



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ۳

پرسشنامه شاخص عملکرد جنسی زنان (FSFI)

سن:	مقطع تحصیلی:	مدت ازدواج به سال:	تعداد فرزندان:
محل سکونت: مشهد <input type="checkbox"/> خوابگاه <input type="checkbox"/> سایر موارد <input type="checkbox"/>	ازدواج شما در چه مرحله ای است؟ در دوران عقد هستیم <input type="checkbox"/> به خانه خودم رفته ام <input type="checkbox"/>		
آیا از زندگی مشترک خود رضایت دارید؟ بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	آیا تا به حال به جدایی فکر کرده اید؟ بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>		
آیا تا به حال اقدام به جدانشدن نموده اید؟ بله <input type="checkbox"/> خیر <input type="checkbox"/>	در حال حاضر، رابطه خود را چگونه ارزیابی می کنید؟		
گرم و صمیمی <input type="checkbox"/> صمیمی اما رسمی <input type="checkbox"/> نه صمیمی و نه غیر صمیمی <input type="checkbox"/> غیر صمیمی <input type="checkbox"/> آسیب خورده و خدشه دار <input type="checkbox"/>			

با سلام: پرسشنامه حاضر، احساسات و فعالیت های جنسی شما را در طی چهار هفته گذشته مورد سنجش قرار می دهد. در این پرسشنامه پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد و پاسخی که به تجربه شما نزدیکتر باشد، بهترین پاسخ است. بنابراین، لطفاً تا آنجا که ممکن است به سوالات، صادقانه پاسخ دهید. لطفاً به هر پرسش فقط یک پاسخ دهید. ضمناً لازم است پاسخ مورد نظرتان را با علامت دایره مشخص کنید. با تشکر

☼ فعالیت جنسی: به رابطه ای اطلاق می شود که در آن معاشقه، نزدیکی و یا رابطه جنسی وجود دارد.

۱. در طی چهار هفته گذشته، چقدر تمایل به داشتن فعالیت جنسی داشته اید؟
 - ۵: تقریباً همیشه
 - ۴: بیشتر اوقات
 - ۳: گاهی اوقات
 - ۲: مقدار کمی
 - ۱: هیچ
۲. در طی چهار هفته گذشته، میزان شدت تمایل شما به فعالیت جنسی چقدر بوده است؟
 - ۵: خیلی بالا
 - ۴: بالا
 - ۳: در حد معمولی
 - ۲: پایین
 - ۱: خیلی پایین یا هیچ
۳. در طی چهار هفته گذشته، چقدر در هنگام فعالیت جنسی یا دخول، برانگیخته شده اید (تحریک شده اید)؟
 - ۵: تقریباً همیشه
 - ۴: بیشتر اوقات
 - ۳: گاهی اوقات
 - ۲: مقدار کمی
 - ۱: تقریباً هیچ یا هیچ
۴. در طی چهار هفته گذشته، میزان شدت برانگیختگی شما (تحریک شدن شما) در هنگام فعالیت جنسی چقدر بوده است؟
 - ۵: خیلی بالا
 - ۴: بالا
 - ۳: در حد معمولی
 - ۲: پایین
 - ۱: خیلی پایین یا هیچ
۵. در طی چهار هفته گذشته، چقدر مطمئن بوده اید که در هنگام فعالیت جنسی، برانگیخته می شوید (تحریک می شوید)؟
 - ۵: خیلی زیاد
 - ۴: خیلی
 - ۳: تا حدی
 - ۲: کمی
 - ۱: تقریباً هیچ یا هیچ
۶. در طی چهار هفته گذشته، چقدر از برانگیخته شدن خود (تحریک شدن خود) در هنگام فعالیت جنسی، رضایت داشته اید؟
 - ۵: تقریباً همیشه
 - ۴: بیشتر اوقات
 - ۳: گاهی اوقات
 - ۲: مقدار کمی
 - ۱: تقریباً هیچ یا هیچ
۷. در طی چهار هفته گذشته، چقدر در هنگام فعالیت جنسی یا دخول دچار رطوبت (رطوبت واژنی) شده اید (خیس شده اید)؟
 - ۵: تقریباً همیشه
 - ۴: بیشتر اوقات
 - ۳: گاهی اوقات
 - ۲: مقدار کمی
 - ۱: تقریباً هیچ یا هیچ
۸. در طی چهار هفته گذشته، در هنگام فعالیت جنسی یا دخول برای رسیدن به رطوبت واژنی چقدر مشکل و سختی داشته اید؟
 - ۱: بی نهایت سختی (غیر ممکن)
 - ۲: خیلی مشکل بود
 - ۳: مشکل بود
 - ۴: مقدار کمی مشکل بود
 - ۵: تقریباً هیچ مشکلی نبود

پیوست ۵

پرسشنامه برانگیختگی‌طر حواره‌های شناختی در بافت جنسی (QCSASC)

هر یک از سناریوهایی را که در زیر ارائه شده است با دقت بخوانید، و تعیین کنید تا چه حد برای شما رخ داده اند، بدین صورت که دور عدد مربوطه دایره بکشید (از ۱: هرگز، تا ۵: اغلب)

من و همسر من با هم تنها هستیم. به نظر می‌رسد که او می‌خواهد با من رابطه جنسی داشته باشد، و به هر شیوه ای متوسل می‌شود تا مرا تحریک کند. اما من اصلاً مایل نیستم. پس وانمود می‌کنم که خسته هستم و موضوع را عوض می‌کنم. با این وجود، او اصرار می‌کند. او ناامید می‌شود و می‌گوید که دیگر او را به اندازه قبل دوست ندارم.

هیچ گاه اتفاق نیفتاده ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ معمولاً اتفاق می افتد

در حال برقراری رابطه جنسی با همسر هستم. او حقیقتاً سعی دارد مرا تحریک کند، اما من هیچ گونه لذتی احساس نمی‌کنم. در عوض احساس من این است که در حال انجام وظیفه هستم. از خودم می‌پرسم: " آیا رابطه جنسی ما باید همیشه همینطور باشد؟"

هیچ گاه اتفاق نیفتاده ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ معمولاً اتفاق می افتد

همسر من در حال لمس کردن من است و من شدیداً تحریک شده ام. چند لحظه بعد او تلاش می‌کند تا دخول انجام دهد، اما به نظر می‌رسد عضلات واژن (مهبل) من بسته شده اند و او نمی‌تواند دخول انجام دهد. سعی و تلاش او بی فایده است، و لحظه ای که می‌توانست فراموش نشدنی باشد، تبدیل به تجربه ای دلسرد کننده می‌شود.

هیچ گاه اتفاق نیفتاده ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ معمولاً اتفاق می افتد

من و همسر من در حال معاشقه هستیم، و او راه های متفاوتی برای تحریک کردن من را امتحان کرده است، که باعث لذت من می‌شود. اما علی رغم تمام آنها، من نمی‌توانم به ارگاسم (اوج لذت جنسی) برسم. به نظر می‌رسد همسر من دارد خسته می‌شود و من احساس دلسردی می‌کنم. از آنجا که متوجه می‌شوم احتمال رسیدن به ارگاسم برایم کمتر و کمتر می‌شود، دچار اضطراب می‌شوم.

هیچ گاه اتفاق نیفتاده ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ معمولاً اتفاق می افتد

دور تمامی هیجانات به هنگام تصور بخشی از سناریویی که اغلب برای شما رخ می‌دهد، دایره بکشید.

نگرانی غمگینی سرخوردگی ترس احساس گناه احساس شرم خشم آزار دیدن لذت رضایت

در این مرحله، به سناریویی که بیشتر از بقیه در مورد شما صادق است فکر کنید و ضمن آن که آن را در ذهن خود نگه می دارید، به جملات زیر پاسخ دهید. لطفاً گزاره‌هایی را که در زیر ارائه شده‌اند با دقت بخوانید و دور عدد مربوط به میزانی که نحوه تفکر و احساس شما درباره خودتان را توصیف می‌کنند، دایره بکشید (۱: کاملاً اشتباه ۵: کاملاً صحیح)

کاملاً صحیح	صحیح	گاهی اوقات صحیح	گاهی اوقات اشتباه	اشتباه	کاملاً اشتباه	طرحواره ها
۵	۴	۳	۲	۱		۱۵. هیچ کس عاشق من نیست.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۶. من دوست داشتنی نیستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۷. من خواستنی نیستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۸. من جذاب نیستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۹. هیچ کس من را نمی خواهد.
۵	۴	۳	۲	۱		۲۰. هیچ کس نگران من نیست.
۵	۴	۳	۲	۱		۲۱. من انسان بدی هستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۲۲. من بی ارزشم.
۵	۴	۳	۲	۱		۲۳. من مثل بقیه نیستم (غیر معمولی)
۵	۴	۳	۲	۱		۲۴. من عاشق هیچ کس نیستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۲۵. من به اندازه کافی خوب نیستم تا کسی عاشقم شود.
۵	۴	۳	۲	۱		۲۶. مطمئنم که همه طردم می کنند.
۵	۴	۳	۲	۱		۲۷. مطمئنم که همه من را رها می کنند.
۵	۴	۳	۲	۱		۲۸. مطمئنم که تنها خواهم ماند.

کاملاً صحیح	صحیح	گاهی اوقات صحیح	گاهی اوقات اشتباه	اشتباه	کاملاً اشتباه	طرحواره ها
۵	۴	۳	۲	۱		۱. من درمانده و بیچاره هستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۲. من قدرتی ندارم.
۵	۴	۳	۲	۱		۳. من خارج از کنترل هستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۴. من ضعیف هستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۵. من آسیب پذیرم.
۵	۴	۳	۲	۱		۶. من محتاج حمایت عاطفی هستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۷. من گیرافتام.
۵	۴	۳	۲	۱		۸. من نالایقم.
۵	۴	۳	۲	۱		۹. من فرد مفیدی نیستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۰. من بی عرضه هستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۱. من یک شکست خورده ام.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۲. من فرد مورد احترامی نیستم.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۳. من نسبت به دیگران بیشتر در لاک دفاعی فرو می روم.
۵	۴	۳	۲	۱		۱۴. من به اندازه کافی خوب نیستم.

در صورت تمایل به شرکت در کارگاه آموزش مهارت های جنسی، موارد زیر را کامل کنید:

نام و نام خانوادگی: شماره تلفن همراه: شماره ثابت:

آدرس ایمیل: برای تشکیل کارگاه، چه روزها و چه ساعاتی برای شما مناسب تر است؟

پیوست ۶

جدول شناسایی و ارزیابی افکار خودآیند

نتیجه شدت ه	پاسخ جایگزین	رفتار	هیجان‌ها شدت ۰-۱۰۰	افکار خودآیند	موقعیت	تاریخ
خشمت (۵۰) غمگینی	۱. درسته همیشه تحریک نمی شم ولی خیلی وقت‌ها هم شده که در رابطه عالی بودم. ۲. این دفعه که آماده نبودم به عشقی که به شوهرم دارم فکر می کنم و بعد وارد رابطه می شم (سنگینی و زنش)	فرار از داشتن رابطه جنسی	خشمت (۸۰) غمگینی (۹۰)	۱. کی تموم می شه؟ ۲. اگر شریک جنسی خوبی براش نباشم، ترکم می کنه.	تحریک نشدن در حین رابطه جنسی	مثال

پیوست ۷

تکلیف خانگی تمرین تمرکز حسی

نقاط حساس و تحریک آمیز خودم و نحوه تحریک آن	نقاط حساس و تحریک آمیز همسر و نحوه تحریک آن
	.۱ .۲ .۳ .۴ .۵ .۶ .۷ .۸

جدول به چالش کشیدن افکار خود آیند

-
۱. چه شواهدی وجود دارد؟
شواهدی که دال بر صحت این عقیده باشد، چیست؟
چه شواهدی بر خلاف این عقیده وجود دارد؟
 ۲. آیا توضیح جایگزینی وجود دارد؟
 ۳. تاثیر باور من به این فکر خود آیند چیست؟
تغییر طرز فکر من چه تاثیری می تواند داشته باشد؟
 ۴. چه کاری باید در این باره انجام دهم؟
 ۵. اگر دوستی در موقعیت مشابه بود، به او چه می گفتم؟
- زیر سوال بردن افکار خود آیند
-

کاربر گرامی: در صورتی که نیاز به پرسشنامه استاندارد و جامع دارید به **سایت**
مادسیج مراجعه کنید و نام پرسشنامه خود را جستجو کنید.