

باسمه تعالی و بذكر ولیّه

مقیاس دلزدگی زناشویی (CBM)

مقدمه: این تست و بسیاری تست های دیگر، تنها کمک کننده و یا بررسی کننده ی یک وضع در زمانی مشخص و موضوعی روشن است؛ نتیجه ی نهایی آن نیز باید در مسیر مصاحبه روشن شود. بنابر این هر استنتاج غیر حرفه ای از تست و یا تحلیل های بیش تر از ظرفیت تست معمولا به سردرگمی و حتی دلنگرانی های بیشتر می انجامد.

توصیه می شود افرادی که مشکل جدی ای در زندگی خود با همسرشان ندارند، اساساً خود را درگیر این تست و تست های مشابه نکنند، ولی کسانی که مشکلی دارند یا احساس مشکل می کنند می توانند با استفاده از مفاهیم «مقیاس دلزدگی زناشویی» و استخراج نمرات - با استفاده از توضیحات پایانی - خود را برای گام های مثبت مشاوره ای آماده سازند.

برای خود ارزیابی بهتر، لازم است تست را بر اساس توضیح اجرای آن و پیش از خواندن روش نمره گذاری، علامت زنیم. گرفتن تست از دیگران، خصوصا زمانی که در جریان محتوا و نتایج تصحیح آن نباشند، ورود به حریم شخصی افراد است؛ خود ارزیابی با توضیحات داده شده مانعی ندارد ولی ارزیابی دیگران با استفاده از تست های روانشناختی کاری حرفه ایست که باید توسط افراد آموزش دیده و البته متعهد اجرا شود.

(توضیح از: سیدمحمد خردمند - روانشناس بالینی - مشاور خانواده)

هدف: اندازه گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوج ها

شیوه تکمیل: در طی سه ماهه گذشته تا چه حد احساسات زیر را در خانواده (روابط زناشویی) نسبت به همسر خود تجربه کرده اید؟ با توجه به ملاک های زیر گزینه ای را که بیانگر احساس فعلی شما در این لحظه است را برگزینید.

هیچ پاسخی به عنوان صحیح یا غلط قلمداد نمی شود. لذا بهترین گزینه ای را که احساس شما را توصیف می کند با زدن یک ضربدر (*) مشخص کنید.

ردیف	عبارات	هرگز	یک بار طی مدتی طولانی	بندرت	گاهی	معمولا	غالباً	همیشه
۱	خستگی							
۲	افسردگی							
۳	روز خوبی داشتن							
۴	از نظر جسمانی، از پا افتادن							

۵	از نظر عاطفی، از پا افتادن
۶	خوشحال بودن
۷	احساس تهی و خالی شدن، درد داشتن همه ی بدن
۸	لبریز شدن کاسه ی صبر
۹	ناراحتی
۱۰	خستگی و تباهی و مستعد بیماری شدن
۱۱	به دام افتادن
۱۲	بی ارزش بودن
۱۳	بی چیز بودن، چیزی برای بخشیدن نداشتن
۱۴	گرفتار مشکل شدن
۱۵	درباره ی همسر احساس خشم و سرخوردگی کردن
۱۶	ضعف و اختلالات خواب
۱۷	ناامیدی
۱۸	طرد شدن از طرف همسر
۱۹	خوش بین بودن
۲۰	پر انرژی بودن

روش نمره گذاری و تفسیر

مقیاس دلزدگی زناشویی یک ابزار خود سنجی است که برای اندازه گیری درجه دلزدگی زناشویی در بین زوج ها طراحی گردیده است. این مقیاس از یک ابزار خودسنجی دیگری که برای اندازه گیری دلزدگی بکار می رود اقتباس شده است. این مقیاس توسط پاپینز (۱۹۹۶) ابداع گردید (پاپینز و نانز ۲۰۰۳، لائس و لائس ۲۰۰۱).

این پرسشنامه ۲۰ ماده دارد که شامل ۳ جزء اصلی خستگی جسمی (مثلا احساس خستگی، سستی و داشتن اختلالات خواب) از پا افتادن عاطفی (احساس افسردگی، ناامیدی، در دام افتادن) و از پا افتادن روانی (مثل احساس بی ارزشی، سرخوردگی و خشم به همسر) می باشد. تمام این موارد روی یک مقیاس هفت امتیازی پاسخ داده می شوند. سطح ۱ معرف عدم تجربه عبارت مورد نظر و سطح ۷ معرف تجربه زیاد عبارت مورد نظر است (پاپینز: ۱۹۹۶ ترجمه شاداب ۱۳۸۶ صفحه ۳۵۱). طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	هرگز	یکبار طی مدتی طولانی	بندرت	گاهی	معمولا	غالباً	همیشه
امتیاز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

برای بدست آوردن میزان دلزدگی زناشویی باید دستورالعمل زیر را اجرا نمود:

- **مرحله اول:** امتیازهایی که به موارد زیر داده شده است را با هم جمع می شوند:

۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸-۲۱

- **مرحله دوم:** امتیازهایی را که به شماره های ۳، ۶، ۱۹، ۲۰ داده شده است با هم جمع می شوند.

- **مرحله سوم:** امتیاز مرحله ی دوم از عدد ۳۲ کم می شود.

- **مرحله چهارم:** امتیاز مرحله ی اول با مرحله سوم جمع می شود.

- **مرحله پنجم:** عدد مرحله ی چهارم بر عدد ۲۱ تقسیم می شود.

عدد حاصل، درجه ی دلزدگی را نشان می دهد.

لازم به ذکر است که اعداد بزرگتر بیانگر میزان دلزدگی بالاتر خواهند بود و برعکس.

روایی و پایایی

ارزیابی ضریب اعتبار مقیاس دلزدگی زناشویی نشان داده که دارای یک همسانی درونی بین متغیرها در دامنه ی ۰/۸۴ و ۰/۹۰ است؛ روایی به

وسیله همبستگی های منفی با ویژگی های ارتباطی مثبت به تایید رسیده است. مانند: نظر مثبت در مورد ارتباط، کیفیت مکالمه،

احساس امنیت، خود شکوفایی، احساس هدفمندی، کشش و جاذبه ی عاطفی نسبت به همسر و کیفیت رابطه ی جنسی آن ها.

نسخه های ترجمه شده CBM به طور موفقیت آمیزی در مطالعات بین فرهنگی در نروژ، مجارستان، مکزیک، اسپانیا، پرتغال، فنلاند

و اسرائیل استفاده شده است (پانیز و ناز، ۲۰۰۳، لانس و لانس ۲۰۰۱).

همانطور که مشاهده می شود CBM از همسانی درونی و ضریب پایایی بالا و رضایت بخشی برخوردار و جهت اندازه گیری میزان دلزدگی

زناشویی مناسب است.

ضریب اطمینان آزمون - بازآزمون ۰/۸۹ برای یک دوره یک ماهه، ۰/۷۶ برای یک دوره دو ماهه، و ۰/۶۶ برای دوره چهارماهه بوده و تداوم

درونی برای اغلب آزمودنی ها با ضریب ثابت آلفا سنجیده شده، که بین ۰/۹۱ تا ۰/۹۳ بوده است (پانیز ترجمه شاداب، ۱۳۸۱). در

ایران نیز نویدی (۱۳۸۴) الفا کرونباخ این پرسشنامه را در مورد ۲۴۰ نمونه ۱۲۰ پرستار و ۱۲۰ معلم اندازه گیری کرد که عبارت است از ۰/۸۶.

منابع:

پاینز، آیالامالاچ. (۱۹۹۶). چه کنیم تا عشق رویایی به دلزدگی نینجامد، ترجمه ی فاطمه شاداب، (۱۳۸۱). تهران: انتشارات ققنوس.
نویدی، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی و مقایسه رابطه دلزدگی زناشویی با عوامل جو سازمانی در کارکنان ادارات آموزش و پرورش و پرستاران بیمارستانهای شهر تهران. ن پایان نامه ی چاپ نشده ی کارشناسی ارشد در رشته ی مشاوره. دانشگاه شهید بهشتی.