

۱۲۰۰۰۷۵

«به نام خدا»

**بررسی نقش آموزش روبروای نمانختی رفتاری و آموزش آرامسازی بر کاهش
اضطراب در سبب دختران**

مؤلفان

دکتر حمیده جهانگیری

دکتر علیرضا نوروزی

دکتر سیامک نقشبندی

پروفسور پریرخ دادستان

دکتر حیدرعلی هومن

عنوان:

بررسی نقش آموزش روش‌های شناختی و رفتاری و آموزش آرامسازی بر کاهش اضطراب رابطه جنسی دختران

مولفان:

حمیده جهانگیری-علیرضا نوروزی-سیامک نقشبندی-پریخ دادستان-حیدر علی هومن

مشخصات نشر: تهران- البرز فرجاد ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۲۵۵ص- وزیر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۰۰۰۰۰۰۰

رده بندی دی.بی. ۱۵۵/۳

رده بندی کنگره: ۳۶۱۱۹۵:BF۶۹۲

رده بندی کنگره: ۳۶۱۳۹۵:BF۶۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰

عنوان:

بررسی نقش آموزش روش‌های شناختی و رفتاری و آموزش آرامسازی بر کاهش اضطراب رابطه جنسی دختران

مولفان:

حمیده جهانگیری-علیرضا نوروزی-سیامک نقشبندی-پریخ دادستان-حیدر علی هومن

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

مشخصات نشر: تهران- البرز فرجاد ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۲۵۵ص- وزیر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۶۰۰۰۰۰۰۰۰

چاپخانه/اصحافی: صدف

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان



البرز فرجاد

ضلع شمال غربی پل سید خندان-اول خیابان شقایق-کوچه بن بست اول-پلاک ۲-واحد ۱۲
۲۲۸۶۰۲۶۰-۲۲۸۸۷۵۰۱

پیشگفتار

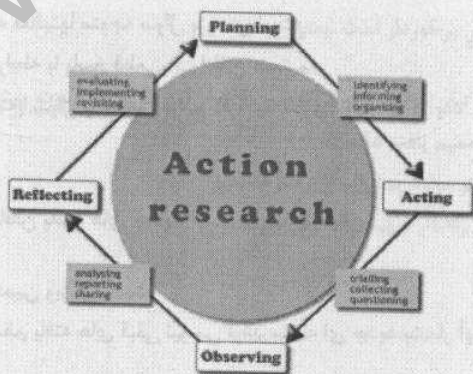
سپاس فراوان خداوندی را که تدبیر امور به دست توانای اوست و تالیف این کتاب به پشتوانه او میسر شد.

تلاش برای یافتن حقیقت یکی از نیازهای طبیعی و فطری انسان است. افراد در جریان زندگی، و نیز جوامع انسانی در مسیر حرکت و تکامل خود با مسائل و مشکلاتی مواجه می شوند و سوالات و ابهامات متعددی در اذهان بوجود می آید، تمایل طبیعی انسان برای یافتن پاسخ مناسب برای این سوالات، فرد را به پژوهش و کوشش و فعالیت بیشتر وادار می کند تا عطش روح جستجوگر خویش را با آگاهی و دانش بیشتر سیراب کند. پس، پژوهش و تحقیق، پیوسته با پدید آمدن مشکل و با طرح سوال یا سوالات شروع می شوند. اساسی ترین و مهمترین گام در برخورد با مشکل و بطور کلی در انجام یک فعالیت پژوهشی، شناخت دقیق جنبه های مختلف مساله یا مشکل و یا فعالیت مورد نظر است. وقتی از پژوهش سخن می گوئیم ابتدا باید روشن کنیم که پژوهش چیست و به چه نوع فعالیتی پژوهش گفته می شود.

تعریف پژوهش

پژوهش عبارت است از کشف و دریافت آنچه بر دیگران مجهول است و نیز گشودن و گستردن و روشن تر ساختن آنچه به اجمال بر دیگران معلوم است. پژوهش تلاشی است منظم برای رسیدن به حقیقت. بنابراین، هدف از انجام پژوهش یا تحقیق، دستیابی و کشف حقیقت در موضوعی معین است. پژوهش می تواند در رابطه با علوم مختلف مطرح شود. حقیقت کشف شده نیز، ممکن است حقیقتی علمی، فلسفی، هنری و مانند آن باشد.

پژوهش یا تحقیق یک روند فعالانه، هوشیارانه و سامانمند برای کشف، تعریف و بازنگری پدیده ها، رخدادها، رفتارها و فرضیه ها است. پژوهش همچنین برای استفاده از پدیده های موجود برای بستن به راهکارهای عملی و فناوری ها به کار می رود. به طور معمول پژوهشگر نتایج پژوهش خود را در مجله های علمی ارائه می دهد. پژوهش در دو بعد «یافت پرسش پژوهش» و دیگر «پاسخ دادن به آن» می باشد.



بطور کلی پژوهش نوعی کوشش در راستای هر یک از دو امر ذیل است:

۱. پاسخ موجه به پرسش هایی که تاکنون به آنها پاسخ داده نشده است.
۲. پاسخ جدید به پرسش هایی که پیش تر به آنها پاسخ داده شده است.

سوال علمی چیست؟

- محصول علم است (حاصل پژوهش و تخصص است نه چهل پژوهشگر)
- بدون جو - است (یا پاسخ متقن ندارد)
- مورد ر مش - است (کلی و بی حد و حصر نیست)
- واحد اس - (یعنی متعدد و متکثر نیست اگر چه امکان طرح سوال های فرعی وجود دارد)

مهم ترین ویژگی های پژوهش

۱. فعالیتی است منظم و برنامه ریزی شده یعنی

- نیازمند طرح و نقشه قبلی است؛
- دارای مراحل معینی است؛
- دارای زمان بندی مشخصی است؛
- یک فرایند (پروژه) است؛

۲. به حل یک مساله معین یا پیدا کردن پاسخ برای یک سوال مشخص معطوف است یعنی:

- بدون داشتن مساله و سوال، اساساً انجام پژوهش میسر نیست؛
- در فرایند پژوهش، همه فعالیتها متوجه سوال پژوهش است؛
- در ابتدای پژوهش، در رابطه با پاسخ قطعی، بی اطلاع هستیم؛
- ممکن است بتوانیم پاسخ سوال را حدس بزنیم (فرضیه سازی) ولی در فرایند پژوهش باید حدس هایمان را به آزمون بگذاریم.

۳. به دنبال بررسی مسائل نو و یافتن پاسخ های جدید است؛ به عبارت دیگر:

- گسترش علم، نتیجه همین ویژگی است؛
- البته بررسی صحت و سقم یافته های قبلی نیز می تواند مساله ای جدید بشمار آید.

۴. نیازمند داشتن تخصص فراوان در زمینه مورد بررسی است یعنی:

- پژوهش، از وظایف مجتهدین و صاحب نظران هر رشته علمی است. یعنی حاصل جهل نیست بلکه برعکس حاصل علم و دانش و تخصص است؛
- افراد نا آشنا به یک موضوع علمی، نمی توانند وارد حوزه پژوهش در آن رشته شوند؛
- به دلیل تخصصی شدن مسائل، امروزه بیشتر پژوهش ها، به صورت گروهی انجام می شود.

۵. بی طرف است و حب و بغض در آن راه ندارد. به عبارت دیگر:

- تعصب و جانبداری، به طور کلی، در پژوهش جایز نیست،
- زیرا در این صورت، نتیجه پژوهش طبق خواسته پژوهشگر تنظیم می شود؛
- ذهنیات پژوهشگر، همواره، فرآیند پژوهش را هدایت می کند؛
- در رشته های مختلف، علوم انسانی، بی طرف بودن، بسیار دشوار است؛
- البته این اصل را باید، با مساله تفکیک ارزش از علم، اشتباه گرفت، زیرا علم هیچگاه از ارزش جدا نبوده است.

۶. مستلزم جمع آوری اطلاعات فراوان است. یعنی:

- یعنی پژوهش، کاملاً مستند است و حاصل تخمین نیست؛
- البته، نیروی تخیل، در ساخت فرضیه، از حدس های بی ربط، به پژوهش بسیار موثر است ولی در اصل، این اطلاعات است که حدسیات را بررسی می کند.
- بنابراین روشها و ابزارهای شناسایی و کسب اطلاعات در فرآیند پژوهش از اهمیت زیادی برخوردارند.

۷. مکمل یافته های قبلی است به عبارت دیگر:

- باید بین یافته های جدید و قدیم ارتباط وجود داشته باشد؛ زیرا علم، حاصل باشته شدن یافته های پیشتر است
- یافته های جدید ممکن است از طریق اصلاح و تجدید نظر در یافته های قدیم پدید آید.

۸. از قابلیت تعمیم و پیش بینی برخوردار است. یعنی:

- یافته های پژوهشی را می توان به موارد دیگر تعمیم داد و از این طریق به قدرت پیش بینی دست یافت؛
- اساساً هدف از پژوهش، تعمیم یافته هاست؛
- نتیجه پژوهش نیز در بیشتر موارد پیش بینی رفتارهاست؛
- در پایان هر پژوهش، باید راهکار و پیشنهاد ارائه شود.

ویژگی ها و خصوصیات پژوهشگر

- بضاعت علمی نسبت به موضوع
- آشنایی با روشها و فنون پژوهش
- توانایی های ذهنی مناسب
- صبر و حوصله فراوان
- به دور از حب و بغض (کشف حقیقت)
- منتقد، جدی و عمیق
- شجاء در مقام اظهار عقیده
- صداقت و امانت

موانع پژوهش در ارتباط با پژوهشگر

- نداشتن تخصص کافی
- وجود علائق شخصی
- موقعیت اجتماعی افراد

موانع پژوهش در رابطه با گروه پژوهش

- فقدان روحیه انجام کار گروهی
- فقدان تخصص های مورد نیاز

موانع پژوهش در رابطه با منابع پژوهش

- عدم دسترسی به منابع
- ضعف اعتبار منابع

موانع پژوهش در رابطه با واقعیت‌های جامعه

- محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی
- فقدان امکانات اقتصادی لازم

موانع پژوهش در رابطه با رشته علوم انسانی

- عدم تکرار پذیری
- آزمایش‌ناپذیری
- پیچیدگی‌های انسانی
- چند متغیری بودن

انواع پژوهش از نظر سطح پژوهش

- اکتشافی: آشنایی اجمالی
- توصیفی: جمع‌آوری اطلاعات
- تبیینی: کشف روابط

انواع پژوهش از نظر کاربرد

- کاربردی: یافتن راه حل برای مشکلات
- بنیادی: دستیابی به نظریات علمی

انواع پژوهش از نظر تعداد پژوهشگران

- فردی
- گروهی

سایر تقسیم بندی ها

- پژوهش تجربی: کشف انواع روابط بین متغیرها
- پژوهش توصیفی: تهیه گزارش و توصیف
- پژوهش علی: کشف روابط علت و معلولی
- پژوهش تاریخی: پاسخ به سوالهای تاریخی

بررسی مفاهیم و اصطلاحات پژوهش

فرضیه

- حدسی علمی در پاسخ به یک پرسش پژوهش است
- فرضیه باید معقول و منطقی باشد
- به صورت خبری بیان شود، ولی نوعی شرط و احتمال در آن نهفته است
- فرضیه، کانون اصلی و قلب پژوهش است
- هدف اصلی در پژوهش، آزمون فرضیه است

مثال: آموزش روش های شناختی-رفتاری موجب کاهش ضراب رابطه جنسی دانشجویان دختر در شرف ازدواج در مقایسه با گروه کنترل می گردد.

متغیر

- این مفهوم در اصل از ریاضیات گرفته شده است
- جایگزینی برای مفاهیم «علت» و «معلول» است
- مفهومی است که می تواند اندازه ها و حالت های مختلف داشته باشد

در هر فرضیه معمولاً دو متغیر وجود دارد:

متغیر مستقل و متغیر وابسته

مثال: اگر گفته شود که "آموزش روش های شناختی-رفتاری موجب کاهش اضطراب رابطه جنسی می شود." آموزش روش های شناختی-رفتاری متغیر مستقل و اضطراب رابطه جنسی متغیر وابسته خواهد بود. در هر پژوهش سعی بر آن است تا با استفاده از اطلاعات و اسناد مناسب، ارتباط بین این متغیرها بررسی شود.

شاخص

- بیشتر مفاهیم علوم انسانی فاقدی انتزاعی هستند.
- مفاهیم انتزاعی باید به مفاهیم انضمامی تبدیل شوند.
- به این کار، عملیاتی کردن مفاهیم گفته می شود که از طریق شاخص سازی انجام می پذیرد.
- شاخص ها مهمترین ابزارهای اندازه گیری مفاهیم پژوهش هستند.

مثال: شاخص معدل برای اندازه گیری میزان پیشرفت تحصیلی

نمونه گیری

- یکی از روشهای جمع آوری اطلاعات است.
- هرگاه موارد مورد مطالعه در پژوهش زیاد باشد از این روش برای بررسی تعدادی از موارد استفاده می شود.
- در این روش، ابتدا نمونه هایی انتخاب می شوند و سپس نتایج به دست آمده از مطالعه روی آنها به کل موارد تعمیم داده می شود.
- نظر سنجی ها به روش نمونه گیری انجام می گیرند.

جامعه آماری

جامعه آماری عبارت است از کلیه عناصر و افرادی که در یک مقیاس جغرافیایی مشخص (جهانی یا منطقه ای) دارای یک یا چند صفت مشترک هستند. همچنین در تعریفی دیگر، مجموعه افراد یا اشیایی را که می خواهیم یک یا چند خصوصیت مشترک آنها را مورد بررسی قرار دهیم، جمعیت یا جمعیت آماری می نامیم.

چند نکته مهم:

- جامعه آماری می تواند شامل هر چیزی باشد
- پژوهشگر باید جامعه آماری خود را تعریف کند.
- جامعه آماری ممکن است از نظر حجم و اندازه بسیار بزرگ باشد.
- به نسبت بزرگی جمعیت آماری، حجم نمونه تغییر می کند.

تعریف نمونه

نمونه عبارت است از تعدادی از افراد جامعه که صفات آنها با صفات جامعه مشابهت داشته و معرف جامعه بوده، از تجانس و همگنی با افراد جامعه برخوردار باشند.

چند نکته مهم:

- روش های مختلفی برای انتخاب نمونه وجود دارد.
- بهترین روش برای انتخاب نمونه روش تصادفی است.
- در روش تصادفی، هر یک از اعضای جامعه آماری شانس انتخاب شدن دارد.
- تنها در این صورت است که می توان نتایج پژوهش را به موارد مشابه تعمیم داد.

اعتماد

اعتماد یکی از مهمترین ویژگی های مربوط به وسائل اندازه گیری در فرآیند تحقیق است. وقتی وسیله اندازه گیری پژوهش در کاربردهای متعدد، اندازه های یکسانی را نشان دهد، گفته می شود که این وسیله اندازه گیری قابل اعتماد است. به عنوان مثال، ترازویی را در نظر بگیرید که در هر بار وزن کردن یک شی خاص، اندازه مشخص یکسانی را نشان می دهد؛ حتی اگر این اندازه، مطابق با واقع نباشد، گفته می شود که وسیله اندازه گیری قابل اعتماد است.

مواد لازم جهت پژوهش

- یک ذهن خلاق با ایده های نو
- آگاهی از تئوری کار پژوهشی و قابل انجام بودن آن از لحاظ تئوری
- یک کامپیوتر متصل به تمام پایگاه های علمی دنیا جهت بررسی پیشینه ایده ای که در ذهنتان است
- دسترسی به مواد و دستگاه های مورد نیاز جهت جمع آوری و آنالیز داده ها
- توانایی تحلیل نتایج حاصل و نتیجه گیری منطقی
- آشنائی کافی به زبان انگلیسی جهت مقاله نمودن نتایج کار پژوهشی

جامعه ما نیز مانند جوامع دیگر مسائل و مشکلات عمده ای دارد که برنامه ریزی در جهت برطرف نمودن آنها مستلزم پژوهش و تحقیق گسترده است و پژوهشگران و مراکز مختلف پژوهشی می توانند بر اساس ماهیت و اهداف سازمانی خود می توانند در محدوده وظایف خود فعالیت های پژوهشی را در جهت رفع نیازهای اجتماعی سوق داده و در رسیدن به ترقی و پیشرفت و نیل به خودکفایی متمرکز شوند.

این پژوهش به منظور بررسی نقش آموزش روش های شناختی _ رفتاری و آموزش آرامسازی بر کاهش اضطراب رابطه جنسی دانشجویان دختر در شرف ازدواج انجام شده است و نتایج مفید بدست آمده از آن می تواند در روند بهبود این مساله تاثیرگذار باشد.

امید است مسئولان و نسبت به نتایج این پژوهش توجه داشته و برای جلوگیری از بی خاصیت شدن این پژوهش و حبس آن در کتابخانه های زیست استفاده عملی از داده های آن را فراهم نمایند و در جهت برنامه ریزی برای زنان و دختران جوان از آن استفاده نمایند.

دکتر حیدرعلی هومن
۱۳۸۸

فهرست مطالب

فصل اول: گستره مسئله مورد بررسی

۱-۱- مقدمه ۱۷

۱-۲- بیان مسئله ۲۱

۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش ۲۶

۱-۴- اهداف پژوهش ۳۰

۱-۵- فرضیه و سبب های پژوهش ۳۰

۱-۶- تعریف متغیرهای پژوهش ۳۱

فصل دوم: مروری بر یافته های قبلی و قلمرو مسئله مورد بررسی

۱-۲- مقدمه ۳۳

۲-۲- رفتار جنسی ۳۴

۲-۲-۱- رشد جنسی و رفتار جنسی در جریان تحول ۳۴

۲-۲-۱-۱- رشد جنسی و رفتار جنسی پیش از تولد ۳۴

۲-۲-۱-۲- رشد جنسی و رفتار جنسی نوزادی ۳۵

۲-۲-۱-۳- رشد جنسی و رفتار جنسی نوپایی ۳۶

۲-۲-۱-۴- رشد جنسی و رفتار جنسی اوایل کودکی ۳۶

۲-۲-۱-۵- رشد جنسی و رفتار جنسی اواسط کودکی ۳۷

۲-۲-۱-۶- رشد جنسی و رفتار جنسی نوجوانی ۳۴

۲-۲-۱-۷- رشد جنسی و رفتار جنسی بزرگسالی ۳۴

۲-۲-۲- سیر تحول علمی رفتار جنسی ۴۰

۲-۲-۳- تعریف رفتار جنسی و رابطه جنسی ۴۲

۲-۲-۴- عوامل موثر بر رفتار جنسی ۴۲

۲-۲-۴-۱- عوامل زیستی ۴۳

۲-۲-۴-۱-۱- عوامل عصب شناختی ۴۳

۲-۲-۴-۲- سن ۴۴

۲-۲-۴-۳- حاملگی و شیردهی ۴۴

۲-۲-۴-۴- ناباروری و نازایی ۴۵

۲-۲-۴-۵- داروها ۴۵

۲-۲-۴-۶- بیماری ها ۴۵

۴۶-۲-۲-۱-۷- اعمال جراحی زنان/

۵۲-۲-۲-۵- رفتار جنسی از دیدگاه های مختلف/

۵۲-۲-۲-۱-۵- دیدگاه زیست شناختی/

۵۲-۲-۲-۱-۱- دستگاه عصبی مرکزی و رفتار جنسی/

۵۴-۲-۲-۱-۵- پاسخهای فیزیولوژیک رفتار جنسی/

۵۴-۲-۲-۱-۳- مراحل پاسخ جنسی/

۵۹-۲-۲-۲- دیدگاه شناختی/

۶۱-۲-۲-۲-۵- دیدگاه رفتاری/

۶۲-۲-۲-۴- دیدگاه روان پویشی/

۶۴-۲-۳- اضطراب/

۶۵-۲-۳-۱- تعاریف مختلف از مراب/

۶۷-۲-۳-۲- علائم اضطراب/

۶۸-۲-۳-۳- اضطراب از دیدگاه های مختلف/

۶۸-۲-۳-۳-۱- اضطراب از دیدگاه زیست شناختی/

۶۹-۲-۳-۳-۲- اضطراب از دیدگاه شناختی/

۷۱-۲-۳-۳-۳- اضطراب از دیدگاه رفتاری/

۷۲-۲-۳-۳-۴- اضطراب از دیدگاه روان پویشی/

۷۲-۲-۳-۴- روش های درمانی اضطراب/

۷۳-۲-۳-۴-۱- درمان زیست شناختی/

۷۳-۲-۳-۴-۲- درمان شناختی/

۷۳-۲-۳-۴-۱- تاریخچه شناخت گرایی/

۷۴-۲-۳-۴-۲- انواع روشهای شناختی/

۷۷-۲-۳-۴-۳- درمان رفتاری/

۷۷-۲-۳-۴-۱- تاریخچه رفتار گرایی/

۸۰-۲-۳-۴-۲- انواع روشهای رفتاری/

۸۴-۲-۳-۴-۴- درمان شناختی- رفتاری/

۸۵-۲-۳-۴-۱- انواع روش شناختی- رفتاری/

۸۷-۲-۳-۵- درمان روان پویشی/

۸۸-۲-۴- درمان اختلالات جنسی/

۸۸-۲-۴-۱- تاریخچه درمان اختلالات زیستی/

۸۹-۲-۴-۲- درمان زیستی/

۲-۴-۳-درمان شناختی-رفتاری/۹۰

۲-۴-۱-مداخلات شناختی/۹۰

۲-۴-۲-تمرکز حسی/۹۱

۲-۴-۳-روشهای رفتاری کاهش اضطراب/۹۲

۲-۴-۴-درمان روان پویشی/۹۵

۲-۵-پیشینه پژوهش/۹۵

فصل سوم: روش تحقیق

۳-۱-مقدمه/۱۰۱

۳-۲-نوع پژوهش و طرح آماری/۱۰۹

۳-۳-جامعه آماری/۱۰

۳-۴-نمونه و روش نمونه گیری/۱۰۱

۳-۵-ابزارها/۱۱۱

۳-۶-روش اجرا/۱۱۴

۳-۷-روش تجزیه و تحلیل آماری/۱۱۸

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۴-۱-مقدمه/۱۱۹

۴-۲-داده های جمعیت شناختی و ابعاد خودپنداره جنسی/۱۱۹

۴-۲-۱-توصیف داده های جمعیت شناختی ۲۰۰ دانشجوی دختر در شرف ازدواج/۱۱۱

۴-۲-۲-توصیف ابعاد خودپنداره جنسی ۲۰۰ دانشجوی دختر در شرف ازدواج/۱۲۲

۴-۲-۳-توصیف داده های جمعیت شناختی بر مبنای گروه آزمایشی و کنترل/۱۲۴

۴-۲-۴-توصیف ابعاد خودپنداره جنسی بر مبنای گروه آزمایشی و کنترل/۱۲۸

۴-۳-یافته ها در چارچوب فرضیه و سوال های پژوهش/۱۳۲

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۵-۱-مقدمه/۱۳۹

۵-۲-بحث و نتیجه گیری در چارچوب فرضیه و سوال های پژوهش/۱۳۸

۵-۲-۱-فرضیه پژوهش/۱۳۹

۵-۲-۲-سوال های پژوهش/۱۴۳

۵-۲-۳- نتیجه گیری/۱۹۰

۵-۳- محدودیت های پژوهش/۱۹۰

۵-۴- پیشنهادها/۱۹۱

۵-۴-۱- پیشنهادهای پژوهشی/۱۹۱

۵-۴-۲- پیشنهادهای کاربردی/۱۹۲

منابع فارسی/۱۹۳

منابع انگلیسی/۲۰۲

www.ketab.ir