



Investigating interpersonal emotion regulation strategies among married couples

Zahra Shahabinezhad¹ , Farshad Mohsenzadeh² , Kianosh Zahrakar³ , Esmail Asadpour⁴

1. Ph.D Candidate in Counseling, Faculty of Educational and Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: std_z.shahabinezhad@khu.ac.ir

2. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational and Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: farshad.mohsenzadeh@khu.ac.ir

3. Full Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational and Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: dr_zahrakar@khu.ac.ir

4. Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational and Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran. E-mail: dr.iasadpour@khu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 01 February 2025

Received in revised form 28 February 2025

Accepted 05 April 2025

Published Online 22 December 2025

Keywords:

interpersonal emotion regulation, interpersonal emotion regulation, married couples, phenomenology

ABSTRACT

Background: Interpersonal emotion regulation is a component that has recently gained considerable attention and plays an important role in couple relationships. However, there is no research specifically examining interpersonal emotion regulation strategies in couples, and there is limited knowledge in this area

Aims: The present study aimed to investigate interpersonal emotion regulation strategies among married couples of Tehran.

Methods: This study was a qualitative, phenomenological research. The participants comprised 15 married individuals from Tehran, selected through convenience sampling during 2022 to 2024. Sampling continued until data saturation was achieved. Semi-structured interviews were used, with open-ended questions tailored to the research objectives, followed by probing questions to explore interpersonal emotion regulation strategies. Data was analyzed using the Colaizzi method and MAXQDA software version 2020.

Results: After analyzing the data, two main themes emerged: supportive behaviors and avoidant behaviors, with six sub-themes: verbal support, activity-based support, non-verbal support, problem-solving support, constructing distancing, and avoidance of perceived emotional experiences.

Conclusion: Our findings helped to understand interpersonal emotion regulation strategies among Iranian couples and could be utilized in training programs for addressing interpersonal issues and enhancing the quality of marital relationships in Iran.

Citation: Shahabinezhad, Z., Mohsenzadeh, F., Zahrakar, K., & Asadpour, E. (2025). Investigating interpersonal emotion regulation strategies among married couples. *Journal of Psychological Science*, 24(154), 27-43. [10.52547/JPS.24.154.27](https://doi.org/10.52547/JPS.24.154.27)

Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 154, 2025

© The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.24.154.27](https://doi.org/10.52547/JPS.24.154.27)



✉ **Corresponding Author:** Farshad Mohsenzadeh, Associate Professor, Department of Counseling, Faculty of Educational and Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran.

E-mail: farshad.mohsenzadeh@khu.ac.ir, Tel: (+98) 9143516560

Extended Abstract

Introduction

Emotion regulation is one of the most salient components of a marital relationship, and a healthy and successful marital relationship requires regulating a diverse range of emotions (Haase et al., 2023). Recent studies have introduced the concept of interpersonal emotion regulation, which occurs when someone regulates their partner's emotions (extrinsic emotion regulation) or when someone regulates their own emotions using their partner (intrinsic interpersonal emotion regulation) (Zaki & Williams, 2013). Interpersonal emotion regulation is a regulatory strategy related to social interactions, meaning that in interpersonal emotion regulation, individuals actively regulate each other's emotions (Zaki & Williams, 2013). Interpersonal emotion regulation plays a significant role in enhancing couple relationships, as partners can use each other's support to regulate their own emotions and purposefully elevate their partner's emotions to achieve an optimal emotional atmosphere (Lemay et al., 2024).

Zaki and Williams (2013) in their approach to interpersonal emotion regulation demonstrated that interpersonal emotion regulation can be divided into two categories: internal versus external, and response-dependent versus response-independent. Internal interpersonal emotion regulation refers to the process where an individual initiates social contact to regulate their own emotional experiences. In contrast, external interpersonal emotion regulation is a process through which an individual regulates the emotions of someone else. These processes can be either response-dependent or response-independent. A process is response-dependent when it relies on a specific response from another person, and it is response-independent when it does not require a specific response from the other party (Gökdağ et al., 2019).

Although some studies have investigated interpersonal emotion regulation, to our knowledge, no studies have specifically examined it within a marital relationship. Furthermore, most studies have utilized quantitative methods to investigate interpersonal emotion regulation, which has certain

limitations, highlighting the need for qualitative research methods in this field. Additionally, most research in this field has been conducted in Western cultures, which differ from Iranian cultures, resulting in a paucity of research within the context of Iranian culture. As a result, the present study aims to investigate interpersonal emotion regulation strategies among married couples in Tehran using a phenomenological research method.

Method

This study was a qualitative, phenomenological research. The participants comprised 15 married individuals from Tehran, selected through convenience sampling from 2022 to 2024. Sampling continued until data saturation was achieved. Semi-structured interviews were used, with open-ended questions tailored to the research objectives, followed by probing questions to explore interpersonal emotion regulation strategies. The interviews were conducted via video call using Google Meet software. The inclusion criteria were: 1- Being married (official permanent marriage), 2- Both the couples being Iranian, and 3- The couple not being in the process of divorce. The exclusion criteria included 1- Participants' lack of desire to continue the interview and 2- The recorded interview session being damaged or unclear. Recruiting and selecting participants involved posting messages on social media under the title of a call for research collaboration, and inviting married individuals who met the entry criteria to participate. The participants were informed about the goals and conditions of the research, and they were assured that their personal information would remain confidential and that they could withdraw from the study at any time if they wished.

For data analysis, the descriptive phenomenology method by Colaizzi was used with the MAXQDA software version 2020. The validation process involved referring back to some participants to check whether the data reflected their experiences (Morrow et al., 2015). For data trustworthiness, the criteria of Guba and Lincoln (Creswell, 2013) were applied. To ensure data confirmability, the researcher employed the process of epoché or bracketing to avoid introducing prior assumptions into the research. For reliability, the interview text was provided to a

research colleague for coding, and the resulting coding agreement coefficient was 0.86, indicating high coder agreement and reliability.

Results

The results of data analysis revealed that interpersonal emotion regulation has two main themes: supportive behaviors and avoidant behaviors. Supportive behaviors contained four sub-themes including verbal support, activity-based support, non-verbal support, and problem-solving support. Verbal support refers to expressing empathy, the ability to understand one another, and using warm and encouraging language. It includes using hopeful and empathetic statements and the ability to discuss emotionally charged topics while comforting each other. Activity-based support involves engaging in activities that both partners know the other enjoys, as well as shared activities that are enjoyable for both. It also refers to the behavioral support that one partner shows in caring for the other. In the non-verbal support sub-theme participants reported that they employed non-verbal support strategies, such as physical touch, changes in facial expressions, pleasant physical movements, and simply being present with their partner, to regulate their partner’s

emotions. Problem-solving support means that individuals adopt strategies to address issues that arise in order to regulate each other's emotions. This includes managing their partner’s emotions during critical situations and seeking to resolve problems quickly to help stabilize each other’s feelings. Avoidant behavior theme refers to two concepts. First, couples openly avoided situations that elicited unpleasant emotions in their relationship. Second, there was a hidden form of avoidance where couples encouraged each other not to confront their unpleasant emotions. This theme includes two sub-themes: constructive distancing and avoidance of perceived emotional experiences. Constructive distancing refers to times when partners emotionally and physically withdraw from each other to reduce their own and each other's unpleasant emotions. This also implies self-restraint in reacting to each other in frustrating situations and providing an opportunity for one partner to gain control over their unpleasant feelings. Avoidance of perceived emotional experiences addresses how couples, aiming to avoid authentic emotions experienced in the relationship, utilize two strategies: humor to change each other’s emotions and encourage one another to suppress their unpleasant feelings.

Table 1. Main Themes and Sub-themes of Interpersonal Emotion Regulation Strategies

Main themes	Sub-themes	Definition
Supportive behaviors	Verbal support	The ability to understand each other, speak kindly and encouragingly, use hopeful and empathetic sentences, discuss emotionally stimulating topics, and console one another.
	Activity-based support	Engaging in activities that couples know their partner enjoys, as well as shared activities that both find appealing, and demonstrating behavioral support to care for their spouse.
	Non-verbal support	Physical contact, changes in facial expressions, pleasant physical movements, and being present with the spouse with the intention of regulating emotions.
	Problem-solving support	Offering solutions to each other's problems, managing crisis to help regulate the spouse's emotions, forgiving, and quickly resolving issues.
Avoidant behaviors	Constructive distancing	Emotional and physical withdrawal by partners to help regulate each other's emotions, exercising self-control in responding to the spouse in emotionally charged situations, and allowing the spouse to manage their own unpleasant emotions.
	Avoidance of perceived emotional experiences	Using humor to alter each other's emotions, encouraging each other to suppress unpleasant emotions

Conclusion

The first sub-theme of supportive behaviors was verbal support. The more individuals perceive social support, the more willing they are to share their emotions with others, thereby reducing their unpleasant feelings (Pauw et al., 2024). Another sub-theme of supportive behaviors was non-verbal

support. This type of physical interaction helps regulate the emotions of couples through biological and psychological mechanisms (Schneider et al., 2023). A further sub-theme of supportive behaviors was activity-based support. Various studies have shown that helping a partner with tasks during stressful situations aids in emotional regulation and

reduces anxiety levels (Bodenmann et al., 2019; Niven & López-Pérez, 2025). The fourth sub-theme of supportive behaviors was problem-solving support. Collaboratively addressing problems enables couples to better understand each other's emotions, thereby fostering greater empathy between them. When couples focus on solving issues together rather than avoiding them, their communication becomes stronger and more dynamic (Katner et al. 2022).

The second main theme of the present study was avoidant behaviors. The first sub-theme of avoidant behaviors was constructive distancing. Research has shown that when couples refrain from immediate reactions in anger-inducing situations, they can help regulate emotions within the relationship (Yuan et al., 2022). Another sub-theme related to participants encouraging each other not to dwell on topics that trigger their unpleasant emotions. This emotion regulation strategy can have different impacts depending on the situation, the context of the relationship, and how an individual implements this strategy within their relationship.

This study has some limitations. One of the limitations of the present study was the convenient sampling method. Another limitation was that participants were the people who had access to social media and their experience may differ with those who have no access to social media. Despite these limitations, our study shed light on the nature and dynamics of interpersonal emotion regulation among Iranian couples and could be utilized in training programs for addressing interpersonal issues and enhancing the quality of marital relationships in Iranian couples.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is taken from the doctoral dissertation of the first author in the field of Counseling in the Faculty of Psychology, University of Kharazmi. In order to maintain the observance of ethical principles in this study, an attempt was made to collect information after obtaining the consent of the participants. Participants were also reassured about the confidentiality of the protection of personal information and the presentation of results without mentioning the names and details of the identity of individuals.

Funding: The first author is the main researcher of the research, the second author is the supervisor of the dissertation and the third author is the consultant professor of the dissertation and the fourth author is the consultant professor of the dissertation.

Authors' contribution: The first author was the senior author, the second were the supervisors and the third was the advisors.

Conflict of interest: the authors declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: Hereby, the esteemed professors, advisors and as well as the participants in this research, are appreciated and thanked.



بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در افراد متأهل

زهرا شهابی نژاد^۱، فرشاد محسن زاده^{۲*}، کیانوش زهراکار^۳، اسماعیل اسدپور^۴

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۳. استاد، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۱/۱۳

بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۱/۱۶

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

کلیدواژه‌ها:

تنظیم هیجان بین فردی،

راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی،

افراد متأهل،

پدیدارشناسی

زمینه: تنظیم هیجان بین فردی یکی از مؤلفه‌هایی است که اخیراً مورد توجه زیادی قرار گرفته است و نقش مهمی در رابطه زوجی ایفا می‌کند. با این وجود پژوهشی که راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی را به طور خاص روی زوجین مورد بررسی قرار دهد، وجود ندارد و دانش اندکی در این زمینه وجود دارد.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در افراد متأهل شهر تهران بود.

روش: این پژوهش از نظر هدف، در زمره مطالعات بنیادی قرار داشته و یک پژوهش کیفی با رویکرد پدیدارشناسی بود. مشارکت‌کنندگان پژوهش شامل افراد متأهل شهر تهران بودند که از بین آنها ۱۵ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس در بازه زمانی سال ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۳ انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در پژوهش حاضر مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. با توجه به هدف پژوهش از سؤال‌های باز پاسخ و در ادامه مصاحبه سؤال‌های پیگیرانه برای بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی استفاده گردید. مصاحبه‌ها تا زمانی که داده‌ها به اشباع برسد ادامه داده شد یعنی زمانی که مطالب جدیدی در مورد پدیده تحت بررسی از یک مصاحبه به مصاحبه بعد پدیدار نشد. تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده به روش کلاسی و از طریق نرم‌افزار مکس کیودا نسخه ۲۰۲۰ انجام گرفت.

یافته‌ها: پس از تحلیل داده‌ها دو مضمون اصلی شامل رفتارهای حمایت‌گرایانه و رفتارهای اجتناب‌گرایانه به دست آمد. رفتارهای حمایت‌گرایانه شامل چهار زیر مضمون فرعی شامل حمایت کلامی، حمایت فعالیت محور، حمایت غیر کلامی، حمایت حل مسئله محور و رفتارهای اجتناب‌گرایانه شامل دو زیر مضمون فرعی فاصله‌گیری سازنده و اجتناب از تجربه هیجانات ادراک شده بود.

نتیجه‌گیری: روی هم رفته پژوهش ما درک بهتری از پدیده تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین ایرانی به دست داد و به یک طبقه‌بندی مهم در زمینه راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین ایرانی دست یافت. شناخت پویایی و راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین ایرانی، برای انجام مداخلات روانشناختی در این زمینه ضروری بوده و همچنین در زمینه آموزش حل مسائل و مشکلات بین فردی و ارتقای کیفیت روابط در زوجین ایرانی از اهمیت به سزایی برخوردار است.

استناد: شهابی نژاد، زهرا؛ محسن زاده، فرشاد؛ زهراکار، کیانوش؛ و اسدپور، اسماعیل (۱۴۰۴). بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در افراد متأهل. مجله علوم روانشناختی، دوره

۲۴، شماره ۱۵۴، ۲۷-۴۳.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۴، شماره ۱۵۴، ۱۴۰۴. DOI: [10.52547/JPS.24.154.27](https://doi.org/10.52547/JPS.24.154.27)



© نویسندگان.

✉ نویسنده مسئول: فرشاد محسن‌زاده، دانشیار، گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

رایانامه: farshad.mohsenzadeh@khu.ac.ir تلفن: ۰۹۱۴۳۵۱۶۵۶۰

مقدمه

ازدواج بخش مهمی از بافت اجتماعی زندگی اکثر افراد است و اغلب صمیمی ترین رابطه در دوران بزرگسالی محسوب می شود. از این رو، هم محملی برای هیجان و هم برای تنظیم هیجان است (پاندی و چودهاری، ۲۰۲۴). تنظیم هیجان یکی از مؤلفه های مهم روابط زوجی به شمار می رود و از مهم ترین تکالیف برای سلامت جسمی و روانشناختی به ویژه در روابط زناشویی است (عمادی و همکاران، ۱۳۹۹؛ صائمی و همکاران، ۱۳۹۸). روابط زوجی موفق نیازمند تنظیم طیف متنوعی از هیجانات می باشد (هاسه، ۲۰۲۳). مطالعات مختلف نشان دادند که سبک های تنظیم هیجان در بزرگسالی، نقش حیاتی در عملکرد عاطفی افراد و سلامت آن ها دارد (کریمی و اسماعیلی، ۱۳۹۹).

رویکردهای اخیر به تنظیم هیجان، مفهومی به نام تنظیم هیجان بین فردی^۱ را معرفی کرده اند که متفاوت با دیدگاه های سنتی که تنظیم هیجان را یک فرایند درونی می داند، دیدگاهی تعاملی به تنظیم هیجان دارد (زاکی و ویلیامز، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان بین فردی یک راهبرد تنظیمی مرتبط با تعاملات اجتماعی است و به این معناست که در تنظیم هیجان بین فردی، افراد به صورت فعال هیجانات یکدیگر را تنظیم می کنند (زاکی و ویلیامز، ۲۰۱۳). تنظیم هیجان بین فردی نقش پررنگی در ارتقای روابط زوجی دارد، به این صورت که زوجین می توانند برای تنظیم هیجانات خویش از حمایت یکدیگر بهره مند شوند و به صورت هدفمند هیجان همسر خود را برای رسیدن به یک جو عاطفی بهینه ارتقای دهند (لیمای و همکاران، ۲۰۲۴).

تنظیم هیجان بین فردی در پژوهش های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است. زکی و ویلیام (۲۰۱۳) در رویکرد تنظیم هیجان بین فردی خود نشان دادند که تنظیم هیجان بین فردی به دو دسته تقسیم می شود و شامل درونی^۲ در مقابل بیرونی^۳ و وابسته به پاسخ^۴ در مقابل مستقل از پاسخ^۵ می شود. تنظیم هیجان بین فردی درونی به فرایندی اشاره دارد که فرد به منظور تنظیم تجربیات عاطفی و هیجانی خودش آغازگر یک تماس اجتماعی می شود. در مقابل تنظیم هیجان بین فردی بیرونی، فرایندی است که از طریق آن فرد هیجانات فردی دیگر را تنظیم می کند. این فرایندها می تواند وابسته به پاسخ

یا مستقل از پاسخ باشند. این فرایند هنگامی وابسته به پاسخ است که به یک پاسخ خاص از جانب فرد دیگر بستگی داشته باشد و وقتی مستقل از پاسخ است که نیازمند پاسخ خاصی از طرف مقابل نیست (گوکداغ و همکاران، ۲۰۱۹).

در پژوهش دیگری نیون، توتردل و هولمن (۲۰۰۹) به بررسی و دسته بندی راهبردهای تنظیم عاطفه پرداختند. نتایج پژوهش آن ها نشان داد که راهبردهای تنظیم عاطفه که باعث بهبود عواطف دیگران می شود، به دو دسته کلی تقسیم می شود. درگیر کردن مثبت که به دو دسته درگیری عاطفی و درگیری شناختی تقسیم شده بود. درگیری عاطفی نیز خود شامل دو زیر دسته درگیری متمرکز بر فرد و درگیری متمرکز بر مشکل می شد. دسته دوم راهبرد پذیرش بود که این گروه به دو دسته طنز و توجه تقسیم شده بود. توجه نیز خود شامل دو زیر دسته ارزش گذاری و منحرف کردن توجه می شد. در پژوهشی دیگر توسط گنزالز و جان (۲۰۱۸)، راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در میان دانشجویان مورد بررسی قرار گرفت و آن ها تنظیم هیجان بین فردی را به سه دسته پذیرش، بازاریابی^۶ و سرکوب کردن^۷ تقسیم کردند.

تنظیم هیجان بین فردی در طیف گسترده ای از روابط مانند روابط دوستانه (نیون و همکاران، ۲۰۲۴)، روابط محیط کار (تروث و همکاران، ۲۰۱۸)، محیط های ورزشی (تامین و همکاران، ۲۰۲۱) و نیز روابط خانوادگی (رابطه والدین و فرزندان، رابطه زوجی و رابطه فرزندان با یکدیگر) (حاتمیان و همکاران، ۱۴۰۰) رخ می دهد. با این وجود پژوهش های انجام گرفته در این زمینه راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در افراد را در انواع روابط و به طور کلی مورد بررسی قرار داده اند و به طور خاص به رابطه زوجین پرداخته نشده است.

همچنین محدود پژوهش های انجام گرفته در این حیطه در فرهنگ های غربی متفاوت با فرهنگ ایران انجام گرفته است. در حالی که راهبردهای تنظیم هیجان (بین فردی) یک متغیر وابسته به فرهنگ است و در فرهنگ های مختلف می تواند متفاوت باشد (لیدل و ویلیامز، ۲۰۱۹). بنابراین با توجه به اهمیت تنظیم هیجان بین فردی در روابط زوجی، انجام پژوهشی که به

⁵. response-independent

⁶. reappraisal

⁷. suppression

¹. interpersonal emotion regulation

². intrinsic

³. extrinsic

⁴. response-dependent

بررسی جامع راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در زوجین پردازد، ضروری به نظر می‌رسد.

با توجه به دانش ما، تاکنون پژوهشی که به بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در زوجین به طور خاص پردازد، وجود نداشته و تنها پژوهش انجام شده در این حیطه به منظور شناخت و دسته‌بندی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی که توسط نیون و همکاران (۲۰۰۹) صورت گرفته، تنظیم عاطفه بین فردی را در روابط بین فردی به طور عام مورد بررسی قرار داده و دانشی در زمینه پویایی و چگونگی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین وجود ندارد. به این ترتیب با توجه به دانش ما، پژوهش حاضر اولین مطالعه‌ای است که به بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین می‌پردازد. همچنین اکثر پژوهش‌های انجام گرفته در این حیطه از روش کمی و ابزارهای خودسنجی برای بررسی تنظیم هیجان استفاده کرده‌اند که این ابزارها دارای محدودیت‌هایی مانند سوگیری در پاسخ می‌باشد اما تحقیق کیفی پدیدارشناسی برای حیطه‌هایی که در مورد آن اطلاعات کافی وجود ندارد یا زمانی که هدف کشف معانی از احساسات، رفتارها، عقاید و اقدامات مدنظر باشد مناسب است (بروم، ۲۰۱۱) و چون به عدد در آوردن عواطف انسانی مشکل است این نوع تحقیق در مقایسه با پژوهش‌های کمی روش مؤثرتری برای بررسی این نوع پاسخ‌ها می‌باشد. پژوهش حاضر برای اولین بار با استفاده از روش کیفی و انجام مصاحبه عمیق با روش پدیدارشناسی با هدف بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین انجام گرفت.

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: مطالعه حاضر با روش کیفی پدیدارشناسی انجام شد. جهت انتخاب مشارکت‌کنندگان از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. مشارکت‌کنندگان این پژوهش ۱۵ نفر از افراد متأهل شهر تهران در بازه زمانی سال ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۳ بودند. تعداد مشارکت‌کنندگان بر اساس معیار اشباع داده‌ها مشخص شد به این معنا که مصاحبه‌ها تا زمانی که داده‌ها به اشباع برسد و اطلاعات جدیدی حاصل نشود ادامه داده شد. ملاک‌هایی که بر اساس آن‌ها مشارکت‌کنندگان انتخاب شدند شامل این معیارهای ورود: ۱- متأهل بودن (ازدواج رسمی دائم) ۲- زن و شوهر هر دو ایرانی باشند و ۳- زن و شوهر در پروسه طلاق

نباشند و ملاک‌های خروج نیز شامل ۱- عدم تمایل مشارکت‌کنندگان جهت ادامه مصاحبه ۲- مخدوش بودن و مبهم بودن فایل ضبط شده جلسه مصاحبه بود.

فرایند جذب و انتخاب مشارکت‌کنندگان نیز به این صورت بود که پیغام‌هایی در شبکه‌های اجتماعی با عنوان فراخوان همکاری در پژوهش گذاشته شد و از افراد متأهلی که ملاک‌های لازم برای ورود به پژوهش را داشتند دعوت به همکاری به عمل آمد. به مشارکت‌کنندگان، اهداف و شرایط پژوهش توضیح داده شد و به آنها اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آنها محرمانه باقی خواهد ماند و آنها هر زمان که تمایل داشته باشند می‌توانند از شرکت در پژوهش انصراف دهند. فرم رضایت آگاهانه‌ای نیز به صورت کتبی در مورد ملاحظات اخلاقی شرکت در پژوهش و ضبط محتوای مصاحبه در اختیار ایشان قرار داده شد. مصاحبه‌ها با اولویت در نظر گرفتن راحت بودن شرایط مشارکت‌کنندگان و دادن حق انتخاب زمان مصاحبه به آنها به صورت آنلاین از طریق تماس تصویری با استفاده از نرم‌افزار گوگل میت انجام شد. پس از گردآوری هر مصاحبه و پیاده‌سازی داده‌ها هر مصاحبه به دقت مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و سپس مصاحبه بعدی انجام شد تا زمانی که داده‌ها به اشباع رسیدند.

ب) ابزار

برای جمع‌آوری داده‌ها از روش مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. این مصاحبه‌ها به منظور دریافت پاسخ‌های دقیق و عمیق از مشارکت‌کنندگان طراحی گردید. مصاحبه‌ها با این روش آغاز شد در ابتدا پیشینه کلی و اطلاعات دموگرافیک مشارکت‌کننده مورد بررسی قرار گرفت. سپس از سؤال‌های بازپاسخ استفاده شد که بر اساس مرور منابع و مطالعات اولیه به عنوان راهنمای تدوین سؤالات تهیه گردید.

مصاحبه با یک سؤال کلی آغاز می‌شد "اخیراً در رابطه با همسران چه احساساتی را تجربه کردید و چگونه احساسات یکدیگر را تغییر دادید؟" و سپس پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان با طرح پرسش‌های بعدی در مورد راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی پیگیری می‌شد. به عنوان مثال، سؤال‌هایی مانند: "وقتی این راهکار را استفاده کردید، چه اثری داشت؟" در طول مصاحبه، برای رفع ابهامات و عمق بخشیدن به پاسخ‌ها، از سؤالات دقیق‌تر و کنجکاوانه‌تر برای دستیابی به جزئیات بیشتر استفاده می‌شد. مانند "در این

ارتباط مثالی بزنید"، "می‌توانید در این باره بیشتر توضیح دهید؟" یا "آیا ممکن است منظورتان را واضح‌تر بیان کنید؟" در پایان هر مصاحبه، از تمامی مشارکت‌کنندگان سؤال می‌شد: "آیا چیز دیگری هست که بخواهید بگویید؟" تا جایی که امکان داشت، تلاش می‌شد هیچ مطلبی ناگفته نماند. پس از انجام مصاحبه‌های نخست، سؤالات دیگری نیز به سؤالات آغازین اضافه شد و در مصاحبه‌های بعدی برای کسب اطلاعات بیشتر پرسیده شد. هر مصاحبه بین ۴۰ تا ۶۸ دقیقه و به طور میانگین ۴۹.۱۵ دقیقه (انحراف معیار=۹.۲) به طول انجامید.

جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش پدیدارشناسی توصیفی کلایزی^۱ با نرم‌افزار مکس کیودا^۲ نسخه ۲۰۲۰ استفاده شد. طبق مراحل روش کلایزی ابتدا پژوهشگر به خواندن مکرر مصاحبه‌های مکتوب پرداخت تا یک معنای کلی درباره محتوا حاصل شود. سپس جملات و واژگان مهمی که با پدیده راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی مرتبط بود شناسایی و از متون مصاحبه‌ها استخراج شد؛ در مرحله بعد از هر عبارت یک مفهوم که نمایانگر معنی و قسمت اساسی تفکر فرد بود فرمول‌بندی شد. در گام بعدی این معانی فرموله شده در دسته‌ها و مقوله‌ها طبقه‌بندی شدند. در گام بعد یافته‌ها در یک توصیف منسجم از پدیده موردنظر ادغام شدند سپس

ساختار اساسی پدیده توصیف شد. در مرحله نهایی فرایند اعتباریابی با ارجاع به برخی از مشارکت‌کنندگان و بررسی اینکه آیا داده‌های حاصل شده تجربه آنها را منعکس می‌کند انجام شد (مورو، رودیگرز و کینگ، ۲۰۱۵).

جهت اعتمادپذیری داده‌ها از معیار گوبا و لینکلن (کرسول، ۲۰۱۳) استفاده شد. به منظور بررسی قابلیت اعتبار داده‌ها، یافته‌ها به مشارکت‌کنندگان ارجاع داده شد تا صحت نتایج تأیید شود و تغییرات لازم اعمال گردد. همچنین اختصاص زمان نسبتاً طولانی پژوهشگر برای درگیری با جزئیات مصاحبه‌ها از جمله اقدامات دیگر برای افزایش اعتبارپذیری بود. جهت قابلیت تصدیق داده‌ها پژوهشگر فرایند اپوخه^۳ یا در پرانتز گذاری را انجام داد تا پیش فرض‌های قبلی خود را وارد پژوهش نکند. جهت قابلیت اطمینان متن مصاحبه برای کدگذاری در اختیار همکار پژوهشگر قرار گرفت و ضریب توافق به دست آمده کدگذاری‌ها ۰/۸۶ بود که نشان‌دهنده توافق بالای کدگذاران و بیان‌کننده پایایی بود.

یافته‌ها

در جدول ۱ اطلاعات دموگرافیک مشارکت‌کنندگان ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان پژوهش

ردیف	جنسیت	سن	تحصیلات	شغل	مدت زمان ازدواج	تعداد فرزندان
۱	زن	۳۷	لیسانس	هنرمند	۲/۵	۰
۲	زن	۳۱	دیپلم	خانه‌دار	۱۲	۱
۳	زن	۳۸	لیسانس	قنادی خانگی	۱۹	۲
۴	مرد	۴۱	فوق لیسانس	کارمند بانک	۱۹	۲
۵	زن	۳۵	لیسانس	خانه‌دار	۷	۰
۶	زن	۳۹	لیسانس	کارمند	۱۳	۱
۷	مرد	۳۹	فوق دیپلم	مدیر شرکت	۱۰	۱
۸	زن	۳۲	فوق لیسانس	روان شناس	۴	۰
۹	زن	۳۳	لیسانس	خانه‌دار	۹	۲
۱۰	زن	۳۴	لیسانس	خانه‌دار	۹	۱
۱۱	مرد	۳۵	فوق لیسانس	مهندس IT	۹	۱
۱۲	زن	۳۲	فوق لیسانس	مدرس سفالگری	۷	۰
۱۳	مرد	۳۴	فوق لیسانس	آزاد	۶	۰
۱۴	مرد	۳۷	دکتری	استاد دانشگاه	۹	۰
۱۵	مرد	۴۰	فوق لیسانس	مهندس	۶	۰

۳. epoche

۱. colaizzi

۲. maxqda

۱-۲) مضمون فرعی حمایت فعالیت محور

حمایت فعالیت محور به انجام فعالیت‌هایی که زوجین می‌دانند موردعلاقه همسرشان است و فعالیت‌های مشترکی که موردعلاقه هر دو نفرشان است و حمایت‌های رفتاری که فرد جهت مراقبت از همسر نشان می‌دهد اشاره دارد. در این زمینه مشارکت‌کننده ۴ اظهار داشت همسرش با انجام فعالیت‌هایی که می‌داند موردعلاقه او می‌باشد به تنظیم هیجانات ناخوشایند او کمک کرده است:

"تو کار ساخت و سازی که انجام میدم واقعاً داره کمکم می‌کنه خیلی از کارای اداری رو پیگیری می‌کنه و از استرس کم می‌کنه."

روش دیگر مشارکت‌کنندگان به فعالیت‌های مشترکی که موردعلاقه هر دو نفر است جهت تنظیم هیجانات یکدیگر اشاره دارد. مشارکت‌کننده ۱۱ در این زمینه گفت:

"مثلاً به مشکل بزرگی حل شده یا به اتفاق مثبتی افتاده نمی‌دونم اون اتفاقای خوب و مشکلات بزرگی که از سر گذروندیم خوشحال شدیم، ذوق کردیم، هیجان داشتیم بعضی وقتا به خاطر این هیجان جشن می‌گرفتیم مثلاً می‌رفتیم بیرون غذای مورد علاقه‌مونو می‌خوردیم یا به کار دیگه‌ای می‌کردیم."

راهبرد دیگر زوجین استفاده از رفتارهای حمایت‌گونه‌ای بود که جنبه مراقبت کردن از یکدیگر داشت. مشارکت‌کننده ۵ بیان کرد:

"همسرم بعدش اگر کاری باشه تو آشپزخونه خودش انجام میده و چایی، شکلاتی چیزی برام میاره حواسش بهم هست."

۱-۳) مضمون فرعی حمایت غیر کلامی

مشارکت‌کنندگان بیان داشتند برای تنظیم هیجانات همسرشان از راهبردهای حمایت غیر کلامی همچون تماس جسمانی، تغییر در حالت چهره، حرکات فیزیکی خوشایند و حضور داشتن کنار همسر استفاده کردند. حضور و همراهی زوجین از روش‌هایی بود که در گفته‌های مشارکت‌کنندگان باعث تنظیم هیجاناتشان شده بود. گفته‌های مشارکت‌کننده ۱۲ در این راستاست:

"وقتی پیشم هست از نظر فیزیکی یعنی حتی اگه پا نشه کاری کنه، یا از نظر مکالمه‌ای چیزی هم نگه همین که پیشمه، کمکمه. وقتی با هم هستیم احساس آرامش زیاد و آوازش دریافت می‌کنم."

یافته‌ها نشان داد تجربه افراد در رابطه با راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در قالب ۲ مضمون اصلی که عبارت‌اند از: رفتارهای حمایت‌گرانه و رفتارهای اجتناب‌گرایانه و شامل ۶ زیر مضمون فرعی قرار می‌گیرد که در ادامه به این مضمون‌ها و زیرمضمون‌های مربوط به هر کدام پرداخته می‌شود. مضامین مستخرج از مصاحبه‌ها در جدول ۲ گزارش شده است.

۱) مضمون اول رفتارهای حمایت گرایانه

این مضمون در چهار زیر مضمون فرعی حمایت کلامی، حمایت فعالیت محور، حمایت غیر کلامی، حمایت حل مسئله محور دسته‌بندی شدند.

۱-۱) مضمون فرعی حمایت کلامی

حمایت کلامی یعنی ابراز همراهی، توانایی درک یکدیگر و گفتار محبت‌آمیز و دلگرم‌کننده، استفاده از جملات امیدبخش و همدلانه و توانایی گفتگو درباره موضوعات برانگیزاننده هیجان و دلجویی کردن از یکدیگر بود. مشارکت‌کننده ۸ درباره موضوعات برانگیزاننده هیجان با همسر جهت کاهش هیجانات ناخوشایند اشاره کرد:

"به چیزی که خیلی وقتا انجام میدم میگم خب عزیزم بیا راجع به نگرانی‌ها حرف بزنیم."

جهت دریافت حس دلگرمی مشارکت‌کنندگان در مورد هیجانات ناخوشایندی که تجربه می‌کردند با همسر خود صحبت کرده و همسر با پاسخ دلگرم‌کننده به کاهش هیجانات ناخوشایند آنها کمک می‌کرد. در این زمینه مشارکت‌کننده ۱۲ اظهار داشت:

"حتی به وقتایی مثلاً اون روز برای من خوب نبوده یا برای اون خوب نبوده خیلی به همدیگه دلگرمی میدیم که بابا چیز مهمی نیست ما پیش همیم و اینا و اون خستگی از تنمون در میره."

از گفته‌های مشارکت‌کنندگان مشخص شد جهت انتقال حس درک کردن به همسر از طریق عبارات همدلانه، همراهی با هیجانات همسر، گوش دادن و توصیف هیجانات یکدیگر و اعتبار بخشیدن به آنها به تنظیم هیجانات یکدیگر پرداختند. در این زمینه مشارکت‌کننده ۱ بیان کرد:

"وقتی براش اون ماحرای از دست دادنو تعریف می‌کردم خب خیلی حالم بد می‌شد و گریه می‌کردم اعصابم خرد می‌شد. همسرم خیلی خوب و دقیق به حرفام گوش می‌داد به تمام حرفام، بعدش دیگه خیلی آروم شدم گفتم خدایا تو اگر پدر مادرمو ازم گرفتی در عوض کسی هست که تو اینجور موقعیتها درکم می‌کنه، باهام صحبت می‌کنه و گوش میده به حرفام."

روش دیگری که مشارکت کنندگان بیان کردند منجر به کاهش هیجانات ناخوشایندشان شده از طریق تماس جسمانی بود. مشارکت کننده ۸ در این زمینه بیان کرد:

"خیلی غمگین بودم. تو تخت دراز کشیده بودم داشتم گریه می کردم بعد اونم چراغها رو خاموش کرد و اومد بغلم کرد."

روش دیگری که مشارکت کنندگان حمایت غیر کلامی را ابراز کرده اند با ایجاد تغییر در حالت چهره خود هیجانات همسرشان را تنظیم کرده اند. در این زمینه مشارکت کننده ۹ گفت:

"من با نگاهم همسر رو تشویق می کنم تو اون لحظاتی که عصبانی شده از بچه آروم باشه."

۴-۱) مضمون فرعی حمایت حل مسئله محور

حمایت حل مسئله محور یعنی افراد برای تنظیم هیجانات یکدیگر راهکارهایی جهت حل مسائل به وجود آمده در پیش می گیرند. همچنین با انجام رفتارهایی در شرایط بحرانی هیجانات همسرشان را مدیریت می کنند و با گذشت کردن و خاتمه دادن سریع تر به مشکل به وجود آمده در پی تنظیم هیجانات یکدیگر هستند.

یکی از روش های زوجین در این زمینه این بود که با خاتمه سریع به مشکل به وجود آمده و برخی مواقع با چشم پوشی کردن از خواسته های مدنظر خود و چشم پوشی کردن از رفتارهای ناخوشایند همسر به تنظیم هیجانات یکدیگر می پرداختند. در این زمینه مشارکت کننده ۶ گفت:

"کلاً ما به حالتی داریم قهرم که می کنیم یا از به موضوعی از دست هم دلخوریم خیلی دوام نداره یا با راهکاری انجام دادن یا بدون راهکار خودش برمی گرده به اوضاع اول. نمی دونم حالا چرا و این خوبه یا بد ولی اینجوری هست دوست نداریم کشش بدیم."

روش دیگر زوجین این بود که جهت حل مسئله موردنظر که موجب برانگیختگی هیجانی شده راهکارهایی را در نظر می گرفتند و از این طریق هیجانات یکدیگر را تنظیم می کردند. در این زمینه مشارکت کننده ۴ بیان کرد:

"اومدم به همسرم گفتم و اون بهم گفته جوش نزن بابا اینجا رو این کار می کنیم اونجا فلان کار رو می کنیم درست میشه. آدم دلش راحت میشه انگار."

از صحبت های مشارکت کنندگان مشخص شد زوجین با توانایی مدیریت کردن شرایط تنش زا تلاش می کردند هیجانات ناخوشایند یکدیگر را تنظیم کنند. در این زمینه مشارکت کننده ۹ گفت:

"اون رفتار همسر که می خواست جمع کنه قضیه رو اگر اینا نبود من می تونستم تلاشی بشم با روحیه ای که از خودم می شناسم، من واقعاً می تونستم داغون شم."

۲) مضمون دوم رفتارهای اجتناب گرایانه

این مضمون به دو مفهوم اشاره داشت. یکی اینکه زوجین به طور آشکار از موقعیت هایی که در ارتباط با همسر خود هیجانات ناخوشایندی در آنها برانگیخته شده بود اجتناب می کردند و دیگری اجتناب پنهان به این صورت که زوجین از طریق این راهبرد همسرشان را تشویق می کردند با هیجانات ناخوشایندش روبه رو نشود و با تغییر این هیجانات با رفتارهایی که در فرهنگ موردپسندتر است هیجانات خوشایندی را در خود و همسر به وجود می آوردند. از صحبت مشارکت کنندگان به نظر رسید یادگیری های فرهنگی در این زمینه نقش داشت. این مضمون شامل دو زیر مضمون فرعی فاصله گیری سازنده و اجتناب از تجربه هیجانات ادراک شده می باشد.

۱-۲) مضمون فرعی فاصله گیری سازنده

فاصله گیری سازنده یعنی زمانی که زوجین با کناره گیری هیجانی و فیزیکی از یکدیگر جهت کاهش هیجانات ناخوشایند خود و همسر اقدام می کردند، معنای دیگر آن به خویشتن داری در ابراز واکنش به همسر در موقعیت خشم برانگیز اشاره داشت و علاوه بر آن به معنای فرصت دادن به همسر جهت تسلط بر هیجانات ناخوشایند خود بود. مشارکت کنندگان اظهار داشتند از طریق فرصت دادن به یکدیگر در شرایط هیجانی ناخوشایند توانسته بودند هیجانات ناخوشایند یکدیگر را کاهش دهند. در این زمینه مشارکت کننده ۱۳ بیان کرد:

"این سکوت به نظرم خیلی مؤثره. چون ظرفیتی که توی خودمون احساس کردیم اینکه وقتی در مورد اون مسئله صحبت می کنیم نه ایشون راضی میشه قبول کنه نه من راضی میشم ترجیح میدیم سکوت کنیم تا بعداً و اصلاً دیگه کشش ندیم."

۲-۲) مضمون فرعی اجتناب از تجربه هیجانات ادراک شده

این مضمون به این موضوع اشاره داشت زوجین با هدف اجتناب از هیجانات اصلی که در رابطه تجربه می کنند از دو راهبرد طرز جهت تغییر

هیجانان یکدیگر و دیگری ترغیب یکدیگر به سرکوب هیجانان ناخوشایند خود استفاده می کنند. یکی از روش های زوجین در این زمینه این بود که با صحبت های طنزآمیز و خنداندن یکدیگر در پی کاهش هیجانان ناخوشایند و جایگزینی آن با هیجانان خوشایند بودند. مشارکت کننده ۶ در این زمینه گفت:

"همسر من از هر راهی دوست داشت شرایط عوض کنه مثلاً به حرف خنده دار بزنه به موضوع خنده داری برام تعریف کنه، به مسخره گرفتن به حرفی یا سر به سرم میذاشت، اینجوری."

روش دیگری که زوجین به کار می گرفتند ترغیب همسر به پرداختن درباره موضوع و هیجانان خود بود. مشارکت کننده ۱۱ از همسرش می خواست هیجانان را سرکوب کند تا حالش تغییر کند.

"مثلاً همسر من از دست به نفر عصبانی من سعی کردم صحبت کنم بگم که نه داری حالا اشتباه می کنی اینجوری که فکر میکنی هم نیست منظور من احتمالاً این بوده یا چه میدونم ولش کن بیخیال شو ارزشش رو نداره یا بهش میگم مثلاً به گوشت در به گوشت دروازه ولش کن فراموش کن حرفاشو."

جدول ۲. مضامین اصلی و مضامین فرعی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی

مضامین اصلی	مضامین فرعی	تعریف
رفتارهای حمایت گرایانه	حمایت کلامی	ابراز همراهی، توانایی درک یکدیگر، گفتار محبت آمیز و دلگرم کننده، استفاده از جملات امیدبخش و همدلانه، توانایی گفتگو درباره موضوعات برانگیزاننده هیجان و دلجویی کردن از یکدیگر.
	حمایت فعالیت محور	انجام فعالیت هایی که زوجین می دانند موردعلاقه همسرشان است و فعالیت های مشترکی که موردعلاقه هر دو نفرشان است و حمایت های رفتاری که فرد جهت مراقبت از همسر نشان می دهد.
	حمایت غیر کلامی	تماس جسمانی، تغییر در حالت چهره، حرکات فیزیکی خوشایند و حضور داشتن کنار همسر با نیت تنظیم هیجانان.
	حمایت مسئله محور	ارائه راهکار جهت حل مسائل به یکدیگر، مدیریت شرایط بحرانی جهت تنظیم هیجانان همسر، گذشت کردن و خاتمه دادن سریع به مسئله
رفتارهای اجتناب - گرایانه	فاصله گیری سازنده	کناره گیری هیجانی و فیزیکی زوجین جهت تنظیم هیجانان یکدیگر، خوشتن داری در ابراز واکنش به همسر در موقعیت برانگیزان هیجان، فرصت دادن به همسر جهت تسلط بر هیجانان ناخوشایند خود
	اجتناب از هیجانان ادراک شده	استفاده از طنز جهت تغییر هیجانان یکدیگر، ترغیب یکدیگر به سرکوب هیجانان ناخوشایند خود

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر نشان داد راهبردهایی که زوجین جهت تنظیم هیجانان یکدیگر به کار می گرفتند را می توان در قالب دو مضمون اصلی طبقه بندی کرد. ۱) رفتارهای حمایت گرایانه ۲) رفتارهای اجتناب گرایانه. اولین مضمون پژوهش حاضر رفتارهای حمایت گرایانه بود. اولین مضمون پژوهش حاضر رفتارهای حمایت گرایانه بود. از صحبت های مشارکت کنندگان مشخص شد زوجین در موقعیت های مختلف راهبردهای حمایت گرایانه متنوعی را به منظور تنظیم هیجانان شان به کار می گرفتند یکی از زیر مضمون های رفتارهای حمایت گرایانه، حمایت کلامی بود. در راستای یافته های حاصل از پژوهش حاضر می توان به پژوهش نیون و همکاران (۲۰۰۹) با عنوان طبقه بندی راهبردهای کنترل شده تنظیم عاطفه بین فردی اشاره کرد. یافته های حاصل از گفته های مشارکت کنندگان در

راهبردهای حمایت کلامی با یافته های پژوهش نیون و همکاران (۲۰۰۹) در راهبرد ارزش گذاری مشابه به نظر می رسیدند.

همچنین یافته های حاصل از پژوهش پائو و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی مرتبط با حمایت کلامی نقش مهمی در بهزیستی هیجانی و ارتباطی زوجین دارد. هر چقدر افراد حمایت اجتماعی بیشتری را ادراک می کنند تمایل بیشتری به در میان گذاشتن هیجانان خود با دیگران دارند و از این طریق هیجانان ناخوشایند خود را کاهش می دهند.

در پژوهشی که گنزالز و جان (۲۰۱۸) نیز در زمینه بررسی راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی انجام دادند یکی از راهبردهایی که مطرح کردند پذیرش بود. راهبرد پذیرش در این پژوهش با مفاهیم به دست آمده از گفته های مشارکت کنندگان در زیر مضمون حمایت کلامی پژوهش حاضر همسو بود.

یکی دیگر از زیرمضمون‌های رفتارهای حمایت‌گرایانه حمایت غیرکلامی بود که با رفتارهای مختلفی مانند تماس جسمانی محبت‌آمیز، تغییر در حالت چهره و حرکات فیزیکی آن را نشان می‌دادند. این نوع تعاملات فیزیکی از طریق مکانیزم‌های بیولوژیکی و روانی به تنظیم هیجانات زوجین کمک می‌کند. لمس فیزیکی می‌تواند ترشح اکسی‌توسین^۱ را افزایش داده و در تقویت احساسات مثبت، کاهش اضطراب و افزایش صمیمیت در روابط بین فردی مؤثر واقع شود (اشنایدر و همکاران، ۲۰۲۳). در پژوهش دیگری نشان داده شد تماس غیرجنسی منظم، مانند بغل کردن و گرفتن دست، با افزایش رضایت از رابطه و کاهش تنش‌های روزانه مرتبط است. همچنین، این نوع تماس می‌تواند باعث کاهش سطح هورمون استرس (کورتیزول^۲) در بدن شود و به بهبود کیفیت ارتباطات عاطفی زوجین کمک کند (واگنر و همکاران، ۲۰۲۰).

یکی دیگر از زیرمضمون‌های رفتارهای حمایت‌گرایانه، حمایت فعالیت محور بود. وقتی زوجین در کارها به یکدیگر کمک می‌کردند این تجربه باعث می‌شد که آن‌ها حس کنند در کنار یکدیگر هستند و این احساس همبستگی و همراهی به کاهش هیجانات ناخوشایند در آن‌ها کمک می‌کرد. پژوهش‌های مختلفی نشان داده‌اند که کمک به همسر در انجام وظایف در موقعیت‌های استرس‌زا به تنظیم هیجانات و کاهش سطح اضطراب کمک می‌کند (بودنمن، ۲۰۱۹؛ کاتر و همکاران، ۲۰۲۲). طی پژوهشی که به بررسی تأثیر حمایت همسر بر تعارض بین کار و خانواده در زنان دارای شغل پرداخته بود، نتایج نشان داد حمایت همسران در انجام وظایف خانوادگی و ارائه پشتیبانی عاطفی نقش کلیدی در کاهش تعارضات بین کار و خانواده ایفا می‌کند. زنانی که از حمایت همسران خود برخوردار بودند، تعارضات کمتری بین کار و خانواده تجربه کرده و رضایت بیشتری از زندگی خانوادگی و شغلی داشتند (ریزال و همکاران، ۲۰۲۳).

همچنین یکی دیگر از روش‌های حمایت فعالیت محور که زوجین جهت تنظیم هیجانات یکدیگر به کار می‌گرفتند انجام فعالیت‌های مشترکی که مورد علاقه هر دو نفر بود. پژوهش‌ها نشان دادند انجام فعالیت‌های مشترک فرصتی برای صحبت درباره مسائل روزمره، حل مشکلات به صورت مشارکتی و ایجاد همدلی عاطفی فراهم می‌کند (ویلسون و نواک، ۲۰۲۲). این نوع تعاملات به کاهش هیجانات ناخوشایند زوجین کمک می‌کند.

^۱. oxytocin

چهارمین زیرمضمون از رفتارهای حمایت‌گرایانه، حمایت مسئله‌محور بود. هنگامی که زوجین با مشکلی روبرو می‌شدند، با در نظر گرفتن یک رویکرد منطقی برای بررسی و حل آن موضوع سعی می‌کردند به آرام شدن اوضاع و کاهش هیجانات ناخوشایند کمک کنند. این یافته با دسته‌بندی درگیری شناختی در پژوهش نیون و همکاران (۲۰۰۹) که به معنای تمرکز فرد بر مسائلی که دیگران با آن مواجهه هستند و دادن حس بهتر به آن‌ها همسو بود. حل مسئله به صورت مشترک به زوجین این امکان را می‌دهد که هیجانات یکدیگر را بهتر درک کنند و به این ترتیب همدلی بیشتری بین آن‌ها ایجاد شود. وقتی زوجین به جای اجتناب از مشکلات، به صورت مشترک روی حل آن‌ها تمرکز می‌کنند، ارتباطات آن‌ها قوی‌تر و پویاتر می‌شود (کاتر و همکاران، ۲۰۲۲). در واقع، کسب مهارت حل مسئله با کمک به رسیدن به یک راه حل عملی مورد توافق دو همسر و ایجاد جو مشارکتی، زوج را متعهد می‌سازد تا مشکلات و تعارضات را به شکلی حل نمایند که با شکل‌گیری الگوی برنده - برنده، هر دو همسر احساس برابری کنند و این باعث احساس خوب و عاطفه مثبت در زوجین می‌شود (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۹).

دومین مضمون اصلی پژوهش حاضر رفتارهای اجتناب‌گرایانه بود که شامل دو زیرمضمون فرعی فاصله‌گیری سازنده و اجتناب از تجربه هیجانات ادراک شده بود. از گفته‌های مشارکت‌کنندگان مشخص شد، زوجین در شرایطی که به لحاظ هیجانی برانگیخته بودند با زمان دادن به یکدیگر برای گذر از این شرایط هیجانی ناخوشایند و خویشتن‌داری در برابر تکانه‌های پرخاشگرانه خود در واکنش به همسر جوی را به وجود می‌آوردند تا هیجانات ناخوشایندشان کاهش یابد. این فاصله‌گرفتن از یکدیگر و به هم فرصت دادن عامدانه و هدفمند بود تا از تشدید تنش جلوگیری شود و در زمان و شرایط مناسب‌تری با استفاده از راهبردهای دیگر به موضوع پرداخته شود. در این راهبرد در نظر گرفتن بافت رابطه و هدفی که فرد تنظیم‌کننده هیجان از به کارگیری این راهبرد در ارتباط با همسر خود داشت مهم به نظر می‌رسید. نتایج یک پژوهش نشان داد که وقتی زوج‌ها در موقعیت‌های خشم برانگیز از واکنش‌های فوری جلوگیری می‌کردند، می‌توانستند به تنظیم احساسات در رابطه کمک کنند. این پژوهش نشان داد که این شکل از خویشتن‌داری می‌تواند منجر به حل و فصل

^۲. cortisol hormone

تعارض سازنده تر و افزایش رضایت کلی از رابطه شود (یوان و همکاران، ۲۰۲۲).

از صحبت های برخی مشارکت کنندگان مشخص شد زوجین نوع دیگری از راهبرد اجتناب را در رابطه خود به کار می گیرند به این صورت هنگامی که در شرایط برانگیزان هیجانی ناخوشایندی بودند همسرشان با شوخی کردن و تغییر جو سعی کرده هیجانات آن ها را تغییر دهد. نتایج یک پژوهش نشان داد که شوخ طبعی مثبت بین زوجین به حل بهتر تعارض و رضایت کلی از رابطه کمک کرده است (واکر و همکاران، ۲۰۲۴).

این یافته پژوهش حاضر با راهبرد شوخی در پژوهش نیون و همکاران (۲۰۰۹) که این راهبرد را در دسته پذیرش قرار داده بودند متفاوت بود. راهبردهای پذیرش در پژوهش نیون و همکاران (۲۰۰۹)، شامل توجه و طنز، سرگرم کردن فرد یا منحرف کردن توجه جهت تنظیم عواطف دیگری توضیح داده شده بود. اما در پژوهش حاضر شوخی و طنز به عنوان اجتناب از هیجانات دسته بندی شد. به این معنا که همسر مشارکت کننده جهت دور شدن از هیجانات ناخوشایند، به او در اجتناب از آن هیجان با شوخی کردن، کمک می کرد. طبق تعریف، پذیرش هیجانات به معنای پذیرش بدون قضاوت نسبت به احساسات، افکار، یا واکنش های هیجانی است که در این رویکرد، افراد به جای تلاش برای سرکوب یا اجتناب از هیجانات منفی، آن ها را به عنوان بخشی طبیعی از تجربه انسانی می پذیرند (فورد، لم، جان و ماس، ۲۰۱۸). به این ترتیب قراردادن شوخی در دسته اجتناب از هیجانات ادراک شده معقول تر به نظر می رسد.

در تأیید یافته های پژوهش حاضر در این زمینه می توان به پژوهش گنزالز و جان (۲۰۱۸) اشاره کرد. این مفهوم به صورت راهبرد حواس پرتی به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان بین فردی در پژوهش آن ها معرفی شده بود. آن ها بیان کردند برای انجام حواس پرتی به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان، احساسات منفی افراد باید با احساسات جدید جایگزین شود و انجام این کار به تنهایی و بدون کمک دیگری، کاری دشوار به نظر می رسد. به نظر آن ها راهبرد حواس پرتی می تواند در تعاملات اجتماعی عملکرد مؤثری داشته باشد، چرا که به افراد کمک شایانی برای دور شدن از هیجانات منفی می کند.

روش دیگری که از گفته های مشارکت کنندگان جهت اجتناب از هیجانات ناخوشایند در ارتباط با همسر مشخص شد تشویق یکدیگر به فکر نکردن

درباره موضوعی که باعث برانگیخته شدن هیجانات ناخوشایند آنها شده بود. وقتی یکی از زوجین سعی می کرد همسرش را به فراموش کردن موضوعی ناراحت کننده تشویق کند، در واقع تلاش می کرد هیجانات منفی همسرش را کاهش دهد و جو را به سمت آرامش هدایت کند. به نظر می رسد این راهبرد تنظیم هیجان بین فردی با توجه به موقعیت و بافت رابطه و نحوه ای که فرد این راهبرد را در رابطه خود پیاده می کند می تواند تأثیر متفاوتی داشته باشد. اگر به صورت همدلانه و با درک شرایط همسر مورد استفاده قرار بگیرد در کاهش هیجانات ناخوشایند مؤثر است اما زمانی که صرفاً تشویق به سرکوب احساسات باشد همسری که در شرایط هیجانی ناخوشایندی قرار دارد احساس درک نشدن و بی توجهی می گیرد که به کاهش هیجانات ناخوشایند و بهبود اوضاع کمکی نمی کند.

پژوهش های مختلفی نشان دادند افرادی که توانایی سرکوب هیجانات منفی را دارند، معمولاً به خاطر خود کنترلی و مهارت های اجتماعی بالای خود مورد احترام قرار می گیرند (ویت مویر، ۲۰۲۴). اگر چه راهبرد سرکوب هیجانات در لحظه می تواند در کاهش هیجانات ناخوشایند مؤثر باشد اما در بلندمدت اثرات و پیامدهای مخربی در پی خواهد داشت (زید و همکاران، ۲۰۲۵). در پژوهش ها راهبرد سرکوب کردن و حواس پرتی شباهت های زیادی با یکدیگر دارند چرا که در هر دو مورد از موقعیت رخ داده اجتناب می شود اما تفاوت این دو راهبرد در این است که در راهبرد سرکوب کردن، هیجانات بازدار می شود اما در راهبرد حواس پرتی هیجانات بازدار می نشده و با هیجان جدید مناسب تر جایگزین می شود (ویت مویر و همکاران، ۲۰۲۴). با این وجود به نظر می رسد که راهبرد تنظیم هیجان بین فردی حواس پرتی نتایج مثبت تری از راهبرد تنظیم هیجان بین فردی سرکوب کردن دارد. همان طور که در پژوهش حاضر نیز زمانی که همسر با استفاده از طنز به شکلی ظریف و با درک شرایط اقدام به تغییر هیجانات ناخوشایند همسر داشت اثرات بهتری گزارش شد.

روی هم رفته نتایج تحلیل داده های پدیدارشناسی در زمینه راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین ایرانی نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در زوجین ایرانی در دو مقوله کلی رفتارهای حمایت-گرایانه و رفتارهای اجتناب گرایانه تقسیم بندی می شوند. مقوله رفتارهای حمایت گرایانه شامل راهبردهای کلامی، غیرکلامی، حمایت در انجام فعالیت ها و حمایت در حل مشکلات به وجود آمده بود. مقوله رفتارهای

اجتناب گرایانه نیز شامل راهبردهای فاصله گرفتن از یکدیگر برای گذر از شرایط هیجانی ناخوشایند، استفاده از طنز و نیز ترغیب به سرکوب هیجانات یکدیگر جهت تنظیم هیجانات مختلف بود.

یکی از محدودیت‌های پژوهش حاضر، روش نمونه‌گیری این پژوهش بود که به صورت نمونه‌گیری در دسترس انجام شده بود. محدودیت دیگر این پژوهش این بود که مشارکت کنندگان در پژوهش حاضر افرادی بودند که به شبکه‌های اجتماعی دسترسی داشتند و به همین دلیل در تجربیات افرادی که به این امکانات دسترسی نداشتند یا افراد ساکن مناطق روستایی و حاشیه‌ای، ممکن است تفاوت‌هایی وجود داشته باشد. روی هم رفته، با توجه به پژوهش‌های اندک انجام شده در زمینه تنظیم هیجان بین فردی در زوجین ایرانی، پژوهش حاضر به شناخت و درک پدیده تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین ایرانی کمک شایانی کرد یکی از نقاط مثبت این پژوهش، استفاده از روش کیفی و رویکرد پدیدارشناسی بود. در پژوهش‌های گذشته بیشتر از روش‌های کمی و گزارش‌های شخصی برای بررسی تنظیم هیجان بین فردی استفاده شده بود. پژوهش حاضر با استفاده از روش پدیدارشناسی، درک عمیقی از تجربه ادراک شده زوجین ایرانی از راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی به دست داد.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به بررسی عوامل تأثیرگذار بر این راهبردها و بررسی انگیزه افراد از به کارگیری این راهبردها پرداخته شود. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به بررسی عمیق راهبردهای تنظیم هیجان در سایر روابط (مانند روابط شغلی، دوستانه و غیره) نیز بپردازند. علاوه بر این پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده سیر تحول راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در زوج‌هایی که تازه ازدواج کردند و زوج‌هایی که سال‌های زیادی با هم زندگی کردند مورد بررسی قرار گیرد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند توسط زوج درمانگران استفاده شود. آن‌ها می‌توانند در کمک به زوجینی که در تنظیم هیجاناتشان مشکل دارند

راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی را آموزش دهند و به ارتقای کیفیت آن‌ها کمک کنند. همچنین در آموزش‌های پیش از ازدواج به منظور پیشگیری از طلاق و غنی‌سازی ازدواج می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. پژوهش ما درک بهتری از پدیده تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین ایرانی به دست داد. شناخت پویایی و راهبردهای تنظیم هیجان بین فردی در میان زوجین ایرانی، برای انجام مداخلات روانشناختی در این زمینه ضروری بوده و همچنین در زمینه آموزش حل مسائل و مشکلات بین فردی و ارتقای کیفیت روابط در زوجین ایرانی از اهمیت به سزایی برخوردار است.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از رساله دکتری نویسنده اول در رشته مشاوره در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خوارزمی تهران است. به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شد تا جمع‌آوری اطلاعات پس از جلب رضایت مشارکت‌کنندگان انجام شود. همچنین به مشارکت‌کنندگان درباره رازداری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم و چهارم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و مشارکت کنندگانی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

منابع

ابوالقاسمی، سمیه، ابوالقاسمی، عباس، کافی ماسوله، موسی، و سلطانی شال، رضا. (۲۰۲۰). اثربخشی مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری بر کنترل عاطفی زنان دارای تعارض زناشویی. *پژوهش‌های زنان و خانواده*، ۱۳(۴۹)، ۲۹-۴۵.

<https://doi.org/10.30495/jwsf.2020.1873273.1380>

حاتمیان، پیمان، رسول‌زاده طباطبایی، کاظم، آزادفلاح، پرویز، و حسنی، جعفر. (۱۴۰۱). واریسی کیفی عوامل خانوادگی مؤثر بر تنظیم هیجان در جامعه ایرانی: تحلیل محتوای کیفی. *مجله ابن‌سینا*، ۲۴(۲)، ۲۸-۳۹.

<http://ebnesina.ajau.ac.ir/article-1-1016-fa.html>

صائمی، حسین، بشارت، محمد علی، و اصغر نژادفرید، علی اصغر. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۸(۷۸)، ۶۳۵-۶۴۶.

<https://doi.org/20.1001.1.17357462.1398.18.78.2.7>

عمادی، شایا، میرهاشمی، مالک، و پاشا شریفی، حسن. (۱۳۹۹). مدل ساختاری برای پیش‌بینی دلزدگی زناشویی بر اساس هیجان‌خواهی، کمال‌گرایی و راهبردهای تنظیم هیجان با میانجی‌گری تاب‌آوری در زنان متأهل. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۹۲)، ۱۰۱۱-۱۰۲۲.

<http://psychologicalscience.ir/article-1-411-en.html>

کریمی، سارا، و اسمعیلی، معصومه. (۱۳۹۹). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم هیجان و تاب‌آوری با سازگاری زناشویی معلمان زن. *مجله علوم روانشناختی*، ۱۹(۸۷)، ۲۹۱-۲۹۸.

<https://doi.org/10.29252/psychosci.19.87.291>

References

Abolghasemi, S., Abolghasemi, A., Kafi Masoleh, S. M., & Soltani Shal, R. (2020). The effectiveness of Problem solving and decision making skills on affective Control of women with marital conflict. *Women and Family Studies*, 13(49), 29-45. <https://doi.org/10.30495/jwsf.2020.1873273.1380> [In Persian]

Bodenmann, G., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (Eds.). (2019). *Dyadic coping: A collection of recent studies*. Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01498>

Broomé, R. (2011). *Descriptive phenomenological psychological method: An example of a methodology section from doctoral dissertation: SelectedWorks*. [https://phenomenologyblog.com/wp-](https://phenomenologyblog.com/wp-content/uploads/2012/04/Broome-2011-Phenomenological-Psychological-Dissertation-Method-Chapter.pdf)

[content/uploads/2012/04/Broome-2011-Phenomenological-Psychological-Dissertation-Method-Chapter.pdf](https://phenomenologyblog.com/wp-content/uploads/2012/04/Broome-2011-Phenomenological-Psychological-Dissertation-Method-Chapter.pdf)

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications <https://doi.org/10.1177/1524839915580941>

Debrot, A., Schoebi, D., Perez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1373-1385 <https://doi.org/10.1177/0146167213497592>

Emadi S, Mirhashemi M, sharifi H P. (2020). A structural model for prediction of couple burnout based on sensation seeking, perfectionism and emotion regulation strategies with the mediation of resiliency in married women. *Journal of Psychological Science*. 19(92), 1011-1022. <http://psychologicalscience.ir/article-1-411-en.html> [In Persian]

Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of personality and social psychology*, 115(6), <https://doi.org/10.1037/pspp0000157>

Gökdağ, C., Sorias, O., Kiran, S., & Sibel, G. E. R. (2019). Adaptation of the interpersonal emotion regulation questionnaire to the Turkish language and investigation of its psychometric properties. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(1), 57-66. <https://europepmc.org/article/med/31170308>

Gonzalez, F. J. & John, O. P. (2018). *Strategies of Interpersonal Emotion Regulation: Other-Directed Suppression, Reappraisal, and Acceptance*. Doctoral dissertation, Berkeley university. <https://escholarship.org/uc/item/95n265f9>

Haase, C. M. (2023). Emotion regulation in couples across adulthood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 5(1), 399-421. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120621-043836>

Hatamian P, Rasoulzadeh Tabatabaei K, Azadfallah P, Hasani J. (2022). Qualitative analysis of family factors affecting emotion regulation in Iranian society: a qualitative content analysis. *EBNESINA*, 24 (2), 28-39. <http://ebnesina.ajau.ac.ir/article-1-1016-fa.html> [In Persian]

Kanter, J. B., Lavner, J. A., Lannin, D. G., Hilgard, J., & Monk, J. K. (2022). Does couple communication

- predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 84(2), 533-551. <https://doi.org/10.1111/jomf.12804>
- Karimi S, Esmaeili M. (2020). The relationship between emotion regulation and resilience strategies with marital adjustment in female teachers. *Journal of Psychological Science*. 19(87), 291-298. [In Persian] <https://doi.org/10.29252/psychosci.19.87.291>
- Lemay, E. P., Jr., Teneva, N., & Xiao, Z. (2024). Interpersonal emotion regulation as a source of positive relationship perceptions: The role of emotion regulation dependence.. *Emotion*. Advance online publication. <https://dx.doi.org/10.1037/emo0001387>
- Liddell, B. J., & Williams, E. N. (2019). Cultural differences in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 10, 999. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00999>
- Morrow, R., Rodriguez, A., & King, N. (2015). Colaizzi's descriptive phenomenological method. *The psychologist*, 28(8), 643-644. <https://doi.org/10.1016/j.jcin.2015.03.004>
- Niven, K., & López-Pérez, B. (2025). Interpersonal emotion regulation: reflecting on progress and charting the path forward. *Emotion*, 25(2), 277-286. <https://doi.org/10.1037/emo0001472>
- Niven, K., Holman, D., & Totterdell, P. (2009). How to win friendship and trust by influencing people's feelings: An investigation of interpersonal affect regulation and the quality of relationships. *human relations*, 65(6), 777-805. <https://doi.org/10.1177/0018726712439909>
- Niven, K., Hughes, D. J., Tan, J. K., & Wickett, R. (2024). Individual differences in interpersonal emotion regulation: What makes some people more (or less) successful than others?. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(4), e12951. <https://doi.org/10.1111/spc3.12951>
- Pandey, S. L., & Choudhury, S. A. (2024). Attachment Styles and Interpersonal Emotion Regulation in Married Couples: A Quantitative Investigation in the Cultural Context of Mumbai. *International Journal of Indian Psychology*, 12(1), 1659-1666. <https://doi.org/10.25215/1201.153>
- Pauw, L. S., Sun, R., Zoppolat, G., Righetti, F., & Milek, A. (2024). May I help you? The relationship between interpersonal emotion regulation and emotional and relational wellbeing in daily life. *Collabra: Psychology*, 10(1), <https://doi.org/10.1525/collabra.90797>
- Rizal, G. L., Fikry, Z., & Yasmin, M. (2023, July). The Effect of Spousal Support on Work-Family Conflict of Women with Dual-Career Family in Padang City. In *1st International Conference on Psychology and Health Issues (ICOPHI 2022)* (pp. 3-18). Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-212-5_2
- Saemi H, Basharat M A, AsgharnejadFarid A A. (2019). Predicting marital adjustment based on marital intimacy and deficit emotional regulate. *Journal of Psychological Science*. 18(78), 635-646. <https://doi.org/20.1001.1.17357462.1398.18.78.2.7> [In Persian]
- Schneider, E., Hopf, D., Aguilar-Raab, C., Scheele, D., Neubauer, A. B., Sailer, U., ... & Ditzen, B. (2023). Affectionate touch and diurnal oxytocin levels: An ecological momentary assessment study. *Elife*, 12, e81241. <https://doi.org/10.7554/eLife.81241>
- Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Wagstaff, C. R., & Wolf, S. A. (2021). The effect of self-and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102034. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>
- Troth, A. C., Lawrence, S. A., Jordan, P. J., & Ashkanasy, N. M. (2018). Interpersonal emotion regulation in the workplace: A conceptual and operational review and future research agenda. *International Journal of Management Reviews*, 20(2), 523-543. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/ijmr.12144>
- Van Dillen, L. F., & Koole, S. L. (2007). Clearing the mind: a working memory model of distraction from negative mood. *Emotion*, 7(4), 715. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.4.715>
- Wagner, S. A., Mattson, R. E., Davila, J., Johnson, M. D., & Cameron, N. M. (2020). Touch me just enough: The intersection of adult attachment, intimate touch, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1945-1967. <https://doi.org/10.1177/0265407520910791>
- Walker, S. A., Pinkus, R. T., Olderbak, S., & MacCann, C. (2024). People with higher relationship satisfaction use more humor, valuing, and receptive listening to regulate their partners' emotions. *Current Psychology*, 43(3), 2348-2356. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04432-4>
- Whitmoyer, P., Fisher, M. E., Duraney, E. J., Manzler, C., Isaacowitz, D. M., Andridge, R., & Prakash, R. S. (2024). Age differences in emotion regulation strategy use and flexibility in daily life. *Aging &*

- Mental Health*, 28(2), 330-343.
<http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2023.2256245>
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 115(2), 224.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspi0000132>
- Wilson, S. J., & Novak, J. R. (2022). The implications of being “in it together”: Relationship satisfaction and joint health behaviors predict better health and stronger concordance between partners. *Annals of Behavioral Medicine*, 56(10), 1014-1025.
<https://doi.org/10.1093/abm/kaab099>
- Yuan, Q., Fan, Z., & Leng, J. (2022). The effect of emotional reactivity on marital quality in Chinese Couples: the mediating role of perceived partner responsiveness. *Frontiers in psychology*, 12, 787-899. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.787899>
- Zaid, S. M., Hutagalung, F. D., Abd Hamid, H. S. B., & Taresh, S. M. (2025). The power of emotion regulation: how managing sadness influences depression and anxiety?. *BMC psychology*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02354-3>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803.
<https://doi.org/10.1037/a0033839>