

بررسی نقش انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج در پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی، تعارض مزمن و کاهش صمیمیت عاطفی

مشخصات نویسندگان:

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین نقش انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج در شکل‌گیری سرخوردگی زناشویی، تداوم تعارض مزمن و کاهش صمیمیت عاطفی در میان زوج‌های ساکن شهر تهران بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ فرد متأهل ساکن تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و با رعایت اصل تنوع حداکثری انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل تأهل حداقل دو سال، سکونت در تهران، تجربه شکاف محسوس میان انتظار پیش از ازدواج و واقعیت زندگی زناشویی، و تمایل به مشارکت در مصاحبه بود. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۸۰ دقیقه طول کشیدند و پس از کسب رضایت آگاهانه، ضبط و واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند. گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه بیستم حاصل شد و دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از ثبات مقوله‌ها انجام گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی و با کمک نرم‌افزار NVivo انجام شد.

یافته‌ها: تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی انجامید: «ایده‌آل‌سازی ازدواج و همسر»، «فروپاشی تصویر آرمانی و پیدایش سرخوردگی»، «تبدیل انتظار برآورده‌نشده به تعارض مزمن»، «کناره‌گیری هیجانی و کاهش صمیمیت عاطفی» و «بازتعریف انتظارات به‌عنوان مسیر سازگاری». یافته‌ها نشان دادند که انتظاراتی مانند درک بی‌کلام، عشق همیشگی بدون تلاش، تغییرپذیری کامل همسر، توافق دائمی و رفع همه خلأهای روانی از طریق ازدواج، در مواجهه با واقعیت‌های روزمره زندگی به احساس فریب‌خوردگی، ناکامی، مقایسه، سرزنش و فاصله عاطفی منجر می‌شوند.

نتیجه‌گیری: انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج می‌توانند به‌عنوان سازوکاری شناختی — هیجانی، زمینه‌ساز سرخوردگی زناشویی، تشدید تعارض‌های تکرارشونده و کاهش صمیمیت عاطفی باشند. آموزش پیش از ازدواج، اصلاح باورهای ناکارآمد رابطه‌ای، گفت‌وگوی انتظارات و تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان و حل تعارض می‌تواند در پیشگیری و مداخله زوجی مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: انتظارات غیرواقع‌بینانه، سرخوردگی زناشویی، تعارض مزمن، صمیمیت عاطفی، ازدواج، تحلیل مضمون

۱. سارا احمدی*: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۲. رضا مرادی: گروه روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:
sara.ahmadi.gen@gmail.com

شیوه استناددهی: احمدی، سارا، و مرادی، رضا. (۱۴۰۴). بررسی نقش انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج در پیش‌بینی سرخوردگی زناشویی، تعارض مزمن و کاهش صمیمیت عاطفی. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۳(۱)، ۱-۱۴.

تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.



The Role of Unrealistic Expectations About Marriage in Predicting Marital Disillusionment, Chronic Conflict, and Reduced Emotional Intimacy

Authors' Information:

1. Sara Ahmadi*: Department of General Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran
2. Reza Moradi: Department of General Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran

Corresponding author's email: sara.ahmadi.gen@gmail.com

How to cite: Ahmadi, S. & Moradi, R. (2025). The Role of Unrealistic Expectations About Marriage in Predicting Marital Disillusionment, Chronic Conflict, and Reduced Emotional Intimacy. *Family Research and Couple Therapy*, 1(3), 1-14.



© 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 how unrealistic expectations about marriage contribute to marital disillusionment, chronic conflict, and reduced emotional intimacy among married individuals living in Tehran.

Methods and Materials: This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 22 married individuals residing in Tehran who were selected through purposive sampling with maximum variation. Inclusion criteria were being married for at least two years, living in Tehran, reporting a noticeable discrepancy between premarital expectations and marital reality, and willingness to participate in an in-depth interview. Data were collected using individual semi-structured interviews. Interviews lasted between 45 and 80 minutes and were audio-recorded after obtaining informed consent. Data collection continued until theoretical saturation was achieved. Saturation occurred at the twentieth interview, and two additional interviews were conducted to confirm the stability of the emerging categories. All interviews were transcribed verbatim and analyzed through open, axial, and selective coding with the assistance of NVivo software. Credibility was enhanced through member checking, peer review, prolonged engagement with the data, and maintaining an audit trail.

Findings: Five main categories emerged from the analysis: “idealization of marriage and spouse,” “collapse of the romanticized image and emergence of disillusionment,” “transformation of unmet expectations into chronic conflict,” “emotional withdrawal and reduced emotional intimacy,” and “redefinition of expectations as a pathway to adjustment.” The findings indicated that expectations such as effortless understanding, continuous romance, complete partner change, permanent agreement, and the belief that marriage should compensate for all emotional deficits were associated with disappointment, blame, comparison, repeated conflict cycles, and emotional distancing.

Conclusion: Unrealistic expectations about marriage function as a cognitive-emotional mechanism that can intensify marital disillusionment, chronic conflict, and the erosion of emotional intimacy. Premarital education, expectation clarification, cognitive restructuring of dysfunctional relationship beliefs, and couple-based interventions focused on emotional regulation and constructive conflict resolution may help prevent marital deterioration.

Keywords: *unrealistic expectations, marital disillusionment, chronic conflict, emotional intimacy, marriage, thematic analysis*

ازدواج یکی از مهم‌ترین ساختارهای رابطه‌ای در زندگی بزرگسالی است که نه تنها با نیازهای عاطفی، جنسی، اقتصادی و خانوادگی افراد پیوند دارد، بلکه در بسیاری از بافت‌های فرهنگی، به‌ویژه در جوامع خانواده‌محور، حامل معانی هویتی، ارزشی و اجتماعی نیز هست. با وجود این، ازدواج صرفاً یک قرارداد رسمی یا پیوند عاطفی اولیه نیست، بلکه فرایندی پویا، تعاملی و نیازمند بازسازی مداوم انتظارات، نقش‌ها، مرزها و شیوه‌های ارتباطی است. بسیاری از زوجها در آغاز رابطه با تصویری آرمانی از ازدواج وارد زندگی مشترک می‌شوند؛ تصویری که در آن عشق باید همیشه پرشور باقی بماند، همسر باید بدون توضیح نیازها را بفهمد، اختلاف نظر نباید نشانه‌ای از سلامت رابطه باشد، و ازدواج باید خلأهای هیجانی، امنیتی و هویتی فرد را به‌طور کامل جبران کند. هنگامی که این تصویر آرمانی با واقعیت‌های پیچیده زندگی روزمره، تفاوت‌های شخصیتی، فشارهای اقتصادی، تعارض نقش‌ها و محدودیت‌های ارتباطی مواجه می‌شود، شکاف میان انتظار و واقعیت می‌تواند به سرخوردگی زناشویی، تعارض مزمن و کاهش صمیمیت عاطفی منجر شود.

انتظارات زناشویی در معنای روان‌شناختی، مجموعه‌ای از باورها، پیش‌فرض‌ها، معیارها و طرح‌واره‌هایی هستند که فرد درباره ماهیت ازدواج، نقش همسر، کیفیت رابطه، شیوه حل اختلاف، میزان حمایت عاطفی و چگونگی ارضای نیازها در زندگی مشترک در ذهن خود دارد. این انتظارات می‌توانند واقع‌بینانه، انعطاف‌پذیر و قابل مذاکره باشند یا حالتی مطلق‌گرا، آرمانی و غیرقابل تعدیل پیدا کنند. در حالت نخست، انتظار به زوج کمک می‌کند درباره نیازها و ارزش‌های خود گفت‌وگو کنند؛ اما در حالت دوم، انتظار به معیار سخت‌گیرانه‌ای تبدیل می‌شود که هر رفتار همسر را در قالب شکست، بی‌محبتی، بی‌توجهی یا ناکامی تفسیر می‌کند (Eidelson و Epstein در مدل باورهای رابطه‌ای ناکارآمد نشان دادند که باورهایی مانند «اختلاف مخرب است»، «همسر باید ذهن مرا بخواند»، «همسر تغییرناپذیر است»، «کمال جنسی لازم است» و «تفاوت‌های جنسیتی غیرقابل عبورند»، می‌توانند با ناسازگاری رابطه‌ای پیوند داشته باشند (Eidelson & Epstein, 1982). این چارچوب نشان می‌دهد که مشکل اصلی صرفاً وجود انتظار نیست، بلکه خشک‌شدن انتظار به‌صورت الزام، باید، قطعیت و مطالبه غیرقابل مذاکره است. از منظر شناختی - رفتاری زوج‌درمانی، زوجها نه تنها به رفتارهای یکدیگر واکنش نشان می‌دهند، بلکه این رفتارها را از درون نظام تفسیری خود معنا می‌کنند. یک رفتار ساده مانند دیر پاسخ دادن به پیام، فراموش کردن یک مناسبت یا سکوت پس از خستگی کاری، بسته به انتظارات فرد می‌تواند به‌عنوان «نشانه طبیعی فشار روزمره» یا «اثبات بی‌علاقگی و شکست ازدواج» تفسیر شود (Epstein و Baucom تأکید می‌کنند که شناخت‌ها، اسنادها، انتظارات و استانداردهای رابطه‌ای، نقش محوری در تعارض و سازگاری زوجی دارند، زیرا آن‌ها تعیین می‌کنند فرد رفتار همسر را چگونه تفسیر کند، چه هیجانی تجربه کند و چه پاسخی نشان دهد (Epstein & Baucom, 2002). بنابراین، انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج می‌توانند چرخه‌ای ایجاد کنند که در آن ادراک ناکامی، هیجان منفی، سرزنش، دفاع‌مندی و کناره‌گیری متقابل یکدیگر را تقویت می‌کنند.

یکی از چارچوب‌های نظری مهم برای فهم انتظارات زناشویی، مدل استانداردهای ایده‌آل در روابط صمیمی است. براساس این مدل، افراد درباره همسر و رابطه مطلوب خود معیارهایی ذهنی دارند که معمولاً حول ابعادی مانند گرمی و وفاداری، جذابیت و سرزندگی، منزلت و منابع، صمیمیت، امنیت و شور رابطه‌ای سازمان می‌یابد (Fletcher et al., 1999; Fletcher et al., 2000). داشتن استاندارد مطلوب به‌خودی‌خود آسیب‌زا نیست؛ حتی می‌تواند به انتخاب آگاهانه‌تر و حفظ کیفیت رابطه کمک کند. مسئله زمانی پدید می‌آید که فاصله میان استاندارد ایده‌آل و ادراک فرد از همسر یا رابطه، به‌جای آنکه موضوع گفت‌وگو و سازگاری باشد، به نشانه شکست، پشیمانی یا انتخاب اشتباه تعبیر شود. پژوهش‌های مرتبط با استانداردهای ایده‌آل نشان می‌دهند که همخوانی میان معیارهای مطلوب و ادراک از شریک عاطفی با پذیرش و رضایت رابطه‌ای ارتباط دارد، اما این ارتباط خطی و ساده نیست و انعطاف‌پذیری، پذیرش و بافت رابطه‌ای در آن نقش دارند (Büyükcan-Tetik et al., 2017; Campbell et al., 2001).

انتظارات غیرواقع‌بینانه اغلب پیش از ازدواج و در بسترهای فرهنگی، خانوادگی، رسانه‌ای و تجربه‌های دلبستگی شکل می‌گیرند. خانواده مبدأ می‌تواند از طریق الگوهای مشاهده‌شده رابطه والدین، پیام‌های مستقیم درباره نقش زن و مرد، فداکاری، اقتدار، صمیمیت و مرزهای زناشویی، تصویر فرد از ازدواج را شکل دهد. رسانه‌ها نیز با بازنمایی‌های اغراق‌آمیز از عشق رمانتیک، سازگاری فوری، خوشبختی دائمی و حل سریع مشکلات، ممکن است ایده‌هایی را تقویت کنند که با واقعیت زندگی مشترک فاصله دارند Segrin و Nabi نشان دادند که مصرف رسانه‌ای و تصاویر ایده‌آل‌شده از ازدواج می‌تواند با شکل‌گیری انتظارات آرمانی درباره ازدواج مرتبط باشد (Segrin & Nabi, 2002). در چنین شرایطی، فرد ممکن است ازدواج را نه به‌عنوان رابطه‌ای نیازمند گفت‌وگو، مذاکره و رشد، بلکه به‌عنوان نقطه پایان رنج‌های عاطفی و آغاز خودکار خوشبختی تصور کند.

سرخوردگی زناشویی زمانی رخ می‌دهد که فرد میان «آنچه تصور می‌کرد ازدواج باید باشد» و «آنچه تجربه می‌کند» شکافی پایدار و دردناک احساس کند. این سرخوردگی با نارضایتی معمولی تفاوت دارد، زیرا در آن نوعی فروپاشی معنا نیز وجود دارد؛ فرد نه تنها از رفتار همسر ناراضی است، بلکه احساس می‌کند تصویر ذهنی‌اش از ازدواج، انتخاب، آینده و حتی خودِ رابطه فرو ریخته است. در مدل‌های تحول رابطه، سرخوردگی زناشویی می‌تواند به تدریج از طریق انباشت ناکامی‌های کوچک، کاهش هیجان مثبت، افزایش مقایسه با دیگران و بازنگری منفی در گذشته رابطه ایجاد شود Bradbury, Fincham و Beach در مرور پژوهش‌های مربوط به رضایت زناشویی نشان دادند که کیفیت ازدواج تحت تأثیر فرایندهای بین‌فردی، شناختی، عاطفی، حمایتی و زمینه‌ای قرار دارد و نمی‌توان آن را صرفاً محصول یک عامل منفرد دانست (Bradbury et al., 2000). از این منظر، انتظارات غیرواقع‌بینانه زمانی خطرناک‌تر می‌شوند که با مهارت‌های ضعیف حل تعارض، اسنادهای منفی و کمبود حمایت عاطفی همراه شوند.

تعارض زناشویی نیز بخشی طبیعی از رابطه است، اما تعارض مزمن زمانی شکل می‌گیرد که اختلاف‌ها به الگوهای تکرارشونده، فرساینده، حل‌نشده و هیجان‌محور تبدیل شوند. در زوج‌هایی که انتظارات غیرواقع‌بینانه دارند، تعارض اغلب نه بر سر موضوع آشکار، بلکه بر سر معنای روان‌شناختی آن موضوع شکل می‌گیرد. برای مثال، اختلاف بر سر زمان باهم‌بودن ممکن است به نزاعی درباره «دوست‌داشتنی نبودن»، اختلاف

مالی به نزاعی درباره «بی‌مسئولیتی» و سکوت همسر به نزاعی درباره «بی‌علاقگی» تبدیل شود Fincham. تأکید می‌کند که رفتارهای تعارضی، اسنادهای همسران و زمینه‌های عاطفی رابطه در فهم تعارض زناشویی اهمیت اساسی دارند. (Fincham, 2003) همچنین پژوهش‌های طولی Gottman و Levenson نشان داده‌اند که الگوهای هیجانی منفی، دفاع‌مندی، تحقیر، کناره‌گیری و ناتوانی در بازگشت از تعارض، با فرسایش رابطه و خطر جدایی ارتباط دارند. (Gottman & Levenson, 2000; Gottman et al., 1998)

کاهش صمیمیت عاطفی یکی دیگر از پیامدهای مهم انتظارات غیرواقع‌بینانه است. صمیمیت عاطفی به تجربه فهمیده‌شدن، پذیرفته‌شدن، ارزشمندبودن و امنیت در خودافشایی اشاره دارد. براساس مدل فرایند بین‌فردی صمیمیت، صمیمیت زمانی شکل می‌گیرد که خودافشایی فرد با پاسخ‌گویی، پذیرش و اعتباربخشی همسر مواجه شود. (Reis & Shaver, 1988; Laurenceau et al., 1998) هنگامی که انتظارات غیرواقع‌بینانه موجب سرزنش، ناامیدی و تعارض تکراری می‌شود، فضای رابطه از امنیت عاطفی به ارزیابی و دفاع تبدیل می‌گردد. در چنین فضایی، زوجها کمتر احساسات آسیب‌پذیر خود را بیان می‌کنند و بیشتر به سکوت، طعنه، کناره‌گیری یا گفت‌وگوی ابزاری پناه می‌برند. Prager و Roberts نیز صمیمیت را با پیوند عمیق میان خود، افشاگری، پاسخ‌گویی و تجربه نزدیکی در روابط زوجی مرتبط می‌دانند (Prager & Roberts, 2004).

با وجود اهمیت موضوع، بسیاری از مطالعات پیشین عمدتاً با رویکرد کمی به بررسی رابطه میان باورهای ناکارآمد، رضایت زناشویی یا تعارض پرداخته‌اند و کمتر به تجربه زیسته افراد از چگونگی تبدیل انتظار غیرواقع‌بینانه به سرخوردگی، تعارض و فاصله عاطفی توجه کرده‌اند. در بافت فرهنگی ایران، ازدواج اغلب با انتظارات خانوادگی، جنسیتی، اقتصادی و عاطفی مترکمی همراه است؛ از یک‌سو فرد از ازدواج انتظار عشق، امنیت، آرامش و رشد شخصی دارد، و از سوی دیگر خانواده و جامعه نیز نقش‌های خاصی را بر همسران تحمیل می‌کنند. این تراکم انتظارات می‌تواند زوجها را در برابر شکاف میان تصویر آرمانی و واقعیت زندگی مشترک آسیب‌پذیر کند. از این‌رو، مطالعه کیفی این پدیده می‌تواند ابعاد پنهان، معانی ذهنی و سازوکارهای تجربه‌شده توسط زوجها را آشکار سازد. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج در پیش‌بینی/تبیین سرخوردگی زناشویی، تعارض مزمن و کاهش صمیمیت عاطفی در میان افراد متأهل ساکن تهران انجام شد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف پژوهش، آزمون آماری رابطه میان متغیرها نبود، بلکه فهم عمیق تجربه مشارکت‌کنندگان از انتظارات غیرواقع‌بینانه، نحوه مواجهه آنان با واقعیت زندگی مشترک، و سازوکارهای ذهنی - هیجانی مؤثر بر سرخوردگی، تعارض و کاهش صمیمیت عاطفی بود. تحلیل مضمون به پژوهشگر امکان داد الگوهای معنایی تکرارشونده در روایت‌های مشارکت‌کنندگان شناسایی و در قالب مقوله‌های اصلی و فرعی سازمان‌دهی شوند. این روش با توجه به انعطاف‌پذیری نظری و قابلیت آن در تحلیل داده‌های مصاحبه‌ای، برای پژوهش حاضر مناسب تشخیص داده شد. (Braun & Clarke, 2006)

مشارکت‌کنندگان شامل ۲۲ فرد متأهل ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و با راهبرد تنوع حداکثری انتخاب شدند. از میان مشارکت‌کنندگان، ۱۲ نفر زن و ۱۰ نفر مرد بودند. دامنه سنی آنان ۲۷ تا ۴۸ سال و مدت زندگی مشترک آنان بین ۲ تا ۱۹ سال بود.

معیارهای ورود شامل داشتن حداقل دو سال سابقه زندگی مشترک، سکونت در تهران، توانایی بیان تجربه‌های شخصی، رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش، و گزارش تجربه شکاف میان انتظارات پیش از ازدواج و واقعیت زندگی زناشویی بود. معیارهای خروج شامل تجربه خشونت شدید و فعال، بحران حاد روان‌پزشکی، مصرف فعال مواد، و ناتوانی در ادامه مصاحبه به دلیل فشار هیجانی شدید بود. برای رعایت تنوع، تلاش شد مشارکت‌کنندگان از نظر جنسیت، سطح تحصیلات، مدت ازدواج، وضعیت اشتغال و تعداد فرزند متفاوت باشند.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. راهنمای مصاحبه براساس هدف پژوهش و مرور ادبیات نظری تدوین شد و شامل پرسش‌هایی درباره تصویر مشارکت‌کننده از ازدواج پیش از شروع زندگی مشترک، انتظارات او از همسر، تجربه مواجهه با واقعیت‌های زندگی زناشویی، موقعیت‌های ایجادکننده ناامیدی، نوع تعارض‌های تکرارشونده، و تغییرات صمیمیت عاطفی در طول زمان بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «پیش از ازدواج فکر می‌کردید زندگی مشترک چگونه خواهد بود؟»، «کدام انتظار شما پس از ازدواج بیشتر از همه تغییر کرد؟»، «وقتی انتظارتان برآورده نشد، چه احساسی نسبت به همسر یا رابطه پیدا کردید؟»، «این انتظارات چگونه بر تعارض‌های شما اثر گذاشت؟» و «صمیمیت عاطفی شما در نتیجه این تجربه‌ها چه تغییری کرد؟». در طول مصاحبه، پرسش‌های پیگیر مانند «می‌توانید مثال بزنید؟»، «آن موقع چه برداشتی از رفتار همسرتان داشتید؟» و «این موضوع چه اثری بر رابطه شما گذاشت؟» برای تعمیق روایت‌ها استفاده شد.

مصاحبه‌ها در بازه زمانی سه‌ماهه انجام شدند. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۸۰ دقیقه طول کشید. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد و به آنان اطمینان داده شد که مشارکت در پژوهش داوطلبانه است، اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند و در هر مرحله می‌توانند از ادامه همکاری انصراف دهند. پس از کسب رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها ضبط و سپس واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند. برای حفظ محرمانگی، نام واقعی مشارکت‌کنندگان حذف و از کدهایی مانند P1، P2 و P3 استفاده شد. گردآوری داده‌ها تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. اشباع نظری در مصاحبه بیستم حاصل شد؛ زیرا مصاحبه‌های جدید کد یا معنای تازه‌ای به مقوله‌های اصلی اضافه نمی‌کردند. با این حال، دو مصاحبه تکمیلی برای اطمینان از ثبات مقوله‌ها انجام شد. منطق اشباع در پژوهش حاضر هم شامل اشباع کدی و هم اشباع معنایی بود؛ یعنی علاوه بر تکرار کدها، عمق و حدود معنایی مقوله‌ها نیز بررسی شد (Hennink et al., 2017).

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با گردآوری داده‌ها آغاز شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری باز انجام شد و گزاره‌های معنادار مرتبط با انتظارات غیرواقع‌بینانه، سرخوردگی، تعارض و صمیمیت استخراج شدند. در مرحله بعد، کدهای مشابه ادغام و در قالب زیرمقوله‌ها سازمان‌دهی شدند. سپس با مقایسه مداوم داده‌ها، زیرمقوله‌ها در مقوله‌های اصلی قرار گرفتند. در نهایت، روابط میان مقوله‌ها تفسیر و الگوی نهایی یافته‌ها تدوین شد. برای مدیریت داده‌ها، ذخیره کدها، بازایی نقل‌قول‌ها و مقایسه مقوله‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. این نرم‌افزار نقش کمکی در سازمان‌دهی داده‌ها داشت و تفسیر نهایی توسط پژوهشگر انجام شد.

برای افزایش اعتبار و اعتمادپذیری داده‌ها از چند راهبرد استفاده شد. نخست، بازبینی مشارکت‌کنندگان انجام شد؛ به این معنا که خلاصه‌ای از برداشت‌های پژوهشگر برای تعدادی از مشارکت‌کنندگان ارسال شد و آنان صحت کلی تفسیرها را تأیید کردند. دوم، بازبینی هم‌تایان انجام

گرفت و بخشی از کدگذاری‌ها توسط دو متخصص حوزه خانواده و پژوهش کیفی بررسی شد. سوم، مسیر تصمیم‌گیری پژوهش، تغییرات کدها و چگونگی شکل‌گیری مقوله‌ها در قالب یادداشت‌های تحلیلی ثبت شد. چهارم، نقل‌قول‌های مستقیم برای افزایش قابلیت انتقال یافته‌ها ارائه شد. این اقدامات در راستای معیارهای اعتبار، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری در پژوهش کیفی انجام شد. (Lincoln & Guba, 1985) همچنین در گزارش پژوهش تلاش شد عناصر اصلی مصاحبه، نمونه‌گیری، تحلیل و بازتاب‌پذیری مطابق با توصیه‌های گزارش‌دهی مطالعات کیفی ارائه شود. (Tong et al., 2007)

یافته‌ها

از نظر ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، ۲۲ مشارکت‌کننده در پژوهش حضور داشتند که شامل ۱۲ زن و ۱۰ مرد بودند. از نظر سن، ۵ نفر در گروه ۲۷ تا ۳۲ سال، ۷ نفر در گروه ۳۳ تا ۳۸ سال، ۶ نفر در گروه ۳۹ تا ۴۴ سال و ۴ نفر در گروه ۴۵ تا ۴۸ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۶ نفر بین ۲ تا ۵ سال، ۸ نفر بین ۶ تا ۱۰ سال، ۵ نفر بین ۱۱ تا ۱۵ سال و ۳ نفر بیش از ۱۵ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۴ نفر دارای دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۱۰ نفر دارای کارشناسی، ۷ نفر دارای کارشناسی ارشد و ۱ نفر دارای دکتری بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۲ نفر شاغل، ۵ نفر خوداشتغال و ۵ نفر خانه‌دار بودند. ۹ نفر بدون فرزند، ۸ نفر دارای یک فرزند و ۵ نفر دارای دو فرزند یا بیشتر بودند. همه مشارکت‌کنندگان ساکن مناطق مختلف شهر تهران بودند و تجربه شکاف میان انتظارات اولیه از ازدواج و واقعیت زندگی مشترک را گزارش کردند.

مقوله نخست: ایده‌آل‌سازی ازدواج و همسر. نخستین مقوله نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان پیش از ازدواج تصویری آرمانی، مطلق‌گرا و تا حدی خیال‌پردازانه از زندگی مشترک داشتند. این تصویر معمولاً شامل انتظار درک بی‌کلام، حمایت همیشگی، عشق بی‌نوسان، توجه دائمی، سازگاری خودکار، تغییر کامل همسر و رفع تنهایی یا ناامنی‌های فردی از طریق ازدواج بود. برخی مشارکت‌کنندگان ازدواج را «پایان مشکلات» و برخی دیگر آن را «اثبات دوست‌داشتنی بودن» تلقی می‌کردند. این انتظارات به‌ویژه در افرادی پررنگ بود که پیش از ازدواج تجربه گفت‌وگوی جدی درباره نقش‌ها، مرزها، امور مالی، خانواده‌ها و سبک حل اختلاف نداشتند. یکی از مشارکت‌کنندگان زن بیان کرد: «من فکر می‌کردم اگر کسی واقعاً عاشقم باشد، خودش می‌فهمد من چه می‌خواهم. بعد از ازدواج هر بار مجبور می‌شدم توضیح بدهم، احساس می‌کردم دیگر آن عشق نیست. (P4)» «مشارکت‌کننده مرد دیگری گفت: «تصورم این بود که زن و شوهر خوب اصلاً دعوا نمی‌کنند. اولین اختلاف‌های جدی برایم مثل علامت شکست بود. (P9)» «این نقل‌قول‌ها نشان می‌دهد که انتظار غیرواقع‌بینانه، نه تنها به رفتار همسر مربوط بود، بلکه معیار فرد برای تعریف ازدواج موفق را نیز شکل می‌داد.

مقوله دوم: فروپاشی تصویر آرمانی و پیدایش سرخوردگی زناشویی. دومین مقوله بیانگر آن بود که مواجهه با واقعیت‌های روزمره زندگی مشترک، به‌ویژه فشار اقتصادی، خستگی شغلی، دخالت خانواده‌ها، تفاوت در نیاز جنسی، اختلاف در سبک ارتباطی و تقسیم نابرابر مسئولیت‌ها، موجب فروپاشی تدریجی تصویر آرمانی از ازدواج می‌شد. مشارکت‌کنندگان این تجربه را با واژه‌هایی مانند «جا خوردن»، «یخ کردن»، «فریب

خوردن»، «پشیمانی»، «دور شدن از رویا» و «عادی شدن تلخ» توصیف کردند. در بسیاری از روایت‌ها، سرخوردگی زمانی تشدید می‌شد که فرد به جای بازنگری در انتظار خود، رفتار همسر را به فقدان عشق، بی‌ارزشی رابطه یا انتخاب اشتباه نسبت می‌داد. یکی از زنان مشارکت‌کننده گفت: «وقتی دیدم بعد از کار فقط می‌خواهد استراحت کند، اول فکر کردم دیگر برایش مهم نیست. بعدها فهمیدم خسته است، ولی آن موقع برای من یعنی ازدواجم آن چیزی نبود که فکر می‌کردم. (P7) «یکی از مردان نیز اظهار کرد: «من انتظار داشتم همسرم همیشه آرامم کند. وقتی خودش مضطرب می‌شد، عصبانی می‌شدم که پس من به چه کسی تکیه کنم؟ (P13) «این مقوله نشان داد که سرخوردگی زناشویی اغلب حاصل برخورد یک واقعیت پیچیده با انتظاری ساده‌سازی‌شده و مطلق است.

مقوله سوم: تبدیل انتظار برآورده‌نشده به تعارض مزمن. سومین مقوله نشان داد که انتظارات برآورده‌نشده در صورتی که بیان، مذاکره و بازتعریف نشوند، به الگوهای تکراری تعارض تبدیل می‌شوند. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که بسیاری از دعوای آنان ظاهراً درباره امور روزمره مانند کار خانه، خرج کردن، مهمانی رفتن، زمان استفاده از تلفن همراه یا ارتباط با خانواده همسر بود، اما در سطح عمیق‌تر به انتظاراتی مانند «باید من را اولویت بدهی»، «باید بدون گفتن بفهمی»، «نباید هیچ‌وقت با من مخالفت کنی» یا «باید مثل روزهای اول باشی» مربوط می‌شد. در این چرخه، ناکامی به دلخوری، دلخوری به سرزنش، سرزنش به دفاع، و دفاع به فاصله‌گیری منجر می‌شد. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «ما شاید صد بار سر یک موضوع دعوا کردیم؛ ولی بعداً فهمیدم موضوع ظرف شستن نبود. من از او انتظار داشتم خودش ببیند من خسته‌ام. وقتی نمی‌دید، فکر می‌کردم عمداً نمی‌خواهد کمک کند. (P2) «مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «هر اختلافی برای من معنی بزرگ‌تری داشت. اگر مخالفت می‌کرد، حس می‌کردم دیگر تیم نیستیم. (P16) «این یافته نشان می‌دهد که تعارض مزمن در بسیاری از موارد از خود اختلاف ناشی نمی‌شود، بلکه از معناهایی ناشی می‌شود که فرد بر پایه انتظارات غیرواقع‌بینانه به اختلاف می‌دهد.

مقوله چهارم: کناره‌گیری هیجانی و کاهش صمیمیت عاطفی. چهارمین مقوله نشان داد که تداوم سرخوردگی و تعارض مزمن به کاهش صمیمیت عاطفی منجر می‌شود. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که پس از دوره‌ای از دعوای تکراری، دیگر تمایلی به بیان احساسات عمیق، نیازهای آسیب‌پذیر یا ترس‌های خود نداشتند. برخی از آنان از «هم‌خانه شدن»، «سکوت سرد»، «حرف‌های فقط ضروری»، «ترس از قضاوت» و «بی‌میلی به لمس و محبت» سخن گفتند. صمیمیت عاطفی زمانی کاهش می‌یافت که فرد احساس می‌کرد هر خودافشایی به انتقاد، مقایسه، تحقیر یا بی‌توجهی منتهی می‌شود. یکی از زنان گفت: «اوایل زیاد حرف می‌زدم که چه می‌خواهم، اما وقتی هر بار بحث می‌شد، کم‌کم یاد گرفتم چیزی نگویم. الان خیلی چیزها را در خودم نگه می‌دارم. (P11) «یکی از مردان نیز اظهار کرد: «احساس می‌کردم هر چه بگویم تبدیل به پرونده علیه خودم می‌شود. پس سکوت کردم. ولی همین سکوت فاصله را بیشتر کرد. (P18) «این مقوله نشان داد که کاهش صمیمیت پیامد صرف کمبود محبت نیست، بلکه نتیجه از بین رفتن امنیت عاطفی در بستر انتظارات ناکام و تعارض‌های تکرارشونده است.

مقوله پنجم: بازتعریف انتظارات به عنوان مسیر سازگاری. پنجمین مقوله به تجربه مشارکت‌کنندگانی مربوط بود که توانسته بودند بخشی از سرخوردگی و تعارض را از طریق بازتعریف انتظارات مدیریت کنند. این افراد گزارش کردند که با گذشت زمان، مشاوره، گفت‌وگوی مستقیم

یا تجربه بحران، آموخته‌اند تفاوت میان «نیاز واقعی» و «انتظار آرمانی» را تشخیص دهند. آنان متوجه شده بودند که همسر نمی‌تواند همیشه ذهن‌خوان، آرام، عاشقانه، بی‌نیاز، بدون خطا یا کاملاً مطابق تصویر ذهنی آنان باشد. در عوض، تلاش کرده بودند انتظارات خود را روشن‌تر بیان کنند، درباره آن مذاکره کنند، سهم خود را در تعارض ببینند و صمیمیت را نه به‌عنوان احساسی خودکار، بلکه به‌عنوان فرایندی نیازمند مراقبت تعریف کنند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «وقتی فهمیدم همسرم قرار نیست همیشه خودش بفهمد، شروع کردم واضح‌تر حرف زدن. عجیب بود، چون فکر می‌کردم توضیح دادن یعنی عشق کم است، ولی بعد دیدم توضیح دادن رابطه را بهتر می‌کند. (P5)» «مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «قبلاً هر تفاوتی را تهدید می‌دیدم. الان می‌فهمم تفاوت یعنی باید مذاکره کنیم، نه اینکه ازدواجمان خراب است. (P20)» «این مقوله نشان داد که بازنگری در انتظارات می‌تواند مسیر گذار از سرخوردگی به سازگاری و از تعارض مزمن به گفت‌وگوی رابطه‌ای را فراهم کند.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج در تبیین سرخوردگی زناشویی، تعارض مزمن و کاهش صمیمیت عاطفی بود. یافته‌ها نشان دادند که انتظارات غیرواقع‌بینانه در تجربه زوجها صرفاً مجموعه‌ای از خواسته‌های ساده نیستند، بلکه نقش چارچوب تفسیری را ایفا می‌کنند؛ یعنی تعیین می‌کنند فرد رفتار همسر، کیفیت رابطه، معنای اختلاف و آینده ازدواج را چگونه بفهمد. پنج مقوله اصلی استخراج‌شده شامل ایده‌آل‌سازی ازدواج و همسر، فروپاشی تصویر آرمانی و پیدایش سرخوردگی، تبدیل انتظار برآورده‌نشده به تعارض مزمن، کناره‌گیری هیجانی و کاهش صمیمیت عاطفی، و بازتعریف انتظارات به‌عنوان مسیر سازگاری بود. این یافته کلی با دیدگاه شناختی - رفتاری در زوج‌درمانی همسو است که بر نقش باورها، اسنادها، انتظارات و استانداردهای رابطه‌ای در کیفیت تعامل زوجها تأکید می‌کند (Epstein & Baucom, 2002). همچنین یافته‌ها با پژوهش Epstein و Eidelson همخوان است که نشان دادند باورهای رابطه‌ای ناکارآمد، از جمله انتظار ذهن‌خوانی، مخرب دانستن اختلاف و کمال‌گرایی در رابطه، می‌توانند با ناسازگاری رابطه‌ای ارتباط داشته باشند (Eidelson & Epstein, 1982).

نخستین یافته پژوهش، یعنی ایده‌آل‌سازی ازدواج و همسر، نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان پیش از ازدواج، تصویر ساده‌شده و رمانتیک‌شده‌ای از زندگی مشترک داشتند. آنان انتظار داشتند که عشق، اختلاف‌ها را خودبه‌خود حل کند؛ همسر بدون بیان مستقیم نیازها را بفهمد؛ و ازدواج به‌طور کامل احساس تنهایی، ناامنی یا کمبود عاطفی را جبران کند. این یافته با مدل استانداردهای ایده‌آل در روابط صمیمی همسو است Fletcher. و همکاران بیان می‌کنند که افراد معیارهایی ذهنی درباره همسر و رابطه مطلوب دارند و این معیارها می‌توانند ارزیابی آنان از رابطه واقعی را تحت تأثیر قرار دهند (Fletcher et al., 1999; Fletcher et al., 2000). با این حال، یافته حاضر نشان می‌دهد که در بافت زناشویی، مسئله اصلی صرفاً داشتن معیار نیست، بلکه انعطاف‌ناپذیری معیار و تبدیل آن به الزام است. هنگامی که فرد تصور می‌کند «همسر خوب باید همیشه بفهمد»، «ازدواج موفق نباید تعارض داشته باشد» یا «عشق واقعی نباید نیازمند توضیح باشد»، هر ناکامی روزمره به نشانه شکست رابطه تبدیل می‌شود. این تفسیر با یافته‌های Segrin و Nabi نیز همخوان است که نشان دادند تصویرهای رسانه‌ای و آرمانی از ازدواج می‌توانند در شکل‌گیری انتظارات ایده‌آل‌شده نقش داشته باشند (Segrin & Nabi, 2002).

دومین یافته پژوهش نشان داد که مواجهه با واقعیت‌های زندگی مشترک موجب فروپاشی تصویر آرمانی و پیدایش سرخوردگی زناشویی می‌شود. مشارکت‌کنندگان زمانی بیشترین سرخوردگی را تجربه می‌کردند که تفاوت میان انتظار و واقعیت را نه به‌عنوان بخشی طبیعی از تحول رابطه، بلکه به‌عنوان نشانه انتخاب اشتباه، بی‌محبتی یا شکست ازدواج تفسیر می‌کردند. این یافته با دیدگاه Bradbury و همکاران درباره ماهیت چندعاملی رضایت زناشویی همخوان است. آنان تأکید می‌کنند که رضایت زناشویی تحت تأثیر فرایندهای شناختی، عاطفی، رفتاری، حمایتی و زمینه‌ای قرار دارد و افت کیفیت رابطه معمولاً نتیجه تعامل چندین عامل است. (Bradbury et al., 2000) همچنین این یافته با مدل آسیب‌پذیری - فشار - سازگاری Karney و Bradbury قابل توضیح است؛ زیرا انتظارات غیرواقع‌بینانه می‌توانند نوعی آسیب‌پذیری شناختی باشند که در مواجهه با فشارهای زندگی و ضعف مهارت‌های سازگاری، احتمال نارضایتی و سرخوردگی را افزایش می‌دهد (Karney & Bradbury, 1995). بنابراین، سرخوردگی زناشویی در این پژوهش نه یک واکنش ناگهانی، بلکه پیامد انباشت ناکامی‌های تفسیرشده از دریچه انتظارات غیرقابل انعطاف بود.

سومین یافته پژوهش نشان داد که انتظاراتی برآورده‌نشده در صورت بیان‌نشدن، مذاکره‌نشدن و بازتعریف‌نشدن، به تعارض مزمن تبدیل می‌شوند. در روایت مشارکت‌کنندگان، دعوای تکراری اغلب درباره موضوعات ظاهراً کوچک آغاز می‌شد، اما پشت این موضوعات، معناهای عمیق‌تری مانند «من اولویت نیستم»، «من دیده نمی‌شوم»، «همسر من باید خودش بفهمد» یا «اختلاف یعنی رابطه خراب است» وجود داشت. این یافته با ادبیات تعارض زناشویی همسو است که نشان می‌دهد تعارض صرفاً به محتوای اختلاف مربوط نیست، بلکه به اسنادها، هیجان‌ها، الگوهای تعاملی و شیوه پاسخ‌دهی زوجها وابسته است. (Fincham, 2003) پژوهش‌های Gottman و همکاران نیز نشان داده‌اند که الگوهای منفی مانند انتقاد، دفاع‌مندی، تحقیر و کناره‌گیری می‌توانند رابطه را فرسوده کنند و پیش‌بینی‌کننده پیامدهای نامطلوب زناشویی باشند (Gottman & Levenson, 2000; Gottman et al., 1998). یافته حاضر این ادبیات را تکمیل می‌کند، زیرا نشان می‌دهد یکی از منابع پنهان تداوم چرخه تعارض، انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای است که زوجها اغلب آن‌ها را به‌صورت آشکار بیان نمی‌کنند، اما براساس آن‌ها رفتار همسر را قضاوت می‌کنند.

چهارمین یافته پژوهش، یعنی کناره‌گیری هیجانی و کاهش صمیمیت عاطفی، نشان داد که تکرار سرخوردگی و تعارض، امنیت عاطفی رابطه را کاهش می‌دهد و زوجها را به سمت سکوت، پنهان‌کاری هیجانی و گفت‌وگوی حداقلی سوق می‌دهد. این یافته با مدل فرایند بین‌فردی صمیمیت همخوان است که صمیمیت را نتیجه خودافشایی، پاسخ‌گویی ادراک‌شده و احساس فهمیده‌شدن می‌داند (Reis & Shaver, 1988; Laurenceau et al., 1998). زمانی که فرد انتظار دارد همسر بدون توضیح او را بفهمد، اما چنین اتفاقی رخ نمی‌دهد، ممکن است به‌جای خودافشایی روشن، به سرزنش یا سکوت روی آورد. از سوی دیگر، وقتی گفت‌وگوها با انتقاد و دفاع‌مندی همراه می‌شوند، پاسخ‌گویی ادراک‌شده کاهش می‌یابد و فرد احساس می‌کند بیان احساسات، امنیت ندارد. این امر با دیدگاه Prager و Roberts درباره صمیمیت زوجی نیز همسو است؛ زیرا صمیمیت نیازمند تجربه پیوند، پذیرش و امکان بیان خود واقعی است. (Prager & Roberts, 2004) بنابراین، کاهش صمیمیت در این پژوهش نه صرفاً به کاهش علاقه، بلکه به تضعیف فضای امن رابطه برای بیان نیازهای آسیب‌پذیر مربوط بود.

پنجمین یافته پژوهش نشان داد که بازتعریف انتظارات می‌تواند مسیر سازگاری و ترمیم رابطه را فراهم کند. مشارکت‌کنندگانی که توانسته بودند میان نیاز واقعی و انتظار آرمانی تمایز بگذارند، تعارض‌های خود را کمتر به شکست رابطه تعبیر می‌کردند و بیشتر به گفت‌وگو، مذاکره و بیان مستقیم نیازها روی می‌آوردند. این یافته با پژوهش‌های مربوط به پذیرش و استانداردهای ایده‌آل همخوان است (Büyükcan-Tetik, 2002). همکاران نشان دادند که همخوانی میان استانداردهای ایده‌آل و ادراک از شریک با پذیرش و رضایت رابطه‌ای ارتباط دارد، اما این ارتباط به سادگی به معنای ضرورت انطباق کامل همسر با معیارهای ذهنی نیست؛ بلکه پذیرش، انعطاف‌پذیری و ارزیابی واقع‌بینانه نیز اهمیت دارند (Büyükcan-Tetik et al., 2017). از منظر مداخله‌ای، این یافته با رویکردهای شناختی - رفتاری زوج‌درمانی هماهنگ است که بر شناسایی باورهای ناکارآمد، اصلاح انتظارات مطلق‌گرا، آموزش گفت‌وگوی روشن و افزایش مهارت حل مسئله تأکید می‌کنند (Epstein & Baucom, 2002). به بیان دیگر، تغییر انتظارات به معنای کاهش ارزش رابطه نیست؛ بلکه به معنای تبدیل انتظار خام و آرمانی به نیاز قابل بیان، مذاکره و پاسخ‌گویی است.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج، نقش یک سازوکار شناختی - هیجانی را در فرسایش رابطه ایفا می‌کنند. این انتظارات ابتدا تصویر آرمانی از ازدواج می‌سازند، سپس در برخورد با واقعیت‌های زندگی مشترک به سرخوردگی تبدیل می‌شوند، پس از آن در قالب تعارض‌های تکرارشونده و اسنادهای منفی ظاهر می‌گردند و در نهایت با کاهش امنیت عاطفی، صمیمیت را تضعیف می‌کنند. با این حال، یافته‌ها همچنین نشان دادند که این مسیر الزاماً قطعی و برگشت‌ناپذیر نیست. زمانی که زوجها بتوانند انتظارات خود را شناسایی، بیان و بازنگری کنند، امکان تبدیل سرخوردگی به شناخت، تعارض به گفت‌وگو و فاصله عاطفی به بازسازی صمیمیت فراهم می‌شود. از این رو، مداخله در سطح انتظارات زناشویی، به‌ویژه در آموزش‌های پیش از ازدواج و زوج‌درمانی، می‌تواند یکی از محورهای کلیدی پیشگیری از فرسودگی رابطه باشد.

محدودیت‌ها

پژوهش حاضر با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه مشارکت‌کنندگان، دارای چند محدودیت بود. نخست، مشارکت‌کنندگان همگی از شهر تهران انتخاب شدند؛ بنابراین، یافته‌ها ممکن است به‌طور کامل قابل تعمیم به زوج‌های ساکن شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت نباشد. دوم، داده‌ها تنها از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و از روش‌های مکمل مانند مشاهده تعامل زوجی، مصاحبه زوجی یا دفترچه‌های روزانه استفاده نشد. سوم، برخی مشارکت‌کنندگان ممکن است به دلیل حساسیت موضوع، بخشی از تجربه‌های تعارضی یا هیجانی خود را به‌صورت کامل بیان نکرده باشند. چهارم، پژوهش حاضر ماهیت مقطعی داشت و امکان بررسی تغییر انتظارات و صمیمیت در طول زمان فراهم نبود. همچنین با توجه به اینکه داده‌ها بر پایه روایت فردی گردآوری شد، احتمال سوگیری حافظه، بازسازی پسینی تجربه و تأثیر هیجان‌های فعلی بر روایت گذشته وجود داشت.

پیشنهادهای پژوهش‌های آینده

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده این موضوع را در شهرها و بافت‌های فرهنگی مختلف بررسی کنند تا نقش تفاوت‌های فرهنگی، طبقاتی و خانوادگی در شکل‌گیری انتظارات زناشویی روشن‌تر شود. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند نشان دهد انتظارات غیرواقع‌بینانه چگونه از دوران آشنایی و نامزدی تا سال‌های بعدی ازدواج تغییر می‌کنند و در چه مرحله‌ای بیشترین خطر را برای سرخوردگی و تعارض ایجاد می‌کنند. پژوهش‌های آینده می‌توانند از طرح‌های ترکیبی استفاده کنند؛ به گونه‌ای که ابتدا با روش کیفی مقوله‌های اصلی استخراج و سپس با ابزارهای کمی، رابطه میان انتظارات غیرواقع‌بینانه، سرخوردگی زناشویی، تعارض مزمن و صمیمیت عاطفی آزمون شود. همچنین پیشنهاد می‌شود تجربه هر دو عضو زوج به صورت هم‌زمان بررسی شود تا تفاوت میان انتظارات زن و مرد، الگوهای متقابل ناکامی و سازوکارهای دوطرفه تعارض بهتر فهمیده شود.

پیشنهادها برای عمل و مداخله

بر اساس یافته‌های پژوهش، مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران می‌توانند در ارزیابی اولیه زوج‌ها، بخش مستقلی را به شناسایی انتظارات آشکار و پنهان از ازدواج اختصاص دهند. آموزش پیش از ازدواج باید فراتر از اطلاعات عمومی درباره نقش‌ها و مهارت‌ها باشد و به گفت‌وگوی مستقیم درباره انتظاراتی مانند صمیمیت، حل اختلاف، خانواده‌ها، امور مالی، رابطه جنسی، فرزندآوری، استقلال فردی و حمایت عاطفی بپردازد. در زوج‌درمانی نیز لازم است به زوج‌ها کمک شود تفاوت میان نیاز قابل مذاکره و انتظار مطلق‌گرا را تشخیص دهند. تمرین‌هایی مانند بازنویسی انتظار، بیان مستقیم نیاز، گوش‌دادن اعتباربخش، شناسایی اسنادهای منفی و طراحی توافقی‌های کوچک روزمره می‌تواند به کاهش تعارض مزمن و بازسازی صمیمیت کمک کند. همچنین برنامه‌های آموزشی عمومی در زمینه ازدواج باید تصویر واقع‌بینانه‌تری از زندگی مشترک ارائه دهند و این پیام را تقویت کنند که ازدواج موفق، رابطه‌ای بدون اختلاف نیست، بلکه رابطه‌ای است که در آن زوج‌ها توانایی گفت‌وگو، ترمیم، انعطاف و مراقبت مستمر از پیوند عاطفی را دارند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که انتظارات غیرواقع‌بینانه از ازدواج می‌توانند به عنوان سازوکاری شناختی - هیجانی در شکل‌گیری سرخوردگی زناشویی، تعارض مزمن و کاهش صمیمیت عاطفی نقش داشته باشند. مشارکت‌کنندگان زمانی بیشترین آسیب را تجربه می‌کردند که ازدواج را رابطه‌ای خودکار، بی‌تعارض، همیشه رمانتیک و تأمین‌کننده همه نیازهای هیجانی تصور کرده بودند. در مواجهه با واقعیت‌های زندگی، این تصویر آرمانی فرو می‌ریخت و به احساس ناکامی، سرزنش، مقایسه، تکرار تعارض و کناره‌گیری عاطفی منجر می‌شد. باین‌حال، یافته‌ها نشان دادند که بازتعریف انتظارات، بیان مستقیم نیازها و پذیرش واقعیت‌های رابطه می‌تواند مسیر سازگاری را تقویت کند. بنابراین، توجه به انتظارات زناشویی باید یکی از محورهای اصلی آموزش پیش از ازدواج، مشاوره خانواده و مداخلات زوج‌درمانی 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 منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

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

References

- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188–1204. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00758.x>
- Birditt, K. S., Wan, W. H., Orbuch, T. L., & Antonucci, T. C. (2017). The development of marital tension: Implications for divorce among married couples. *Developmental Psychology*, 53(10), 1995–2006. <https://doi.org/10.1037/dev0000379>
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.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>
- Büyükcın-Tetik, A., Campbell, L., Finkenauer, C., Karremans, J. C., & Kappen, G. (2017). Ideal standards, acceptance, and relationship satisfaction: Latitudes of differential effects. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1691. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01691>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., & Fletcher, G. J. O. (2001). Ideal standards, the self, and flexibility of ideals in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 447–462. <https://doi.org/10.1177/0146167201274006>
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 715–720. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.5.715>
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. American Psychological Association.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23–27. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01215>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Thomas, G. (2000). Ideal standards in close relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 102–105. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00070>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 72–89. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.72>
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5–22. <https://doi.org/10.2307/353438>
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Hennink, M. M., Kaiser, B. N., & Marconi, V. C. (2017). Code saturation versus meaning saturation: How many interviews are enough? *Qualitative Health Research*, 27(4), 591–608. <https://doi.org/10.1177/1049732316665344>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Prager, K. J., & Roberts, L. J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 43–60). Lawrence Erlbaum Associates.
- 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.

- Segrin, C., & Nabi, R. L. (2002). Does television viewing cultivate unrealistic expectations about marriage? *Journal of Communication*, 52(2), 247–263. <https://doi.org/10.1093/joc/52.2.247>
- Sharp, E. A., & Ganong, L. H. (2000). Raising awareness about marital expectations: Are unrealistic beliefs changed by integrative teaching? *Family Relations*, 49(1), 71–76. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00071.x>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research: A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>