

پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس تنظیم شناختی هیجان در زوجین شهر شیراز

تاریخ ارسال: ۱۴۰۳/۰۶/۲۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۲۳

تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض زناشویی بر اساس تنظیم شناختی هیجان در زوجین شهر شیراز بود. این پژوهش از نوع همبستگی بود و جامعه آماری آن را کلیه زوجینی تشکیل داد که در بازه زمانی فروردین تا آذر ۱۴۰۴ به مرکز مشاوره قصرالدشت شهر شیراز مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش شامل ۱۰۰ زوج (۲۰۰ نفر) بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II) و پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ-فرم کوتاه) جمع‌آوری شد. برای تحلیل داده‌ها از آمار تو صیفی، ضریب همبستگی پیر سون و تحلیل رگرسیون استفاده گردید. نتایج تحلیل‌های استنباطی نشان داد تنظیم شناختی هیجان با سبک‌های یکپارچگی و مصالحه رابطه مثبت و معنادار دارد و این سبک‌ها را به‌طور معناداری پیش‌بینی می‌کند. همچنین، تنظیم شناختی هیجان با سبک‌های اجتنابی، مسلط و ملزم‌شده رابطه منفی و معنادار نشان داد. نتایج تحلیل رگرسیون بیانگر آن بود که تنظیم شناختی هیجان قادر است به‌طور معناداری واریانس سبک‌های مختلف حل تعارض را تبیین کند و بیشترین قدرت پیش‌بینی مربوط به سبک یکپارچگی بود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد تنظیم شناختی هیجان نقش اساسی در شکل‌گیری و انتخاب سبک‌های حل تعارض زوجین دارد و تقویت این مهارت می‌تواند به ارتقای راهبردهای سازنده حل تعارض در روابط زناشویی منجر شود.

کلیدواژه‌گان: تنظیم شناختی هیجان؛ سبک‌های حل تعارض؛ تعارض زناشویی؛ زوجین؛ شیراز

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

الهام جمال پور^۱، امیر کشاورزی^{۲*}

۱. گروه روان‌شناسی، واحد ارسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی،

ارسنجان، ایران

۲. گروه روانشناسی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی، موسسه

آموزش عالی آپادانا، شیراز، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

Keshavarz.amir5858@gmail.com

شیوه استناددهی: جمال پور، الهام، و کشاورزی، امیر. (۱۴۰۳).

پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس تنظیم شناختی هیجان در زوجین شهر شیراز. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۲(۳)، ۱-۱۴.

Prediction of Conflict Resolution Styles Based on Cognitive Emotion Regulation in Couples of Shiraz

Submit Date: 2024-09-19

Revise Date: 2024-11-07

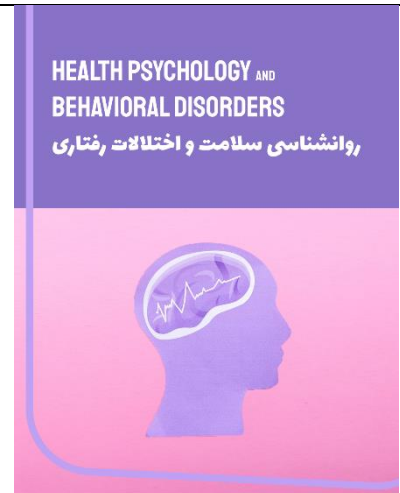
Accept Date: 2024-11-13

Publish Date: 2024-11-21

Abstract

The aim of this study was to predict marital conflict resolution styles based on cognitive emotion regulation among couples in Shiraz. This study employed a correlational design. The statistical population consisted of couples who referred to the Qasr-e-Dasht Counseling Center in Shiraz from April to December 2025. A total of 100 couples (200 individuals) were selected using convenience sampling. Data were collected using the Rahim Conflict Resolution Styles Questionnaire (ROCI-II) and the short form of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ). Data analysis was conducted using descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, and regression analysis. Inferential analyses indicated that cognitive emotion regulation was positively and significantly associated with integrating and compromising conflict resolution styles and significantly predicted these styles. In contrast, cognitive emotion regulation showed significant negative relationships with avoiding, dominating, and obliging styles. Regression results demonstrated that cognitive emotion regulation significantly predicted all conflict resolution styles, with the strongest predictive effect observed for the integrating style. The findings suggest that cognitive emotion regulation plays a crucial role in determining how couples manage marital conflicts. Enhancing cognitive emotion regulation skills may promote the use of constructive conflict resolution styles and improve marital interactions.

Keywords: *Cognitive emotion regulation; conflict resolution styles; marital conflict; couples; Shiraz*



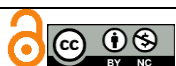
Elham Jamalpour¹, Amir Keshvarzi^{2*}

1. Department of Psychology, Arsanjan Branch, Islamic Azad University, Arsanjan, Iran.

2. Department of Psychology and Counseling, Faculty of Educational Sciences, Apadana Institute of Higher Education, Shiraz, Iran

*Corresponding Author's Email: Keshavarz.amir5858@gmail.com

How to cite: Jamalpour, E., & Keshvarzi, A. (2024). Prediction of Conflict Resolution Styles Based on Cognitive Emotion Regulation in Couples of Shiraz. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 2(3), 1-14.



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

روابط زناشویی به عنوان یکی از بنیادی‌ترین و پیچیده‌ترین روابط انسانی، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روان فردی، انسجام خانواده و ثبات اجتماعی ایفا می‌کند. کیفیت این روابط نه تنها بر رضایت زوجین از زندگی مشترک اثرگذار است، بلکه پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت جسمی، هیجانی و حتی کارکردهای اجتماعی آنان به همراه دارد. یکی از اجتناب‌ناپذیرترین مؤلفه‌های روابط زناشویی، تعارض است؛ پدیده‌ای که به دلیل تفاوت‌های فردی، انتظارات متقابل، سبک‌های ارتباطی و فشارهای محیطی به طور طبیعی در زندگی مشترک بروز می‌یابد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تعارض به خودی خود امری منفی تلقی نمی‌شود، بلکه شیوه مواجهه و حل آن است که می‌تواند روابط زناشویی را به سمت رشد و صمیمیت یا فرسایش و نارضایتی سوق دهد (Sadeghkhani et al., 2023). از این رو، تمرکز علمی بر سبک‌های حل تعارض و عوامل مؤثر بر آن‌ها، به یکی از محورهای اصلی پژوهش در حوزه روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی تبدیل شده است.

سبک‌های حل تعارض، الگوهای نسبتاً پایدار رفتاری و شناختی هستند که افراد در موقعیت‌های تعارض‌آمیز به کار می‌گیرند و بازتابی از نگرش‌ها، باورها و مهارت‌های هیجانی آنان محسوب می‌شوند. این سبک‌ها می‌توانند از راهبردهای سازنده و مسئله‌محور تا شیوه‌های اجتنابی، سلطه‌جویانه یا انفعالی را دربرگیرند. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که استفاده مداوم از سبک‌های ناکارآمد حل تعارض، با پیامدهایی همچون افزایش تنش زناشویی، کاهش صمیمیت هیجانی، افت رضایت زناشویی و حتی گرایش به طلاق هیجانی همراه است (Alizadeh et al., 2024). در مقابل، سبک‌های سازنده مانند یکپارچگی و مصالحه، با سازگاری زناشویی بالاتر و احساس امنیت عاطفی بیشتر در زوجین ارتباط دارند (Kakolian et al., 2024). بنابراین، شناسایی متغیرهایی که می‌توانند سبک‌های حل تعارض را تبیین یا پیش‌بینی کنند، از اهمیت نظری و کاربردی بالایی برخوردار است.

در سال‌های اخیر، نقش فرایندهای هیجانی و شناختی در شکل‌گیری تعاملات زناشویی مورد توجه ویژه پژوهشگران قرار گرفته است. یکی از مفاهیم کلیدی در این حوزه، تنظیم شناختی هیجان است که به راهبردهای شناختی افراد برای مدیریت، تفسیر و پاسخ‌دهی به تجربه‌های هیجانی، به‌ویژه در موقعیت‌های تنش‌زا اشاره دارد. تنظیم شناختی هیجان شامل راهبردهایی مانند ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و دیدگاه‌گیری است که می‌توانند به کاهش شدت هیجان‌های منفی و افزایش پاسخ‌های سازگارانه کمک کنند، و در مقابل، راهبردهایی مانند فاجعه‌سازی، نشخوارگری و ملامت دیگران که با تشدید تنش هیجانی و رفتارهای ناکارآمد همراه هستند (Ashori et al., 2022). از این منظر، تنظیم شناختی هیجان به عنوان یک ظرفیت روان‌شناختی اساسی، می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در نحوه مدیریت تعارض‌های زناشویی ایفا کند.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که نارسایی در تنظیم هیجان، یکی از عوامل اصلی تشدید تعارض‌های زناشویی و تداوم الگوهای تعاملی منفی است. افرادی که در تنظیم هیجان‌های خود با مشکل مواجه‌اند، در موقعیت‌های تعارض‌آمیز بیشتر دچار واکنش‌های تکانشی، خشم، کناره‌گیری یا سلطه‌گری می‌شوند و این امر به چرخه‌های معیوب ارتباطی در زندگی زناشویی دامن می‌زند (Ogan, 2023). در مقابل، توانایی تنظیم شناختی هیجان به زوجین کمک می‌کند تا تعارض را نه به عنوان تهدید، بلکه به عنوان فرصتی برای گفت‌وگو، درک متقابل و حل مسئله تلقی کنند (Frye-Cox et al., 2021). از این رو، بررسی پیوند میان تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض، می‌تواند بینش عمیق‌تری نسبت به سازوکارهای روان‌شناختی حاکم بر روابط زناشویی فراهم آورد.

پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه روابط زناشویی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان نه تنها به صورت مستقیم، بلکه از طریق متغیرهای واسطه‌ای مختلف بر کیفیت تعامل زوجین اثر می‌گذارد. برای مثال، نقش میانجی تنظیم هیجان در ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و سازگاری زناشویی مورد تأیید قرار گرفته است (Hashemi et al., 2021). همچنین، شواهدی وجود دارد که تنظیم هیجان می‌تواند رابطه بین تعارض زناشویی و پیامدهایی همچون رضایت زناشویی، صمیمیت جنسی و حتی سلامت روان را تعدیل کند (Hashemi et al., 2022). این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنظیم شناختی هیجان نه تنها یک متغیر فردی، بلکه عاملی کلیدی در پویایی سیستم زوجی است.

در حوزه بین‌المللی نیز مطالعات متعددی به بررسی نقش تنظیم هیجان در روابط زناشویی پرداخته‌اند. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که تنظیم هیجان می‌تواند اثرات منفی تعارض والدین را بر پیامدهای هیجانی و رفتاری اعضای خانواده کاهش دهد. همچنین، پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که تنظیم هیجان و هوش هیجانی می‌توانند به‌عنوان عوامل محافظتی در برابر پیامدهای منفی تعارض‌های بین‌فردی عمل کنند (Cho & Lee, 2022). این یافته‌ها بر اهمیت پرداختن به مؤلفه‌های هیجانی و شناختی در تحلیل روابط زناشویی تأکید دارند.

در بافت فرهنگی ایران، خانواده و ازدواج از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و تعارض‌های زناشویی نه‌تنها پیامدهای فردی، بلکه بازتاب‌های اجتماعی گسترده‌ای نیز دارند. با این حال، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی در سال‌های اخیر، الگوهای تعارض و شیوه‌های حل آن را در میان زوجین ایرانی دستخوش تحول کرده است (Navabinejad et al., 2024). افزایش فشارهای اقتصادی، تغییر نقش‌های جنسیتی و انتظارات متقابل، می‌تواند زمینه‌ساز افزایش تعارض‌های زناشویی شود و در این میان، توانایی تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان یک منبع درونی، نقش حیاتی در سازگاری زوجین ایفا می‌کند (Shamsollai, 2021).

پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان می‌توانند به بهبود راهبردهای حل تعارض و کاهش تنش‌های زناشویی منجر شوند. برای نمونه، اثربخشی درمان‌های مبتنی بر شفقت و هیجان‌محور در بهبود تنظیم هیجان و ارتقای سبک‌های سازنده حل تعارض در زوجین دارای تعارض زناشویی گزارش شده است (Pazhuhandeh et al., 2023). همچنین، ترکیب رویکردهای هیجان‌محور و راه‌حل‌محور، نتایج مثبتی در کاهش خشم و افزایش سازگاری زناشویی به همراه داشته است (Rezazadeh et al., 2024). این شواهد نشان می‌دهد که تنظیم شناختی هیجان نه‌تنها یک متغیر تبیینی، بلکه هدفی مداخله‌ای در حوزه زوج‌درمانی محسوب می‌شود.

با وجود گسترش پژوهش‌ها در زمینه تعارض زناشویی، همچنان خلأهایی در ادبیات پژوهشی مشاهده می‌شود. از جمله، بسیاری از مطالعات پیشین بر پیامدهای تعارض یا نقش متغیرهای هیجانی به‌صورت کلی تمرکز داشته‌اند و کمتر به پیش‌بینی سبک‌های مشخص حل تعارض بر اساس مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان پرداخته‌اند، به‌ویژه در نمونه‌های زوجی و در بافت فرهنگی ایران. افزون بر این، بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها تنها یکی از زوجین را مورد بررسی قرار داده‌اند، در حالی که تعارض پدیده‌ای تعاملی و دوطرفه است و بررسی هم‌زمان هر دو همسر می‌تواند درک دقیق‌تری از پویایی روابط زناشویی فراهم آورد (Shakouh Novabi Nejad et al., 2023). از سوی دیگر، تغییرات معاصر در ساختار خانواده و نقش‌های شغلی و عاطفی زوجین، ضرورت انجام پژوهش‌های به‌روز در این حوزه را دوچندان کرده است (Zhang et al., 2023).

بر این اساس، پرداختن به رابطه میان تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض در زوجین، می‌تواند هم از منظر نظری به غنای ادبیات پژوهشی کمک کند و هم از منظر کاربردی، مبنایی برای طراحی مداخلات پیشگیرانه و درمانی مؤثر در حوزه خانواده فراهم آورد. شناسایی این روابط می‌تواند به مشاوران و درمانگران یاری رساند تا با تمرکز بر تقویت راهبردهای سازگانه تنظیم هیجان، زوجین را در جهت استفاده از سبک‌های سازنده حل تعارض هدایت کنند و از تداوم چرخه‌های تعارض ناکارآمد جلوگیری نمایند. هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس تنظیم شناختی هیجان در زوجین شهر شیراز است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های همبستگی است که با هدف تبیین و پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض زناشویی بر اساس مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان در میان زوجین شهر شیراز انجام شد. رویکرد همبستگی این امکان را فراهم ساخت تا روابط میان متغیرهای پژوهش بدون مداخله آزمایشی و در بستر طبیعی روابط زوجین مورد بررسی قرار گیرد.

در بخش طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان، جامعه آماری شامل کلیه زوجینی بود که از فروردین تا آذر سال ۱۴۰۴ به مرکز مشاوره قصرالدشت شهر شیراز مراجعه کرده بودند. از میان این جامعه، نمونه‌ای متشکل از ۱۰۰ زوج، شامل ۱۰۰ زن و ۱۰۰ مرد که هر دو عضو یک زوج بودند،

به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. معیار ورود به مطالعه، زوج بودن شرکت‌کنندگان و تکمیل هم‌زمان پرسشنامه‌ها توسط هر دو همسر بود. پرسشنامه‌هایی که به‌صورت ناقص تکمیل شده بودند یا تنها توسط یکی از زوجین پاسخ داده شده بودند، از فرایند تحلیل حذف شدند. تمامی شرکت‌کنندگان پس از دریافت توضیحات لازم درباره اهداف پژوهش، به‌صورت داوطلبانه در مطالعه شرکت کردند و محرمانه بودن اطلاعات آنان تضمین شد.

در بخش ابزارهای گردآوری داده‌ها، برای سنجش سبک‌های حل تعارض از پرسشنامه سبک‌های حل تعارض رحیم (ROCI-II) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۸ گویه است و با هدف ارزیابی شیوه‌های حل تعارض افراد در تعامل با همسر طراحی شده است. ROCI-II پنج سبک حل تعارض شامل سبک یکپارچگی، سبک مسلط، سبک ملزم‌شده، سبک اجتناب‌کننده و سبک مصالحه را مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌دهی به گویه‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود که به ترتیب امتیاز ۱ تا ۵ به آن‌ها اختصاص می‌یابد. برای محاسبه نمره هر سبک، مجموع امتیازات گویه‌های مربوط به آن سبک محاسبه می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده تمایل بیشتر فرد به استفاده از آن سبک در حل تعارض‌های زناشویی است. در این پرسشنامه، سبک یکپارچگی گویه‌های ۱ تا ۷، سبک اجتنابی گویه‌های ۸ تا ۱۳، سبک مسلط گویه‌های ۱۴ تا ۱۸، سبک مصالحه گویه‌های ۱۹ تا ۲۲ و سبک ملزم‌شده گویه‌های ۲۳ تا ۲۸ را شامل می‌شود. روایی همگرا و واگرایی این ابزار در پژوهش حقیقی و همکاران تأیید شده و نتایج نشان‌دهنده همبستگی معنادار خرده‌مقیاس‌های آن با پرسشنامه CRQ بوده است. همچنین پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده است که مقادیر آن برای سبک یکپارچگی ۰/۷۱، سبک مسلط ۰/۷۰، سبک ملزم‌شده ۰/۷۰، سبک اجتناب‌کننده ۰/۷۲ و سبک مصالحه ۰/۷۵ گزارش شده است که بیانگر پایایی قابل قبول ابزار می‌باشد.

برای سنجش تنظیم شناختی هیجان، از پرسشنامه نظم‌جویی شناختی هیجان (CERQ) استفاده شد. فرم اصلی این پرسشنامه شامل ۳۶ آیتم است، اما در پژوهش حاضر از فرم کوتاه ۱۸ سؤالی آن بهره گرفته شد. این نسخه دارای ۹ خرده‌مقیاس است که هر خرده‌مقیاس از دو آیتم تشکیل شده و راهبردهای شناختی افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا و تهدیدآمیز را ارزیابی می‌کند. خرده‌مقیاس‌های CERQ شامل ملامت خویش، پذیرش، تمرکز بر افکار یا نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌گیری، فاجعه‌سازی و ملامت دیگران است. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارش‌دهی است و برای افراد ۱۲ سال به بالا قابل استفاده می‌باشد. پاسخ‌دهی به آیتم‌ها بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از «هرگز» تا «همیشه» صورت می‌گیرد که به ترتیب امتیاز ۱ تا ۵ به آن‌ها تعلق می‌گیرد. نمره هر خرده‌مقیاس از طریق جمع نمرات دو آیتم مربوط به آن محاسبه می‌شود و دامنه نمرات هر خرده‌مقیاس بین ۲ تا ۱۰ قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر استفاده بیشتر از آن راهبرد شناختی هستند. نتایج تحلیل مؤلفه‌های اصلی، حمایت تجربی مناسبی از ساختار عاملی نسخه کوتاه CERQ ارائه داده است. همچنین ضرایب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای خرده‌مقیاس‌ها به ترتیب برای ملامت خویش ۰/۶۸، پذیرش ۰/۷۳، نشخوارگری ۰/۷۹، تمرکز مجدد مثبت ۰/۸۰، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۷۹، ارزیابی مجدد مثبت ۰/۸۱، دیدگاه‌گیری ۰/۷۹، فاجعه‌سازی ۰/۸۱ و ملامت دیگران ۰/۷۷ گزارش شده است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب ابزار است.

در بخش تحلیل داده‌ها، پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در گام نخست، از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار برای توصیف ویژگی‌های متغیرهای پژوهش استفاده شد. سپس، به منظور بررسی روابط بین تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض، از ضریب همبستگی پیرسون بهره گرفته شد. در نهایت، برای پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس مؤلفه‌های تنظیم شناختی هیجان، تحلیل رگرسیون به کار رفت تا میزان سهم هر یک از راهبردهای شناختی هیجان در تبیین و پیش‌بینی سبک‌های مختلف حل تعارض زناشویی مشخص شود.

در این پژوهش، مجموعاً ۲۰۰ نفر از زوجین شهر شیراز شرکت داشتند که از نظر جنسیت به‌طور کاملاً برابر شامل ۱۰۰ زن (۵۰ درصد) و ۱۰۰ مرد (۵۰ درصد) بودند. توزیع سنی زنان نشان داد که ۶ درصد در بازه سنی ۲۱ تا ۲۵ سال، ۳۴ درصد در بازه ۲۶ تا ۳۰ سال، ۱۹ درصد در بازه ۳۱ تا ۳۵ سال، ۱۶ درصد در بازه ۳۶ تا ۴۰ سال، ۱۱ درصد در بازه ۴۱ تا ۴۵ سال و ۱۴ درصد بالای ۴۵ سال قرار داشتند. در میان مردان، بیشترین فراوانی مربوط به گروه سنی بالای ۴۵ سال با ۲۴ درصد بود و پس از آن گروه‌های سنی ۳۶ تا ۴۰ سال با ۲۳ درصد، ۳۱ تا ۳۵ سال با ۲۱ درصد، ۴۱ تا ۴۵ سال با ۱۷ درصد و ۲۶ تا ۳۰ سال با ۱۵ درصد قرار داشتند. از نظر سطح تحصیلات، در میان زنان ۲۴ درصد دارای مدرک دیپلم و فوق‌دیپلم، ۳۶ درصد کارشناسی، ۳۷ درصد کارشناسی ارشد و ۳ درصد دکتری بودند، در حالی که در میان مردان ۱۶ درصد دیپلم و فوق‌دیپلم، ۴۸ درصد کارشناسی، ۳۱ درصد کارشناسی ارشد و ۵ درصد دکتری داشتند. این توزیع نشان می‌دهد که بخش عمده نمونه پژوهش از سطح تحصیلات دانشگاهی برخوردار بوده و تنوع سنی و تحصیلی مناسبی در میان زوجین شرکت‌کننده وجود داشته است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین نمره	بیشترین نمره	تعداد
سبک یکپارچگی	۴۶.۳	۱۹.۳۰	۲۱	۳۵	۲۰۰
سبک اجتنابی	۴۲.۴	۱۹.۹۸	۱۰	۳۰	۲۰۰
سبک مسلط	۱۴.۴	۱۳.۲۳	۵	۲۲	۲۰۰
سبک مصالحه	۵۷.۲	۱۴.۸۰	۶	۲۰	۲۰۰
سبک ملزم شدن	۵۷.۳	۲۰.۸۶	۱۳	۳۰	۲۰۰
تنظیم شناختی هیجان	۱۳.۱۲	۵۶.۵۰	۱۸	۸۷	۲۰۰

بر اساس یافته‌های توصیفی ارائه‌شده در جدول ۱، میانگین سبک‌های حل تعارض در میان زوجین مورد بررسی نشان می‌دهد که سبک‌های مصالحه و ملزم شدن بالاترین میانگین را به خود اختصاص داده‌اند که این امر بیانگر گرایش بیشتر پاسخ‌دهندگان به استفاده از راهبردهای مبتنی بر توافق و سازگاری در مواجهه با تعارض‌های زناشویی است. در مقابل، سبک مسلط با کمترین میانگین، کمترین میزان استفاده را در میان زوجین نشان می‌دهد. انحراف استاندارد متغیرها حاکی از پراکندگی نسبتاً قابل توجه نمرات به‌ویژه در سبک‌های یکپارچگی، اجتنابی و ملزم شدن است که بیانگر تفاوت‌های فردی معنادار در نحوه حل تعارض می‌باشد. همچنین، متغیر تنظیم شناختی هیجان با دامنه وسیع نمرات و انحراف استاندارد بالا، نشان‌دهنده تنوع قابل توجه زوجین در به‌کارگیری راهبردهای شناختی تنظیم هیجان است. مجموع این نتایج بیانگر آن است که نمونه پژوهش از نظر سبک‌های حل تعارض و تنظیم شناختی هیجان از تنوع مناسبی برخوردار بوده و شرایط لازم برای انجام تحلیل‌های همبستگی و رگرسیونی فراهم است.

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض

متغیرها	تنظیم شناختی هیجان
سبک یکپارچگی	$r = 0.529$ $sig = 0.001$
سبک اجتنابی	$r = -0.219$ $sig = 0.002$
سبک مسلط	$r = -0.304$ $sig = 0.001$
سبک مصالحه	$r = 0.412$ $sig = 0.001$
سبک ملزم شدن	$r = -0.164$ $sig = 0.020$

بر اساس نتایج ارائه شده در جدول ۲، بین تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض الگوهای همبستگی معناداری مشاهده شد. تنظیم شناختی هیجان با سبک یکپارچگی رابطه مثبت و نسبتاً قوی نشان داد ($r = 0.529$, $p = 0.001$) که بیانگر آن است که با افزایش توانایی زوجین در تنظیم شناختی هیجان، استفاده از راهبردهای یکپارچه و مسئله‌محور در حل تعارض افزایش می‌یابد. همچنین بین تنظیم شناختی هیجان و سبک مصالحه رابطه مثبت و معناداری وجود داشت ($r = 0.412$, $p = 0.001$) که حاکی از گرایش بیشتر افراد دارای تنظیم هیجانی بالاتر به راه‌حل‌های مبتنی بر توافق متقابل است. در مقابل، تنظیم شناختی هیجان با سبک‌های اجتنابی ($r = -0.219$, $p = 0.002$)، مسلط ($r = -0.304$, $p = 0.001$) و ملزم شدن ($r = -0.164$, $p = 0.020$) رابطه منفی و معنادار نشان داد. این نتایج نشان می‌دهد که ضعف در تنظیم شناختی هیجان با افزایش استفاده از سبک‌های ناکارآمد یا کمتر سازگارانه در حل تعارض همراه است و بر نقش مهم فرایندهای شناختی تنظیم هیجان در شکل‌دهی به الگوهای تعاملی زوجین تأکید می‌کند.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس برای معناداری مدل‌های رگرسیونی

مدل	متغیر ملاک	منبع تغییرات	مجموع مجزورات	میانگین مجزورات	درجه آزادی	ضریب F	معناداری
یک	سبک یکپارچگی	رگرسیون	۶۶۹.۵۴	۶۶۹.۵۴	۱	۷۶.۸۶	۰.۰۰۱
		باقیمانده	۱۷۲۴.۷۸	۸.۷۱	۱۹۸		
		مجموع	۲۳۹۴.۳۲	—	۱۹۹		
دو	سبک اجتنابی	رگرسیون	۱۸۸.۲۷	۱۸۸.۲۷	۱	۱۰.۰۲	۰.۰۰۲
		باقیمانده	۳۷۱۹.۵۵	۱۸.۷۹	۱۹۸		
		مجموع	۳۹۰۷.۸۲	—	۱۹۹		
سه	سبک مسلط	رگرسیون	۳۱۵.۱۷	۳۱۵.۱۷	۱	۲۰.۱۴	۰.۰۰۱
		باقیمانده	۳۰۹۸.۳۳	۱۵.۶۵	۱۹۸		
		مجموع	۳۴۱۳.۵۰	—	۱۹۹		
چهار	سبک مصالحه	رگرسیون	۲۲۳.۵۵	۲۲۳.۵۶	۱	۴۰.۵۱	۰.۰۰۱
		باقیمانده	۱۰۹۲.۶۰	۵.۵۲	۱۹۸		
		مجموع	۱۳۱۶.۱۵	—	۱۹۹		
پنج	سبک ملزم‌شده	رگرسیون	۶۸.۵۲	۶۸.۵۲	۱	۵.۴۷	۰.۰۲۰
		باقیمانده	۲۴۸۱.۵۶	۱۲.۵۳	۱۹۸		
		مجموع	۲۵۵۰.۰۸	—	۱۹۹		

بر اساس نتایج جدول ۳، مدل‌های رگرسیونی برای پیش‌بینی سبک‌های حل تعارض بر اساس تنظیم شناختی هیجان از نظر آماری معنادار هستند. برای سبک یکپارچگی، مقدار F برابر با ۷۶.۸۶ و سطح معناداری ۰.۰۰۱ نشان می‌دهد که مدل از توان تبیین بالایی برخوردار است. همچنین مدل‌های مربوط به سبک‌های اجتنابی و مسلط به ترتیب با مقادیر F برابر با ۱۰.۰۲ و ۲۰.۱۴ و سطوح معناداری کمتر از ۰.۰۰۱، معناداری آماری مدل را تأیید می‌کنند. در مورد سبک مصالحه، مقدار F برابر با ۴۰.۵۱ و سطح معناداری ۰.۰۰۱ بیانگر برازش بسیار مناسب مدل است. در نهایت، مدل پیش‌بینی سبک ملزم‌شده نیز با مقدار F برابر با ۵.۴۷ و سطح معناداری ۰.۰۲۰ در سطح ۰.۰۵ معنادار گزارش شد. به‌طور کلی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که تنظیم شناختی هیجان به‌طور معناداری قادر به تبیین و پیش‌بینی واریانس سبک‌های مختلف حل تعارض در میان زوجین مورد مطالعه است.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون تنظیم شناختی هیجان به‌عنوان متغیر پیش‌بین سبک‌های حل تعارض

متغیر ملاک	مدل	B	Beta	خطای استاندارد	مقدار t	سطح معناداری
سبک یکپارچگی	یک	۲۱.۶۸	—	۰.۹۹۶	۲۱.۷۶	۰.۰۰۱
		۰.۱۵۱	۰.۵۲۹	۰.۰۱۷	۸.۷۷	۰.۰۰۱
سبک اجتنابی	دو	۲۴.۵۰	—	۱.۴۶	۱۶.۷۴	۰.۰۰۱
		-۰.۰۸۰	-۰.۲۱۹	۰.۰۲۵	-۳.۱۷	۰.۰۰۲
سبک مسلط	سه	۱۹.۱۱	—	۱.۳۳	۱۴.۳۱	۰.۰۰۱

۰.۰۰۱	-۴.۴۹	۰.۰۲۳	-۰.۳۰۴	-۰.۱۰۴		
۰.۰۰۱	۱۲.۴۶	۰.۷۹۳	—	۹.۸۸	چهار	سبک مصالحه
۰.۰۰۱	۶.۳۶	۰.۰۱۴	۰.۴۱۲	۰.۰۸۷		
۰.۰۰۱	۱۵.۱۷	۱.۱۹	—	۱۸.۱۳	پنج	سبک ملزم شده
۰.۰۰۱	-۲.۳۴	۰.۰۲۱	-۰.۱۶۴	-۰.۰۴۸		

بر اساس نتایج ارائه شده در جدول ۴، تنظیم شناختی هیجان به عنوان متغیر پیش بین نقش معناداری در تبیین سبک های مختلف حل تعارض ایفا می کند. در مدل مربوط به سبک یکپارچگی، ضریب بتای استاندارد شده مثبت و نسبتاً قوی ($Beta = ۰.۵۲۹$) و مقدار t معنادار ($t = ۸.۷۷$, $p = ۰.۰۰۱$) نشان می دهد که افزایش تنظیم شناختی هیجان به طور معناداری موجب افزایش استفاده از سبک یکپارچگی می شود. در مقابل، در مدل سبک اجتنابی، ضریب بتای منفی ($Beta = -۰.۲۱۹$) و مقدار t معنادار ($t = -۳.۱۷$, $p = ۰.۰۰۲$) بیانگر آن است که با افزایش تنظیم شناختی هیجان، تمایل به استفاده از سبک اجتنابی کاهش می یابد. نتایج مدل سبک مسلط نیز الگوی مشابهی را نشان داد؛ به گونه ای که تنظیم شناختی هیجان با ضریب بتای منفی ($Beta = -۰.۳۰۴$) توانست این سبک را به طور معناداری پیش بینی کند. در مدل سبک مصالحه، ضریب بتای مثبت ($Beta = ۰.۴۱۲$) و مقدار t بالا ($t = ۶.۳۶$, $p = ۰.۰۰۱$) حاکی از آن است که تنظیم شناختی هیجان نقش مهمی در تقویت راهبردهای مبتنی بر توافق و تعامل سازنده دارد. در نهایت، در مدل سبک ملزم شده، اگرچه ضریب بتای منفی و نسبتاً ضعیف تر ($Beta = -۰.۱۶۴$) بود، اما همچنان از نظر آماری معنادار گزارش شد که نشان می دهد افزایش تنظیم شناختی هیجان با کاهش گرایش به این سبک همراه است. به طور کلی، این یافته ها تأکید می کند که تنظیم شناختی هیجان یکی از پیش بین های مهم و معنادار سبک های حل تعارض در زوجین به شمار می آید.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش تنظیم شناختی هیجان در پیش بینی سبک های حل تعارض در زوجین شهر شیراز بود. یافته های به دست آمده از تحلیل های همبستگی و رگرسیون نشان داد که تنظیم شناختی هیجان به طور معناداری با تمامی سبک های حل تعارض رابطه دارد و قادر است آن ها را پیش بینی کند. به طور مشخص، تنظیم شناختی هیجان با سبک های سازنده تر حل تعارض، یعنی سبک یکپارچگی و سبک مصالحه، رابطه مثبت و معنادار داشت، در حالی که با سبک های اجتنابی، مسلط و ملزم شده رابطه منفی و معنادار نشان داد. این الگو به خوبی نشان می دهد که نحوه پردازش شناختی هیجان ها در موقعیت های تنش زا، نقش کلیدی در انتخاب راهبردهای زوجین برای مواجهه با تعارض های زناشویی ایفا می کند.

در تبیین یافته مربوط به سبک یکپارچگی، نتایج نشان داد که تنظیم شناختی هیجان قوی ترین قدرت پیش بینی را برای این سبک دارد. سبک یکپارچگی مبتنی بر گفت و گوی باز، درک متقابل، توجه هم زمان به نیازهای خود و همسر و تلاش برای دستیابی به راه حل های برد-برد است. افرادی که از راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان مانند ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و دیدگاه گیری استفاده می کنند، هیجان های منفی خود را بهتر مدیریت کرده و در نتیجه قادرند در شرایط تعارض، واکنش های تکانشی را کنار گذاشته و به حل مسئله بپردازند. این یافته با نتایج پژوهش هایی همسو است که نشان داده اند تنظیم شناختی هیجان نقش مهمی در بهبود مدیریت تعارض و تعامل سازنده در روابط زناشویی دارد (Frye-Cox et al., 2021; Hashemi et al., 2021). همچنین پژوهش پژوهنده و همکاران نشان داد که ارتقای تنظیم هیجان از طریق مداخلات درمانی، به افزایش استفاده از راهبردهای سازنده حل تعارض در زوجین منجر می شود (Pazhuhandeh et al., 2023).

یافته های مربوط به سبک مصالحه نیز نشان داد که تنظیم شناختی هیجان پیش بین مثبت و معنادار این سبک است. سبک مصالحه اگرچه نسبت به یکپارچگی سطحی تر تلقی می شود، اما همچنان بر انعطاف پذیری، تمایل به توافق و کاهش تنش تأکید دارد. زوجینی که توانایی تنظیم شناختی هیجان بالاتری دارند، معمولاً قادرند شدت هیجان های منفی را کاهش داده و از پافشاری افراطی بر خواسته های خود اجتناب

کنند. این موضوع با نتایج پژوهش‌هایی که بر نقش تنظیم هیجان و هوش هیجانی در افزایش سازگاری زناشویی و کاهش تعارض تأکید کرده‌اند، همخوانی دارد (Ashori et al., 2022; Defanti et al., 2025). همچنین نتایج مطالعات داخلی نشان می‌دهد که راهبردهای شناختی سازگاران، زوجین را به سمت استفاده از شیوه‌های تعاملی منعطف‌تر سوق می‌دهد (Kakolian et al., 2024).

در مقابل، تنظیم شناختی هیجان با سبک اجتنابی رابطه منفی و معنادار داشت. سبک اجتنابی معمولاً با نادیده‌گرفتن تعارض، کناره‌گیری هیجانی و تعویق حل مسئله همراه است. افرادی که در تنظیم هیجان‌های خود ضعف دارند، اغلب از مواجهه با هیجان‌های ناخوشایند گریزان هستند و به همین دلیل از سبک اجتنابی استفاده می‌کنند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که هرچه توانایی تنظیم شناختی هیجان افزایش می‌یابد، احتمال استفاده از سبک اجتنابی کاهش پیدا می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش اوگان همسو است که نشان داد نارسایی در تنظیم هیجان با الگوهای ناسازگارانه مواجهه با تعارض در روابط صمیمانه ارتباط دارد (Ogan, 2023). همچنین شمس‌اللهی گزارش کرد که تنظیم هیجان نقش واسطه‌ای مهمی در کاهش تعارض‌های زناشویی ایفا می‌کند و ضعف در این حوزه، به تداوم الگوهای اجتنابی می‌انجامد (Shamsollai, 2021).

یافته‌ها درباره سبک مسلط نیز نشان داد که تنظیم شناختی هیجان پیش‌بین منفی و معنادار این سبک است. سبک مسلط با کنترل‌گری، تحمیل نظر و نادیده‌گرفتن نیازهای همسر مشخص می‌شود و اغلب در شرایطی بروز می‌یابد که فرد قادر به مدیریت هیجان‌هایی مانند خشم و ناکامی نیست. افرادی که راهبردهای ناکارآمد تنظیم شناختی هیجان مانند فاجعه‌سازی و ملامت دیگران را به کار می‌گیرند، بیشتر به سمت رفتارهای سلطه‌جویانه سوق پیدا می‌کنند. این نتیجه با پژوهش‌هایی همسو است که نشان داده‌اند تنظیم هیجان ضعیف با افزایش پرخاشگری، خشم زناشویی و تعارض‌های شدید مرتبط است (Alizadeh et al., 2024; Hashemi et al., 2022). همچنین یافته‌های پژوهش صادق‌خانی و همکاران نشان می‌دهد که سبک مسلط حل تعارض با پیامدهایی چون نارضایتی زناشویی و طلاق هیجانی همراه است و نقش هیجان‌ها در این فرایند بسیار پررنگ است (Sadeghkhani et al., 2023).

در مورد سبک ملزم‌شده نیز نتایج نشان داد که تنظیم شناختی هیجان رابطه منفی و معناداری با این سبک دارد، هرچند شدت این رابطه نسبت به سایر سبک‌های ناکارآمد کمتر بود. سبک ملزم‌شده معمولاً با تسلیم، نادیده‌گرفتن نیازهای شخصی و اولویت دادن افراطی به خواسته‌های همسر همراه است. افراد دارای تنظیم شناختی هیجان پایین ممکن است برای اجتناب از تعارض هیجانی یا احساس طردشدگی، به این سبک روی آورند. یافته حاضر با نتایج پژوهش‌هایی همسو است که نشان می‌دهد ضعف در تنظیم هیجان می‌تواند به الگوهای تعاملی ناسالم مانند خودفداکاری افراطی و نابرابری در روابط زناشویی منجر شود (Navabinejad et al., 2024; Shakouh Novabi Nejad et al., 2023).

به‌طور کلی، نتایج این پژوهش از این دیدگاه نظری حمایت می‌کند که تنظیم شناختی هیجان یکی از سازوکارهای بنیادی در شکل‌گیری و تداوم سبک‌های حل تعارض در زوجین است. زوجینی که قادرند هیجان‌های خود را به‌صورت شناختی بازسازی کنند، نه‌تنها از شدت تعارض‌ها می‌کاهند، بلکه آن‌ها را به فرصتی برای رشد رابطه تبدیل می‌کنند. این یافته‌ها با مطالعات بین‌المللی اخیر که بر نقش تنظیم هیجان در کیفیت روابط صمیمانه و کاهش پیامدهای منفی تعارض تأکید دارند، همراستا است (Cho & Lee, 2022; Zhang et al., 2023). همچنین نتایج پژوهش حاضر می‌تواند تبیین‌کننده اثربخشی مداخلات هیجان‌محور و ترکیبی در بهبود روابط زناشویی باشد (Rezazadeh et al., 2024). پژوهش حاضر با وجود یافته‌های معنادار، با محدودیت‌هایی همراه بود. نخست آنکه طرح پژوهش از نوع همبستگی بود و بنابراین امکان استنباط روابط علی به‌صورت قطعی وجود ندارد. دوم، نمونه پژوهش به زوجینی محدود بود که به یک مرکز مشاوره در شهر شیراز مراجعه کرده بودند و این امر می‌تواند تعمیم‌پذیری نتایج به سایر زوجین، به‌ویژه زوجین غیرمراجعه‌کننده به مراکز مشاوره، را محدود سازد. سوم، استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی اجتماعی یا تمایل پاسخ‌دهندگان به ارائه تصویر مطلوب از خود قرار گرفته باشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی یا آزمایشی، روابط علی میان تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های حل تعارض را بررسی کنند. همچنین انجام مطالعات مشابه در سایر شهرها و بافت‌های فرهنگی می‌تواند به افزایش تعمیم‌پذیری یافته‌ها کمک کند. بررسی نقش متغیرهای واسطه‌ای یا تعدیل‌کننده مانند سبک دلبستگی، ویژگی‌های شخصیتی یا مدت زمان ازدواج نیز می‌تواند درک عمیق‌تری از سازوکارهای مؤثر بر حل تعارض زناشویی فراهم آورد.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، توصیه می‌شود برنامه‌های آموزشی و درمانی زوجین بر تقویت راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان تمرکز داشته باشند. مشاوران و درمانگران خانواده می‌توانند با آموزش مهارت‌هایی مانند ارزیابی مجدد شناختی، پذیرش هیجان‌ها و دیدگاه‌گیری، زوجین را به سمت استفاده از سبک‌های سازنده حل تعارض هدایت کنند. همچنین گنجاندن آموزش تنظیم هیجان در برنامه‌های پیش از ازدواج و کارگاه‌های ارتقای روابط زناشویی می‌تواند نقش پیشگیرانه مؤثری در کاهش تعارض‌های ناسازگارانه ایفا کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت‌کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Marital relationships constitute one of the most central interpersonal systems influencing psychological well-being, emotional security, and social stability across the lifespan. Although marital conflict is an inevitable component of intimate relationships, the way couples manage and resolve conflicts plays a decisive role in

determining whether such conflicts function as sources of growth or as risk factors for relational deterioration. Contemporary research increasingly emphasizes that conflict itself is not inherently destructive; rather, maladaptive conflict resolution styles are associated with reduced marital satisfaction, emotional distancing, and long-term relational instability (Sadeghkhanian et al., 2023). Accordingly, identifying psychological mechanisms that shape couples' conflict resolution styles has become a priority in marital and family research. Conflict resolution styles reflect relatively stable patterns of cognitive, emotional, and behavioral responses that individuals adopt when facing interpersonal disagreements. These styles range from constructive approaches such as integration and compromise to less adaptive strategies including avoidance, domination, or excessive accommodation. Evidence suggests that constructive styles are linked to higher marital adjustment and emotional intimacy, whereas maladaptive styles predict chronic conflict and emotional disengagement (Alizadeh et al., 2024; Kakolian et al., 2024). As a result, scholars have increasingly turned their attention to emotion-related processes that may underlie these patterns.

One of the most influential constructs in this domain is cognitive emotion regulation, defined as the conscious cognitive strategies individuals use to manage the intensity, duration, and expression of emotional responses to stressful or threatening situations. Cognitive emotion regulation includes adaptive strategies such as positive reappraisal, acceptance, refocusing on planning, and perspective-taking, as well as maladaptive strategies such as catastrophizing, rumination, and blaming others (Ashori et al., 2022). These strategies are particularly relevant in marital contexts, where emotionally charged interactions frequently arise.

Previous studies have consistently shown that deficits in emotion regulation are associated with heightened marital conflict, ineffective communication, and destructive interaction patterns. Individuals with poor emotion regulation skills are more likely to respond impulsively, withdraw emotionally, or engage in coercive behaviors during conflicts (Ogan, 2023). Conversely, effective regulation of emotions enables partners to tolerate distress, reflect on their own and their spouse's perspectives, and engage in problem-solving behaviors (Frye-Cox et al., 2021). Empirical evidence further indicates that emotion regulation may act as a mediating or moderating variable linking personality traits, emotional intelligence, and marital outcomes (Hashemi et al., 2021; Hashemi et al., 2022).

International research has reinforced the importance of emotion regulation in family dynamics. Studies have demonstrated that emotion regulation buffers the negative effects of marital conflict on both partners and other family members (Cho & Lee, 2022). Moreover, emotional and cognitive regulation capacities have been identified as protective factors that mitigate the adverse consequences of interparental conflict and enhance relational satisfaction. In parallel, recent research has highlighted the growing relevance of emotional processes in modern marital relationships characterized by shifting gender roles, dual-earner dynamics, and increasing psychosocial stressors.

Within the Iranian cultural context, marital relationships are deeply embedded in social and familial expectations, and unresolved conflicts may have far-reaching psychological and social consequences. Recent studies conducted in Iran have documented significant associations between emotion regulation, marital conflicts, emotional intelligence, and tendencies toward emotional or behavioral disengagement (Navabinejad et al., 2024; Shamsollai, 2021). Intervention-based research has further shown that therapeutic approaches targeting emotion regulation, including compassion-focused and emotion-focused therapies, effectively improve couples' conflict resolution strategies and marital functioning (Pazhuhandeh et al., 2023; Rezazadeh et al., 2024).

Despite these advances, several gaps remain in the literature. Many studies have focused on general marital conflict or satisfaction rather than specific conflict resolution styles, and fewer have examined the predictive role of cognitive emotion regulation strategies in both partners simultaneously. Additionally, there is a need for context-specific research that reflects cultural and social dynamics within Iranian couples. Addressing these

gaps, the present study aimed to predict conflict resolution styles based on cognitive emotion regulation among couples in the city of Shiraz.

Methods and Materials

The present study employed a correlational research design. The statistical population consisted of all couples who referred to the Qasr-e-Dasht Counseling Center in Shiraz between April and December 2025. Using a convenience sampling method, 100 couples (200 individuals, including 100 women and 100 men who were legally married to each other) were selected to participate in the study. Inclusion criteria required that both spouses complete the research questionnaires fully; incomplete or single-spouse responses were excluded from the analyses.

Data were collected using two self-report instruments. Conflict resolution styles were assessed using the Rahim Organizational Conflict Inventory-II (ROCI-II), adapted for marital contexts, which measures five styles: integrating, avoiding, dominating, compromising, and obliging. Cognitive emotion regulation was measured using the short form of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), consisting of nine subscales representing distinct cognitive strategies. All participants completed the questionnaires voluntarily, and confidentiality of responses was ensured.

Data analysis was conducted using SPSS software. Descriptive statistics, including means and standard deviations, were calculated for all variables. Pearson correlation coefficients were used to examine associations between cognitive emotion regulation and conflict resolution styles. Simple regression analyses were then performed to determine the predictive role of cognitive emotion regulation for each conflict resolution style.

Findings

Descriptive analyses indicated variability across conflict resolution styles among the participating couples. Integrating and compromising styles showed relatively higher mean scores compared to dominating and avoiding styles, suggesting a general tendency toward more constructive approaches to conflict management within the sample. Cognitive emotion regulation scores also demonstrated substantial variability, indicating individual differences in the use of cognitive strategies for managing emotional experiences.

Correlation analyses revealed significant relationships between cognitive emotion regulation and all conflict resolution styles. Cognitive emotion regulation was positively and significantly correlated with integrating and compromising styles, indicating that higher levels of adaptive cognitive regulation were associated with greater use of constructive conflict resolution strategies. In contrast, significant negative correlations were observed between cognitive emotion regulation and avoiding, dominating, and obliging styles, suggesting that lower regulation capacities were linked to maladaptive or less balanced approaches to conflict.

Regression analyses further demonstrated that cognitive emotion regulation significantly predicted each conflict resolution style. The strongest predictive effect was observed for the integrating style, followed by the compromising style. Cognitive emotion regulation negatively predicted avoiding and dominating styles, indicating that increases in regulation skills were associated with reduced reliance on withdrawal or coercive behaviors. Although the predictive effect for the obliging style was weaker, it remained statistically significant, suggesting that individuals with higher emotion regulation were less likely to engage in excessive self-sacrifice during conflicts.

Overall, the regression models were statistically significant, confirming that cognitive emotion regulation accounted for a meaningful proportion of variance in couples' conflict resolution styles.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study underscore the central role of cognitive emotion regulation in shaping how couples manage marital conflicts. Couples who demonstrated higher levels of cognitive emotion regulation were more inclined to adopt constructive, problem-oriented styles such as integration and compromise, while simultaneously avoiding maladaptive strategies characterized by withdrawal, domination, or excessive

compliance. These results suggest that the cognitive processing of emotional experiences plays a pivotal role in determining behavioral responses during marital disagreements.

From a theoretical perspective, the results support models that conceptualize emotion regulation as a foundational mechanism linking emotional experiences to interpersonal behaviors. Effective cognitive regulation appears to enable partners to tolerate negative affect, reinterpret stressful situations, and engage in balanced negotiation rather than reactive or defensive responses. Conversely, deficits in regulation may heighten emotional reactivity, leading to avoidance or power-based conflict behaviors that undermine relational stability.

Practically, these findings highlight the importance of incorporating cognitive emotion regulation training into couple counseling and marital enrichment programs. Interventions that enhance skills such as cognitive reappraisal, acceptance, and perspective-taking may not only reduce the intensity of emotional reactions but also promote healthier conflict resolution patterns. Such approaches have the potential to prevent the escalation of marital conflicts and foster long-term relational resilience.

In conclusion, the present study demonstrates that cognitive emotion regulation is a significant and meaningful predictor of conflict resolution styles among couples. By elucidating the cognitive-emotional mechanisms underlying marital conflict behaviors, this research contributes to a more nuanced understanding of couple dynamics and provides empirical support for emotion-focused and cognition-based interventions aimed at improving marital functioning.

فهرست منابع

References

- Alizadeh, S., Aryan, R., & Moradi, S. (2024). Investigating the relationship between emotional alexithymia and maladaptive schemas with marital conflict in married female students. *Journal of Cognition, Behavior, and Learning*, 1(4), 106-116. <https://doi.org/10.61838/jcbl.1.4.9>
- Ashori, S., Zade-Mohammadi, A., Ramezani, M. A., Vafaei, A., & Karimi, R. (2022). The Mediating Role of Spiritual Tendencies in the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Marital Adjustment. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat (i.e., Research on Religion & Health)*, 8(2), 89-102. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v8i2.33590>
- Cho, D. E., & Lee, W. K. (2022). Structural Relationships Between Maternal Parenting Stress, Marital Conflict, Maternal Parenting Behavior, and School-Aged Children's Emotion Regulation. *Korean Journal of Child Studies*, 43(4), 425-439. <https://doi.org/10.5723/kjcs.2022.43.4.425>
- Defanti, R., Hanum, L., Dannisworo, C. A., & Nurwianti, F. (2025). The Role of Emotional Intelligence in Moderating the Relationship Between Perceived Interparental Conflict and Marital Satisfaction Among Married Individuals. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 18(1), 53-65. <https://doi.org/10.24156/jikk.2025.18.1.53>
- Frye-Cox, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2021). Marital Conflict and Health: The Moderating Roles of Emotion Regulation and Marriage Order. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(6), 450-474. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1925853>
- Hashemi, S., Arefi, M., Kakaberaei, K., & Chehri, A. (2021). The Mediating Role of Emotion Regulation, Conflict Management, and Sexual Intimacy in the Relationship Between Marital Adjustment and Personality Traits. *Journal of Psychological Achievements*. https://psychac.scu.ac.ir/article_17611.html?lang=en
- Hashemi, S., Arefi, M., Kakaberaei, K., & Chehri, A. (2022). Mediating role of emotion regulation, conflict management and sexual intimacy in the relationship between marital adjustment and personality traits. *Psychological Achievements*, 29(2), 231-250. <https://doi.org/10.22055/psy.2022.40111.2799>
- Kakolian, S., Mashayekh, M., Davaei, M., & Khosravi Babadi, A. A. (2024). Modeling marital satisfaction based on marital expectations, emotional maturity, and aspects of love with the mediation of marital conflicts of married women. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 11(3), 1-5. <https://doi.org/10.32598/shenakht.11.3.1>
- Navabinejad, S., Rostami, M., & Parsakia, K. (2024). The Mediating Role of Emotional Intelligence In The Relationship Between Marital Conflicts And Tendency To Marital Infidelity In Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.1.1>

- Ogan, M. A. (2023). The Role of Emotional Dysregulation in the Association Between Family-of-origin Conflict and Romantic Relationship Maintenance. *Journal of marital and family therapy*, 50(1), 28-44. <https://doi.org/10.1111/jmft.12667>
- Pazhuhandeh, M., Sabzi, & Khorasani Garde, K. (2023). Effectiveness of Compassion-Focused Group Therapy on Conflict Resolution Strategies and Emotion Regulation Difficulties in Couples with Marital Conflicts Referring to Counseling Centers. *Scientific Journal of Psychology and Growth*, 12(8), 191-200. <http://frooyesh.ir/article-1-4563-fa.html>
- Rezazadeh, S., Tavasoloinia, S., & Azimi, D. (2024). Effectiveness of the combined emotion-focused and solution-focused therapy on anger and marital adjustment of women with marital conflicts. *Journal of Family Relations Studies*, 4(13), 48-57. https://journal.uma.ac.ir/article_2926.html?lang=en
- Sadeghkhan, M., Emamipour, S., & Mirhashemi, M. (2023). The structural model of emotional divorce based on the dark triad traits of personality and conflict resolution styles with the mediation of marital dissatisfaction. *Journal of Applied Family Therapy*, 4(2), 444-471. <https://doi.org/10.22034/aftj.2023.394409.2029>
- Shakouh Novabi Nejad, M., Rostami, K., & Parsakiya. (2023). Examining the Mediating Role of Emotional Intelligence in the Relationship between Marital Conflicts and Infidelity Tendencies in Couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.5.1.1>
- Shamsollai, M. (2021). The Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Resilience and Marital Conflict. *Journal of Applied Family Therapy*, 2(1), 292-308. <https://doi.org/10.22034/aftj.2022.332482.1438>
- Zhang, H., Gao, T., Hu, Q., Zhao, L., Wang, X., Sun, X., & Li, S. (2023). Parental marital conflict, negative emotions, phubbing, and academic burnout among college students in the postpandemic era: A multiple mediating models. *Psychology in the Schools*, 60(5), 1488-1498. <https://doi.org/10.1002/pits.22707>