



Journal Website

**Article history:**

Received 22 December 2025

Revised 21 April 2026

Accepted 27 April 2026

Initial Published 04 May 2026

Final Publication 22 December 2026

## Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 5, Issue 4, pp 1-16



E-ISSN: 2981-1759

# The Relationship Between Body Image Concern and Sexual Satisfaction with the Moderating Role of Sexual Mindfulness

Zohreh. Ghanbari<sup>1</sup>, Simin. Hosseinian<sup>2\*</sup>, Azadeh. Taheri<sup>3</sup>

<sup>1</sup> M.A., Department of Family Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Alzahra University, Tehran, Iran

\* Corresponding author email address: Hosseinian@alzahra.ac.ir

### Article Info

#### Article type:

Original Research

#### How to cite this article:

Ghanbari, Z., Hosseinian, S., & Taheri, A. (2026). The Relationship Between Body Image Concern and Sexual Satisfaction with the Moderating Role of Sexual Mindfulness. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 5(4), 1-16.



© 2026 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

### ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to examine the relationship between body image concern and sexual satisfaction, with a focus on the moderating role of sexual mindfulness among married university students.

**Methodology:** This research employed a descriptive–correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of married students from Alzahra University and the University of Tehran in 2022, from which 306 participants were selected through simple random sampling. Data were collected using the Sexual Satisfaction Scale by Hudson and Harrison (1981), the Sexual Mindfulness Scale by Adam et al. (2015), and the Body Image Concern Inventory by Littleton et al. (2005). Data analysis was conducted using SPSS version 26 and AMOS version 24.

**Findings:** The results revealed a significant negative relationship between body image concern and sexual satisfaction ( $\beta = -0.26$ ,  $p < 0.05$ ). Sexual mindfulness was positively and significantly associated with sexual satisfaction ( $\beta = 0.95$ ,  $p = 0.001$ ) and negatively related to body image concern ( $\beta = -0.34$ ,  $p < 0.05$ ). Furthermore, moderation analysis indicated that sexual mindfulness significantly moderated the relationship between body image concern and sexual satisfaction, with stronger negative effects observed at lower levels of mindfulness.

**Conclusion:** The findings suggest that sexual mindfulness functions as a protective factor that mitigates the negative impact of body image concern on sexual satisfaction. Enhancing sexual mindfulness in psychological and counseling interventions may improve marital relationship quality and promote greater sexual satisfaction among couples.

**Keywords:** *Sexual mindfulness, sexual satisfaction, body image concern, marital relationships, structural equation modeling*

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Sexual satisfaction is widely recognized as a central component of marital quality and overall well-being, influencing emotional intimacy, psychological health, and relational stability. Contemporary research highlights that sexual satisfaction is not merely a function of physiological processes but is strongly shaped by cognitive, emotional, and relational factors (Buczak-Stec et al., 2021; Freihart et al., 2020). Among these factors, body image concern has emerged as a critical determinant, particularly in intimate relationships where physical self-perception directly affects self-confidence, emotional openness, and engagement in sexual interactions. Body image concern refers to negative evaluations and dissatisfaction with one's physical appearance, often arising from discrepancies between perceived and ideal body standards (Eslamnia et al., 2024; Mofakhari et al., 2021). Empirical evidence consistently demonstrates that individuals who experience higher levels of body dissatisfaction report lower levels of sexual satisfaction due to increased self-consciousness, anxiety, and avoidance behaviors during sexual encounters (Thomas et al., 2019; Zegeye et al., 2020).

The psychological mechanisms underlying this relationship are complex and multidimensional. Negative body image is associated with heightened cognitive distraction and self-monitoring during sexual activity, which reduces the ability to experience pleasure and emotional connection. In addition, concerns about physical attractiveness may lead to reduced sexual frequency and diminished relational quality, further exacerbating dissatisfaction within couples (Ashkinazi et al., 2024; Hamzehrad et al., 2024). These findings underscore the importance of identifying protective psychological factors that can buffer the adverse effects of body image concerns on sexual functioning.

One such factor is mindfulness, defined as a nonjudgmental awareness of present-moment experiences. In recent years, mindfulness has been increasingly applied to the domain of sexuality, giving rise to the concept of sexual mindfulness. Sexual mindfulness involves being fully present, attentive, and accepting during sexual interactions, allowing individuals to engage more authentically and with less cognitive interference (Leavitt et al., 2021). Research indicates that higher levels of sexual mindfulness are associated with greater sexual satisfaction, improved emotional intimacy, and enhanced relational functioning (Lafortune et al., 2022). This relationship is explained by the role of mindfulness in reducing anxiety, promoting emotional regulation, and increasing bodily awareness during intimate experiences.

Moreover, mindfulness has been shown to improve body image by fostering acceptance and reducing critical self-evaluation. Interventions based on mindfulness principles have demonstrated effectiveness in decreasing body dissatisfaction and enhancing positive body perception (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019; Khoshkerdar & Raeisi, 2020). Longitudinal studies further suggest that mindfulness contributes to positive changes in body image over time, particularly during life transitions such as parenthood or illness (Tavares et al., 2023). These findings suggest that sexual mindfulness may play a crucial role not only in directly enhancing sexual satisfaction but also in mitigating the negative impact of body image concerns.

Despite the growing body of literature on these variables, limited research has examined the moderating role of sexual mindfulness in the relationship between body image concern and sexual satisfaction. Most existing studies have focused on direct associations or mediating mechanisms, leaving a gap in understanding how sexual mindfulness might influence the strength or direction of this relationship. Given the theoretical and empirical support for the buffering effects of mindfulness, it is

plausible that individuals with higher levels of sexual mindfulness may experience less detrimental effects of body image concerns on their sexual satisfaction. Therefore, the present study aimed to investigate the relationship between body image concern and sexual satisfaction, with a particular focus on the moderating role of sexual mindfulness among married university students.

### **Methods and Materials**

This study employed a descriptive–correlational design using structural equation modeling. The statistical population consisted of married students from Alzahra University and the University of Tehran. A total of 306 participants were selected through simple random sampling. Data were collected using three standardized instruments: the Sexual Satisfaction Scale, the Sexual Mindfulness Scale, and the Body Image Concern Inventory. All participants completed the questionnaires voluntarily through an online platform, ensuring confidentiality and anonymity.

Data analysis was conducted in two stages. First, descriptive statistics including means and standard deviations were calculated. Second, inferential analyses were performed using structural equation modeling to examine the relationships among variables and to test the moderating role of sexual mindfulness. The analyses were carried out using SPSS version 26 and AMOS version 24. Model fit indices were evaluated to assess the adequacy of the measurement and structural models.

### **Findings**

The results of the analysis indicated that there was a significant negative relationship between body image concern and sexual satisfaction ( $\beta = -0.26, p < 0.05$ ), suggesting that higher levels of concern about body image were associated with lower sexual satisfaction. Additionally, sexual mindfulness showed a strong positive relationship with sexual satisfaction ( $\beta = 0.95, p = 0.001$ ), indicating that individuals with higher levels of mindfulness during sexual interactions reported greater satisfaction.

Furthermore, a significant negative relationship was found between sexual mindfulness and body image concern ( $\beta = -0.34, p < 0.05$ ), demonstrating that higher levels of sexual mindfulness were associated with lower levels of concern about body image. The structural model exhibited acceptable fit indices, confirming the adequacy of the proposed model.

Importantly, the moderation analysis revealed that sexual mindfulness significantly moderated the relationship between body image concern and sexual satisfaction. Specifically, the negative relationship between body image concern and sexual satisfaction was stronger at lower levels of sexual mindfulness, whereas this relationship weakened and became non-significant at higher levels of mindfulness. These findings indicate that sexual mindfulness serves as a buffering factor, reducing the adverse effects of body image concern on sexual satisfaction.

### **Discussion and Conclusion**

The findings of this study provide strong evidence for the critical role of psychological factors in shaping sexual satisfaction within marital relationships. The negative association between body image concern and sexual satisfaction underscores the importance of self-perception in intimate contexts. Individuals who experience dissatisfaction with their bodies are more likely to engage in self-critical thoughts and experience anxiety during sexual interactions, which diminishes their ability to fully engage in and enjoy these experiences.

The positive relationship between sexual mindfulness and sexual satisfaction highlights the value of present-moment awareness and nonjudgmental acceptance in enhancing sexual experiences. By

reducing cognitive distractions and fostering emotional connection, sexual mindfulness enables individuals to engage more authentically and derive greater satisfaction from their interactions.

Perhaps the most significant contribution of this study is the identification of sexual mindfulness as a moderating factor. The results suggest that sexual mindfulness can attenuate the negative impact of body image concerns, allowing individuals to maintain higher levels of satisfaction despite potential insecurities. This finding aligns with theoretical perspectives that conceptualize mindfulness as a regulatory mechanism that enhances psychological resilience and adaptive functioning.

Overall, the study emphasizes the importance of integrating mindfulness-based approaches into interventions aimed at improving sexual and relational well-being. By promoting acceptance, reducing self-criticism, and enhancing awareness, such interventions can address both body image concerns and sexual dissatisfaction simultaneously. These insights have important implications for clinical practice, particularly in the context of couple therapy and sexual health interventions, where addressing underlying cognitive and emotional processes can lead to more sustainable improvements in relationship quality.



## رابطه بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی با نقش تعدیل‌گری ذهن‌آگاهی جنسی

زهره قنبری<sup>۱</sup>، سیمین حسینیان<sup>۲\*</sup>، آزاده طاهری<sup>۳</sup>

۱. کارشناسی ارشد، گروه مشاوره خانواده، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

۲. استاد، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

۳. استادیار، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

\* ایمیل نویسنده مسئول: Hosseinian@alzahra.ac.ir

### اطلاعات مقاله

### چکیده

### نوع مقاله

پژوهشی اصیل

### نحوه استناد به این مقاله:

قنبری، زهره، حسینیان، سیمین، و طاهری، آزاده. (۱۴۰۵). رابطه بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی با نقش تعدیل‌گری ذهن‌آگاهی جنسی. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۵(۴)، ۱-۱۶.



© ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

**هدف:** هدف این پژوهش بررسی رابطه بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی با تأکید بر نقش تعدیل‌گر ذهن‌آگاهی جنسی در میان دانشجویان متأهل بود. **روش‌شناسی:** این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی با رویکرد مدل‌یابی معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان متأهل دانشگاه الزهراء و دانشگاه تهران در سال ۱۴۰۱ بود که از میان آن‌ها ۳۰۶ نفر با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه رضایت جنسی هادسون و هریسون (۱۹۸۱)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی جنسی آدام و همکاران (۲۰۱۵)، و پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن لیتلتون و همکاران (۲۰۰۵) بود. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶ و AMOS نسخه ۲۴ تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی رابطه منفی معناداری وجود دارد ( $\beta = -0.26, p < 0.05$ ). همچنین، ذهن‌آگاهی جنسی با رضایت جنسی رابطه مثبت و معنادار داشت ( $\beta = 0.95, p = 0.001$ )، و با نگرانی از تصویر بدن رابطه منفی معناداری نشان داد ( $\beta = -0.34, p < 0.05$ ). علاوه بر این، تحلیل اثرات تعاملی نشان داد که ذهن‌آگاهی جنسی نقش تعدیل‌گر معناداری در رابطه بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی ایفا می‌کند، به طوری که این رابطه در سطوح پایین ذهن‌آگاهی قوی‌تر بود. **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی جنسی به‌عنوان یک عامل محافظتی می‌تواند اثرات منفی نگرانی از تصویر بدن بر رضایت جنسی را کاهش دهد. بنابراین، توجه به ارتقاء ذهن‌آگاهی جنسی در مداخلات روان‌شناختی و مشاوره‌ای می‌تواند به بهبود کیفیت روابط زناشویی و افزایش رضایت جنسی زوجین کمک کند.

**کلیدواژه‌گان:** ذهن‌آگاهی جنسی، رضایت جنسی، نگرانی از تصویر بدن، روابط زناشویی، مدل‌یابی معادلات ساختاری



## مقدمه

ازدواج به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین نهادهای اجتماعی، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی افراد ایفا می‌کند و کیفیت روابط زناشویی به‌طور مستقیم با میزان رضایت افراد از ابعاد مختلف این رابطه، به‌ویژه رضایت جنسی، مرتبط است. رضایت جنسی نه‌تنها به‌عنوان یکی از شاخص‌های کلیدی کیفیت زندگی زناشویی مطرح می‌شود، بلکه با سلامت روان، بهزیستی فردی و پایداری روابط نیز ارتباط معناداری دارد (Buczak-Stec et al., 2021; Freihart et al., 2020). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کاهش رضایت جنسی می‌تواند پیامدهایی نظیر کاهش صمیمیت، افزایش تعارضات زناشویی و حتی فروپاشی روابط را به همراه داشته باشد (Malekzadeh Torkamani et al., 2018; Scott et al., 2018). از این‌رو، شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت جنسی، به‌ویژه در بافت روابط زناشویی، از اهمیت بالایی برخوردار است.

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به عوامل روان‌شناختی و شناختی مؤثر بر رضایت جنسی افزایش یافته است. یکی از مهم‌ترین این عوامل، نگرانی از تصویر بدن است که به‌عنوان ارزیابی ذهنی فرد از ظاهر جسمانی خود تعریف می‌شود. تصویر بدن پدیده‌ای چندبعدی است که شامل ادراک، نگرش و احساسات فرد نسبت به بدن خود است و می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در تجربه‌های بین‌فردی، به‌ویژه در روابط صمیمانه و جنسی، ایفا کند (Eslamnia et al., 2024; Mofakhari et al., 2021). زمانی که بین تصویر واقعی بدن و تصویر ایده‌آل فاصله ایجاد شود، نگرانی از تصویر بدن شکل می‌گیرد که این امر با پیامدهایی همچون اضطراب، کاهش عزت‌نفس و اختلال در عملکرد جنسی همراه است (Cinek, 2025; Dubé et al., 2024).

مطالعات تجربی متعددی نشان داده‌اند که نگرانی از تصویر بدن با رضایت جنسی رابطه‌ای منفی دارد. به‌عبارت دیگر، افرادی که نگرش منفی‌تری نسبت به بدن خود دارند، اغلب تجربه‌های جنسی کم‌رضایت‌تری را گزارش می‌کنند (Thomas et al., 2019; Zegeye et al., 2020). این ارتباط را می‌توان از طریق سازوکارهای شناختی و هیجانی توضیح داد؛ به‌گونه‌ای که تمرکز بیش از حد بر نقص‌های بدنی، افزایش خودآگاهی منفی و اضطراب عملکردی در حین رابطه جنسی، موجب کاهش لذت و صمیمیت می‌شود. همچنین، نگرانی از تصویر بدن می‌تواند باعث اجتناب از تعاملات جنسی یا کاهش مشارکت فعال در آن گردد که در نهایت به افت کیفیت رابطه منجر می‌شود (Ashkinazi et al., 2024; Hamzehrad et al., 2024).

در کنار نگرانی از تصویر بدن، عوامل روان‌شناختی دیگری نیز در تعیین کیفیت تجربه جنسی نقش دارند. یکی از این عوامل، ذهن‌آگاهی است که به‌عنوان توانایی توجه آگاهانه، غیرقضاوتی و متمرکز بر لحظه حال تعریف می‌شود. ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا بدون درگیری با افکار منفی یا نگرانی‌های آینده، تجربه‌های خود را به‌صورت مستقیم و پذیرنده درک کنند (Fernandez et al., 2018). در حوزه روابط جنسی، مفهوم «ذهن‌آگاهی جنسی» به‌عنوان زیرمجموعه‌ای تخصصی از ذهن‌آگاهی مطرح شده است که بر حضور آگاهانه، توجه به احساسات بدنی و پذیرش بدون قضاوت در طول تعاملات جنسی تأکید دارد (Leavitt et al., 2021).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی جنسی با پیامدهای مثبت متعددی در روابط زناشویی همراه است، از جمله افزایش رضایت جنسی، بهبود هماهنگی جنسی و ارتقای کیفیت رابطه (Lafortune et al., 2022; Leavitt et al., 2021). این متغیر از طریق کاهش حواس‌پرتی شناختی، تنظیم هیجانات و افزایش آگاهی از بدن، می‌تواند تجربه جنسی را بهبود بخشد. برای مثال، افرادی که از سطح بالاتری از ذهن‌آگاهی برخوردارند، کمتر درگیر افکار انتقادی نسبت به خود می‌شوند و در نتیجه، تمرکز بیشتری بر لذت و صمیمیت در رابطه دارند (Farajkhoda et al., 2019).



از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی می‌تواند نقش مهمی در کاهش نگرانی از تصویر بدن ایفا کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تمرینات ذهن‌آگاهی باعث بهبود نگرش نسبت به بدن، کاهش خودانتقادی و افزایش پذیرش بدنی می‌شود (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019; Khoshkerdar & Raeisi, 2020). این اثرات به‌ویژه در شرایطی که افراد با فشارهای اجتماعی یا فرهنگی در مورد ظاهر مواجه هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. همچنین، مطالعات طولی نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند تغییرات مثبتی در تصویر بدن ایجاد کرده و از شدت نگرانی‌های مرتبط با آن بکاهد (Tavares et al., 2023).

با وجود این یافته‌ها، یکی از شکاف‌های مهم در ادبیات پژوهشی، بررسی نقش تعاملی ذهن‌آگاهی جنسی در رابطه بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی است. اگرچه مطالعات متعددی به بررسی روابط دوجانبه بین این متغیرها پرداخته‌اند، اما نقش تعدیل‌گری ذهن‌آگاهی جنسی در این رابطه کمتر مورد توجه قرار گرفته است. این در حالی است که از منظر نظری، انتظار می‌رود ذهن‌آگاهی جنسی بتواند اثرات منفی نگرانی از تصویر بدن بر رضایت جنسی را کاهش دهد. به‌عبارت دیگر، افرادی که از سطح بالاتری از ذهن‌آگاهی جنسی برخوردارند، ممکن است علی‌رغم داشتن نگرانی‌هایی درباره تصویر بدن، تجربه‌های جنسی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.

علاوه بر این، مطالعات اخیر بر اهمیت عوامل زمینه‌ای مانند فعالیت بدنی، تنظیم هیجان و ویژگی‌های شخصیتی در شکل‌گیری تصویر بدن و رضایت جنسی تأکید کرده‌اند (Pehlivan & Eyi, 2025; Snani et al., 2024). این عوامل می‌توانند از طریق تأثیر بر خودپنداره بدنی و تنظیم هیجان، نقش غیرمستقیمی در کیفیت روابط جنسی ایفا کنند. همچنین، تجربه‌های آسیب‌زا یا شرایط خاص مانند بیماری‌های جسمانی نیز می‌توانند بر این روابط اثرگذار باشند و اهمیت بررسی متغیرهای تعدیل‌گر را دوچندان سازند (DiMauro et al., 2018).

در مجموع، با توجه به اهمیت رضایت جنسی در کیفیت روابط زناشویی، نقش تعیین‌کننده نگرانی از تصویر بدن در کاهش این رضایت، و همچنین ظرفیت بالقوه ذهن‌آگاهی جنسی در بهبود تجربه‌های جنسی و کاهش نگرانی‌های بدنی، بررسی هم‌زمان این متغیرها در قالب یک مدل یکپارچه ضروری به نظر می‌رسد. چنین رویکردی می‌تواند به درک عمیق‌تری از سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر روابط زناشویی منجر شود و زمینه را برای طراحی مداخلات مؤثر فراهم سازد.

بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی با تأکید بر نقش تعدیل‌گر ذهن‌آگاهی جنسی در میان دانشجویان متأهل است.

## مواد و روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی و مدل‌سازی معادلات ساختاری است که در آن روابط بین متغیرهای رضایت جنسی نگرانی از تصویر بدن و ذهن‌آگاهی جنسی بررسی می‌شود و از نوع پژوهش کاربردی به شمار می‌رود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان متأهل دانشگاه الزهرا و دانشگاه تهران در سال ۱۴۰۱ است. نمونه‌گیری پژوهش به روش تصادفی ساده بود بدین صورت که در آن اول خوشه‌ها انتخاب می‌شوند و سپس در داخل هر خوشه افراد انتخاب می‌شوند که در تمام مراحل نمونه‌گیری انتخاب تصادفی است؛ لذا ابتدا میان بیست و دو نواحی تهران دو ناحیه به‌صورت تصادفی و سپس از بین کل دانشگاه‌های موجود در ناحیه ۳ و ۶ دو دانشگاه الزهرا و دانشگاه تهران و از بین دانشکده‌های دانشگاه الزهرا دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی و دانشکده علوم اجتماعی و اقتصاد و از بین دانشکده‌های تهران دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی و دانشکده علوم انسانی در نظر گرفته شد و از هر دانشکده ۸ کلاس به‌صورت تصادفی انتخاب گردید و لینک پرسشنامه که به‌صورت مجازی در سایت طراحی شده بود از طریق توضیحات لازم مبنی بر اینکه کلیه پاسخ‌های افراد محرمانه بوده است و فقط در قالب ارقام آماری مورد استفاده قرار می‌گیرد از طریق شبکه‌های مجازی در اختیار دانشجویان متأهل قرار گرفت. تعداد نمونه پژوهش



حاضر بر مبنای نرم‌افزار اموس حجم نمونه بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ در نظر گرفته شده است (کلاین، ۲۰۱۰). و نمونه‌ای به حجم ۳۰۶ نفر جمع‌آوری شد. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارتند از: متأهل بودن، دانشجوی بودن افراد شرکت‌کننده داشتن رضایت از پاسخگویی به سؤالات. پژوهش حاضر با دو پرسشنامه جهت اندازه‌گیری متغیرها صورت گرفت:

الف) پرسش‌نامه رضایت جنسی<sup>۱</sup> (ISS): پرسشنامه رضایت جنسی در سال (۱۹۸۱). توسط هادسون هریسون و کروسکاپ برای ارزیابی سطوح رضایت زوجین ساخته شد. با ۲۵ گویه. سؤالات در مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) پاسخ داده می‌شود. نمونه‌ای از گویه‌های این مقیاس شامل «ارتباط جنسی در زندگی ما خیلی پررنگ است» در مجموع نمره آزمودنی‌ها بین ۰ تا ۱۵۰ در کل مقیاس در نوسان است. نمره زیر ۵۰ عدم رضایت جنسی، نمره بین ۵۱ تا ۷۵ رضایت جنسی پایین، نمره بین ۷۶ تا ۱۰۰ رضایت جنسی متوسط و نمره بین ۱۰۱ تا ۱۵۰ رضایت جنسی بالا است. تعدادی از گویه‌های مقیاس نمره‌گذاری معکوس دارد شامل سؤالات ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۴، ۲۵ است و این پرسشنامه خرده‌مقیاسی ندارد. در مطالعه هادسون (۱۹۹۸) همسانی درونی قابل‌قبولی با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۹۱) به دست آمد. نسخه فارسی این مقیاس توسط بهرامی (۲۰۱۶) با ضریب آلفا (۰/۸۰) انجام شد. پایایی پرسشنامه و روایی همگرا با پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ تأیید شد. در پژوهش حاضر نیز مقدار آلفای کرونباخ ( $\alpha = 0/89$ ) به دست آمد.

ب) پرسش‌نامه نگرانی از تصویر بدن<sup>۲</sup>: پرسشنامه نگرانی از تصویر بدن در سال (۲۰۰۵). توسط لیتلتون و همکاران، برای بررسی نارضایتی افراد از ظاهر خودساخته شده است. این مقیاس در نوزده گویه برای سنجش نگرش افراد نسبت به تصویر بدن ساخته شده است. دارای دو خرده‌مقیاس نارضایتی از ظاهر (۱۱ گویه) و مداخله در عملکرد اجتماعی (۸ گویه). یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای از هرگز (۱) تا همیشه (۵) پاسخ داده می‌شود و گویه معکوسی ندارد نمونه‌ای از گویه‌های این مقیاس شامل «از بعضی قسمت‌های بدنم خجالت می‌کشم» در تحقیق لیتلتون و همکاران. (۲۰۰۵) با ضریب آلفای کرونباخ برای تمامی گویه‌ها عامل اول و عامل دوم به ترتیب (۰/۹۳)، (۰/۹۲) و کل گویه‌ها (۰/۷۲) به دست آمد و پایایی پرسشنامه تأیید شد. برای روایی همگرا از پرسشنامه اختلال بدشکلی بدن روسن و همکاران (۲۰۱۲). استفاده شد. نسخه فارسی این مقیاس توسط فکرت (۲۰۱۲) با ضریب آلفا (۰/۸۹) به دست آمد پایایی پرسشنامه و روایی همگرا با پرسشنامه اصلاح اختلال بدشکلی بدن فیلیپس (۱۹۹۳) تأیید شد. در پژوهش حاضر نیز مقدار آلفای کرونباخ ( $\alpha = 0/91$ ) به دست آمد.

ج) پرسش‌نامه ذهن‌آگاهی جنسی<sup>۳</sup>: پرسشنامه ذهن‌آگاهی جنسی FFMQ در سال (۲۰۱۵). توسط آدام و همکاران برای بررسی ذهن آگاه بودن افراد در رابطه جنسی در نوزده گویه و پنج خرده‌مقیاس ساخته شده است. عامل‌های مشاهده چهار گویه، توصیف‌کردن چهار گویه، عمل آگاهانه چهار گویه، عدم قضاوت سه گویه و عدم واکنش سه گویه را شامل می‌شود. این مقیاس با طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای هرگز (۱) تا همیشه (۵) طراحی شده است. نمونه‌ای از گویه‌های این مقیاس شامل «به‌راحتی هیجان‌ات خود را در طول رابطه جنسی احساس می‌کنم» است. گویه‌های ۲، ۳، ۶، ۸، ۹، ۱۴، ۱۶، ۱۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش آدام و همکاران (۲۰۱۵). مقدار به‌دست‌آمده ضریب آلفای کرونباخ ( $\alpha = 0/88$ ) پایایی سازه را تأیید کرد و نتایج حاصل از روایی همگرا نشان داد که این مقیاس با مقیاس ذهن‌آگاهی بیر و همکاران (۲۰۰۶) رابطه مثبت و با مقیاس استرس جنسی زنان تجدیدنظر شده دروگاتیس و همکاران (۲۰۰۲) رابطه منفی معناداری دارد پرسشنامه ذهن‌آگاهی جنسی در ایران اعتباریابی نشده است برای استفاده از این پرسشنامه در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ مورد استفاده قرار گرفت در پژوهش حاضر نیز مقدار آلفای کرونباخ ( $\alpha = 0/83$ ) به دست آمد و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ (۰/۸۹) تأیید شد که با استناد به مقاله اعتباریابی ویژگی‌های ذهن‌آگاهی جنسی در زوجین در ایران صورت می‌گیرد.

1 Sexual satisfaction Scale

2 Body image concern scale

3 Sexual mindfulness scale



تجزیه و تحلیل داده‌های این پژوهش در دو سطح یافته‌های توصیفی و یافته‌های استنباطی با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS ۲۶ و AMOS ۲۴ انجام شد. در سطح یافته‌های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد (معیار)، فراوانی و درصد از SPSS ۲۶ استفاده شد و در سطح یافته‌های استنباطی برای تجزیه و تحلیل رابطه بین متغیرها از AMOS ۲۴ نرم‌افزار انجام شد.

## یافته‌ها

در این بخش اطلاعات توصیفی مربوط به ابزارهای پژوهش ارائه شده است. میانگین، انحراف استاندارد و شاخص‌های کجی و کشیدگی هریک از متغیرهای مربوط به ابزارهای پژوهش در جدول ۱ آمده است:

### جدول ۱

شاخص‌های توصیفی ابزارهای پژوهش

متغیر	کمترین نمره	بیشترین نمره	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
رضایت جنسی	۸۶	۱۶۳	۱۴۸/۱۷	۱۵/۰۷	-۲/۱۸	۴/۳۷
نگرانی از تصویر بدن	۱۹	۷۴	۲۵/۴۵	۹/۸۸	۲/۱۲	۴/۷۸
نارضایتی از ظاهر	۱۱	۴۲	۱۴/۳۴	۵/۳۸	۲/۲۴	۵/۵۲
تداخل در عملکرد اجتماعی	۸	۳۵	۱۱/۱۱	۴/۸۰	۱/۹۶	۴/۰۷
ذهن‌آگاهی جنسی	۳۷	۹۵	۸۷/۳۲	۹/۱۴	-۲/۱۳	۵/۷۸
مشاهده کردن	۹	۲۰	۱۸/۱۸	۲/۰۶	-۱/۴۲	۲/۶۱
توصیف کردن	۴	۲۰	۱۸/۱۰	۲/۶۷	-۲/۰۸	۰/۴۹۴
عمل آگاهانه	۴	۲۰	۱۸/۹۳	۲/۱۴	-۲/۹۷	۱۱/۶۳
عدم قضاوت	۸	۲۰	۱۸/۱۰	۲/۹۵	-۱/۵۵	۱/۵۵
عدم واکنش	۳	۱۵	۱۴/۰۱	۱/۹۷	-۲/۴۷	۶/۸۶

در این مرحله، ارزیابی مدل اندازه‌گیری به وسیله تکنیک تحلیل عاملی تأییدی برای کل متغیرهای پژوهش بررسی می‌گردد. مدل اندازه‌گیری برای کل متغیرهای به دنبال بررسی ارزیابی برازش کلی مدل پژوهش است. همانند مرحله قبل، در صورتی که حداقل ۳ شاخص از شاخص‌های برازش، دارای شرایط ملاک قابل قبول باشند، می‌توان قضاوت کرد که مدل از برازش قابل قبولی برخوردار است. شاخص‌های برازش نشان دادند مدل اندازه‌گیری مفروض از برازش قابل قبولی برخوردار است (جدول ۲).

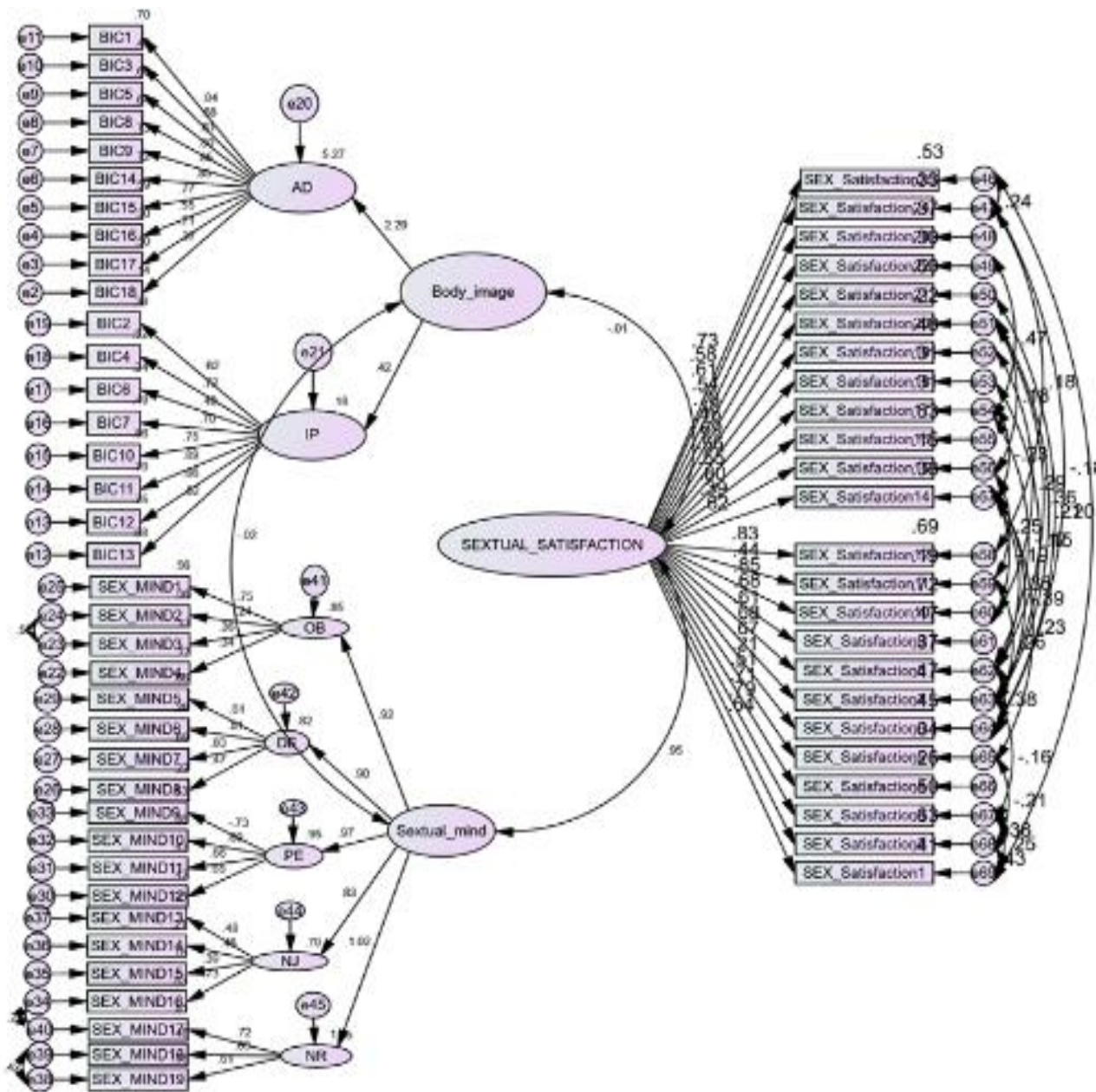
### جدول ۲

برازش کلی مدل پژوهش

مدل	CMIN/DF	P	GFI	CFI	NFI	RMSEA
مدل مفروض	۲/۵	۰.۰۰۱	۰/۷۹	۰/۹۰	۰/۷۹	۰/۷۰
مدل اشباع			۱	۱	۱	
مدل استقلال	۷/۹	۰.۰۰۱	۰/۱۴	۰	۰	۰/۱۵



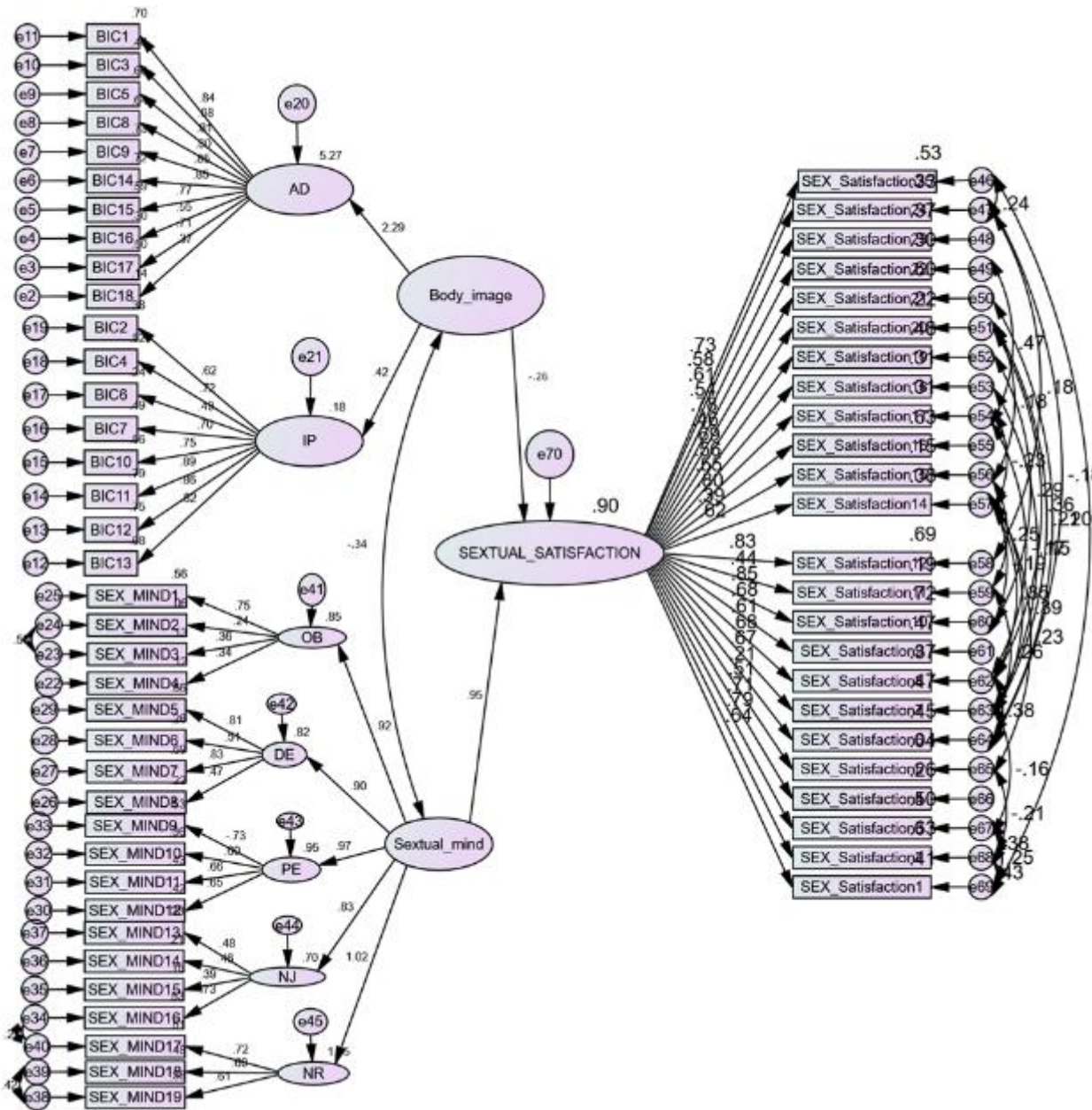
مدل اندازه‌گیری رضایت جنسی



براساس نتایج به دست آمده در جدول فوق، شاخص کای اسکوتر هنجار شده (CMIN/DF) برابر با ۲.۵ است که نشان می‌دهد این مدل از وضعیت خوبی برخوردار است. مقدار شاخص CFI به عنوان شاخص تطبیقی بالای ۰/۹ است که مطلوب می‌باشد و مقدار شاخص RMSEA نیز به عنوان مهم‌ترین شاخص برازش کلی، برابر با ۰/۰۷۰ است و نشان می‌دهد که به طور کلی مدل از برازش نسبتاً خوبی برخوردار است.

شکل ۲

اندازه‌گیری مدل ساختاری و نتایج در حالت استاندارد



فرضیه اول از این قرار است که بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی رابطه وجود دارد:

با توجه به شکل ۲ و جدول ۳، بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی رابطه منفی معناداری وجود دارد ( $\beta = -.26, p < .05$ ).

فرضیه دوم از این قرار است که بین ذهن آگاهی جنسی با رضایت جنسی رابطه معناداری وجود دارد:

با توجه به شکل ۲ و جدول ۳، بین ذهن آگاهی جنسی و رضایت جنسی رابطه مثبت معناداری وجود دارد ( $\beta = .095, p < .05$ ).

فرضیه سوم از این قرار است که بین ذهن آگاهی جنسی با نگرانی از تصویر بدن رابطه معناداری وجود دارد.

با توجه به شکل ۲ و جدول ۳، بین ذهن آگاهی جنسی و نگرانی از تصویر بدن رابطه منفی معناداری وجود دارد ( $\beta = -.34, p < .05$ ).

( $p < .05$ ).



### جدول ۳

مدل ساختاری رضایت جنسی

فرضیه پژوهش	رضایت جنسی	سطح معناداری	ضریب رگرسیون (بتا)
نگرانی از تصویر بدنی	<---	۰/۰۵	-۰/۲۶
ذهن‌آگاهی جنسی	<---	۰/۰۰۱	۰/۹۵
ذهن‌آگاهی جنسی	<--->	۰/۰۵	-۰/۳۴

فرضیه چهارم از این قرار است که بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی با نقش تعدیل‌گری ذهن‌آگاهی جنسی رابطه وجود

دارد.

### جدول ۴

برآزش مدل تعدیل ذهن‌آگاهی جنسی

مدل متغیر	RMSEA	IFI	TLI	CFI	GFI	CMIN/DF
مدل متغیر	۰/۰۵۲	۰/۷۴	۰/۷۸	۰/۷۷	۰/۷۱	۲/۳۴
مدل ثابت	۰/۰۵۳	۰/۷۰	۰/۷۰	۰/۷۰	۰/۷۵	۲/۹۸

سطح معناداری در رابطه بین نگرانی از تصویر بدن با رضایت جنسی در گروه پایین معنادار است ( $\beta = -0.19, p = 0.03$ ) و همین رابطه

در گروه بالا معنادار نیست ( $\beta = -0.04, p = 0.09$ )، بنابراین متغیر تعدیل‌گر ذهن‌آگاهی جنسی نقش تعدیل‌گری ایفا کرده است.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی رابطه منفی معناداری وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که با

افزایش نگرانی از تصویر بدن، میزان رضایت جنسی کاهش می‌یابد. این یافته با بخش قابل توجهی از ادبیات پژوهشی همسو است که بر نقش

تعیین‌کننده ادراک فرد از بدن خود در کیفیت تجربه‌های جنسی تأکید دارد. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که نگرانی از تصویر بدن می‌تواند

موجب افزایش خودآگاهی منفی، اضطراب عملکردی و کاهش تمرکز بر لذت در حین رابطه جنسی شود (Thomas et al., 2019). از منظر

روان‌شناختی، افرادی که تصویر ذهنی منفی‌تری از بدن خود دارند، در موقعیت‌های صمیمانه بیشتر درگیر ارزیابی‌های درونی و نگرانی از

قضاوت شریک خود هستند، که این امر موجب کاهش کیفیت تعاملات جنسی و در نهایت کاهش رضایت جنسی می‌شود (Zegeye et al.,

2020). همچنین، نتایج پژوهش حاضر با مدل‌های نظری که تصویر بدن را یکی از عوامل کلیدی در پیش‌بینی عملکرد و رضایت جنسی

می‌دانند، همخوانی دارد (Mofakhari et al., 2021). در این چارچوب، تصویر بدن نه‌تنها بر جنبه‌های هیجانی رابطه تأثیر می‌گذارد، بلکه از

طریق تأثیر بر عزت‌نفس و ادراک جذابیت، به‌طور غیرمستقیم بر تعاملات زناشویی نیز اثرگذار است (Ashkinazi et al., 2024).

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین ذهن‌آگاهی جنسی و رضایت جنسی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این نتیجه بیانگر آن

است که افزایش سطح آگاهی، حضور ذهن و پذیرش بدون قضاوت در تعاملات جنسی می‌تواند به بهبود کیفیت تجربه‌های جنسی و افزایش

رضایت منجر شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های متعددی همسو است که نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی جنسی با افزایش هماهنگی جنسی، بهبود



ارتباط عاطفی و کاهش اضطراب جنسی همراه است (Lafortune et al., 2022; Leavitt et al., 2021). از منظر تبیینی، ذهن‌آگاهی به افراد کمک می‌کند تا توجه خود را از افکار مزاحم و نگرانی‌های شناختی به تجربه‌های حسی و هیجانی لحظه حال معطوف کنند، که این امر موجب افزایش لذت و رضایت در رابطه می‌شود (Farajkhoda et al., 2019). همچنین، ذهن‌آگاهی با بهبود تنظیم هیجان‌ات و کاهش نشخوار فکری، شرایطی را فراهم می‌کند که افراد بتوانند با آرامش بیشتری در تعاملات جنسی مشارکت داشته باشند (Fernandez et al., 2018).

در ادامه، نتایج نشان داد که بین ذهن‌آگاهی جنسی و نگرانی از تصویر بدن رابطه منفی معناداری وجود دارد. این یافته بیانگر آن است که افراد دارای سطح بالاتر ذهن‌آگاهی، نگرانی کمتری نسبت به تصویر بدن خود تجربه می‌کنند. این نتیجه با پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق افزایش پذیرش بدنی و کاهش خودانتقادی، نگرش افراد نسبت به بدن را بهبود بخشد، همسو است (Fuller-Tyszkiewicz et al., 2019; Khoshkarder & Raeisi, 2020). از منظر نظری، ذهن‌آگاهی با تقویت نگرش غیرقضاوتی نسبت به تجربیات درونی، به افراد کمک می‌کند تا افکار منفی درباره بدن خود را بدون درگیری هیجانی تجربه کرده و از آن فاصله بگیرند. این فرایند موجب کاهش شدت نگرانی‌های بدنی و افزایش رضایت از تصویر بدن می‌شود (Tavares et al., 2023). علاوه بر این، در شرایطی که افراد با تغییرات جسمانی یا فشارهای اجتماعی مرتبط با ظاهر مواجه هستند، ذهن‌آگاهی می‌تواند نقش حفاظتی ایفا کند و از شکل‌گیری نگرش‌های منفی جلوگیری نماید (Cinek, 2025; Dubé et al., 2024).

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر، تأیید نقش تعدیل‌گر ذهن‌آگاهی جنسی در رابطه بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی بود. نتایج نشان داد که در سطوح پایین ذهن‌آگاهی، رابطه منفی بین نگرانی از تصویر بدن و رضایت جنسی قوی‌تر است، در حالی که در سطوح بالای ذهن‌آگاهی این رابطه تضعیف می‌شود. این یافته از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی جنسی می‌تواند به‌عنوان یک عامل محافظتی عمل کرده و اثرات منفی نگرانی از تصویر بدن را کاهش دهد. اگرچه مطالعات پیشین به‌طور مستقیم به نقش تعدیل‌گری ذهن‌آگاهی جنسی نپرداخته‌اند، اما شواهد غیرمستقیم از این نقش حمایت می‌کنند. برای مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با کاهش اضطراب و افزایش پذیرش بدنی، می‌تواند تأثیرات منفی نگرش‌های بدنی بر عملکرد جنسی را کاهش دهد (Pehlivan & Eyi, 2025; Snani et al., 2024). همچنین، مطالعاتی که به بررسی نقش واسطه‌ای یا همبستگی ذهن‌آگاهی در روابط جنسی پرداخته‌اند، نشان داده‌اند که این متغیر می‌تواند مسیرهای ارتباطی بین عوامل شناختی و پیامدهای جنسی را تعدیل کند (Lafortune et al., 2022).

در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت که ذهن‌آگاهی جنسی با افزایش تمرکز بر تجربه‌های حسی و هیجانی، موجب کاهش توجه به ارزیابی‌های منفی درباره بدن می‌شود. به عبارت دیگر، زمانی که فرد در لحظه حضور دارد و تجربه جنسی را بدون قضاوت تجربه می‌کند، احتمال درگیری با افکار منفی درباره ظاهر خود کاهش می‌یابد. این فرایند نه تنها به کاهش اضطراب کمک می‌کند، بلکه موجب افزایش صمیمیت و رضایت در رابطه نیز می‌شود. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی با تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با نگرانی‌های بدنی، واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند و از تأثیرات منفی آن بر رابطه جلوگیری کنند. این تبیین با دیدگاه‌های نظری که ذهن‌آگاهی را به‌عنوان یک مکانیزم تنظیمی در مواجهه با استرس‌های روان‌شناختی معرفی می‌کنند، همسو است (Freihart et al., 2020).

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که نگرانی از تصویر بدن به‌عنوان یک عامل خطر، و ذهن‌آگاهی جنسی به‌عنوان یک عامل محافظتی، نقش مهمی در تعیین سطح رضایت جنسی ایفا می‌کنند. این نتایج بر اهمیت رویکردهای روان‌شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در بهبود کیفیت روابط زناشویی تأکید دارد و نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر افزایش آگاهی و پذیرش می‌توانند به‌طور مؤثری در کاهش مشکلات مرتبط با تصویر بدن و ارتقای رضایت جنسی مورد استفاده قرار گیرند.



یکی از محدودیت‌های این پژوهش، محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان متأهل بود که تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی را با احتیاط مواجه می‌سازد. همچنین، عدم توازن جنسیتی در نمونه و غالب بودن مشارکت‌کنندگان زن می‌تواند بر نتایج تأثیر گذاشته باشد. استفاده از ابزارهای خودگزارشی نیز احتمال سوگیری پاسخ‌دهی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، به دلیل ماهیت مقطعی پژوهش، امکان استنتاج روابط علی میان متغیرها وجود ندارد و عوامل زمینه‌ای دیگر مانند شرایط فرهنگی، اقتصادی و ویژگی‌های شخصیتی مورد بررسی قرار نگرفته‌اند.

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، از طرح‌های طولی یا آزمایشی برای بررسی روابط علی بین متغیرها استفاده شود. همچنین، بررسی نقش سایر متغیرهای تعدیل‌گر و میانجی مانند عزت‌نفس جنسی، دلبستگی و تنظیم هیجان می‌تواند به غنای مدل‌های تبیینی کمک کند. گسترش جامعه آماری به گروه‌های مختلف سنی و فرهنگی و همچنین انجام مطالعات مقایسه‌ای بین زنان و مردان نیز توصیه می‌شود. علاوه بر این، استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) می‌تواند درک عمیق‌تری از تجربه‌های ذهنی افراد در حوزه تصویر بدن و روابط جنسی فراهم آورد.

با توجه به یافته‌های پژوهش، توصیه می‌شود مشاوران و درمانگران حوزه خانواده و زوج‌درمانی از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی، به‌ویژه ذهن‌آگاهی جنسی، در بهبود روابط زناشویی استفاده کنند. آموزش مهارت‌های پذیرش بدنی و کاهش خودانتقادی می‌تواند به کاهش نگرانی از تصویر بدن و افزایش رضایت جنسی کمک کند. همچنین، طراحی کارگاه‌های آموزشی برای زوجین با تمرکز بر افزایش آگاهی از بدن، بهبود ارتباط عاطفی و کاهش اضطراب جنسی می‌تواند اثربخشی قابل توجهی داشته باشد. توجه به این عوامل در برنامه‌های ارتقای سلامت روان و خانواده می‌تواند نقش مهمی در افزایش کیفیت زندگی زناشویی ایفا کند.

## تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

## موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.



## حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## References

- Ashkinazi, M., Wagner, S. A., Cunningham, K., & Mattson, R. E. (2024). Body Image Satisfaction and Body-Related Partner Commentary Link to Marital Quality Through Sexual Frequency and Satisfaction: A Path Model. *Couple and Family Psychology Research and Practice, 13*(1), 31-49. <https://doi.org/10.1037/cfp0000216>
- Buczak-Stec, E., König, H. H., & Hajek, A. (2021). Sexual satisfaction of middle-aged and older adults: Longitudinal findings from a nationally representative sample. *Age and Ageing, 50*(2), 559-564. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa161>
- Cinek, B. Y. (2025). Cognitive Emotion Regulation and Its Impact on Sexual Function, Body Image, and Depression in Breast Cancer Survivors. *Psychiatry Investigation, 22*(3), 330-339. <https://doi.org/10.30773/pi.2024.0349>
- DiMauro, J., Renshaw, K. D., & Blais, R. K. (2018). Sexual vs. non-sexual trauma, sexual satisfaction and function, and mental health in female veterans. *Journal of Trauma & Dissociation, 19*(4), 403-416. <https://doi.org/10.1080/15299732.2018.1451975>
- Dubé, S., Beaulieu, N., Bergeron, S., Lafontaine, M. F., Péloquin, K., Brault-Labbé, A., Gosselin, P., & Brassard, A. (2024). Do Perfectionism, Body Image Concerns, and Intimacy Predict Genitopelvic Pain in the Postpartum? A Prospective Study of New Mothers. *Journal of Sexual Medicine, 21*(6), 566-572. <https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdae039>
- Eslamnia, R., Khalatbari, J., & Ghorban Shiroudi, S. (2024). Determining the Relationship Between Sexual Schemas and Body Image with the Mediation of Perfectionism and Dysfunctional Beliefs in Individuals with Body Dysmorphic Disorder in Beauty Clinics <https://civilica.com/doc/2016658> <https://civilica.com/doc/2016658>
- Farajkhoda, T., Sohrab, F., Molaeinezhad, M., & Fallahzadeh, H. (2019). The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy consultation on improving sexual satisfaction of women in reproductive age: A clinical trial study in Iran. *Journal of Advanced Pharmacy Education & Research, 9*(S2).
- Fernandez, S., Savoye, M., Stults-Kolehmainen, M., Silverman, W. K., & Sinha, R. (2018). Preventing childhood obesity through a mindfulness-based parent stress intervention: A randomized pilot study. *Journal of Pediatrics, 202*, 136-142. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.07.011>
- Freihart, B. K., Sears, M. A., & Meston, C. M. (2020). Relational and interpersonal predictors of sexual satisfaction. *Current Sexual Health Reports, 12*, 136-142. <https://doi.org/10.1007/s11930-020-00260-w>
- Fuller-Tyszkiewicz, M., Richardson, B., Lewis, V., Linardon, J., Mills, J., Juknaitis, K., & Krug, I. (2019). A randomized trial exploring mindfulness and gratitude exercises as eHealth-based micro-interventions for improving body satisfaction. *Computers in Human Behavior, 95*, 58-65. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.01.028>
- Hamzehrad, M., Niknam, M., & Kelarijani, F. A. (2024). Sexual Function and Marital Intimacy in Mastectomized Women With Breast Cancer: Mediating Role of Body Image Concern. *Journal Of Shahid Sadoughi University Of Medical Sciences. https://doi.org/10.18502/ssu.v32i4.15836*
- Khoshkardar, P., & Raeisi, Z. (2020). The effect of mindfulness-based stress reduction on body image concerns of adolescent girls with dysfunctional eating attitudes. *Australian Journal of Psychology, 72*(1), 11-19. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12265>
- Lafortune, D., Girard, M., Bolduc, R., Boislard, M. A., & Godbout, N. (2022). Insecure attachment and sexual satisfaction: A path analysis model integrating sexual mindfulness, sexual anxiety, and sexual self-esteem. *Journal of sex & marital therapy, 48*(6), 535-551. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.2011808>
- Leavitt, C. E., Maurer, T. W., Clyde, T. L., Clarke, R. W., Busby, D. M., Yorgason, J. B., & James, S. (2021). Linking sexual mindfulness to mixed-sex couples' relational flourishing, sexual harmony, and orgasm. *Archives of Sexual Behavior, 50*(6), 2589-2602. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02054-0>
- Malekzadeh Torkamani, A. P., Bakhtiari, S., & Khalili, D. N. (2018). Examining the effectiveness of forgiveness-based intervention on marital burnout in women harmed by spouse infidelity. *Zanko Journal of Medical Sciences.*
- Mofakhari, A., Ashrafi, F., & Khorrami, M. (2021). Structural model of the relationship between body image concern and obsessive beliefs with body management in cosmetic surgery applicants. *Journal of Health Psychology.*
- Pehlivan, M., & Eyi, S. (2025). The Impact of Mindfulness-Based Meditation and Yoga on Stress, Body Image, Self-Esteem, and Sexual Adjustment in Breast Cancer Patients Undergoing Modified Radical Mastectomy: A Randomized Controlled Trial. *Cancer Nursing, 48*(3), 190-199. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000001427>
- Scott, S. B., Ritchie, L., Knopp, K., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2018). Sexuality within female same-gender couples: Definitions of sex, sexual frequency norms, and factors associated with sexual satisfaction. *Archives of Sexual Behavior, 47*(3), 681-692. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1077-3>



- Snani, H., Snani, H., Tannoubi, A., Chortane, O. G., & Azaiez, F. (2024). Balance and Deep Connections: The Impact of Physical Activity on Body and Sexual Self-Esteem, Psychological Distress, and Marital Satisfaction Among Adults. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1343951>
- Tavares, I. M., Nobre, P. J., Heiman, J. R., & Rosen, N. O. (2023). Longitudinal associations between mindfulness and changes to body image in first-time parent couples. *Body Image*, 44, 187-196. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.01.002>
- Thomas, H. N., Hamm, M., Borrero, S., Hess, R., & Thurston, R. C. (2019). Body image, attractiveness, and sexual satisfaction among midlife women: A qualitative study. *Journal of Women's Health*, 28(1), 100-106. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7107>
- Zegeye, B., Woldeamanuel, G. G., Negash, W., & Shibre, G. (2020). Sexual satisfaction and its associated factors among married women in Northern Ethiopia. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(2). <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i2.4>