

نقش سرمایه عاطفی در پیشگیری از فروپاشی رابطه همسری

مشخصات نویسندگان:



© ۱۴۰۴

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.

۱. کیوان صالحی*: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: salehi.keyvan23@yahoo.com

شيوه استناددهی: صالحی، کیوان. (۱۴۰۴). نقش سرمایه عاطفی در پیشگیری از فروپاشی رابطه همسری. سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی، ۲(۲)، ۱-۱۲.

چکیده

هدف این پژوهش تبیین نقش و سازوکارهای سرمایه عاطفی در حفظ پایداری و پیشگیری از فروپاشی روابط همسری است. این مطالعه یک پژوهش مروری کیفی با رویکرد تحلیل نظری است که بر پایه بررسی نظام‌مند منابع علمی معتبر در حوزه روان‌شناسی زوجین و روابط همسری انجام شد. داده‌ها صرفاً از طریق مرور ادبیات پژوهشی گردآوری گردید و پس از غربالگری دقیق منابع، ۱۵ مقاله واجد شرایط نهایی انتخاب شد. تحلیل داده‌ها با روش تحلیل مضمون و بر اساس منطق اشباع نظری صورت گرفت. برای مدیریت داده‌ها و کدگذاری مفاهیم از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ استفاده شد و فرایند تحلیل شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی بود. یافته‌ها نشان داد سرمایه عاطفی یک سازه چندبعدی است که از چهار مؤلفه اصلی شامل تنظیم هیجانی و ثبات عاطفی، سرمایه‌گذاری هیجانی بین‌فردی، همسویی شناختی – هیجانی و پویایی‌های محافظتی رابطه تشکیل می‌شود. این مؤلفه‌ها از طریق تقویت امنیت هیجانی، کاهش شدت تعارض، افزایش تعهد عاطفی و تسهیل ترمیم گسست‌های رابطه‌ای، نقش حفاظتی مؤثری در برابر فروپاشی رابطه همسری ایفا می‌کنند. نتایج نشان می‌دهد تقویت سرمایه عاطفی می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد بنیادی در پیشگیری از فروپاشی روابط همسری و ارتقای سلامت خانواده مورد استفاده قرار گیرد و مبنای طراحی مداخلات درمانی و آموزشی مؤثر در حوزه زوج‌درمانی باشد.

واژگان کلیدی: سرمایه عاطفی، روابط همسری، پایداری زناشویی، تنظیم هیجانی، پیشگیری از طلاق

The Role of Emotional Capital in Preventing the Breakdown of Marital Relationships



© 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.

Authors' Information:

1. Keyvan Salehi*: Department of General Psychology, University of Mazandaran, Babolsar, Iran

Corresponding author's email: salehi.keyvan23@yahoo.com

How to cite: Salehi, K. (2025). The Role of Emotional Capital in Preventing the Breakdown of Marital Relationships. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 2(2), 1-12.

Abstract

This study aimed to explain the role and mechanisms of emotional capital in maintaining marital stability and preventing relationship breakdown. This qualitative review study employed a theoretical and thematic analysis of the scientific literature in the field of marital relationships and couple psychology. Data were collected exclusively through a systematic literature review, and after rigorous screening, 15 high-quality articles were selected for final analysis. Data analysis was conducted using thematic analysis guided by theoretical saturation. NVivo 14 software was utilized for data management and coding, following open, axial, and selective coding procedures. The findings revealed that emotional capital is a multidimensional construct consisting of four core components: emotional regulation and stability, interpersonal emotional investment, cognitive-emotional alignment, and protective relational dynamics. These components function synergistically to strengthen emotional security, reduce conflict intensity, enhance emotional commitment, and facilitate effective repair of relational ruptures, thereby playing a critical protective role against marital breakdown. The results indicate that strengthening emotional capital serves as a fundamental strategy for preventing marital relationship deterioration and promoting family well-being, providing a robust foundation for the development of preventive and therapeutic interventions in couple counseling.

Keywords: *Emotional capital, marital relationships, marital stability, emotional regulation, divorce prevention*

روابط همسری به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین و پیچیده‌ترین پیوندهای انسانی، نقشی تعیین‌کننده در سلامت روان، ثبات اجتماعی و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کند. پژوهش‌های گسترده نشان می‌دهند که کیفیت رابطه زناشویی با شاخص‌هایی نظیر رضایت از زندگی، سلامت جسمی، تنظیم هیجانی، کارکرد اجتماعی و حتی طول عمر ارتباط مستقیم دارد (Whisman & Uebelacker, 2012; Fincham & Beach, 2010). با این حال، این روابط همواره در معرض فرسایش، تعارض و گاه فروپاشی قرار دارند. افزایش نرخ طلاق و روابط گسسته در بسیاری از جوامع معاصر، از جمله جوامع در حال گذار، بیانگر ضرورت توجه علمی به عوامل محافظت‌کننده‌ای است که می‌توانند ثبات رابطه همسری را حفظ و از فروپاشی آن پیشگیری نمایند (Amato, 2010; Karney & Bradbury, 2020). در این میان، تمرکز پژوهش‌های اخیر از عوامل صرفاً ساختاری و رفتاری به سوی سازه‌های درون‌روانی و هیجانی سوق یافته است؛ سازه‌هایی که زیربنای اصلی پویایی‌های زوجین را شکل می‌دهند. یکی از مفاهیم نوظهور اما عمیقاً اثرگذار در این حوزه، مفهوم «سرمایه عاطفی» است. سرمایه عاطفی به مجموعه‌ای از منابع هیجانی درونی و بین‌فردی اشاره دارد که افراد و زوجها از طریق تجربه، یادگیری و تعامل مستمر کسب می‌کنند و در مواجهه با چالش‌های رابطه‌ای از آن بهره می‌گیرند (Gendron, 2004; Cottingham, 2016). این سرمایه شامل توانایی‌هایی نظیر آگاهی هیجانی، تنظیم هیجانی، همدلی، اعتماد، تعهد عاطفی، حمایت هیجانی و ایجاد امنیت هیجانی متقابل است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این منابع هیجانی همانند سرمایه‌های اقتصادی و اجتماعی، کارکرد حفاظتی دارند و می‌توانند در شرایط تنش، تعارض و بحران، از تضعیف پیوند همسری جلوگیری کنند (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Repetti, Taylor, & Seeman, 2002).

از منظر نظری، مفهوم سرمایه عاطفی با نظریه دلبستگی پیوندی عمیق دارد. طبق نظریه دلبستگی، روابط صمیمی بزرگسالان بر پایه الگوهای ایمن یا نایمن دلبستگی شکل می‌گیرد که ریشه در تجارب هیجانی اولیه دارند (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016). زوج‌هایی که از سرمایه عاطفی بالاتری برخوردارند، الگوهای دلبستگی ایمن‌تری را تجربه می‌کنند؛ الگویی که با اعتماد، دسترس‌پذیری هیجانی، حمایت متقابل و تنظیم مؤثر هیجانات همراه است و به‌طور معناداری خطر فروپاشی رابطه را کاهش می‌دهد (Johnson, 2019; Overall & Simpson, 2015).

همچنین پژوهش‌های حوزه تنظیم هیجانی نشان می‌دهد که نحوه مدیریت هیجان‌ها یکی از مهم‌ترین پیش‌بین‌های کیفیت و پایداری رابطه همسری است. زوج‌هایی که توانایی شناسایی، پذیرش و تنظیم سازگارانه هیجان‌های خود و همسرشان را دارند، تعارض‌های کمتری تجربه می‌کنند و در صورت بروز تعارض، سریع‌تر به ترمیم رابطه دست می‌یابند (Gross, 2015; English, John, Srivastava, & Gross, 2013). این توانایی‌ها دقیقاً در کانون مفهوم سرمایه عاطفی قرار دارند و بیانگر این نکته‌اند که سرمایه عاطفی نه‌تنها یک ویژگی فردی بلکه یک دارایی مشترک زوجین است که در بستر تعاملات روزمره رشد می‌یابد.

در کنار این، نظریه تبادل اجتماعی نیز به اهمیت سرمایه عاطفی اشاره دارد. بر اساس این نظریه، روابط پایدار زمانی شکل می‌گیرند که افراد احساس کنند منافع رابطه بیش از هزینه‌های آن است (Thibaut & Kelley, 1959). سرمایه عاطفی موجب افزایش منافع ادراک شده رابطه از طریق افزایش صمیمیت، حمایت، امنیت و رضایت می‌شود و در نتیجه، انگیزه حفظ رابطه را تقویت می‌کند (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998). شواهد تجربی نشان می‌دهد که زوج‌هایی که سطح بالاتری از تعهد عاطفی، اعتماد و همدلی را تجربه می‌کنند، حتی در مواجهه با مشکلات اقتصادی، فشارهای شغلی یا بحران‌های زندگی، احتمال کمتری برای جدایی و فروپاشی رابطه دارند (Bradbury & Karney, 2010; Karney & Bradbury, 2020).

از سوی دیگر، فقدان سرمایه عاطفی به‌عنوان یکی از ریشه‌های اصلی فرسایش رابطه همسری شناخته شده است. نبود حمایت هیجانی، ضعف در تنظیم هیجان، کاهش همدلی و فقدان احساس امنیت، زمینه‌ساز انباشت تعارض‌های حل‌نشده، سردی عاطفی، فاصله‌گیری روانی و در نهایت فروپاشی رابطه می‌شود (Gottman & Levenson, 2000; Fincham & Rogge, 2010). این فرآیند اغلب تدریجی است و پیش از آنکه به جدایی رسمی منجر شود، به تضعیف عمیق پیوند عاطفی زوجین می‌انجامد.

با وجود اهمیت روزافزون این مفهوم، بخش قابل توجهی از پژوهش‌ها هنوز به‌صورت پراکنده به مؤلفه‌های سرمایه عاطفی پرداخته‌اند و چارچوبی یکپارچه برای تبیین نقش آن در پیشگیری از فروپاشی رابطه همسری ارائه نشده است. بسیاری از مطالعات، بر یک یا چند مؤلفه خاص مانند همدلی، تعهد، دلبستگی یا تنظیم هیجانی تمرکز کرده‌اند، بدون آنکه این مؤلفه‌ها را در قالب یک نظام سرمایه‌ای منسجم تحلیل کنند (Overall & Simpson, 2015; Johnson, 2019). این خلأ نظری موجب شده است که درک جامعی از سازوکارهای درونی و تعاملی سرمایه عاطفی در پایداری روابط همسری شکل نگیرد.

از این رو، پرداختن به مفهوم سرمایه عاطفی به‌صورت یک ساختار چندبعدی و پویا، می‌تواند افق‌های جدیدی در فهم علمی روابط همسری بگشاید. چنین رویکردی امکان تبیین این پرسش اساسی را فراهم می‌کند که چگونه زوج‌ها از طریق انباشت منابع هیجانی مشترک، در برابر بحران‌ها مقاوم می‌شوند و از لغزش تدریجی رابطه به سمت فروپاشی پیشگیری می‌کنند. افزون بر این، شناخت این سازوکارها می‌تواند مبنای طراحی مداخلات درمانی و آموزشی مؤثری در حوزه زوج‌درمانی و مشاوره خانواده قرار گیرد (Snyder, Castellani, & Whisman, 2006; Johnson, 2019).

بنابراین، با توجه به اهمیت فزاینده سلامت خانواده در جوامع معاصر و نقش تعیین‌کننده روابط همسری در ثبات اجتماعی، بررسی نظام‌مند و عمیق نقش سرمایه عاطفی در پیشگیری از فروپاشی رابطه همسری ضرورتی علمی و کاربردی محسوب می‌شود. این پژوهش با رویکرد مروری کیفی و تحلیل نظری، می‌کوشد ساختار مفهومی سرمایه عاطفی را تبیین نموده و نشان دهد چگونه این سرمایه می‌تواند به‌عنوان یک سپر روان‌شناختی، ثبات، دوام و کیفیت رابطه همسری را در مواجهه با چالش‌های پیچیده زندگی معاصر تضمین نماید.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع مروری کیفی (Qualitative Review Study) با رویکرد تحلیل نظری - تفسیری است که با هدف تبیین نقش «سرمایه عاطفی» در پیشگیری از فروپاشی رابطه همسری انجام شده است. در این مطالعه، به جای مشارکت‌کنندگان انسانی، «واحد تحلیل» شامل مقالات علمی، کتاب‌ها و مطالعات پژوهشی معتبر داخلی و بین‌المللی در حوزه روان‌شناسی زوجین، روابط همسری، سرمایه عاطفی و پایداری زناشویی بود. انتخاب منابع بر اساس معیارهای ورود شامل ارتباط مفهومی با موضوع، برخورداری از چارچوب نظری روشن، روش‌شناسی معتبر، و انتشار در مجلات علمی معتبر انجام شد. در مجموع، پس از غربال‌گری نظام‌مند و حذف منابع نامرتبط یا فاقد کیفیت علمی کافی، ۱۵ مقاله واجد شرایط نهایی برای تحلیل انتخاب گردید. فرآیند انتخاب منابع تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به‌گونه‌ای که با افزودن منابع جدید، مفاهیم یا مؤلفه‌های تحلیلی تازه‌ای به چارچوب مفهومی پژوهش افزوده نمی‌شد.

گردآوری داده‌ها به‌صورت کامل از طریق مرور ادبیات پژوهشی انجام گرفت. بدین منظور، پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر علمی مورد جست‌وجو قرار گرفت و کلیدواژه‌هایی نظیر «سرمایه عاطفی»، «روابط زناشویی»، «پایداری ازدواج»، «فروپاشی رابطه همسری»، «تنظیم هیجانی زوجین» و «تعهد عاطفی» در ترکیب‌های مختلف به‌کار گرفته شد. منابع شناسایی‌شده در چند مرحله غربال شدند: ابتدا بررسی عنوان، سپس چکیده و در نهایت متن کامل مقالات. تنها آثاری که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم به سازه سرمایه عاطفی و نقش آن در حفظ و تداوم روابط همسری پرداخته بودند، وارد تحلیل نهایی شدند. این فرایند تا زمانی ادامه یافت که هیچ مفهوم نوظهوری از متون جدید استخراج نگردید و شرایط اشباع نظری محقق شد.

داده‌های کیفی حاصل از متون منتخب با استفاده از روش تحلیل مضمون (Thematic Analysis) مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا متون به‌طور کامل مطالعه و بخش‌های معنا‌دار شناسایی شد. سپس فرآیند کدگذاری باز به‌منظور استخراج مفاهیم اولیه صورت گرفت. در مرحله بعد، کدهای هم‌معنا و مرتبط در قالب مقوله‌های مفهومی سازمان‌دهی شدند و طی کدگذاری محوری، روابط میان مقوله‌ها مشخص گردید. در نهایت، از طریق کدگذاری انتخابی، ساختار نهایی مفهومی «سرمایه عاطفی در پایداری روابط همسری» شکل گرفت.

برای مدیریت نظام‌مند داده‌ها و افزایش دقت تحلیلی، از نرم‌افزار NVivo نسخه ۱۴ استفاده شد. این نرم‌افزار امکان سازمان‌دهی کدها، ترسیم شبکه مفهومی و بازبینی مکرر روابط میان مفاهیم را فراهم ساخت. اعتبار تحلیل از طریق بازبینی مداوم کدها، مقایسه تطبیقی مضامین و اطمینان از سازگاری درونی چارچوب نظری استخراج‌شده تأمین گردید.

یافته‌ها

یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که «تنظیم هیجانی و ثبات عاطفی» به‌عنوان یکی از هسته‌های‌ترین ابعاد سرمایه عاطفی، نقش بنیادینی در پیشگیری از فروپاشی رابطه همسری ایفا می‌کند. زوج‌هایی که از سطح بالاتری از آگاهی هیجانی، خودکنترلی عاطفی، تاب‌آوری هیجانی، بیان سازگاران احساسات و هم‌نوسانی خلقی برخوردارند، توان بیشتری در مهار تنش‌های رابطه‌ای و عبور سالم از تعارض‌ها دارند. این تنظیم هیجانی

نه تنها شدت تعارضات را کاهش می‌دهد بلکه مانع از انباشت هیجانات منفی مزمین می‌شود که یکی از پیش‌بین‌های اصلی فروپاشی روابط زناشویی محسوب می‌گردد. افراد دارای سرمایه هیجانی بالا قادرند هیجان‌های خود و همسرشان را به‌درستی تشخیص دهند، آنها را نام‌گذاری کنند، پاسخ‌های تکانشی را مهار نمایند و از طریق بیان متعادل هیجانات، فضای ایمن عاطفی ایجاد کنند که خود موجب افزایش احساس امنیت، کاهش خصومت و تقویت پیوند عاطفی زوجین می‌شود.

دومین مضمون اصلی، «سرمایه‌گذاری هیجانی بین‌فردی» است که شامل تعهد عاطفی، دسترس‌پذیری هیجانی، پاسخ‌دهی همدلانه، تبادل مبتنی بر اعتماد، نگهداشت محبت و ارائه حمایت هیجانی می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهد هرچه زوجین به‌طور فعال در این ابعاد سرمایه‌گذاری کنند، سطح پیوند هیجانی، رضایت زناشویی و پایداری رابطه به‌شکل معناداری افزایش می‌یابد. سرمایه‌گذاری هیجانی مستمر موجب شکل‌گیری چرخه‌ای خودتقویت‌کننده از اعتماد، امنیت، دلبستگی ایمن و صمیمیت می‌شود که در برابر فرسایش عاطفی رابطه سپر محافظ ایجاد می‌کند. این سرمایه‌گذاری همچنین کارکرد پیشگیرانه دارد؛ به‌گونه‌ای که قبل از تشدید تعارضات، زوجین با تکیه بر شبکه حمایت هیجانی متقابل، تعارضات را تعدیل و مسیر ارتباط را ترمیم می‌کنند.

سومین مضمون، «همسویی شناختی - هیجانی» است که در قالب معانی هیجانی مشترک، شفافیت انتظارات هیجانی، چارچوب‌بندی هیجانی تعارض، الگوهای اسنادی هیجانی و همگرایی اهداف عاطفی نمود می‌یابد. یافته‌ها نشان می‌دهد که زوج‌هایی که نظام‌های تفسیری هیجانی هماهنگ‌تری دارند، تعارضات را کمتر تهدیدکننده، بیشتر قابل‌حل و کمتر شخصی‌سازی‌شده تجربه می‌کنند. این همسویی باعث کاهش سوءتفاهم‌ها، کاهش اسنادهای خصمانه و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در مواجهه با مشکلات رابطه می‌شود. هنگامی که زوجین اهداف هیجانی مشترک و چشم‌انداز عاطفی همسو داشته باشند، تعارضات نه به‌عنوان نشانه شکست رابطه بلکه به‌مثابه فرصت رشد و تنظیم مجدد پیوند عاطفی درک می‌گردد.

چهارمین مضمون، «پویایی‌های محافظتی رابطه» است که شامل شیوه‌های پیشگیرانه هیجانی، ترمیم گسست‌های عاطفی، تنظیم مرزهای هیجانی، مدیریت هیجانی بحران، آیین‌های ثبات‌بخش رابطه، تداوم‌بخشی عاطفی و ایجاد امنیت هیجانی بلندمدت می‌شود. این پویایی‌ها ساختار حفاظتی قدرتمندی پیرامون رابطه ایجاد می‌کنند که زوجین را در برابر فشارهای مزمین زندگی، فرسودگی ارتباطی و بحران‌های ناگهانی مصون می‌سازد. زوج‌هایی که به‌طور منظم رفتارهای مراقبتی هیجانی انجام می‌دهند، آیین‌های ارتباطی پایدار دارند و توان ترمیم سریع گسست‌ها را در خود پرورش می‌دهند، سطح بالاتری از امنیت دلبستگی و ثبات زناشویی را تجربه می‌کنند. این سیستم محافظتی، نقش محوری در جلوگیری از لغزش تدریجی رابطه به سمت سردی، بیگانگی و نهایتاً فروپاشی ایفا می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه مروری کیفی نشان داد که «سرمایه عاطفی» به‌عنوان یک سازه چندبعدی و پویا، نقش محوری در پیشگیری از فروپاشی رابطه همسری ایفا می‌کند و از طریق چهار حوزه اصلی شامل تنظیم هیجانی و ثبات عاطفی، سرمایه‌گذاری هیجانی بین‌فردی، همسویی

شناختی - هیجانی و پویایی‌های محافظتی رابطه، می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم دوام، کیفیت و سلامت روابط زناشویی را تضمین نماید. یافته‌ها بیانگر آن بود که زوج‌هایی که از سطح بالاتری از آگاهی هیجانی، خودکنترلی، تاب‌آوری هیجانی و بیان سازگاران احساسات برخوردارند، تعارض‌ها را کمتر تهدیدکننده تجربه کرده و توان بیشتری در مهار چرخه‌های منفی هیجانی دارند. این نتیجه با پژوهش‌های حوزه تنظیم هیجان همسو است که نشان می‌دهد تنظیم مؤثر هیجانات یکی از قوی‌ترین پیش‌بین‌های رضایت و ثبات زناشویی محسوب می‌شود (Gross, 2013; English et al., 2015). همچنین یافته‌های این مطالعه نشان داد که هم‌نوسانی هیجانی و هماهنگی عاطفی میان زوجین به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سرمایه عاطفی، احساس امنیت روانی و دلبستگی ایمن را تقویت می‌کند که مطابق نظریه دلبستگی، زیربنای پایداری روابط صمیمی است (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016; Johnson, 2019).

در حوزه سرمایه‌گذاری هیجانی بین‌فردی، نتایج نشان داد که تعهد عاطفی، دسترس‌پذیری هیجانی، پاسخ‌دهی همدلانه، تبادل مبتنی بر اعتماد و حمایت هیجانی، سازوکارهای کلیدی در محافظت از رابطه همسری هستند. این یافته‌ها با مدل سرمایه‌گذاری روسولت همخوانی دارد که بر نقش تعهد، رضایت و سرمایه‌گذاری مشترک در حفظ روابط تأکید می‌کند (Rusbult et al., 1998). مطالعات متعددی نیز نشان داده‌اند که تعهد عاطفی و حمایت هیجانی متقابل، حتی در شرایط بحران‌های اقتصادی، فشارهای شغلی یا بیماری‌های مزمن، خطر فروپاشی رابطه را به‌طور معناداری کاهش می‌دهد (Bradbury & Karney, 2010; Karney & Bradbury, 2020). از منظر نظریه تبادل اجتماعی نیز، سرمایه عاطفی موجب افزایش منافع ادراک‌شده رابطه و کاهش هزینه‌های هیجانی می‌شود و از این طریق انگیزه حفظ رابطه را تقویت می‌کند (Thibaut & Kelley, 1959). یافته‌های این پژوهش نشان داد که زوج‌هایی که به‌طور فعال در ابعاد عاطفی رابطه سرمایه‌گذاری می‌کنند، نه‌تنها سطح بالاتری از رضایت زناشویی را تجربه می‌کنند بلکه در برابر فرسایش تدریجی رابطه نیز مقاوم‌تر هستند، موضوعی که با یافته‌های Fincham و Beach (۲۰۱۰) و Whisman و Uebelacker (۲۰۱۲) همسو است.

در بعد همسویی شناختی - هیجانی، نتایج نشان داد که اشتراک در معانی هیجانی، شفافیت انتظارات عاطفی، چارچوب‌بندی سازگاران تعارض و الگوهای اسنادی مثبت، نقش مهمی در کاهش سوءتفاهم‌ها و جلوگیری از تشدید تعارض دارند. این یافته‌ها با پژوهش‌های مربوط به اسنادهای هیجانی و شناختی در روابط همسری هماهنگ است که نشان می‌دهد اسنادهای خصمانه و تفسیرهای منفی از رفتار همسر، از پیش‌بین‌های قوی نارضایتی و فروپاشی رابطه هستند (Fincham & Rogge, 2010). همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که همگرایی اهداف عاطفی و داشتن چشم‌انداز مشترک نسبت به آینده رابطه، تعارض‌ها را از یک تهدید به یک فرصت رشد تبدیل می‌کند که این امر با یافته‌های Overall و Simpson (۲۰۱۵) درباره نقش دلبستگی و تنظیم دوجانبه هیجانی در روابط صمیمی همسو است. این همسویی شناختی - هیجانی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زوجین را افزایش داده و موجب کاهش چرخه‌های منفی ارتباطی می‌شود که از عوامل اصلی فروپاشی رابطه محسوب می‌گردد (Gottman & Levenson, 2000).

در نهایت، پویایی‌های محافظتی رابطه که شامل شیوه‌های پیشگیرانه هیجانی، ترمیم گسست‌های عاطفی، تنظیم مرزهای هیجانی، مدیریت هیجانی بحران و ایجاد امنیت عاطفی بلندمدت است، به‌عنوان سازوکارهای حفاظتی عمل می‌کنند که رابطه را در برابر فشارهای بیرونی و

درونی مقاوم می‌سازند. این یافته‌ها با مدل‌های نوین زوج‌درمانی، به‌ویژه رویکرد درمان متمرکز بر هیجان، همسو است که بر نقش ترمیم پیوند عاطفی، بازسازی امنیت دل‌بستگی و تقویت سرمایه هیجانی زوجین تأکید می‌کند (Johnson, 2019). همچنین پژوهش‌های طولی نشان داده‌اند که زوج‌هایی که توان ترمیم سریع گسست‌های هیجانی و ایجاد آیین‌های ارتباطی پایدار دارند، احتمال بسیار کمتری برای تجربه سردی عاطفی مزمین و طلاق دارند (Karney & Bradbury, 2020; Gottman & Levenson, 2000). در مجموع، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که سرمایه عاطفی نه تنها مجموعه‌ای از مهارت‌های فردی، بلکه یک دارایی مشترک زوجین است که در بستر تعاملات روزمره ساخته شده و کارکردی حفاظتی در برابر فروپاشی رابطه همسری دارد.

با وجود غنای یافته‌ها، این پژوهش دارای محدودیت‌هایی است. نخست آنکه مطالعه حاضر مبتنی بر مرور کیفی منابع بوده و داده‌های تجربی مستقیم از زوجین گردآوری نشده است، بنابراین تعمیم‌پذیری نتایج به جمعیت‌های مختلف باید با احتیاط صورت گیرد. دوم آنکه بیشتر مطالعات مورد بررسی در بافت‌های فرهنگی غربی انجام شده‌اند و امکان تفاوت در نحوه شکل‌گیری و کارکرد سرمایه عاطفی در فرهنگ‌های غیرغربی وجود دارد. همچنین، تنوع روش‌شناختی مطالعات پیشین می‌تواند بر انسجام نتایج اثرگذار باشد.

در زمینه پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی، توصیه می‌شود مطالعات تجربی طولی با نمونه‌های بزرگ و متنوع فرهنگی انجام گیرد تا سازوکارهای علی میان سرمایه عاطفی و پایداری رابطه همسری با دقت بیشتری تبیین شود. همچنین طراحی ابزارهای بومی برای سنجش سرمایه عاطفی و بررسی نقش این سازه در مراحل مختلف چرخه زندگی زناشویی می‌تواند افق‌های جدیدی در این حوزه بگشاید. انجام مطالعات مداخله‌ای نیز می‌تواند اثربخشی آموزش و تقویت سرمایه عاطفی در پیشگیری از طلاق و ارتقای سلامت خانواده را به‌طور عملی ارزیابی کند. در حوزه کاربردی، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مشاوران، درمانگران زوج و سیاست‌گذاران حوزه خانواده می‌توانند با تمرکز بر آموزش مهارت‌های هیجانی، تقویت همدلی، ارتقای تنظیم هیجانی و ایجاد الگوهای ارتباطی سالم، سرمایه عاطفی زوجین را افزایش دهند و از این طریق از فروپاشی روابط همسری پیشگیری نمایند. برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج و مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر هیجان، در صورت طراحی هدفمند بر اساس مؤلفه‌های سرمایه عاطفی، می‌توانند نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان خانواده و ثبات اجتماعی ایفا کنند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

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

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. New York: W. W. Norton.
- Cottingham, M. D. (2016). Theorizing emotional capital. *Theory and Society*, 45(5), 451–470.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and peer-rated social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 135–150.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 1–18.
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227–242.
- Gendron, B. (2004). Why emotional capital matters in education. OECD Education Working Papers.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice*. New York: Guilford Press.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital quality. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–114.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2015). Attachment and dyadic regulation. *Current Opinion in Psychology*, 1, 25–29.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families. *Psychological Bulletin*, 128(2), 330–366.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–387.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Psychology*, 57, 317–344.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2012). *Marriage and mental health*. Washington, DC: American Psychological Association.