

## فراهم‌سازی ارزیابی تراز خودتنظیمی زناشویی در جامعه ایرانی: آزمون پایایی، روایی و ساختار عاملی نسخه ایرانی سنجه خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد در زوج‌ها

### Assessment of marital self-regulation in Iranian population: Studying reliability, validity and factor structure of Persian version of Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale (BSRERS) in couples

Omid Isanejad

Elahe Alipour

Safura Kalhori

امید عیسی‌نژاد\*

الهه علیپور\*\*

صفورا کلهری\*\*\*

#### Abstract

Spouses who use relational self-regulation have happier and more stable relationships than the others and the role of this component is much more important than other relational skills. The purpose of this paper is to study the validity, reliability and factor structure of Persian version of Behavioral Self-Regulation for Effective Relationships Scale (BSRERS) in Iranian couples, by descriptive and correlational method and its relationship with marital quality. The participants were all couples living in Sanandaj, whose children were enrolled in elementary schools in the academic year of 2016. Using randomized cluster sampling, 832 people (416 couples) were selected among the parents who were willing to cooperate. First, the questionnaire was returned in Persian language. To obtain a detailed picture of a guideline study on 40 couples from the research community. In this study, the Cronbach's alpha coefficient was 0.77 and 0.71, respectively for two factors of the questionnaire (relational self-regulation and relational activity). Participants completed BSRERS, Locke-Wallace Short Marital-Adjustment Test (LWSMAT), Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS), and Affective Style Questionnaire (ASQ). Using confirmatory factor analysis of a two-factor model (relationship self-regulation and relational activity), questionnaire was fitted with the two factor structure suggested by scale constructors. The reliability of relational self-regulation factor and relational activities was estimated by Cronbach's Alpha, Guttman method and Split-half Spearman-Brown's Split-. In order to study of gender and the relationship of relational self-regulation aspects among couples, a structural model was used. The results showed that there's a significant relationship between relational activities with the aspects of marital quality ( $p < 0/0$ ). The results show the fitness of factor structure, validity and reliability of BSRERS to assess marital self-regulation among Iranian couples. This questionnaire could be used as an influential tool in self-regulation assessing in marital relations in clinical and consultative or research conditions.

**Key words:** reliability, validity, marital, self-regulation, behavioral, relationships

#### چکیده

زوجینی که از خودتنظیمی ارتباطی استفاده می‌نمایند، در سنجش با دیگران روابط شاد و باثبات‌تری دارند چه نقش این مؤلفه بسیار برجسته‌تر از مهارت‌های ارتباطی دیگر است. هدف پژوهش آزمون روایی و پایایی و ساختار عاملی سنجه «خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد» و بررسی همبستگی آن با کیفیت روابط زوجین در نمونه ایرانی بود. جامعه آماری پژوهش همه زوجین ساکن شهر سنندج است که فرزند آن‌ها در سال تحصیلی ۹۴-۹۵ در مدارس مقطع دبستان مشغول به تحصیل بودند. با به کار بردن روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی ۸۳۲ نفر (۴۱۶ زوج) از میان والدینی که حاضر به همکاری شدند انتخاب شد. نخست سنجه به زبان فارسی برگردانده شده برای به دست آوردن تصویر دقیق یک بررسی راهنما روی ۴۰ زوج از جامعه پژوهش اجرا شد. در این بررسی تراز آلفای کرونباخ دو عامل سنجه (خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی) به ترتیب ۰/۷۱ و ۰/۷۱ بدست‌آمد در گام‌های گردآوری داده‌ها. ابزارهای سنجه خودتنظیمی رفتاری برای روابط کارآمد، سنجه سازش‌یافتگی زوجی لاک والاس، آزمون اصلاح‌شده سازش‌یافتگی زناشویی و پرسشنامه سبک‌های عاطفی هافمن به کار گرفته‌شد. با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی مدل دو عاملی (خودتنظیمی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی) سنجه همانند با ساختار عاملی پیشنهادشده از سوی سازندگان آزمون، تأیید شد. تراز همسانی درونی بدست‌آمده از عامل خودتنظیمی ارتباطی و عامل تکاپوی ارتباطی با روش آلفای کرونباخ، گاتمن و دو نیمه‌سازی اسپیرمن-براون نشانگر بسندگی آن برای سطوح عامل‌های یک سنجه بود. برای بررسی بارهای عاملی به تفکیک دو جنس و بررسی ارتباط ابعاد خودتنظیمی ارتباطی میان زوجین مدل ساختاری به کار گرفته شد. برآیندها نشان داد که همبستگی مثبت و معنی‌دار میان ابعاد خودتنظیمی رفتاری با ابعاد کیفیت ارتباط و سازش‌یافتگی زوجی وجود دارد ( $p < 0/01$ ). برآیندهای پژوهش پایستگی ساختار عاملی و روایی و پایایی سنجه را برای ارزیابی خودتنظیمی زناشویی در زوجین ایرانی نشان می‌دهد.

**واژگان کلیدی:** پایایی، روایی، خودتنظیمی، زناشویی، رفتاری، روابط

\* نویسنده مسئول: دکتری مشاوره خانواده، استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران.

تلفن: ۰۰۹۸۹۱۴۹۱۹۳۶۸۶

o.isanejad@uok.ac.ir

\*\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران

\*\*\* کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کردستان، کردستان، ایران

## مقدمه

انسان‌ها به‌طور درونی برای ارتباط با دیگران برانگیخته می‌شوند (نتزر، وانکلیف و تامیر، ۲۰۱۵؛ باومیستر و لیری، ۱۹۹۵). در این زمینه هیجان‌ها اغلب به‌عنوان پیشینه و پیامدهای تعاملات اجتماعی نمایان می‌شوند (نتزر و همکاران، ۲۰۱۵؛ نیدن‌تال و برائر، ۲۰۱۲؛ پارکینسون، فیچر و منستید، ۲۰۰۵؛ کلنتر و هاید، ۱۹۹۹؛ آوریل، ۱۹۸۳). به دلیل اینکه تجارب هیجانی افراد، تعاملات اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آن‌ها گاهی می‌کوشند تا هیجان‌های خود را تنظیم نمایند. فرایندی که هنگام آن افراد می‌کوشند تجارب هیجانی خود را تنظیم یا مهار کنند، تنظیم هیجان درون فردی<sup>۱</sup> نامیده می‌شود (نتزر و همکاران، ۲۰۱۵؛ گراس و تامپسون، ۲۰۰۷). در مواردی افراد می‌کوشند هیجان‌های دیگران را تنظیم یا کنترل نمایند. فرایندی که هنگام آن افراد می‌کوشند هیجان‌های دیگران را تنظیم یا مهار نمایند، تنظیم هیجان میان فردی نامیده می‌شود (نتزر و همکاران، ۲۰۱۵؛ گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ کامپوس، کامپوس و بارت، ۱۹۸۹). بسیاری از شواهد موجود در زمینه تنظیم هیجان میان فردی دربرگیرنده مواردی است که افراد می‌کوشند هیجان‌های خوشایند را در دیگران افزایش داده (گیل و ریز، ۲۰۱۰) یا هیجان‌های منفی را کاهش دهند (ریم، ۲۰۰۷). بر پایه دیدگاه زکی و ویلیامز (۲۰۱۳) کاهش هیجان‌ها ناخوشایند یا افزایش هیجان‌ها خوشایند در دیگران، موجب می‌شود افراد احساس بهتری داشته باشند. بنابراین یکی از احتمالات این است که افراد احساس‌های دیگران را تنظیم می‌کنند تا به منافع لذت‌آور دست یابند (نتزر و همکاران، ۲۰۱۵).

افراد گاهی هیجان‌های دیگران را تنظیم می‌کنند و هیجان‌ها آن‌ها نیز از سوی دیگران تنظیم می‌شود (نتزر و همکاران، ۲۰۱۵؛ باتلر و راندال، ۲۰۱۳؛ باتلر، ۲۰۱۱). این کوشش‌ها برای تنظیم هیجان‌ها دیگران به‌صورت آگاهانه (نیون، تاتردل و هلمن، ۲۰۰۹) و ناآگاهانه (پارکینسون، ۲۰۱۱) اتفاق می‌افتد و به نظر می‌رسد که بهزیستی فردی که هیجان‌ها وی تنظیم شده، (دیاموند و اسپینوال، ۲۰۰۳) شخص تنظیم‌کننده (نیون، توتردل، هولمن و هیدلی، ۲۰۱۲) و رابطه میان آن‌ها (لاکی و اورهک، ۲۰۱۱) را تحت تأثیر قرار دهد (نتزر و همکاران، ۲۰۱۵). علی‌رغم آنکه توجه به تنظیم هیجان میان فردی در حال افزایش است، ولی بسته به ادراک اینکه افراد هنگام تنظیم هیجان دیگران می‌خواهند به چه چیزی دست یابند، توجه کمی معطوف شده است. اهداف در تنظیم هیجان مهم

1. intrapersonal emotion-regulation

هستند چراکه جهت فرایند نظم دهی را آشکار می کنند (ماس و تامیر، ۲۰۱۴). بنابراین درک اینکه چه چیزی تنظیم هیجان میان فردی را برمی انگیزد، برای هر دو بعد نظری و عملی (کاربردی) دارای اهمیت است (نتزر و همکاران، ۲۰۱۵).

نظریه مبنای اجتماعی (کوان، ۲۰۰۸؛ کوان، ۲۰۱۰) بیان می کند که نزدیکی اجتماعی، بر عملکرد تنظیم هیجان تأثیر می گذارد. نزدیکی اجتماعی نشان دهنده امنیت است که در صورت وجود، نیاز به استفاده از منابع نظم دهنده برای مراقبت از خود در برابر تهدیدها را کاهش می دهد (دبروت، اسشویی، پرز و هورن، ۲۰۱۳). اسپارا و هازان (۲۰۰۸) دیدگاه همسانی را ارائه می دهند که بیان می کند در روابط عاشقانه زوجین، پاداش های مثبت و احساس امنیت با کمک یکدیگر موجب نظم دهی می شود که مؤلفه های روانی و فیزیولوژیکی را نیز شامل می شود.

در هر دو مدل، روابط عاشقانه به عنوان سیستم نظم دهنده عمل می کند و عاطفه مثبت را حفظ می نماید و عاطفه منفی را کاهش می دهد. یکی از نشانه های نزدیکی و ارتباط، تماس بدنی به شیوه همراه با پاسخ دهی و بهبود خلق است که برخی شواهد از این دیدگاه حمایت می کنند (دبروت و همکاران، ۲۰۱۳). بورلسون، تروتن و تد (۲۰۰۷) گزارش می دهند زنانی که نشانه هایی از محبت بدنی غیرجنسی از سوی همسر خود تجربه می کنند، در آن روز عواطف منفی شان کاهش یافته و عواطف مثبت بیشتری دارند. تماس بدنی با همسر به شیوه مثبت و مهربانانه، می تواند به عنوان راهی برای افزایش عاطفه در همسر، همچنین یک راهبرد تنظیم هیجانی در نظر گرفته شود (دبروت و همکاران، ۲۰۱۳؛ هرتنستین و کامپوس، ۲۰۰۱؛ نیون و همکاران، ۲۰۰۹).

رابطه موفق زوجها نیاز به کوشش آنها دارد (ویلسون، چارکر، لژیو، هالفورد و کیمین، ۲۰۰۵؛ لوین و مارکمن، ۲۰۰۱). ایده تلاش برای موفقیت در روابط، نیازمند توجه و حضور زوجها، روابط کارآمد و شرکت در فعالیت های اثربخش برای گسترش روابط رضایت بخش است (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵). از جمله کارهایی که زوجین برای بهبود روابط خود انجام می دهند می توان به ارتباط، وفاداری، دوام رابطه و دیگر رفتارهایی که هدف آنها بهبود و افزایش کیفیت رابطه میان خود و همسرشان است، اشاره نمود (شافر، جیمز و لارسون، ۲۰۱۶؛ کاناری، استانفورد و سمیک، ۲۰۰۲؛ هالفورد، سندرز و بهرنز، ۱۹۹۴). به تازگی رفتارهای خود نظم بخشی نیز به این فهرست اضافه شده است. شواهد عینی نشان داده است که زوجین و کسانی که از خود نظم بخشی ارتباطی استفاده می نمایند، روابط شادتر و باثبات تری در سنجش با دیگر زوجین دارند (شافر و همکاران، ۲۰۱۶؛ هالفورد، ۲۰۱۱). نغز اینکه مشخص شده که خود نظم بخشی ارتباطی برای زوجین سودمندتر

و کارآمدتر از مهارت‌های ارتباطی است (شافر و همکاران، ۲۰۱۶؛ هالفورد، لیزیو، ویلسون و اکچیپیتی، ۲۰۰۷). از دیدگاه شافر و همکاران (۲۰۱۶؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵) روش‌ها و رفتارهای نظم‌بخشی روابط میان فردی همسران، به دو مفهوم سوا ولی مرتبط تقسیم می‌شوند: مفهوم نخست خود نظم‌بخشی ارتباطی است و اینکه چگونه فرد تغییرات رفتاری مانند تغییر باورها، تصمیمات، واکنش‌ها و اهداف را در جهت بهبود رابطه زناشویی اجرا می‌کند. مفهوم دوم خود نظم‌بخشی، تکاپوی ارتباطی یا علاقه به ساختن رابطه و ایجاد تغییرات و پاسخ به واکنش‌های همسر است. تکاپوی ارتباطی به این معنی است که زوجین علی‌رغم سختی‌های بالقوه تغییر و الگوهای رفتاری ناکارآمد پیشین، با رضایت مداوم به‌طور پیوسته بر روی ارتباطشان کار کنند تا با تغییرات رفتاری جدید خود را انطباق دهند و به بازخوردهای همسر خود نیز پاسخ دهند (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵). در واقع خود نظم‌بخشی ارتباطی به آموزش رفتارهای خاص (مانند ارتباط و فعالیت‌های مشترک) که می‌تواند منجر به بهبود رابطه شوند، تمرکز ندارد، به‌جای آن بر فرایندهای ارتباطی متمرکز است که منجر به رفتارهای کارآمد در هر یک از زوجین می‌شود و رابطه زناشویی را ارتقاء می‌دهد (شافر و همکاران، ۲۰۱۶؛ هالفورد و همکاران، ۱۹۹۴).

جهت آزمودن مدل خود نظم‌بخشی در روابط میان فردی صمیمی و زناشویی، بسیار ضروری است که ابزاری مناسب پدید آید. در گستره رابطه زوجین، چالش‌های فراوانی مانند مشکلات ارزیابی تأثیر رفتار همسران بر رابطه زناشویی وجود دارد (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵). سنجه‌های فراوانی برای خود نظم‌بخشی وجود دارد که در بسیاری از این سنجه‌ها، خود نظم‌بخشی به‌عنوان یک جز اصلی در زندگی شناخته شده است (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵).

سنجه خودتنظیمی ارتباطی برای روابط کارآمد<sup>۱</sup> ویلسون و همکاران (۲۰۰۵) از جمله ابزارهایی است که برای سنجش خودتنظیمی زناشویی ساخته شده است. بسیاری از پژوهشگران زمینه‌ی روابط زوجین، سنجه خودتنظیمی ۳۴ ماده‌ای کنفر<sup>۲</sup> (۱۹۷۰) را مورد استفاده قرار داده‌اند. ویلسون و همکاران (۲۰۰۵) نیز سنجه خودتنظیمی ارتباطی برای روابط کارآمد را بر پایه سنجه کنفر و به‌منظور کاربرد در زمینه سنجش خود نظم‌بخشی در روابط زناشویی طراحی کردند. با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی ۱۸ مورد از ماده‌های سنجه کنفر که بار عاملی نداشتند از تحلیل حذف شده و ۱۶ مورد با دو عامل استراتژی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی که از لحاظ نظری و همسانی درونی معنی دار

1. behavioral self-regulation for effective relationships scale

2. Kanfer, F. H

بودند، باقی ماند. در این پژوهش شرکت کننده‌ها به سه نمونه تقسیم شدند: دو نمونه نخست زوجینی بودند که در سال‌های ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ تازه ازدواج کردند و نمونه دیگر زوجینی بودند که برای مدت طولانی ازدواج کرده بودند. نتایج اعتبار سازه‌های سنج خودتنظیمی ارتباطی برای روابط کارآمد در هر دو نمونه از زوج‌ها، خود گزارشی آن‌ها و گزارش‌های مشترک آن‌ها اندازه‌گیری شد. تحلیل عاملی اکتشافی همچنین نشان داد که خود گزارشی هر یک از زوجین ۴۲ درصد و گزارش‌های مشترک زوجین از خودتنظیمی همسرشان ۴۸ درصد واریانس را در سنج خودتنظیمی ارتباطی برای روابط کارآمد پیش‌بینی می‌کند. شناسه‌های برآمده از تحلیل عاملی تأییدی مدل دو عاملی حاکی از برازش خوب مدل بود. آلفای کرونباخ برای هر دو گزارش در هر دو نمونه، برای عامل استراتژی ارتباطی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۸ و برای عامل تکاپوی ارتباطی ۰/۶۷ و ۰/۸۳ گزارش شد که نشانگر پایایی متوسط رو به بالای سنج است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ برای نمره کل سنج نیز قابل قبول بود. از جمله مزایای سنج خودتنظیمی ارتباطی برای روابط کارآمد می‌توان به کوتاه بودن این سنج، به‌روز بودن آن، در دسترس بودن و ارائه‌ی تراز خودتنظیمی زناشویی هم در خود فرد و هم در همسر اشاره نمود.

با توجه به اهمیت و جایگاه خود نظم‌بخشی زناشویی در گستره روابط میان زوجی و کمبود ابزار معتبر ایرانی، مقاله حاضر به ترجمه و بررسی ویژگی‌های روایی، پایایی و ساختار عاملی سنج خود نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد در میان زوجین پرداخته است.

## روش

روش پژوهش توصیفی و همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر همه زوجین ساکن در شهر سنندج است که فرزند آن‌ها در سال تحصیلی ۹۵/۹۴ در مدارس دبستان این شهر مشغول به تحصیل بودند. رو دسترسی سریع و آسان به زوجین، نمونه پژوهش از میان والدین دانش‌آموزان دبستانی شهر سنندج به صورت تصادفی خوشه‌ای انتخاب شد. به این صورت که از میان ۳۰ مدرسه ابتدایی در شهر به صورت تصادفی ۶ مدرسه و از میان کلاس‌های موجود در مدارس انتخاب شده از هر مدرسه چهار کلاس به صورت تصادفی انتخاب شد. نمونه‌ای به حجم ۸۳۲ نفر (۴۱۶ زوج) از میان والدینی که حاضر به همکاری شدند انتخاب و مورد ارزیابی قرار گرفتند.

سنج خود نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد. این سنج به دست ویلسون و همکاران (۲۰۰۵) و به منظور سنجش تراز رفتارهای خود نظم‌بخشی در روابط زناشویی و زوجی ساخته شده

است و دارای ۱۶ ماده است که به صورت طیف پنج‌تایی از ۱ تا ۵ نمره گذاری می‌شود، به طوری که پاسخ کاملاً درست نمره پنج و پاسخ کاملاً غلط نمره یک می‌گیرد. برآیندهای تحلیل عاملی صورت گرفته توسط سازندگان نشان داد که سنجه دارای دو عامل است: خود نظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵). نمره بالاتر در بعد خود نظم‌بخشی ارتباطی نشانگر عملکرد بهتر در زمینه نظم‌بخشی روابط زناشویی و زوجی است ولی در بعد تکاپوی ارتباطی نمره پایین تر نشانگر عملکرد بهتر و تکاپوی بیشتر و نمره بالاتر نشانگر کناره‌گیری و بی‌تفاوتی ارتباطی است. تراز آلفای کرونباخ این ابزار در گزارش سازندگان آن برای عامل‌های خود نظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۳ گزارش شده است و همبستگی نمره زوجین در سنجه ۰/۵۵ گزارش شده است (ویلسون و همکاران، ۲۰۰۵). در این پژوهش نخست این آزمون به زبان فارسی برگردانده شد، سپس ساختار عاملی و اعتبار آن بررسی گردید (پیوست مقاله شده است).

آزمون سازش یافتگی زناشویی لاک - والاس<sup>۱</sup>. آزمون سازش یافتگی زناشویی لاک - والاس (۱۹۵۹) یک ابزار خود گزارش دهی کوتاه است که به منظور اندازه‌گیری کیفیت کنش وری ازدواج طراحی شده و معمول‌ترین ابزار اندازه‌گیری به کار برده شده در این زمینه است (هریسون و وستویس، ۱۹۸۹؛ بیلینگ، ۱۹۷۹). این آزمون دربرگیرنده ۱۵ ماده است که نشان می‌دهد تا چه اندازه پاسخ‌دهنده با همسر خود درباره شماری از فعالیت‌هایی که در سازش یافتگی زناشویی نقش بنیادین دارند، موافق است. آزمون بایستی به وسیله هر یک از زوجین به طور جداگانه تکمیل شود و بدین ترتیب امکان اندازه‌گیری کلی سازش یافتگی زناشویی بر پایه ادراک میان فردی از روابط زناشویی را فراهم می‌آورد (هریسون و وستویس، ۱۹۸۹). نمره ۱۰۰ یا کمتر از آن، نمره برش به شمار آورده می‌شود و بر ناسازگاری در روابط زناشویی دلالت دارد (ثنایی، ۱۳۷۹). تراز آلفای کرونباخ نسخه ایرانی این آزمون از سوی مهرابی زاده هنرمند و همکاران (۱۳۸۹) به ترتیب ۹۲٪ گزارش شده است.

پرسشنامه سبک‌های عاطفی هافمن<sup>۲</sup>. پرسشنامه خودتنظیمی هیجانی هافمن و کاشدان<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) دربرگیرنده ۲۰ ماده است که پاسخگویی به آن‌ها بر پایه طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از طیف «کاملاً در

- 
1. Lock-Wallace marital adjustment test
  2. affective style questionnaire
  3. Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B

مورد من درست است» تا «اصلاً در مورد من درست نیست» را شامل می‌شود. در پژوهش کارشکی (۱۳۹۲) برای تعیین روایی این پرسشنامه از روایی محتوایی، تحلیل مؤلفه‌های اصلی و روایی سازه تحلیل عاملی استفاده شد. روایی محتوایی و سازه این پرسشنامه با سه عامل تأیید شده است و تراز آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های سرکوب عواطف، سازش یافتگی با عواطف و تحمل عواطف به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۵ و ۰/۵۰ به دست آمد که حاکی از پایایی قابل قبول این پرسشنامه است (کارشکی، ۱۳۹۲).

سنجه اصلاح شده سازش یافتگی زوجی<sup>۱</sup>. این سنجه توسط باسبی، کریستنسن، کران و لارسون (۲۰۰۵) ساخته شده است. فینچام و برادبوری (۱۹۸۷) نیز پس از مطرح کردن نظریه‌ی خود در مورد کیفیت زناشویی، این سنجه را به عنوان ابزاری مناسب برای ارزیابی کیفیت زناشویی معرفی می‌کنند. این پرسشنامه ۱۴ ماده‌ای که از روی فرم اصلی ۳۲ ماده‌ای که توسط اسپنیر (۱۹۷۶) ساخته شده است به صورت طیف ۶ تایی از ۰ تا ۵ نمره گذاری می‌شود، طوری که پاسخ کاملاً موافق نمره ۵ و پاسخ کاملاً مخالف نمره ۰ صفر می‌گیرد. این ابزار از سه خرده سنجه همفکری و توافق، رضایت و انسجام تشکیل شده است که در مجموع و نمرات بالا نشان‌دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است. تحلیل عاملی تأییدی، ساختار سه عاملی سنجه را در آمریکا تأیید کرده است و روایی آن را نشان داده است. اعتبار سنجه به شیوه آلفای کرونباخ در مطالعه هولیست و میلر (۲۰۰۵) از ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. روایی و اعتبار نسخه ایرانی این سنجه توسط عیسی نژاد (۲۰۱۲) مورد بررسی قرار گرفته است و با استفاده تحلیل عاملی تأییدی، روایی ساختاری این سنجه بررسی و تأیید شده و تراز اعتبار، برای عامل‌های رضایتمندی، توافق و انسجام به شیوه‌ی آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۱ و ۰/۸۶ و برای کل سنجه ۰/۹۲ به دست آمده است (عیسی نژاد، احمدی، بهرامی، باغبان، فرج‌زادگان و اعتمادی، ۲۰۱۲؛ عیسی نژاد، احمدی، اعتمادی، ۱۳۸۹).

### شیوه اجرای پژوهش

نخست سنجه خود نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد به زبان فارسی برگردانده شد، سپس طی نشست‌های کارشناسی محتوای ترجمه با متن اصلی هم سنجه‌ی گردید تا مفهوم اصلی پرسش‌ها تغییر نکرده باشند. پس از انجام تغییرات، فرم نخستین فارسی تنظیم گردید. در گام پس از آن سنجه

1. revised dyadic adjustment scale

دوباره توسط فرد چیره دست دیگری (غیر از مترجم نخست) به انگلیسی برگردانده شد. متن انگلیسی نخستین با متن برگردان دوم توسط کارشناسان چیره به هر دو زبان هم‌سنجی گردید. در این هم‌سنجی بیشتر آیتم‌ها همانند بودند و شمار کمی از آن‌ها به اصلاح نیاز داشت که اصلاح‌ها در متن فارسی انجام شد. سپس نسخه فارسی و نسخه لاتین در میان ۳۰ دانشجوی متأهل مقطع تحصیلات تکمیلی رشته‌های مترجمی، زبان و ادبیات انگلیسی اجرا شد. همه پاسخگویان به صورت کاملاً مشابه به دو سنجه پاسخ دادند. همچنین از پاسخگویان درخواست شد تراز تشابه گویه‌های دو فرم فارسی و لاتین اصلی را بر روی پیوستار کاملاً مشابه (۵) تا کاملاً متفاوت (۱) نمره‌گذاری نمایند. ۲۹ نفر همه گویه‌ها را کاملاً مشابه و ۱ نفر یک گویه را مشابه گزارش نمودند. برای به دست آوردن تصویر دقیق‌تر و بدون ابهام و امکان اجرای آن‌ها در نمونه‌ی اصلی، یک بررسی راهنما (pilot study) روی ۴۰ زوج از زوج‌های جامعه پژوهش اجرا شد. در این مطالعه مقدماتی تراز آلفای کرونباخ عامل خود‌نظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۱ به دست آمد و برای انجام تحلیل داده‌ها از ماتریس همبستگی، تحلیل عاملی تأییدی، مدل‌سازی معادلات ساختاری، تحلیل واریانس، آلفای کرونباخ، روش دو نیمه‌سازی اسپیرمن-براون و گاتمن با نرم‌افزار آماری SPSS21 و AMOS21 استفاده شد.

### اخلاق در پژوهش

در ابتدا به تمام مشارکت‌کنندگان اطلاع داده شد که در یک کار پژوهشی شرکت دارند و مشارکت در آن اختیاری است. یافته‌های آن بدون نام و به صورت کلی با پنهان ماندن هویت شرکت‌کنندگان تحلیل شد. ابزار و فرایند پژوهش مغایرت و محدودیت مذهبی و فرهنگی ندارد و بدون اعمال مداخله یا متغیر دارای بار منفی صورت گرفته است.

### یافته‌ها

نمونه پژوهش ۱۰۶ نفر (۱۲/۷ درصد) میان ۲۰ تا ۳۰ سال، ۴۶۱ نفر (۵۵/۴ درصد) میان ۳۰ تا ۴۰ سال و ۱۷۹ نفر (۲۱/۵ درصد) میان ۴۰ تا ۵۰ سال، ۷۰ نفر میان ۵۱ تا ۶۰ سال (۸/۴ درصد) و ۱۶ نفر بالاتر از ۶۰ سال (۱/۹) بودند. تحصیلات (۷۸/۷٪) ۶۵۵ نفر از نمونه‌ها ابتدایی در حد متوسطه، ۱۰۳ نفر (۱۲/۴ درصد) کاردانی، ۶۱ نفر (۷/۳ درصد) کارشناسی و ۱۳ نفر (۱/۶ درصد) کارشناسی ارشد و بالاتر بود. طول ازدواج ۲۶ نفر (۳/۱ درصد) از نمونه‌ها میان ۱ تا ۵



سال، ۱۸۸ نفر (۲۲/۶ درصد) میان ۶ تا ۱۰ سال، ۲۶۵ نفر (۳۱/۹ درصد) میان ۱۱ تا ۱۵ سال، ۲۰۹ نفر (۲۵/۱ درصد) میان ۱۶ تا ۲۰ سال، ۱۳۰ نفر (۱۵/۶ درصد) میان ۲۱ تا ۲۵ سال و ۱۴ نفر (۱/۷ درصد) میان ۲۶ تا ۴۰ سال بود. ۴۶۵ نفر (۵۴/۸ درصد) از آزمون‌شوندگان دارای یک فرزند، ۲۶۶ نفر (۳۲ درصد) دارای ۲ فرزند، ۸۹ نفر (۱۰/۷ درصد) دارای ۳ فرزند و ۱۹ نفر (۲/۳ درصد) دارای ۴ فرزند و ۲ نفر (۰/۲ درصد) دارای ۵ فرزند و بیشتر بودند. تراز درآمد ۴۲۹ نفر (۵۱/۶ درصد) زیر ۵۰۰ هزار تومان، ۲۰۰ نفر (۲۴ درصد) میان ۵۰۰ هزار تا ۱ میلیون تومان، ۹۹ نفر (۱۱/۹ درصد) ۱ تا ۱.۵ میلیون تومان، ۷۲ نفر (۸/۷ درصد) ۱.۵ تا ۲ میلیون تومان و ۳۲ نفر (۳/۸ درصد) بیشتر از ۲ میلیون تومان درآمد داشتند.

#### جدول ۱. ماتریس همبستگی گویه‌های سنجه خود نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد

گویه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۲	۱/۱۸														
۳		۱/۳۲													
۴			۱/۳۱												
۵				۱/۲۳											
۶					۱/۳۶										
۷						۱/۲۹									
۸							۱/۲۶								
۹								۱/۲۹							
۱۰									۱/۲۰						
۱۱										۱/۲۶					
۱۲											۱/۳۱				
۱۳												۱/۳۱			
۱۴													۱/۳۱		
۱۵														۱/۳۱	
۱۶															۱/۳۱

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

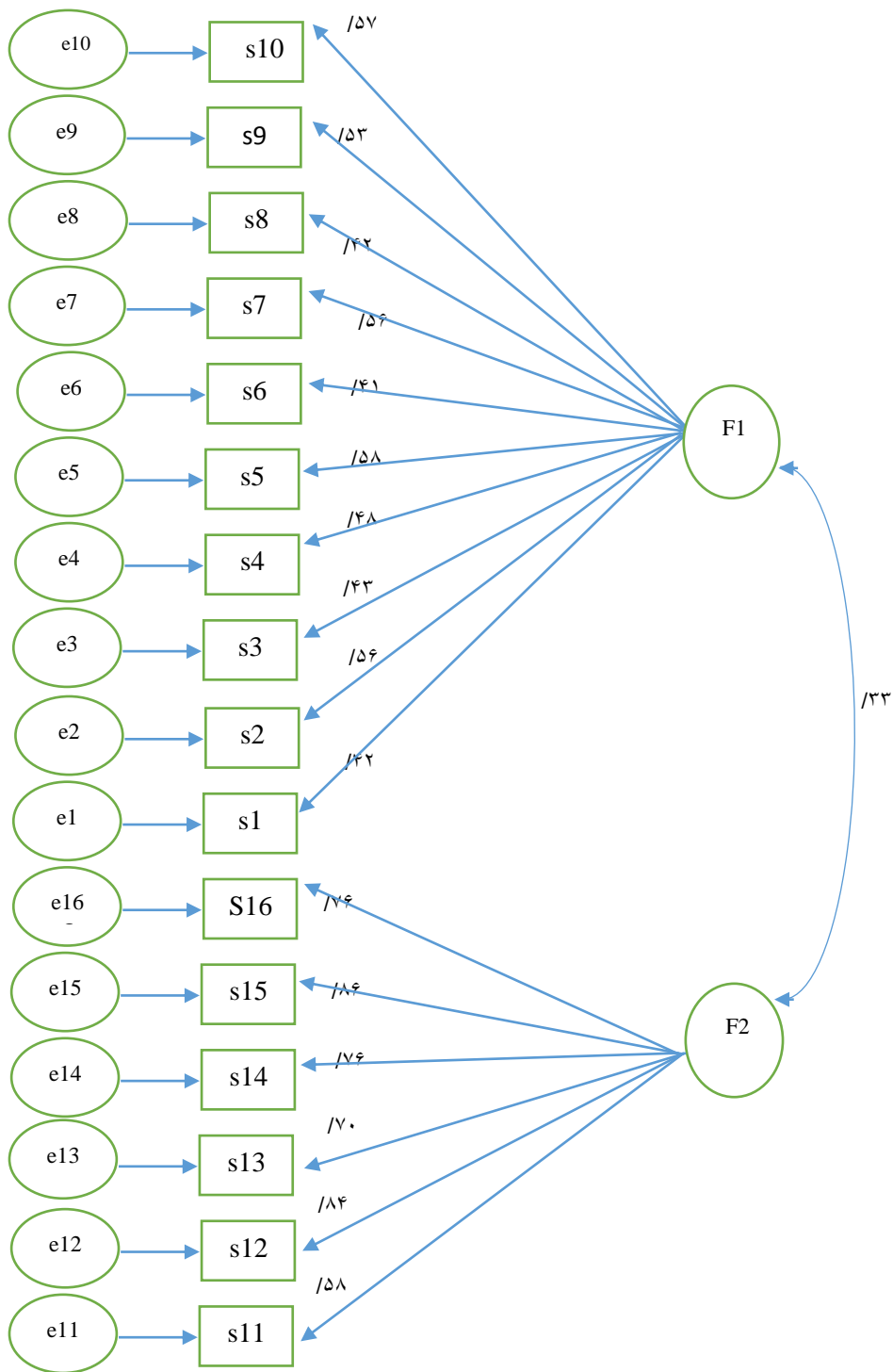
جدول (۱) ماتریس همبستگی گویه های سنجه خود نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد را نشان می‌دهد که همبستگی درونی ۱۰ ماده نخست سنجه با هم مثبت و همگی معنی‌دار است. همچنین ماده‌های ۱۱ تا ۱۶ نیز باهم همبستگی مثبت و معنی‌دار دارند. ولی ارتباط ۱۰ ماده نخست سنجه با ۱۱ تا ۱۶ کمتر از ۰/۲ به دست آمده است.

در ادامه تحلیل عاملی تأییدی (CFA) بر پایه ساختار عاملی پیشنهاد شده توسط ویلسون و همکاران (۲۰۰۵) برای سنجه خود نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد به صورت مدل تک عاملی و مدل دو عاملی ارائه و برازش هر دو هم سنجی می‌شود.

## جدول ۲. شناسه‌های برازش مدل عاملی سنجه خود نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد

مدل‌ها	X <sup>2</sup> /df	df	X <sup>2</sup>	GFI	AGFI	CFI	RMR	RMSEA	AIC
مدل تک عاملی	۹/۲۳	۱۰۳	۹۵۱/۴۷	۱/۸۳	۱/۷۷	۱/۶۳	۱/۱۵	۱/۱۰	۱۰۱۷/۴۷
مدل دو عاملی	۴/۴۰	۶	۲۶/۴۳	۱/۹۹	۱/۹۶	۱/۹۷	۱/۰۴	۱/۰۶	۵۶/۴۳

جدول (۲) شناسه‌های برازش مدل عاملی سنجه خود نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد را به صورت یک عاملی و به صورت مدل دو عاملی نشان می‌دهد. همچنان که مشاهده می‌شود تمام شناسه‌های مدل دو عاملی به نسبت مدل تک عاملی از وضعیت مناسب‌تر و برازش بهینه برخوردار است. در مدل دو عاملی تراز خوبی دو نسبی (X<sup>2</sup>/df) ۴/۴۰ به دست آمده که اندازه مطلوب برای آن میان ۰ تا ۵ است. شناسه نیکویی برازش (GFI) ۰/۹۹ و شناسه نیکویی برازش تعدیل شده (AGFI) ۰/۹۷ و شناسه برازش تطبیقی (CFI) ۰/۹۷ به دست آمده که مقادیر بالای ۰/۹۰ برای هر سه شناسه مذکور، مطلوب تلقی می‌شود. ملاک اطلاعات آکائیک (AIC) اگرچه نقطه برشی برای اندازه مطلوب ندارد ولی در حالتی که دو مدل وجود داشته باشد مدلی بهتر است که اندازه AIC آن کمتر باشد. در این تحلیل اندازه AIC در مدل دو عاملی بسیار کمتر از مدل تک عاملی است. اندازه ریشه میانگین مجذورات خطای باقی مانده‌ها (RMSEA) به عنوان مهم‌ترین شناسه برازش نیز ۰/۰۶ به دست آمده که مقادیر زیر ۰/۱۰ برای آن قابل قبول و کمتر از ۰/۷۰ مطلوب تلقی می‌شود.



شکل (۱). مدل دوعاملی پرسشنامه BSRERS و بارهای عاملی استاندارد

## جدول ۳. پارامترهای منفرد (بارهای عاملی) استاندارد و غیراستاندارد سنجه خود

## نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد

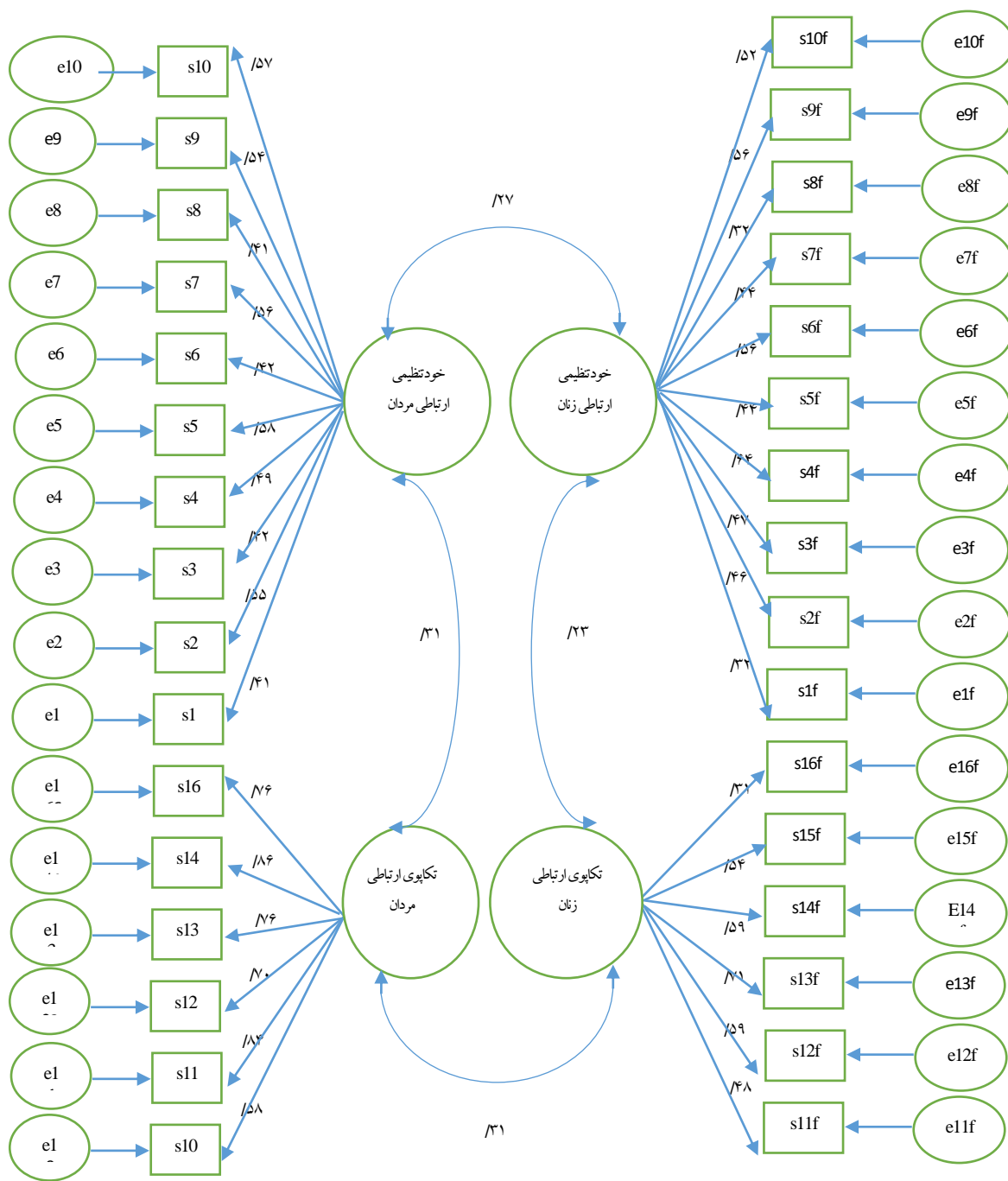
شماره ماده	گویه های سنجه	بارهای عاملی	خطای استاندارد	بار استاندارد شده C.R.
۱۰	با توجه به بازخورهایی که از همسر دریافت می‌کنم اهداف و روش‌های تغییر شخصی‌ام را اصلاح می‌کنم.	۱/۰۰	۱/۵۶۶	
۹	با همسر در مورد تناسب اهدافی که برای رابطه مشترکمان در نظر گرفته‌ام گفتگو می‌کنم.	۱/۸۰	۱/۵۳۴	۸/۰۹
۸	من حتی در صورت رویارویی با مشکلات بازهم برنامه‌های تغییرات شخصی را ادامه می‌دهم.	۱/۸۸	۱/۳۲۲	۶/۷۸
۷	می‌کوشم ایده‌هایی درباره راه‌های ارتباط کارآمد بیابم.	۱/۸۹	۱/۵۶۱	۸/۳۷
۶	وقتی حس کنم که بخش‌هایی از روابطمان خوب نیست می‌توانم درباره راه‌های بهتر کردن آن فکر کنم.	۱/۶۵	۱/۴۰۹	۶/۶۲
۵	تلاش می‌کنم برای دست یافتن به اهدافی که برای خودم تنظیم کرده‌ام روش‌های عملی ارائه کنم.	۱/۸۶	۱/۵۸۲	۸/۵۷
۴	می‌کوشم ایده‌های خوبی برای بهبود روابط با همسر بکار گیرم.	۱/۵۹	۱/۴۸۴	۷/۵۴
۳	اگر روشی که برای تغییر انتخاب کرده‌ام کارآمد نبود، معمولاً می‌توانم روش دیگری را بیابم و امتحان کنم.	۱/۷۱	۱/۴۲۹	۶/۸۸
۲	من به همسر درباره راه‌هایی که می‌تواند به من کمک کند تا به اهدافم دست یابم، بازخورد مفید می‌دهم.	۱/۸۳	۱/۵۶۱	۸/۳۷
۱	من به‌راستی نیت و برنامه‌هایی برای تغییر شخصی خودم به‌صورت عملی دارم.	۱/۸۳	۱/۴۲۰	۶/۷۶
۱۶	حتی اگر در ایجاد تغییر با مشکل روبرو شوم، مایل نیستم از همسر درخواست حمایت یا کمک کنم.	۱/۱۱۲	۱/۰۶۴	۱۷/۵۶
۱۵	مایلم درباره مسائلی که در روابطمان وجود دارد دست روی دست بگذارم و طفره بروم، به امید اینکه مشکلات خودبه‌خود حل خواهند شد.	۱/۰۶	۱/۰۵۱	۲۰/۸۴
۱۴	اگر روابطمان خوب پیش نرود احساس ناتوانی خواهم کرد.	۱/۸۵	۱/۰۴۹	۱۷/۶۲
۱۳	بیش از آنکه به فکر روش‌های جدید برای بهبود روابطمان باشم، بیشتر به دنبال روش‌هایی هستم که برای خودم راحت‌تر و خوشایندتر باشند.	۱/۸۴	۱/۰۵۳	۱۵/۸۲
۱۲	حتی اگر بدانم چه کارهایی متفاوتی مایه بهبود روابطمان می‌شود بازهم نمی‌توانم رفتارم را تغییر دهم.	۱/۰۰	۱/۸۳۹	
۱۱	اگر همسر تلاش‌های من را برای تغییر کردن درک نکند، من احتمالاً از تلاش دست بکشم.	۱/۶۳	۱/۰۵۱	۱۲/۴۲

خودنظم‌بخشی ارتباطی (آلفای کرونباخ ۰/۸۳)

تکاپوی ارتباطی (آلفای کرونباخ ۰/۸۳)

\*\* $p < 0/01$ 

پارامترهای منفرد یا بارهای عاملی ماده‌های سنجه در هر عامل در جدول (۳) ذکر شده است. همه بارهای عاملی معنی‌دار هستند و نیاز به حذف هیچ ماده‌ای نیست. برآیند اینکه مسیرها و بارها در ساختار دو عاملی مورد تأیید قرار می‌گیرند. تراز همسانی درونی عامل خودنظم‌بخشی ارتباطی (۱۰) گویه نخست) به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به روش گاتمن ۰/۷۰ و به روش دونیمه سازی اسپیرمن-براون ۰/۷۰ به دست آمد. تراز همسانی درونی عامل تکاپوی ارتباطی (گویه ۱۱ تا ۱۶) به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۲ به روش گاتمن ۰/۷۲ و به روش دونیمه سازی اسپیرمن-براون ۰/۷۰ به دست آمد که برای سطوح عامل‌های یک سنجه کفایت می‌کند.



بارهای عاملی پریشنامه مردان

بارهای عاملی پریشنامه زنان

شکل (۲). ضرایب استاندارد مدل ساختاری ارتباط میان دو عامل پریشنامه BSRERS در میان زوجین

جدول ۴. شناسه‌های برازش مدل ساختاری ارتباط سازه‌های سنج خودنظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد در میان زوجین

RMSEA	RMR	CFI	AGFI	GFI	X <sup>2</sup>	df	X <sup>2</sup> /df
۰/۰۴	۰/۰۶	۰/۸۶	۰/۸۸	۰/۸۹	۷۸۳/۵	۴۶۰	۱/۷۰

در مدل ساختاری تراز خی دو نسبی (X<sup>2</sup>/df) ۱/۷۰، شناسه نیکویی برازش (GFI) ۰/۸۹ و شناسه نیکویی برازش تعدیل‌شده (AGFI) ۰/۸۸ و شناسه برازش تطبیقی (CFI) ۰/۸۶ به دست آمده که قابل قبول برای مدل‌های گسترده تلقی می‌شود. اندازه ریشه میانگین مجذورات خطای باقی‌مانده‌ها (RMSEA) به عنوان برجسته‌ترین شناسه برازش ۰/۰۴ به دست آمده که بسیار مطلوب انگاشته می‌شود.

جدول ۵. کوواریانس و همبستگی سازه‌های سنج خودنظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد در میان زوجین

C.R.	همبستگی	S.E.	کوواریانس	مسیر رابطه
۳/۹۶	۰/۳۱**	۰/۰۳۵	۰/۱۴	تکاپوی ارتباطی با خودنظم‌بخشی ارتباطی در مردان
۳/۱۱	۰/۲۱**	۰/۰۲۴	۰/۱۱	تکاپوی ارتباطی با خودنظم‌بخشی ارتباطی در زنان
۴/۱۵	۰/۳۰**	۰/۰۱۹	۰/۰۸	خودنظم‌بخشی ارتباطی میان زوج (شوهر با زن)
۴/۱۵	۰/۲۹**	۰/۰۵۰	۰/۲۱	تکاپوی ارتباطی میان زوج (شوهر با زن)

\*\* p < ۰/۰۱

همبستگی سازه‌های سنج خودنظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد در جدول (۵) آمده است. میان نمرات خودنظم‌بخشی ارتباطی و تکاپوی ارتباطی در هر دو جنس رابطه مشاهده شد. میان نمرات خودنظم‌بخشی ارتباطی میان زوجین (زنان با مردان) و همچنین نمرات تکاپوی ارتباطی زوج (شوهر با زن) رابطه مثبت مشاهده شد (p < ۰/۰۱).

جدول ۶. همبستگی سازه‌های سنج خودنظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد با سبک‌های عاطفی، سازش یافتگی زناشویی و کیفیت روابط زناشویی

RDAS		LWMAT		ASQ		BSRERS
رضایت	انسجام	توافق	سرکوب عواطف	سازش یافتگی با عواطف	تحمل عواطف	
۰/۳۱**	۰/۲۷**	۰/۲۷**	۰/۳۴**	۰/۱۸**	۰/۳۱**	تکاپوی ارتباطی
۰/۱۵۶**	۰/۳۷**	۰/۴۳**	۰/۴۵**	۰/۰۴	۰/۴۱**	خودنظم‌بخشی ارتباطی

p < ۰/۰۱

برآیندهای همبستگی در جدول ۶ نشان می‌دهد میان بعد تکاپوی ارتباطی با تحمل عواطف و سازش یافتگی با عواطف، سازش یافتگی زناشویی و ابعاد کیفیت رابطه زناشویی رابطه معنی‌دار وجود دارد.

### جدول ۷. هم‌سنجی ابعاد سنج خود‌نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد در زنان و مردان

متغیر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	میانگین مجذورات خطا	F	p
تکاپوی ارتباطی	۸/۲۸	۱	۸/۲۸	۳۰/۲۰	۱۲۷	۱۶۰
خود‌نظم‌بخشی ارتباطی	۶/۰۶	۱	۶/۰۶	۲۳/۶۶	۱۲۶	۱۶۱

جدول (۷) هم‌سنجی ابعاد سنج خود‌نظم‌بخشی ارتباطی را در زنان و مردان نشان می‌دهد. در هیچ‌یک از عامل‌های سنج، تفاوت معنی‌داری میان زنان و مردان مشاهده نمی‌شود ( $p > ۰/۰۵$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

خود‌نظم‌بخشی در روابط میان فردی و به‌ویژه روابط زناشویی بر رفتارهای خاص مانند ارتباط یا انجام فعالیت‌های مشترک که می‌تواند رابطه‌ها را بهبود بخشد تمرکز نمی‌کند، به‌جای آن در روند اجرای رفتارهای مناسب زوج‌ها مایه بهبود رابطه می‌شود (هالفورد و همکاران، ۱۹۹۴). در همین راستا و بنا به اهمیت جایگاه خود‌نظم‌بخشی در روابط زناشویی، بایستگی ارزیابی و بررسی رفتارهای خود‌نظم‌بخشی احساس شد و بر همین پای‌بست هدف از پژوهش حاضر بررسی اعتبار و روایی ساختار عاملی سنج خود‌نظم‌بخشی زناشویی خود‌نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد و ارتباط آن با کیفیت روابط زوجین بود. برای بررسی ساختار عاملی سنج خود‌نظم‌بخشی زناشویی و روایی این سنج از روش تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. نخست تحلیل عاملی تأییدی (CFA) بر پایه ساختار عاملی پیشنهاد شده توسط ویلسون و همکاران (۲۰۰۵) به‌صورت مدل تک‌عاملی و مدل دوعاملی ارائه و برازش هر دو مدل هم‌سنجی شد. یافته‌های پژوهش نشان داد همه شناسه‌های مدل دوعاملی به نسبت مدل تک‌عاملی از وضعیت درخورتر و برازش بهینه‌تری برخوردار است. بررسی تراز تفاوت برازش مدل با بار شدن ۱۰ ماده روی عامل نخست (خود‌نظم‌بخشی زناشویی) و بار شدن ۶ ماده پس از آن بر روی عامل دوم (تکاپوی ارتباطی) از دوعاملی بودن این سنج حمایت می‌کند. همچنین اعداد به‌دست آمده از شناسه‌های (تکاپوی ارتباطی)،  $GFI$ ،  $AGFI$ ،  $CFI$ ،  $X2/DF$  و  $RMSEA$  نشانگر برازش مناسب این سنج است؛ که این یافته‌ها با برآیندهای پژوهش ویلسون و همکاران (۲۰۰۵) همسو می‌باشند.

برای بررسی روایی هم‌زمان از ابزارهای معتبر سازش‌یافتگی زناشویی (RDAS)، آزمون سازش‌یافتگی زناشویی لاک‌والاس (LWMAT) و پرسشنامه سبک‌های عاطفی هافمن (ASQ) استفاده شد. برای بررسی پایایی سنج خود‌نظم‌بخشی زناشویی از نرخ آلفای کرونباخ، روش گاتمن، روش دونیمه‌سازی گاتمن و روش دونیمه‌سازی اسپیرمن-براون استفاده شد که مقادیر به‌دست‌آمده حاکی از همسانی درونی مطلوب سنج خود‌نظم‌بخشی زناشویی بود. همچنین برآیندها نشان داد که همبستگی عامل تکاپوی ارتباطی با عامل نظم‌بخشی ارتباطی باهم مثبت و معنی‌دار است. این یافته‌ها با نتایج برآمده از پژوهش ویلسون و همکاران (۲۰۰۵) درباره ساختار عاملی سنج خود‌نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد و نوع ارتباط عامل‌های آن همسو است. همچنین هم‌سجی ابعاد خود‌نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد در زنان و مردان نشان داد که در هر دو عامل سنج تفاوت معنی‌داری میان زنان و مردان مشاهده نمی‌شود که با نتایج برآمده از پژوهش شافر و همکاران (۲۰۱۶) همسو است.

خود‌نظم‌بخشی زناشویی، می‌تواند پیشرفت و ثبات رضایت از ارتباط را تحت تأثیر قرار دهد (هالفورد و همکاران، ۱۹۹۴) و تغییرات در خودتنظیمی به‌عنوان تعدیل‌گر احتمالی تغییرات در زوج‌درمانی (هالفورد، ۲۰۰۱) معرفی شده است. نتایج این پژوهش همسو با نتایج پژوهش هالفورد (۱۹۹۴) بیانگر وجود رابطه میان ابعاد خود‌نظم‌بخشی زناشویی در تمام سنین و گروه‌های جنسیتی با کیفیت ارتباط است و این موضوع نشانگر این نکته است که تلاش برای بهبود رابطه از طریق خود‌نظم‌بخشی زناشویی می‌تواند منجر به افزایش کیفیت رابطه و ایجاد رضایت در زوجین گردد. این مطالعه با فراهم آوردن ابزار اندازه‌گیری در مورد سازه خودتنظیمی زناشویی، اولین گام را به سمت بررسی تجربی این موضوع، برداشته است. این سنج در مطالعات آینده که فرضیه تأثیر خود‌نظم‌بخشی زناشویی (برای نمونه اینکه چقدر زوجین روی ارتباطشان کار می‌کنند) بر افزایش کیفیت ارتباط را بررسی می‌کند، مفید خواهد بود. این سنج همچنین برای بررسی فرضیه‌هایی به کار می‌رود که معتقدند خود‌نظم‌بخشی اثرات مثبتی بر زوج‌درمانی و زمینه‌های مرتبط با کیفیت ارتباط میان فردی دارد.

در این پژوهش، خود‌نظم‌بخشی زناشویی با کیفیت ارتباط همبستگی داشت و با این حال، ما ارتباط میان خود‌نظم‌بخشی و دیگر سازه‌هایی که با کیفیت ارتباط زوجین مرتبط هستند را بررسی نکرده‌ایم، برای نمونه همکشی منفی زوجین (هیمن، ۲۰۰۱)، نگرش منفی درباره رفتارهای همسر (کارنی و بردبوری، ۱۹۹۵) و کنترل هیجان منفی ضعیف (گاتمن و نوتاریوس، ۲۰۰۰) با رضایت کم از ارتباط در پیوند هستند و شاید با خود‌نظم‌بخشی نیز در پیوند باشند. بر پایه پژوهش‌های اخیر، خود‌نظم‌بخشی فارغ



از همکنش زوجین یا نگرش‌های ارتباط، همبستگی مقطعی با کیفیت ارتباط دارد (چارکر و هالفورد، ۲۰۰۴). با این حال، پژوهش‌های بیشتری مورد نیاز است تا به این نتیجه برسیم که خود‌نظم‌بخشی، پیش‌بین ارزشمندی برای کیفیت ارتباط است. همچنین الگوهای مشاهده‌شده در زوجین نیاز به بررسی بیشتر دارد و باید به تفاوت‌های جنسیتی احتمالی در رابطه خود‌نظم‌بخشی و کیفیت ارتباط نیز توجه شود. تفاوت‌های احتمالی ممکن است به این خاطر باشد که مردان جهت‌گیری خود-محور<sup>۱</sup> و زنان جهت‌گیری اشتراک-محور<sup>۲</sup> دارند (ویلسون و گالویس، ۱۹۹۳) و زنان رویدادهای موجود در رابطه را با دقت بیشتری از مردان مورد بررسی قرار می‌دهند (اپستین و بایوکام، ۲۰۰۲) و رفتارهای مثبت زنان در ارتباط تأثیر بیشتری بر احساس‌های آنها نسبت به ارتباط دارد؛ چراکه آنها اغلب برای کیفیت ارتباط احساس مسئولیت بیشتری دارند و زمان بیشتری را برای نظارت بر آن اختصاص می‌دهند (کلاپ و بیچ، ۱۹۹۸). پژوهش‌های پس از این، می‌تواند به بررسی این موضوع پردازد که چگونه ادراک همسر از ارتباط می‌تواند این فرایند را تحت تأثیر قرار دهد. از دیدگاه بالینی، خود‌نظم‌بخشی زناشویی به این دلیل بر ارزیابی زنان از کیفیت ارتباط تأثیر مثبت دارد که آنها نسبت به تأثیر تغییرات ایجادشده در تکاپوی ارتباطی و خود‌نظم‌بخشی زناشویی، هنگام ارزیابی تراز کیفیت روابط عاشقانه‌ی خود، حساس‌تر هستند (شافر، ۲۰۱۶؛ هالفورد، ۲۰۱۱).

بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار، یک فرایند مستمر است. در این مطالعه، پایایی باز آزمایی خود‌نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد مورد بررسی قرار نگرفت و در مطالعات آینده باید به این موضوع پرداخته شود. به علاوه، همه همبستگی‌های مشاهده‌شده میان خود‌نظم‌بخشی ارتباطی و کیفیت ارتباط، مقطعی بوده‌اند و ارتباطات علی زیربنایی این همبستگی‌ها روشن نیست.

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

نتایج پژوهش حاضر در تائید روایی و پایایی فرم فارسی ابزار خود‌نظم‌بخشی رفتاری برای روابط کارآمد با محدودیت‌های خاص مقدماتی بودن این شناسه‌ها همراه است. در تعمیم و تفسیر نتایج این پژوهش باید توجه داشت که یافته‌ها ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌ها قرار گرفته باشند، از این رو در تعمیم یافته‌ها باید احتیاط نمود. با عنایت به اینکه پژوهش حاضر نخستین پژوهش در این زمینه است

- 
1. self-agentic
  2. other-communal

ویژگی‌های روان‌سنجی ارائه‌شده مقدماتی بوده و پژوهش‌های جدید به‌منظور تکمیل فرآیند اعتبار‌یابی فرم فارسی سنج خود‌نظم‌بخشی زناشویی و حتی تکرار برخی پژوهش‌ها برای پشتیبانی یافته‌های کنونی به‌عنوان یک ضرورت مهم پیشنهاد می‌شود.

### تصریح درباره ناهمسانی سودها

یافته‌های این پژوهش با هر نوع برون‌دادی، هیچ‌گونه ناهمسانی یا همسانی با منافع پژوهشگران ندارد. این پژوهش با هزینه شخصی پژوهشگران در دانشگاه کردستان انجام شده است.

### سپاسگزاری

به‌رسم اخلاق و امانت‌داری علمی از همکاری دکتر خلیل غلامی، دکتر احمد سهرابی و دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته‌های زبانی انگلیسی برای مساعدت در مورد ترجمه و باز ترجمه سپاسگزاری به عمل می‌آید. همچنین از همکاری اداره آموزش و پرورش سنندج و همه افراد شرکت‌کننده در این پژوهش سپاسگزاریم.

### منابع

- ثنایی، باقر (۱۳۷۹). *مقیاس‌های سنجش ازدواج و خانواده*. تهران: انتشارات بعثت.
- عیسی‌نژاد، امید؛ احمدی، سید احمد و اعتمادی، عذرا (۱۳۸۹). اثربخشی غنی‌سازی روابط بر بهبود کیفیت روابط زناشویی زوجین. *مجله علوم رفتاری*، ۴(۱)، ۹-۱۶.
- کارشکی، حسین (۱۳۹۲). ارزیابی ساختار عاملی مقیاس سبک‌های عاطفی و رابطه آن با پرخاشگری. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۱(۳)، ۱۸۵-۱۹۵.
- مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ حسین پور، محمد و محمدی زاده، لایلا (۱۳۸۹). اثربخشی مهارت‌های زندگی در افزایش سازگاری زناشویی زنان متأهل ۴۰-۲۰ سال. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۲(۱)، ۱۲۵-۱۳۹.

### References

- Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145-1160.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.

- Baumeister, R., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2005). Dyadic Characteristics of Individual Attributes: Attachment, Neuroticism, and Their Relation to Marital Quality and Closeness. *American Journal of Orthopsychiatry*, (75)4, 621-631.
- Billings, A. (1979). Conflict resolution in distressed and nondistressed married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (47)2, 368-376.
- Burleson, M. H., Trevathan, W. R., & Todd, M. (2007). In the mood for love or vice versa? Exploring the relations among sexual activity, physical affection, affect, and stress in the daily lives of mid-aged women. *Archives of Sexual Behavior*, 36(3), 357-368.
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, R. D. & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and non-distressed couples: construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308.
- Butler, E. A., & Randall, A.K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210.
- Butler, E.A. (2011). Temporal interpersonal emotion systems: The "TIES" that form relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 367-393.
- Campos, J. J., Campos, R.G., & Barrett, K.C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394-402.
- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 395-406.
- Charker, J., & Halford, W. K. (2004). How does working at your relationship work? Behavioral self-regulation, attribution, and relationship satisfaction in married couples. Manuscript submitted for publication.
- Coan, J. A. (2008). Toward a neuroscience of attachment. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, 2, 241-265.
- Coan, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 210-217.
- Culp, L. N., & Beach, S. R. (1998). Marriage and depressive symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 647-663.
- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an Interpersonal Emotion Regulation Process in Couples' Daily Lives The Mediating Role of Psychological Intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 0146167213497592
- Diamond, L.M., & Aspinwall, L.G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation. *Journal of Marriage and Family*, 4(49), 797-809.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 195-257.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 927-947.
- Gredler, M. E., & Schwartz, L. S. (1997). Factorial structure of the self-efficacy for self-regulated learning scale. *Psychological Reports*, 81(1), 51-57.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford.
- Halford, W. K. (2011). *Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. New York: The Guilford Press.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship selfregulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 185-194.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (1994). Self-regulation in behavioral couples' therapy. *Behavior Therapy*, 25(3), 431-452.
- Harrison, D. F., & Westhuis, D. J. (1989). Rating scales for marital adjustment. *Journal of Social Service Research*, 13(1), 87-105.
- Hertenstein, M. J., & Campos, J. J. (2001). Emotion regulation via maternal touch. *Infancy*, 2(4), 549-566.
- Heyman, R. E. (2001). Observation of couple conflicts: Clinical assessment applications, stubborn truths, and shaky foundations. *Psychological Assessment*, 13(1), 5-35.
- Hofmann, S. G., & Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and Psychometric Properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2(32), 255-263.
- Hollist, C. S., & Miller, R. B. (2005). Perceptions of Attachment Style and Marital Quality in Midlife Marriage. *Family Relations*, 54(1), 46-57.
- Isanezhad, O., Ahmadi, S.-A., Bahrami, F., Baghban-Cichani, I., Farajzadegan, Z., & Etemadi, O. (2012). Factor Structure and Reliability of the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS) in Iranian Population. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, (6)2, 55-61.
- Kanfer, F. H. (1970). Self-regulation: Research, issues, and speculations. *Behavior Modification in Clinical Psychology*, 74, 178-220.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505-521.

- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482–495.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and family living*, 21(3), 251–255.
- Markman, H., & Levine, J. R. (2001). *Why Do Fools Fall in Love? Experiencing the magic, mystery, and meaning of successful relationships*. Jossey-Bass.
- Mauss, I. B., & Tamir, M. (2014). *Emotion goals: How their content, structure, and operation shape emotion regulation*. In J.J. Gross (Ed.), *The handbook of emotion regulation* (pp. 361–375) (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Netzer, L., Van Kleef, G. A., & Tamir, M. (2015). Interpersonal instrumental emotion regulation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 58, 124–135.
- Niedenthal, P. M., & Brauer, M. (2012). Social functionality of human emotion. *Annual Review of Psychology*, 63, 259–285.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9(4), 498–509.
- Niven, K., Totterdell, P., Holman, D., & Headley, T. (2012). Does regulating others' feelings influence people's own affective well-being? *Journal of Social Psychology*, 152(2), 246–260.
- Parkinson, B. (2011). Interpersonal emotion transfer: Contagion and social appraisal. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 428–439.
- Parkinson, B., Fischer, A.H., & Manstead, A.S.R. (2005). *Emotion in social relations: Cultural, group, and interpersonal processes*. New York: Psychology Press.
- Rime, B. (2007). *Interpersonal emotion regulation*. In J.J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466–485). New York: Guilford publications.
- Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109–121.
- Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141–167.
- Shafer, K., James, S. L., & Larson, J. H. (2016). Relationship Self-Regulation and Relationship Quality: The Moderating Influence of Gender. *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1145–1154.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, 1 (38), 15–28.
- Wilson, K. L., & Gallois, C. (1993). *Assertion and its social context*. London: Pergamon Press.
- Wilson, K., Charker, J., Lizzio, A., Halford, K., & Kimlin, S. (2005). Assessing how much couples work at their relationship: The behavioral self-regulation for effective relationships scale. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 385–393.

Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810.

### References (In Persian)

- Sanaii, B. (). *Scales of marriage and family assessment*. Tehran: Besat.
- Isanejad, O., Ahmadi, S. A., Etemadi, O. (2010). Effectiveness of relationship enhancement on marital quality of couples, *Journal of Behavioral Sciences*, 4(1), 9-16.
- Kareshki, H. (2013). Evaluating factorial structure of emotional styles in students. *Journal of Research in Behavioral Science*, 11(3), 185- 195.
- MehrabizadeHonarmand, M., Hoseinpur, M., Mohamadizade, L. (2012). Effectiveness of life skills training on marital adjustment in 20-40 females. *Journal of Education and Learning*, 2(1), 125-139.

### پیوست. سنجه خودتنظیمی زناشویی

پاسخگوی گرامی پس از مطالعه هر گویه، گزینه ای که بیشترین نزدیکی را با وضعیت و نظر شما دارد انتخاب کنید. لطفاً همه گویه ها را پاسخ دهید. هیچ پاسخ صحیح یا نادرستی وجود ندارد.

گویه ها	کاملاً درست	تاحدی درست	نظری ندارم	تاحدی غلط	کاملاً غلط
۱ بصورت عملی به تغییر شخصی توجه نشان می‌دهم و برای آن برنامه دارم					
۲ من به همسرم درباره راههایی که می‌تواند به من کمک کند تا به اهدافم دست‌یابم، بازخورد مفید می‌دهم					
۳ اگر روشی که برای تغییر انتخاب کردم کارآمد نبوده، معمولاً می‌توانم روش دیگری را بیابم و امتحان کنم					
۴ می‌کوشم ایده‌هایم را درباره روابط موثر در جهت بهبود روابطم بکار گیرم					
۵ می‌کوشم برای دست یافتن به اهدافی که برای خودم تنظیم کردم روش‌ها و راهبردهایی ارائه کنم					
۶ وقتی حس کنم که بخش‌هایی از روابطم خوب نیست، می‌توانم درباره راههای بهتر کردن آن فکر کنم					
۷ سعی می‌کنم ایده‌هایی درباره راههای ارتباط موثر بیابم					
۸ من حتی در صورت روبرویی با مشکلات بازهم برنامه‌های تغییرات شخصی را ادامه می‌دهم					
۹ با همسرم درباره هماهنگی اهدافی که برای رابطه مشترکمان در نظر گرفته‌ام گفتگو می‌کنم					
۱۰ به فرآیند بازخوردی که از همسرم دریافت می‌کنم اهداف و روش‌هایم را اصلاح می‌کنم					
۱۱ اگر همسرم تلاش‌های من را برای تغییر کردن درک نکند، من احتمالاً از تلاش دست بکشم					
۱۲ حتی اگر بدانم متفاوت انجام دادن کارها مایه بهبود هم‌چیز در روابطم می‌شود بازهم نمی‌توانم تصور کنم که رفتارم را تغییر دهم					
۱۳ بیش از آنکه روش‌های ارتباطی جدید را امتحان کنم، مایلم بدانم چه چیزی برایم خوشایند است					
۱۴ اگر روابطم خوب پیش نرود احساس ناتوانی خواهم کرد					
۱۵ مایلم درباره مسائلی که در روابطم وجود دارد دست روی دست بگذارم و طفره بروم، به امید اینکه مشکلات خودبه‌خود حل خواهند شد					
۱۶ حتی اگر من در ایجاد تغییر با مشکل روبرو شوم، مایل نیستم از همسرم درخواست حمایت یا کمک کنم					

### شیوه نمره‌گذاری

خرده مقیاس خود نظم‌بخشی ارتباطی: مجموع گویه‌های ۱ تا ۱۰.

خرده مقیاس تکاپوی ارتباطی: مجموع گویه‌های ۱۱ تا ۱۶.

