



# HÁSKÓLI ÍSLANDS

**BSc ritgerð  
í Sálfræði**

## **Hjónabandssæla**

Athugun á próffræðilegum eiginleikum matskvarða sem mæla  
ánægju í parsamböndum í íslensku úrtaki

**Viktor Snær Rúnarsson**

Leiðbeinandi: Sigurgrímur Skúlason, aðjunkt  
Febrúar 2023

**SÁLFRÆÐIDEILD**

## Hjónabandssæla

Athugun á próffræðilegum eiginleikum matskvarða sem mæla ánægju  
í parsamböndum í íslensku úrtaki

Viktor Snær Rúnarsson

Lokaverkefni til BS-prófs í sálfræði  
Leiðbeinandi: Sigurgrímur Skúlason, aðjunkt

Sálfræðideild  
Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands  
Febrúar 2023

Hjónabandssæla og Athugun á próffræðilegum eiginleikum matskvarða sem mæla  
ánægju í parsamböndum í íslensku úrtaki

Ritgerð þessi er 15 eininga lokaverkefni til BS-prófs  
við Sálfræðideild á Heilbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands

© 2022 Viktor Snær Rúnarsson

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

## Útdráttur

Í þessari rannsókn voru kannaðir próffræðilegir eiginleikar fimm matskvarða sem notaðir eru í íslenskrari rannsókn á hamingju í samböndum. Kvarðarnir höfðu áður verið þýddir á íslensku og lagðir fyrir 221 manns í ákveðnum hverfum eða sveitafélögum á Íslandi. Kvarðarnir sem notaðir eru í áðurnefndri rannsókn eru Ástarskali Sternbergs (e. *Sternberg's Triangular Love Scale*) þróaður af Sternberg (1997), Aðgreining sjálfsins (e. *Differentiation of Self Inventory-Revised*) þróaður af Skowron og Schmitt (2003), Ánægja í samböndum (e. *Couples Satisfaction Index-16*) þróaður af Funk og Rogge (2007), Upplifun í nánum samböndum (e. *The Experience in Close Relationships-Revised*) þróaður af Fraley, Waller og Brennan (2000) og Virðing í samböndum (e. *Respect Toward Partner Scale*). Kvörðunum er ætlað að meta þá þætti sem taldir eru stuðla að hamingjusömu parsambandi. Þættirnir eru nánd, ástríða, skuldbinding, aðgreining sjálfsins, ánægja í samböndum, geðtengsl og virðing. Rannsóknin var gerð í þeim tilgangi að athuga próffræðilega eiginleika íslenskrar útgáfu kvarðanna. Framkvæmd var bæði hefðbundin atriðagreining samkvæmt klassíska próffræðilíkaninu og leitandi þáttagreining á svörum þátttakenda. Niðurstöður atriðagreiningar gefa meðal annars upplýsingar um eiginleika prófatriða og áreiðnaleika kvarðanna en niðurstöður þáttagreiningar sýna innri byggingu þeirra og að hvaða marki gögn endurspeglar fræðilegan bakgrunn þeirra. Í megindráttum voru niðurstöður þær að flest atriði á kvörðunum fimm stóðust kröfur um próffræðilega eiginleika samkvæmt atriðagreiningu. Áreiðanleikastuðlar voru almennt mjög háir og svipaðir niðurstöðum erlendra rannsókna. Niðurstöður leitandi þáttagreiningar sýndu hinsvegar að þrjú af fimm kvörðum hefðu svipaða þáttabyggingu og fram hefur komið í erlendum rannsóknum. Kvarðarnir CSI-16 og DSI-R reyndust aftur á móti hafa aðra þáttabyggingu í íslenska úrtakinu en fram hefur komið í erlendum rannsóknum. Faglega var staðið að þýðingu kvarðanna og enginn ástæða til að efast um gæði hennar. Val og stærð úrtaks getur hafa haft áhrif á stöðugleika þáttabyggingar en framtíðar rannsóknir munu væntanlega varpa skýrara ljósi á próffræðilega eiginleika íslenskrar útgáfu kvarðanna.

## **Abstract in English**

The purpose of this study was to investigate the psychometric properties of five psychological scales used in an Icelandic study of happiness in relationships. The scales had previously been translated into Icelandic, and administered to 221 participants in selected neighborhoods or rural communities in Iceland. The scales used in the aforementioned study are Sternberg's Triangular Love Scale developed by Sternberg (1997), Differentiation of Self Inventory-Revised developed by Skowron and Schmitt (2003), Satisfaction in Couples Satisfaction Index-16 developed by Funk and Rogge (2007), The Experience in Close Relationships-Revised developed by Fraley, Waller and Brennan (2000) and Respect in relationships (e. Respect Toward Partner Scale). This selection of scales are intended to assess the factors that are considered to be important contributors to lasting and successful relationships. The factors are intimacy, passion, commitment, differentiation of self, satisfaction in relationships, emotional connection and respect. The study's aim was to investigate the psychometric properties of the Icelandic version of the scales. Both traditional item analysis according to the classic test theory model and exploratory factor analysis were performed. The purpose of item analysis is to show, among other things, the quality and characteristics of test items and the reliability of the scales. The purpose of factor analysis is to investigate the internal structure of the scales and the extent to which empirical results reflect their theoretical background. In summary, the results were that most of the items on the five scales met the requirements for test-related characteristics according to item analysis. Reliability coefficients were generally very high and similar to the results for the original English versions. The results of exploratory factor analysis, however, showed that three of the five scales had a similar factor structure as has been observed in foreign studies. The scales CSI-16 and DSI-R, on the other hand, were found to have a different factor structure in the Icelandic sample than has been observed in foreign studies. The translation of the scales was carried out professionally and there is no reason to doubt its quality. The choice and size of the sample may have influenced the stability of the factor structure, but future research will presumably shed more light on the test-oriented characteristics of the Icelandic version of the scales.

Það getur verið bæði flókið og erfitt verkefni að viðhalda langvarandi og góðu sambandi við maka. Í mörg ár hefur verið spurt hver sé lykillinn að góðu sambandi. Mörg ágætis svör hafa fundist en mörgu er þó ósvarað enn. Fólk hefur hjónaband eða samband við maka vegna þess að það trúir því að það muni auka lífsgæði þess og veita því hamingju. Það fer inn í sambandið með vonir og væntingar um að eyða ævinni með maka sínum. En þrátt fyrir að samband sé talið veita fólki ánægju hefur skilnuðum farið fjölgandi síðustu áratugi í hinum vestræna heimi (Freydís Jóna Freysteinsdóttir og Ásta Pétursdóttir, 2018).

Samkvæmt rannsókn Evans og Kelly (2004) eru giftir einstaklingar almennt ánægðari en ógiftir einstaklingar (einhleypir eða fólk í óvígðri sambúð) og ánægðastir eru þeir sem eru í hjónabandi út lífið. Sambærilegar niðurstöður fengust í rannsókn Freydísar Jónu Freysteinsdóttur, Sigurgríms Skúlasonar og David Knox (2015) á íslensku úrtaki. Þeir sem voru í sambandi mátu hamingju sína meiri en þeir sem ekki voru í sambandi. Þó var ekki munur á hamingju þeirra sem voru í hjónabandi og þeirra sem voru í óvígðri sambúð sem var ólíkt því sem kom fram í rannsókn Evans og Kelly (2004).

En hvaða þættir eru það í hjónabandi eða sambandi sem gerir fólk hamingjusamara en þeir sem einhleypir eru? Samkvæmt rannsókn Asoodeh, Khalili, Daneshpour og Lavasani (2010) einkennist hamingjusamt samband af eftirfarandi þáttum: Þarið treystir hvor öðru, leitar til hvors annars þegar þeim vantar hjálp, er hreinskilið við hvort annað, trúir á guð, tekur ákvarðanir í samráði við hvort annað, eru skuldbundin hvort öðru og telja sig vera góða vini. Hérlandis hafa verið gerðar svipaðar rannsóknir. Fyrstu rannsókn hérlandis sem rannsakar hamingju í hjónabandi gerði Sigrún Júlíusdóttir (1993). Niðurstöður þeirrar rannsóknar benda til þess að fólk í hamingjusömum hjónaböndum eyðir meiri frítíma með fjölskyldunni, leysir ágreining betur með samskiptum og tjáir jákvæðar tilfinningar sínar meira en fólk í óhamingjusömum hjónaböndum. Freydís Jóna Freysteinsdóttir og Ásta Pétursdóttir (2018) gerðu samskonar rannsókn hérlandis þar sem þær rannsökuðu hamingju í hjónaböndum. Niðurstöðurnar gefa til kynna að lykilatriði í farsælu og hamingjusömu hjónabandi séu raunhæfar væntingar til makans og hjónabandsins, mikil þrautseigja og að grunnurinn sem sambandið byggir á sé djúpstæð vinátta og nánd. Einnig kom fram að fólk taldi virðingu og traust þau gildi sem skipta mestu máli fyrir farsælt hjónaband.

Þær rannsóknir sem framkvæmdar eru til þess að finna hvaða þættir stuðli að farsælum rómantískum samböndum hafa hagnýtingu. Niðurstöður þeirra geta nýst fjölskyldufræðingum, félagsráðgjöfum og öðrum meðferðaraðilum í vinnu með þörum á lausnarmiðaðan hátt.

Markmiðið með þessari rannsókn var að kanna þætti sem bæði erlendar (Sternberg, 1997; Skowron og Schmitt, 2003; Funk og Rogge, 2007; Fraley, Waller og Brennan, 2000; Hendrick og Hendrick, 2006) og íslenskar (Freydís Jóna Freysteinsdóttir og Ásta Pétursdóttir, 2018; Sigrún Júlíusdóttir, 1993) rannsóknir hafa sýnt að stuðli að hamingju í samböndum og leggja fyrir þýdda spurningalista sem mæla þessa þætti hér á Íslandi. Þegar því var lokið voru próffræðilegir eiginleikar spurningalistanna rannsakaðir. Þættirnir voru eftirfarandi: Nánd, ástríða og skuldbinding, aðgreiningar sjálfsins, ánægja í sambandi, tilfinningatengsl og virðing fyrir maka. Þættirnir voru mældir með fimm kvörðum. Sá fyrsti var Ástarskali Sternbergs (e. *Sternberg's Triangular Love Scale*) (Sternberg, 1997) sem mælir ást í parsambandi. Ástarskali Sternbergs er byggður á þeirri kenningu að ást megi skipta í þrjá undirþætti, nánd, ástríðu og skuldbindingu í parsambandi. Þessir undirþættir eru hver um sig er mældur með sitthvorum undirkravða Ástarskalans. Annar kvarðinn var *Differentiation of Self Inventory-Revised* (Skowron og Schmitt, 2003) eða DSI-R sem mælir aðgreiningu sjálfsins. Aðgreining sjálfsins er skilgreind sem flókin samsetning tilfinningalegs þroska, getu til að hugsa rökrétt í tilfinningalega erfiðum aðstæðum og getunni til að viðhalda nánnum tilfinningalegum tengslum. Þriðji kvarðinn var *Couples Satisfaction Index-16* (Funk og Rogge, 2007) eða CSI-16 sem mælir hve ánægðir þátttakendur eru í parsambandi sínu. Sá fjórði var *The Experience in Close Relationships-Revised* (Fraley, Waller og Brennan, 2000) eða ECR-R sem mælir tilfinningatengsl þátttakenda. Fimmti kvarðinn var *Respect Toward Partner Scale* (Hendrick og Hendrick, 2006) sem mælir virðingu í parsambandi.

### ***Sternberg's Triangular Love Scale***

Sternberg (1986) leit á ást sem hugsmíð er samanstendur af þrem þáttum, hann lýsti kenningu sinni myndrænt sem þríhyrningi þar sem hver þáttur er eitt horn þríhyrnings. Samkvæmt kenningu Sternbergs um þríhyrning ástarinnar (e. *triangle of love*) samanstendur ást af nánd, ástríðu og skuldbindingu. Samkvæmt þessum hugmyndum er nóg að skoða þessa þrjá þætti til þess að útskýra fyrirbærið ást. Nánd einkennist af vináttu, tilfinningalegri nálægð og tengslum við maka. Ástríða segir til um mat á því hve líkamlega- og kynferðislega aðlaðandi maki er, rómantík, löngun til þess að vera saman og spennu í sambandinu. Skuldbinding vísar til þess að elska og vera elskaður og löngun til þess að viðhalda langtíma sambandi við maka (t.d. með giftingu). Í bestu samböndunum styður fólk sig við alla þrjá þættina í góðu jafnvægi (Sternberg, 1988) en sum sambönd reiða sig einungis á einn eða tvo þætti sem gefur til kynna að þættirnir þrír eru nokkuð óháðir hvor öðrum.

Ástarskali Sternbergs (e. *Sternberg's Triangular Love Scale*) eða STLS samanstendur af 36 atriðum þar af 12 sem mæla nánd, 12 sem mæla ástríðu og 12 sem mæla skuldbindingu. Öll atriði eru mæld með Likert-kvarða með svarstikum með gildunum frá 1 upp í 9.

Fyrsta rannsókn Sternbergs (1997) á hugsmíðarréttmæti STLS var gerð var í Bandaríkjunum á 84 fullorðnum gagnkynhneigðum einstaklingum. Þátttakendur svöruðu fyrstu útgáfu kvarðans ásamt því að svara *Rubin's scales of liking and loving* (Rubin, 1970). Kvarðar Rubins voru notaðir til að mæla ytra réttmæti heildarkvarða og allra undirkvarða STLS og reyndust veita góðan stuðning við að réttmætt væri að túlka niðurstöður. Fylgni *Rubin Liking Scale* reyndist 0,69 við heildarkvarða STLS, 0,68 við nánd, 0,66 við ástríðu og 0,61 við skuldbindingu, Fylgni *Rubin Love Scale* reyndist 0,80 við heildarkvarða STLS, 0,74 við nánd, 0,79 við ástríðu og 0,65 við skuldbindingu. Hvorum kvarðanum var svarað sex sinnum. Einu sinni fyrir hvert af eftirfarandi: móður, föður, bróður, vin af sama kyni, manneskjuna sem þau elska og drauma elskhuga. Niðurstöðurnar sýna að ekki var marktækur munur milli kynja. Eigi að síður sýndu konur meiri ást en karlar til bestu vina sinna og drauma elskhugans. Allir þátttakendur sýndu meiri ást til þeirra sem þeir elska og drauma elskhugans en til annarra, þá sérstaklega í ástríðuhlutanum. Við þáttgreiningu á einkennum kvarðans voru dregnir út þrjú þættir sem skýrðu 60% af dreifingunni í STLS, fyrsti þátturinn 26%, annar þátturinn 19% og þriðji þátturinn 15%. Þættirnir þrjú voru nokkurn veginn túlkaðir sem nánd, ástríða og skuldbinding þó svo að atriði sem tilheyrðu ákveðnum þáttum hlóðu ekki alltaf hæst á þann þátt (Sternberg, 1997).

Í annarri rannsókn Sternbergs (1997) kom í ljós að innri áreiðanleiki kvarðans var mjög góður. Allir alpha-stuðlarnir voru yfir 0,90. Alpha-stuðullinn fyrir nánd var  $\alpha_{intimacy}=0,91$ , fyrir ástríðu var hann  $\alpha_{passion}=0,94$  og fyrir skuldbindingu var hann  $\alpha_{decision/commitment}=0,94$ . Fylgnin milli undirkvarðanna þriggja var frá 0,71 til 0,73. Fylgnin var há vegna þess að rannsóknin var gerð á pörum þar sem búist var við að allir þættir ástarþríhyrningsins væru til staðar í sambandi þeirra. (Sternberg, 1997)

Nýleg rannsókn (Cassepp-Borges og Pasquali, 2012) sem gerð var á 1549 manns frá 13 fylkjum í Brasilíu sýndi að réttmætt væri að nota niðurstöður STLS við túlkun og rannsóknir á þáttunum þremur í kenningu Sternbergs. Einnig studdi rannsóknin fyrri niðurstöður um háan innri áreiðanleika heildarkvarðarn,  $\alpha_{heildarkvarði}=0,98$ .



### *Aðgreining sjálfsins (Differentiation of self Inventory-Revised)*

Aðgreining sjálfsins (e. *Differentiation of self*) er flókin samsetning tilfinningalegs þroska, getu til að hugsa rökrétt í tilfinningalega erfiðum aðstæðum og getunni til að viðhalda nánnum tilfinningalegum tengslum. Hugtakið er talið tengjast sálrænni virkni, sálrænni vanlíðan, streitu, kvíða og þunglyndi (Bowen, 1978; Kerr og Bowen, 1988).

Aðgreining sjálfsins er aðalhugtak í fjölskyldukerfiskenningu Bowens (e. *Family system theory*). Samkvæmt kenningunni er litið á fjölskylduna sem kerfi þar sem allir þættir kerfisins (t.d. fjölskyldumeðlimir) hafi áhrif á hvorn annan. Meðferðaraðilar reyna að nýta sér aðgreiningu sjálfsins til þess að útskýra hvernig fjölskyldukerfið hefur áhrif á heilsu og þroska meðlima þess.

Vegna flókinna hugtaka í kenningu Bowens hafa verið gerðar þó nokkrar tilraunir til að aðgerðabinda þetta mikilvæga hugtak hennar, aðgreiningu sjálfsins. Aðgerðabinding þess hefur opnað möguleikann á að framkvæma fleiri rannsóknir sem athuga áhrif þess á fjölskyldukerfið. Aðgreining sjálfsins hefur verið mæld með fjórum mælitækjum: *Differentiation of Self Inventory* (DSI; Skowron og Friedlander, 1998; DSI-R; Skowron og Schmitt, 2003), *Differentiation in the Family System Scale* (DIFS; Anderson og Sabatelli, 1992), *Level of Differentiation of Self Scale* (LDSS; Haber, 2003) og *Chabot Emotional Differentiation Scale* (CEDS; Licht & Chabot, 2006).

DSI var upprunalega hannaður af Skowron og Friedlander (1998) til þess að athuga tilgátur tengdar kenningu Bowens, athuga einstaklingsmun á virkni fullorðinna einstaklinga og meta sálfræðilegar niðurstöður meðferða sem studdust við fjölskyldukerfiskenningu Bowens.

Kvarðinn hefur verið endurskoðaður margoft síðan þá vegna próffræðilegra vankanta hans. Upprunalega innihélt kvarðinn 44 atriði sem skiptust niður í fjóra undirþætti eftir þáttgreiningu. Undirþættirnir voru *Emotional Reactivity* (ER), *Fusion with Parents* (FP), *I-Position* (IP) og *Reactive Distancing* (RD). Innri áreiðanleiki undirþátta á kvarðanum var frá 0,58 til 0,80 og leiddi slakur áreiðanleiki til frekari tilrauna til að bæta á kvarðann. Skowron og Friedlander (1998) endurskoðuðu kvarðann aftur. Við þá endurskoðun breyttu þeir undirþáttunum *Fusion with Parents* í *Fusion with Others* (FO) og *Reactive Distancing* í *Emotional CutOff* (EC).

Skowron og Schmitt (2003) gerðu síðan enn aðra endurskoðun á listanum vegna vankanta á áreiðanleika og réttmæti FO kvarðans. Þeir kölluðu þennan endurbætta kvarða, DSI-R. Hann var notaður í þeirri rannsókn sem hér er skrifað um. Líkt og fyrri útgáfa DSI þá hefur kvarðinn fjóra undirþætti: ER, IP, EC og FO. ER kvarðinn mælir tilhneigingu fólks til að

bregðast við streituvaldandi aðstæðum með sterkum tilfinningum líkt og Bowen (1978) lýsir. IP kvarðinn mælir hve sterka sjálfsvitund einstaklingur hefur og getu hans til að fylgja eigin sannfæringu. Samkvæmt Bowen (1978) þá var IP getan til að viðhalda eigin sjálfsmýnd þrátt fyrir að vera í krefjandi aðstæðum og undir áhrifum fólksins í kringum sig. EC kvarðinn mælir hræðslu við nánd í samböndum eða hvernig fólk fjarlægir sig frá sterkum tilfinningum. Bowen (1978) taldi að þegar fólk lendir í streituvaldandi aðstæðum og álag eykst þá á manneskjan það til að flýja, forðast eða hunsa aðstæðurnar. FO kvarðinn mælir að hve miklu leyti sjálfsmýnd einstaklings er í eðli sínu tengd öðrum. Bowen (1978) sagði að þegar slíkur samruni sjálfsmýndar eykst þá minnka líkurnar á að einstaklingur tjái eigin skoðanir, hugsanir og gildi í streituvaldandi aðstæðum (Skowron og Schmitt, 2003).

Próffræðilegir eiginleikar kvarðans *Aðgreining sjálfsins* og undirþátta hans mældust með ágætum í rannsókn Skowron og Schmitt (2003). Innri áreiðanleiki kvarðans í heild sinni var  $\alpha=0,92$ . Innri áreiðanleiki ER kvarðans var  $\alpha=0,89$ . IP kvarðinn hafði innri áreiðanleika upp á  $\alpha=0,81$ . Innri áreiðanleiki EC kvarðans var  $\alpha=0,81$  og FO kvarðinn hafði innri áreiðanleikan upp á  $\alpha=0,86$  (Skowron og Schmitt, 2003).

Þó nokkrar rannsóknir hafa sýnt fram á gott samleitniréttmæti fyrir túlkun á kvarðanum (Chung og Gale, 2006; Skowron, 2004; Skowron, Wester og Azen, 2004; Wei, Vogel og Ku, 2005). Í niðurstöðum rannsóknar Skowron o.fl (2004) fannst jákvæð fylgni milli hás skors á DSI-R og sálrænnar virkni (e. *psychological functioning*) sem rennir stöðum undir gott hugsmíðarréttmæti fyrir túlkun á kvarðanum. Enn fremur kom fram í rannsókn Knauth og Skowron (2004) að hærra skor á DSI-R tengdist færri tilvikum króníks kvíða. Niðurstöður rannsóknar Chung og Gale (2006) gáfu til kynna jákvæða fylgni milli aðgreiningu sjálfsins og sálfræðilegrar vellíðanar. Í niðurstöðum rannsóknar Wei, Vogel og Ku (2005) sem gerði grein fyrir *Emotional Reactivity* og *Emotional Cutoff* sem millibreytur (e. *mediators*) í sambandi geðtengsla, tilfinningastjórnunar, neikvæðs skaps og vandamála í samskiptum við aðra, *Emotional Reactivity*, reyndist vera millibreyta í sambandi geðtengslakvíða, neikvæðs skaps og samskiptavandamála og *Emotional Cutoff* reyndist vera millibreyta í sambandi geðtengsla forðunar, neikvæðs skaps og samskiptavandamála.

Rannsókn á próffræðilegum eiginleikum DSI-R var gerð í Tyrklandi. DSI-R var þýddur og staðfærður á tyrknesku. Unnið var með tvö óháð úrtök fullorðinna manneskja (25 ára og eldri). Þátttakendur í fyrra úrtakinu svöruðu upprunalega 46 atriða DSI-R en niðurstöðurnar studdu ekki við áreiðanleika eða réttmæti niðurstaðna kvarðans. Seinna úrtakið svaraði endurgerðum 20 atriða DSI-R (nefndur DSI-T). Niðurstöðurnar sýndu góða fylgni milli

endurtekinna prófanna sem gerðar voru með fimm vikna millibili og gott innra samræmi með alfastuðla fyrir DSI-T í heild sinni,  $\alpha = 0.81$ , ER með  $\alpha = 0.78$ , IP með  $\alpha = 0.75$ , EC með  $\alpha = 0.77$  og FO með  $\alpha = 0.74$ . Einnig komu fram niðurstöður sem studdu gott samleitni- og viðmiðunarréttmæti fyrir túlkun á kvarðanum (Işık og Bulduk, 2015).

### ***Ánægja í sambandi (Couples Satisfaction Index-16)***

Það kann að hljóma augljóst að einn af þeim þáttum sem viðhalda langtíma rómantískum samböndum er ánægja í sambandinu (e. *Relationship satisfaction*). Slík sambönd geta boðið upp á félagsskap, rómantík, stuðning, kynferðislega fullnægingu og svalað þörf fyrir skuldbindingu. Stór hluti para upplifa þó að þessum jákvæðu kostum fer dvínandi með tímanum sem leiðir stundum til sambandsslita (Fincham, Rogge og Beach, 2018). Talið er að ánægja sé það síðasta sem viðheldur sambandinu, ef hún fer þá slitnar sambandið endanlega (Jacobson, 1985). Það kemur ekki á óvart að ánægja sé orðið lykilhugtak, bæði í grunnrannsóknum á samböndum og til skilnings á því hvernig hjónabönd virka við hjónabandsráðgjöf.

Funk og Rogge (2007) gerðu rannsókn á mælitækjum sem mæla ánægju í samböndum. Í rannsókninni voru lagðir fyrir átta sjálfsmatskvarðar sem rannsóknir höfðu sýnt að hefðu góða próffræðilega eiginleika og voru mikið notaðir og viðurkenndir á þeim tíma. Þar á meðal *Marital Adjustment Test* (MAT; Locke og Wallace, 1959), *Dyadic Adjustment Scale* (DAS; Spanier, 1976) og 75 önnur atriði. Kvarðarnir voru lagðir fyrir 5315 þátttakendur á netinu. Niðurstöður voru að hvorki MAT né DAS gáfu nægilega nákvæma mynd á ánægju para í samböndum. Með notkun svarferlálíkana (e. *item response theory* (IRT)) og þáttgreiningu á atriðunum sem lögð voru fyrir í rannsókninni hönnuðu Funk og Rogge nýjan og betri kvarða til að mæla ánægju í samböndum, *Couples Satisfaction Index* eða CSI. Með IRT greiningu fundu þeir þau 32 atriði sem best henta til að meta ánægju para í samböndum. Þessi 32 atriði voru notuð til að útbúa kvarða sem kallaður var CSI-32. Funk og Rogge þróuðu einnig tvær styttri útgáfur af kvarðanum, með því að taka bæði þau 16 og 4 atriði sem meta ánægju í sambandi best, CSI-16 og CSI-4 (Funk og Rogge, 2007). CSI-16 var notaður í rannsókninni sem hér er skrifað um.

Niðurstöður á próffræðilegir eiginleikum CSI-16 til mælinga á ánægju í samböndum í rannsókn Funk og Rogge (2007) reyndust góðar. CSI-16 var borinn saman við aðra kvarða sem mæla ánægju í samböndum (DAS, MAT, *Quality of Marriage Index*, *Semantic Differential*, *Kansas Marital Satisfaction Scale* og *Relationship Assessment Scale*) og studdu niðurstöður

samanburðarins við gott samleitniréttmæti fyrir túlkun á kvarðanum. Fylgni milli CSI-16 og hinna kvarðanna var á bilinu 0,85 til 0,98 sem ætti kannski ekki að koma á óvart vegna þess að hann var hannaður út frá þessum kvörðum. Þeir fundu enn fremur að hátt skor á CSI-16 hafði fylgni við góð sambönd en lágt skor á kvarðanum hafði fylgni við slæm sambönd. Þetta rennur stoðum undir hugsmíðarréttmæti kvarðans. Innri áreiðanleiki kvarðans í rannsókn þeirra reyndist vera  $\alpha=0,98$ .

Niðurstöður annarra rannsókna (Bruner, Kuryluk og Whitton, 2015; Hoagland og Levant, 2015; Resch og Anderson, 2014; Witherow, Chandraiah og Bugan, 2016) hafa sýnt fram á góðan innri áreiðanleika CSI-16. Í rannsókn Bruner o.fl (2015) á 189 háskólanemum á aldrinum 18 til 25 ára sem voru í að minnsta kosti þriggja mánaða sambandi var alpha-stuðull CSI-16:  $\alpha=0,95$ . Resch og Anderson (2014) lögðu CSI-16 fyrir 340 gagnkynhneigðar konur frá Kanada á aldrinum 18 til 41 árs. Alfaustuðullinn í þeirra rannsókn var  $\alpha=0,96$ .

### ***Upplifun í nánnum samböndum (The Experience in Close Relationships-Revised)***

Í tengslakenningu Bowlby (1979) kemur fram að þegar við fæðumst þá myndum við svokölluð geðtengsl við frum umönnunaraðila okkar. Bowlby skilgreindi geðtengsl sem langvarandi sálræn og tilfinningaleg tengsl milli manneskja. Þessi tengsl móta síðan hvernig við tengjumst öðrum í gegnum líf okkar. Ef börn upplifa umhyggju og öryggi frá umönnunaraðila í bernsku þá gefur það góð fyrirheit um að samskipti þeirra við fólkið í kringum í framtíðinni verði heilbrigð.

Gert er grein fyrir þremur gerðum geðtengsla: Örugg geðtengsl (e. *secure attachment*), geðtengsla kvíða (e. *attachment anxiety*) og geðtengslaforðun (e. *attachment avoidance*). Tengslagerð fullorðinna (e. *adult attachment style*) hefur djúpstæð áhrif á tilfinningalega upplifun þeirra. Sjálfið og aðrir undirliggjandi þættir tengslagerðar hjálpa við að skipuleggja tilfinningaleg viðbrögð við atburðum í félagslegu umhverfi (Fraley og Shaver, 2000; Griffin og Bartholomew, 1994; Hazan og Shaver, 1987).

Fólk sem hefur tilhneigingu til að mynda örugg geðtengsl veit hvað það vill og hefur fram á að færa í nánnum samböndum, ásamt því að finna fyrir trausti og stuðningi annarra. Örugg geðtengsl mynda sálfræðilegan grunn að því að geta kannað umhverfið sitt og grípa þau tækifæri sem í boði eru, ásamt því að upplifun þeirra á nánnum samböndum er betri (Ainsworth, 1982; Bowlby, 1979). Fólk sem upplifir geðtengslakvíða hefur litla sem enga trú á gildum sínum sem maki í sambandi. Það tekur betur eftir vísbendingum um að það verði svikið eða

yfirgefið (Fraley og Shaver, 2000). Fólki sem upplifir geðtengslaforðun sér ekki kostina við nán sambönd og reynir að forðast þau.

Við flokkun eftir geðtengslum var fólk sem hvorki hefur geðtengslakvíða né -forðun verið titlað sem öruggt. Fólk sem hefur bæði var titlað sem hrætt. Fólk sem hefur bara geðtengslakvíða var skilgreint sem áhyggjufullt og fólk sem hefur bara geðtengslaforðun var skilgreint sem áhugalaust (Fraley og Shaver, 2000; Griffin og Bartholomew, 1994).

Tengslakenningin hefur verið kenningalegur rammi margra rannsókna sem rannsaka sálrænu hliðina á samskiptum fullorðinna. Margir nota kenninguna við rannsóknir á þróun náinna sambanda yfir langan tíma (Baldwin og Fehr, 1995; Fraley, 1999; Klohnen og Bera, 1998; Scharfe og Bartholomew, 1994).

Með hliðsjón af fjölbreyttu umfangi spurninga sem rannsóknir geðtengsla fjalla um, er nauðsynlegt að mælingar á geðtengslum fullorðinna séu eins nákvæmar og hægt er. En þar til Fraley, Waller og Brennan (2000) hönnuðu *The Experience in Close Relationships-Revised* (ECR-R) höfðu mælitæki fyrir geðtengsl þó nokkra próffræðilega vankanta (Brennan, Clark og Shaver, 1998; Fraley og Waller, 1998; Griffin og Bartholomew, 1994).

ECR-R er sjálfsmatskvarði sem er endurskoðuð útgáfa af ECR kvarða Brennan, Clark og Shaver (1998). Við gerð kvarðans voru atriði valin úr sama safni atriða með aðferðum sem notast við eiginleika svarferlalíkana (ITR). Atriðin komu úr sama safni atriða og notað var við gerð ECR. ECR-R hefur tvo undirkvarða. Annar undirkvarðinn er hannaður til að meta einstaklingsmun á tengslatengdum kvíða (e. *attachment-related anxiety*), þ.e. að hve miklu leyti fólk er öruggt eða óöruggt um hve tiltækur og móttækilegur maki þeirra er, og hinn undirkvarðinn metur tengslatengda forðun (e. *attachment-related avoidance*), þ.e. hve óþægileg eða þægileg fólki finnst nánd við aðra vera.

Próffræðilegir eiginleikar ECR-R hafa voru rannsakaðir af Sibley og Liu (2004). Þeir mátu uppbyggingu þátta, innri áreiðanleika og stöðugleika ECR-R yfir stuttan tíma. Með þáttagreiningu á gögnunum kom í ljós greinileg skipting kvarðans upp í tvo mismunandi þætti. Einnig sýndi þáttagreiningin fram á áreiðanlegar og endurtakanlegar mælingar á báðum undirkvörðum ECR-R, fyrir kvíðaþáttinn  $\alpha = 0,9281$  og fyrir forðunarþáttinn  $\alpha = 0,9111$ . Í samræmi við niðurstöður Fraley o.fl. (2000) þá voru niðurstöður beggja undirkvarðanna stöðugar yfir sex vikna tímabil. Formgerðargreining (e. path analysis) sýndi að endurteknar mælingar beggja undirkvarðanna deildu u.þ.b. 86% dreifni (Sibley og Liu, 2004).

### ***Virðing í samböndum (Respect Toward Partner Scale)***

Virðing er mikilvægur þáttur bæði í samskiptum okkar við annað fólk og sem hluti af sjálfsmynd okkar. Virðing er ekki þetta týpíska tilfinningahugtak eins og reiði eða gleði. Í raun líta flestir ekki beint á virðingu sem tilfinningahugtak. En samkvæmt rannsókn Kovecses (1990) þá meðhöndlar sálfræðin virðingu óbeint sem tilfinningahugtak. Hann taldi að stór hluti af hugmyndum okkar um virðingu byggist á þeirri hugmynd að vera einhvers virði eða hafa eitthvað gildi.

Virðing er mikilvægur þáttur í nánnum samböndum og þá sérstaklega hjónaböndum. Gerðar hafa verið þó nokkrar rannsóknir til að skoða mikilvægi þess. Ein þeirra var gerð af Hirsch (2003) á mexíkóskum pörum sem bjuggu annað hvort í Mexíkó, Bandaríkjunum eða flökkðu á milli landanna tveggja. Virðing reyndist vera lykilatriði í hjónabandi þessara para. Hjá eldri pörum var litið á virðingu sem tillit til hlutverks maka sem eiginkona eða eiginmaður. En hjá yngri hjónum var skilgreiningin víðari. Þau litu einnig á virðingu sem umhyggju og traust til maka. Einnig fjallar Vannoy (1996) um hlutverk virðingar og kyns í hjónaböndum. Hann sagði að virðing fyrir maka sé eitt af fjórum lykilatriðum þess að geta elskað maka sinn í sambandi sem einkennist af jafnrétti.

Þrátt fyrir að það hafi kannski verið samhugur um að virðing væri mikilvægur þáttur í hjónaböndum þá hafði hugtakið ekki verið skoðað kerfisbundið fyrr en Frei og Shaver (2002) gerðu það. Þeir gerðu grein fyrir mikilvægi þess í samböndum og athuguðu með þremur rannsóknnum. Úr fyrstu rannsókn kom í ljós að virðing virtist vera viðhorf til maka frekar en tilfinning. Í annarri rannsókn þróðu þeir mælitæki fyrir virðingu. Í þeirri þriðju fundu þeir út að 45 atriða mælitæki þeirra, *Respect for Partner Scale* gaf sterkari spá fyrir ánægju í samböndum heldur en mælingar á ást og væntumþykju.

Síðan þá hafa fleiri mælitæki verið hönnuð til mælinga á virðingu í samböndum. Það mælitæki sem notað var til mælinga á virðingu í samböndum í þeirri rannsókn sem hér er skrifað um var *Respect Toward Partner Scale*. Kvarðinn er 6 atriða sjálfsmatskvarði hannaður af Susan Hendrick og Clyde Hendrick (2006). Þau litu á virðingu í samböndum sem bæði viðhorf og samblanda tveggja efnispátta. Virðing sem viðhorf samanstendur af áhrifum (e. *affect*), hugsun (e. *cognition*) og hegðunartilhneigingum (e. *behavioral tendencies*). Áhrif ættu að einkennast af jákvæðum tilfinningum til maka, hugsun ætti að endurspeglar þessar jákvæðu tilfinningar og hegðun ætti svo að endurspeglar þessar jákvæðu tilfinningar og hugsanir. Þessar hugmyndir eru í samræmi við hugmyndir Frei og Shaver (2002) og hluta til Kovecses (1990). Þeir tveir efnisþættir sem mynda virðingu eru jafnrétti/gagnkvæmni (e. *equality/mutuality*) og

umhyggja/stuðningur (e. *caring/supportiveness*). Umhyggja og stuðningur geta verið í ósamræmi en í samblöndun við jafnrétti og gagnkvæmni verður til virðing í sambandi (Hendrick og Hendrick, 2006).

Hugmyndir Hendrick og Hendrick um virðingu í samböndum sem viðhorf, sem samanstendur af jafnrétti og umhyggju, byggja að hluta til á hugmyndum Sara Lawrence-Lightfoot (2000) um virðingu. Hún taldi að eftirfarandi þættir væru mikilvægir til þess að viðhalda virðingu: Valdefling (e. *empowerment*), gró (e. *healing*), samtal (e. *dialogue*), forvitni (e. *curiosity*), sjálfsvirðing (e. *self-respect*) og athygli (e. *attention*). Hendrick og Hendrick (2006) fundu út að allir þessir sex þættir fela í sér að einhverju leyti viðhorf, þ.e. áhrif, hugsun og hegðunartilhneigingu, þegar þeir eru skoðaðir í samhengi við samband. Bæði valdefling og gró endurspeglar umhyggju/stuðning. Samtal endurspeglar bæði umhyggju/stuðning og jafnrétti/gagnkvæmni. Forvitni og athygli endurspeglar umhyggju/stuðning en óvíst er hvort þau endurspeglar jafnrétti/gagnkvæmni. Að lokum endurspeglar sjálfsvirðing umhyggju. Eins og sést þá fundu Hendrick og Hendrick (2006) það út að hugmyndir Lawrence-Lightfoot (2000) voru í miklu samræmi við hugmyndir þeirra um virðingu í samböndum.

Byggt á hugmyndum þeirra og Lawrence-Lightfoot (2000) þróðu þau *Respect Toward Partner Scale* til mælinga á þeim þáttum sem nefndir hafa verið hér að ofan og eru taldir lykilþættir til að viðhalda virðingu í samböndum.

Við gerð kvarðans voru einnig gerðar athuganir á próffræðilegum eiginleikum hans. Kvarðinn fór í gegnum þrjár rannsóknir. Sú fyrsta snéri að upphaflegri mótun kvarðans og drögum að hugsmíðarréttmæti hans. Seinni tvær rannsóknir snéru að endurbótum á hugsmíðarréttmæti hans. Niðurstöður fyrstu rannsóknarinnar sýndu að kvarðinn mældi vel þá sex þætti í hugmyndum Lawrence-Lightfoot (2000) um virðingu sem ýtir undir hugsmíðarréttmæti hans. Atriðin mældu einnig vel hugmyndir Hendrick og Hendrick um virðingu sem ýtir enn frekar undir hugsmíðarréttmæti hans. Einnig sýndi kvarðinn fylgni við aðra kvarða sem mæla ást (Eros, Storge og Agape). Innri áreiðanleiki skalans reyndist  $\alpha=0,81$  (Hendrick og Hendrick, 2006). Í niðurstöðum annarrar rannsóknar kom fram há fylgni ( $r=0,62$ ,  $p<0,001$ ) við *Respect for Partner Scale* þeirra Frei og Shaver (2002) sem ýtir undir réttmæti kvarðans. Einnig var gerð mæling á áreiðanleika endurtekinna prófanna. Kvarðinn var lagður 79 háskólanema í bandaríkjunum með eins mánaðar millibili og mældist áreiðanleikinn vel, 0,82. Þriðja rannsóknin fékk svipaðar niðurstöður og fyrstu tvær.

**Tafla 1:** Yfirlit allra undirkvarða ásamt skilgreiningum á hvað þeir mæla.

Heiti heildarkvarða	Heiti undirkvarða	Skilgreining á mælingu
Sternberg's Triangular Love Scale	Nánd	Vínátta, tilfinningaleg nálægð og tengsl við maka
	Ástríða	Líkamleg og kynferðisleg aðlöðun maka, rómantík, löngun til að vera saman og spenna í sambandinu
	Skuldbinding	Vísar til þess að elska og vera elskaður og löngun til þess að viðhalda langtíma sambandi
Differentiation of Self Inventory-Revised	Emotional Reactivity	Tilhneiging fólks til að bregðast við stressandi aðstæðum með sterkum tilfinningum
	„I“ Position	Vísar til hve sterka sjálfsvitund einstaklingur hefur og getu hans til að fylgja eigin sannfæringu
	Emotional Cutoff	Vísar til hræðslu við nánd í samböndum og hvernig fólk fjarlægir sig frá sterkum tilfinningum
Couples Satisfaction Index	Fusion with Others	Vísar til þess að hve miklu leyti sjálfsmynd einstaklings er í eðli sínu tengd öðrum
	Attachment-related anxiety scale	Hve mikil hamingja ríkir í sambandi við maka
		Hve oft hlutir eru í lagi milli maka í sambandi
The Experience in Close Relationships-Revised	Attachment-related avoidance scale	Mat á sambandinu gert með því að taka afstöðu til staðhæfinga (t.d. „Samband okkar er sterkt“)
		Mat á sambandinu með spurningum (t.d. „Hversu gefandi er samband þitt við maka?“)
Respect Toward Partner Scale		Mat á sambandinu með staðhæfingum á raðkvarða (t.d. „frá leiðinlegt (0) til spennandi (5)
		Að hve miklu leyti einstaklingar eru öruggir eða óöruggir um hve tiltækur og móttækilegur maki þeirra er
		Að hvaða leyti einstaklinum finnst nánd við aðra óþægileg eða þægileg
		Ég ber virðingu fyrir maka mínum
		Ég hef áhuga á maka mínum sem manneskju
		Maki minn leitar til mín þegar hann þarfnast stuðnings
		Ég kann að meta maka minn
		Ég sætti mig vel við þá manneskju sem maki minn er
		Ég á góð samskipti við maka minn



### ***Samantekt og markmið rannsóknar***

Líkt og komið hefur fram í inngangi þá snýr rannsóknin sem hér er skrifað um að próffræðilegum eiginleikum þeirra mælitækja sem mæla þætti sem taldir eru skipta máli svo rómantískt parsamband gangi vel. Þættirnir nánd, ástríða og skuldbinding voru mældir með Ástarskala Sternbergs, aðgreining sjálfsins var mæld með *Differentiation of self Inventory-Revised*, ánægja í sambandi var mæld með *Couples Satisfaction Index*, geðtengsl voru mæld með *The Experience in Close Relationships-Revised* og virðing í sambandi var mæld með *Respect Toward Partner Scale*.

Markmið þessarar rannsóknar var að gera athuganir á próffræðilegum eiginleikum kvarðanna eftir þýðingu og safna gögnum fyrir stöðlun þeirra á Íslandi. Gerð var bæði leitandi þáttagreining og áreiðanleikapróf á öllum kvörðunum. Framkvæmd var bæði hefðbundin atriðagreining (e. item analysis) samkvæmt klassíska próffræðilíkaninu (e. classical test theory) (Bandalos, 2018; Furr, 2021) og leitandi þáttagreining (e. exploratory factor analysis) ((Bandalos, 2018; Brown, 2013; Lei og Wu, 2007) á svörum þátttakenda. Niðurstöður atriðagreiningar gefa meðal annars upplýsingar um eiginleika prófatriða og áreiðanleika kvarðanna en niðurstöður þáttagreiningar sýna meðal annars innri uppbyggingu þeirra.

## Aðferð

### Þátttakendur

Þátttakendur voru 221 einstaklingar sem brugðust við boði um að taka þátt í rannsókn á því hvað einkennir hamingjusöm sambönd para. Könnunin var kynnt á Facebook síðum ætluðum íbúum í ákveðnum hverfum eða sveitarfélögum á Íslandi. Könnunin var framkvæmd rafrænt á tímabilinu frá janúar til mars 2022. Fyrirlögn fór fram í forritinu Survey Monkey. Þátttakendur eru bæði fólk sem er gift og einnig fólk sem er í sambúð. Ekki var leitað sérstaklega eftir því að báðir aðilar í parsambandi tækju þátt. Þátttakendur voru á aldrinum frá 18 ára til 79 ára, meðalaldur 46,0 ár og staðalfrávik aldurs 14,1 ár. Meirihluti þátttakenda voru konur, 174 eða 79,5%, á meðan karlmenn voru 45 og 2 gáfu ekki upp kyn. Meðalaldur kvenna var 51,2 ár en karla 44,4 ár. Kynhneigð þátttakenda var þannig að 203 (92,7%) voru gagnkynhneigð, 4 (1,8%) samkynhneigð, 7 (3,2%) tvíkynhneigð og 5 (3,2%) skráðu kynhneigð sína sem annað. Tveir gáfu ekki upp kynhneigð. Af þátttakendum voru 209 (94.6%) í parsambandi, þar af 142 í hjónabandi, 54 í óvígðri sambúð og 13 í föstu sambandi en ekki sambúð. Fimm þátttakendur voru fráskilin og einn þátttakandi ekill eða ekkja. Þrír þátttakendur voru einhleyp og aðrir þrír gáfu ekki upp sambandsstöðu sína.

### Mælitæki

Í rannsókninni voru spurningarlistar lagðir fyrir fólk í sambandi. Spurningalistarnir voru þýddir og staðfærðir af Freydísi Jónu Freysteinsdóttur og samstarfsfólki hennar. Við þýðingu og staðfærslu var notað vinnuferli með tveimur sjálfstæðum þýðendum og þriðja aðila sem samræmir þýðingu í lokaútgáfu (Van de Vijver, Fons og Poortinga, 2005; International Test Commission, 2017; Sigurgrímur Skúlason, 2005). Þýðing var gerð með þeim hætti að tveir sérfræðingar þýddu hvern kvarða og lokapýðing var gerð með því að þriðji sérfræðingur valdi milli orðalags úr þessum þýðingum eða orðaði með nýjum hætti. Listinn var forprófaður á litlu úrtaki og orðalag lagfært og bætt á grunni athugasemda sem fram komu.

Alls voru fimm kvarðar lagðir fyrir. Ást í sambandi (skipt í nánd, ástríðu og skuldbindingu) var metin með Ástarskala Sternbergs (e. *Sternberg's triangular love scale*). Þá svöruðu þátttakendur spurningum um ánægju í sambandi á kvarða sem einfaldlega var þýddur sem Ánægja í sambandi (e. *The Couples Satisfaction Index: CSI-16*). Einnig voru lagðar fyrir þátttakendur spurningar til aðgreiningar sjálfsins (e. *The Differentiation of Self Inventory*) ásamt spurningum um tilfinningatengsl (e. *The Experiences in Close Relationships-Revised*)

og virðingu (e. *Respect Toward Partner Scale*). Að lokum voru allir þátttakendur spurðir um bakgrunn sinn.

### ***Ástarskali Sternbergs (Sternberg's triangular love scale)***

Ástarskali Sternbergs (e. *Sternberg's triangular love scale*) er kvarði sem ætlað er að leggja mat á ást með því að skoða þá þrjá þætti sem kenning Sternbergs (1986, 1988) segir að ást samanstandi af. Þættirnir þrír eru nánd, ástríða og skuldbinding. Kvarðinn inniheldur 72 atriði þar sem 36 atriði snúa að tilfinningum í sambandi (óvígð eða vígð sambúð) og önnur 36 atriði snúa að aðgerðum í sambandi. Í þessari rannsókn var einungis notast við þann hluta sem snýr að tilfinningum. Þessi 36 atriði mynda þrjá undirþætti. 12 atriði eru til þess að mæla nánd í sambandi, 12 atriði til þess að mæla ástríðu í sambandi og 12 atriði sem mæla skuldbindingu í sambandi. Atriðin eru sett fram í formi staðhæfinga um samband sitt við maka sem þátttakendur taka afstöðu til á kvarða frá 1 (alls ekki) upp í 9 (mjög mikið). Miðlæg gildi kvarðans voru merkt með orðum á borð við nokkuð (3), hóflega (5) og frekar mikið (7). (Sternberg, 1997). Atriði kvarðans má sjá á töflu 2.

Staðhæfingum var raðað í slembiröð svo þátttakendur gátu ekki vitað hvað þær áttu að mæla. Kenning Sternbergs eða aðrar kenningar voru ekki kynntar fyrir þátttakendum.

**Tafla 2:** Atriði á tilfinningahluta Ástarskala Sternbergs.

---

Undirþættir	
<hr/>	
Nánd	
1	Samband okkar ___ er hlýtt og þægilegt
2	Ég á nánin samskipti við ___
3	Ég þrái mjög að auka vellíðan ___
4	Í sambandi mínu við ___ ríkir gagnkvæmur skilningur
5	Ég fæ töluverðan tilfinningalegan stuðning frá ___
6	Ég get treyst á ___ þegar þörf krefur
7	___ getur treyst á mig þegar þörf krefur
8	___ er mér mikils virði
9	Ég vil gjarnan deila mér og því sem ég á með ___
10	Ég upplifi mikla hamingju með ___
11	Ég upplifi tilfinningalega nánd við ___
12	Ég veiti ___ töluverðan tilfinningalegan stuðning
Ástríða	
13	Ég get ekki ímyndað mér aðra manneskju veita mér jafn mikla hamingju og ___ gerir
14	Ekkert er mér meira virði en samband mitt við ___
15	Samband mitt við ___ er mjög rómantískt
16	Ég get ekki ímyndað mér lífið án ___
17	Ég dái ___
18	Ég hugsa til ___ oft á dag
19	Bara það að sjá ___ finnst mér spennandi
20	Mér þykir ___ vera mjög aðlaðandi líkamlega
21	Mér finnst ___ frábær/t
22	Það er eitthvað „töfrum líkast“ við samband okkar ___
23	Samband mitt við ___ er mjög „lifandi“
24	Ég hef sérstaka ánægju af því að gefa ___ gjafir
Skuldbinding	
25	Ég mun ávallt finna fyrir sterkri ábyrgðarkennd gagnvart ___
26	Ég vænti þess að ást mín til ___ muni vara það sem eftir er ævinnar
27	Ég get ekki hugsað mér að slíta sambandi mínu við ___
28	Ég lít svo á að samband mitt við ___ sé varanlegt
29	Ég myndi vera með ___ þó við færum í gegnum mikla erfiðleika
30	Ég lít svo á að skuldbinding mín við ___ sé traust
31	Ég er ekki í neinum vafa um ást mína til ___
32	Ég hef ákveðið að elska ___
33	Ég hef skuldbundið mig til að viðhalda sambandi mínu við ___
34	Ég lít svo á að ákvörðun mín um að vera í sambandi við ___ hafi að nokkru leyti verið úthugsuð
35	Ég gæti ekki látið neitt koma í veg fyrir skuldbindingu mína við ___
36	Ég hef trú á að samband mitt við ___ sé stöðugt

---

### ***Aðgreining sjálfsins (Differentiation of Self Inventory-Revised)***

Aðgreining sjálfsins er mæld á kvarðanum *Differentiation of Self Inventory-Revised* eða DSI-R. Kvarðinn sem er sjálfsmatskvarði var upprunalega hannaður af Skowron og Friedlander (1998) en hér er notast við endurbætta útgáfu hans (Skowron og Schmitt, 2003). Kvarðinn mælir viðhorf fullorðinna einstaklinga (25 ára og eldri) til sjálfsins, samband þeirra við núverandi fjölskyldu og upprunafjölskyldu þeirra ef það á við. Þátttakendur svara staðhæfingum á 6 punkta Likert-kvarða frá 1 (á ekki við um mig á neinn hátt) upp í 6 (á mjög við um mig). Kvarðinn inniheldur 46 atriði sem skiptust í fjóra undirflokkar: 11 atriði sem mæla tilfinningaviðbrögð (e. *emotional Reactivity*) eða ER, 11 atriði sem mæla skilning á sjálfur sér (e. *“I” position*) eða IP, 12 atriði sem mæla tilfinningalega lokun (e. *emotional Cutoff*) eða EC og 12 atriði sem mæla samruna við aðra (e. *fusion with Others*) eða FO.

ER kvarðinn metur tilhneigingu fólks til að bregðast við umhverfisáreitum á grundvelli ósjálfráðra tilfinningaviðbragða (t.d., „Þegar einhver náinn mér veldur mér vonbrigðum fjarlægist ég viðkomandi um tíma.“). Hærra skor á kvarðanum merkir minni tilfinningaviðbrögð eða meiri aðgreining sjálfs. IP kvarðinn metur hve sterka sjálfsvitund einstaklingur hefur og getu hans til að fylgja eigin sannfæringu (t.d., „Ég geri yfirleitt það sem ég held að sé rétt. óháð því hvað aðrir segja“). Hærra skor á kvarðanum gefur til kynna meiri getu til að standa með eigin skoðunum eða meiri aðgreiningu sjálfs. EC kvarðinn metur hræðslu við nánd í samböndum og þau hegðunarviðbrögð sem fylgja þeirri hræðslu (t.d., „Ég á erfitt með að tjá tilfinningar mínar við fólk sem mér þykir vænt um“). Hærra skor á kvarðanum merkir minni tilfinningalega lokun eða meiri aðgreining sjálfsins. FO kvarðinn mælir hve mikið við byggjum ákvarðanatöku, lífsgildi, trú og væntingar okkar ásamt meðfylgjandi tilfinningum á samskiptum okkar við aðra, þar á meðal foreldra (t.d., „Ég læt oft eins og ég sé sammála öðrum eingöngu til að friða viðkomandi“ eða „Mér finnst ég þurfa samþykki frá nánast öllum í mínu lífi“). Hærra skor á kvarðanum merkir minni samruna við aðra í lífi okkar og meiri aðgreiningu sjálfsins. Á töflu 3 má sjá atriði DSI-R eins og hann birtist þátttakendum rannsóknarinnar.

Staðhæfingum var raðað í slembiröð svo þátttakendur gátu ekki vitað hvað þær áttu að mæla. Athugið að sumar spurningar kvarðans eru skoraðar öfugt eins og sést í töflu 4.

**Tafla 3:** Atriði á DSI-R.

Staðhæfingar	Á ekki við mig á neinn hátt	Á mjög við mig
1. Fólk hefur sagt að ég sé of mikil tilfinningavera.	1	til 6
2. Ég á erfitt með að tjá tilfinningar mínar við fólk sem mér þykir vænt um.	1	til 6
3. Mér líður oft eins og ég sé bæld/ur/bælt nálægt fjölskyldu minni.	1	til 6
4. Ég held yfirleitt ró minni. jafnvel á álagstímum.	1	til 6
5. Ég þarf yfirleitt á mikilli hvatningu að halda frá öðrum þegar ég byrja á stóru verkefni.	1	til 6
6. Þegar einhver náinn mér veldur mér vonbrigðum fjarlægist ég viðkomandi um tíma.	1	til 6
7. Sama hvað gerist í lífi mínu veit ég að ég mun aldrei missa tilfinninguna fyrir því hver ég er.	1	til 6
8. Ég hef tilhneigingu til að fjarlægjast fólk þegar mér finnst það verða of náíð mér.	1	til 6
9. Ég vil standa undir væntingum foreldra minna.	1	til 6
10. Ég vildi óska þess að ég væri ekki svona mikil tilfinningavera.	1	til 6
11. Ég breyti yfirleitt ekki hegðun minni einungis til að þóknast öðrum.	1	til 6
12. Maki minn ætti erfitt með að þola það ef ég myndi greina frá raunverulegum tilfinningum mínum varðandi suma hluti.	1	til 6
13. Þegar maki minn gagnrýnir mig angrar það mig dögum saman.	1	til 6
14. Stundum á ég erfitt með að hugsa skýrt því að tilfinningar mínar ná yfirhöndinni.	1	til 6
15. Þegar ég rífst við einhvern get ég aðskilið skoðanir mínar á málinu og tilfinningar mínar til viðkomandi.	1	til 6
16. Mér líður oft óþægilega þegar fólk kemur of nærri mér.	1	til 6
17. Mér finnst ég þurfa samþykki frá nánast öllum í mínu lífi.	1	til 6
18. Stundum líður mér eins og ég sé í tilfinningalegum rússíbana.	1	til 6
19. Mér finnst tilgangslaust að fara í uppnám yfir hlutum sem ég get ekki breytt.	1	til 6
20. Ég hef áhyggjur af því að missa sjálfstæði mitt þegar ég er í nánu sambandi.	1	til 6
21. Ég er alltof viðkvæm/ur/t fyrir gagnrýni.	1	til 6
22. Ég reyni að standa undir væntingum foreldra minna.	1	til 6
23. Ég er nokkuð sátt/ur við sjálfa/n/sjálft mig.	1	til 6
24. Ég upplifi oft að maki minn ætlist til of mikils af mér.	1	til 6
25. Ég læt oft eins og ég sé sammála öðrum eingöngu til að friða viðkomandi.	1	til 6

26. Ef ég rífst við maka minn á ég það til að hugsa um það allan daginn.	1	til	6
27. Ég er fær/t um að segja „nei“ við aðra jafnvel þó mér finnst þeir beita mig þrýstingi.	1	til	6
28. Þegar ég er í sambandi sem verður mjög náíð finn ég fyrir löngun til að koma mér út úr því.	1	til	6
29. Rifrildi við foreldra mína eða systkini geta enn látið mér líða ömurlega.	1	til	6
30. Ef einhver fer í uppnám mín vegna á ég erfitt með að komast yfir það.	1	til	6
31. Það skiptir mig meira máli að gera það sem ég tel rétt en að fólki líki vel við mig.	1	til	6
32. Mér mundi aldrei detta í hug að leita til einhvers úr fjölskyldu minni eftir tilfinningalegum stuðningi.	1	til	6
33. Mér finnst ég oft vera óviss/t þegar ég hef ekki aðra í kringum mig til að aðstoða mig við að taka ákvörðun.	1	til	6
34. Ég er mjög viðkvæm/ur/t fyrir því að aðrir særi mig.	1	til	6
35. Sjálfsmynd mín ræðst af því hvað öðrum finnst um mig.	1	til	6
36. Þegar ég er með maka mínum þá líður mér oft eins og ég sé að kafna.	1	til	6
37. Þegar ég tek ákvarðanir hef ég sjaldnast áhyggjur af því hvað öðrum finnst.	1	til	6
38. Ég velti því oft fyrir mér hvernig manneskja öðrum finnst ég vera.	1	til	6
39. Þegar eitthvað fer úrskaiðis versnar það oftast við að tala um það.	1	til	6
40. Ég upplifi hluti á ákafari hátt en aðrir.	1	til	6
41. Ég geri yfirleitt það sem ég held að sé rétt. óháð því hvað aðrir segja.	1	til	6
42. Samband okkar væri hugsanlega betra ef maki minn myndi gefa mér það rými sem ég þarfnast.	1	til	6
43. Ég er yfirleitt í nokkuð góðu jafnvægi þegar ég er undir álagi.	1	til	6
44. Stundum líður mér eins og ég sé að veikjast eftir rifrildi við maka minn.	1	til	6
45. Mér finnst/fannst mikilvægt að heyra skoðanir foreldra minna áður en ég tek/tók ákvarðanir.	1	til	6
46. Ég hef áhyggjur af því að fólk sem er náíð mér verði veikt. slasi sig eða komist í uppnám	1	til	6

---

**Tafla 4:** Skipting atriða í undirþætti DSI-R. Atriði sem eru öfugt skoruð eru feitletruð og undirstrikuð.

ER:	<u>1</u>	<u>6</u>	<u>10</u>	<u>14</u>	<u>18</u>	<u>21</u>	<u>26</u>	<u>30</u>	<u>34</u>	<u>38</u>	<u>40</u>	
IP:	4	7	11	15	19	23	27	31	<u>35</u>	41	43.	
EC:	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>8</u>	<u>12</u>	<u>16</u>	<u>20</u>	<u>24</u>	<u>28</u>	<u>32</u>	<u>36</u>	<u>39</u>	<u>42</u>
FO:	<u>5</u>	<u>9</u>	<u>13</u>	<u>17</u>	<u>22</u>	<u>25</u>	<u>29</u>	<u>33</u>	37	<u>44</u>	<u>45</u>	<u>46</u>

### *Ánægja í sambandi (Couples Satisfaction Index-16)*

Ánægja í sambandi (e. *Couples Satisfaction Index*) eða CSI-16 er 16 atriða sjálfsmatskvarði hannaður af Funk og Rogge (2007) til þess að mæla ánægju í samböndum (hvort sem um er að ræða óvígða eða vígða sambúð). Þessum 16 atriðum kvarðans er skipt niður í fimm hluta. Í fyrsta hlutanum svara þátttakendur hve mikil hamingja ríkir í þeirra sambandi ef allar hliðar málsins eru skoðaðar. Þessu er svarað á 7 punkta Likert-kvarða frá 0 (mjög óánægður) upp í 6 (fullkomið). Í öðrum hluta er spurt hve oft hlutirnir eru í lagi milli þátttakenda og maka þeirra. Því er svarað á 6 punkta raðkvarða frá 0 (aldrei) og upp í 5 (alltaf). Í þriðja hlutanum koma fjórar staðhæfingar um sambönd sem þátttakendur taka afstöðu til staðhæfinga á 6 punkta raðkvarða frá 0 (alls ekki rétt) og upp í 5 (alveg rétt) (t.d., „Samband okkar er sterkt“). Í fjórða hluta eru settar fram fjórar spurningar um sambönd sem þátttakendur svara á 6 punkta raðkvarða frá 0 (alls ekki) upp í 5 (algerlega) (t.d., „Hversu gefandi er samband þitt við maka þinn?“). Í fimmta og síðasta hlutanum koma sex mismunandi 6 punkta raðkvarðar frá 0 og upp í 5. Á hverjum og einu þeirra svara þátttakendur hvað þeim finnst um samband sitt við maka. Kvarðarnir eru eftirfarandi: 0 (leiðinlegt) til 5 (spennandi), 0 (slæmt) til 5 (gott), 0 (dauft) til 5 (líflegt), 0 (niðurdrepandi) til 5 (lífvænlegt) og 0 (ömurlegt) til 5 (frábært). Hærra skor merkir meiri ánægja í sambandi. Atriðin á CSI-16 má sjá í töflu 5.



**Tafla 5:** Atriði á CSI-16

Ánægja í parsamböndum (CSI-16)							
Merktu við hve ánægð/ánægður/ánægt þú ert með samband þitt, þegar allt er tekið inn í myndina..							
Mjög óánægður	Frekar óánægður	Svolítið óánægður	Ánægður	Frekar ánægður	Mjög ánægður	Fullkomið	
0	1	2	3	4	5	6	
Almennt séð, hversu oft finnst þér að samband þitt og maka þíns gangi vel?	Alltaf	Oftast	Oftar en ekki	Stundum	Sjaldan	Aldrei	
	5	4	3	2	1	0	
Samband okkar er sterkt	Alls ekki satt	Svolítið satt	Nokkuð satt	Að mestu leyti satt	Nánast alveg satt	Alveg satt	
Samband mitt við maka veitir mér hamingju	0	1	2	3	4	5	
Ég á hlýlegt og þægilegt samband við maka minn	0	1	2	3	4	5	
Mér finnst ég og maki minn standa saman	0	1	2	3	4	5	
Hversu gefandi er samband þitt við maka þinn?	Alls ekki	Svolítið	Nokkuð	Að mestu leyti	Nánast alveg	Alveg	
Hversu vel uppfyllir maki þinn þarfir þínar?	0	1	2	3	4	5	
Að hve miklu leyti hefur samband þitt uppfyllt væntingar þínar	0	1	2	3	4	5	
Almennt, hversu ánægjulegt er samband þitt?	0	1	2	3	4	5	
Þessi hluti samanstendur af sex andstæðum pörum lýsingarorða og við biðjum þig að meta hvernig þér lýður í núverandi sambandi þínu út frá þeim. Byggðu svör þín á þeim hugsunum og tilfinningum sem koma fyrst í hugann varðandi hvert orðapar.							
Leiðinlegt	0	1	2	3	4	5	Spennandi
Slæmt	0	1	2	3	4	5	Gott
Dauft	0	1	2	3	4	5	Líflegt
Brothætt	0	1	2	3	4	5	Traust
Niðurdrepanði	0	1	2	3	4	5	Lífvænlegt
Ömurlegt	0	1	2	3	4	5	Frábært

### ***Upplifun í nánnum samböndum (The Experience in Close Relationships-Revised)***

Við mælingu tilfinningatengsla hjá fullorðnum var notaður sjálfsmatskvarðinn *The Experience in Close Relationships-Revised* (sjá töflu 6) eða ECR-R (Fraley, Waller og Brennan, 2000). Þátttakendur taka afstöðu til staðhæfinga á 7 punkta Likert-kvarða frá 1 (mjög ósammála) upp í 7 (mjög sammála). ECR-R inniheldur 36 atriði sem skiptast í tvo undirþætti tilfinningatengsla: 18 atriði sem mæla einstaklingsmun á tengslatengdum kvíða (e. *Attachment-related anxiety scale*) eða m.ö.o. að hve miklu leyti einstaklingar eru öruggir eða óöruggir um hve tiltækur og móttækilegur maki þeirra er (t.d., „Ég hef oft áhyggjur af því að maki minn fari frá mér“). Hin 18 atriðin mæla einstaklingsmun á tengslatengdri forðun (e. *Attachment-related avoidance scale*) eða m.ö.o. að hvaða leyti einstaklingum finnst nánd við aðra óþægileg eða þægileg (t.d., „Ég finn fyrir óþægindum þegar makar mínir verða of nánir mér“) (Fraley, Waller og Brennan, 2000).

Staðhæfingum var raðað í slembiröð svo þátttakendur gátu ekki vitað hvað þær áttu að mæla. Hærra skor á kvarðanum merkir minni kvíði og minni forðun. Tilfinningatengdur kvíði: 1-18 þar sem staðhæfingar 9 og 11 eru skoraðar öfugt. Tilfinningatengd forðun: 19-36 þar sem staðhæfingar 20, 22, 26-31 og 33-36 eru skoraðar öfugt.

**Tafla 6:** Atriði á ECR-R

Staðhæfing	Mjög ósammála		Mjög sammála
1. Ég óttast að ég muni glata ást maka míns.	1	til	7
2. Ég hef oft áhyggjur af því að maki minn fari frá mér.	1	til	7
3. Ég hef oft áhyggjur af því að maki minn elski mig ekki í raun og veru.	1	til	7
4. Ég hef áhyggjur af því að elskhugum mínum þyki ekki jafn vænt um mig og mér um þá.	1	til	7
5. Ég óska þess oft að tilfinningar maka míns til mín væru jafn sterkar og tilfinningar mínar til hans.	1	til	7
6. Ég hef miklar áhyggjur af samböndum mínum.	1	til	7
7. Þegar maki minn er fjarverandi hef ég áhyggjur af því að hann fái áhuga á einhverjum öðrum.	1	til	7
8. Þegar ég tjái elskhugum mínum tilfinningar mínar óttast ég að þeir beri ekki sömu tilfinningar til mín.	1	til	7
9. Ég hef sjaldan áhyggjur af því að maki minn fari frá mér.	1	til	7
10. Elskhugi minn fær mig til að efast um mig.	1	til	7
11. Ég hef ekki oft áhyggjur af því að verða yfirgefin/n/yfirgefið.	1	til	7
12. Ég upplifi að maki eða makar mínir vilji ekki verða eins nánir mér og ég myndi vilja.	1	til	7
13. Stundum breytast tilfinningar elskhuga minna til mín án augljósrar ástæðu.	1	til	7
14. Löngun mín til að finna mikla nánd við fólk hræðir það stundum í burtu.	1	til	7
15. Ég óttast að þegar elskhugi kynnist mér betur líki honum ekki við mig eins og ég er í raun og veru.	1	til	7
16. Ég upplifi reiði ef ég fæ ekki þá ástúð og þann stuðning sem ég þarfnast frá maka mínum.	1	til	7
17. Ég hef áhyggjur af því að ég standist ekki samanburð við annað fólk.	1	til	7
18. Maki minn virðist aðeins taka eftir mér þegar ég reiðist.	1	til	7

19. Ég kys að sýna maka mínum ekki hvernig mér líður innst inni.	1	til	7
20. Mér finnst gott að deila hugsunum mínum og tilfinningum með maka mínum.	1	til	7
21. Mér finnst erfitt að leyfa mér að treysta á elskhuga mína.	1	til	7
22. Mér þykir mjög gott að vera nán/n/náið elskhugum mínum.	1	til	7
23. Mér finnst óþægilegt að opna mig fyrir elskhugum mínum.	1	til	7
24. Ég kys að vera ekki of nán/n/náið elskhugum mínum.	1	til	7
25. Mér finnst óþægilegt þegar elskhugar mínir vilja vera mjög nánir mér.	1	til	7
26. Mér finnst tiltölulega auðvelt að verða nán/n/náið maka mínum.	1	til	7
27. Það er ekki erfitt fyrir mig að verða nán/n/náið maka mínum.	1	til	7
28. Yfirleitt ræði ég vandamál mín og áhyggjur við maka minn.	1	til	7
29. Það hjálpar mér að leita til elskhuga míns þegar ég þarfnast stuðnings.	1	til	7
30. Ég segi maka mínum nánast allt.	1	til	7
31. Ég ræði um hlutina við maka/elskhuga minn.	1	til	7
32. Ég finn fyrir óþægindum þegar makar mínir verða of nánir mér.	1	til	7
33. Mér líður vel með að treysta á elskhuga mína.	1	til	7
34. Ég á auðvelt með að treysta á elskhuga mína.	1	til	7
35. Ég á auðvelt með að sýna maka mínum ástúð.	1	til	7
36. Maki minn skilur virkilega mig og þarfir mínar.	1	til	7

---

### ***Virðing í samböndum (Respect Toward Partner Scale)***

Til mælingar á virðingu í samböndum var notaður kvarði sem kallast *Respect Toward Partner Scale* (sjá töflu 7) sem var hannaður af Susan Hendrick og Clyde Hendrick (2006). Kvarðinn byggir að hluta til á hugmyndum Lawrence-Lightfoot (2000) um virðingu í samböndum. Í stuttu máli segir hún að eftirfarandi þættir séu mikilvægir til þess að viðhalda virðingu í samböndum: Valdefling, gró, samtal, forvitni, sjálfsvirðing og athygli. Hugmyndir hennar eiga vel við hugmyndir Hendrick og Hendrick (2006) um virðingu í samböndum. Þau skilgreina virðingu sem bæði viðhorf til maka, samansett úr áhrifum, hugsun og hegðunartilhneigingum, og samblöndu af jafnrétti/gagnkvæmni og umhyggju/stuðningi í sambandi.

Þátttakendur taka afstöðu til staðhæfinga á 5 punkta Likert-kvarða frá 1 (mjög ósammála) upp í 5 (mjög sammála). Kvarðinn inniheldur sex atriði sem mæla fimm af þeim þáttum sem Lawrence-Lightfoot skilgreinir sem virðingu í samböndum ásamt þáttunum sem Hendrick og Hendrick skilgreina sem virðingu í samböndum. Fyrsta atriðið mælir alla þættina sem Hendrick og Hendrick skilgreindu sem virðingu í samböndum („Ég ber virðingu fyrir maka mínum.“). Annað atriðið nær utan um alla þættina sem Hendrick og Hendrick skilgreindu ásamt forvitni í skilgreiningu Lawrence-Lightwood („Ég hef áhuga á maka mínum sem manneskju.“). Þriðja atriðið mælir gró í skilgreiningu Lawrence-Lightwood eða hvort stuðningur sé veittur maka þegar eitthvað bjátar á og nær einnig utan um alla þætti sem Hendrick og Hendrick skilgreindu fyrir utan gagnkvæmni („Maki minn leitar til mín þegar hann þarfnast stuðnings.“). Fjórða atriðið mælir athygli í skilgreiningu Lawrence-Lightwood ásamt öllum þeim þáttum sem Hendrick og Hendrick skilgreindu fyrir utan gagnkvæmni m.ö.o hve vel þátttakendur kunna að meta maka sinn („Ég kann að meta maka minn.“). Fimmta atriðið mælir valdeflingu í skilgreiningu Lawrence-Lightwood og alla þættina í skilgreiningu Hendrick og Hendrick m.ö.o hvort þátttakendur séu sáttir við maka sinn („Ég sætti mig vel við þá manneskju sem maki minn er.“). Síðasta atriði kvarðans inniheldur öll atriði í skilgreiningu Hendrick og Hendrick ásamt því að það mælir það sem Lawrence-Lightwood skilgreindi sem samtal m.ö.o. hve góð samskipti eru milli þátttakenda og maka þeirra („Ég á góð samskipti við maka minn.“).

Hærra skor á kvarðanum merkir meiri virðing í sambandi við maka.

**Tafla 7:** Atriði á Respect Toward Partner Scale

Staðhæfing	Mjög ósammála	-	Mjög sammála
Ég ber virðingu fyrir maka mínum	1	til	5
Ég hef áhuga á maka mínum sem manneskju	1	til	5
Maki minn leitar til mín þegar hann þarfnast stuðnings	1	til	5
Ég kann að meta maka minn	1	til	5
Ég sætti mig vel við þá manneskju sem maki minn er	1	til	5
Ég á góð samskipti við maka minn	1	til	5

***Bakgrunnsupplýsingar***

Á listanum var spurt um lýðfræðilegan bakgrunn þátttakenda þ.e. fæðingarár, kyn, kynhneigð og hjúskaparstöðu. Einnig var spurt um kyn maka ef það átti við.

***Siðfræði***

Spurningalistinn var ekki rekjanlegur til einstakra þátttakenda og kom það fram í kynningu spurningalistans. Þátttakendur gátu svarað öllum spurningum í þeirri vissu um að fullkomnum trúnaði væri gætt.

**Framkvæmd**

Þátttaka í rannsókninni var kynnt á Facebook-síðum ætluðum íbúum í ákveðnum hverfum eða sveitafélögum. Þannig voru þátttakendur valdir með hentugleika til þátttöku í rannsókninni. Könnunin var framkvæmd rafrænt á tímabilinu frá janúar til mars árið 2022. Spurningaforritið Survey Monkey var notað við fyrirlögn. Alls voru lagðir fyrir og safnað gögnum fyrir fimm matslista, STLS, DSI-R, CSI-16, ECR-R og RTPS. Við fyrirlögn var svarröð matslistanna tilviljanakennd.

**Tölfræðileg úrvinnsla**

Unnið var úr gögnunum í útgáfu 2.3 af tölfræðiforritinu Jamovi.

## Niðurstöður

### Ástarskali Sternbergs (*Sternberg's Triangular Love Scale*)

Meðaltöl og staðalfrávik eftir undirkvörðum *Sternberg's Triangular Love Scale* eru birt í töflu 8. Heildarstig kvarðans er 7,70 ( $sf = 1,29$ ). Innra samræmi allra undirkvarða STLS er mjög gott ( $\alpha > 0,90$ ;  $\omega > 0,90$ ) með alfastuðla frá 0,91 til 0,95 og omegastuðla frá 0,93 til 0,95. Innra samræmi kvarðans í heild sinni er einnig mjög gott ( $\alpha = 0,97$ ;  $\omega = 0,98$ ).

**Tafla 8:** Meðaltal, staðalfrávik, alfastuðull og omegastuðull allra undirkvarða og heildarkvarðans Sternberg's Triangular Love Scale.

Undirkvarðar	Meðaltal	Staðalfrávik	Alfastuðull ( $\alpha$ )	Omegastuðull ( $\omega$ )
Nánd	7,88	1,22	0,91	0,93
Ástríða	7,26	1,57	0,95	0,95
Skuldbinding	7,95	1,27	0,92	0,94
Heild	7,70	1,29	0,97	0,98

Í töflu 9, 10 og 11 kemur fram fylgni hvers atriðis við heildartölu þess undirkvarða STLS sem það tilheyrir, ásamt meðaltali og staðalfrávikum þess. Eins og sést í töflu 9 þá er fylgni atriða á undirkvarðanum nánd frá 0,06 til 0,91. Öll atriðin hafa nokkuð háa eða háa fylgni ( $\geq 0,50$ ) við heildartölu kvarðans að undanskildum tveimur atriðum („Ég þrái mjög að auka vellíðan \_\_\_“ og „Ég vil gjarnan deila mér og því sem ég á með \_\_\_“). Þar af hefur atriðið „Ég upplifi mikla hamingju með \_\_\_“ hæstu fylgni við kvarðann og atriðið „Ég þrái mjög að auka vellíðan \_\_\_“ hefur lægstu fylgni við kvarðann.

Í töflu 10 er birt fylgni atriða á undirkvarðanum ástríða við heildartölu hans. Fylgni þeirra nær frá 0,63 til 0,85. Öll atriðin hafa nokkuð háa eða háa fylgni ( $> 0,60$ ) við heildartölu kvarðans. Þar af hefur atriðið „Samband mitt við \_\_\_ er mjög „lifandi““ hæstu fylgni við kvarðann og atriðið „Ég hef sérstaka ánægju af því að gefa \_\_\_ gjafir“ lægstu fylgni við kvarðann.

Eins og sést í töflu 11, sem birtir fylgni atriða á undirkvarðanum skuldbinding við heildartölu hans, þá nær fylgni milli atriða og kvarðans frá 0,40 til 0,82. Öll atriðin hafa nokkuð háa eða háa fylgni ( $> 0,60$ ) við kvarðann að einu undanskildu („Ég lít svo á að

ákvörðun mín um að vera í sambandi við \_\_\_ hafi að nokkru leyti verið úthugsuð“). Hæstu fylgnina hefur atriðið „Ég lít svo á að samband mitt við \_\_\_ sé varanlegt“.

**Tafla 9:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirskarðanum nánd ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fylgni atriðis við heildartölu kvarða
Samband okkar ___ er hlýtt og þægilegt	7,77	1,62	0,83
Ég á nán samskipti við ___	7,83	1,57	0,83
Ég þrái mjög að auka vellíðan ___	7,11	2,35	0,06
Í sambandi mínu við ___ ríkir gagnkvæmur skilningur	7,50	1,92	0,86
Ég fæ töluverðan tilfinningalegan stuðning frá ___	7,32	2,12	0,78
Ég get treyst á ___ þegar þörf krefur	8,07	1,78	0,68
___ getur treyst á mig þegar þörf krefur	8,61	0,87	0,50
___ er mér mikils virði	8,65	0,96	0,72
Ég vil gjarnan deila mér og því sem ég á með ___	8,03	2,00	0,39
Ég upplifi mikla hamingju með ___	7,90	1,70	0,90
Ég upplifi tilfinningalega nánd við ___	7,79	1,92	0,87
Ég veiti ___ töluverðan tilfinningalegan stuðning	8,02	1,40	0,76

**Tafla 10:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirskarðanum ástríða ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fylgni atriðis við heildartölu kvarða
Ég get ekki ímyndað mér aðra manneskju veita mér jafn mikla hamingju og ___ gerir	7,60	2,02	0,76
Ekkert er mér meira virði en samband mitt við ___	7,65	1,73	0,74
Samband mitt við ___ er mjög rómantískt	5,95	2,30	0,77
Ég get ekki ímyndað mér lífið án ___	7,88	1,83	0,66
Ég dái ___	7,42	1,88	0,81
Ég hugsa til ___ oft á dag	7,50	1,73	0,77
Bara það að sjá ___ finnst mér spennandi	7,04	1,91	0,84
Mér þykir ___ vera mjög aðlaðandi líkamlega	7,49	1,81	0,75
Mér finnst ___ frábær/t	7,99	1,53	0,83
Það er eitthvað „töfrum líkast“ við samband okkar ___	6,71	2,18	0,82



Samband mitt við ___ er mjög „lifandi“	6,74	2,24	0,85
Ég hef sérstaka ánægju af því að gefa ___ gjafir	7,15	2,04	0,63

**Tafla 11:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirskarðanum skuldbinding ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Með altal	Staðal frávik	Fylgni atriðis við heildartölu kvarða
Ég mun ávallt finna fyrir sterkri ábyrgðarkennd gagnvart ___	8,15	1,32	0,66
Ég vænti þess að ást mín til ___ muni vara það sem eftir er ævinnar	8,03	1,73	0,81
Ég get ekki hugsað mér að slíta sambandi mínu við ___	7,88	2,07	0,62
Ég lít svo á að samband mitt við ___ sé varanlegt	8,34	1,51	0,82
Ég myndi vera með ___ þó við færum í gegnum mikla erfiðleika	8,35	1,20	0,79
Ég lít svo á að skuldbinding mín við ___ sé traust	8,40	1,26	0,80
Ég er ekki í neinum vafa um ást mína til ___	8,11	1,68	0,74
Ég hef ákveðið að elska ___	8,05	1,84	0,68
Ég hef skuldbundið mig til að viðhalda sambandi mínu við ___	8,24	1,56	0,73
Ég lít svo á að ákvörðun mín um að vera í sambandi við ___ hafi að nokkru leyti verið úthugsuð	6,37	2,69	0,40
Ég gæti ekki látið neitt koma í veg fyrir skuldbindingu mína við ___	7,39	1,89	0,71
Ég hef trú á að samband mitt við ___ sé stöðugt	8,10	1,65	0,72

Gerð var hefðbundin leitandi þáttagreining á atriðum STLS (sjá töflu 12). Samhliðagreining (*e. parallel analysis*) var notuð við val á fjölda þátta. Val á fjölda þátta byggist því á eigingildum sem eru hærri en eigingildi sem reiknuð eru út frá handahófgögnum. Samkvæmt samhliðagreiningu voru dregnir út þrír þættir. Í töflu 12 eru sýndar þáttahleðslur hverrar mældrar breytu fyrir STLS ásamt skýrðri dreifni hennar. Atriðum kvarðans hefur verið raðað eftir því hvaða þætti þau tilheyra samkvæmt höfundum listans. Eins og sést í töflu 12 þá skýra þættirnir þrír samtals 61,7% af dreifingunni í STLS og skýrir skuldbindingarþátturinn

mest, eða 24,9%. Næst mest skýrir nándarþátturinn, eða 18,6% og ástríðuþátturinn minnst, eða 18,1%.

Átta af 12 atriðum sem tilheyra nándarþættinum hlaða hæst á hann. Fjögur af 12 atriðum hlaða ekki á hann, þar af tvö sem hlaða hærra á annan þátt (skuldbindingarþáttinn) og tvö sem hlaða of lágt á nándarþáttinn, þ.e. hafa þáttahleðslu sem er lægri en 0,30. Átta af tólf atriðum sem tilheyra ástríðuþættinum hlaða hæst á hann. Fjögur atriði af 12 hafa hærri hleðslu á annan þátt og þ.a.l. tilheyra ekki ástríðuþættinum. Þar af tvö sem hafa hæstu hleðslu á nándarþáttinn og tvö sem hafa hæstu hleðslu á skuldbindingarþáttinn. Tíu af 12 atriðum sem tilheyra skuldbindingarþætti hlaða hæst á hann. Þau tvö atriði sem ekki hlaða hæst á skuldbindingarþáttinn hlaða hæst á ástríðuþáttinn.

Fylgni milli þátta er almennt nokkuð há, yfir 0,62 milli allra þátta eins og sést í töflu 13. Í töflu 14 er birt kí-kvaðrat próf fyrir STLS og er það marktækt,  $\chi^2_{(525)} = 1286$ ,  $p < 0,001$ . Þetta þýðir að á heildina litið fellur þáttalíkanið betur að gögnum rannsóknarinnar en grunnlíkan sem gerir ekki ráð fyrir tengslum milli breyta.

**Tafla 12:** Niðurstöður leitandi þáttagreiningar svara á Sternberg's Triangular Love Scale.

	Þáttur			Skýrð dreifni
	Skuld-binding	Nánd	Ástríða	
<b>Nánd</b>				
		0,85		0,85
2. Ég á nán samskipti við ___		0,86		0,85
3. Ég þrái mjög að auka vellíðan ___				0,04
4. Í sambandi mínu við ___ ríkir gagnkvæmur skilningur		0,57		0,80
5. Ég fæ töluverðan tilfinningalegan stuðning frá ___		0,49		0,64
6. Ég get treyst á ___ þegar þörf krefur	0,34	0,50		0,52
7. ___ getur treyst á mig þegar þörf krefur	0,35			0,29
8. ___ er mér mikils virði	0,66			0,67
9. Ég vil gjarnan deila mér og því sem ég á með ___				0,15
10. Ég upplifi mikla hamingju með ___	0,38	0,57		0,91
11. Ég upplifi tilfinningalega nánd við ___		0,78		0,87
12. Ég veiti ___ töluverðan tilfinningalegan stuðning	0,34	0,42		0,63
<b>Ástríða</b>				
13. Ég get ekki ímyndað mér aðra manneskju veita mér jafn mikla hamingju og ___ gerir		0,44	0,30	0,64
14. Ekkert er mér meira virði en samband mitt við ___		0,33		0,57
15. Samband mitt við ___ er mjög rómantískt		0,40	0,54	0,63
16. Ég get ekki ímyndað mér lífið án ___	0,45			0,54
17. Ég dái ___	0,35		0,40	0,68
18. Ég hugsa til ___ oft á dag			0,85	0,74
19. Bara það að sjá ___ finnst mér spennandi			0,80	0,79
20. Mér þykir ___ vera mjög aðlaðandi líkamlega			0,58	0,62
21. Mér finnst ___ frábær/t	0,44	0,33		0,82
22. Það er eitthvað „töfrum líkast“ við samband okkar ___			0,62	0,72
23. Samband mitt við ___ er mjög „lifandi“		0,41	0,70	0,82
24. Ég hef sérstaka ánægju af því að gefa ___ gjafir			0,62	0,45
<b>Skuldbinding</b>				
25. Ég mun ávallt finna fyrir sterkri ábyrgðarkennd gagnvart ___		0,44		0,48

26. Ég vænti þess að ást mín til __muni vara það sem eftir er ævinnar	0,69		0,74
27. Ég get ekki hugsað mér að slíta sambandi mínu við ___	0,44	0,36	0,42
28. Ég lít svo á að samband mitt við ___ sé varanlegt	0,86		0,81
29. Ég myndi vera með _ þó við færum í gegnum mikla erfiðleika	0,79		0,72
30. Ég lít svo á að skuldbinding mín við ___ sé traust	0,90		0,75
31. Ég er ekki í neinum vafa um ást mína til ___	0,50		0,56
32. Ég hef ákveðið að elska ___	0,66		0,46
33. Ég hef skuldbundið mig til að viðhalda sambandi mínu við_	0,73		0,53
34. Ég lít svo á að ákvörðun mín um að vera í sambandi við ___ hafi að nokkru leyti verið úthugsuð		0,42	0,22
35. Ég gæti ekki látið neitt koma í veg fyrir skuldbindingu mína við	0,39	0,54	0,55
36. Ég hef trú á að samband mitt við ___ sé stöðugt	0,65		0,74
Skýrð dreifing	0,25	0,19	0,18

*Athugið.* Notað var sennileikamat og oblimin snúningur við að draga í þætti,

**Tafla 13:** Fylgni milli þátta STLS.

	Skuldbinding	Nánd	Ástríða
Skuldbinding	1,00		
Nánd	0,62	1,00	
Ástríða	0,66	0,67	1,00
Meðaltal	0,76	0,76	0,78
Staðalfrávik	0,21	0,21	0,19

**Tafla 14:** Pearson kí-kvaðrat próf fyrir STLS

Mat á líkani		
$\chi^2$	df	p
1286	525	<,001

### *Aðgreining sjálfsins (Differentiation of Self Inventory-Revised)*

Meðaltöl og staðalfrávik eftir undirkvörðum *Differentiation of Self Inventory-Revised* eru birt í töflu 15. Heildarstig kvarðans er 4,11 ( $sf = 0,71$ ). Innra samræmi allra undirkvarða DSI-R er gott ( $\alpha > 0,70$ ;  $\omega > 0,75$ ) með alfastuðla frá 0,75 til 0,89 og omegastuðla frá 0,75 til 0,89. Innra samræmi kvarðans í heild er mjög gott ( $\alpha = 0,92$ ;  $\omega = 0,92$ ).

Í töflu 16, 17, 18 og 19 kemur fram fylgni hvers atriðis við heildartölu þess undirkvarða DSI-R sem það tilheyrir, ásamt meðaltali og staðalfrávikum þess. Eins og sést í töflu 16 þá nær fylgni atriða á undirkvarðanum *Emotional Reactivity* frá 0,47 til 0,75. Öll atriðin hafa ásættanlega fylgni eða betri ( $> 0,50$ ) við heildartölu kvarðans að undanskildum tveimur atriðum („Þegar einhver náinn mér veldur mér vonbrigðum fjarlægist ég viðkomandi um tíma“ og „Ef ég rífst við maka minn á ég það til að hugsa um það allan daginn“) en fylgni þeirra er þó á jaðrinum við að vera ásættanleg ( $> 0,47$ ). Þar af hefur atriðið „Ég er mjög viðkvæm/ur/t fyrir því að aðrir særi mig“ hæstu fylgni við kvarðann og atriðið „Þegar einhver náinn mér veldur mér vonbrigðum fjarlægist ég viðkomandi um tíma“ lægstu fylgni við kvarðann.

Í töflu 17 er birt fylgni atriða á undirkvarðanum „*I*“ *Position* við heildartölu hans. Fylgni atriða við kvarðann í heild sinni nær frá 0,26 til 0,58. Fylgni allra atriða við heildartölu kvarðans er lág ( $< 0,50$ ) að tveimur atriðum undanskildum („Ég er yfirleitt í nokkuð góðu jafnvægi þegar ég er undir álagi“ og „Ég er nokkuð sátt/ur við sjálfa/n/sjálft mig“) sem þó hafa aðeins viðunandi fylgni við kvarðann (0,58 og 0,54).

Fylgni atriða á undirkvarðanum *Emotional cutoff* við heildartölu hans er birt í töflu 18. Fylgni atriða við kvarðann nær frá 0,31 til 0,60. Fylgni allra atriðanna er nokkuð há ( $> 0,50$ ) að fjórum undanskildum („Ég hef tilhneigingu til að fjarlægjast fólk þegar mér finnst það verða of náíð mér“, „Mér líður oft óþægilega þegar fólk kemur of nærri mér“, „Mér mundi aldrei detta í hug að leita til einhvers úr fjölskyldu minni eftir tilfinningalegum stuðningi“ og „Þegar eitthvað fer úrskeiðis versnar það oftast við að tala um það“). Atriðið með hæstu fylgnina er „Mér líður oft eins og ég sé bæld/ur/bælt nálægt fjölskyldu minni“ og lægstu er „Mér mundi aldrei detta í hug að leita til einhvers úr fjölskyldu minni eftir tilfinningalegum stuðningi“.

Í töflu 19 er birt fylgni atriða á undirkvarðanum *Fusion with others* við heildartölu hans. Fylgni nær frá 0,15 til 0,64. Fylgni allra atriðanna við heildartölu kvarðans er lág ( $< 0,50$ ) að tveimur undanskildum („Ég þarf yfirleitt á mikilli hvatningu að halda frá öðrum þegar ég byrja á stóru verkefni“ og „Mér finnst ég þurfa samþykki frá nánast öllum í mínu lífi“) sem hafa nokkuð háa fylgni við kvarðann (0,54 og 0,64). Lægstu fylgnina hafa atriðin „Þegar ég tek

ákvarðanir hef ég sjaldnast áhyggjur af því hvað öðrum finnst“ og „Ég hef áhyggjur af því að fólk sem er náið mér verði veikt. slasi sig eða komist í uppnám“.

**Tafla 15:** Meðaltal, staðalfrávik, alfastuðull og omegastuðull allra undirkvarða og heildarkvarðans Differentiation of Self Inventory-Revised.

	Meðaltal	Staðalfrávik	Alfastuðull ( $\alpha$ )	Omegastuðull ( $\omega$ )
Emotional Reactivity	3,62	1,10	0,89	0,89
"I" Position	4,20	0,76	0,75	0,75
Emotional cutoff	4,66	0,88	0,83	0,84
Fusion with others	3,90	0,83	0,75	0,77
Heild	4,11	0,71	0,92	0,92

**Tafla 16:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirkvarðanum Emotional Reactivity ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Meðal-tal	Staða-lfrávik	Fylgni atriðis við heildartölu kvarða
1. Fólk hefur sagt að ég sé of mikil tilfinningavera.*	3,45	1,75	0,52
6. Þegar einhver náið mér veldur mér vonbrigðum fjarlægist ég viðkomandi um tíma.*	2,74	1,36	0,47
10. Ég vildi óska þess að ég væri ekki svona mikil tilfinningavera.*	4,48	1,52	0,63
14. Stundum á ég erfitt með að hugsa skýrt því að tilfinningar mínar ná yfirhöndinni.*	3,80	1,64	0,73
18. Stundum líður mér eins og ég sé í tilfinningalegum rússibana.*	3,99	1,78	0,68
21. Ég er alltof viðkvæm/ur/t fyrir gagnrýni.*	3,56	1,50	0,61
26. Ef ég rífst við maka minn á ég það til að hugsa um það allan daginn.*	3,41	1,81	0,47
30. Ef einhver fer í uppnám mín vegna á ég erfitt með að komast yfir það.*	2,97	1,52	0,57
34. Ég er mjög viðkvæm/ur/t fyrir því að aðrir særi mig.*	3,43	1,70	0,75
38. Ég velti því oft fyrir mér hvernig manneskja öðrum finnst ég vera.*	3,68	1,53	0,53
40. Ég upplifi hluti á ákafari hátt en aðrir.*	4,28	1,55	0,67

\* Atriði eruð skoruoð öfugt.

**Tafla 17:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirkvarðanum "I" Position ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Meðal- tal	Staðal- frávik	Fylgni atriðis við heildartölu kvarða
4. Ég held yfirleitt ró minni. jafnvel á álagstímum.	4,27	1,47	0,36
7. Sama hvað gerist í lífi mínu veit ég að ég mun aldrei missa tilfinninguna fyrir því hver ég er.	4,30	1,37	0,39
11. Ég breyti yfirleitt ekki hegðun minni einungis til að þóknast öðrum.	3,88	1,71	0,30
15. Þegar ég rífst við einhvern get ég aðskilið skoðanir mínar á málinu og tilfinningar mínar til viðkomandi.	3,63	1,42	0,33
19. Mér finnst tilgangslaust að fara í uppnám yfir hlutum sem ég get ekki breytt.	4,04	1,49	0,49
23. Ég er nokkuð sátt/ur við sjálfa/n/sjálft mig.	4,27	1,35	0,54
27. Ég er fær/t um að segja „nei“ við aðra jafnvel þó mér finnist þeir beita mig þrýstingi.	4,22	1,27	0,36
31. Það skiptir mig meira máli að gera það sem ég tel rétt en að fólki líki vel við mig.	4,62	1,18	0,31
35. Sjálfsmynd mín ræðst af því hvað öðrum finnst um mig.*	4,48	1,51	0,45
41. Ég geri yfirleitt það sem ég held að sé rétt. óháð því hvað aðrir segja.	4,53	1,31	0,26
43. Ég er yfirleitt í nokkuð góðu jafnvægi þegar ég er undir álagi.	3,96	1,52	0,58

\* skoruð öfugt

**Tafla 18:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirkvarðanum Emotional cutoff ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Meðal- tal	Staðal- frávik	Fylgni atriðis við heildartölu kvarða
2. Ég á erfitt með að tjá tilfinningar mínar við fólk sem mér þykir vænt um.*	3,69	1,69	0,51
3. Mér líður oft eins og ég sé bæld/ur/bælt nálægt fjölskyldu minni.*	4,28	1,72	0,61
8. Ég hef tilhneigingu til að fjarlægjast fólk þegar mér finnst það verða of náið mér.*	4,70	1,43	0,48
12. Maki minn ætti erfitt með að þola það ef ég myndi greina frá raunverulegum tilfinningum mínum varðandi suma hluti.*	4,65	1,66	0,53
16. Mér líður oft óþægilega þegar fólk kemur of nærri mér.*	3,91	1,59	0,38
20. Ég hef áhyggjur af því að missa sjálfstæði mitt þegar ég er í nánú sambandi.*	5,04	1,42	0,59
24. Ég upplifi oft að maki minn ætlist til of mikils af mér.*	4,62	1,43	0,54
28. Þegar ég er í sambandi sem verður mjög náið finn ég fyrir löngun til að koma mér út úr því.*	5,28	1,25	0,51
32. Mér mundi aldrei detta í hug að leita til einhvers úr fjölskyldu minni eftir tilfinningalegum stuðningi.*	4,30	1,64	0,31
36. Þegar ég er með maka mínum þá líður mér oft eins og ég sé að kafna.*	5,47	1,11	0,55
39. Þegar eitthvað fer úrskeiðis versnar það oftast við að tala um það.*	4,91	1,22	0,48
42. Samband okkar væri hugsanlega betra ef maki minn myndi gefa mér það rými sem ég þarfnast.*	5,02	1,45	0,53

\* Atriði eruð skoruð öfugt.



**Tafla 19:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirvarðanum Fusion with Others ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Meðaltal	Staðalf rávik	Fylgni atriðis við heildartölu kvarða
5. Ég þarf yfirleitt á mikilli hvatningu að halda frá öðrum þegar ég byrja á stóru verkefni.*	3,91	1,58	0,54
9. Ég vil standa undir væntingum foreldra minna.*	3,18	1,69	0,30
13. Þegar maki minn gagnrýnir mig angrar það mig dögum saman.*	4,02	1,66	0,48
17. Mér finnst ég þurfa samþykki frá nánast öllum í mínu lífi.*	4,48	1,60	0,64
22. Ég reyni að standa undir væntingum foreldra minna.*	3,51	1,76	0,38
25. Ég læt oft eins og ég sé sammála öðrum eingöngu til að friða viðkomandi.*	4,15	1,46	0,47
29. Rifrildi við foreldra mína eða systkini geta enn látið mér líða ömurlega.*	2,60	1,67	0,41
33. Mér finnst ég oft vera óviss/t þegar ég hef ekki aðra í kringum mig til að aðstoða mig við að taka ákvörðun.*	4,35	1,43	0,47
37. Þegar ég tek ákvarðanir hef ég sjaldnast áhyggjur af því hvað öðrum finnst.	3,81	1,52	0,15
44. Stundum líður mér eins og ég sé að veikjast eftir rifrildi við maka minn.*	4,97	1,55	0,32
45. Mér finnst/fannst mikilvægt að heyra skoðanir foreldra minna áður en ég tek/tók ákvarðanir.*	4,66	1,51	0,35
46. Ég hef áhyggjur af því að fólk sem er náð mér verði veikt. slasi sig eða komist í uppnám.*	3,11	1,67	0,18

\* skoruð öfugt

Gerð var leitandi þáttagreining á atriðum DSI-R (sjá töflu 20). Niðurstöður samhliðagreiningar bentu til þess að draga ætti í fimm þætti. En niðurstöður hennar reyndust ekki sannfærandi í þeim skilningi að erfitt var að túlka þættina efnislega svo ákveðið var að draga út fjóra þætti líkt og höfundar listans höfðu gert. Í töflu 20 eru sýndar þáttahleðslur hverrar mældrar breytu fyrir DSI-R ásamt skýrðri dreifni hennar. Atriðum kvarðans hefur verið raðað eftir því hvaða þætti þau tilheyra samkvæmt höfundum listans. Eins og sést í töflu 20 þá skýra þættirnir fjórir 39,6% af dreifingunni í DSI-R og skýrir þáttur *Emotional Reactivity* lang mest, eða 19,1%. Næst mest skýrir „I“ *Postion* þátturinn, eða 9,1%, þar á eftir skýrir *Emotional cutoff* þátturinn 6,0% og *Fusion with others* þátturinn skýrir minnst, eða 5,4%.

Tíu af þeim 11 atriðum sem tilheyra ER þættinum hlaða hæst á hann en eitt af þeim hleður hærra á IP þáttinn. Átta af 11 atriðum sem tilheyra IP þættinum hlaða hæst á ER þáttinn. En þau þrjú atriði af 11 sem eftir eru ná ekki nægilega hárra hleðslu á IP þáttinn þ.e. hleðslan er lægri en 0,30. Það sem blasir við er að meiri hluti þeirra atriða sem tilheyra IP þættinum hlaðast á sama þátt og atriðin sem tilheyra ER. Sex af 12 atriðum sem tilheyra EC þættinum hlaða hæst á hann. Fimm af þeim hlaða hærra á IP þáttinn en eitt af þeim hefur ekki nægilega háa hleðslu á EC. Þrjú af 12 atriðum sem tilheyra FO þættinum hlaða hæst á hann. Tvö hlaða hærra á IP þáttinn og sjö hlaða hærra á ER þáttinn.

Fylgni milli þátta er almennt lág, undir 0,03 milli allra þátta fyrir utan þátt 1 og 2 en þó einnig lág á milli þeirra ( $r = 0,34$ ) eins og sést í töflu 21. Í töflu 22 er birt kí-kvaðrat próf fyrir DSI-R og er það marktækt,  $\chi^2_{(857)} = 1240$ ,  $p < 0,001$ . Þetta þýðir að á heildina litið fellur þáttalíkanið betur að gögnum rannsóknarinnar en grunnlíkan sem gerir ekki ráð fyrir tengslum milli breyta.

**Tafla 20:** Niðurstöður leitandi þáttagreiningar svara á Differentiation of Self Inventory-Revised.

Atriði	1	2	3	4	Skýrð dreifni
	ER	IP	FO	EC	
<u>Emotional Reactivity</u>					
6. Þegar einhver náinn mér veldur mér vonbrigðum fjarlægist ég viðkomandi um tíma.	0,32				0,29
30. Ef einhver fer í uppnám mín vegna á ég erfitt með að komast yfir það.	0,50				0,43
1. Fólk hefur sagt að ég sé of mikil tilfinningavera.	0,52			-0,39	0,45
10. Ég vildi óska þess að ég væri ekki svona mikil tilfinningavera.	0,60				0,46
21. Ég er alltof viðkvæm/ur/t fyrir gagnrýni.	0,62				0,50
14. Stundum á ég erfitt með að hugsa skýrt því að tilfinningar mínar ná yfirhöndinni.	0,62				0,58
18. Stundum líður mér eins og ég sé í tilfinningalegum rússíþana.	0,68				0,58
40. Ég upplifi hluti á ákafari hátt en aðrir.	0,68				0,56
38. Ég velti því oft fyrir mér hvernig manneskja öðrum finnst ég vera.	0,74				0,56
34. Ég er mjög viðkvæm/ur/t fyrir því að aðrir særi mig.	0,75				0,65
26. Ef ég rífst við maka minn á ég það til að hugsa um það allan daginn.		0,38			0,37
<u>„I“ Position</u>					
7. Sama hvað gerist í lífi mínu veit ég að ég mun aldrei missa tilfinninguna fyrir því hver ég er.	-0,32				0,11
31. Það skiptir mig meira máli að gera það sem ég tel rétt en að fólki líki vel við mig.	-0,33				0,20
27. Ég er fær/t um að segja „nei“ við aðra jafnvel þó mér finnst þeir beita mig þrýstingi.	-0,43				0,18
4. Ég held yfirleitt ró minni. jafnvel á álagstímum.	-0,45	0,34			0,21
43. Ég er yfirleitt í nokkuð góðu jafnvægi þegar ég er undir álagi.	-0,56	0,35			0,35
19. Mér finnst tilgangslaust að fara í uppnám yfir hlutum sem ég get ekki breytt.	-0,57				0,31
23. Ég er nokkuð sátt/ur við sjálfa/n/sjálft mig.	-0,60				0,44
35. Sjálfsmynd mín ræðst af því hvað öðrum finnst um mig.	0,76				0,67
11. Ég breyti yfirleitt ekki hegðun minni einungis til að þóknast öðrum.					0,07
15. Þegar ég rífst við einhvern get ég aðskilið skoðanir mínar á málinu og tilfinningar mínar til viðkomandi.					0,04
41. Ég geri yfirleitt það sem ég held að sé rétt. óháð því hvað aðrir segja.					0,13
<u>Emotional cutoff</u>					
42. Samband okkar væri hugsanlega betra ef maki minn myndi gefa mér það rými sem ég þarfnast.		0,74			0,57

12. Maki minn ætti erfitt með að þola það ef ég myndi greina frá raunverulegum tilfinningum mínum varðandi suma hluti.	0,69		0,53	
36. Þegar ég er með maka mínum þá líður mér oft eins og ég sé að kafna.	0,61		0,42	
24. Ég upplifi oft að maki minn ætlist til of mikils af mér.	0,55		0,42	
20. Ég hef áhyggjur af því að missa sjálfstæði mitt þegar ég er í nánú sambandi.	0,47		0,43	
2. Ég á erfitt með að tjá tilfinningar mínar við fólk sem mér þykir vænt um.		0,61	0,47	
8. Ég hef tilhneigingu til að fjarlægjast fólk þegar mér finnst það verða of náið mér.		0,59	0,44	
39. Þegar eitthvað fer úrskaiðis versnar það oftast við að tala um það.		0,59	0,40	
3. Mér líður oft eins og ég sé bæld/ur/bælt nálægt fjölskyldu minni.		0,46	0,49	
28. Þegar ég er í sambandi sem verður mjög náið finn ég fyrir löngun til að koma mér út úr því.	0,31	0,38	0,29	
16. Mér líður oft óþægilega þegar fólk kemur of nærri mér.		0,31	0,31	
32. Mér mundi aldrei detta í hug að leita til einhvers úr fjölskyldu minni eftir tilfinningalegum stuðningi.			0,18	
<u>Fusion with others</u>				
17. Mér finnst ég þurfa samþykki frá nánast öllum í mínu lífi.	0,80		0,66	
5. Ég þarf yfirleitt á mikilli hvatningu að halda frá öðrum þegar ég byrja á stóru verkefni.	0,64		0,45	
29. Rifirildi við foreldra mína eða systkini geta enn látið mér líða ömurlega.	0,46		0,27	
33. Mér finnst ég oft vera óviss/t þegar ég hef ekki aðra í kringum mig til að aðstoða mig við að taka ákvörðun.	0,41		0,32	
46. Ég hef áhyggjur af því að fólk sem er náið mér verði veikt. slasi sig eða komist í uppnám	0,37		0,14	
25. Ég læt oft eins og ég sé sammála öðrum eingöngu til að friða viðkomandi.	0,33		0,28	
37. Þegar ég tek ákvarðanir hef ég sjaldnast áhyggjur af því hvað öðrum finnst.	-0,33		0,11	
13. Þegar maki minn gagnrýnir mig angrar það mig dögum saman.	0,33	0,47	0,50	
44. Stundum líður mér eins og ég sé að veikjast eftir rifirildi við maka minn.	0,45		0,45	
9. Ég vil standa undir væntingum foreldra minna.		0,96	0,91	
22. Ég reyni að standa undir væntingum foreldra minna.		0,91	0,85	
45. Mér finnst/fannst mikilvægt að heyra skoðanir foreldra minna áður en ég tek/tók ákvarðanir.		0,45	0,45	
Skýrð dreifing	19,10%	9,10%	5,40%	6,00%

**Tafla 21:** Fylgni milli þátta DSI-R.

	1	2	3	4
1	—	0,34	0,08	0,26
2		—	-0,02	0,20
3			—	0,07
4				—

**Tafla 22:** Pearson kí-kvaðrat próf fyrir DSI-R.

Mat á líkani		
$\chi^2$	df	p
1240	857	<,001

***Ánægja í sambandi (Couples Satisfaction Index-16)***

Meðaltal og staðalfrávik kvarðans *Couples Satisfaction Index* eru birt í töflu 23. Meðaltal kvarðans er 3,96 ( $sf = 0,96$ ). Innra samræmi kvarðans í heild sinni er mjög gott ( $\alpha = 0,97$ ;  $\omega = 0,97$ ).

Í töflu 24 kemur fram fylgni hvers atriðis við heildartölu kvarðans, ásamt meðaltali og staðalfrávikum þess. Fylgni atriða nær frá 0,68 til 0,88. Öll atriðin hafa háa fylgni ( $> 0,68$ ) við heildartölu kvarðans. Þar af hefur atriðið „Samband mitt við maka veitir mér hamingju“ hæstu fylgnina og atriðið „Brothætt – traust“ hefur þá lægstu.

**Tafla 23:** Meðaltal, staðalfrávik, alfastuðull og omegastuðull Couples Satisfaction Index-16.

	Meðaltal	Staðalfrávik	Alfastuðull ( $\alpha$ )	Omegastuðull ( $\omega$ )
CSI-16	3,96	0,96	0,97	0,97

**Tafla 24:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á CSI-16 ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fylgni atriðis við heildartölu
Samband okkar er sterkt	4,33	1,05	0,77
Samband mitt við maka veitir mér hamingju	4,24	1,16	0,88
Ég á hlýlegt og þægilegt samband við maka minn	4,29	1,17	0,83
Mér finnst ég og maki minn standa saman	4,34	1,10	0,81
Hversu gefandi er samband þitt við maka þinn?	3,72	1,11	0,82
Hversu vel uppfyllir maki þinn þarfir þínar?	3,51	1,13	0,82
Að hve miklu leyti hefur samband þitt uppfyllt væntingar þínar?	3,63	1,10	0,80
Almennt. Hversu ánægjulegt er samband þitt?	3,80	1,03	0,84
Leiðinlegt - spennandi	3,39	1,32	0,75
Slæmt - gott	4,14	1,16	0,77
Dauft - líflegt	3,41	1,32	0,77
Brothætt - traust	4,28	1,14	0,68
Niðurdrepani - lífvænlegt	3,81	1,44	0,77
Ömurlegt - frábært	3,93	1,30	0,79

Gerð var leitandi þáttagreining á atriðum CSI-16 (sjá töflu 25). Samhliðagreining var notuð við val á fjölda þátta. Samkvæmt henni voru dregnir út tveir þættir. Í töflu 25 eru sýndar þáttahleðslur hversrar mældrar breytu fyrir CSI-16 ásamt skýrðri dreifni hennar. Atriðum kvarðans hefur verið raðað upp eins og höfundar listans raða þeim. Eins og sést í töflu 25 þá skýra þættirnir tveir samtals 76,3% af dreifingu í CSI-16. Þáttur 1 skýrir mest, eða 49,0% og þáttur 2 skýrir 27,3%. Fyrstu tíu atriði kvarðans (1. til 4. hluti hans) hlaða mest á þátt 1 og er hleðslan mjög há fyrir öll atriðin. Öll sex atriðin (sex raðkvarðar) í síðasta hluta kvarðans hlaða hæst á þátt 2 og er hleðsla þeirra allra há.

Fylgni milli þáttanna tveggja er há, eða 0,70, eins og sést í töflu 26. Í töflu 27 er birt kí-kvaðrat próf fyrir CSI-16 og er það marktækt,  $\chi^2_{(89)} = 234$ ,  $p < 0,001$ . Þetta þýðir að á heildina litið fellur þáttalíkanið betur að gögnum rannsóknarinnar en grunnlíkan sem gerir ekki ráð fyrir tengslum milli breyta.

**Tafla 25:** Niðurstöður leitandi þáttgreiningar svara á CSI-16.

	Þáttur		Skýrð dreifni
	1	2	
Samband okkar er sterkt	0,84		0,68
Samband mitt við maka veitir mér hamingju	0,84		0,84
Ég á hlýlegt og þægilegt samband við maka minn	0,92		0,81
Mér finnst ég og maki minn standa saman	0,78		0,71
Hversu gefandi er samband þitt við maka þinn?	0,91		0,78
Hversu vel uppfyllir maki þinn þarfir þínar?	0,86		0,76
Að hve miklu leyti hefur samband þitt uppfyllt væntingar þínar?	0,92		0,76
Almennt, hversu ánægjulegt er samband þitt?	0,94		0,83
Leiðinlegt - spennandi		0,70	0,66
Slæmt - gott		0,95	0,83
Dauft - líflegt		0,64	0,65
Brothætt - traust		0,75	0,60
Niðurdrepandi - lífvænlegt		0,94	0,85
Ömurlegt - frábært		0,95	0,88
Skýrð dreifing	49,0%	27,3%	

*Athugið.* Notað var sennileikamat og oblimin snúningur við að draga í þætti. Ásamt því að einungis eru birtar hleðslur sem eru hærri eða jafnar 0,3.

**Tafla 26:** Fylgni milli þátta CSI-16.

	1	2
1	—	0,70
2		—

**Tafla 27:** Pearson kí-kvaðrat próf fyrir CSI-16.

Mat á líkani		
$\chi^2$	df	p
234	89	<,001

### *Upplifun í nánnum samböndum (The Experience in Close Relationships-Revised)*

Meðaltöl og staðalfrávik eftir undirkvörðum á Upplifun í nánnum samböndum (*The Experience in Close Relationships-Revised*) eru birt í töflu 28. Heildarstig kvarðans er 2,39 ( $sf = 1,03$ ). Innra samræmi beggja undirkvarða ECR-R er mjög gott ( $\alpha > 0,90$ ;  $\omega > 0,90$ ) með alfastuðla og omegastuðla beggja undirkvarða í kringum 0,95. Innra samræmi kvarðans í heild er mjög gott einnig ( $\alpha = 0,95$ ;  $\omega = 0,96$ ).

**Tafla 28:** Meðaltal, staðalfrávik, alfastuðull og omegastuðull undirkvarða og heildarkvarðans Upplifun í nánnum samböndum.

Undirkvarðar	Meðal- tal	Staðal- frávik	Alfastuðull ( $\alpha$ )	Omegastuðull ( $\omega$ )
Attachment-related anxiety scale	2,53	1,33	0,95	0,95
Attachment-related avoidance scale	2,28	1,11	0,94	0,94
Heild	2,39	1,03	0,95	0,96

Í töflu 29 og 30 kemur fram fylgni hvers atriðis við heildartölu þess undirkvarða ECR-R sem það tilheyrir, ásamt meðaltali og staðalfrávikum þess. Eins og sést í töflu 29 þá er fylgni atriða á undirkvarðanum *Attachment-related anxiety scale* frá 0,35 til 0,84. Öll atriðin hafa nokkuð háa eða háa fylgni ( $r \geq 0,50$ ) að tveimur undanskildum („Ég hef ekki oft áhyggjur af því að verða yfirgefin/n/yfirgefið“ sem hefur fylgnina 0,35 og „Ég upplifi reiði ef ég fæ ekki þá ástúð og þann stuðning sem ég þarfnast frá maka mínum“ sem hefur fylgnina 0,49). Hæstu fylgnina hefur atriðið „Ég hef áhyggjur af því að elskhugum mínum þyki ekki jafn vænt um mig og mér um þá“, eða 0,84.

Í töflu 30 er birt fylgni atriða á undirkvarðanum *Attachment-related avoidance scale* við heildartölu hans. Fylgni þeirra nær frá 0,44 til 0,81. Öll atriðin hafa nokkuð háa eða háa fylgni ( $r > 0,50$ ) við heildartölu undirkvarðans að einu undanskildu („Það er ekki erfitt fyrir mig að verða nán/n/naíð maka mínum“) sem hefur fylgnina 0,44. Hæstu fylgnina við kvarðann hefur atriðið „Yfirleitt ræði ég vandamál mín og áhyggjur við maka minn“ (ath. skorað öfugt), eða 0,814.



**Tafla 29:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirkvarðanum Attachment-related anxiety scale ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

Atriði	Meðal-tal	Staðal-frávik	Fylgni atriðis við heildartölu
1. Ég óttast að ég muni glata ást maka míns.	3,05	1,93	0,74
2. Ég hef oft áhyggjur af því að maki minn fari frá mér.	2,60	1,89	0,81
3. Ég hef oft áhyggjur af því að maki minn elski mig ekki í raun og veru.	2,54	1,88	0,81
4. Ég hef áhyggjur af því að elskhugum mínum þyki ekki jafn vænt um mig og mér um þá.	2,74	2,00	0,84
5. Ég óska þess oft að tilfinningar maka míns til mín væru jafn sterkar og tilfinningar mínar til hans.	2,88	1,91	0,77
6. Ég hef miklar áhyggjur af samböndum mínum.	2,43	1,72	0,82
7. Þegar maki minn er fjarverandi hef ég áhyggjur af því að hann fái áhuga á einhverjum öðrum.	2,30	1,74	0,67
8. Þegar ég tjái elskhugum mínum tilfinningar mínar óttast ég að þeir beri ekki sömu tilfinningar til mín.	2,51	1,82	0,82
9. Ég hef sjaldan áhyggjur af því að maki minn fari frá mér.*	2,61	1,98	0,53
10. Elskhugi minn fær mig til að efast um mig.	2,11	1,62	0,69
11. Ég hef ekki oft áhyggjur af því að verða yfirgefín/n/yfirgefið.*	2,73	2,05	0,35
12. Ég upplifi að maki eða makar mínir vilji ekki verða eins nánir mér og ég myndi vilja.	2,39	1,87	0,78
13. Stundum breytast tilfinningar elskhuga minna til mín án augljósrar ástæðu.	2,32	1,69	0,60
14. Löngun mín til að finna mikla nánd við fólk hræðir það stundum í burtu.	2,19	1,58	0,58
15. Ég óttast að þegar elskhugi kynnist mér betur líki honum ekki við mig eins og ég er í raun og veru.	2,53	1,90	0,66
16. Ég upplifi reiði ef ég fæ ekki þá ástúð og þann stuðning sem ég þarfnast frá maka mínum.	2,78	1,87	0,49
17.Ég hef áhyggjur af því að ég standist ekki samanburð við annað fólk.	2,97	2,10	0,79
18. Maki minn virðist aðeins taka eftir mér þegar ég reiðist.	1,76	1,36	0,71

\* Atriði eruð skorud öfugt.

**Tafla 30:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á undirkvarðanum *Attachment-related avoidance scale* ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

Atriði	Meðal- tal	Staðal- frávik	Fylgni atriðis við heildartölu
19. Ég kys að sýna maka mínum ekki hvernig mér líður innst inni.	2,40	1,60	0,64
20. Mér finnst gott að deila hugsunum mínum og tilfinningum með maka mínum.*	2,46	1,64	0,78
21. Mér finnst erfitt að leyfa mér að treysta á elskhuga mína.	2,51	1,84	0,61
22. Mér þykir mjög gott að vera nán/n/náið elskhugum mínum.*	1,97	1,30	0,59
23. Mér finnst óþægilegt að opna mig fyrir elskhugum mínum.	2,67	1,83	0,64
24. Ég kys að vera ekki of nán/n/náið elskhugum mínum.	1,98	1,35	0,66
25. Mér finnst óþægilegt þegar elskhugar mínir vilja vera mjög nánir mér.	1,91	1,31	0,55
26. Mér finnst tiltölulega auðvelt að verða nán/n/náið maka mínum.*	2,27	1,55	0,71
27. Það er ekki erfitt fyrir mig að verða nán/n/náið maka mínum.*	2,62	1,82	0,44
28. Yfirleitt ræði ég vandamál mín og áhyggjur við maka minn.*	2,25	1,52	0,81
29. Það hjálpar mér að leita til elskhuga míns þegar ég þarfnast stuðnings.*	2,13	1,55	0,71
30. Ég segi maka mínum nánast allt.*	2,23	1,58	0,79
31. Ég ræði um hlutina við maka/elskhuga minn.*	2,03	1,39	0,77
32. Ég finn fyrir óþægindum þegar makar mínir verða of nánir mér.	1,84	1,29	0,52
33. Mér líður vel með að treysta á elskhuga mína.*	2,31	1,64	0,72
34. Ég á auðvelt með að treysta á elskhuga mína.*	2,64	1,81	0,77
35. Ég á auðvelt með að sýna maka mínum ástúð.*	2,07	1,44	0,62
36. Maki minn skilur virkilega mig og þarfir mínar.*	2,70	1,69	0,73

\* Atriði eruð skorud öfugt.

Gerð var leitandi þáttagreining á atriðum ECR-R (sjá töflu 31). Niðurstöður samhliðagreiningar bentu til þess að draga ætti í þrjá þætti. En það reyndust ekki vera sannfærandi niðurstöður í ljósi þess að ekki var unnt að túlka þættina svo ákveðið var að draga út tvo þætti líkt og höfundar listans höfðu gert. Eins og sést í töflu 31 þá skýra þættirnir tveir 51% af dreifingu í ECR-R og skýrir þátturinn *Attachment-related anxiety* mest, eða 26,4% og þátturinn *Attachment-related avoidance* örlítið minna, eða 24,6%.

Öll atriðin 18 sem tilheyra *Attachment-related anxiety* þættinum hlaða hæst á hann. Einnig hlaða öll atriðin 18 sem tilheyra *Attachment-related avoidance* þættinum hæst á hann.

Fylgni milli þáttanna tveggja er lág, 0,41 eins og sést í töflu 32. Í töflu 33 er birt kí-kvaðrat próf fyrir ECR-R og er það marktækt,  $\chi^2_{(559)} = 1202$ ,  $p < 0,001$ . Þetta þýðir að á heildina litið fellur þáttalíkanið betur að gögnum rannsóknarinnar en grunnlíkan sem gerir ekki ráð fyrir tengslum milli breyta.

**Tafla 31:** Niðurstöður leitandi þáttagreiningar svara á ECR-R

Atriði	Þáttur		Skýrð dreifni
	Attachment-related anxiety	Attachment-related avoidance	
<b><u>Attachment-related anxiety scale</u></b>			
1. Ég óttast að ég muni glata ást maka míns.	0,79		0,57
2. Ég hef oft áhyggjur af því að maki minn fari frá mér.	0,89		0,70
3. Ég hef oft áhyggjur af því að maki minn elski mig ekki í raun og veru	0,81		0,69
4. Ég hef áhyggjur af því að elskhugum mínum þyki ekki jafn vænt um mig og mér um þá.	0,81		0,72
5. Ég óska þess oft að tilfinningar maka míns til mín væru jafn sterkar og tilfinningar mínar til hans.	0,80		0,62
6. Ég hef miklar áhyggjur af samböndum mínum.	0,79		0,69
7. Þegar maki minn er fjarverandi hef ég áhyggjur af því að hann fái áhuga á einhverjum öðrum.	0,63		0,42
8. Þegar ég tjái elskhugum mínum tilfinningar mínar óttast ég að þeir beri ekki sömu tilfinningar til mín.	0,84		0,68
9. Ég hef sjaldan áhyggjur af því að maki minn fari frá mér.	-0,48		0,36
10. Elskhugi minn fær mig til að efast um mig.	0,53	-0,34	0,54
11. Ég hef ekki oft áhyggjur af því að verða yfirgefin/n/yfirgefið.	-0,48		0,24
12. Ég upplifi að maki eða makar mínir vilji ekki verða eins nánir mér og ég myndi vilja.	0,78		0,60
13. Stundum breytast tilfinningar elskhuga minna til mín án augljósrar ástæðu.	0,46		0,36
14. Löngun mín til að finna mikla nánd við fólk hræðir það stundum í burtu.	0,64		0,41
15. Ég óttast að þegar elskhugi kynnist mér betur líki honum ekki við mig eins og ég er í raun og veru.	0,70		0,52
16. Ég upplifi reiði ef ég fæ ekki þá ástúð og þann stuðning sem ég þarfnast frá maka mínum.	0,46		0,21
17. Ég hef áhyggjur af því að ég standist ekki samanburð við annað fólk.	0,83		0,66
18. Maki minn virðist aðeins taka eftir mér þegar ég reiðist.	0,59		0,52

### Attachment-related avoidance scale

19. Ég kys að sýna maka mínum ekki hvernig mér líður innst inni.	-0,69	0,54
20. Mér finnst gott að deila hugsunum mínum og tilfinningum með maka mínum.	0,78	0,60
21. Mér finnst erfitt að leyfa mér að treysta á elskhuga mína.	-0,53	0,49
22. Mér þykir mjög gott að vera nánin/n/náið elskhugum mínum.	0,56	0,29
23. Mér finnst óþægilegt að opna mig fyrir elskhugum mínum.	-0,57	0,48
24. Ég kys að vera ekki of nánin/n/náið elskhugum mínum.	-0,68	0,45
25. Mér finnst óþægilegt þegar elskhugar mínir vilja vera mjög nánir mér.	-0,45	0,30
26. Mér finnst tiltölulega auðvelt að verða nánin/n/náið maka mínum.	0,66	0,45
27. Það er ekki erfitt fyrir mig að verða nánin/n/náið maka mínum.	0,41	0,17
28. Yfirleitt ræði ég vandamál mín og áhyggjur við maka minn.	0,93	0,78
29. Það hjálpar mér að leita til elskhuga míns þegar ég þarfnast stuðnings.	0,73	0,50
30. Ég segi maka mínum nánast allt.	0,89	0,75
31. Ég ræði um hlutina við maka/elskhuga minn.	0,87	0,72
32. Ég finn fyrir óþægindum þegar makar mínir verða of nánir mér.	-0,54	0,30
33. Mér líður vel með að treysta á elskhuga mína.	0,67	0,51
34. Ég á auðvelt með að treysta á elskhuga mína.	0,67	0,60
35. Ég á auðvelt með að sýna maka mínum ástúð.	0,57	0,37
36. Maki minn skilur virkilega mig og þarfir mínar.	0,63	0,57
Skýrð dreifing	26,4%	24,6%

*Athugið.* Notað var sennileikamat og *oblimin* snúningur við að draga í þætti. Ásamt því að einungis eru birtar hleðslur sem eru hærri eða jafnar 0,3.

**Tafla 32:** Fylgni milli þátta ECR-R.

	1	2
1 Attachment-related anxiety	1,00	
2 Attachment-related avoidance	-0,41	1,00

**Tafla 33:** Pearson kí-kvaðrat próf fyrir ECR-R.

Mat á líkani		
$\chi^2$	df	p
1202	559	< ,001



### *Virðing í samböndum (Respect Toward Partner Scale)*

Meðaltal og staðalfrávik *Respect Toward Partner Scale* eru birt í töflu 34. Meðaltal kvarðans er 4,52 ( $sf = 0,644$ ). Innra samræmi kvarðans í heild sinni er mjög gott ( $\alpha = 0,90$ ;  $\omega = 0,92$ ).

**Tafla 34:** Meðaltal, staðalfrávik, alfastuðull og omegastuðull heildarkvarðans *Respect Toward Partner Scale*.

	Meðaltal	Staðalfrávik	Alfastuðull ( $\alpha$ )	Omegastuðull ( $\omega$ )
Respect Toward Partner Scale	4,52	0,64	0,90	0,92

Í töflu 35 kemur fram fylgni hvers atriðis við heildartölu kvarðans, ásamt meðaltali og staðalfrávikum þess. Fylgni atriða nær frá 0,60 til 0,85. Öll atriðin hafa nokkuð háa fylgni ( $r \geq 0,60$ ) við heildartölu kvarðans. Þar af hefur „Ég á góð samskipti við maka minn“ hæstu fylgnina, eða 0,85 og „Maki minn leitar til mín þegar hann þarfnast stuðnings“ þá lægstu eða 0,60.

**Tafla 35:** Meðaltal og staðalfrávik atriða á kvarðanum RTPS ásamt fylgni atriða við heildartölu hans.

	Meðaltal	Staðalfrávik	Fylgni atriðis við heildartölu
1. Ég ber virðingu fyrir maka mínum.	4,61	0,68	0,72
2. Ég hef áhuga á maka mínum sem manneskju.	4,67	0,58	0,78
3. Maki minn leitar til mín þegar hann þarfnast stuðnings.	4,22	1,01	0,60
4. Ég kann að meta maka minn.	4,71	0,62	0,79
5. Ég sætti mig vel við þá manneskju sem maki minn er.	4,51	0,81	0,82
6. Ég á góð samskipti við maka minn.	4,38	0,91	0,85

Gerð var leitandi þáttagreining á atriðum RTPS (sjá töflu 36). Samhliðagreining var notuð við val á fjölda þátta. Samkvæmt henni var dreginn út einn þáttur. Í töflu 36 eru sýndar þáttahleðslur hverrar mældrar breytu RTPS ásamt skýrðri dreifni hennar. Atriðum kvarðans hefur verið raðað upp eins og höfundar listans raða þeim. Eins og sést í töflu 36 þá skýrir þátturinn 66,0% af dreifingu í RTPS. Öll atriðin hlaða hátt á þáttinn, eða yfir 0,64.

Í töflu 37 er birt kí-kvaðrat próf fyrir RTPS og er það marktækt,  $\chi^2_{(9)} = 35,50$ ,  $p < 0,001$ .

**Tafla 36:** Niðurstöður leitandi þáttagreiningar svara á RTPS.

	Þáttur	
	1	Skýrð dreifni
1. Ég ber virðingu fyrir maka mínum.	0,79	0.62
2. Ég hef áhuga á maka mínum sem manneskju.	0,85	0.73
3. Maki minn leitar til mín þegar hann þarfnast stuðnings.	0,64	0.41
4. Ég kann að meta maka minn.	0,83	0.69
5. Ég sætti mig vel við þá manneskju sem maki minn er.	0,86	0.74
6. Ég á góð samskipti við maka minn.	0,88	0.78
Skýrð dreifing	66,0%	

*Athugið.* Notað var sennileikamat og *oblimin* snúningur við að draga í þætti. Ásamt því að einungis eru birtar hleðslur sem eru hærrí eða jafnar 0,3.

**Tafla 37:** Pearson kí-kvaðrat próf fyrir RTPS.

Mat á líkani		
$\chi^2$	df	p
35,5	9	<,001



## Umræða

Viðfangsefni þessarar rannsóknar var að kanna próffræðilega eiginleika mælitækja sem voru þýdd og staðfærð fyrir rannsókn á hamingju í hjónabandi. Um var að ræða fimm matskvarða sem tengjast hugsmíðum sem samkvæmt fyrri rannsóknum og fræðilegri greiningu tengjast því hvort sambönd þróast þannig að þar upplifi sambandið sem jákvætt og hamingjuríkt eða ekki. Val matskvarða var byggt á umfangmikilli leit í gaagrunnum að slíkum kvörðum og rannsóknum á þeim auk rýni á rannsóknum á þeim kvörðum sem í boði voru. Eins og fram kom í aðferðakafla var þýðing og staðfærsla gerð í samræmi við nútímasjónarmið og viðurkennd vinnuferli við þýðingu og staðfærslu (Hambleton og Lee, 2013; International test commission, 2017).

Í meginráttum voru niðurstöður þær að flest atriði í kvörðunum fimm stóðust almennar kröfur um próffræðilega eiginleika samkvæmt atriðagreiningu. Einnig voru áreiðanleikastuðlar almennt mjög háir og svipaðir niðurstöðum erlendra rannsókna. Niðurstöður leitandi þáttagreiningar sýndu hinsvegar að þrír af fimm kvörðum hefðu svipaða þáttbyggingu og fram hefur komið í erlendum rannsóknum. Kvarðarnir CSI-16 og DSI-R reyndust hinsvegar hafa aðra þáttbyggingu í íslenska úrtakinu en fram hefur komið í erlendum rannsóknum.

### *Ástarskali Sternbergs (Sternberg's Triangular Love Scale)*

Próffræðilegir eiginleikar *Sternberg's Triangular Love Scale* voru athugaðir í úrtaki íbúa í ákveðnum hverfum eða sveitafélögum á Íslandi. Kvarðanum var svarað af bæði giftu fólki og fólki í sambúð. Niðurstöður benda til að áreiðanleiki undirþátta kvarðans sé mjög góður í úrtakinu. Meðaltöl alfa- og omegastuðla fyrir undirkvarða STLS voru  $\alpha = 0,93$  (0,91-0,95) og  $\omega = 0,94$  (0,93 – 0,95). Alfa- og omegastuðlar kvarðans í heild sinni voru  $\alpha = 0,97$  og  $\omega = 0,98$ . Innra samræmi mælist því mjög hátt á öllum undirkvörðum STLS og kvarðanum í heild sinni. Áreiðanleikastuðlar eru almennt svipaðir og í erlendum rannsóknum (Sternberg, 1997; Cassepp-Borges og Pasquali, 2012) ásamt því að fylgni atriða við þann undirkvarða sem það tilheyrir var almennt nokkuð há.

Þáttbygging íslenskrar gerðar STLS er sambærileg þeirri sem fékkst í rannsókn Sternbergs (1997). Þættirnir þrír eru nokkuð hreinir þ.e. flest atriðin sem tilheyra þáttunum þremur hafa markverða og afgerandi hleðslu á þann þátt sem þau tilheyra en lága og ómarkverða hleðslu á aðra þætti. Undantekning á þessari reglu eru tíu atriði sem hlaða ekki

nægilega hátt á þann undirkvarða sem það tilheyrir eða hærra á annan undirkvarða. Þar af eru fjögur atriði sem eiga að tilheyra nándarþættinum, fjögur sem eiga að tilheyra ástríðuþættinum og tvö sem eiga að tilheyra skuldbindingarþættinum. Niðurstöðurnar sýndu mjög sambærilegar niðurstöður og rannsókn Sternbergs (1997) á skýrðri dreifingu þáttanna, eða 61,7% gegn 60% í niðurstöðum Sternbergs. Fylgni milli undirkvarðanna þriggja er að meðaltali 0,65 sem er svipað og fékkst í rannsókn Sternbergs (1997), eða 0,72.

Áreiðanleiki og þáttabygging er almennt viðunandi og sambærileg við hliðstæða eiginleika erlendis eins og í rannsókn Sternbergs (1997). Það bendir til þess að notkun kvarðans við skimun á nánd, ástríðu og skuldbindingu í úrtaki íbúa á Íslandi í parsambandi er réttlætanagerleg.

### ***Aðgreining sjálfsins (Differentiation of Self Inventory-Revised)***

Próffræðilegir eiginleikar *Differentiation of Self Inventory-Revised* voru athugaðir í úrtaki íbúa í ákveðnum hverfum eða sveitafélögum á Íslandi. Kvarðanum var svarað af bæði giftu fólki og fólki í sambúð. Niðurstöður benda til að áreiðanleiki undirþátta kvarðans sé góður í úrtakinu. Meðaltöl alfa- og omegastuðla fyrir undirkvarða DSI-R voru  $\alpha = 0,81$  (0,75 – 0,89) og  $\omega = 0,81$  (0,75 – 0,89). Alfa- og omegastuðlar kvarðans í heild sinni voru  $\alpha = 0,92$  og  $\omega = 0,92$ . Innra samræmi mælist því hátt á öllum undirkvörðum DSI-R og kvarðanum í heild sinni. Áreiðanleikastuðlar íslensku útgáfu kvarðans eru almennt svipaðir og í erlendum rannsóknum sem hafa fengið innra samræmi frá 0,74 – 0,89 fyrir undirkvarðanna fjóra og 0,81 – 0,92 fyrir kvarðann í heild sinni (Skowron og Friedlander, 1998; Skowron og Schmitt, 2003; Işık og Bulduk, 2015). En fylgni atriða við þann undirkvarða sem það tilheyrir var almennt nokkuð lág.

Þáttabygging íslenskrar gerðar DSI-R er nokkuð ólík þeirri sem kom fram í niðurstöðum erlendra rannsókna (Skowron og Schmitt, 2003) höfunda kvarðans. Þættirnir eru ekki eins hreinir í þessari rannsókn. Í fjögurra þátta greiningu á kvarðanum kom fram sú niðurstaða að atriði þriggja þátta, tíu atriði sem tilheyra ER kvarðanum, átta atriði sem tilheyra IP kvarðanum og sjö atriði sem tilheyra FO kvarðanum, hlóðu hæst á einn og sama þáttinn (þátt 1). Eitt atriði sem tilheyrir ER kvarðanum, tvö atriði sem tilheyra IP kvarðanum, fimm sem tilheyra EC kvarðanum og tvö atriði sem tilheyra FO kvarðanum hlóðu hæst á einn og sama þáttinn (þáttur 2). Einungis þrjú atriði sem tilheyra FO kvarðanum hlóðu hæst á sama þáttinn (þátt 3). Sex af 12 atriðum sem tilheyra EC þættinum hlóðu hæst á sama þáttinn (þáttur 4). Ef við tökum saman niðurstöður þáttagreiningarinnar þá eru þættir 3 (*Fusion with others*) og 4

(*Emotional cutoff*) hreinir, en þó hlaða fá atriði sem tilheyra þeim hæst á þá. Þáttur eitt er samsetning atriða úr ER, IP og FO og þáttur 2 er samsetning atriða allra undirkvarðanna. Það er því nokkuð ljóst að þáttabygging íslenskrar útgáfu DSI-R er talsvert ólík þeirri sem höfundar kvarðans fengu í sinni rannsókn (Skowron og Schmitt, 2003) þar sem þættirnir voru almennt hreinir. Fylgni milli undirkvarðanna fjögurra í þeirri rannsókn sem hér er skrifað um er að meðaltali 0,16 sem er mun lægra en fékkst í rannsókn Skowron og Schmitt (2003), eða 0,44.

Sambærilegur áreiðanleiki íslenskrar þýðingar á kvarðanum og upprunalegri útgáfu hans eftir höfunda bendir til þess að notkun hans við skimun á aðgreiningu sjálfsins sé réttlæt看leg. Þáttabyggingin gefur aftur á móti til kynna að kvarðinn greinir illa á milli undirþáttanna fjögurra en líklega þarf frekari rannsóknir á þáttabyggingu hans hérlandis til að fá skýrari niðurstöður.

### ***Ánægja í samböndum (Couples Satisfaction Index-16)***

Próffræðilegir eiginleikar *Couples Satisfaction Index-16* voru athugaðir í úrtaki íbúa í ákveðnum hverfum eða sveitafélögum á Íslandi. Kvarðanum var svarað af bæði giftu fólki og fólki í sambúð. Kvarðanum var svarað af bæði giftu fólki og fólki í sambúð. Niðurstöður benda til að áreiðanleiki kvarðans sé mjög góður. Alfa- og omegastuðlar hans voru  $\alpha = 0,97$  og  $\omega = 0,97$ . Eins og sést þá mælist innra samræmi kvarðans mjög hátt en sambærilegar niðurstöður hafa fengist í erlendum rannsóknnum. Í rannsókn Funk og Rogge (2007) mældist hann  $\alpha = 0,98$ , í annarri rannsókn Bruner o.fl. (2015) mældist hann  $\alpha = 0,95$  og í þeirri þriðju mældist hann  $\alpha = 0,96$  (Resch og Anderson, 2014). Fylgni atriða kvarðans hafa almennt háa fylgni við heildartölu hans.

Þáttabygging íslenskrar þýðingar á CSI-16 gefur til kynna að kvarðanum sé skipt upp í tvo þætti en í erlendri rannsóknnum (Funk og Rogge, 2007) kemur fram að kvarðanum sé ekki skipt niður í undirkvarða heldur skimi fyrir einum undirliggjandi þætti, ánægju í parsambandi. Atriðin hafa markverða og afgerandi hleðslu á þann þátt sem þau tilheyra en lága og ómarkverða hleðslu á hinn þáttinn, því eru þættirnir hreinir. Þættirnir tveir skýra 76,3% af dreifingu kvarðans og er fylgnin á milli þeirra há, eða 0,7.

Þrátt fyrir að þáttabyggingin sé nokkuð ólík þeirri sem erlendar rannsóknir (Funk og Rogge, 2007) hafa fengið þá er hún góð. Það ásamt því að áreiðanleikinn er sambærilegur og í erlendum rannsóknnum bendir til þess að notkun kvarðans við skimun á ánægju í parsambandi er réttlæt看leg. Enn frekari rannsóknir þyrftu að framkvæma til þess að athuga hvaða tveir

undirliggjandi þættir þeir eru sem kvarðinn skiptist upp í. En það er samt víst að fylgnin milli þeirra er há.

### ***Upplifun í nánnum samböndum (The Experience in Close Relationships-Revised)***

Próffræðilegir eiginleikar *Upplifun í nánnum samböndum (The Experience in Close Relationships-Revised)* voru athugaðir í úrtaki íbúa í ákveðnum hverfum eða sveitafélögum á Íslandi. Kvarðanum var svarað af bæði giftu fólki og fólki í sambúð. Niðurstöður benda til þess að áreiðanleiki undirþátta kvarðans sé mjög góður í úrtakinu. Meðaltöl alfa- og omegastuðla undirklarða ECR-R voru  $\alpha = 0,944$  og  $\omega = 0,947$ . Alfa- og omegastuðlar kvarðans í heild sinni voru  $\alpha = 0,954$  og  $\omega = 0,956$ . Innra samræmi mælist því mjög hátt á báðum undirkvörðum ECR-R og kvarðanum í heild sinni. Áreiðanleika stuðlarnir eru almennt svipaðir og í erlendum rannsóknum (Sibley og Liu, 2004; Fraley, Waller og Brennan, 2000). Fylgni atriðis við þann undirklarða sem það tilheyrir var almennt nokkuð há.

Þáttabygging íslenskrar þýðingar á ECR-R er sambærileg þeirri sem fékkst í erlendum rannsóknum. Bæði rannsókn höfunda kvarðans, Fraley, Waller og Brennan (2000), og rannsókn Sibley og Liu (2004). Í öllum rannsóknunum þremur benda niðurstöður á að draga eigi í tvo þætti. Þættirnir tveir eru hreinir þ.e. öll atriðin sem tilheyra þáttunum tveimur hafa markverða og afgerandi hleðslu á þann þátt sem þau tilheyra en lága og ómarkverða hleðslu á hinn þáttinn. Þættirnir tveir skýra 51% af dreifingu kvarðans en fylgnin milli þeirra er nokkuð lág.

Áreiðanleiki og þáttabygging er almennt mjög góð og sambærileg við hliðstæða eiginleika erlendis (Sibley og Liu, 2004; Fraley, Waller og Brennan, 2000). Það bendir til þess að notkun kvarðans við skimun á *attachment-related anxiety* og *attachment-related avoidance* í úrtaki fólks í parsambandi sem býr á Íslandi er réttlæt看leg.

### ***Virðing í samböndum (Respect Toward Partner Scale)***

Próffræðilegir eiginleikar *Respect Toward Partner Scale* voru athugaðir í úrtaki íbúa í ákveðnum hverfum eða sveitafélögum á Íslandi. Kvarðanum var svarað af bæði giftu fólki og fólki í sambúð. Niðurstöður benda til þess að áreiðanleiki kvarðans sé mjög góður í úrtakinu. Alfa- og omegastuðlar hans voru  $\alpha = 0,904$  og  $\omega = 0,920$ . Innra samræmi mælist því mjög hátt á kvarðanum í heild sinni. Áreiðanleikastuðlar eru almennt svipaðir og í erlendum rannsóknum. Þar er helst að nefna rannsókn höfunda kvarðans Hendrick og Hendrick (2006), en í þeirra

rannsókn reyndist áreiðanleiki kvarðans vera  $\alpha = 0,81$ . Fylgni atriða við kvarðann er almennt há einnig.

Í erlendri rannsókn höfunda RTPS (Hendrick og Hendrick, 2006) var gerð staðfestandi þáttagreining og niðurstöður bentu til þess að atriði kvarðans drógust saman í einn þátt sem skýrði 51% af dreifingu þáttanna. Rétt eins og í rannsókn þeirra þá bentu niðurstöður þeirrar rannsóknar sem hér er skrifað um að þáttabygging íslenskrar gerðar kvarðans innihaldi einn þátt. Öll atriðin hafa markverða og afgerandi hleðslu á hann og skýrir hann 66% af dreifingu í RTPS.

Áreiðanleiki og þáttabygging er almennt góð og sambærileg við hliðstæða eiginleika erlendis eins og rannsókn Hendrick og Hendrick (2006). Það bendir til þess að notkun kvarðans við skimun á virðingu í parsamböndum í úrtaki íbúa á Íslandi er réttlæt看leg.

### ***Einkenni íslenska úrtaksins sem þarf að hafa í huga og það sem getur hugsanlega skekk niðurstöðurnar***

Það fyrsta sem ber að nefna er að vel var staðið að þýðingu íslensku kvarðanna. Þeir voru þýddir og staðfærðir af fagfólki. Við þýðingu og staðfærslu var notað vinnuferli með tveimur sjálfstæðum þýðendum og þriðja aðila sem samræmir þýðingu í lokaútgáfu. Einnig var hann forprófaður í litlu úrtaki fyrir rannsóknina. Því er ekki ástæða til að efast alvarlega um gæði þýðingar.

Einnig ber að hafa í huga að stærð úrtaksins og valið í rannsóknina skiptir máli. Úrtaksstærðin í rannsókninni er almennt talin ásættanleg en íhuga þarf hvort líklegt væri að sama þáttabygging (þá sérstaklega í þeim kvörðum sem voru með lélega þáttabyggingu) kæmi fram í óháðu og stærra úrtaki. Valið var í rannsóknina eftir hentugleika sem getur líka haft áhrif á stöðugleika þáttabyggingar.

Framtíðar rannsóknir munu væntanlega varpa skýrara ljósi á þetta. Enn vantar fleiri rannsóknir sem athuga próffræðilega eiginleika þessara kvarða í íslenskri þýðingu.

## Heimildir

- Ainsworth, M. D. S. (1982). *Attachment: Retrospect and prospect*. Í C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Útg.), *The Place of Attachment in Human Behavior* (bls. 3–30). New York: Basic Books.
- Anderson, S. A., og Sabatelli, R. M. (1992). *The differentiation in the Family Systems Scale (DIFS)*. *American Journal of Family Therapy*, 20, 32-50.
- Asoodeh MH, Khalili S, Daneshpour M og Lavasani M. (2010). *Factors of successful marriage: Accounts from self described happy couples*. *Procedia-Social and Behavioral Science*.
- Bandalos, D.L. (2018). *Measurement Theory and Applications for the Social Sciences*. Guilford.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., og Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*. Í J. A. Simpson og W. S. Rholes (Útg.), *Attachment theory and close relationships* (bls. 46–76). The Guilford Press.
- Brown, T.A. (2013.) *Latent Variable Measurement Models* Little, T.D. (Ritstjóri). *The Oxford Handbook of Quantitative Methods*. Bls. 257- 280.Oxford Univeristy press.
- Bruner, M.R., Kuryluk, A.D., og Whitton, S.W. (2015). *Attention-deficit/hyperactivity disorder symptom levels and romantic relationship quality in college students*. *Journal of American College Health*, 63(2), 98–108.
- Cassepp-Borges, V., og Pasquali, L. (2012). *Sternberg's Triangular Love Scale national study of psychometric attributes*. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(51), 21-31.
- Chung, H., og Gale, J. (2006). *Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students*. *Contemporary Family Therapy*, 28, 367-381.
- Evans, M.D.P. og Kelly, J. (2004). *Effects of family structure on life satisfaction: Australian evidence*. *Social Indicators Research*, 69(3), 303–349. doi: 10.1007/s11205-004-5578-9
- Fincham, F. D., Rogge, R., og Beach, S. R. H. (2018). *Relationship satisfaction*. Í A. L. Vangelisti og D. Perlman (Útg.), *The Cambridge handbook of personal relationships*

- Fraley, R. C., og Shaver, P. R. (2000). *Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions*. *Review of General Psychology*, 4, 132–154.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., og Brennan, K. A. (2000). *An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.
- Frei, J. R., og Shaver, P. R. (2002). *Respect in close relationships: Prototype definition, selfreport assessment, and initial correlates*. *Personal Relationships*, 9, 121–139.
- Freydís Jóna Freysteinsdóttir, Sigurgrímur Skúlason og Knox, D. (2015). *Parsamband, kynlíf og myndun fjölskyldu – viðhorf háskólanemenda*. *Tímarit félagsráðgjafa*, 9(1), 40–45.
- Freysteinsdóttir, F.J., og Pétursdóttir, Á.B. (2018). „Maður reiknaði aldrei með því að þetta yrði bara dans á rósum.“ *Lykill að löngu og farsælu hjónabandi, einkenni þeirra og gildi hjá íslenskum gagnkynhneigðum pörum*. *Tímarit félagsráðgjafa*, 12(1), 18–24.
- Funk, J.L., og Rogge, R.D. (2007). *Testing the Ruler with Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction with the Couples Satisfaction Index*. *Journal of Family Psychology*, 21, 572–583.
- Furr, R.M. (2021) *Psychometrics: An Introduction* (4. Útgáfa). Sage.
- Griffin, D. W., og Bartholomew, K. (1994). *Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measurement of adult attachment*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430–445.
- Haber, J. (2003). *The Haber level of differentiation of self scale*. In L. Strickland & C. Dilorio (Útg.), *The Measurement of nursing outcomes* (2. útg.) (bls. 320–331). New York: Springer.
- Hambleton, R.K., and Lee, M.K. (2013). *Methods for Translating and Adapting Tests to Increase Cross-Language Validity*. Í D.H. Saklofske, C.R. Reynolds, og V.L. Schwean (Ritstjórnar). *The Oxford Handbook of Child Psychological Assessment*. (bls. 172–191).
- Hazan, C., og Shaver, P. R. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hendrick, S. S., og Hendrick, C. (2006). *Measuring respect in close relationships*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 881–899.

- Hirsch, J. S. (2003). *A courtship after marriage: Sexuality and love in Mexican transnational families*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Hoagland, D.L., og Levant, R.F. (2015). *Social class as a moderator of the relationship between normative male alexithymia and relationship satisfaction*. Williams Honors College, Honors Research Projects. 51.
- International Test Commission. (2017). *The ITC Guidelines for Translating and Adapting Tests* (2. útg.). [www.InTestCom.org]
- Işık E, Bulduk S. (2015). *Psychometric properties of the Differentiation of Self Inventory-Revised in Turkish adults*. J Marital Fam Ther. 41(1):102-12.
- Jacobson, N. S. (1985). *The role of observation measures in marital therapy outcome research*. Behavioral Assessment, 7, 287–308.
- The jamovi project (2022). jamovi (útg. 2.3). Sótt af <https://www.jamovi.org>
- Kerr, M. E., og Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. New York: Norton.
- Knauth, D. G., og Skowron, E. A. (2004). *Psychometric evaluation of the differentiation of self inventory for adolescents*. Nursing Research, 53(3), 163-171.
- Kovacs, Z. (1990). *Emotion concepts*. New York: Springer-Verlag.
- Lawrence-Lightfoot, S. (2000). *Respect: An exploration*. Cambridge, MA: Perseus Books.
- Lei, P. and Wu, Q. (2007). *An NCME Instructional Module on Introduction to Structural Equation Modeling: Issues and Practical Considerations*. Educational Measurement: Issues and Practice, 26, 3, 33-43.
- Licht, C., og Chabot, D. (2006). *The Chabot emotional differentiation scale: A theoretically and psychometrically sound instrument for measuring Bowen's intrapsychic aspect of differentiation*. Journal of Marital and Family Therapy, 32(2), 167-80.
- Locke, H. J., og Wallace, K. M. (1959). *Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity*. Marriage and Family Living, 21, 251–255.
- Miller, R. B., Anderson, S., og Keala, D. K. (2004). *Theory - Is Bowen theory valid? A review of basic research*. Journal of Marital and Family Therapy, 30(4), 453.
- Resch, M.N., og Alderson, K.G. (2014). *Female partners of men who use pornography: Are honesty and mutual use associated with relationship satisfaction?* Journal of Sex & Marital Therapy, 40(5), 410–424.



- Rubin, Z. (1970). *Measurement of romantic love*. Journal of Personality and Social Psychology, 16(2), 265-273.
- Shiota, M.N., Keltner, D., og John, O. P. (2006). *Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style*. The Journal of Positive Psychology, 1, 61-71.
- Sibley, C. G., og Liu, J. H. (2004). *Short-term temporal stability and factor structure of the revised experiences in close relationships (ECR-R) measure of adult attachment*. Personality and Individual Differences, 36, 969-975.
- Sigrún Júlíusdóttir. (1993). *Den kapabla familjen i det isländska samhället: En studie om lojalitet, äktenskapsdynamik och psykosocial anpassning*. Gautaborg: Göteborgs Universitet, Institutionen för socialt arbete.
- Sigurgrímur Skúlason. (2005). *Hvernig mæla á hugsmíðar með erlendum mælitækjum: Þýðing of staðfærsla á spurningalistum og prófum*. Tímarit um menntarannsóknir. 2, 69-81.
- Skowron, E. (2004). *Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color*. Journal of Counseling and Development, 82(4), 447-56.
- Skowron, E. A., og Friedlander, M. L. (1998). *The differentiation of self inventory: Development and initial validation*. Journal of Counseling Psychology, 45, 235-246.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., og Azen, R. (2004). *Differentiation of self mediates college stress and adjustment*. Journal of Counseling & Development, 82(1), 69-78.
- Skowron, E.A. og Schmitt, T.A. (2003). *Assessing interpersonal fusion: reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale*. Journal of Marital and Family Therapy, 29: 209-222.
- Spanier, G. B. (1976). *Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads*. Journal of Marriage and the Family, 38, 15–28.
- Sternberg, R. (1997). *Construct Validation of a Triangular Love Scale*. European Journal of Social Psychology, 27, 313-335.
- Sternberg, R. J. (1986). *A triangular theory of love*. Psychological Review, 93, 119-135.
- Sternberg, R. J. (1988). *Triangulating love*. Í R. J. Sternberg, & M. L. Barnes (Útg.), The psychology of love (bls. 119-138). New Haven, CT: Yale University Press.
- Van de Vijver, Fons og Poortinga, Ype. (2005). *Conceptual and methodological issues in adapting tests*. 10.4324/9781410611758.

- Vannoy D. (1996). *Gender stratification and love relationships in marriage*. *Advances in Gender Research*, 1, 15–46.
- Wei, M., Vogel, D. L., og Ku, T. (2005). *Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff*. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.
- Witherow, M.P., Chandraiah, S., Seals, S.R., og Bugan, A. (2016). *Relational intimacy and sexual frequency: A correlation or a cause? A clinical study of heterosexual married women*. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(3), 277–286.