]
- [19] Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006; 13(1):27-45. [DOI:10.1177/1073191105283504] [PMID]
- [20] Tamannaefar Sh, Asgharnejad AA, Mirzaee M, Soleimani M. [Psychometric properties of five factor mindfulness questionnaire (Persian)]. *Developmental Psychology (Journal of Iranian Psychologists)*. 2016; 12(47):321-9. [Link]
- [21] Dussault E, Lafortune D, Canivet C, Boislard MA, Leavitt CE, Godbout N. Validation of the French sexual mindfulness measure and its links with psychosexual well-being. *Sexual and Relationship Therapy*. 2021; 1-17. [DOI:10.1080/14681994.2021.2009794]
- [22] Leavitt CE, Allsop DB, Busby DM, Driggs SM, Johnson HM, Saxey MT. Associations of mindfulness with adolescent outcomes and sexuality. *Journal of Adolescence*. 2020; 81:73-86. [DOI:10.1016/j.adolescence.2020.04.008] [PMID]
- [23] Fischer VJ, Andersson G, Billieux J, Vögele C. The relationship between emotion regulation and sexual function and satisfaction: A scoping review. *Sexual Medicine Reviews*. 2022; 10(2):195-208. [DOI:10.1016/j.sxmr.2021.11.004] [PMID]
- [24] Becker CB, Verzijl CL, Kilpela LS, Wilfred SA, Stewart T. Body image in adult women: Associations with health behaviors, quality of life, and functional impairment. *Journal of Health Psychology*. 2019; 24(11):1536-47. [DOI:10.1177/1359105317710815] [PMID]