

بررسی نقش هوش هیجانی زوجی در پیش‌بینی رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی

چکیده هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین نقش هوش هیجانی زوجی در شکل‌دهی به رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی در میان زوج‌های ساکن شهر تهران بود. مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل، شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد از ۱۲ زوج ساکن تهران، بودند که با روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت اصل تنوع در سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات و وضعیت اقتصادی-اجتماعی انتخاب شدند. داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. مصاحبه‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه بیستم حاصل شد و چهار مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. تمام مصاحبه‌ها ضبط، واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo ۱۴ کدگذاری و تحلیل شد. تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل تحلیل مضمون شامل آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، نام‌گذاری مضامین و تدوین گزارش انجام گرفت. یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: «آگاهی هیجانی مشترک و نام‌گذاری عاطفه»، «تنظیم هیجان دوطرفه و ترمیم تعارض»، «گفت‌وگوی جنسی ایمن و رضایت جنسی»، «پاسخ‌دهی همدلانه و صمیمیت عاطفی» و «تعهد فعال و پایداری زناشویی». یافته‌ها نشان داد زوج‌هایی که تولدایی بیشتری در تشخیص، بیان، تنظیم و اعتباربخشی به هیجان‌های خود و همسر داشتند، رابطه جنسی رضایت‌بخش‌تر، احساس نزدیکی هیجانی بیشتر و برداشت پایدارتر از آینده رابطه را تجربه می‌کردند. نتیجه‌گیری: هوش هیجانی زوجی در این پژوهش نه یک ویژگی فردی صرف، بلکه یک ظرفیت رابطه‌ای و تعاملی بود که از طریق گفت‌وگوی هیجانی، کاهش واکنش‌پذیری، افزایش امنیت در بیان نیازهای جنسی و تقویت تعهد عملی، به بهبود کیفیت و پایداری رابطه زناشویی کمک می‌کرد. واژگان کلیدی: هوش هیجانی زوجی؛ رضایت جنسی؛ صمیمیت عاطفی؛ پایداری زناشویی؛ تحلیل مضمون؛ مصاحبه نیمه‌ساختاریافته.	مشخصات نویسندگان: ۱. فرید نیازی*: گروه مشاوره خانواده، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران *پست الکترونیکی نویسنده مسئول: farid.niazi.fc@gmail.com شیوه استناددهی: نیازی، فرید. (۱۴۰۴). بررسی نقش هوش هیجانی زوجی در پیش‌بینی رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی. پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی، ۱(۵)، ۴۰-۵۱.  ۱۴۰۴ © CC BY NC تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.
--	---

The Role of Dyadic Emotional Intelligence in Predicting Sexual Satisfaction, Emotional Intimacy, and Marital Stability

Authors' Information:

1. Farid Niazi*: Department of Family Counseling, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Corresponding author's email: farid.niazi.fc@gmail.com

How to cite: Niazi, F. (2025). The Role of Dyadic Emotional Intelligence in Predicting Sexual Satisfaction, Emotional Intimacy, and Marital Stability. *Family Research and Couple Therapy*, 1(5), 40-51.



© 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Abstract

Objective: This study aimed to explain the perceived role of dyadic emotional intelligence in shaping sexual satisfaction, emotional intimacy, and marital stability among married couples living in Tehran.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 24 married individuals, including 12 women and 12 men from 12 married couples residing in Tehran. They were selected through purposive sampling with maximum variation in age, length of marriage, educational level, and socioeconomic status. Data were collected only through individual semi-structured interviews. Interviews continued until theoretical saturation was reached; saturation occurred in the twentieth interview, and four additional interviews were conducted to ensure data adequacy. All interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, and analyzed using NVivo 14 software. The analytic process followed the phases of thematic analysis: familiarization with data, initial coding, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes, and report writing.

Findings: Five main categories emerged from the data: “shared emotional awareness and affect labeling,” “mutual emotion regulation and conflict repair,” “safe sexual communication and sexual satisfaction,” “empathic responsiveness and emotional intimacy,” and “active commitment and marital stability.” The findings indicated that couples with a stronger ability to recognize, express, regulate, and validate their own and their partner’s emotions reported more satisfying sexual relationships, greater emotional closeness, and a more stable perception of the future of their marriage.

Conclusion: Dyadic emotional intelligence was not merely an individual trait but a relational and interactional capacity. Through emotional dialogue, reduced reactivity, greater safety in expressing sexual needs, and strengthened active commitment, dyadic emotional intelligence contributed to the improvement of marital quality and stability.

Keywords: *Dyadic emotional intelligence; sexual satisfaction; emotional intimacy; marital stability; thematic analysis; semi-structured interview.*

مقدمه

ازدواج به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین پیوندهای عاطفی و اجتماعی، صرفاً قراردادی حقوقی یا ساختاری خانوادگی نیست، بلکه میدان پیچیده‌ای از تجربه‌های هیجانی، جنسی، شناختی و ارتباطی است که کیفیت آن تا حد زیادی به توانایی زوجین در فهم، تنظیم و پاسخ‌دهی به هیجان‌های یکدیگر وابسته است. در روابط زناشویی، بسیاری از تعارض‌ها نه از نبود عشق یا نبود تعهد، بلکه از ناتوانی در شناسایی دقیق هیجان، بیان نیاز عاطفی، مدیریت برانگیختگی و تبدیل هیجان خام به گفت‌وگوی سازنده شکل می‌گیرند. از این منظر، هوش هیجانی زوجی می‌تواند یکی از سازه‌های کلیدی در تبیین کیفیت رابطه زناشویی باشد؛ زیرا به زوجین کمک می‌کند هیجان‌های خود و همسر را به‌درستی ادراک کنند، آن‌ها را در قالب زبان رابطه بیان کنند، واکنش‌های تکانشی را مهار کنند و در موقعیت‌های حساس مانند تعارض، ناکامی جنسی، دلخوری‌های عاطفی یا تهدید ادراک‌شده نسبت به رابطه، به‌جای کناره‌گیری یا حمله، از راهبردهای تنظیمی و ترمیمی استفاده کنند.

مفهوم هوش هیجانی نخست در چارچوب توانایی افراد برای ادراک، فهم، استفاده و تنظیم هیجان‌ها مطرح شد Mayer و Salovey هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌های مرتبط با پردازش اطلاعات هیجانی دانستند که شامل تشخیص هیجان در خود و دیگران، بهره‌گیری از هیجان برای تسهیل تفکر، فهم معناها و تحول هیجانی، و تنظیم هیجان برای رشد هیجانی و عقلانی است (Mayer & Salovey, 1997; Mayer et al., 2004). در بافت زناشویی، این توانایی‌ها از سطح فردی فراتر می‌روند و به یک ظرفیت دوسویه یا زوجی تبدیل می‌شوند؛ یعنی کیفیت رابطه فقط به هوش هیجانی هر فرد وابسته نیست، بلکه به هماهنگی هیجانی، حساسیت متقابل، تنظیم مشترک و توانایی زوج در ساختن زبان مشترک برای عواطف نیز بستگی دارد. بنابراین، هوش هیجانی زوجی را می‌توان ظرفیتی رابطه‌ای دانست که در آن زن و شوهر قادرند هیجان‌های خود و دیگری را ادراک کنند، نسبت به آن‌ها پاسخ همدلانه نشان دهند، هیجان‌های منفی را بدون تخریب رابطه تنظیم کنند و از عاطفه برای تقویت صمیمیت، حل تعارض و حفظ تعهد بهره ببرند.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که هوش هیجانی با کیفیت رابطه، رضایت زناشویی و سازگاری زوجی ارتباط مثبت دارد Brackett و همکاران در مطالعه‌ای بر زوج‌های دگرجنس‌گرا نشان دادند زوج‌هایی که هر دو عضو آن‌ها در سطح پایین‌تری از هوش هیجانی قرار داشتند، کیفیت رابطه پایین‌تر، حمایت کمتر، عمق رابطه ضعیف‌تر و تعارض بیشتری را گزارش کردند (Brackett et al., 2005). همچنین فراتحلیل Jardine و همکاران نشان داد که هوش هیجانی با رضایت رابطه‌ای و کیفیت رابطه عاشقانه ارتباط معنادار دارد و این ارتباط در مطالعات مختلف، با وجود تفاوت در ابزار سنجش و وضعیت رابطه، پایدار باقی مانده است Malouff (Jardine et al., 2022). و همکاران نیز در فراتحلیل خود نشان دادند هوش هیجانی صفتی با رضایت رابطه عاشقانه مرتبط است و این ارتباط هم در سطح گزارش فرد از رضایت خود و هم در سطح اثرگذاری بر رضایت شریک عاطفی قابل مشاهده است (Malouff et al., 2014). این یافته‌ها نشان می‌دهند که هیجان در زندگی زناشویی صرفاً پدیده‌ای درون‌فردی نیست، بلکه کیفیت پردازش و تبادل هیجان‌ها می‌تواند سرنوشت رابطه را تحت تأثیر قرار دهد.

یکی از ابعاد مهم کیفیت زناشویی، رضایت جنسی است. رضایت جنسی به برداشت ذهنی فرد از کیفیت، لذت، امنیت، پاسخ‌گویی و تناسب رابطه جنسی با نیازهای جسمانی و عاطفی او اشاره دارد. برخلاف برداشت‌های تقلیل‌گرایانه، رضایت جنسی صرفاً حاصل فراوانی رابطه جنسی یا عملکرد فیزیولوژیک نیست، بلکه با کیفیت ارتباط، احساس امنیت، امکان بیان نیازها، دریافت اعتبار عاطفی و نبود شرم یا طردشدگی پیوند دارد (Lawrance و Byers). در مدل تبادل بین‌فردی رضایت جنسی بر اهمیت پاداش‌ها، هزینه‌ها، مقایسه‌ها و عدالت ادراک‌شده در رابطه جنسی تأکید کردند (Lawrance & Byers, 1995). مطالعات بعدی نیز نشان داده‌اند که ارتباط جنسی، گفت‌وگوی زوجی و کیفیت رابطه به‌طور معناداری با رضایت جنسی مرتبط‌اند (Mallory, 2022; Mark & Jozkowski, 2013). در این زمینه، هوش هیجانی زوجی می‌تواند با کاهش شرم، افزایش توان گفت‌وگو درباره نیازهای جنسی، تنظیم اضطراب عملکردی، و ایجاد فضای امن برای بیان ترجیح‌ها و نگرانی‌ها، رضایت جنسی را تقویت کند.

صمیمیت عاطفی نیز یکی دیگر از پیامدهای محوری هوش هیجانی زوجی است. صمیمیت عاطفی به تجربه نزدیکی، درک‌شدن، پذیرش، آسیب‌پذیری ایمن و امکان بیان احساسات عمیق در حضور همسر اشاره دارد (Reis و Shaver). صمیمیت را فرایندی بین‌فردی دانستند که از خودافشایی، پاسخ‌دهی ادراک‌شده و احساس فهمیده‌شدن شکل می‌گیرد (Reis & Shaver, 1988). در روابط زناشویی، صمیمیت عاطفی زمانی رشد می‌کند که زوجین بتوانند تجربه‌های هیجانی خود را بدون ترس از تحقیر، بی‌اعتنایی یا سوءاستفاده بیان کنند. از سوی دیگر، ناتوانی در پاسخ‌دهی همدلانه، خاموشی ارتباطی، دفاعی‌شدن و بی‌اعتبارسازی احساسات می‌تواند صمیمیت را کاهش دهد (Yoo و همکاران). در مطالعه‌ای بر زوج‌های متأهل نشان دادند که ارتباط زوجی، صمیمیت هیجانی و صمیمیت/رضایت جنسی با رضایت رابطه‌ای زوج‌ها ارتباط دارند و باید به‌صورت همزمان در پژوهش و مداخله زوجی مورد توجه قرار گیرند (Yoo et al., 2014). بنابراین، هوش هیجانی زوجی ممکن است از طریق افزایش حساسیت هیجانی، گوش‌دادن همدلانه و پاسخ‌دهی معتبرساز، زمینه صمیمیت عاطفی را تقویت کند.

پایداری زناشویی بعد دیگری است که در پیوند با هوش هیجانی زوجی اهمیت می‌یابد. پایداری زناشویی به معنای تداوم رابطه، احساس تعهد، امید به آینده مشترک و توان عبور از بحران‌ها بدون فروپاشی رابطه است. پژوهش‌های کلاسیک Gottman و Levenson نشان داده‌اند که الگوهای تعاملی زوجین، به‌ویژه نسبت تعاملات مثبت و منفی، پاسخ‌های فیزیولوژیک به تعارض و توانایی ترمیم پس از تنش، در پیش‌بینی تداوم یا فروپاشی رابطه نقش دارند (Gottman & Levenson, 1992). از این منظر، پایداری زناشویی نه صرفاً نتیجه نبود تعارض، بلکه پیامد وجود مهارت‌هایی برای مدیریت تعارض، ترمیم آسیب، بازگشت به ارتباط و حفظ پیوند عاطفی پس از تجربه ناکامی است. هوش هیجانی زوجی می‌تواند با کاهش واکنش‌پذیری، افزایش ظرفیت تحمل تفاوت، تبدیل سرزنش به بیان نیاز، و ایجاد الگوهای ترمیمی پس از تعارض، احتمال پایداری رابطه را افزایش دهد.

با وجود اهمیت هوش هیجانی در مطالعات زناشویی، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های موجود ماهیت کمی داشته و بیشتر به سنجش همبستگی میان هوش هیجانی و رضایت زناشویی پرداخته‌اند. این پژوهش‌ها اگرچه ارزشمندند، اما کمتر نشان می‌دهند زوج‌ها در تجربه زیسته خود چگونه هوش هیجانی را در رابطه روزمره، تعارض‌ها، گفت‌وگوی جنسی، نزدیکی عاطفی و تصمیم به ادامه رابطه تجربه می‌کنند. همچنین در

بافت فرهنگی ایران، به‌ویژه در شهر تهران، موضوعاتی مانند شرم جنسی، نقش‌های جنسیتی، انتظارات خانوادگی، تابوهای گفت‌وگو درباره نیازهای جنسی، و فشارهای اقتصادی و اجتماعی می‌توانند رابطه میان هوش هیجانی، رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی را پیچیده‌تر کنند. بنابراین، بررسی کیفی این موضوع می‌تواند امکان فهم عمیق‌تر سازوکارهای رابطه‌ای را فراهم سازد.

بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی انجام شد تا نقش هوش هیجانی زوجی را در پیش‌بینی یا تبیین رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی از دیدگاه زوج‌های ساکن تهران بررسی کند. در این پژوهش، «پیش‌بینی» به معنای آماری آن، مانند رگرسیون یا مدل‌یابی معادلات ساختاری، به کار نرفته است؛ بلکه مقصود، شناسایی الگوهای ادراک‌شده‌ای است که مشارکت‌کنندگان از طریق آن‌ها توضیح می‌دهند چگونه توانایی‌های هیجانی زوجی می‌تواند به پیامدهای زناشویی مثبت یا منفی منجر شود. پرسش اصلی پژوهش این بود که زوج‌ها نقش هوش هیجانی زوجی را در شکل‌دهی به رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی چگونه تجربه و معنا می‌کنند؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب روش کیفی از آن جهت صورت گرفت که هدف پژوهش، سنجش آماری رابطه میان متغیرها نبود، بلکه فهم عمیق تجربه‌ها، معانی و سازوکارهای ادراک‌شده زوج‌ها درباره نقش هوش هیجانی زوجی در رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی بود. تحلیل مضمون به دلیل انعطاف‌پذیری نظری و توان آن در سازمان‌دهی داده‌های مصاحبه در قالب الگوهای معنایی، برای این پژوهش مناسب تشخیص داده شد. (Braun & Clarke, 2006) جامعه پژوهش شامل زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران بود که حداقل سه سال از ازدواج آن‌ها گذشته و تجربه زندگی مشترک مستمر با همسر خود را داشتند.

مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ فرد متأهل، شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد از ۱۲ زوج، بودند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند و با راهبرد حداکثر تنوع انجام شد تا مشارکت‌کنندگان از نظر سن، مدت ازدواج، سطح تحصیلات، وضعیت اشتغال، تعداد فرزند و وضعیت اقتصادی-اجتماعی تنوع کافی داشته باشند. ملاک‌های ورود شامل سکونت در تهران، گذشت حداقل سه سال از ازدواج، تمایل به مشارکت در مصاحبه، توانایی بیان تجربه‌های زناشویی، و رضایت آگاهانه برای ضبط مصاحبه بود. ملاک‌های خروج شامل قرار داشتن در فرایند رسمی طلاق، تجربه خشونت شدید گزارش‌شده که نیازمند مداخله فوری بود، ابتلا به اختلال روان‌پزشکی شدید گزارش‌شده، و انصراف از ادامه مصاحبه بود. برای رعایت استقلال پاسخ‌ها، مصاحبه‌ها به‌صورت فردی انجام شد و از زوجین خواسته شد محتوای مصاحبه خود را تا پایان فرایند گردآوری داده با همسر در میان نگذارند. گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته انجام شد. راهنمای مصاحبه بر اساس مبانی نظری هوش هیجانی، کیفیت رابطه زوجی، رضایت جنسی و صمیمیت عاطفی تدوین شد. پرسش‌های اصلی شامل مواردی مانند «وقتی در رابطه ناراحت یا عصبانی می‌شوید، معمولاً چه اتفاقی میان شما و همسرتان رخ می‌دهد؟»، «چقدر می‌توانید احساسات خود را برای همسرتان توضیح دهید؟»، «توانایی همسرتان در فهم احساسات شما چه اثری بر نزدیکی عاطفی شما دارد؟»، «در گفت‌وگو درباره نیازها یا نارضایتی‌های جنسی چه موانعی تجربه می‌کنید؟» و «چه ویژگی‌هایی باعث می‌شود احساس رابطه شما پایدار و قابل ادامه است؟» بود. مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه طول کشیدند و در محیطی آرام و محرمانه انجام شدند. همه مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند.

فرایند گردآوری داده‌ها تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. در این پژوهش، پس از مصاحبه بیستم، کدهای جدید معناداری به داده‌ها افزوده نشد و مضامین اصلی به ثبات نسبی رسیدند؛ با این حال، چهار مصاحبه دیگر برای اطمینان از کفایت داده‌ها و غنای مضامین انجام شد. تحلیل داده‌ها همزمان با گردآوری داده‌ها آغاز شد. ابتدا پژوهشگر چندین بار متن مصاحبه‌ها را خواند تا با فضای کلی داده‌ها آشنا شود. سپس کدهای اولیه به صورت خطبه‌خط استخراج شد. در مرحله بعد، کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و مضامین اولیه شکل گرفتند. این مضامین با بازگشت مکرر به متن مصاحبه‌ها بازبینی شدند و در نهایت پنج مقوله اصلی و چندین زیرمقوله استخراج شد. برای مدیریت داده‌ها، ذخیره کدها، مقایسه مصاحبه‌ها و سازمان‌دهی مضامین از نرم‌افزار NVivo 14 استفاده شد.

برای افزایش اعتمادپذیری پژوهش، از معیارهای اعتبارپذیری، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری استفاده شد. (Lincoln & Guba, 1985) اعتبارپذیری از طریق درگیری طولانی‌مدت با داده‌ها، بازبینی مکرر کدها، استفاده از نقل‌قول‌های مستقیم و بازبینی خلاصه یافته‌ها توسط تعدادی از مشارکت‌کنندگان تأمین شد. برای انتقال‌پذیری، ویژگی‌های نمونه، زمینه پژوهش و فرایند مصاحبه با جزئیات گزارش شد. وابستگی از طریق ثبت مسیر تصمیم‌گیری پژوهشی، نگهداری یادداشت‌های تحلیلی و مستندسازی مراحل کدگذاری تقویت شد. تأییدپذیری نیز از طریق بازاندیشی پژوهشگر، بررسی همکار پژوهشی و حفظ پیوند روشن میان داده‌های خام، کدها و مضامین نهایی مورد توجه قرار گرفت. ملاحظات اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین محرمانگی، استفاده از کد به جای نام واقعی، امکان انصراف در هر مرحله، و حذف هرگونه اطلاعات شناسایی‌کننده از متن مصاحبه‌ها بود.

یافته‌ها

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، ۲۴ مشارکت‌کننده شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد از ۱۲ زوج متأهل ساکن تهران بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۸ تا ۵۲ سال بود؛ ۶ نفر در گروه سنی ۲۸ تا ۳۵ سال، ۱۰ نفر در گروه سنی ۳۶ تا ۴۵ سال و ۸ نفر در گروه سنی ۴۶ تا ۵۲ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر بین ۳ تا ۷ سال، ۹ نفر بین ۸ تا ۱۵ سال و ۱۰ نفر بیش از ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر تحصیلات، ۴ نفر دارای دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۰ نفر دارای مدرک کارشناسی، ۸ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۲ نفر دارای دکتری بودند. از نظر وضعیت فرزند، ۷ نفر بدون فرزند، ۹ نفر دارای یک فرزند و ۸ نفر دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. همچنین ۱۵ نفر شاغل و ۹ نفر غیرشاغل یا خانه‌دار بودند. این تنوع جمعیت‌شناختی به پژوهش کمک کرد تا تجربه هوش هیجانی زوجی در موقعیت‌های متفاوت زندگی زناشویی بررسی شود.

۱. آگاهی هیجانی مشترک و نام‌گذاری عاطفه. نخستین مقوله نشان داد زوج‌هایی که توانایی بیشتری در تشخیص و نام‌گذاری هیجان‌های خود و همسر داشتند، تعارض‌ها را کمتر به صورت حمله شخصیتی یا بی‌علاقگی تعبیر می‌کردند. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که بسیاری از تنش‌های زناشویی زمانی تشدید می‌شود که فرد نتواند خشم، ترس، شرم، ناامیدی یا نیاز به توجه را از هم تفکیک کند. در چنین شرایطی، یک هیجان اولیه مانند ترس از طردشدن ممکن است در قالب پرخاشگری یا سکوت ظاهر شود و همسر نیز آن را به بی‌احترامی یا سردی تعبیر

کند. یکی از زنان مشارکت‌کننده گفت: «قبلاً وقتی همسرم ساکت می‌شد فکر می‌کردم دیگر دوستم ندارد، ولی الان می‌فهمم بیشتر وقت‌ها مضطرب است و بلد نیست حرف بزند» (مشارکت‌کننده ۷، زن، ۳۸ ساله). یکی از مردان نیز بیان کرد: «وقتی بتوانم بگویم ناراحتم نه اینکه فقط عصبانی شوم، دعوا نصف می‌شود» (مشارکت‌کننده ۱۴، مرد، ۴۱ ساله). این مقوله شامل زیرمقوله‌های «تشخیص هیجان پشت رفتار»، «زبان مشترک عاطفی»، «کاهش سوءبرداشت هیجانی» و «تمایز نیاز از سرزنش» بود.

۲. تنظیم هیجان دوطرفه و ترمیم تعارض. دومین مقوله به توان زوج‌ها در مدیریت هیجان‌های شدید و بازسازی رابطه پس از تعارض اشاره داشت. مشارکت‌کنندگان تأکید کردند که تفاوت اصلی زوج‌های پایدار با زوج‌های ناپایدار در نداشتن اختلاف نیست، بلکه در نحوه بازگشت به رابطه پس از اختلاف است. زوج‌هایی که از راهبردهایی مانند مکث، کاهش تن صدا، فاصله کوتاه برای آرام‌سازی، عذرخواهی، لمس آرام، شوخی سالم یا بازگشت به گفت‌وگو استفاده می‌کردند، احساس امنیت بیشتری در رابطه داشتند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «ما دعوا داریم، ولی فرقی این است که آخرش یکی مان راه برگشت را باز می‌کند؛ مثلاً می‌گوید بیا چای بخوریم بعد حرف بزنیم» (مشارکت‌کننده ۳، زن، ۴۵ ساله). مرد دیگری اظهار کرد: «اگر همان لحظه جواب بدهم خراب می‌کنم؛ یاد گرفته‌ام اول آرام شوم، بعد بگویم چه چیزی اذیتم کرده» (مشارکت‌کننده ۱۸، مرد، ۴۹ ساله). این مقوله نشان داد تنظیم هیجان زوجی نه فقط خودکنترلی فردی، بلکه فرایندی تعاملی است که در آن هر یک از همسران می‌تواند به کاهش یا افزایش برانگیختگی دیگری کمک کند.

۳. گفت‌وگوی جنسی ایمن و رضایت جنسی. سومین مقوله نشان داد هوش هیجانی زوجی از طریق ایجاد فضای امن برای بیان نیازها، نگرانی‌ها و ناراضی‌های جنسی بر رضایت جنسی اثر می‌گذارد. بسیاری از مشارکت‌کنندگان گفتند که صحبت درباره مسائل جنسی در آغاز ازدواج یا حتی سال‌های بعد برایشان دشوار بوده است، زیرا ترس از قضاوت، شرم، سوءبرداشت یا آسیب به غرور همسر وجود داشته است. با این حال، زوج‌هایی که توانسته بودند گفت‌وگوی جنسی را با احترام، همدلی و بدون تحقیر شکل دهند، رضایت بیشتری را تجربه می‌کردند. یکی از زنان گفت: «وقتی بتوانم بدون خجالت بگویم چه چیزی برایم خوب است یا نیست، احساس می‌کنم بدن و احساسم هر دو دیده می‌شود» (مشارکت‌کننده ۱۰، زن، ۳۴ ساله). یکی از مردان نیز توضیح داد: «قبلاً اگر همسرم انتقادی می‌کرد، فکر می‌کردم یعنی من کافی نیستم؛ الان می‌فهمم دارد نیازش را می‌گوید» (مشارکت‌کننده ۲۱، مرد، ۳۶ ساله). زیرمقوله‌های این بخش شامل «کاهش شرم جنسی»، «بیان نیاز بدون تهدید»، «پذیرش بازخورد جنسی»، «هماهنگی عاطفه و بدن» و «تبدیل رابطه جنسی به تجربه ارتباطی» بود.

۴. پاسخ‌دهی همدلانه و صمیمیت عاطفی. چهارمین مقوله بیانگر آن بود که صمیمیت عاطفی زمانی تقویت می‌شود که همسران احساس کنند تجربه درونی آن‌ها شنیده، فهمیده و معتبر دانسته می‌شود. مشارکت‌کنندگان بارها از این تجربه سخن گفتند که «فهمیده‌شدن» گاهی بیش از راه‌حل گرفتن اهمیت دارد. در روابطی که یکی از همسران به سرعت نصیحت، قضاوت یا دفاع می‌کرد، طرف مقابل به تدریج از خودافشایی هیجانی فاصله می‌گرفت. در مقابل، پاسخ‌دهی همدلانه باعث افزایش اعتماد و میل به نزدیکی می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار کرد: «وقتی ناراحتم و همسرم فقط می‌گوید می‌فهمم چقدر سخت بوده، همان برایم کافی است که دوباره به او نزدیک شوم» (مشارکت‌کننده ۵،

زن، ۴۲ ساله). مردی نیز گفت: «برای من صمیمیت یعنی بتوانم ضعفم را بگویم و مسخره نشوم» (مشارکت‌کننده ۱۶، مرد، ۳۹ ساله). این مقوله شامل «گوش دادن بدون دفاع»، «اعتباربخشی به احساسات»، «آسیب‌پذیری ایمن» و «تداوم خودافشایی عاطفی» بود.

۵. تعهد فعال و پایداری زناشویی. پنجمین مقوله نشان داد هوش هیجانی زوجی با تقویت تعهد فعال و امید به آینده مشترک، به پایداری زناشویی کمک می‌کند. مشارکت‌کنندگان پایداری را صرفاً به معنای ماندن در ازدواج نمی‌دانستند، بلکه آن را به معنای تلاش آگاهانه برای حفظ کیفیت رابطه تعریف می‌کردند. از نظر آنان، زوج‌هایی که می‌توانند احساسات دشوار را بدون فروپاشی رابطه پردازش کنند، در بحران‌های اقتصادی، فرزندپروری، اختلاف با خانواده‌ها یا کاهش میل جنسی، کمتر به قطع رابطه فکر می‌کنند. یکی از زنان گفت: «احساس امنیت من از این می‌آید که حتی وقتی مشکل داریم، می‌دانم قرار نیست همدیگر را رها کنیم؛ قرار است حلش کنیم» (مشارکت‌کننده ۱، زن، ۴۷ ساله). یکی از مردان نیز بیان کرد: «پایداری برای من یعنی بلد باشیم بعد از ناراحتی دوباره همدیگر را پیدا کنیم» (مشارکت‌کننده ۲۳، مرد، ۵۲ ساله). زیرمقوله‌های این بخش شامل «امید به ترمیم»، «تعهد به گفت‌وگو»، «تحمل هیجان‌های دشوار»، «معنای مشترک از زندگی زناشویی» و «تصمیم فعال برای ماندن» بود.

بحث

هدف پژوهش حاضر تبیین نقش هوش هیجانی زوجی در پیش‌بینی کیفی رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی در میان زوج‌های ساکن تهران بود. یافته‌ها نشان داد هوش هیجانی زوجی در تجربه مشارکت‌کنندگان نه یک توانایی انتزاعی یا صرفاً فردی، بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌های رابطه‌ای است که در لحظه‌های واقعی زندگی مشترک آشکار می‌شود: لحظه‌هایی که یکی از همسران ناراحت است، نیاز جنسی یا عاطفی خود را بیان می‌کند، تعارضی شکل می‌گیرد، سکوت یا خشم رابطه را تهدید می‌کند، یا زوج باید درباره ادامه مسیر زندگی مشترک تصمیم بگیرد. پنج مقوله اصلی استخراج شده نشان دادند که هوش هیجانی زوجی از طریق آگاهی هیجانی مشترک، تنظیم هیجان دوطرفه، گفت‌وگوی جنسی ایمن، پاسخ‌دهی همدلانه و تعهد فعال، با کیفیت و پایداری رابطه زناشویی پیوند دارد. این الگو با دیدگاه Mayer و Salovey درباره نقش ادراک، فهم و تنظیم هیجان در عملکرد سازگاران همسو است (Mayer et al., 2004; Mayer & Salovey, 1997)، اما آن را به سطح زوجی و تعاملی گسترش می‌دهد.

مقوله نخست، یعنی آگاهی هیجانی مشترک و نام‌گذاری عاطفه، نشان داد بسیاری از تنش‌های زوجی زمانی کاهش می‌یابد که زوجین بتوانند هیجان پشت رفتار را تشخیص دهند. این یافته با مدل توانایی هوش هیجانی همسو است که ادراک دقیق هیجان را نخستین سطح پردازش هیجانی می‌داند (Mayer et al., 2004) در روابط زناشویی، ناتوانی در تشخیص هیجان می‌تواند به سوءبرداشت منجر شود؛ برای مثال سکوت به بی‌علاقگی، خستگی به بی‌توجهی، اضطراب به سردی یا نیاز به نزدیکی به کنترل‌گری تعبیر می‌شود. یافته حاضر همچنین با پژوهش Brackett و همکاران همخوان است که نشان داد پایین بودن هوش هیجانی در زوجها با کیفیت رابطه پایین‌تر و تعارض بیشتر همراه است (Brackett et al., 2005). از نظر بالینی، نام‌گذاری عاطفه به زوجها کمک می‌کند از زبان سرزنش به زبان تجربه درونی حرکت کنند؛ یعنی

به جای «تو همیشه بی‌توجهی»، بگویند «وقتی جوابم را نمی‌دهی احساس تنهایی می‌کنم». چنین جابه‌جایی زبانی می‌تواند شدت دفاعی شدن را کاهش دهد و مسیر گفت‌وگو را باز کند.

مقوله دوم، تنظیم هیجان دوطرفه و ترمیم تعارض، نشان داد زوج‌های دارای هوش هیجانی بالاتر تعارض را حذف نمی‌کنند، بلکه آن را به شیوه‌ای کمتر مخرب مدیریت می‌کنند. این یافته با مطالعات Gottman و Levenson درباره اهمیت الگوهای تعاملی، پاسخ‌های هیجانی و توان ترمیم در پایداری یا فروپاشی رابطه همسو است. (Gottman & Levenson, 1992) در پژوهش حاضر، مشارکت‌کنندگان پایداری را به توان بازگشت پس از تعارض پیوند دادند. این امر نشان می‌دهد تنظیم هیجان در ازدواج فقط به معنای کنترل خشم فردی نیست، بلکه شامل هم‌تنظیمی است؛ یعنی هر همسر با نوع پاسخ خود می‌تواند سطح برانگیختگی هیجانی دیگری را افزایش یا کاهش دهد. این یافته با ادبیات مقابله زوجی نیز همخوان است که نشان می‌دهد نحوه پاسخ زوجین به فشارهای فردی و مشترک می‌تواند رضایت رابطه‌ای را شکل دهد (Falconier et al., 2015). بنابراین، هوش هیجانی زوجی نوعی «زیرساخت ترمیم» برای رابطه ایجاد می‌کند.

مقوله سوم، گفت‌وگوی جنسی ایمن و رضایت جنسی، نشان داد هوش هیجانی زوجی می‌تواند با کاهش شرم، افزایش امنیت و بهبود کیفیت ارتباط جنسی، رضایت جنسی را تقویت کند. این یافته با مدل تبادل بین‌فردی رضایت جنسی همخوان است که رضایت جنسی را حاصل ارزیابی متقابل پاداش‌ها، هزینه‌ها و عدالت در رابطه جنسی می‌داند. (Lawrance & Byers, 1995) همچنین با فراتحلیل Mallory همسو است که ارتباط جنسی زوجها را با رضایت جنسی و رضایت رابطه‌ای مرتبط دانست. (Mallory, 2022) یافته‌های Yoo و همکاران نیز نشان دادند که ارتباط زوجی، صمیمیت هیجانی و رضایت جنسی باید در کنار یکدیگر در فهم رضایت رابطه‌ای بررسی شوند. (Yoo et al., 2014) در بافت فرهنگی ایران، گفت‌وگو درباره نیاز جنسی ممکن است با شرم، نگرانی اخلاقی یا ترس از قضاوت همراه باشد؛ از این‌رو، هوش هیجانی زوجی می‌تواند نقش حفاظتی داشته باشد، زیرا به زوجین کمک می‌کند بازخورد جنسی را نه به‌عنوان حمله به کفایت شخصی، بلکه به‌عنوان تلاشی برای هماهنگی بیشتر و رضایت متقابل دریافت کنند.

مقوله چهارم، پاسخ‌دهی همدلانه و صمیمیت عاطفی، نشان داد احساس فهمیده‌شدن و اعتبار هیجانی از سازوکارهای اصلی صمیمیت است. این یافته با مدل فرایندی صمیمیت Reis و Shaver همسو است که صمیمیت را حاصل خودافشایی و پاسخ‌دهی ادراک‌شده می‌داند (Reis & Shaver, 1988). در پژوهش حاضر، مشارکت‌کنندگان بیان کردند که صمیمیت زمانی تقویت می‌شود که بتوانند ضعف، ترس، شرم، نیاز یا رنج خود را بدون تجربه تحقیر یا دفاع‌گری بیان کنند. این یافته با نظریه دلبستگی نیز قابل تبیین است؛ زیرا روابط ایمن بزرگسالی بر دسترس‌پذیری هیجانی و پاسخ‌دهی حساس شریک عاطفی متکی‌اند. (Hazan & Shaver, 1994) از این منظر، هوش هیجانی زوجی می‌تواند با افزایش حساسیت به نشانه‌های عاطفی همسر، کاهش پاسخ‌های دفاعی و تقویت اعتباربخشی، فضای دلبستگی ایمن‌تری ایجاد کند. در چنین فضایی، صمیمیت عاطفی نه از طریق گفت‌وگوهای بزرگ و کم‌تکرار، بلکه از طریق پاسخ‌های کوچک و مکرر همدلانه ساخته می‌شود.

مقوله پنجم، تعهد فعال و پایداری زناشویی، نشان داد زوجها پایداری را صرفاً ماندن در ازدواج نمی‌دانند، بلکه آن را حاصل توان حل‌وفصل هیجان‌های دشوار و بازسازی امید رابطه‌ای تلقی می‌کنند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به رضایت و پایداری رابطه همسو است که نشان

می‌دهند کیفیت رابطه، تعهد، رضایت جنسی و الگوهای تعاملی در تداوم رابطه نقش دارند (Fallis et al., 2016; Sprecher, 2002; Yeh et al., 2006). هوش هیجانی زوجی می‌تواند با کاهش تهدید ادراک‌شده در تعارض، افزایش امید به ترمیم و ایجاد معنای مشترک از رابطه، احتمال تداوم رابطه را تقویت کند. در این معنا، پایداری زناشویی یک وضعیت منفعل نیست؛ بلکه نوعی تصمیم فعال و تکرارشونده برای بازگشت به گفت‌وگو، پذیرش مسئولیت عاطفی و حفظ پیوند در شرایط دشوار است. چنین برداشتی با رویکردهای معاصر زوج‌درمانی نیز همخوان است که بر تنظیم هیجان، پاسخ‌دهی و بازسازی پیوند تأکید دارند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد هوش هیجانی زوجی می‌تواند به عنوان یک سازه میان‌رشته‌ای برای اتصال سه حوزه مهم زندگی زناشویی یعنی رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری رابطه عمل کند. این سازه از یک سو با توانایی‌های هیجانی فردی مانند خودآگاهی، خودتنظیمی و همدلی ارتباط دارد و از سوی دیگر در تعامل‌های روزمره زوجی مانند گفت‌وگو، تعارض، رابطه جنسی، حمایت عاطفی و تصمیم برای ماندن تجلی می‌یابد. بنابراین، در پژوهش‌ها و مداخلات زوجی، تمرکز صرف بر رضایت زناشویی کلی ممکن است ناکافی باشد و لازم است سازوکارهای هیجانی زیربنایی رابطه نیز بررسی شوند. از نظر کاربردی، نتایج نشان می‌دهد آموزش هوش هیجانی زوجی می‌تواند بخشی مهم از برنامه‌های مشاوره پیش از ازدواج، زوج‌درمانی، درمان مشکلات جنسی و مداخلات ارتقای صمیمیت باشد.

محدودیت‌ها. پژوهش حاضر با وجود ارائه فهم عمیق از تجربه زوج‌های تهرانی، محدودیت‌هایی دارد. نخست، داده‌ها بر اساس مصاحبه‌های خودگزارشی گردآوری شد و ممکن است تحت تأثیر سوگیری حافظه، مطلوبیت اجتماعی یا ملاحظات فرهنگی درباره بیان مسائل جنسی قرار گرفته باشد. دوم، نمونه پژوهش محدود به زوج‌های ساکن تهران بود؛ بنابراین تعمیم نتایج به زوج‌های سایر شهرها، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت باید با احتیاط انجام شود. سوم، اگرچه تلاش شد تنوع نمونه از نظر سن، تحصیلات و مدت ازدواج رعایت شود، اما مطالعه حاضر ماهیت کیفی داشت و هدف آن تعمیم آماری نبود. چهارم، مصاحبه‌ها به صورت فردی انجام شد و مشاهده مستقیم تعامل زوجی یا مصاحبه مشترک زوجین انجام نگرفت؛ در نتیجه، برخی پویایی‌های تعاملی ممکن است فقط از منظر روایت فردی مشارکت‌کنندگان بازنمایی شده باشد.

پیشنهادها برای پژوهش‌های آینده. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده از طرح‌های ترکیبی استفاده کنند تا یافته‌های کیفی حاضر با داده‌های کمی مانند پرسشنامه‌های هوش هیجانی، رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی آزمون شوند. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند نشان دهد که تغییرات هوش هیجانی زوجی در طول زمان چگونه بر کیفیت جنسی، صمیمیت و احتمال تداوم رابطه اثر می‌گذارد. پیشنهاد می‌شود پژوهشگران نمونه‌هایی از شهرها و فرهنگ‌های مختلف ایران را بررسی کنند تا نقش هنجارهای فرهنگی، باورهای جنسیتی و نگرش‌های دینی یا خانوادگی در رابطه میان هوش هیجانی و کیفیت زناشویی روشن‌تر شود. علاوه بر این، مطالعه زوج‌هایی که در مراحل متفاوت زندگی زناشویی قرار دارند، مانند سال‌های آغازین ازدواج، دوره فرزندپروری، میانسالی و آشیانه خالی، می‌تواند به فهم تحول هوش هیجانی زوجی در چرخه زندگی خانواده کمک کند.

پیشنهادها برای عمل و مداخله بر اساس یافته‌های پژوهش، مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران می‌توانند آموزش هوش هیجانی زوجی را به‌عنوان بخشی از مداخلات ارتقای کیفیت رابطه در نظر بگیرند. این آموزش می‌تواند شامل تمرین تشخیص و نام‌گذاری هیجان‌ها، تبدیل سرزنش به بیان نیاز، مهارت گوش دادن همدلانه، اعتباربخشی به احساسات، تنظیم هیجان در تعارض، و گفت‌وگوی ایمن درباره نیازهای جنسی باشد. همچنین در کار با زوج‌هایی که کاهش رضایت جنسی یا فاصله عاطفی را تجربه می‌کنند، لازم است درمانگر فقط بر رفتار جنسی یا حل مسئله سطحی تمرکز نکند، بلکه کیفیت امنیت هیجانی، شرم، ترس از طرد، سبک پاسخ‌دهی و توان زوج برای ترمیم رابطه پس از ناکامی را نیز بررسی کند. برنامه‌های پیشگیری و آموزش پیش از ازدواج نیز می‌توانند با تمرکز بر هوش هیجانی زوجی، زوج‌ها را برای مواجهه سالم‌تر با تعارض‌ها، نیازهای عاطفی و مسائل جنسی آماده سازند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد هوش هیجانی زوجی یکی از ظرفیت‌های محوری در تبیین رضایت جنسی، صمیمیت عاطفی و پایداری زناشویی است. بر اساس تجربه مشارکت‌کنندگان، زوج‌هایی که توان بیشتری در شناخت، بیان، تنظیم و اعتباربخشی به هیجان‌ها دارند، بهتر می‌توانند تعارض‌ها را مدیریت کنند، درباره نیازهای جنسی با امنیت بیشتری گفت‌وگو کنند، صمیمیت عاطفی عمیق‌تری بسازند و در مواجهه با بحران‌ها نسبت به تداوم رابطه امیدوارتر بمانند. یافته‌ها نشان داد هوش هیجانی زوجی نه صرفاً ویژگی فردی، بلکه مهارتی رابطه‌ای است که در تعامل‌های روزمره و لحظه‌های حساس زندگی مشترک شکل می‌گیرد و تقویت می‌شود. بنابراین، توجه به این سازه می‌تواند در پژوهش‌های زناشویی، آموزش زوج‌ها و مداخلات زوج‌درمانی نقش مهمی داشته باشد.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از همه افرادی که در این پژوهش به ما یاری رساندند سپاسگزاری به عمل می‌آید.

References

Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12(2), 197–212. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x>

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822–831. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28–46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- 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), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Crown Publishers.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Jardine, B. B., Vannier, S., & Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 196, 111713. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>
- Lawrance, K., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267–285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358–371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- 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>
- Mark, K. P., & Jozkowski, K. N. (2013). The mediating role of sexual and nonsexual communication between relationship and sexual satisfaction in a sample of college-age heterosexual couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39(5), 410–427. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.644652>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). Wiley.
- Smith, L., Heaven, P. C. L., & Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1314–1325. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.024>
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *The Journal of Sex Research*, 39(3), 190–196. <https://doi.org/10.1080/00224490209552141>
- Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 339–343. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.339>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>