

نام و نام خانوادگی:

سن:

میزان تحصیلات:

مجرد / متأهل:

### دستورالعمل

پاسخ‌دهنده‌ی عزیز:

پرسشنامه زیر شامل ۳۰ سؤال است. به طور کلی سعی کنید با اولین برداشستان از پرسش‌ها بدان‌ها پاسخ دهید. کوشش نمایید پاسخ‌هایتان به صورت «آری» یا «خیر» باشد. تنها در مواردی که امکان تصمیم‌گیری برایتان دشوار است پاسخ «؟» را علامت بزنید.

خیر	؟	پلی
		۱. آیا به اندازه‌ی دیگران در کارهای خود موفقیت دارید؟
		۲. آیا در زندگی‌تان چیزهایی وجود دارد که به آنها افتخار کنید؟
		۳. آیا اغلب اوقات احساس می‌کنید در زندگی ناموفق بوده‌اید؟
		۴. آیا دچار احساس خودکم‌بینی هستید؟
		۵. به طور کلی آیا به خود اطمینان کافی دارید؟
		۶. آیا اغلب آرزو می‌کنید ای کاش شخص دیگری می‌بودید؟
		۷. وقتی قرار باشد در برابر عده‌ای صحبت کنید آیا احساس نگرانی می‌کنید که ممکن است به خوبی از عهده این کار برنمایید؟
		۸. آیا احساس می‌کنید که مایلید خیلی چیزهای زندگی‌تان تغییر کند؟
		۹. آیا فکر می‌کنید که روی هم رفته مردم شما را دوست دارند؟
		۱۰. آیا به تصمیم‌های خود بسیار اطمینان دارید؟
		۱۱. آیا در نظر خودتان آدم با ارزشی هستید؟
		۱۲. آیا اغلب اوقات نسبت به کارهایی که کرده‌اید احساس شرمساری می‌کنید؟
		۱۳. آیا وقتی به عکس‌هایتان نگاه می‌کنید، اغلب ناراحت می‌شوید و فکر می‌کنید که هیچ‌وقت قیافه شما را خوب نشان نمی‌دهد؟
		۱۴. آیا در میان خانواده‌تان کسی هست که در شما این احساس را ایجاد کند که آدم چندان خوبی نیستید؟
		۱۵. اگر کسی از کارهای شما انتقاد کند خیلی ناراحت می‌شوید؟
		۱۶. آیا فکر می‌کنید که مردم دوست دارند شما دور و برشان باشید، چون شما را آدم مفیدی می‌دانند؟
		۱۷. آیا اغلب اوقات درباره ارزش و شایستگی خود تردید می‌کنید؟
		۱۸. وقتی که دیگران از شما تعریف می‌کنند آیا در صداقت آنها شک می‌کنید؟
		۱۹. گاهی وقت‌ها پیش آمده است که از ترس تمسخر و انتقاد دیگران، نظریات خود را بیان نکرده‌اید؟
		۲۰. آیا به طور کلی در موقعیت‌های اجتماعی خود را فردی خجالتی می‌دانید و از این مسأله نگرانید؟
		۲۱. آیا حتی در برابر افرادی که مقام اجتماعی پایین‌تری از شما دارند احساس حقارت می‌کنید؟
		۲۲. آیا معمولاً احساس می‌کنید می‌توانید کارهایی را که دوست دارید با موفقیت انجام دهید؟
		۲۳. آیا از شکل و قیافه خود راضی هستید؟
		۲۴. آیا در برخورد با دیگران معمولاً خاموش می‌مانید، چون می‌ترسید حرف‌های شما سبب شود که مردم شما را دوست نداشته باشند؟
		۲۵. آیا معمولاً برایتان مشکل است کارهایتان را طوری انجام دهید که مورد تأیید و تحسین دیگران قرار گیرد؟
		۲۶. آیا زیاد پیش می‌آید که احساس کنید سعی دارید خودتان را بهتر از آنچه هستید نشان دهید؟
		۲۷. آیا گاهی احساس می‌کنید که هرگز نخواهید توانست کاری را درست انجام دهید؟
		۲۸. آیا گاهی اوقات احساس می‌کنید که مردم از شما سوء استفاده می‌کنند؟
		۲۹. آیا شما دست کم در حد عادی برای خود ارزش و احترام قائل هستید؟
		۳۰. آیا فکر می‌کنید شخصیت شما برای جنس مخالف جذاب باشد؟

بسمه تعالی

دانشجوی عزیز:

با سلام، نظر به اینکه پژوهش حاضر یک تحقیق دانشگاهی است و در این تحقیق بدنبال این هستیم که میزان شیوع خودارضایی و عوامل موثر بر آن را بررسی نماییم خواهشمند است بدون نوشتن نام و نام خانوادگی، جنسیت و یا هر گونه مشخصات اضافی به سوالات ذیل صداقانه جواب دهید تا بتوانیم در جهت خدمت به جامعه گام اساسی برداریم، لازم به ذکر است که تمام اطلاعات فرد در این پرسشنامه کاملاً محرمانه می باشد و نگرش فرد را نسبت به این موضوع می سنجد. پیشاپیش از مساعدت حضرت عالی کمال تشکر را داریم.

راهنما: خودارضایی جنسی = استمناء = masturbation: خود تحریکی فرد که منجر به لذت جنسی و ارگاسم می شود.

استان محل تولد و زندگی: وضعیت تاهل: رشته تحصیلی: سن:

۱) به نظر شما چقدر از افراد اقدام به خودارضایی می زنند؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲) چقدر شما با خودارضایی افراد موافق هستید؟

اصلاً کم متوسط زیاد

خودارضایی موثر است؟ ۳) چقدر روابط بین اعضای خانواده (گرمی و صمیمیت) در کنترل

اصلاً کم متوسط زیاد

۴) چقدر نظارت والدین بر فرزندان در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۵) چقدر نظارت والدین بر فرزندان در پیشگیری از بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۶) چقدر پر بودن وقت افراد در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۷) چقدر برنامه های تفریحی خانوادگی در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

اعتقادات مذهبی و اخلاقی والدین در کنترل خودارضایی نقش دارد؟ ۸) چقدر

اصلاً کم متوسط زیاد

۹) چقدر نحوه پوشش اعضای خانواده در منزل در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۰) چقدر نحوه پوشش خود فرد در منزل در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۱) چقدر نحوه پوشش اعضای جامعه در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۲) چقدر پوشش جنس مخالف در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۳) چقدر آگاهی از مسائل جنسی در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۴) چقدر آگاهی دادن در مورد مسائل جنسی به فرزندان توسط والدین در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۵) چقدر آزادی بی قید و شرط فرزندان در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۶) چقدر امر و نهی شدید والدین نسبت به مسائل اخلاقی در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۷) چقدر مهمانی ها و ارتباطات باز خانوادگی در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۸) چقدر بالا رفتن سن افراد در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۱۹) چقدر جدایی و طلاق والدین در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۰) تا چه حد آشفتگی وضع خانوادگی و وجود اختلافات در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۱) چقدر صحبت دوستانه راجع به مسائل جنسی در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۲) چقدر دوستان خود ارضاء کننده فرد در بروز خودارضایی موثرند؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۳) چقدر دوست دختر داشتن در بروز خودارضایی موثر است؟

زیاد متوسط کم اصلاً

۲۴) چقدر دوست پسر داشتن در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۵) چقدر روابط آزاد بین دختر و پسر در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۶) چقدر برنامه های تفریحی دوستانه در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۷) چقدر طرد شدن فرد از میان همسالان در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۸) چقدر تحصیلات عالی در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۲۹) چقدر تحصیلات پایین در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۰) چقدر عوامل تحریک کننده مثل لیلم ها و عکس های سکسی در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۱) چقدر ترانه های عاشقانه در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۲) چقدر تنهایی یک فرد را در انجام خود ارضایی موثر می دانید؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۳) چقدر داشتن برنامه در زندگی در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۴) چقدر انجام فرائض دینی مثل (نماز ، روزه...) در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۵) چقدر ورزش مرتب در کنترل خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۶) چقدر ازدواج را در جلوگیری از انجام خود ارضایی موثر می دانید؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۷) چقدر ازدواج را در کنترل خودارضایی موثر می دانید؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۸) چقدر خیال پردازیهای راجع به جنس مخالف در میزان بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۳۹) چقدر نگاه در بروز خودارضایی تاثیر دارد؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۰) چقدر رفاه مادی بیش از حد در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۱) چقدر اضطراب امتحانات در بروز خودارضایی موثر است ؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۲) چقدر فشارهای روانی در بروز خودارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۳) چقدر مواد غذایی در بروز خودارضایی موثر اند؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۴) چقدر مطالبه مطالب مربوط به خود ارضایی و وجود ضرر و زیان های ذکر شده در آن در کنترل خود ارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۵) چقدر افزایش وزن در بروز خود ارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۶) چقدر به نظر شما بین لاغر اندامی، ضعف و سستی بدن و خود ارضایی رابطه وجود دارد؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۷) چقدر خجالت و کمرویی و اشکال در برقراری ارتباط با دیگران در بروز خود ارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۸) چقدر ترس از بیماریهای مقاربتی در بروز خود ارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۴۹) چقدر ترس از حاملگی در بروز خود ارضایی موثر است؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۵۰) شما تا به حال به چه میزان خود ارضایی را انجام داده اید؟

اصلاً کم متوسط زیاد

۵۱) اگر خود ارضایی انجام داده اید میزان خود ارضایی شما چقدر بوده است؟ (اگر گزینه ای که شامل شما می شود ذکر نشده است خود بدان اشاره نمایید.)

هفته ای دو مرتبه هفتگی ای یک مرتبه بیشتر از یک بار در روز یک روز در میان هر روز

اصلاً انجام نداده ام به ندرت هر ماه یک بار هر دو هفته یکبار

۵۲) اولین بار با مفهوم خود ارضایی در کجا آشنا شدید؟

مطالب مربوط به مسائل جنسی تخیلی و خودانگیخته فیلم ها دوستان

۵۳) به نظر شما معمولاً در چه فضاهایی عمل خود ارضایی انجام می شود؟

درون رختخواب حمام دستشویی هنگام تماشای فیلم دوستان

نظرات و پیشنهادات راجع به طرح به طرح؟.....

با تشکر فراوان

پژوهشگر