



Print ISSN: 2251-6654  
Online ISSN: 2588-3542



## Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 14, Issue 2 - August 2024

 10.22034/FCP.2025.141612.2241

# Factorial structure and psychometric properties of couple's extrinsic emotion regulation questionnaire

## 1. Fatemeh Ansari haghghi

Ph. D. student of psychology, department of psychology, university of Lorestan, Iran.

## 2. Masoud Sadeghi\*

Associate professor of psychology department, university of Lorestan, Khorramabad, Iran. [sadeghi.m@lu.ac.ir](mailto:sadeghi.m@lu.ac.ir)

## 3. Fazlollah mirderikvand

Professor of psychology department, university of Lorestan, Khorramabad, Iran.

Received: 20 / 7 / 2024

Accepted: 25 / 1 / 2025

### Abstract

**Background:** Due to the importance of the role of emotion regulation in close and intimate relationships, especially the relationships of couples, it seems necessary to have a valid self-report questionnaire to investigate the quality of their emotion regulation in their affective relationships. **Objective:** The purpose of this study was to investigate the psychometric properties of the (Kinkead et al., 2021) Couples Extrinsic Emotion Regulation questionnaire in the Iranian married population. **Method:** This research is quantitative and uses correlation designs. The sample of the present study consisted of 382 married people from the city of Bushehr who were selected by multi-stage cluster sampling method. In order to collect data, participants filled out the questionnaire on couples extrinsic emotion regulation (Kinkead et al., 2021), emotional competency (Brasseur et al., 2013) and relational assessment scale (Hendrick, 1988). For data analysis, Cronbach's alpha, MacDonald's coefficient, convergent validity, and confirmatory factor structure were used. **Findings:** Cronbach's alpha and MacDonald's coefficient for each subscale of the positive and negative extrinsic emotion regulation were 0.86 and 0.89 respectively, which indicates the good reliability of the questionnaire. The findings of the confirmatory factor analysis confirmed the two-factor structure of this scale in Iranian society. The two subscales of couples' positive and negative extrinsic emotion regulation were also obtained. The model fit indices and factor loadings of these subscales showed a good fit. The correlation values of the subscales of this questionnaire with emotional competence and relational satisfaction were indicates the desirable convergent validity of this questionnaire. **Conclusion:** It can be concluded that the couples' extrinsic emotion regulation questionnaire has suitable psychometric properties and can be used in psychological researches in Iranian society.

**Key words:** Couples' extrinsic emotion regulation, Psychometrics, Validity, Reliability



## Introduction

Creating and maintaining intimate relationships and close bonds is one of the basic motivations of humans, which has a significant effect on overall well-being. Emotions play a critical role in the development and maintenance of these close bonds, and in turn, these bonds affect the emotional states of their members (Sels et al., 2020). In other words, romantic relationships and emotional processes are interconnected; romantic partners are either source of emotional changes, or are affected by external sources (Rimé, 2009). Examining emotional dynamics in the context of interpersonal relationships provide unique insight into the functioning of intimate relationships and the interdependence of partners, everyday experiences. (Schoebi & Randall, 2015). In fact, the way How couples manage their own or their partner's emotions can significantly impact how the relationship is created, developed and sustained over time (Vater & Schröder-Abé, 2015). Emotion regulation strategies are generally grouped based on the nature of interactions and are divided into two categories: intrapersonal and interpersonal emotion regulation (Zaki & Williams, 2013). Intrapersonal emotion regulation refers to the process by which an individual changes his/her emotions and determines how and when these emotions are experienced and expressed. In this strategy, people aim to influence their emotional state by regulating their emotional experience. Interpersonal emotion regulation is divided into intrinsic and extrinsic types. In intrinsic emotion regulation, individuals use the presence of others to regulate their own emotional experience during social interactions. In extrinsic emotion regulation, Individuals influence the emotional trajectory of another person (Zaki & Williams, 2013). While most studies on emotion regulation have focused on intrapersonal emotion regulation, there has been a growing interest in interpersonal, especially extrinsic emotion regulation in recent years (Zaki & Williams, 2013). The concept of extrinsic emotion regulation has recently garnered the attention of many researchers and therapists, both in the field of interpersonal relationships and in the field of close relationships between couples (Williams et al., 2018). Studies over recent decades, indicated that extrinsic emotion regulation plays an important role in strengthening close bonds between people, as well as in their emotional well-being and mental health (Christensen et al., 2020; Coo et al., 2022; Williams et al., 2018). Extrinsic emotion regulation is based on the premise that people in social interactions not only regulate their own emotions, but also seek to influence and modify the emotional experiences of others (Hofmann et al., 2016). This form of regulation is



defined as actions aimed at influencing another person's emotional path, with the purpose of reducing or increasing negative and positive emotions ([Nozaki & Mikolajczak, 2020](#)). Extrinsic emotion regulation through emotional interdependence has applications for couples' functioning ([Kinkead & Riquelme, 2022](#)). Interdependence refers to interactive processes where each person in a close relationship affect the other ([Van Lange & Balliet, 2015](#)). Efforts related to regulating others' emotions are influenced by underlying motives of the regulating person, which can be hedonistic, altruistic, or instrumental ([Niven et al., 2015](#)). They also point out that the regulation of others' emotions, or the social regulation of emotions, is achieved through deliberate efforts to influence the emotional states of others, Thus, improving or worsening their emotions. Positive extrinsic emotion regulation involves deliberate intentions to make another person feel better, such as making them laugh, while negative extrinsic emotion regulation involves actions that make another person feel worse, such as criticizing them ([Kinkead & Riquelme, 2022](#)). Extrinsic emotion regulation is critical for understanding the quality of close relationships such as those between couples, and how a couple regulates their emotions can affect the satisfaction and security of the relationship ([Altınok & Kılıç, 2020](#); [Kinkead et al., 2021](#)). Additionally, issues with emotion regulation have always been associated with sever marital problems, more negative emotional expression, fewer positive expression, and the risk of relationship breakdown ([Becerra et al., 2020](#)). Further findings show a strong relationship between positive extrinsic emotion regulation, well-being, and grater marital adjustment in couples ([Kinkead et al., 2021](#)). To study the emotional dynamics of couples, various interactive methods such as video recording of meetings, recording emotional responses of couples in stressful situations, linguistic analysis of qualitative data through interview and trained researchers collecting and coding daily life notes are used as a basis for detailed analysis. despite the methodological strengths of these methods, other related phenomena such as extrinsic emotion regulation are not directly visible, necessitating the use of techniques such as questionnaires ([Kinkead et al., 2021](#)). In response to this challenge, various tools have been designed and used in the past, each with good validity and reliability but also flaws and deficiencies. Most of them are used to evaluate the regulation of individual emotions by oneself, often in the presence of others, but they don't not evaluate the deliberate intention of the regulating person to improve or worsen the other's feelings. They are specifically designed to regulate emotions in close relationships between colleagues or friends, not couples. In summary, researchers



have designed and validated these instruments for extrinsic emotion regulation in close relationships in general, but not specifically for couples (Stokes, 2017). Until 2021, when Kin and her colleagues designed the Couple's Extrinsic Emotion Regulation Questionnaire for the first time, there was no tools to assess extrinsic emotion regulation in non-pathological couples in any country. The original Emotion Regulation of Others and Self (EROS) questionnaire was designed by (Niven et al., 2011) for extrinsic emotion regulation for close relationships in general but was not specifically applicable to couple relationships. Addressing this research gap, (Kinkead et al., 2021), adapted the Spanish version of the emotion regulation of others subscale from the emotion regulation of self and others (EORS) (Niven et al., 2011), validated by (Lozano Lapiedra et al., 2015), and modified some items to better suit couples. Then they studied the psychometric properties of this questionnaire on the population of Chile. In Iran due to the lack of appropriate tool to accurately measure extrinsic emotion regulation and the aforementioned limitations, no studies have been conducted in the field of interpersonal emotion regulation or intimate relationships between couples. Even in the few studies that have been carried out on interpersonal emotion regulation, most focus on the regulation of one's own emotions using the presence of others rather than regulating another person's emotions with deliberate intent. Therefore, the psychometric evaluation of Couple's Extrinsic Emotion Regulation Questionnaire can become the basis for clinical and research studies related to couples inside the country. In response to this need, the aim of the current research was to investigate the psychometric properties of the 12-questions questionnaire on Couple's Extrinsic Emotion Regulation (Kinkead et al., 2021) for use in clinical and research studies in Iran.

## Methodology

The current research is quantitative and practical in terms of its purpose, and correlational in terms of research design. The statistical population of the current study included all married people (male and female) in Bushehr city in 1402/1403. In this research, 382 people were selected as a sample group by multi-stage cluster sampling from different areas of the city (north, south, east and west). 176 men and 206 women participated in this study, whose age range was between 22 and 52 years. After declaring their agreement and satisfaction and ensuring that they have the entry criteria, they were assured that their information is completely confidential and will be analysed as a group. Then the participants



completed questionnaires on couple's extrinsic emotion regulation, emotional competence and relational satisfaction. In the end, SPSS-24 and AMOS-24 software were used for data analysis. To calculate descriptive statistics, mean and standard deviation was used, to calculate convergent validity, Pearson correlation coefficient was used. Cronbach's alpha and Mc Donald's omega coefficient were used to investigate reliability, and confirmatory factor analysis was used to investigate the factor analysis of the questionnaire.

### Results and discussion

In order to investigate the construct validity of this questionnaire, conformity factor analysis was used. The convergent validity of this questionnaire was also investigated using its correlation with the emotional competence and relational assessment scale. The reliability was also evaluated using Cronbach's alpha coefficient and Mc Donald's coefficient. The mean and deviation of questions 1 to 12 of the couple's extrinsic emotion regulation questionnaire have been calculated between 1/90 for question 12 and 4/41 for question 1.

In the implementation of conformity factor analysis of the questionnaire, in the subscale of positive extrinsic emotion regulation, the highest factor load was related to question 1(0/80), and the lowest factor load was related to question 5(0/61). In negative extrinsic emotion regulation subscale, the highest factor load was related to question 8(0/86), and the lowest factor load was related to question 12(0/70). In order to investigate the fit of the proposed model, the findings of table 1, which are related to the fit indices of model were examined.

Table1. fit indices of the structural model of the research

The Obtained values	Optimal values	Fit indices
2.151	< 3	CMIN/df
0.075	<0.08	RMSEA
0.711	0.50 ≥	PNFI
0.939	0.90 ≥	GFI
0.938	0.90 ≥	NFI
0.957	0.90 ≥	CFI
0.957	0.90 ≥	IFI

Fortunately, in all three categories of frugal, absolute and comparative indices, the primary measurement model has reached the permissible limit and the minimum adherence to



goodness of fit values, and in general, the values obtained in the current research are compared to the optimal values, which is considered for these indicators, are in the desired range, so it can be concluded that the model has a good fit, and it can be concluded that fit statistics of the model express the appropriate theoretical structure of this questionnaire. Cronbach's alpha and McDonald's omega coefficients are presented below.

Table 2. Cronbach's alpha and McDonald's coefficients

McDonald's coefficient	Cronbach's coefficient	number	Research variables
0.863	0.864	6 questions	<b>Positive extrinsic emotion regulation</b>
0.899	0.898	6 questions	<b>Negative extrinsic emotion regulation</b>

Fortunately, all the coefficients of Cronbach's alpha and McDonald's omega for the variables of positive extrinsic emotion regulation and negative emotion regulation are higher than 0/70. Based on this, it can be concluded that this questionnaire has a good reliability. To investigate the convergent validity, the correlation of the score of each of the subscales of this questionnaire was calculated with emotional competence and relational assessment. The results of convergent validity of the couple's extrinsic emotion regulation are presented in table 3.

Table3. the results of convergent validity of the couple's extrinsic emotion regulation

Relational assessment	Emotional competence	
.536**	.254**	<b>Positive extrinsic emotion regulation</b>
-.280**	-.211**	<b>Negative extrinsic emotion regulation</b>

Extrinsic emotion regulation refers to social interactions that aim to improve or worsen the emotion of others. This is referred to as deliberate efforts to regulate the emotions of others through the use of a set of strategies and as a result improve or worsen their feelings (Niven et al., 2011). It is based on the assumption that people not only regulate their own emotions, but also seek to influence or modify the emotions of others (Hofmann et al., 2016). Extrinsic emotion regulation is essential to understand close bonds, such as those in romantic



relationships. Considering that romantic relationships are valuable for most people and have a significant impact on their general well-being, a relationship can be a source of either stress or comfort. Therefore when people regulate their emotions in a close relationship, it can have consequences for both members (Niven et al., 2015). When couples experience negative emotional situations, such as anger from disagreements or frustrations, they are likely to engage interactions where the other is severely criticized, ignored or devalued. This is where good emotional management helps break this destructive dynamic (Kinkead & Riquelme, 2022). By reviewing the previous literature, it is clear that the way couples regulate their emotions affects the quality, satisfaction and security of their relationship. For this reason, it is necessary to have a scale with sufficient validity and reliability to measure the deliberate intention of couples to regulate each other's emotions (Kinkead et al., 2021). In the present study, the Couple's Extrinsic Emotion Regulation Questionnaire with 12 items and two dimensions was translated into Persian, and its psychometric properties were determined. The results of confirmatory factor analysis confirmed the two-factor structure of the questionnaire. The values obtained from the fit indices of the confirmatory factor analysis were in the desired range, indicating that the model has a good fit. Factor loadings related to the subscales and questions of each component at the 0/01 level were significant. Also, fit indices of the model were in the desired range, which indicate the approval of this model. This finding is consistent with the results of (Kinkead et al., 2021) research. The results of Cronbach's alpha showed that all questions of the questionnaire have a favourable reliability, with the reliability of the positive and negative extrinsic emotion regulation subscales being 0/86 and 0/89 respectively. These results indicate that each of the subscales can be used alone and separately. The positive and significant coefficient correlation between this questionnaire with emotional competence and relational satisfaction scales demonstrated the convergent validity of the Couple's Extrinsic Emotion Regulation Questionnaire. This finding is consistent with the research findings of (Brasseur et al., 2013), who believed that positive interpersonal relationships depend on the people's competence in regulating their own and others' emotions. This finding is also consistent with the research findings of (Xiao et al., 2022), suggested that people with higher emotional competence have a greater capacity to engage with others' emotions. These individuals can better recognize the emotions that others feel, understand which emotions are beneficial, determine what caused the person



to feel that way, and know which strategies are effective in emotion regulation. With this knowledge, getting involved with others' emotions is less risky, because people with high emotional competence are less likely to say the wrong thing and worsen emotional situations. Emotional competence includes the correct understanding of one's own and other's emotions, the appropriate expression of emotions and the adaptive regulation of emotions to increase life satisfaction. In fact, emotional competence determines how effectively a person acts in understanding and expressing himself, understanding others, communicating, and dealing with life issues. Many studies have shown that emotional competence is related to interpersonal relationship satisfaction. People with a higher levels of emotional competence report more satisfaction in their emotional and other interpersonal relationships ([Malouff et al., 2014](#); [Nozaki & Mikolajczak, 2020](#); [Schröder-Abé & Schütz, 2011](#)). This finding is also consistent with the research findings of ([Kinkead et al., 2021](#)), which showed a direct and significant positive relationship between positive extrinsic emotion regulation and the overall relationship satisfaction score, as well as a negative correlation between negative extrinsic emotion regulation and the overall relationship satisfaction score and its factors. They predicted that positive extrinsic emotion regulation would be associated with increased relationship satisfaction and greater couple adjustment. In this regard ([Hendrick, 1988](#)), has stated that marital satisfaction as one of the underlying variables in studies related to family and marriage, is a mental experience of happiness and satisfaction in marital relationships, reflecting the values derived from marriage. Therefore, it is considered a vital element for people living together. Although this issue has been less studied, Several studies show that there is a strong relationship between extrinsic emotion regulation and marital satisfaction ([Jitaru, 2020](#); [Scorsolini-Comin & Dos Santos, 2012](#)). In a more constructive sense, people who understand and manage their emotions and help regulate their partner's emotions tend to have more compatible, enjoyable and satisfying relationships. According to ([Sels et al., 2020](#)), when a couple becomes self-regulating, it means they influence each other, have strong expectations of each other, and are more prone to respond each other's emotions. Additionally, researches indicate that extrinsic emotion regulation is related to the well-being health of both the regulator and the regulated person. The ability to influence others' emotions is associated with reducing aggressive behaviour and increasing positive emotion and positive conflict resolution.



In general, according to the research findings, the Couple's Extrinsic Emotion Regulation Questionnaire consists of two factors: positive and negative extrinsic emotion regulation, and each can be used independently. Couple's extrinsic emotion regulation, by focusing on the intentional motivation of extrinsic emotion regulation and not only the strategies people use, provides valuable data about the emotional dynamics of couples that are not always visible in studies. According to the designer of this questionnaire, it can facilitate the identification of couples who have a less favourable view of their relationship and provide data relevant to couple therapy, such as integrated behavioural couple therapy. The practical contribution of this work is to show how the way extrinsic emotion regulation affects the marital system, identifying areas for intervention, both in clinical diagnosis and at the level of counselling or couple therapy. It examines which elements of daily life affects positive or negative extrinsic emotion regulation in a romantic couple and the entire system.

### **Acknowledgments**

We would like to thank all the couples participating in this study.

### **Authors' contributions**

This article is taken from the doctoral thesis of the first author, which was approved by the research Vic-chancellor of Lorestan university, was done at her own expense. In the preparation of this article, all authors have contributed in the design, conceptualization, data collection, methodology, statistical analysis of data, and explanation.

### **Funding**

This study was carried out at the personal expense of the first author, and no financial resources were received in any of the stage of this research.

### **Availability of data and materials**

The data is confidential, and will not be accessible to anyone.

### **Ethics approval and consent to participate**

In this study, in addition to writing a guide at the beginning of the questionnaire, the purpose of the study was explained to the participants in a research manner, and the completed the questionnaires with their consent.

### **Consent for publication**

Participants were assured that their findings were confidential and would be published in an article without mentioning their personal information.



### Competing interests

The author(s) declared no potential conflicts of interest to the research, authorship, and/or publication of this article.

### References

- Altınok, A., & Kılıç, N. (2020). Exploring the associations between narcissism, intentions towards infidelity, and relationship satisfaction: Attachment styles as a moderator. *Plos one*, *15*(11), e0242277. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242277>
- Austin, E. J., & O'Donnell, M. M. (2013). Development and preliminary validation of a scale to assess managing the emotions of others. *Personality and Individual differences*, *55*(7), 834-839. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.005>
- Becerra, R., Preece, D. A., & Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *Plos one*, *15*(4), e0231395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, *88*(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *Plos one*, *8*(5), e62635. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- Cassepp-Borges, V., & Pasquali, L. (2011). Características psicométricas da relationship assessment scale. *Psico-USF*, *16*, 255-264. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S1413-82712011000300002>
- Çelik, E. (2014). Adaptation of relationship assessment scale to Turkish culture: study of validity and reliability. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, *1*(1), 1-7. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2014.01.001>
- Christensen, K. A., van Dyk, I. S., Nelson, S. V., & Vasey, M. W. (2020). Using multilevel modeling to characterize interpersonal emotion regulation strategies and psychopathology in female friends. *Personality and Individual differences*, *165*, 110156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110156>
- Cohen, N., & Arbel, R. (2020). On the benefits and costs of extrinsic emotion regulation to the provider: Toward a neurobehavioral model. *Cortex*, *130*, 1-15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.05.011>
- Coo, S., García, M. I., Prieto, F., & Medina, F. (2022). The role of interpersonal emotional regulation on maternal mental health. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, *40*(1), 3-21. <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1825657>



- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a brief emotional intelligence scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000028>
- Dixon-Gordon, K. L., Haliczzer, L. A., Conkey, L. C., & Whalen, D. J. (2018). Difficulties in interpersonal emotion regulation: Initial development and validation of a self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *40*, 528-549. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10862-018-9647-9>
- Foran, H. M., Lorber, M., Malik, J., Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2020). The intimate partner flooding scale. *Assessment*, *27*(6), 1151-1162. <https://doi.org/10.1177/1073191118755911>
- G. R. Dehshiri, P. D., & S. F. Mousavi, P. D. (2016). Psychometric Properties of the Persian Version of the Relationship Assessment Scale among Couples. *Journal of Family Research*, *12*(1), 141-154. [Persian] [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_97223.html?lang=fa](https://jfr.sbu.ac.ir/article_97223.html?lang=fa)
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, *63*(2), 221. [10.1037//0022-3514.63.2.221](https://doi.org/10.1037//0022-3514.63.2.221) PMID: 1403613
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations (Chapter 1). *Dalam Handbook of Regulation Emotion*, 3-24. <https://awspntest.apa.org/record/2007-01392-001>
- Haase, C. M., Holley, S. R., Bloch, L., Verstaen, A., & Levenson, R. W. (2016). Interpersonal emotional behaviors and physical health: A 20-year longitudinal study of long-term married couples. *Emotion*, *16*(7), 965. <https://doi.org/10.1037/a0040239>
- Hatfield, E., Rapson, R. L., & Le, Y.-C. L. (2009). Emotional contagion and empathy. *The social neuroscience of empathy*, 19-30. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, *40*, 341-356. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Horn, A. B., & Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology*, *4*, 1-11. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-016-0159-7>
- Jitaru, M. (2020). The associations between interpersonal emotion regulation and couple satisfaction: A dyadic perspective. *Paths of Communication in*



- Postmodernity*; Boldea, I., Sigmirean, C., Buda, D., Eds, 226-232.  
<https://www.researchgate.net/publication/344855799>
- Kinkead, A., & Riquelme, C. S. (2022). Emotional interdependence: the key to studying extrinsic emotion regulation. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35, 35.  
<https://doi.org/10.1186/s41155-022-00237-9>
- Kinkead, A., Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., & Salas, C. E. (2021). Couples extrinsic emotion regulation questionnaire: Psychometric validation in a Chilean population. *Plos one*, 16(6), e0252329.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252329>
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior therapy*, 47(2), 143-154.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007>
- López-Pérez, B., Morillo, D., & Wilson, E. (2017). Development and validation of the interpersonal affect improvement strategies questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000394>
- Lozano Lapiedra, L., López Mata, L., Santas Bona, J. F., & Cifre, E. (2015). Validación del cuestionario "emotional regulation others and self (eros)". Un estudio piloto en una muestra de mayores.  
<http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2015.2.8>
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66.  
<https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
- Negin Bakhshi, M., & Faride Yousefi, P. (2020). Psychometric Properties of the Profile of Emotional Competence. *Journal of Psychology*, 94(24), 150-166.  
[http://www.iranapsy.ir/fa/Article/21873/FullText\[Persian\]](http://www.iranapsy.ir/fa/Article/21873/FullText[Persian])
- Niven, K., Garcia, D., Van der Löwe, I., Holman, D., & Mansell, W. (2015). Becoming popular: Interpersonal emotion regulation predicts relationship formation in real life social networks. *Frontiers in psychology*, 6, 1452.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01452>
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30, 53-73.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 10. <https://doi.org/10.1037/emo0000636>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85.  
<https://doi.org/10.1177/1754073908097189>



- Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion review*, 7(4), 342-348.  
<https://doi.org/10.1177/1754073915590620>
- Schröder–Abé, M., & Schütz, A. (2011). Walking in each other's shoes: Perspective taking mediates effects of emotional intelligence on relationship quality. *European Journal of Personality*, 25(2), 155-169.  
<https://doi.org/10.1002/per.818>
- Scorsolini-Comin, F., & Dos Santos, M. A. (2012). Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *The Spanish journal of psychology*, 15(1), 166-176.  
[https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n1.37304](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37304)
- Sels, L., Ruan, Y., Kuppens, P., Ceulemans, E., & Reis, H. (2020). Actual and perceived emotional similarity in couples' daily lives. *Social Psychological and Personality Science*, 11(2), 266-275.  
<https://doi.org/10.1177/1948550619845927>
- Spanier, G. B., & Thompson, L. (1982). A confirmatory analysis of the dyadic adjustment scale. *Journal of Marriage and the Family*, 731-738.  
<https://doi.org/10.2307/351593>
- Stokes, J. E. (2017). Do “his” and “her” marriages influence one another? Contagion in personal assessments of marital quality among older spouses over a four-year span. *Social Psychology Quarterly*, 80(2), 204-215.  
<https://doi.org/10.1177/0190272517701701>
- Van Lange, P. A., & Balliet, D. (2015). Interdependence theory.  
<https://doi.org/10.1037/14344-003>
- Vater, A., & Schröder–Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215.  
<https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Vaughn, M. J., & Matyastik Baier, M. E. (1999). Reliability and validity of the relationship assessment scale. *American Journal of Family Therapy*, 27(2), 137-147. <https://doi.org/10.1080/019261899262023>
- Weber, D. M., & Herr, N. R. (2019). The messenger matters: Invalidating remarks from men provoke a more negative emotional reaction than do remarks from women. *Psychological reports*, 122(1), 180-200.  
<https://doi.org/10.1177/0033294117748618>
- 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://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Xiao, H., Double, K. S., Walker, S. A., Kunst, H., & MacCann, C. (2022). Emotionally intelligent people use more high-engagement and less low-engagement processes to regulate others' emotions. *Journal of Intelligence*, 10(4), 76.  
<https://doi.org/10.3390/jintelligence10040076>



Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion, 13*(5), 803. <https://doi.org/10.1037/a0033839>





Print ISSN: 2251-6654  
Online ISSN: 2588-3542



## Journal of Family Counseling and Psychotherapy

Volume 14, Issue 2 - August 2024

10.22034/FCP.2025.141612.2241

### ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین

فاطمه انصاری حقیقی  
دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. ایمیل: Ansari.f@fh.lu.ac.ir

مسعود صادقی\*  
دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. sadeghi.m@lu.ac.ir

فضل‌الله میردریکوند  
استاد گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران. Mirderikvand.f@lu.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۳-۰۴-۳۰ پذیرش: ۱۴۰۳-۱۱-۰۶

#### چکیده

زمینه: با توجه به اهمیت نقش تنظیم هیجان‌ات در روابط نزدیک و صمیمی به ویژه روابط زوجین، وجود یک پرسشنامه‌ی معتبر خودگزارشی جهت بررسی کیفیت تنظیم هیجان‌ات زوج‌ها در روابط عاطفی خود ضروری به نظر می‌رسد. هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین (Kinkead et al., 2021) در جمعیت افراد متأهل ایرانی بود. روش: رویکرد این پژوهش کمی و از نوع طرح‌های همبستگی بود. نمونه‌ی پژوهش حاضر را ۳۸۲ نفر از زنان و مردان متأهل ساکن شهر بوشهر تشکیل می‌دادند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از مناطق مختلف شهر بوشهر انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های تنظیم هیجان بیرونی زوجین (Kinkead et al., 2021)، شایستگی هیجانی (Brasseur et al., 2013) و رضایت از رابطه (Hendrick, 1988) استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها از آلفای کرونباخ، ضریب امگای مک دونالد، روایی همگرا و تحلیل عاملی تأییدی استفاده شد. یافته‌ها: آلفای کرونباخ و ضریب امگای مک دونالد برای هر یک از خرده‌مقیاس‌های تنظیم هیجان بیرونی مثبت و منفی، به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۹ به دست آمد که نشان‌دهنده‌ی پایایی مطلوب پرسشنامه است. یافته‌های تحلیل عاملی تأییدی، ساختار دو عاملی این مقیاس در جامعه‌ی ایرانی را تأیید کرد و دو خرده‌مقیاس با نام‌های تنظیم هیجان بیرونی مثبت زوجین و تنظیم هیجان بیرونی منفی زوجین حاصل گردید و شاخص‌های برازش مدل و بارهای عاملی از برازش مطلوبی برخوردار بودند. همبستگی خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه با شایستگی هیجانی و رضایت از رابطه حاکی از روایی همگرای مطلوب این پرسشنامه است. نتیجه‌گیری: بنابراین، در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین از ویژگی‌های روان‌سنجی مناسبی برخوردار است و می‌توان از آن در پژوهش‌های روان‌شناختی در جامعه‌ی ایرانی استفاده کرد.

کلید واژه‌ها: تنظیم هیجان بیرونی زوجین، روان‌سنجی، روایی، پایایی



## مقدمه

ایجاد و حفظ روابط صمیمانه و پیوندهای نزدیک یکی از انگیزه‌های اساسی انسان است که تأثیر به‌سزایی در بهزیستی کلی فرد دارد و آن چه که در توسعه و حفظ این پیوندهای نزدیک و روابط صمیمانه حائز اهمیت است، هیجانات است و به نوبه‌ی خود همین پیوندها بر حوزه‌ی عاطفی اعضاء آن تأثیر می‌گذارد (Sels et al., 2020). به عبارتی، روابط عاشقانه و فرایندهای هیجانی به هم پیوسته هستند و شرکای عاطفی منبع تغییرات هیجانی هستند و یا خود تحت تأثیر منابع بیرونی قرار می‌گیرند (Rimé, 2009). بررسی پویایی‌های هیجانی در زمینه‌ی روابط بین فردی، بینش منحصر به فردی در مورد عملکرد روابط صمیمانه ارائه می‌دهد و در عین حال، پنجره‌ای به وابستگی متقابل تجربیات روزانه‌ی زوج‌ها و شرکای عاطفی می‌گشاید (Schoebi & Randall, 2015). در واقع، شیوه‌ای که زوج‌ها هیجانات خود یا شریک عاطفی خود را مدیریت می‌کنند می‌تواند بر نحوه‌ی شکل‌گیری، رشد و پایداری رابطه در طول زمان تأثیر چشمگیری داشته باشد (Vater & Schröder-Abé, 2015). راهبردهای تنظیم هیجان معمولاً بر اساس سیر تعاملات گروه‌بندی می‌شوند و به دو دسته‌ی تنظیم هیجان درون فردی و بین فردی تقسیم می‌شوند (Zaki & Williams, 2013). تنظیم هیجان درون فردی به فرایندی اشاره دارد که به وسیله‌ی آن، شخص هیجانات خود را تغییر می‌دهد و تعیین می‌کند چگونه و در چه مواقعی هیجاناتش تجربه و ابراز شوند. به عبارتی، در این راهبرد افراد با تنظیم تجربه‌ی هیجانی در جستجوی تأثیرگذاری بر حوزه‌ی عاطفی خود هستند (Gross & Thompson, 2007). تنظیم هیجان بین فردی به دو دسته‌ی درونی و بیرونی تقسیم می‌شود. در تنظیم هیجان بین فردی درونی، افراد در تعاملات اجتماعی که شکل می‌دهند از حضور دیگران برای تنظیم تجربه‌ی عاطفی و هیجانی خود استفاده می‌کنند، در حالی که در تنظیم هیجان بین فردی بیرونی، افراد بر مسیر هیجانی فردی دیگر تأثیر می‌گذارند (Zaki & Williams, 2013). در حالی که اغلب مطالعات تنظیم هیجان تا به امروز در اشکال تنظیم هیجان درون فردی متمرکز بوده‌اند، در سال‌های اخیر علاقه‌ی فزاینده‌ای در زمینه‌ی اشکال تنظیم هیجان بین فردی، به ویژه تنظیم هیجان بیرونی پدیدار گشته است (Zaki & Williams, 2013). مفهوم تنظیم هیجان بیرونی<sup>1</sup> در سال‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران و درمانگران را چه در حوزه‌ی روابط بین فردی و چه در حوزه‌ی روابط نزدیک زوجین به خود جلب کرده است (Williams et al., 2018). مطالعات در دهه‌های اخیر نشان داده‌اند که تنظیم هیجان بیرونی، نقش بسیار مهمی در تقویت پیوندهای نزدیک بین افراد و بهزیستی هیجانی و سلامت روان آن‌ها ایفا می‌کند (Horn & Coe et al., 2022; Christensen et al., 2020).

<sup>1</sup>. extrinsic emotion regulation



تنظیم هیجان بیرونی بر این فرض استوار است که افراد در تعاملات اجتماعی، نه تنها هیجانات خود را تنظیم می‌کنند بلکه به دنبال نفوذ، تأثیرگذاری یا اصلاح تجارب هیجانی دیگران نیز هستند (Hofmann et al., 2016). تنظیم هیجان بیرونی به عنوان اقدام یا عملی تعریف می‌شود که با هدف تأثیرگذاری بر مسیر هیجانی شخصی دیگر انجام می‌شود و هدف آن، کاهش یا افزایش هیجانات منفی و مثبت است. این تعریف دارای سه ویژگی اصلی است که آن را از سایر ساختارهای مرتبط متمایز می‌کند (Nozaki & Mikolajczak, 2020). این ویژگی‌ها عبارتند از: الف) هدف فرد تنظیم‌کننده باید تأثیرگذاری بر مسیر هیجانات شخص دیگر باشد. ب) یک هدف تنظیم هیجان بیرونی می‌تواند کاهش یا افزایش هیجانات مثبت یا منفی باشد. ج) فرد تنظیم‌کننده باید بر اساس هدف تنظیم هیجان بیرونی برای تأثیرگذاری بر مسیر هیجانی فرد تنظیم‌شونده اقدام کند (Nozaki & Mikolajczak, 2020). تنظیم هیجان بیرونی از طریق وابستگی متقابل هیجانی، کاربردهایی برای عملکرد زوجی دارد (Kinkead & Riquelme, 2022). منظور از وابستگی متقابل، فرایندهای تعاملی هستند که هر یک از افراد در یک رابطه‌ی نزدیک بر روی هم اثر می‌گذارند (Van Lange & Balliet, 2015). وابستگی متقابل نه تنها به اثر دو جانبه‌ی مستقیمی که هر یک از اعضای یک زوج بر یکدیگر می‌گذارند اشاره دارد، بلکه همچنین به ترکیبی از تصمیم‌ها و نگرش‌هایی که به وسیله‌ی هر یک از زوج‌ها نشان داده می‌شوند نیز اشاره می‌کند (Kinkead & Riquelme, 2022). به گفته‌ی (Niven et al., 2011) تلاش‌های مرتبط با تنظیم هیجانات دیگران تحت تأثیر انگیزه‌های زیربنایی فرد تنظیم‌کننده قرار دارد، که این انگیزه‌ها می‌توانند لذت جویانه، نوع دوستانه و یا ابزاری باشند. همچنین تنظیم هیجانات دیگران، یا تنظیم اجتماعی عواطف از طریق راهبردهایی مانند تلاش عمدی برای تأثیرگذاری بر حالات هیجانی دیگران و در نتیجه، بهبود یا بدتر کردن عواطف آن‌ها صورت می‌گیرد. بنابراین تنظیم هیجان بیرونی فقط محدود به افزایش بهزیستی و کاهش هیجانات منفی دیگران نمی‌شود، بلکه افراد ممکن است در زندگی روزمره‌ی خود هدف‌هایی بر خلاف این موارد داشته باشند (Cohen & Arbel, 2020). این ویژگی‌ها تنظیم هیجان بیرونی را از سایر فرایندهای غیر ارادی و ناخودآگاه مانند سرایت هیجانی یا تمایل به تجربه‌ی هیجانات دیگران از طریق مکانیسم‌های تقلید خودکار و ناهوشیار متمایز می‌کند (Hatfield et al., 2009). تنظیم هیجان بیرونی مثبت، دلالت بر قصد و نیت عمدی برای بهتر کردن حال دیگری از طریق رفتارهای معینی مانند وادار کردن دیگری به خندیدن است، در حالی که تنظیم هیجان بیرونی منفی شامل رفتارهای منفی برای بدتر کردن حال دیگری است، مانند انتقاد کردن (Kinkead & Riquelme, 2022). بنابراین، تنظیم هیجان بیرونی برای درک کیفیت روابط نزدیک مانند روابط زوجین ضروری است (Kinkead et al., 2021). بر اساس پیشینه‌ی پژوهش‌های انجام‌شده، شیوه‌ای که یک زوج هیجانانشان را تنظیم می‌کنند، ممکن



است بر رضایت و امنیت رابطه تأثیر بگذارند (Altinok & Kilic, 2020). علاوه بر این، مسائل مربوط به تنظیم هیجانات، همیشه با مشکلات شدید زناشویی، ابراز هیجانات منفی بیشتر، ابراز مثبت کمتر و خطر فروپاشی رابطه همراه بوده است (Gottman & Levenson, 1992; Becerra et al., 2020). به طور خاص، شواهد نشان می‌دهند که وقتی شخصی ابراز هیجانی شخصی دیگر را با طرد کردن و یا قضاوت کردن، نازرنده‌سازی می‌کند، این امر اثرات منفی هیجانی مانند بدتنظیمی هیجانی را به دنبال دارد (Weber & Herr, 2019). یافته‌های بیشتر، ارتباط قوی بین تنظیم هیجان بیرونی مثبت با بهزیستی و سازگاری زناشویی بیشتر در زوجین را نشان می‌دهند (Kinkead et al., 2021). بنابراین، با توجه به اهمیت تنظیم هیجانات در روابط بین فردی به ویژه در روابط عاطفی بین زوجین و نقش مؤثر آن در بهزیستی روانی، افزایش سازگاری و صمیمیت زناشویی و کاهش تعارضات و آشفتگی‌های زناشویی، مطالعه‌ی پویایی‌های عاطفی و هیجانی زوجین و شیوه‌هایی که آن‌ها برای تنظیم هیجانات یکدیگر به کار می‌گیرند ضروری به نظر می‌رسد. برای مطالعه‌ی پویایی‌های عاطفی زوجین از شیوه‌های تعاملی متنوعی مانند ضبط ویدیویی جلسات و ثبت پاسخ‌های هیجانی زوجین در موقعیت‌های استرس‌زا، تجزیه و تحلیل زبانی داده‌های کیفی که از طریق مصاحبه و توسط محققین آموزش دیده جمع‌آوری و کدگذاری می‌شوند و یا استفاده از یادداشت‌های روزانه‌ی زندگی به عنوان مبنایی برای تجزیه و تحلیل‌های دقیق استفاده می‌شود، اما علیرغم نقاط قوت روش شناختی این روش‌ها، سایر پدیده‌های مرتبط مانند تنظیم هیجان بیرونی، مستقیماً قابل مشاهده نیستند و بنابراین به تکنیک‌های دیگری مانند پرسشنامه نیاز دارند (Kinkead et al., 2021; Klein et al., 2016). بر این اساس و در پاسخ به این چالش، در گذشته ابزارهای مختلفی طراحی و مورد استفاده قرار گرفته‌اند که هر یک علیرغم روایی و پایایی مناسبی که داشتند، نواقص و کمبودهایی داشتند، از جمله این که اغلب آن‌ها برای ارزیابی تنظیم هیجانات فرد توسط خودش اما با استفاده از حضور دیگران ساخته شده‌اند، قصد و نیت عمدی و انگیزه‌ی فرد تنظیم‌کننده برای بهبود یا بدتر کردن احساس دیگری را ارزیابی نمی‌کند و یا برای تنظیم هیجانات خود و دیگران در روابط نزدیک مانند روابط همکاران و یا دوستان و نه روابط زوجین به طور خاص طراحی شده‌اند. پرسشنامه‌ی تنظیم هیجانات بین فردی<sup>1</sup> (IERQ) برای ارزیابی راهبردهایی که افراد برای تنظیم هیجانات خود از طریق دیگران استفاده می‌کنند توسط هافمن و همکاران تهیه شد (Hofmann et al., 2016). اگرچه ویژگی‌های روان‌سنجی این ابزار مناسب و کافی است، اما تنظیم بیرونی را ارزیابی نمی‌کند (Kinkead et al., 2021). ابزار دیگری که توسط (Davies et al., 2010) ساخته شد، مقیاس هوش هیجانی مختصر<sup>2</sup> (BEIS) یک مقیاس پنج

1. interpersonal Emotion Regulation Questionnaire

2. brief Emotional Intelligence Scale



بعدی است که در یک جمعیت ایتالیایی اعتبارسنجی شده است و تمایل فرد به کشف هیجانات خود و دیگران را می‌سنجد. با این حال تنها دو بعد از این مقیاس به تنظیم و ارزیابی هیجانات دیگران اشاره دارد. این ابعاد بر توانایی فرد برای تقویت احساسات مثبت در دیگران تمرکز دارد اما نه احساسات منفی یا عمدی آن‌ها. این مقیاس این واقعیت را نادیده می‌گیرد که هر دو نوع هیجانات مثبت و منفی در روابط انسانی با هم وجود دارند (Kinkead et al., 2021). به طور مشابه، پرسشنامه‌ی راهبردهای بهبود عواطف بین فردی<sup>1</sup> (IAISQ) که توسط (López-Pérez et al., 2017) تهیه شده است، بر قصد و نیت عمدی فرد برای تقویت هیجانات دیگران تمرکز دارد، اما نه بر تمایل به ایجاد احساس بد در شخص دیگر، هر چند این پرسشنامه روایی سازه-ی کافی و پایایی قابل قبولی را ارائه کرده است (Kinkead et al., 2021). پرسشنامه‌ی دیگری که توسط (Foran et al., 2020) ساخته شد، مقیاس سیل شریک صمیمی<sup>2</sup> (IPFS) نامیده می‌شود و اثراتی را که هیجانات منفی یک شخص بر شریک زندگی خود می‌گذارد، ارزیابی می‌کند. مانند سایر ابزارها، این ابزار هیچ گونه قصد عمدی برای ایجاد احساس بد در شخص دیگر را ارزیابی نمی‌کند، اگرچه تک عاملی بودن معقول، پایایی درونی عالی و قابلیت آزمون-بازآزمون بالا را نشان می‌دهد (Kinkead et al., 2021). برعکس، مقیاس مدیریت هیجانات دیگران<sup>3</sup> (MEOS) که توسط (Austin & O'Donnell, 2013) ساخته شد، اجازه می‌دهد تا توصیف دقیقی از روش‌های اجتماعی و غیر اجتماعی که در آن، افراد هیجانات دیگران را مدیریت می‌کنند ارائه دهد، با این حال روی شرکای صمیمی یا زوجین و همچنین قصد عمدی تمرکز نمی‌کند (Kinkead et al., 2021). مقیاس دیگری که توسط (Dixon-Gordon et al., 2018) طراحی شده است، مقیاس دشواری در تنظیم بین فردی هیجانات<sup>4</sup> (DIRE) نام دارد. این مقیاس، مشکلات تنظیم هیجان را با اختلالات روان‌شناختی مرتبط می‌سازد، اما این مقیاس نیز قصد عمدی تنظیم هیجان را ارزیابی نمی‌کند، اگرچه انسجام درونی کافی و شواهدی از روایی سازه و پیش بین ارائه می‌دهد (Kinkead et al., 2021). مقیاس تنظیم هیجانات خود و دیگران<sup>5</sup> (EROS) که توسط (Niven et al., 2011) طراحی شده است، ابزاری برای ارزیابی تفاوت‌های فردی در راهبردهای مورد استفاده برای تنظیم عمدی هیجانات در یک جمعیت غیر بالینی است که از دو خرده مقیاس تشکیل می‌شود: الف) تنظیم هیجانات خود (۱۰ ماده) ب) تنظیم هیجانات دیگران (۹ ماده). هر خرده مقیاس به نوبه‌ی خود دارای دو عامل است که شواهدی از روایی سازه و پایایی درونی را نشان می‌دهد (Kinkead et al., 2021). این مقیاس توسط (Lozano Lapiedra et al., 2015) به اسپانیایی ترجمه و

1. interpersonal affect Improvement Strategies Questionnaire

2. intimate Partner flooding scale

3. managing The Emotions Of Others Scale

4. difficulties In Interpersonal Regulation Of Emotions

5. emotion Regulation Of Others And Self



اعتبارسنجی شد و از آن برای نمونه‌ی اسپانیایی‌های سالمند استفاده شد و درست مانند نسخه‌ی اصلی آن، برای هر خرده‌مقیاس، دو عامل داشت. این پرسشنامه شامل ۲۴ گویه است و بر اساس یک مقیاس پنج درجه‌ای از نوع لیکرت (از ۱= اصلاً تا ۵= بسیار زیاد) نمره‌گذاری می‌شود، که ۱۲ ماده‌ی آن، تنظیم هیجان‌ات مثبت و منفی خود را ارزیابی می‌کند و ۱۲ ماده‌ی دیگر، تنظیم هیجان‌ات مثبت و منفی دیگران را ارزیابی می‌کند. همه‌ی این پرسشنامه‌ها بر اساس میزان ارتباط و نزدیکی‌شان با تنظیم هیجان بیرونی زوجین سازماندهی شده‌اند (Kinkead et al., 2021). به طور خلاصه، برای تنظیم هیجان بیرونی، محققان این ابزارها را برای روابط نزدیک به طور کلی اما نه به طور خاص برای زوجین طراحی و اعتبارسنجی کرده‌اند (Stokes, 2017). تا سال ۲۰۲۱ که کین‌کید و همکارانش پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین را برای اولین بار طراحی کردند، هیچ ابزاری برای ارزیابی تنظیم هیجان بیرونی در زوج‌های غیر پاتالوژیک در هیچ کشوری وجود نداشت. به همین دلیل آن‌ها اقدامات خود گزارشی سریع، معتبر و قابل اعتماد را برای ارزیابی وابستگی متقابل اجتماعی مورد استفاده برای چارچوب بندی و بهبود روابط زوجین در نظر گرفتند. از این نظر، درک این نوع وابستگی متقابل و چگونگی تأثیر آن بر زندگی عاطفی زوجین را عمیق‌تر می‌کند (Sels et al., 2020; Williams et al., 2018). اولین بار این پرسشنامه تحت عنوان تنظیم هیجان خود و دیگران (EROS) توسط (Niven et al., 2011) برای تنظیم هیجان بیرونی در روابط نزدیک به صورت کلی طراحی شده بود، اما به طور اختصاصی برای روابط زوجین کاربردی نبود. به دلیل وجود این خلاء پژوهشی (Kinkead et al., 2021) برای اندازه‌گیری قصد و نیت عمدی زوج‌ها برای تنظیم هیجان‌ات همسرشان، نسخه‌ی اسپانیایی خرده‌مقیاس تنظیم هیجان‌ات دیگران را از مقیاس تنظیم هیجان‌ات خود و دیگران (Niven et al., 2011) که توسط (Lozano Lapiedra et al., 2015) اعتبارسنجی شده بود، اقتباس کردند و برخی از گویه‌های این پرسشنامه را تغییر دادند و سپس ویژگی‌های روان‌سنجی آن را بر روی جمعیت کشور شیلی مورد ارزیابی قرار دادند. روایی محتوایی این پرسشنامه توسط ۲۳ متخصص مورد تأیید قرار گرفت. در مجموع ۵۲۸ شیلیایی (۲۷،۸٪ مرد و ۳۸،۷٪ زن)، پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین (Kinkead et al., 2021)، مقیاس ارزیابی رابطه‌ی هندریک (Hendrick, 1988) (RAS) و مقیاس سازگاری زوجی (Spanier & Thompson, 1982) (DAS) را تکمیل کردند. ساختار عاملی، دو عامل مرتبه اول را شناسایی کرد که هر عامل دارای شش گویه می‌باشد و بر روی یک طیف لیکرت (از ۱= هرگز تا ۵= همیشه) درجه بندی می‌شود. این عامل‌ها عبارت بودند از: تنظیم هیجان بیرونی مثبت زوج‌ها (CEER+) و تنظیم هیجان بیرونی منفی زوج‌ها (CEER-)

1. Hendrick's Relationship Assessment scale

2. Spanier's Dyadic Adjustment Scale



( که همسانی درونی کافی را ارائه کردند(به ترتیب  $\alpha = .79$ ،  $\omega = .80$  و  $\alpha = .85$ ،  $\omega = .85$ ). شاخص تمایز عامل‌ها عالی گزارش شد(CEER+ = .55 و CEER- = .63). تنظیم هیجان بیرونی به عنوان یک متغیر مهم در خارج از کشور پژوهش‌های متعددی را برانگیخته است که در بافت‌های متنوع مانند بافت محیط‌های کاری و روابط دوستان و همکاران انجام شده‌اند ولی در بافت روابط نزدیک زوجین، مطالعات بسیار محدودی انجام شده است. این در حالی است که در ایران به دلیل عدم وجود ابزار مناسب، هیچ‌گونه مطالعه‌ای بر روی این متغیر نه در حوزه‌ی روابط بین فردی و نه در حوزه‌ی روابط عاطفی بین زوجین انجام نشده است و اگر هم مطالعات اندکی در حوزه‌ی تنظیم هیجان بین فردی صورت گرفته است، اغلب در زمینه‌ی تنظیم هیجان خود فرد با استفاده از حضور دیگران بوده است و نه تنظیم هیجان فرد دیگر با قصد و نیت عمدی. بر این اساس در این حوزه در داخل کشور شاهد خلاء پژوهشی هستیم. بنابراین، روان‌سنجی پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین می‌تواند زمینه‌ساز استفاده از این مفهوم در مطالعات بالینی و تحقیقاتی فراوانی در رابطه با زوجین در داخل کشور شود. بر این اساس و در پاسخ به این نیاز، هدف از پژوهش حاضر، ارزیابی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی ۱۲ سؤالی تنظیم هیجان بیرونی در روابط زوجین (Kinkead et al., 2021) جهت استفاده از آن در مطالعات بالینی و تحقیقاتی در ایران بوده است.

## روش

پژوهش حاضر از نظر نوع، کمی و از نظر هدف، کاربردی و از نظر طرح پژوهش از نوع طرح‌های همبستگی است. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر شامل تمامی افراد متأهل (زن و مرد) شهر بوشهر در سال ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بوده است. در این پژوهش تعداد ۳۸۲ نفر به عنوان گروه نمونه به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای از مناطق مختلف شهر (شمال، جنوب، شرق و غرب) انتخاب شدند. ۱۷۶ نفر مرد و ۲۰۶ نفر زن در این مطالعه شرکت کردند که دامنه‌ی سنی آن‌ها بین ۲۲ تا ۵۲ سال بود. همچنین در این مطالعه، ۶۹ نفر با مدرک تحصیلی دیپلم، ۲۵ نفر فوق دیپلم، ۱۴۷ نفر لیسانس، ۱۰۹ نفر فوق لیسانس و ۳۲ نفر دکتری شرکت داشتند. پس از آن که آزمودنی‌ها برای شرکت در پژوهش اعلام رضایت کردند به آن‌ها این اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه است و به صورت گروهی تحلیل می‌شود. سپس، شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های تنظیم هیجان بیرونی زوجین، شایستگی هیجانی و رضایت از رابطه را تکمیل کردند.

## ابزار



## الف) پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین<sup>۱</sup>:

این پرسشنامه توسط کین کید و همکاران (Kinkead et al., 2021) طراحی شد که شامل ۱۲ گویه است و بر اساس یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از ۱= هرگز تا ۵= همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین دارای دو خرده مقیاس است که عبارتند از تنظیم هیجان بیرونی مثبت و تنظیم هیجان بیرونی منفی. کین کید و همکاران (۲۰۲۱) برای بررسی روایی همگرای این پرسشنامه، ضریب همبستگی تنظیم هیجان بیرونی زوجین را با مقیاس رضایت از رابطه (RAS) و مقیاس سازگاری زوجی (DAS) بررسی کردند. شواهد روایی مبتنی بر روابط با سایر متغیرها (روایی همگرا) نشان داد که بین تنظیم هیجان بیرونی مثبت، رضایت از رابطه و نمره‌ی کلی سازگاری زناشویی و همچنین عوامل آن‌ها رابطه‌ی مثبت مستقیم وجود داشت و بین تنظیم هیجان بیرونی منفی، رضایت از رابطه، نمره‌ی کلی رضایت از رابطه و همچنین عوامل آن‌ها رابطه‌ی منفی وجود داشت. آن‌ها پیش بینی کردند که تنظیم هیجان بیرونی مثبت با افزایش رضایت از رابطه و سازگاری زوجی بیشتر همراه باشد. برعکس، در مورد تنظیم هیجان بیرونی منفی، نتیجه‌ی معکوس را پیش بینی کردند. پایایی هر دو خرده مقیاس تنظیم هیجان بیرونی مثبت و منفی با استفاده از روش آلفای کرونباخ به ترتیب، ۰/۷۹ و ۰/۸۰ گزارش شد.

## ب) پرسشنامه‌ی شایستگی هیجانی<sup>۲</sup>

این پرسشنامه توسط براسور و همکاران (Brasseur et al., 2013) به منظور سنجش میزان شایستگی هیجانی افراد ساخته شده است. پرسشنامه شایستگی هیجانی شامل ۵۰ گویه است که دارای ۱۰ خرده مقیاس شناسایی هیجان فردی (۵ گویه) و بین فردی (۵ گویه)، بیان هیجانی فردی (۵ گویه) و بین فردی (۵ گویه)، درک هیجان فردی (۵ گویه) و بین فردی (۵ گویه)، و تنظیم هیجان فردی (۵ گویه) و بین فردی (۵ گویه) است. از مجموع خرده مقیاس‌های فردی، مؤلفه‌ی شایستگی هیجانی فردی، و از مجموع خرده مقیاس‌های بین فردی، مؤلفه‌ی شایستگی هیجانی بین فردی، و از مجموع این دو مؤلفه نمره‌ی کل شایستگی هیجانی حاصل می‌شود. هر یک از گویه‌های این مقیاس بر اساس یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت به صورت ۱ (کاملاً مخالفم)، ۲ (مخالفم)، ۳ (نظری ندارم)، ۴ (موافقم)، و ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود. در این مقیاس با افزایش نمره‌ی افراد، نمره‌ی کل شایستگی هیجانی آن‌ها افزایش نشان می‌دهد. براسور و همکاران (۲۰۱۳) در بررسی روایی این پرسشنامه با استفاده از روش تحلیل عاملی، روایی آن را مورد تأیید قرار دادند. همچنین در این

1. couple's extrinsic emotion regulation questionnaire

2. emotional competence questionnaire



پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای شایستگی هیجانی فردی (۰/۹۰)، شایستگی هیجانی بین فردی (۰/۹۰) و برای کل مقیاس (۰/۹۳) گزارش کردند. در ایران، بخشی و یوسفی (Negin Bakhshi & Faride Yousefi, 2020) به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه‌ی شایستگی هیجانی پرداختند. این پژوهش با هدف تعیین اعتبار، روایی و ساختار عاملی پرسشنامه‌ی شایستگی هیجانی بر روی دانش آموزان ایرانی انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی، ساختار دو عاملی پرسشنامه را تأیید کرد. همبستگی نمره‌های حاصل از پرسشنامه با رضایت از زندگی و شایستگی فرهنگی به ترتیب ۰/۳۰ و ۰/۵۲ بود و روایی همگرایی پرسشنامه را نشان داد. به منظور سنجش اعتبار پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرایب آلفای کرونباخ برای هر مؤلفه (شایستگی هیجانی فردی، ۰/۷۸، و شایستگی هیجانی بین فردی، ۰/۸۰)، و نمره‌ی کل پرسشنامه (۰/۹۲) در حد مطلوب به دست آمد.

### ج) مقیاس رضایت از رابطه

مقیاس سنجش رابطه (RAS) توسط هندریک (Hendrick, 1988) ساخته شد. این مقیاس تا کنون، در مطالعات زیادی مورد استفاده قرار گرفته است و پیشینه‌ی تحقیقاتی بیانگر مناسب بودن خصوصیات روان‌سنجی آن است (Hendrick, 1988 Celik, 2014; Cassepp-Borges & Pasquali, 2011). هندریک (Hendrick, 1988) در تحلیل عاملی مقیاس، با استفاده از روش مؤلفه‌های اصلی به این نتیجه رسید که ساختار عاملی مقیاس، تک عاملی است و ۰/۴۶ از واریانس نمرات را تبیین می‌کند (G. R. Dehshiri & S. F. Mousavi, 2016). این مقیاس دارای ۷ گویه است که به منظور سنجش رضایت کلی از رابطه به کار می‌رود. برای نمره‌گذاری مقیاس، ابتدا گویه‌های ۴ و ۷ معکوس می‌شوند و پس از آن برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، امتیاز تمامی گویه‌ها با یکدیگر جمع می‌شوند. نمرات از دامنه‌ی ۷ (رضایت پایین) تا ۳۵ (رضایت بالا) برخوردار می‌باشند. در مطالعه‌ی (Hendrick, 1988) همبستگی این مقیاس با مقیاس رضایت زناشویی کاتزاس برای زنان ۰/۷۴ و برای مردان ۰/۶۴ گزارش گردید. در مطالعه‌ی (Vaughn & Matyastik Baier, 1999) پایایی این مقیاس ۰/۹۱ به دست آمد. در ایران، ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه توسط (G. R. Dehshiri & S. F. Mousavi, 2016) اندازه‌گیری شد و همسانی درونی مقیاس در کل نمونه برابر با ۰/۸۸ بود. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی در پژوهش دهشیری و موسوی نشان داد که ساختار عاملی مقیاس رضایت رابطه تک عاملی است.

### روند اجرای پژوهش

<sup>1</sup>. relational Assessment Scale



در ابتدا، فرم اصلی پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین (Kinkead et al., 2021) توسط پژوهشگر از انگلیسی به فارسی ترجمه شد. سپس به سه نفر مسلط به زبان انگلیسی ارائه شد تا آن را به انگلیسی برگردانند. نظرات آن‌ها مورد بازبینی قرار گرفت و تفاوت موجود بین نسخه‌های انگلیسی و فارسی ارزیابی شد و از طریق فرایند مرور مکرر، این تفاوت‌ها به حداقل ممکن کاهش یافت. سپس جهت تأیید روایی محتوا، پرسشنامه توسط پنج نفر از اساتید هیئت علمی دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی که در حیطه‌ی مربوطه دارای تخصص کافی بودند مورد بررسی قرار گرفت. پس از بررسی، مشکلات مربوط به گویه‌ها رفع شد و واژگان مبهم با نزدیک‌ترین واژه معادل سازی شدند و نسخه‌ی نهایی تهیه شد و در آخر، روایی محتوایی نسخه‌ی نهایی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت. در مرحله‌ی بعد، با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای، با تقسیم شهر بوشهر به چهار بخش (شمال، جنوب، شرق و غرب)، از هر منطقه چهار خیابان و از هر خیابان دو کوچه انتخاب شدند و سپس با مراجعه به منازل موجود در هر کوچه، از افراد متأهل ساکن در آن جا درخواست همکاری و شرکت در پژوهش داده شد و پس از اعلام موافقت و رضایت آن‌ها و اطمینان از داشتن ملاک‌های ورود، پرسشنامه‌های مربوطه جهت تکمیل در اختیار آن‌ها قرار گرفت. در پایان، برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS-24 و AMOS-24 استفاده شد. برای محاسبه‌ی آمار توصیفی از میانگین و انحراف استاندارد، برای محاسبه‌ی روایی همگرا از ضریب همبستگی پیرسون، برای بررسی پایایی از آلفای کرونباخ و ضریب امگای مک دونالد و به منظور بررسی تحلیل عاملی پرسشنامه از تحلیل عامل تأییدی استفاده شد.

## یافته‌ها

به منظور بررسی روایی سازه‌ی این پرسشنامه، از روش تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. روایی همگرای پرسشنامه نیز با استفاده از همبستگی آن با پرسشنامه‌ی شایستگی هیجانی و رضایت از رابطه مورد بررسی قرار گرفت. اعتبار پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و ضریب امگای مک دونالد مورد بررسی قرار گرفت. میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی زیرمقیاس‌های تنظیم هیجان بیرونی مثبت و منفی در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد زیرمقیاس‌های پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین

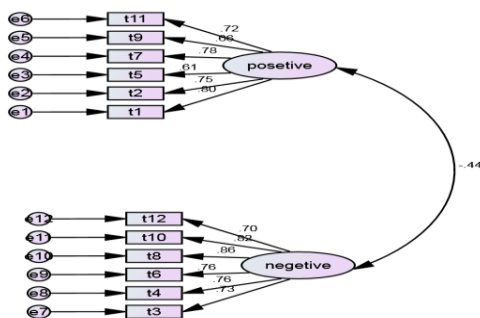
میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	
۴/۴۱	۰/۷۲۵	۱/۴۶۳	۱/۱۳۴	سوال ۱
۴/۳۴	۰/۷۴۱	-۱/۲۵۰	۱/۳۲۶	سوال ۲
۲/۲۶	۱/۲۲۴	۰/۵۸۷	-۰/۸۸۸	سوال ۳



-۰/۹۸۵	۰/۵۳۳	۱/۲۸۸	۲/۳۸	سوال ۴
۱/۸۰۳	-۱/۱۴۳	۰/۸۴۰	۴/۱۴	سوال ۵
-۰/۳۹۳	۰/۷۴۶	۱/۱۶۷	۲/۲۵	سوال ۶
۰/۹۸۷	-۱/۳۸۹	۰/۷۸۱	۴/۲۷	سوال ۷
-۰/۵۴۶	۰/۷۴۹	۱/۱۸۴	۲/۱۸	سوال ۸
۱/۰۲۴	-۰/۹۶۲	۰/۸۶۱	۴/۰۹	سوال ۹
۰/۶۶۹	۰/۶۲۸	۱/۱۸۹	۲/۳۰	سوال ۱۰
۱/۱۶۲	-۱/۰۸۲	۰/۹۰۹	۴/۰۹	سوال ۱۱
۱/۱۱۳	۱/۲۶۶	۱/۰۲۷	۱/۹۰	سوال ۱۲

میانگین و انحراف معیار سوالات ۱ تا ۱۲ پرسشنامه تنظیم هیجان بیرونی زوجین بین دامنه ۱/۹۰ برای سوال ۱۲ و ۴/۴۱ برای سوال ۱ محاسبه شده است.

قبل از انجام تحلیل عاملی، نرمال بودن داده‌ها از طریق آزمون کولموگراف اسمیرنوف بررسی و تأیید شد. داده‌های آزمون ماهالانویس نشان داد داده‌ی پرت و دور افتاده‌ای وجود ندارد. همچنین رابطه‌ی خطی بین متغیرها مشاهده شد. ابتدا مدل معادلات ساختاری برای دو بعد تنظیم هیجان بیرونی مثبت و منفی زوجین و پس از آن ضرایب مسیر غیر استاندارد و استاندارد و مقادیر بار عاملی و در ادامه، شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است.



شکل ۱. ضرایب استاندارد شده پرسش نامه تنظیم هیجان بیرونی زوجین



همانطور که در شکل ۱ مشاهده می‌شود، در اجرای تأیید عاملی پرسشنامه تنظیم هیجان بیرونی زوجین، در زیر مقیاس تنظیم هیجان بیرونی مثبت، بیشترین بار عاملی مربوط به سؤال ۱ (۰/۸۰) و کمترین بار عاملی مربوط به سؤال ۵ (۰/۶۱) بود. در زیر مقیاس تنظیم هیجان بیرونی منفی، بیشترین بار عاملی مربوط به سؤال ۸ (۰/۸۶) و کمترین بار عاملی مربوط به سؤال ۱۲ (۰/۷۰) بود. جدول ۲ و ۳ ضرایب غیر استاندارد و استاندارد مسیرهای متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۲. ضرایب غیر استاندارد، مقادیر بحرانی و سطح معناداری

متغیر	مسیر	متغیر	تخمین غیر استاندارد	خطا	T value	P
	→-	سوال ۱	۱/۰۰			
	→-	سوال ۲	۰/۹۶۴	۰/۰۶۳	۱۵/۳۲	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان بیرونی مثبت	→-	سوال ۵	۰/۸۸۷	۰/۰۷۴	۱۲/۰۱	۰/۰۰۱
	→-	سوال ۷	۱/۰۵۶	۰/۰۶۶	۱۶/۰۲	۰/۰۰۱
	→-	سوال ۹	۰/۹۸۱	۰/۰۷۵	۱۳/۱۱	۰/۰۰۱
	→-	سوال ۱۱	۱/۱۳۴	۰/۰۷۸	۱۴/۵۶	۰/۰۰۱
	→-	سوال ۳	۱/۰۰			
	→-	سوال ۴	۱/۰۹۲	۰/۰۷۶	۱۴/۳۲	۰/۰۰۱
تنظیم هیجان بیرونی منفی	→-	سوال ۶	۰/۹۹۹	۰/۰۶۹	۱۴/۴۷	۰/۰۰۱
	→-	سوال ۸	۱/۱۴۸	۰/۰۷۰	۱۶/۳۸	۰/۰۰۱
	→-	سوال ۱۰	۱/۰۹۳	۰/۷۰	۱۵/۵۵	۰/۰۰۱
	→-	سوال ۱۲	۰/۸۰۸	۰/۰۶۱	۱۳/۲۶	۰/۰۰۱

در جدول فوق، نتایج حکایت از آن دارد که تمامی مسیرها از سمت متغیرهای مکنون تنظیم هیجان بیرونی مثبت و تنظیم هیجان بیرونی منفی به سوالات پژوهش خارج از بازه  $+1/96$  و  $-1/96$  قرار دارد و همچنین سطح معناداری این مسیرها کمتر از  $0/05$  بدست آمده است و نشان می‌دهد که تمامی مسیرها معنادار بوده‌اند. در ادامه ضرایب استاندارد مسیر متغیرهای پژوهش ارائه شده است.



جدول ۳. ضرایب استاندارد مسیرهای پرسش نامه تنظیم هیجان بیرونی زوجین

متغیر	مسیر	متغیر	ضرایب استاندارد
	<---	سوال ۱	۰/۸۰۰
	<---	سوال ۲	۰/۷۵۵
تنظیم هیجان بیرونی مثبت	<---	سوال ۵	۰/۶۱۲
	<---	سوال ۷	۰/۷۸۴
	<---	سوال ۹	۰/۶۶۱
	<---	سوال ۱۱	۰/۷۲۳
	<---	سوال ۳	۰/۷۲۸
	<---	سوال ۴	۰/۷۵۵
تنظیم هیجان بیرونی منفی	<---	سوال ۶	۰/۷۶۳
	<---	سوال ۸	۰/۸۶۴
	<---	سوال ۱۰	۰/۸۱۹
	<---	سوال ۱۲	۰/۷۰۱

بر اساس یافته‌های جدول فوق مقدار ضریب بارهای عاملی برای تمامی سوالات پژوهش از ۰/۵۰ بیشتر بوده است و از آنجایی که سطح معناداری هر یک از این سوالات نیز از ۰/۰۵ کمتر بوده می‌توان نتیجه گرفت که همه سوالات دو بعد تنظیم هیجان بیرونی مثبت و منفی زوجین در مدل باقی می‌مانند.

به منظور بررسی برازش مدل پیشنهادی، یافته‌های جدول ۴ که مربوط به شاخص‌های برازش مدل است مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

شاخص‌های برازش	نوع شاخص برازش	حد مجاز	مقدار بدست آمده
CMIN/df	شاخص‌های مقتصد	کوچکتر از ۳	۲/۱۵۱
RMSEA	شاخص‌های مقتصد	کوچکتر از ۰/۰۸	۰/۰۷۵
PNFI	شاخص‌های مقتصد	بزرگتر از ۰/۵	۰/۷۱۱
GFI	شاخص‌های مطلق	بزرگتر از ۰/۹	۰/۹۳۹
NFI	شاخص‌های مقایسه‌ای	بزرگتر از ۰/۹	۰/۹۳۸
CFI	شاخص‌های مقایسه‌ای	بزرگتر از ۰/۹	۰/۹۵۷
IFI	شاخص‌های مقایسه‌ای	بزرگتر از ۰/۹	۰/۹۵۷



با توجه به شاخص‌های برازش مدل در جدول ۲ نسبت مجذور کای به درجه‌ی آزادی، ۲,۱۵۱ در فاصله‌ی قابل قبول برازش قرار دارد، مقدار شاخص برازش مقتصد PNF۱ در محدوده‌ی مناسبی است و اقتصاد مدل رعایت شده است. شاخص‌های برازش تطبیقی GFI، CFI، IFI مقدار قابل قبولی دارد که حاکی از برازش داده‌ها با مدل اصلی است و برای شاخص RSMEA این مقدار برابر با ۰/۷۵ است که به معنای برازش مدل و تأیید نهایی آن است. خوشبختانه در هر سه دسته شاخص‌های مقتصد، مطلق و مقایسه‌ای، مدل اندازه‌گیری اولیه به حد مجاز و حداقل رعایت مقادیر نیکویی برازش دست پیدا کرده است و به طور کلی مقادیر به دست آمده در پژوهش حاضر در مقایسه با مقادیر مطلوبی که برای این شاخص‌ها در نظر گرفته شده است، در محدوده‌ی مطلوبی قرار دارند، بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است و می‌توان نتیجه گرفت که آماره‌های برازش مدل، بیان‌کننده‌ی ساختار نظری مناسب پرسشنامه است. آلفای کرونباخ به معنای همبستگی درونی سوالات یک متغیر دارای محدودیت‌های بسیاری است که در ۷۰ سال اخیر صاحب نظران به آن‌ها اشاره نموده‌اند. در این بین شاخص‌هایی جایگزین برای این شاخص پیشنهاد شده‌اند که با بررسی آن‌ها مناسب‌ترین جایگزین آزمون امگای مک دونالد است. در ادامه بررسی ضریب آلفای کرونباخ و امگای مک دونالد ارائه شده است.

جدول ۵. ضرایب آلفای کرونباخ و امگای مک دونالد

متغیرهای پژوهش	تعداد سوالات	ضریب آلفای کرونباخ	ضریب امگای مک دونالد
تنظیم هیجان بیرونی مثبت	۶ سوال	۰/۸۶۴	۰/۸۶۳
تنظیم هیجان بیرونی منفی	۶ سوال	۰/۸۹۸	۰/۸۹۹

خوشبختانه کلیه ضرایب آلفای کرونباخ و امگای مک دونالد برای متغیرهای تنظیم هیجان بیرونی مثبت زوجین و تنظیم هیجان بیرونی منفی زوجین از ۰/۷۰ بالاتر است بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که پرسشنامه تنظیم هیجان بیرونی زوجین از پایایی مطلوبی برخوردار است. برای بررسی روایی همگرا، همبستگی نمره‌ی هر یک از خرده مقیاس‌های تنظیم هیجان بیرونی با مقیاس شایستگی هیجانی و رضایت از رابطه محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است.



جدول ۶. نتایج مربوط به روایی همگرا پرسشنامه تنظیم هیجان بیرونی زوجین

رضایت از زندگی	شایستگی هیجانی	
۰/۵۳۶**	۰/۲۵۴**	تنظیم هیجان بیرونی مثبت
-۰/۲۸۰**	-۰/۲۱۱**	تنظیم هیجان بیرونی منفی

\*\* نشان دهنده معناداری در سطح ۰/۰۱ است

## بحث و نتیجه گیری

تنظیم هیجان بیرونی به تعاملات اجتماعی اشاره دارد که هدفش بهبود یا بدتر کردن هیجانانگیز دیگران است (Niven et al., 2011)، و بر این فرض استوار است که افراد نه تنها هیجانانگیز خود را تنظیم می‌کنند، بلکه به دنبال تأثیرگذاری یا اصلاح تجربیات دیگران نیز هستند (Hofmann et al., 2016). نایون و همکاران به این امر به عنوان تلاش‌های عمدی برای تنظیم هیجانانگیز دیگران از طریق به کارگیری مجموعه‌ای از راهبردها و در نتیجه بهبود یا بدتر کردن احساس آن‌ها اشاره می‌کنند. با توجه به این که روابط عاطفی برای اکثر افراد بسیار ارزشمند است و این روابط تأثیر به‌سزایی بر بهزیستی عمومی افراد دارد، یک رابطه می‌تواند منبع استرس و یا منبع آرامش برای افراد باشد. بنابراین، هنگامی که افراد هیجانانگیزشان را در یک رابطه‌ی عاطفی نزدیک تنظیم می‌کنند، این امر می‌تواند برای هر دو عضو رابطه پیامدهایی به دنبال داشته باشد (Niven et al., 2015). به این ترتیب، زمانی که زوج‌ها موقعیت‌های عاطفی منفی را تجربه می‌کنند، مانند خشم ناشی از اختلافات، ناامیدی‌ها و غیره، احتمالاً در تعاملی قرار می‌گیرند که در آن، طرف مقابل به شدت مورد انتقاد قرار می‌گیرد، نادیده گرفته می‌شود، یا بی‌ارزش می‌شود. این جاست که مدیریت هیجانی خوب به خروج از این پویایی مخرب کمک می‌کند (Kinkead & Riquelme, 2022). با بررسی ادبیات پیشین در می‌یابیم که نحوه‌ی تنظیم هیجانانگیز زوجین بر کیفیت رابطه، رضایت و امنیت رابطه تأثیر می‌گذارد، بنابراین تنظیم هیجان بیرونی برای درک این پیوندهای نزدیک ضروری است. به همین دلیل وجود مقیاسی مبتنی بر شواهد اعتبار و پایایی کافی که بتواند قصد و نیت عمدی زوجین برای تنظیم هیجانانگیز یکدیگر را اندازه‌گیری کند،



ضروری به نظر می‌رسد (Kinkead et al., 2021). بر این اساس، در پژوهش حاضر، پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین با ۱۲ ماده و در دو بعد به زبان فارسی ترجمه و سپس ویژگی‌های روان‌سنجی آن تعیین شد. به منظور بررسی روایی سازه پرسشنامه، از تحلیل عامل تأییدی استفاده شد. مقادیر به دست آمده از شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تأییدی در محدوده‌ی مطلوبی قرار داشتند که بیانگر آن است که مدل از برازش مطلوبی برخوردار است. بارهای عاملی در ارتباط بین زیر مقیاس‌ها با سؤالات هر مؤلفه در سطح ۰/۱. معنادار بوده است و همچنین شاخص‌های برازش مدل در محدوده‌ی مطلوبی قرار داشتند که نشان دهنده‌ی تأیید این مدل هستند. این نتایج با یافته‌های پژوهش (Kinkead et al., 2021) همخوان است. در مطالعه‌ی (Kinkead et al., 2021) تحلیل عاملی پرسشنامه، دو خرده مقیاس را مشخص کرد و میزان بار عاملی زیر مقیاس تنظیم هیجان بیرونی مثبت زوجین بین ۰/۶۱ تا ۰/۸۰ و زیر مقیاس تنظیم هیجان بیرونی منفی زوجین بین ۰/۷۰ تا ۰/۸۶ بود و به عبارتی، هر دو عامل دارای پایایی و روایی کافی است.

نتایج آلفای کرونباخ نشان داد تمامی سؤالات پرسشنامه از پایایی بسیار مطلوبی برخوردار هستند و میزان پایایی خرده مقیاس‌های تنظیم هیجان بیرونی مثبت و تنظیم هیجان بیرونی منفی، به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۸۹ به دست آمده است. این نتایج حاکی از آن است که می‌توان هر یک از خرده مقیاس‌ها را به تنهایی و به صورت جداگانه استفاده کرد.

برای بررسی روایی همگرایی نسخه‌ی فارسی پرسشنامه تنظیم هیجان بیرونی زوجین، از همبستگی آن با مقیاس شایستگی هیجانی و رضایت از رابطه استفاده شد. ضرایب مثبت و معنادار میان این پرسشنامه‌ها، روایی همگرایی پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین را نشان می‌دهد. این یافته منطبق با یافته‌های پژوهش (Brasseur et al., 2013) است که معتقد بود روابط بین فردی مثبت به شایستگی افراد در تنظیم هیجانات دیگران و همچنین خود آن‌ها بستگی دارد. نتایج مطالعه‌ی براسور و همکارانش نشان داد که



شایستگی هیجانی بین فردی به طور مثبت با تلاش شرکت کنندگان برای تسکین غم و اندوه فرد طرد شده مرتبط است. به طور خاص، افرادی که شایستگی هیجانی بین فردی بالایی داشتند بیشتر سعی می کردند غم و اندوه فرد طرد شده را تنظیم کنند. همچنین، این یافته با نتایج پژوهش (Xiao et al., 2022) منطبق است. آن‌ها پیشنهاد کردند که افراد با شایستگی هیجانی بالاتر، ظرفیت بیشتری برای درگیر شدن با هیجانات دیگران دارند. این افراد می توانند هیجاناتی را که دیگران احساس می کنند بهتر تشخیص دهند (ادراک هیجان)، بدانند که کدام هیجانات برای دیگران مفید هستند (تسهیل هیجان)، بفهمند که چه چیزی باعث شده است فرد چنین احساسی داشته باشد (درک هیجان) و بدانند که کدام راهبرد در تنظیم هیجان مؤثر است. با این دانش، درگیر شدن با هیجانات دیگران خطر کمتری دارد زیرا افراد با شایستگی هیجانی بالا کمتر احتمال دارد حرف اشتباه بزنند و وضعیت عاطفی را بدتر کنند. شایستگی هیجانی شامل درک درست هیجانات خود و دیگران، بیان درست هیجان و نظم بخشی سازگارانه‌ی هیجان در جهت افزایش مطلوبیت زندگی است. شایستگی هیجانی یکی از مؤثرترین مهارت‌ها در جهت افزایش موفقیت‌های فردی از طریق ادراک هیجانی، تسهیل هیجانی، فهم هیجانی و مدیریت هیجانات در افراد است. در حقیقت شایستگی هیجانی مشخص می کند که فرد تا چه اندازه در درک و ابراز خود، درک دیگران، برقراری ارتباط و مقابله با مسائل زندگی به طور مؤثر اقدام می کند. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که شایستگی هیجانی با رضایت روابط بین فردی مرتبط است. در واقع افراد با سطح بالاتری از شایستگی هیجانی رضایت بیشتری در روابط عاطفی و سایر روابط بین فردی خود گزارش کرده‌اند (Schröder-Abé Nozaki & Mikolajczak, 2020; Malouff et al., 2014; Schütz, 2011). همچنین، بنا به گفته‌ی بخشی و یوسفی (Negin Bakhshi & Faride Yousefi, 2020)، شناسایی هیجان‌ها در خود و دیگران و مدیریت آن‌ها به شیوه‌ی فردی و بین فردی، مؤلفه‌هایی هستند که منعکس کننده‌ی توانایی فرد جهت کنار آمدن با دیگران است. این یافته با یافته‌های پژوهش (Kinkead et al., 2021)



نیز منطبق است که نشان دادند بین تنظیم هیجان بیرونی مثبت و نمره‌ی کلی رضایت از رابطه، رابطه‌ی مثبت مستقیم و معنادار وجود داشت و بین تنظیم هیجان بیرونی منفی و نمره‌ی کلی رضایت از رابطه و همچنین عوامل آن‌ها رابطه‌ی منفی وجود داشت. آن‌ها پیش‌بینی کردند که تنظیم هیجان بیرونی مثبت با افزایش رضایت از رابطه و سازگاری زوجی بیشتر همراه باشد. در همین راستا، (Hendrick, 1988) اظهار داشته است که رضایت زناشویی به عنوان یکی از متغیرهای زیربنایی در مطالعات مربوط به خانواده و ازدواج، یک تجربه‌ی ذهنی شادکامی و خرسندی در روابط زناشویی است و ارزش‌های حاصل از ازدواج با یک شخص را منعکس می‌سازد، بنابراین برای ادامه‌ی زندگی مشترک یک عنصر حیاتی به شمار می‌رود. (Jitaru, 2020)

نیز در مطالعه‌ی خود اظهار داشته است که تنظیم هیجان بیرونی بر رضایت زوجین و کیفیت زناشویی تأثیر به‌سزایی دارد، هر چند این موضوع کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است اما چندین مطالعه نشان می‌دهند که ارتباط قوی بین این متغیر و رضایت از رابطه وجود دارد (Scorsolini-Comin & Dos Santos, 2012). به عبارتی، در یک مفهوم سازنده‌تر افرادی که هیجان‌ات خود را درک و مدیریت می‌کنند و به تنظیم هیجان‌ات شریک زندگی خود کمک می‌کنند، تمایل به برقراری روابط سازگارتر، لذت بخش‌تر و رضایت بخش‌تر دارند. به عقیده‌ی (Sels et al., 2020)، هنگامی که یک زن و شوهر عامل تنظیم خود می‌شوند، به این معنی است که آن‌ها بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند، انتظارات قوی از یکدیگر دارند و بیشتر مستعد پاسخگویی به هیجان‌ات یکدیگر هستند. همچنین با مرور پیشینه‌ی پژوهش در می‌یابیم که تنظیم هیجان بیرونی با بهزیستی و سلامت هر دو فرد تنظیم‌کننده و تنظیم‌شونده مرتبط است، چرا که توانایی تأثیرگذاری بر هیجان‌ات دیگران با کاهش رفتار پرخاشگرانه و افزایش عاطفه‌ی مثبت و حل مثبت تعارض همراه است (Brandão et al., 2020).

(Haase et al., 2016). بعلاوه، سرعت تنظیم هیجان‌ات منفی خود و شریک زندگی در یک تعارض، یک پیش‌بینی‌کننده‌ی طولی مهم برای رضایت از رابطه است.



به طور کلی، بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی از دو عامل تنظیم هیجان بیرونی مثبت و منفی تشکیل شده است و می‌توان از هر یک از آن‌ها به تنهایی در پژوهش‌ها استفاده نمود. در مجموع، نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین از ساختار عاملی مناسبی برخوردار بود و روایی همگرایی مطلوبی داشت، بنابراین از این پرسشنامه می‌توان به عنوان مقیاسی قابل اعتماد و مناسب برای سنجش تنظیم هیجان بیرونی زوجین در سایر مطالعات استفاده نمود. سهم عملی این کار این است که نشان دهد چگونه روشی که تنظیم هیجان بیرونی بر سیستم زناشویی تأثیر می‌گذارد، راهی را برای شناسایی حوزه‌های مداخله، هم برای تشخیص بالینی و هم در سطح مشاوره یا زوج‌درمانی باز می‌کند و بررسی می‌کند که کدام عناصر از زندگی روزمره، به عنوان مثال تنظیم هیجان بیرونی مثبت یا منفی در یک زوج عاشقانه، نه تنها بر زوج بلکه بر کل سیستم اثر می‌گذارد.

### محدودیت‌های پژوهش

از آن جایی که این پرسشنامه در جمعیت غیر بالینی روان‌سنجی شد، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده، روایی و اعتبارسنجی این مقیاس، در جمعیت‌های بالینی سنجیده شود. از دیگر محدودیت‌های این پژوهش، عدم استفاده از پایایی بازآزمایی و همچنین عدم استفاده از روایی واگرا بود که پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده این ملاک‌ها مورد بررسی قرار گیرند.

### پیشنهاد‌های پژوهشی و کاربردی

پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی، با تمرکز بر قصد عمدی تنظیم هیجان بیرونی و نه فقط بر روی راهبردهایی که افراد استفاده می‌کنند، امکان گردآوری داده‌های ارزشمند در مورد پویایی‌های هیجانی زوج‌ها که همیشه در مطالعات قابل مشاهده نیستند را فراهم می‌آورد. بنابراین، بر اساس نظر طراحان این پرسشنامه، این قابلیت می‌تواند شناسایی حداقل یکی از زوج‌هایی که نظر کمتر مطلوبی نسبت به رابطه‌شان دارد را تسهیل کند و داده‌های مرتبط با زوج درمانی را به عنوان مثال، به عنوان بخشی از زوج درمانی رفتاری یکپارچه ارائه دهد. از آن جایی که تنظیم هیجان بیرونی یکی از اساسی‌ترین مؤلفه‌ها در روابط صمیمی به خصوص روابط



زوجین است، بنابراین پیشنهاد می‌شود از پرسشنامه‌ی تنظیم هیجان بیرونی زوجین به عنوان ابزاری معتبر و مناسب در مطالعات پژوهشی و درمانی استفاده شود.

### اخلاق پژوهش

در این پژوهش علاوه بر نوشتن راهنما در ابتدای پرسشنامه، هدف از اجرای پژوهش به طور واضح برای شرکت کنندگان بیان شد؛ همچنین به آنان اطمینان داده شد که یافته‌های آنان محرمانه است و در مقاله‌ای بدون ذکر اطلاعات شخصی آن‌ها به چاپ خواهد رسید. سپس شرکت کنندگان با آگاهی و رضایت، در پژوهش شرکت نموده و پرسشنامه‌های لازم را تکمیل کردند.

### منابع مالی

این مطالعه با هزینه شخصی نویسنده‌ی اول انجام گرفته و در هیچ‌یک از مراحل انجام این پژوهش هیچ‌گونه منابع مالی دریافت نشده است.

### دسترسی به مواد و داده‌ها

داده‌ها محرمانه بوده و نتایج آن در اختیار هیچ‌کسی قرار نخواهد گرفت.

### تأیید اخلاقی و رضایت مشارکت کنندگان

در این مطالعه، علاوه بر نوشتن راهنما در ابتدای پرسشنامه، هدف از پژوهش برای شرکت کنندگان در پژوهش توضیح داده شده است. سپس آن‌ها با آگاهی و رضایت، در پژوهش شرکت کرده و پرسشنامه‌های لازم را تکمیل نمودند.

### رضایت برای انتشار

نویسنده برای انتشار این مقاله رضایت کامل دارد.

### تصریح درباره تعارض منافع

این پژوهش با منافع شخص یا سازمانی منافات ندارد.

### سپاسگزاری

بدین وسیله از همه زوجین شرکت کننده در این پژوهش تشکر و سپاس‌گزاری می‌کنیم.



## References

- Altınok, A., & Kılıç, N. (2020). Exploring the associations between narcissism, intentions towards infidelity, and relationship satisfaction: Attachment styles as a moderator. *Plos one*, 15(11), e0242277. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242277>
- Austin, E. J., & O'Donnell, M. M. (2013). Development and preliminary validation of a scale to assess managing the emotions of others. *Personality and Individual differences*, 55(7), 834-839. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.005>
- Becerra, R., Preece, D. A., & Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *Plos one*, 15(4), e0231395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality*, 88(4), 748-761. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The profile of emotional competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *Plos one*, 8(5), e62635. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- Cassepp-Borges, V., & Pasquali, L. (2011). Características psicométricas da relationship assessment scale. *Psico-USF*, 16, 255-264. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S1413-82712011000300002>
- Çelik, E. (2014). Adaptation of relationship assessment scale to Turkish culture: study of validity and reliability. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2014.01.001>
- Christensen, K. A., van Dyk, I. S., Nelson, S. V., & Vasey, M. W. (2020). Using multilevel modeling to characterize interpersonal emotion regulation strategies and psychopathology in female friends. *Personality and Individual differences*, 165, 110156. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110156>
- Cohen, N., & Arbel, R. (2020). On the benefits and costs of extrinsic emotion regulation to the provider: Toward a neurobehavioral model. *Cortex*, 130, 1-15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.05.011>
- Coo, S., García, M. I., Prieto, F., & Medina, F. (2022). The role of interpersonal emotional regulation on maternal mental health. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 40(1), 3-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1825657>
- Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a brief emotional intelligence scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000028>
- Dixon-Gordon, K. L., Haliczler, L. A., Conkey, L. C., & Whalen, D. J. (2018). Difficulties in interpersonal emotion regulation: Initial development and validation of a self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40, 528-549. <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9647-9>
- Foran, H. M., Lorber, M., Malik, J., Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2020). The intimate partner flooding scale. *Assessment*, 27(6), 1151-1162. <https://doi.org/10.1177/1073191118755911>



- G. R. Dehshiri, P. D., & S. F. Mousavi, P. D. (2016). Psychometric Properties of the Persian Version of the Relationship Assessment Scale among Couples. *Journal of Family Research*, 12(1), 141-154. [https://jfr.sbu.ac.ir/article\\_97223.html?lang=fa](https://jfr.sbu.ac.ir/article_97223.html?lang=fa) [Persian]
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221> PMID: 1403613
- Haase, C. M., Holley, S. R., Bloch, L., Verstaen, A., & Levenson, R. W. (2016). Interpersonal emotional behaviors and physical health: A 20-year longitudinal study of long-term married couples. *Emotion*, 16(7), 965. <https://doi.org/10.1037/a0040239>
- Hatfield, E., Rapson, R. L., & Le, Y.-C. L. (2009). Emotional contagion and empathy. *The social neuroscience of empathy*, 19-30. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/352430>
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40, 341-356. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>
- Horn, A. B., & Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC psychology*, 4, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0159-7>
- JJ G. Gross & Thompson. RA. Emotion regulation: conceptual foundations. Handbook of emotion regulation New York: Guilford press emotion. 2007. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-001>
- Kinkead, A., & Riquelme, C. S. (2022). Emotional interdependence: the key to studying extrinsic emotion regulation. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35, 35. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00237-9>
- Kinkead, A., Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., & Salas, C. E. (2021). Couples extrinsic emotion regulation questionnaire: Psychometric validation in a Chilean population. *Plos one*, 16(6), e0252329. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252329>
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior therapy*, 47(2), 143-154. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007>
- López-Pérez, B., Morillo, D., & Wilson, E. (2017). Development and validation of the interpersonal affect improvement strategies questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000394>
- Lozano Lapidra, L., López Mata, L., Santas Bona, J. F., & Cifre, E. (2015). Validación del cuestionario "emotional regulation others and self (eros)". Un estudio piloto en una muestra de mayores. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2015.2.8>
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53-66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>



- Negin Bakhshi, M., & Faride Yousefi, P. (2020). Psychometric Properties of the Profile of Emotional Competence. *Journal of Psychology*, 94(24), 150-166. <http://www.iranapsy.ir/fa/Article/21873/FullText>[Persian]
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30, 53-73. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-011-9099-9>
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 10. <https://doi.org/10.1037/emo0000636>
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Schröder-Abé, M., & Schütz, A. (2011). Walking in each other's shoes: Perspective taking mediates effects of emotional intelligence on relationship quality. *European Journal of Personality*, 25(2), 155-169. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/per.818>
- Scorsolini-Comin, F., & Dos Santos, M. A. (2012). Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *The Spanish journal of psychology*, 15(1), 166-176. [https://doi.org/10.5209/rev\\_SJOP.2012.v15.n1.37304](https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37304)
- Schoebi, D., & Randall, A. K. (2015). Emotional dynamics in intimate relationships. *Emotion Review*, 7(4), 342-348 <https://doi.org/10.1177/1754073915590620>
- Sels, L., Ruan, Y., Kuppens, P., Ceulemans, E., & Reis, H. (2020). Actual and perceived emotional similarity in couples' daily lives. *Social Psychological and Personality Science*, 11(2), 266-275. <https://doi.org/10.1177/1948550619845927>
- Spanier, G. B., & Thompson, L. (1982). A confirmatory analysis of the dyadic adjustment scale. *Journal of Marriage and the Family*, 731-738. <https://doi.org/10.2307/351593>
- Stokes, J. E. (2017). Do "his" and "her" marriages influence one another? Contagion in personal assessments of marital quality among older spouses over a four-year span. *Social Psychology Quarterly*, 80(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0190272517701701>
- Van Lange, P. A., & Balliet, D. (2015). Interdependence theory. <http://dx.doi.org/10.1037/14344-003>
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201-215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Vaughn, M. J., & Matyastik Baier, M. E. (1999). Reliability and validity of the relationship assessment scale. *American Journal of Family Therapy*, 27(2), 137-147. <https://doi.org/10.1080/019261899262023>
- Weber, D. M., & Herr, N. R. (2019). The messenger matters: Invalidating remarks from men provoke a more negative emotional reaction than do remarks from women. *Psychological reports*, 122(1), 180-200. <https://doi.org/10.1177/0033294117748618>
- 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://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Xiao, H., Double, K. S., Walker, S. A., Kunst, H., & MacCann, C. (2022). Emotionally intelligent people use more high-engagement and less low-engagement processes to regulate others' emotions. *Journal of Intelligence*, 10(4), 76.  
<https://doi.org/10.3390/jintelligence10040076>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803. <https://doi.org/10.1037/a0033839>



## پرسشنامه تنظیم هیجان بیرونی زوجین

ردیف	سوالات	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	برای این که همسرم احساس بهتری داشته باشد، در سختی ها از همسرم حمایت کردم و به او مشورت دادم.					
۲	برای این که همسرم احساس بهتری داشته باشد، کارهای خوبی برای او انجام دادم.					
۳	برای این که همسرم را ناراحت کنم، نقاط ضعفش را به او گفتم.					
۴	برای این که همسرم احساس بدی داشته باشد، به او گفتم که چقدر مرا رنج داده است.					
۵	برای این که همسرم احساس بهتری داشته باشد، ویژگی های مثبتش را به او یادآور شدم.					
۶	برای این که همسرم احساس بدی داشته باشد، تظاهر کردم که از دست او عصبانی هستم.					
۷	برای این که همسرم احساس بهتری داشته باشد، به مشکلاتش گوش دادم.					
۸	برای این که همسرم احساس بدی داشته باشد، با او بد خلقی کردم.					
۹	برای این که همسرم احساس بهتری داشته باشد، او را خنداندم.					
۱۰	برای این که همسرم احساس بدی داشته باشد، از رفتار او انتقاد کردم.					



					برای این که همسر احساس بهتری داشته باشد، وقت بیشتری با او گذراندم.	۱۱
					برای این که همسر احساس بدی داشته باشد، به صحبت‌های او گوش ندادم.	۱۲

