Downloaded from mhrn.net at 16:01 +0330 on Thursday March 19th 2026

مقیاس دلزدگی زناشویی CBM
پانیز (1996)

در طی ۳ ماه گذشته تا چه حد احساسات زیر را در خانواده (روابط زناشویی) نسبت به همسر خود تجربه کرده‌اید؟ با توجه به ملاک‌های زیر برای هر گزینه‌ای که نظر ما را منعکس می‌کند علامت * بگذارید.

		هرگز (1)	یک بار طی مدتی طولانی (2)	بندرت (3)	گاهی (4)	معمولاً (5)	غالباً (6)	همیشه (7)
۱.	خستگی							
۲.	افسردگی							
۳.	روز خوبی داشتن							
۴.	از نظر جسمی از پا افتادن							
۵.	از نظر عاطفی از پا افتادن							
۶.	خوشحال بودن							
۷.	«تهی و خالی» شدن، درد کردن همه بدن							
۸.	لبریز شدن کاسه صبر							
۹.	ناراحتی							
۱۰.	خستگی و تباهی و مستعد بیماری شدن							
۱۱.	به دام افتادن							
۱۲.	بی‌ارزش بودن							
۱۳.	بی‌چیز بودن، چیزی برای بخشیدن نداشتن							
۱۴.	گرفتار مشکل شدن							
۱۵.	درباره همسر احساس خشم و سرخوردگی کردن							
۱۶.	ضعف و اختلالات خواب							
۱۷.	ناامیدی							
۱۸.	طرد شدن از طرف همسر							
۱۹.	خوش بین بودن							
۲۰.	پرانرژی بودن							
۲۱.	اضطراب							

غیر قابل فروش www.mhrn.net