

Men's Coping Strategies Confronting Emotional Divorce

Asayesh MH (Ph.D.)¹✉, Taran M (M.Sc.)², Eftekhari M (Ph.D.)^{3*}✉

¹Assistant Professor, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Psychology and Education, University Of Tehran, Iran

²M.A. in family counseling, Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Psychology and Education, University Of Tehran, Iran

³Ph.D. in counseling, Department Of Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Shahid Chamran, Ahvaz, Iran

Abstract

Introduction: research considers hollow marriages in which men and women live coldly together and try to continue it despite the damage caused to the family members. With this introduction, the current research seeks to understand how men face this phenomenon and their strategies to solve it.

Methods: The current research is qualitative. Eighteen men experiencing emotional divorce were selected by purposive sampling. Data were collected through semi-structured and exploratory interviews. Sampling continued until data saturation. Data was first recorded and coded and then analyzed using the thematic analysis method.

Results: Four main coping strategy themes were obtained. 1- Adaptive coping with themes of self-corrective action directed at oneself and spouse 2- Incompatible coping with themes of non-compromising decision-making and hiding action 3- Avoidant coping with themes of avoidant action, self-forgetfulness and focusing on children and being immersed in work and 4- Intervention coping with the themes of raising problems with others and going to a therapist.

Conclusion: The results show that men used coping strategies in different dimensions. The results of this research can help couples increase constructive strategies to get out of this situation and ultimately prevent divorce.

Keywords: Coping strategies, Divorce, Men, Qualitative research, Adaptation

Sadra Med Sci J 2023; 11(1): 13-22.

Received: Sep. 19th, 2022

Accepted: Feb. 4th, 2023

*Corresponding Author: Eftekhari M. Ph.D. in counseling, Department Of Counseling, Faculty of Psychology and Education, University of Shahid Chamran, Ahvaz, Iran, m.eftekhari6446@gmail.com

مجله علوم پزشکی صدرا

دوره ۱۱، شماره ۱، زمستان ۱۴۰۱، صفحات ۱۳ تا ۲۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۱۵

مقاله پژوهشی
(Original Article)

راهبردهای مقابله‌ای مردان در مواجهه با طلاق عاطفی

محمد حسن آسایش^۱، مینا تاران^۲، مریم افتخاری^{۳*}

^۱استادیار، گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تهران، ایران
^۲کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه تهران، ایران
^۳دکتری مشاوره، گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ایران

چکیده

مقدمه: موضوع این پژوهش ازدواج‌های تصنعی است که در آن زن و مرد بدون اشتیاق در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و علیرغم آسیب‌های وارده به اعضای خانواده، برای ادامه یافتن آن تلاش می‌کنند. با این مقدمه، پژوهش حاضر به دنبال درک نحوه مواجهه مردان با این پدیده و اقداماتی است که برای حل آن انجام می‌دهند.

روش‌ها: پژوهش حاضر کیفی است. ۱۸ نفر از مردانی که جدایی عاطفی را تجربه می‌کردند با نمونه‌گیری هدفمند از نوع در دسترس انتخاب شدند و از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته و اکتشافی مورد مطالعه قرار گرفتند. نمونه‌گیری تا زمان اشباع داده‌ها ادامه یافت و برای تجزیه و تحلیل، ابتدا داده‌ها ثبت و کدگذاری شد و بعد با استفاده از روش تحلیل مضمون (تماتیک) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: راهبردهای مقابله شامل چهار مضمون اصلی بود. ۱- مقابله سازگاران دارای مضامین کنش اصلاحی معطوف به خود و همسر ۲- مقابله ناسازگاران با مضامین تصمیم‌گیری غیر سازشی و کنش پنهان‌سازی ۳- مقابله اجتنابی با مضامین کنش اجتنابی، خود فراموشی و تمرکز بر فرزندان و شغل ۴- مقابله مداخلاتی با مضامین طرح مشکلات با دیگران و مراجعه به درمانگر. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان دهنده استفاده مردان از راهبردهای مقابله‌ای در ابعاد مختلف است. از نتایج این تحقیق می‌توان برای کمک به زوجین در جهت افزایش اقدامات سازنده برای تغییر این شرایط و پیشگیری از طلاق استفاده کرد.

واژگان کلیدی: راهبردهای مقابله‌ای، طلاق، مردان، پژوهش کیفی، سازگاری

*نویسنده مسئول: مریم افتخاری، دکتری مشاوره، گروه روان‌شناسی تربیتی و مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، ایران.
m.eftekhari6446@gmail.com

مقدمه

ازدواج قراردادی اجتماعی است که در لوای آن زن و مرد تصمیم می‌گیرند بر مبنای تعهدات قانونی، مذهبی و اخلاقی با یکدیگر به‌عنوان زن و شوهر زندگی کنند. ازدواج از طریق فراهم آوردن بستری برای ارضای نیازهای عاطفی، اقتصادی و روانی افراد، نقش مهمی در جامعه ایفا می‌کند (۱). با این وجود هیچ ازدواجی نیست که در آن تعامل بین زوجین مختل نشود و زندگی دچار مشکل نگردد (۲). مشکلات زناشویی با مفاهیم مختلفی مانند تعارض، ناسازگاری، نارضایتی، فرسودگی، فشار روانی و کاهش کیفیت روابط همسران معرفی می‌شود. تعارض، کارکردی طبیعی در سامانه زوجی دارد و حاصل تفاوت‌های فردی است. این تفاوت در عقاید، ارزش‌ها، خواسته‌ها و عادات در زندگی روزمره با در نظر گرفتن اینکه هیچ رابطه انسانی عاری از نزاع و سوءتفاهم نیست، طبیعی است (۳). اما با افزایش تعارض در ارتباط زوجی، ناسازگاری افزایش می‌یابد و نارضایتی بیشتری پیش می‌آید و در صورت حل نشدن این مشکلات، احتمال ایجاد مقدمات طلاق وجود دارد (۴).

یکی از عواملی که با تعارض زناشویی ارتباط دارد طلاق عاطفی است. طلاق شایع‌ترین تأثیر زیان‌بار تعارض است (۵). تعارضات زناشویی حل‌نشده و طلاق، تهدیدهایی جدی برای واحد زناشویی است که ثبات و کیفیت ازدواج را به چالش می‌کشد و باعث بروز پیامدهای منفی روانی، جسمانی، اجتماعی و اقتصادی می‌شود (۶). با این وجود برخی از ازدواج‌ها با طلاق پایان نمی‌یابند بلکه به ازدواج‌های توخالی تبدیل می‌شوند که زن و مرد در کنار یکدیگر به سردی زندگی می‌کنند و هیچ‌گاه طلاق قانونی نمی‌گیرند (۷). طلاق عاطفی، فروپاشی عاطفی روابط زناشویی است که باعث تغییر در تعهدات و امتیازات دو نفر درگیر در این پدیده می‌شود (۸).

پژوهشگران در ابعاد مختلفی به بررسی تأثیرات طلاق عاطفی پرداخته‌اند. ارجمند سیاهپوش و پیرامون (۹) در تحقیقی نشان دادند که بین طلاق عاطفی و پیامدهای آن،

بزهکاری و افسردگی فرزندان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. هاشمی و همایونی (۱۰) در پژوهشی که روی فرزندان والدین دچار طلاق عاطفی انجام شد به این نتیجه رسیدند که این فرزندان در مقایسه با هم‌تایان خود در طلاق قانونی، ناسازگارترند و متحمل آسیب‌های روانی و عواطف منفی بیشتری می‌شوند. جعفرزاده و همکاران (۱۱) نیز با بررسی تجربه زیسته فرزندان والدین دچار طلاق عاطفی، به پیامدهای طلاق عاطفی بر فرزندان از جمله نداشتن رغبت و نگرش منفی به ازدواج، نگرانی از افشا شدن روابط والدین، مخالفت با فرزندآوری، اجتناب از روابط صمیمانه و اثر منفی بر تحصیل آن‌ها اشاره کرده‌اند. دهقانی و همکاران (۱۲) و یزدانی و همکاران (۱۳) در پژوهشی با بررسی پیامدهای طلاق عاطفی در زنان نشان دادند که طلاق عاطفی با انزوای اجتماعی زنان رابطه مستقیم دارد و بر کیفیت احساسات فردی، کیفیت روابط خانوادگی، روابط اجتماعی، کیفیت سلامت، کیفیت شرایط محیطی و کیفیت شرایط اقتصادی زنان تأثیرگذار است. همچنین طلاق عاطفی می‌تواند پیش‌بینی کننده آسیب‌های اجتماعی در زنان باشد.

در زمینه مقابله با طلاق عاطفی، باستانی و همکاران (۱۴) در پژوهشی استراتژی‌های زنان برای مواجهه با طلاق عاطفی را به سه دسته رابطه محور، خویش‌نمون محور و فرزندمحور تقسیم کردند. استراتژی‌های رابطه محور درصد اصلاح و بهبودبخشی رابطه با همسر بودند. استراتژی‌های خویش‌نمون محور در جهت بازیابی خویش‌نمون و بهبودبخشی زندگی شخصی اتخاذ می‌شدند و هدف استراتژی‌های فرزندمحور نیز بهبودبخشی وضعیت فرزندان در زمینه‌های مختلف می‌شد و با توجه به اثراتی که این استراتژی‌ها داشتند، به سه دسته مثبت و منفی و خنثی تقسیم گردیدند. همچنین افراسیابی و دهقانی (۱۵) راهبردهای سازگاران، اصلاحی، پنهان‌سازی و تلافی‌جویانه زنان در مواجهه با طلاق عاطفی را گزارش کردند.

با توجه به پژوهش‌های انجام شده روی زنان و فرزندان، هدف این پژوهش بررسی راهبردهای مقابله‌ای مردان در مواجهه با طلاق عاطفی با استفاده از روش کیفی است.

روش‌ها

۱- طراحی مطالعه و حجم نمونه

این مطالعه به روش کیفی با هدف شناسایی تجربه مردان و راهبردهای مقابله‌ای آنها به پدیده طلاق عاطفی صورت گرفت.

در این تحقیق با توجه به شرایط کرونا و محدودیت دسترسی به داده‌ها، دو شهر زنجان و تهران جهت نمونه‌گیری انتخاب شدند. با توجه به اینکه زوجین درگیر جدایی عاطفی امکان سازگاری و کنار آمدن با همسر خود جهت ادامه زندگی مشترک را ندارند، برای بهبود این شرایط به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند. مردان مراجعه‌کننده به کلینیک آلفا در زنجان و کلینیک رشد در تهران در سال ۱۴۰۰ جامعه این پژوهش بودند.

نمونه‌ها از طریق روش نمونه‌گیری هدفمند از نوع دسترسی انتخاب شدند. پژوهش حاضر کیفی و طرح آن از نوع پدیدارشناسی است. به همین منظور ۱۸ نفر از مردانی که این جدایی عاطفی را تجربه می‌کردند انتخاب شدند و با استفاده از مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته و اکتشافی مورد مطالعه قرار گرفتند.

۲- معیارهای ورود و خروج

ملاک‌های انتخاب نمونه و ورود آن‌ها در پژوهش حاضر، جنسیت (مرد) وضعیت تأهل (متأهل) و داشتن تجربه جدایی عاطفی و ملاک خروج از پژوهش، عدم تمایل به همکاری بود. از مشارکت‌کنندگان رضایت‌نامه‌ای مبنی بر موافقت آن‌ها برای شرکت در پژوهش دریافت گردید و به آن‌ها برای محفوظ ماندن اطلاعات و استفاده از آن فقط در جهت انجام این پژوهش اطمینان خاطر داده شد.

۳- ابزار پژوهش

داده‌های این پژوهش، داده‌های کیفی و مبتنی بر مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته بود. با توجه به شرایط کرونا، مصاحبه به صورت تلفنی صورت گرفت. پس از اطمینان دادن به مراجع از محرمانه بودن اطلاعات، اجازه ضبط مصاحبه‌ها از مشارکت‌کنندگان اخذ گردید. پس از آن برخی اطلاعات جمعیت شناختی مانند سن، طول مدت ازدواج، فرزند، شغل، تحصیلات مورد بررسی قرار گرفت.

۴- جمع‌آوری داده‌ها

در ابتدا مصاحبه‌ها با سؤالات بازپاسخ شروع و در ادامه با توجه به پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان و با در نظر داشتن هدف پژوهش، سؤالات جدیدتری پرسیده شد. مصاحبه‌ها بین ۳۰-۴۵ دقیقه متناسب با روایات، میزان تحمل و علاقه مشارکت‌کنندگان به طول می‌انجامید. سپس برای انجام تحلیل‌های بعدی، مصاحبه‌های ضبط‌شده به دقت روی کاغذ پیاده‌سازی شد. در این پژوهش سؤالات مصاحبه بر اساس هدف کلی پژوهش، پژوهش‌های قبلی مرتبط و نظرخواهی از ۴ مشاور باتجربه و آگاه به موضوع طراحی شد تا دارای روایی محتوایی کافی باشد و پس از تأیید متخصصین در خصوص روایی آن، مورد استفاده قرار گرفت.

۵- تحلیل داده‌ها

پس از پیاده‌سازی مصاحبه‌ها به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، ابتدا داده‌ها ثبت و کدگذاری شد و بعد با استفاده از روش تحلیل مضمون (تماتیک) نسخه دپوی و گیتلین (۱۹۹۳) که در پدیدارشناسی مرسوم است، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری داده‌ها ادامه یافت، یعنی تا زمانی که هیچ داده جدید یا مرتبط به یک مضمون به دست نیاید. لازم است مقوله‌ها از لحاظ ویژگی‌ها و ابعاد به‌خوبی پرورش یافته باشد، گوناگونی‌های آن را به نمایش بگذارد و مناسبات میان مقوله‌ها به‌خوبی مشخص و اعتبارشان ثابت شده باشد.

روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران با شناسه IR.UT.PSYEDU.REC.1401.004 مصوب گردیده است.

یافته‌ها

تعداد مردان درگیر جدایی عاطفی شرکت‌کننده در این پژوهش ۱۸ نفر با اطلاعات جمعیت شناختی به شرح زیر بود: ۱۸ مرد در بازه سنی ۳۰-۵۴ سال در پژوهش حاضر شرکت کردند. از بین ۱۸ نفر شرکت‌کننده، تعداد ۱۱ نفر (۶۱٪) در بازه سنی ۳۰-۳۹ سال، ۶ نفر (۳۳٪) در بازه سنی ۴۰-۴۹ سال و ۱ نفر (۶٪) در بازه سنی ۵۱ به بالا قرار داشتند، همچنین میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۳۹/۸۸ سال بود.

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، تجزیه و تحلیل داده‌ها در خصوص مقابله‌های انجام شده جهت جدایی عاطفی، منجر به تولید ۴ مضمون اصلی، ۹ مضمون فرعی و ۲۵ مفهوم اولیه تقسیم گردید.

۱- راهبردهای مقابله‌ای سازگاران

مقابله سازگاران شامل کنش‌های اصلاحی توجه بیشتر به خود و نیازهای همسر و گفتگو و رفع سوءتفاهمات بود. و همچنین شرکت در دوره‌های آموزشی مختلف و مطالعه باعث افزایش آگاهی می‌شد. از طرفی کنش‌های اصلاحی همچون پذیرش شرایط و گذشت، همدلی و همراهی و نادیده گرفتن رفتارهای همسر جهت افزایش تحمل خود کمک شایانی به این وضعیت می‌کرد.

شرکت‌کننده شماره ۱۴ عنوان می‌کند که: «برای حل مشکلات بارها با همسر به گفت‌وگو نشستیم تا ببینیم مشکلات از کجا شروع و نشأت گرفتند.»

شرکت‌کننده شماره ۹ افزود: «بنا به ضرورت شرایط موجود در دوره‌های آموزشی شرکت کردیم و چند جلسه پیش مشاور رفتیم.»

تحلیل مضمون عبارت است از تحلیل مبتنی بر استقرای تحلیلی که در آن محقق از طریق طبقه‌بندی داده‌ها و الگویابی درون‌داده‌ای و برون‌داده‌ای به یک سنخ‌شناسی تحلیل دست می‌یابد. این نوع تحلیل در وهله اول به دنبال الگویابی در داده است (۱۶). تحلیل مضمون تقریباً در همه روش‌های تحلیل داده‌های کیفی که به طبقه‌بندی، شاخص بندی و سنخ‌بندی داده‌ها اشاره دارد، بکار می‌رود. از تحلیل مضمون نسخه‌های متعددی وجود دارد. در این پژوهش از روش دپوی و گیتلین (۱۹۹۳) که نسخه طبیعت‌گرا از تحلیل مضمون را ارائه دادند، استفاده شد. این روش شامل دو مرحله است که مرحله اول، چهار زیر مرحله را شامل می‌شود و می‌تواند به صورت هم‌زمان هم صورت گیرد، این زیرمراحل عبارت‌اند از: ۱) درگیری در تفکر قیاسی-استقرایی به‌طور هم‌زمان ۲) ساخت و تدوین مقوله‌ها: این مقوله‌ها از طریق فرآیند کدگذاری متعارف ساخته می‌شوند. در ابتدا مفاهیم اولیه و سپس مقوله‌های اساسی (کدبندی متمرکز) شکل می‌گیرند ۳) گروه‌بندی مقوله‌ها در سطح بالاتر از انتزاع: مقوله‌ها را می‌توان مجدداً بر اساس منطق مقایسه‌ای و معنایی به سطح بالاتر از انتزاع ارتقا داد ۴) کشف معنایی و تم‌های زیرین: مرحله دوم نسخه طبیعت‌گرای تحلیل مضمون به آماده کردن گزارش تحقیق اختصاص دارد (۱۶).

۶- ملاحظات اخلاقی

اهداف پژوهش برای مشارکت‌کنندگان بیان گردید، در رابطه با محرمانه ماندن اطلاعات با آن‌ها صحبت گردید و اطمینان خاطر داده شد که نتایج مربوطه محفوظ باقی خواهد ماند. همچنین داشتن حق ترک از مصاحبه در هر زمان و کناره‌گیری از پژوهش بدون آن‌که پیامد منفی برای مشارکت‌کنندگان داشته باشد مطرح گردید. در آخر، از آن‌ها اجازه ضبط صدا گرفته شد و با رضایت آگاهانه در پژوهش شرکت یافتند. لازم به ذکر است پژوهش حاضر در کمیته اخلاق دانشکده

جدول ۱. راهبردهای مقابله‌ای مردان در مواجهه با طلاق عاطفی

طبقه (مضمون اصلی)	طبقه (مضمون فرعی)	مفهوم اولیه
راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه	کنش اصلاحی معطوف به خود	مهارت‌آموزی روان-شناختی
		مطالعه جهت افزایش آگاهی
		تحمل‌پذیری بیشتر
	کنش اصلاحی معطوف به همسر	گفت‌وگو و حل سوءتفاهمات
		همدلی و همراهی
		توجه بیشتر به احساسات و نیازهای همسر
		گذشت
راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه	تصمیم‌گیری غیر سازشی	تردید در طلاق
		تلاش یک‌سویه همسر
		سوختن و ساختن
	کنش پنهان‌سازی	پنهان‌سازی مشکل از دیگران
		نقش بازی در حضور دیگران
راهبردهای مقابله‌ای اجتناب	کنش اجتنابی	اجتناب شناختی از مشکلات
		درماندگی و اجتناب از بحث
	خود فراموشی و تمرکز بر فرزندان	تمرکز بر نیازهای فرزندان
		ارتباط‌گیری بیشتر با فرزندان
		تمرکز بر تربیت فرزندان
		مراعات فرزندان
	غرق شدن در کار	اعتیاد به کار
راهبردهای مقابله‌ای مداخلاتی	طرح مشکلات با دیگران	وساطت خانواده‌ها
		مشورت با دوستان و آشنایان
	مراجعه به درمانگر	مراجعه به زوج درمانگر
		دارو درمانی
		مراجعه به درمانگر مشکلات جنسی

۲- راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه

نتایج حاصل از تحلیل نشان داد که افراد به طلاق عاطفی واکنش‌های رفتاری متفاوتی شامل دو مضمون فرعی تصمیم‌گیری غیر سازشی و کنش پنهان‌سازی، نشان داده‌اند.

رضایت همسر به طلاق، تحمل شرایط و به‌نوعی سوختن و ساختن شده است.

شرکت‌کننده شماره ۱۰ عنوان می‌کند که: «دیگه چون کاری ازمون برنمیاد و شرایط جوریه هستش که نمیتونیم طلاق بگیریم به این وضعیت ادامه میدیم و بی تفاوت شدیم.»

شرکت‌کننده شماره ۱ افزود: «همسرم تحت هیچ شرایطی دوست نداره به خونه پدرش برگرده و راضی به طلاق نیست.»

۳- تصمیم‌گیری غیر سازشی

برخی از شرکت‌کنندگان بعد از کشف طلاق عاطفی دچار تصمیم‌گیری غیر سازشی مثل تردید نسبت به طلاق، عدم

۴- کنش پنهان‌سازی

برخی از شرکت‌کنندگان تمایلی به بازگو کردن مسئله نداشتند و حتی آن را از اطرافیان پنهان می‌کردند. تمایلی به بهبود اوضاع نداشتند و گاهی هم در خلوت خود به طلاق فکر می‌کردند. برخی هم با نقش بازی کردن در حضور خانواده سعی در پنهان‌سازی مشکلات داشتند. شرکت‌کننده شماره ۱۲ عنوان می‌کند که: «بنا به خواسته هر دو این مسئله رو از خانواده‌ها پنهان کردیم چون از اول راضی به این ازدواج نبودند.» شرکت‌کننده شماره ۱۱ افزود: «برای اینکه دخالت‌ها و دلسوزی‌ها بیشتر نشه این مسئله رو پنهان کردیم.»

۵- راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی

مقابله اجتنابی شامل مضمون‌های فرعی کنش اجتنابی، خود فراموشی و تمرکز بر فرزندان و غرق شدن در کار است.

الف- کنش اجتنابی

مدیریت این شرایط در افراد مختلف متفاوت بود. برخی از شرکت‌کنندگان برای آرام کردن محیط خانه و اجتناب از بحث و دعوا به تغییر افکار خود و برخی به بی‌خیالی روی می‌آوردند.

شرکت‌کننده شماره ۱۰ عنوان می‌کند که: «وقتی دونستم با فکر کردن چیزی درست نمیشه و بهتر نمیشه و من هم همه تلاشمو کردم. سعی کردم افکارمو تغییر بدم. پس دیگه فکر بیهوده نکردم.»

شرکت‌کننده شماره ۱۱ افزود: «دیگه حوصله بحث و دعوا ندارم و هر چی همسرم می‌گه تأیید می‌کنم.»

ب- خود فراموشی و تمرکز بر فرزندان

برخی از شرکت‌کنندگان سعی داشتند که روی فرزندان تمرکز کنند و با برقراری رابطه حسنه با آن‌ها، صمیمیتی ایجاد نمایند و برای رفع این کمبودهای عاطفی تلاش کنند.

شرکت‌کننده شماره ۱۸ عنوان می‌کند که: «به خواسته‌های فرزندانم احترام می‌ذارم و سعی می‌کنم در

جهت اهدافشون کمکشون کنم. نه اینکه اونی بشن که من می‌خوام.»

شرکت‌کننده شماره ۲ افزود: «ساعت‌ها پای صحبت‌های فرزندانم می‌شینم و باهم گفت‌وگو می‌کنیم و ارتباطم رو هر روز بهتر می‌کنم.»

ج- غرق شدن در کار

برخی از شرکت‌کنندگان با کار زیاد تلاش می‌کنند تا کمتر در محیط خانه باشند.

شرکت‌کننده شماره ۱۰ عنوان می‌کند که: «تلاش می‌کنم با شغلم حواسم رو پرت کنم و اذیت نشم.»

شرکت‌کننده شماره ۱۲ افزود: «بیشتر وقتمو سرکار می‌گذرونم تا کمتر خونه باشم.»

۶- راهبردهای مقابله‌ای مداخلاتی

مقابله‌های مداخلاتی شامل دو مضمون فرعی، طرح مشکلات با دیگران و مراجعه به درمانگر است.

الف- طرح مشکلات با دیگران

برخی از شرکت‌کنندگان با مطرح کردن این مسئله با خانواده و دوستان درصدد کمک از آن‌ها بودند.

شرکت‌کننده شماره ۴ عنوان می‌کند که: «از خانواده‌ام خواستم که با همسرم حرف بزنند بلکه تأثیری داشته باشه اما بهبودی حاصل نشد.»

شرکت‌کننده شماره ۱۲ افزود: «با دوستم به‌عنوان سنگ صبور صحبت می‌کنم تا آروم بشم و راه‌حلی پیدا کنم.»

ب- مراجعه به درمانگر

برخی از شرکت‌کنندگان با مراجعه به مشاوره، برخی با مراجعه به روان‌پزشک و دارو درمانی و برخی نیز با مراجعه به سکس درمانگر و حل مشکلات جنسی سعی در بهبود شرایط داشتند.

شرکت‌کننده شماره ۲ عنوان می‌کند که: «روان‌پزشک برای کنترل افسردگی همسرم بهش قرص تجویز کرد تا مصرف کنه و بهتر بشه.»

شرکت‌کننده شماره ۱۲ افزود: «روان‌شناسمون برای حل مسائل جنسیمون ما رو به سکس درمانگر ارجاع داد.»

بحث

مقابله تلاش در مهار را با تسلط، تحمل، کاهش دادن یا به حداقل رساندن تعارض‌ها و خواسته‌های درونی و محیطی که فراتر از منابع شخص باشد، تعریف گردیده است. بنابراین مقابله درعین حال علاوه بر آنکه اشاره به بعد کنشی و حل مسئله دارد، تنظیم پاسخ‌های هیجانی را نیز مدنظر قرار داده است (۱۷).

بر اساس یافته‌های این پژوهش، راهبردهای مقابله شامل مقابله سازگارانه، مقابله ناسازگارانه، مقابله اجتنابی، و مقابله‌های مداخلاتی است.

مقابله سازگارانه دارای مضامین فرعی کنش اصلاحی معطوف به خود و کنش اصلاحی معطوف به همسر است که در این پژوهش کدهای مفهومی مهارت‌آموزی روان‌شناختی، مطالعه جهت افزایش آگاهی، تحمل‌پذیری بیشتر، گفت‌وگو و حل سوءتفاهمات، همدلی و همراهی، توجه بیشتر به احساسات و نیازهای همسر، گذشت و پذیرش شرایط و صبر برای آن‌ها شناسایی شد. این نتایج با یافته‌های باستانی و همکاران (۱۴) که نشان دادند زنان در هنگام مواجهه با طلاق عاطفی از استراتژی مثبت طرح مشکلات و دریافت حمایت از دیگران استفاده می‌کردند، همسو است. افراسیابی و دهقانی (۱۵) نیز در پژوهشی نشان دادند که نحوه واکنش و مدیریت زنان در مواجهه با طلاق عاطفی به صورت کنش اصلاحی جستجوی حمایت و مشورت از دیگران بروز می‌یابد.

بر اساس یافته‌های پژوهش مقابله ناسازگارانه دارای مضامین فرعی تصمیم‌گیری غیر سازشی و کنش پنهان‌سازی است که کدهای مفهومی تردید در طلاق، تلاش یک‌سویه همسر، سوختن و ساختن، پنهان‌سازی مشکل از دیگران و نقش بازی کردن در حضور دیگران برای آن‌ها شناسایی شد. پژوهش نشان می‌دهد که پنهان کردن مشکلات خود از خانواده، دوستان و آشنایان، راهبردی برای مواجهه با طلاق عاطفی است (۱۴).

یکی دیگر از مقابله‌ها، مقابله اجتنابی است که شامل مضامین فرعی کنش اجتنابی، خود فراموشی و تمرکز بر

فرزندان و غرق شدن در کار است که در این تحقیق کدهای مفهومی اجتناب شناختی از مشکلات، درماندگی و اجتناب از بحث، تمرکز بر نیازهای فرزندان، ارتباط‌گیری بیشتر با فرزندان، تمرکز بر تربیت فرزندان، مراعات فرزندان و اعتیاد به کار برای آن‌ها شناسایی شد. زاهدی (۱۸) نیز در پژوهش خود نشان داد که افزایش رسیدگی به فرزندان با هدف دوری از همسر، کاهش بحث‌های سازنده برای حل مشکلات و افزایش سرگرمی‌های بیرون از خانه برای اجتناب از رسیدگی به مسائل زناشویی به کار می‌رود.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که مقابله‌های مداخلاتی دارای مضامین فرعی طرح مشکلات با دیگران و مراجعه به درمانگر است. شرکت‌کنندگان برای حل مشکلاتشان به وساطت خانواده‌ها، مشورت با دوستان و آشنایان، مراجعه به زوج‌درمانگر، دارو درمانی و مراجعه به سکس درمانگر در جهت بهبود شرایط اشاره داشتند. پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهد که زوج‌درمانی توانسته است به زوجین در معرض طلاق عاطفی کمک نماید (۱۹،۲۱).

توجه به راهبردهای مقابله با طلاق عاطفی مردان از تمایزات این پژوهش نسبت به مطالعات پیشین است.

۱- محدودیت‌های پژوهش

محدودیت این پژوهش شرایط خاص کرونا و انجام مصاحبه‌ها به صورت غیر حضوری بود. مورد دیگر تعداد نمونه است که برای اطمینان از تعمیم‌پذیری نیاز به تکرار بیشتر در جمعیت‌های گسترده‌تر دارد. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی، طلاق عاطفی را از دیدگاه زنان بررسی کنند تا فهم جامع و دقیقی از طلاق عاطفی کسب گردد. همچنین بهتر است جهت درک عمیق‌تر پدیده طلاق عاطفی، پژوهش‌های طولی انجام گیرد.

نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی راهبردهای مقابله‌ای مردان در مواجهه با طلاق عاطفی با نمونه آماری ۱۸ نفر از مردان

4. Coyne JC, Thompson R, Palmer SC. Marital quality, coping with conflict, marital complaints, and affection in couples with a depressed wife. *Journal of family psychology*. 2002; 16(1): 26.
5. Doyle AB, Markiewicz D. Parenting, marital conflict and adjustment from early-to mid-adolescence: Mediated by adolescent attachment style? *Journal of youth and adolescence*. 2005; 34(2): 97-110.
6. Doss BD, Simpson LE, Christensen A. Why do couples seek marital therapy? *Professional psychology: Research and practice*. 2004; 35(6): 608.
7. Bokharaei A. Sociology of silent life in Iran. *Iran: Pejvak of Society*; 2007.
8. Sharma B. Mental and emotional impact of divorce on women. *Journal of the Indian academy of applied psychology*. 2011; 37(1): 125-31.
9. Arjmand Siapoush E, Piramoun N. A Pathological Study on the Emotional Divorce of Women (20-39) and Its Effects on their Children. *Sociological Studies of Youth*. 2014; 5(14): 9-22.
10. Hashemi L, Homayuni H. Emotional Divorce: Child's Well-Being. *Journal of Divorce & Remarriage*. 2017; 58(8): 631-44.
11. Jafararzade D, Shariatmadar A, Garadaghi A. Describing Children's Lived Experiences of Parents with Emotional Divorce. *Strategic Research on Social Problems in Iran* 2022; 10(4): 117-40.
12. DehghaniTafti Z, Mohammadi A, Haghghatian M. A Sociological Study of the Social Consequences of Emotional Divorce of Women induring 2017-2018 based on Structural

انجام گرفت. نتایج نشان داد که مردان در ابعاد مختلف از راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه در جهت خود، همسر و رابطه برای رویارویی با طلاق عاطفی استفاده می‌کردند. راهبرد مقابله‌ای ناسازگارانه جهت پنهان‌سازی مشکل و تحمل آن به کار گرفته می‌شد. راهبرد مقابله‌ای اجتنابی برای تغییر موضوع و تمرکز بر مسائل دیگر و راهبرد مداخلاتی تلاشی برای حل کردن مشکل بود. بنابراین از نتایج این تحقیق می‌توان در راستای درک بهتر موضوع طلاق عاطفی و کمک به زوجین برای افزایش اقدامات سازنده برای بیرون آمدن از این شرایط و در نهایت پیشگیری از طلاق استفاده کرد.

تقدیر و تشکر

از تمامی مشارکت‌کنندگان این پژوهش صمیمانه سپاسگزاریم.

تضاد منافع

هیچ گونه تعارض منافع از سوی نویسندگان بیان نشده است.

منابع

1. Dixon D. *Christian Spirituality and Marital Health: A Phenomenological Study of Long-Term Marriages*: Liberty University; 2013.
2. Jarwan AS, Al-frehat BM. Emotional Divorce and Its Relationship with Psychological Hardiness. *International Journal of Education and Practice*. 2020; 8(1): 72-85.
3. Tolorunleke CA. Causes of marital conflicts amongst couples in Nigeria: Implication for counselling psychologists. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014; 140: 21-6.

- Cycle Power Plant Doctoral Candidate, Dept of Nursing, Pusan National University. 1984.
18. Zahedi F. Emotional divorce, symptoms, reasons and solutions. *Islamic studies of gender and family*. 2022; 4(7): 83-104.
 19. Khodadust S, Ebrahimi Moghadam H. Effectiveness of Olson circumplex model training on attachment styles and marital conflicts in couples exposed emotional divorce. *Family Counseling and Psychotherapy*. 2020; 9(2): 53-72.
 20. Taheri M, Aliakbari Dehkordi M. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Sexual Assertiveness of Women with Emotional Divorce. *Psychological studies*. 2020; 16(3): 105-18.
 21. Habibalazadeh H, Shafiabady A, Ghamari M. Comparison of the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy with Self-Regulated Couple Therapy on Reducing Couples' Emotional Divorce. *Women's studies*. 2020; 11(31): 43-63.
 - Equations Strategic Rsearch on Social Problems in Iran 2019; 8(1): 20-1.
 13. Yazdani A, Haghghatian M, Keshavarz H. An analysis of quality of life among emotional divorced women (case study: Shahrekord). *The socio cultural strategy journal*. 2013; 2(6): 159-85.
 14. Bastani S, Golzari M, Rowshani S. Emotional Divorce and Strategies to Face it *Family research*. 2011; 7(2): 241-57.
 15. Afrasiabi H, Dehghani Daramroud R. Contexts and encountering with emotional separation among women in City of Yazd. *Woman in Development and Politics*. 2016; 14(2): 255-71.
 16. Tayebi abolhasani sa. Introduction to Research Methodology: Standard procedures for qualitative data analysis. *JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY POLICY LETTERSIS*. 2019; 9(2): 67-95.
 17. Lazarus R, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer This work was supported for two years by Pusan National University Research Grant. Professor, Department of Nursing, Pusan National University. Health Care Unit, Busan Combined-

Cite this article as:

Asayesh MH, Taran M, Eftekhari M. Men's Coping Strategies Confronting Emotional Divorce. *Sadra Med Sci J* 2023; 11(1): 13-22.