

پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی‌های مواجهه با آن

Emotional Divorce and Strategies to Face it

S. Bastani, Ph.D.

M. Golzari, Ph.D.

Sh. Rowshani

دکتر سوسن باستانی

دانشیار دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی دانشگاه الزهرا (س)

دکتر محمود گلزاری

استادیار دانشکده روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی

شهره روشنی

کارشناس ارشد مطالعات زنان دانشگاه الزهرا (س)

دریافت مقاله: ۸۸/۷/۱۴

دریافت نسخه اصلاح شده: ۸۹/۱۲/۲۳

پذیرش مقاله: ۹۰/۳/۱

Abstract

The aim of this research is to study the outcomes of emotional divorce and strategies to deal with it, and is fulfilled by the method of grounded theory. The data were gathered through in-depth interviews with 20 women who visited one of the counseling centers in Tehran, and are analyzed by theoretical coding. In these interviews, women expressed their and their children's exposure to emotional

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی‌های مواجهه با آن، و به روش نظریه مبنایی انجام شده است. اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق با بیست نفر از زنان مراجعه‌کننده به یکی از مراکز مشاوره تهران جمع‌آوری و با استفاده از کدگذاری نظری تحلیل شده‌اند. زنان در مصاحبه‌ها پیامدهای طلاق عاطفی را مواجهه خود و فرزندان با فشارها و مشکلات روحی بیان کرده‌اند. آنان استراتژی‌های متفاوتی را در مواجهه با طلاق

✉Corresponding author: Department of Sociology, Alzahra University, Tehran, Iran
Tel: +98021-88044040
Email: sbastani@alzahra.ac.ir

✉نویسنده مسئول: تهران، دانشگاه الزهرا (س)، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی، گروه جامعه‌شناسی
تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۴۴۰۴۰
پست الکترونیکی: sbastani@alzahra.ac.ir

pressure and problems as the outcomes of the emotional divorce. They followed different strategies confronting emotional divorce; three types of strategies can be distinguished based on women's goals: relationship-centered, self-centered and child-centered. The relationship-centered strategies are aimed to modify and improve marital relationship; the self-centered strategies are adopted for self detection and as an attempt to improve personal life; and the goal of child-centered strategies is to improve children's conditions in different respects. Women's strategies can also be distinguished based on their effects on marital relationship; we can divide them into positive, negative, and neutral strategies. Overall, the relationship-centered strategies are positive or neutral strategies; self-centered and child-centered strategies are negative or neutral strategies. Findings show that women's strategies are different and in some cases opposite, so if we are to treat emotional divorce, we should pay attention to the differences, and we cannot depend on the same treatment for different families.

Keywords: emotional divorce, women, outcomes, strategies

کلیه نخبان بر روی استراتژی‌های زنان را بر اساس هدف می‌توان به سه دسته رابطه‌محور، خویش‌محور، و فرزندمحور تقسیم کرد. استراتژی‌های رابطه‌محور در صدد اصلاح و بهبود بخشی رابطه همسری است؛ استراتژی‌های خویش‌محور در جهت بازیابی خویش‌تئ و بهبود بخشی زندگی شخصی اتخاذ شده‌اند؛ و هدف استراتژی‌های فرزندمحور نیز بهبود بخشی وضعیت فرزندان در زمینه‌های مختلف است. هم‌چنین استراتژی‌ها بر اساس تأثیری که بر رابطه همسری دارند، به سه دسته مثبت، منفی و خنثی تقسیم می‌شوند. در مجموع استراتژی‌های رابطه‌محور، استراتژی‌هایی مثبت یا خنثی هستند؛ و استراتژی‌های خویش‌محور و فرزندمحور استراتژی‌هایی منفی یا خنثی هستند. نتایج پژوهش تفاوت و حتی در مواردی تضاد در استراتژی‌های زنان را نشان می‌دهد، لذا در درمان طلاق عاطفی توجه به تفاوت‌ها ضروری است و نمی‌توان به روش‌های درمانی یکسان برای خانواده‌های مختلف بسنده کرد.

کلیدواژه‌ها: طلاق عاطفی، زنان، پیامدها، استراتژی‌ها

مقدمه

خانواده به لحاظ قدمت، ابتدایی‌ترین و از لحاظ گستردگی، جهان شمول‌ترین نهاد اجتماعی است (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۸۶: ۶۱۲)، روابط مناسب در جامعه بر اساس روابط مناسب در خانواده

شکل می‌گیرد و هر اندازه روابط درون خانواده مناسب‌تر باشد، خانواده و به تبع آن جامعه از ثبات و استحکام بیشتری برخوردار است (اعزازی، ۱۳۸۷: ۱۲). همه مصلحین بر خانواده و اهمیت حیاتی آن برای جامعه تأکید کرده‌اند و هیچ جامعه‌ای بدون داشتن خانواده‌های سالم نمی‌تواند ادعای سلامت کند و هیچ یک از آسیب‌های اجتماعی بی‌تأثیر از خانواده پدید نیامده‌اند (ساروخانی، ۱۳۷۵: ۱۱). بنابراین از آن‌جا که خانواده مهم‌ترین نهاد جامعه است و منشاء جامعه سالم، خانواده سالم است، وارد شدن هر آفت و زوالی به این نهاد و کارکردهای آن، از امور مهم و شایسته کنکاش می‌باشد.

یکی از مهم‌ترین آسیب‌های خانوادگی طلاق است؛ کارشناسان بر این باورند که فرآیند طلاق در اکثر مواقع این سیر را طی می‌کند: اختلافات جزئی، تکرار اختلافات جزئی و جدی شدن آن‌ها، جدایی یا بی‌میلی یکی از زوجین به طرف مقابل، قهرهای طولانی و تکرار آن، خستگی زوجین از قهرها و درگیری‌ها، طلاق عاطفی، طلاق قانونی (محمدی، ۱۳۸۳: ۱۱۱).

اما آمار رسمی طلاق به طور کامل نشان‌دهنده میزان ناکامی همسران در زندگی زناشویی نیست، زیرا در کنار آن آماری بزرگ‌تر اما کشف‌نشده به طلاق‌های عاطفی اختصاص دارد. شاید دو برابر آمار طلاق‌های قانونی را بتوانیم به طلاق‌های عاطفی اختصاص دهیم، یعنی به زندگی‌های خاموش و خانواده‌های توخالی که زن و مرد در کنار هم به سردی زندگی می‌کنند ولی هیچ‌گاه تقاضای طلاق قانونی نمی‌کنند (بخارایی، ۱۳۸۶: ۶۴). در واقع برخی ازدواج‌ها که با طلاق پایان نمی‌یابند، به ازدواج‌های توخالی^۱ تبدیل می‌شوند که فاقد عشق، مصاحبت^۲ و دوستی^۳ هستند و همسران فقط با جریان زندگی خانوادگی به پیش می‌روند و زمان را سپری می‌کنند (استیل^۴ و کید^۵، ۱۳۸۸: ۲۶۰). خانواده توخالی، خانواده‌ای است که اعضای آن به زندگی با یکدیگر ادامه می‌دهند، ولی از روابط و کنش متقابل با یکدیگر و حمایت احساسی محروم هستند (گود^۶، ۱۳۵۲: ۲۴۹).

در طلاق عاطفی، همسران زیر یک سقف زندگی می‌کنند، در حالی که ارتباطات بین آن‌ها کاملاً قطع شده یا بدون میل و رضایت است (محمدی، ۱۳۸۳: ۱۱۱). از سویی کیفیت روابط درون خانواده، نقش بسزایی در شکل‌گیری نگرش‌ها و بازخوردهای اجتماعی، آمادگی و توسعه مهارت‌های اجتماعی اعضای خانواده دارد، و پایه و اساس روابط درون خانواده بر محور رابطه زن و شوهر استوار است (افروز، ۱۳۸۹: ۲). طلاق عاطفی نماد وجود مشکل در ارتباط سالم و صحیح بین زن و شوهر است. این مشکل ارتباطی در سطح کوچک (خانواده) می‌تواند در بعد وسیع‌تر (جامعه) نیز شیوع و گسترش یابد و ارتباط انسانی را مختل نماید. وقتی بنیان نهاد خانواده دچار تزلزل شود، بنیان‌های اخلاقی و اجتماعی کل نظام اجتماعی متزلزل شده و جامعه به سوی مشکلات گوناگون سوق داده می‌شود؛ از این‌رو بررسی مسئله طلاق عاطفی از اهمیت و ضرورت خاصی برخوردار است. بنابراین با

توجه به این که طلاق عاطفی نقش مهمی در به خطر انداختن سلامت خانواده و جامعه دارد و با در نظر گرفتن این نکته که تاکنون علی‌رغم توجه به طلاق، مسئله طلاق عاطفی کمتر مورد بررسی دقیق قرار گرفته است، و از آن‌جا که بررسی پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی‌های افراد در مواجهه با آن می‌تواند در شناخت بهتر این پدیده و بالطبع در پیش‌گیری و درمان آن مؤثر باشد، مسئله پژوهش حاضر بررسی پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی‌های زنان در مواجهه با آن بوده است.

روش

روش پژوهش حاضر کیفی و بر پایه راهبرد نظریه مبنایی بوده است. نظریه مبنایی به عنوان روش، نوعی تحقیق در عرصه است؛ تحقیق در عرصه نوعی تحقیق کیفی است که محقق، پدیده‌ها را در موقعیت طبیعی آن‌ها مورد بررسی قرار داده و توصیف می‌نماید، و هدف از آن بررسی عمیق رفتارها، عقاید و تفکرات افراد و گروه‌ها به همان نحوی است که در زندگی واقعی آن‌ها روی می‌دهد (ادیب حاج‌باقری و همکاران، ۱۳۸۶: ۱۲۰). نظریه مبنایی می‌کوشد با به کارگیری یک سلسله رویه‌های سیستماتیک، نظریه‌ای مبتنی بر استقرا درباره پدیده‌ای ایجاد کند و یافته‌های آن شامل یک تنظیم نظری از واقعیت تحت بررسی است. در این روش نه تنها مفاهیم و رابطه بین آن‌ها ایجاد می‌شوند، که به‌طور موقتی مورد آزمایش نیز قرار می‌گیرند (استراس^۷ و کوربین^۸، ۱۳۸۵: ۲۴-۲۳).

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه پژوهش حاضر، زنان متأهل بوده‌اند که حداقل پنج سال^{۱۱} از ازدواج‌شان گذشته باشد و در حال حاضر با همسرشان زندگی کنند. برای انتخاب افراد از روش نمونه‌گیری مبتنی بر هدف استفاده شده است. از آن‌جا که تشخیص وضعیت طلاق عاطفی، بدون اطلاع از کیفیت رابطه همسری افراد ممکن نبود، به نظر رسید بهترین راه یافتن نمونه‌های موردنظر، مراجعه به مراکز مشاوره می‌باشد؛ به این منظور با مراجعه به یکی از مراکز مشاوره شهر تهران و بررسی پرونده مراجعین، با در نظر گرفتن اشیاع نظری، ۲۰ نفر زن از بین مراجعین مرکز در سال‌های ۱۳۸۷ و ۱۳۸۸ که بنا بر تشخیص روان‌شناس مرکز، رابطه آن‌ها و همسرشان در وضعیت طلاق عاطفی بود، انتخاب شده‌اند. هم‌چنین در مرحله تحلیل داده‌ها، برای نمونه‌گیری از داده‌ها، از روش نمونه‌گیری نظری استفاده شده است.

ابزار پژوهش

در پژوهش حاضر اطلاعات از طریق مصاحبه عمیق (مصاحبه نیمه ساخت یافته) با زنان، جمع‌آوری و با استفاده از کدگذاری نظری تحلیل شده است. کدگذاری نظری روشی برای تحلیل داده‌هایی

است که به روش نظریه مبنایی، گردآوری شده‌اند. کدگذاری عبارت است از عملیاتی که طی آن داده‌ها تجزیه، مفهوم‌سازی، و به شکلی تازه در کنار یکدیگر قرار داده می‌شوند. بر اساس چنین نگرشی کدگذاری شامل مقایسه دائمی پدیده‌ها، مورد‌ها، مفاهیم و فرمول‌بندی پرسش‌هایی می‌شود که در برابر متن قرار داده شده‌اند (فلیک،^۱ ۱۳۸۷: ۳۳۰-۳۲۹). دورانی بودن سیستماتیک فرایند مقایسه دائمی از مهم‌ترین ویژگی‌های آن است، محقق باید پیوسته کدگذاری‌های جدید خود را با کدگذاری‌ها و طبقه‌بندی‌های قبلی مقایسه کند و به این ترتیب کار محقق با داده‌هایی که قبلاً کدگذاری و طبقه‌بندی شده‌اند پایان نمی‌یابد، بلکه داده‌ها به طور پیوسته در فرایند مقایسه و تحلیل وارد می‌شوند و تا پایان تحلیل به تکمیل مراحل بعدی کمک می‌کنند (همان: ۴۳۹-۴۳۸). در این روش مراحل جمع‌آوری، مرتب کردن و تحلیل داده‌ها در ارتباطی متقابل با یکدیگر قرار دارند (ذکایی، ۱۳۸۱: ۶۱). به این ترتیب در پژوهش حاضر، بعد از هر مصاحبه، متن مصاحبه استخراج شده و قبل از مصاحبه بعدی، کدگذاری می‌شده است. هم‌چنین هم‌زمان با انجام تحلیل روی مصاحبه‌ها، یادداشت‌های عرصه (حاصل از مشاهدات) نیز به همین نحو کدگذاری شده است.

مشخصات زنان مورد مطالعه

چنان‌که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، مدت زندگی مشترک زنان مورد مطالعه، بین ۵ تا ۳۱ سال و میانگین مدت زندگی مشترک ۱۴ سال است. اکثر زنان مورد مطالعه (۸۵ درصد) دارای فرزند بوده‌اند که به طور متوسط هر زن صاحب ۲ فرزند است. میانگین سنی زنان مورد مطالعه، ۳۶ سال و میانگین سنی همسرانشان ۴۰ سال بوده است. نیمی از زنان (۵۰ درصد)، و بیش از نیمی از همسرانشان (۶۵ درصد) تحصیلات لیسانس و بالاتر داشته‌اند. نیمی از جمعیت زنان مورد مطالعه را زنان خانه‌دار و نیمی را زنان شاغل تشکیل داده که در مشاغل پزشک، مهندس، وکیل، دبیر، و نویسنده اشتغال داشته‌اند. هم‌چنین کلیه همسران زنان مورد مطالعه، شاغل بوده‌اند.

جدول ۱: مشخصات زنان مورد مطالعه

توضیحات		ویژگی
۵ تا ۳۱ سال	میانگین: ۱۴ سال	مدت زندگی مشترک
۰ تا ۳ فرزند	نما: ۲ فرزند	تعداد فرزند
۲۵ تا ۵۲ سال	میانگین: ۳۶ سال	سن
۲۹ تا ۵۳ سال	میانگین: ۴۰ سال	سن همسر
زیردیپلم تا دکترا	لیسانس و بالاتر: ۵۰ درصد	تحصیلات
زیردیپلم تا دکترا	لیسانس و بالاتر: ۶۵ درصد	تحصیلات همسر
نیمی شاغل و نیمی خانه‌دار		وضعیت فعالیت
همگی شاغل		وضعیت فعالیت همسر

با استفاده از کدگذاری باز و محوری، پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی‌های زنان در مواجهه با آن مشخص شده است. بر اساس تحلیل صورت گرفته، پیامدهای طلاق عاطفی در ۲ مقوله مواجهه زن با فشارها و مشکلات روحی، و مواجهه فرزندان با مشکلات روحی و رفتاری عنوان شده است. علاوه بر مقولات مربوط به پیامدها، ۱۳ مقوله نیز به عنوان استراتژی‌های زنان در مواجهه با طلاق عاطفی مشخص شده که شامل مراجعه به مشاور، تلاش برای اصلاح رابطه، سازگاری با شرایط، پنهان کردن مشکلات از دیگران، طرح مشکلات با خانواده و دوستان، تمرکز بر فرزندان، تصمیم برای بچه‌دار نشدن، بی‌تفاوتی نسبت به رابطه همسری، اشتغال، ادامه تحصیل، افزایش ارتباط با خداوند، روابط خارج از چهارچوب خانواده و تصمیم به طلاق بوده است.

منظور از پیامدها در پژوهش حاضر، آثار و تبعات طلاق عاطفی در خانواده است. مفاهیم و مقولات مربوط به پیامدهای طلاق عاطفی در جدول ۲ آمده است، و سپس پیامدهای طلاق عاطفی از دید زنان، به همراه نمونه‌هایی از صحبت‌های آنان بیان شده است.

جدول ۲: مفاهیم و مقولات مربوط به پیامدهای طلاق عاطفی

مقولات	مفاهیم
مواجهه زن با فشارها و مشکلات روحی	افسردگی زن بی‌حوصلگی زن اضطراب و نگرانی زن احساس حقارت و خرد شدن شخصیت زن روحیه و انگیزه ادامه زندگی نداشتن از دست رفتن اعتماد به نفس زن احساس شکست زن نداشتن احساس شادی و نشاط سابق ابتلای زن به بیماری‌های جسمی با منشأ عصبی شکستگی زودرس زن گوشه‌گیری و انزوای زن
مواجهه فرزندان با مشکلات روحی و رفتاری	اضطراب شدید فرزندان انزوا و گوشه‌گیری فرزندان فرار و پناه بردن فرزندان از خانه افت تحصیلی فرزندان احساس عدم امنیت فرزندان پرخاشگری فرزندان

یکی از پیامدهای طلاق عاطفی، مواجهه زن با فشارها و مشکلات روحی مختلف است که توسط کلیه زنان مورد مطالعه تجربه شده است. بی‌انگیزگی، بی‌حوصلگی و افسردگی از مشکلاتی است که اکثریت قریب به اتفاق زنان با آن مواجه بوده‌اند.

قبلاً خیلی شاد بودم، پرانرژی و خستگی‌ناپذیر، خیلی باحوصله بودم، اما الان خیلی غمگینم، حوصله هیچ کاری ندارم، زود خسته می‌شم. دیگه روحیه‌ای برای زندگی ندارم، همیشه یه غمی تو دلمه که جایی به شادی نمی‌ده؛ همه زندگیم شده اشک و آه، خیلی خسته و دلسردم (ملیحه، ۴۰ ساله، با ۶ سال زندگی مشترک)

احساس حقارت و خرد شدن شخصیت از جمله پیامدهایی است که زنان مورد مطالعه در زندگی تجربه کرده‌اند.

وقتی بهش می‌گفتم من و شما پیمان همسری بستیم و می‌خوام که همسر و همراه باشی، در جوابم می‌گفت "به من ربطی نداره، من زن نمی‌خوام"، اینقدر احساس حقارت می‌کردم که می‌خواستم زمین دهن باز کنه و فرو برم تو زمین؛ جلوی همه احساس سرخوردگی دارم. (محبوبه، ۳۴ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

بیماری‌های عصبی هم توسط برخی زنان تجربه شده است.

از وقتی عقد کردیم از فشارهای عصبی که به خاطر رفتارهای همسر و خانواده‌ش بهم وارد می‌شه، به انواع بیماری‌ها مثل کمردرد، پادرد، دست‌درد، ناراحتی تنفسی، معده‌درد، میگرن، مشکلات زنان مبتلا شدم و همه‌ی دکترا هم نظرشون این بود که منشأ این بیماری‌ها عصبیه (اکرم، ۲۵ ساله، با ۵ سال زندگی مشترک)

پیامد بسیار مهم دیگر طلاق عاطفی، مواجهه فرزندان با مشکلات روحی و رفتاری مختلف، از جمله اضطراب شدید، انزوا و گوشه‌گیری، پرخاشگری، افت تحصیلی، دوری عاطفی از پدر و فرار از خانه است. در حالی که هفده نفر از زنان مورد مطالعه، دارای فرزند هستند، یازده نفر از آنان از مواجهه فرزندان‌شان با چنین مشکلاتی سخن گفته‌اند. افت تحصیلی فرزندان از جمله این مشکلات است.

بچه‌هام به خاطر مشکلات ما دچار افت تحصیلی شدن و از نظر درسی خیلی مشکل پیدا کردن، چون اصلاً آرامش ندارن که بخوان به درسشون فکر کنن. (محبوبه، ۳۴ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

مشکلات رفتاری فرزند نیز از جمله پیامدهای مورد اشاره توسط برخی از زنان است. دخترم تو رابطه‌ی ما خیلی لطمه دیده و دچار مشکل شده، تو مدرسه کیف بچه‌ها رو دست می‌زنه، دروغ می‌گه و خیال‌بافی می‌کنه، مثلاً یه دفعه گفته بوده جن می‌بینم و گریه کرده بود، ولی خونه که

اومد حالش خوب بود و وقتی ازش پرسیدم چرا این کار کردی، فقط می‌خندید، مدیرشون می‌گه نیاز به توجه داره. دخترم خیلی مشکل داره و الان تمام تلاشم برای حل مشکلات اونیه. (الهام، ۴۱ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

اضطراب فرزندان از دیگر پیامدها بوده است.

دخترم کلاس پنجمه و به شدت اضطراب داره، احساس ناامنی داره چون می‌ترسه ما جدا بشیم، خیلی وقتا ازم می‌پرسه ماما اگه طلاق بگیریم منو با خودت می‌بری. (ندا، ۳۵ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک)

از دیگر پیامدهای مهم طلاق عاطفی، فرار فرزندان از خانه بوده است.

دختر و پسرم خیلی مشکل دارن. شوهرم خیلی می‌گه طلاق می‌دم و این باعث می‌شه بچه‌ها با خودشون فکر کنن که اگر ما نبودیم پدر و مادرمون از هم جدا می‌شدن و بخوان مشکل ما رو حل کنن و برای همین از خونه فرار کنن. دخترم اول دبیرستان درسش رو ول کرد، خیلی از خونه فرار می‌کنه، با پسرا هم دوست بوده. (اعظم، ۳۵ ساله، با ۱۹ سال زندگی مشترک)

بنا بر آنچه بیان شد، مواجهه زن و فرزندان با فشارها و مشکلات روحی پیامدهای عمده طلاق عاطفی بوده است.

استراتژی‌های مواجهه با طلاق عاطفی

مطابق مدل الگویی استراس و کوربین، استراتژی‌ها، راهبردهای ایجاد شده برای کنترل، اداره و برخورد با پدیده، تحت شرایط مشاهده شده خاص هستند (استراس و کوربین، ۱۳۸۵: ۹۸). در پژوهش حاضر نیز منظور از استراتژی، راهبردهای ایجاد شده توسط زنان برای کنترل، اداره و برخورد با طلاق عاطفی است. مفاهیم و مقولات مربوط به استراتژی‌های مواجهه با طلاق عاطفی در جدول ۳ آمده است، و سپس استراتژی‌های زنان در مواجهه با طلاق عاطفی، به همراه نمونه‌هایی از صحبت‌های آنان بیان شده است.

با توجه به این که در پژوهش حاضر نمونه‌ها با مراجعه به مرکز مشاوره انتخاب شده‌اند، از مهم‌ترین راهبردهای زنان مورد مطالعه برای بهبود رابطه، مراجعه به مشاور برای حل مشکل است. به طوری که مراجعه شانزده نفر از زنان به مشاور، با هدف حل مشکلات موجود در رابطه همسری، صورت گرفته است. برخی از زنان برای حفظ زندگی‌شان مراجعات مکرر به مشاور داشته‌اند.

جدول ۳: مفاهیم و مقولات مربوط به استراتژی‌های مواجهه با طلاق عاطفی

مقولات	مفاهیم
مراجعه به مشاور	مراجعه زن به مشاور تلاش زن برای مراجعه مرد به مشاور
تلاش برای اصلاح رابطه	عدم طرح مسائل اختلاف‌زا با مرد برای جلوگیری از مشاجره تلاش زن برای همراه کردن مرد با خانواده گذشتن از تحصیل و شغل خود برای تمرکز بر بهبود رابطه تبعیت از خواسته‌های شوهر و صرف‌نظر از خود برای بهبودبخشی رابطه تلاش برای تغییر خود و همانندی با مرد توجه بیش‌تر به مرد نمودن عدم طرح مسائل اختلاف‌زا و تأیید نظرات مرد برای پیشگیری از عصبانیت و قهر مرد تلاش زن برای رفع شکاکیت و بددلی مرد نسبت به خود مطالعه کتاب برای حل مشکل شرکت در کلاس‌های آموزشی برای حل مشکل
سازگاری با شرایط	پذیرش شرایط و گذشت و صبر در برابر رفتارهای مرد صبر کردن برای حل مشکلات مرد کم کردن توقعات خود از مرد فکر نکردن به مشکلات صرف‌نظر از برخی مسائل مهم برای افزایش تحمل خود نادیده گرفتن رفتارهای مرد برای افزایش تحمل خود
پنهان کردن مشکلات از دیگران	پنهان کردن مشکلات از خانواده، دوستان و آشنایان خود
طرح مشکلات با دیگران	طرح مشکلات و مشورت با خانواده خود و دوستان
تمرکز بر فرزندان	تلاش برای جبران کمبودهای عاطفی فرزندان تقویت روحیه خود با تلاش برای موفقیت فرزندان تمرکز تلاش خود برای تربیت صحیح فرزند تلاش برای پرانرژی نگه داشتن خود جهت نیروبخشی به فرزندان مشغول کردن خود با فرزند افزایش صمیمیت با فرزند
تصمیم به بچه‌دار نشدن	تصمیم زن برای بچه‌دار نشدن
بی‌تفاوتی نسبت به رابطه همسری	تعریف اهدافی خارج از حیطه زندگی مشترک و تمرکز تلاش بر آن کنار گذاشتن همسر و تلاش زن برای رسیدن به زندگی شایسته خود
اشتغال	شاغل شدن زن
ادامه تحصیل	ادامه تحصیل زن
افزایش ارتباط با خداوند	افزایش ارتباط با خداوند و توکل به او
روابط خارج از چارچوب خانواده	علاقه‌مندی و وابستگی روحی زن به همکار مرد خود ارتباط زن با مردان و ارتکاب اشتباهاتی در این زمینه
تصمیم به طلاق	تصمیم به طلاق در صورت نتیجه نگرفتن از مشاوره

به اندازه موه‌های سرم پیش مشاور رفتم و خیلی روحیه و پشتکار داشتم که زندگیم درست بشه و نمی‌خواستم جدا بشم (اله‌ام، ۴۱ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

البته برخی زنان از مراجعه به مشاور به تنهایی و بی‌نتیجه بودن آن سخن گفته‌اند. از همون اوایل هر وقت بهش می‌گفتم بریم پیش مشاور، فوری موضع می‌گرفت، برای همین تصمیم گرفتم بدون این‌که متوجه بشه خودم یواشکی برم مشاوره، اما هیچ فایده‌ای نداره و هر جا می‌رم می‌گن تا شوهرت نیاد کاری نمی‌شه کرد (ملیحه، ۴۰ ساله، با ۶ سال زندگی مشترک). در مواردی نیز زن ابتدا به تنهایی به مشاور مراجعه کرده است، اما به دلیل عدم دریافت نتیجه، تلاش کرده است همسرش را برای مراجعه به مشاور راضی کند.

قبلاً اصلاً قبول نداشت که از کسی کمک بگیریم و خودم تنهایی پیش چند تا مشاور رفتم، اما فایده نداشت؛ با کلی خواهش و التماس راضی‌ش کردم با هم بیاییم مشاوره (محبوبه، ۳۴ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

تلاش برای اصلاح رابطه، از راهبردهای اصلی زنان در برخورد با طلاق عاطفی است. زنان مورد مطالعه، به روش‌های مختلف در راستای رفع مشکلات و بهبود بخشیدن به وضعیت رابطه همسری گام برداشته‌اند. افزایش اطلاعات، یکی از این روش‌ها بوده است.

اوایل فکر می‌کردم که من اشکال دارم و باید اشکال خودم رو برطرف کنم، برای همین در این زمینه خیلی کتاب می‌خوندم، چند تا کلاس هم رفتم (سپیده، ۳۲ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

گذشتن از خود از دیگر تلاش‌های زنان برای بهبود رابطه بوده است.

برای این‌که دعوا نشه من شدم مثل یه مجسمه که به تمام حرفاش گوش می‌کنم، تمام عقاید و سلیق خودم رو کنار گذاشتم، چیزی از خودم نمونه و با خودم بیگانه شدم. زندگی فردیم رو تعطیل کردم که زندگی مشترکمون رو درست کنم؛ گفتم سر کار نرو، نرفتم؛ خودمو نابود کردم که زندگیم رو حفظ کنم، اما اون عین خیالش نیست و داره از نظر علمی و شغلی پیشرفت می‌کنه (هستی، ۳۰ ساله، با ۵ سال زندگی مشترک).

هم‌چنین تلاش برای تغییر دادن خود و نیز افزایش توجه به همسر، از جمله راهبردهای ثمربخش بوده و در مواردی نقش مؤثری در اصلاح رابطه همسری داشته است.

اوایل احساس می‌کردم که همسر من باید تغییر کنه و تمام توانم رو گذاشتم که عوضش کنم، اما اون می‌گفت تو می‌خوای منو عوض کنی که نمی‌شه، من نمی‌فهمیدم یعنی چه، خلاصه این کار رو کنار گذاشتم. بعد از مدتی دیدم من باید تغییر کنم و خودم رو با شرایط وفق بدم، باید رفتارم رو عوض کنم، مثلاً خیلی چیزها رو مستقیم بهش نگم. این تغییر خودم خیلی مؤثر بود و کمکم کرد (سمانه، ۳۲ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک).

یکی دیگر از استراتژی‌ها، سازگاری با شرایط است. تعدادی از زنان مورد مطالعه تلاش کرده‌اند صبر و تحمل خود برای سازگاری با شرایط را افزایش دهند.

قبلاً خیلی ناراحت بودم، اما الان کم‌تر ناراحتم، بهش فشار نمی‌آرم و فعلاً دارم صبر می‌کنم. سعی کردم توقعاتم رو کم کنم؛ با خودم می‌گم اون‌هایی که شوهرشون جنگ بود و کنارشون نبود چی کار می‌کردن، یا اون‌هایی که شوهرشون شش ماه می‌ره مأموریت چه طوری با این قضیه کنار می‌آن، خوب من هم یکی مثل اون‌ها، وقتی این طوری فکر می‌کنم کم‌تر بهم فشار می‌آد (سپیده، ۳۲ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

پنهان کردن مشکلات خود از خانواده، دوستان و آشنایان، از دیگر راهبردهای زنان است. خانواده‌م در باطن راضی به ازدواج ما نبودن، و این باعث شد که از اول مشکلات اخلاقی و رفتاری همسرم رو از خانواده‌م پنهان کنم، چون نمی‌خواستم سرزنش بشم، و از طرفی هم عیب همسرم رو عیب خودم می‌دونم. اون با مظلوم‌نمایی‌هاش حتی باعث اختلاف من و مادرم می‌شه و من دیگه نمی‌تونم مشکلاتم رو حتی با مادرم مطرح کنم، چون در این صورت متهم هم می‌شم (نرگس، ۲۹ ساله، با ۵ سال زندگی مشترک).

در مقابل زنانی که مشکلات خود را از دیگران پنهان کرده‌اند، استراتژی برخی از زنان طرح مشکلات با خانواده و دوستان خود و دریافت مشورت و حمایت از آنان بوده است.

مشکلاتم رو با خانواده یا دوستان مطرح می‌کنم و باهاشون مشورت می‌کنم. ارتباطم رو با خانواده‌م بیشتر کردم و جای خالی همسرم رو اون‌ها برام پر کردن، مثلاً پدرم از نظر عاطفی خیلی حمایت می‌کنه (سپیده، ۳۲ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

استراتژی دیگر، تمرکز بر فرزندان بوده است. زنان از تمرکز تلاش بر تربیت و موفقیت فرزند سخن گفته‌اند.

وقتی دیدم محبتی که می‌خوام به من نداره، انگیزه‌م برای ادامه زندگی بچه‌ها شدن و این که به خودم روحیه بدم و مادر خوبی باشم تا بچه‌هام موفق بشن و به جایی برسن (فیروزه، ۵۲ ساله، با ۳۱ سال زندگی مشترک).

تصمیم به بچه‌دار نشدن، هم از استراتژی‌های برخی از زنان در مواجهه با طلاق عاطفی بوده است.

اصلاً از نظر مالی و عاطفی احساس امنیت نمی‌کنم که بخوام بچه دیگه‌ای داشته باشم، وقتی خودمون مشکل داریم و با هم صمیمی نیستیم چرا یه بچه دیگه‌ای بیاد که به اون هم از لحاظ عاطفی بی‌توجهی بشه (سپیده، ۳۲ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

از دیگر واکنش‌های زنان در مواجهه با طلاق عاطفی، بی‌تفاوتی نسبت به رابطه همسری و تلاش

برای رسیدن به اهداف شخصی و زندگی مطلوب فردی بوده است.

می‌دونستم افسرده‌ام ولی شروع کردم به پیدا کردن خودم، سعی کردم افکارم رو تغییر بدم و تلاش کنم زندگی شایسته خودم رو به دست بیارم، زندگی‌ای که حق منه، الان هم ناامید نیستم و خیلی امید دارم، دیگه دنبال اهدافم و رشد خودم هستم و کاری با اون ندارم (الهام، ۴۱ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

برخی از زنان اشتغال خود را پاسخی به شرایط حاکم بر رابطه خود و همسرشان دانسته‌اند. به دلیل این‌که رفتم سر کار این بود که شوهرم هیچ وقت پیش من نبود، دائم پیش مادر و خواهراش بود و من تنها بودم، نمی‌تونستم تنهایی رو تحمل کنم، داشتم دیوونه می‌شدم، برای همین تصمیم گرفتم برم سر کار (ندا، ۳۵ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

استراتژی دیگر زنان در مواجهه با طلاق عاطفی، ادامه تحصیل بوده است. دنبال این بودم که مشکلاتمون حل بشه و بعد درسم رو ادامه بدم، اما دیدم هر چی منتظر بشم فایده نداره، مشکلاتمون تمومی نداره و زندگی داره می‌گذره، این بود که رفتم سراغ درس و عمداً تمام توجهم رو به درسم معطوف کردم، ادامه تحصیلم اوایل باعث اختلاف شد، اما در مجموع خیلی خوب بود و به من کمک کرد (سمانه، ۳۲ ساله، با ۱۱ سال زندگی مشترک).

افزایش ارتباط با خداوند، راهبرد دیگر زنان بوده است. برخی از زنان مورد مطالعه از ارتباط بیشتر و عمیق‌تر خود با خداوند به عنوان راهبردی در مواجهه با طلاق عاطفی سخن گفته‌اند. من با خدا درددل می‌کنم و چیزی که خیلی بهم کمک کرده، همین افزایش ارتباط با خدا بوده؛ به نظرم آدم‌ها نمی‌تونن با چیزهای عادی خودشون رو ارضا کنن، باید به یه منبع انرژی لایتنهای متصل باشن، با چیزهای موقت که یه روز هست و یه روز نیست نمی‌شه کنار اومد (شیمما، ۳۳ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

برقراری روابط خارج از چهارچوب خانواده از دیگر استراتژی‌های زنان در مواجهه با طلاق عاطفی بوده است. برقراری ارتباط توسط زنان، به صورت‌های متفاوتی بوده است. برقراری رابطه توسط یکی از زنان، تنها با انگیزه کاستن از فشارهای ناشی از رابطه همسری بوده است و علاقه و دل‌بستگی در رابطه وجود ندارد. زن با مردان مختلفی رابطه برقرار می‌کند که البته گاهی عدم مدیریت صحیح رابطه توسط او، مشکل‌ساز بوده است.

من یه شخصیتی دارم که خیلی راحت می‌تونم ارتباط برقرار کنم و آقایون هم که انگیزه بالایی برای این کار دارن، بعضی اوقات اینقدر ذهنم درگیر بود که نمی‌تونستم رابطه‌م رو درست مدیریت کنم و برای همین یکی دو بار کارهای بسیار وحشتناکی هم انجام دادم که الان خیلی پشیمونم. الان چهارچوبم مشخصه، رابطه‌م در حد دوستی و صحبت کردنه، مثل دو تا دوست. می‌دونم که شوهرم

همین حد ارتباط رو هم قبول نداره ولی من نمی‌تونم قطعش کنم، چون برای من نقش مسکن رو داره (شیما، ۳۳ ساله، با ۱۴ سال زندگی مشترک).

در مورد دیگری، برقراری رابطه، ذهنی است، به عبارتی زن از علاقه و دل‌بستگی شدید خود تنها به یک مرد، به دلیل احساس خلأ عاطفی شدید سخن گفته است. رابطه زن با مرد، به دلیل پای‌بندی زن به مسائل اخلاقی نمود عینی نیافته است، اما به تعبیر زن، اگر چه مرد در کنار او نیست، زن با او زندگی می‌کند.

مدت دو ساله که با آقای که همکارمه آشنا شدم، به خاطر حس تنهایی و خلأهای عاطفی که داشتم، کم‌کم احساس کردم که بهش علاقمندم و علاقه‌م روز به روز بیش‌تر شد. همیشه تو نظرمه، کنارم نیست اما من با اون زندگی می‌کنم، حتی وقتی دلم براش تنگ می‌شه، گریه می‌کنم. من هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی احتیاج به مردی دارم که بتونم، حداقل باهاش حرف بزنم و به شدت نیاز دارم که دوستش داشته باشم. از خدا می‌خوام کم‌کم کنه تا بیش‌تر از این بهش نزدیک نشم (ندا، ۳۵ ساله، با ۱۲ سال زندگی مشترک).

تصمیم به طلاق، استراتژی برخی زنان در مواجهه با طلاق عاطفی، بوده است. یکی از زنان، با وجود داشتن فرزند، تصمیم گرفته است در صورت نتیجه نگرفتن از مشاوره برای طلاق قانونی اقدام کند.

به شرط این‌که بریم پیش مشاور برگشتم سر زندگی و اگه از مشاوره نتیجه نگیرم، طلاق می‌گیرم، چون خسته شدم و بچه‌م هم بدون پدر بزرگ بشه بهتر از اینه که یه پدر بداخلاق داشته باشه، و از طرفی با حمایت خانواده‌م و پشتوانه مالی پدرم می‌تونم تنها زندگی کنم (الهه، ۳۳ ساله، با ۸ سال زندگی مشترک).

با توجه به آن‌چه بیان شد می‌توان گفت در ابتدا استراتژی زنان در مواجهه با طلاق عاطفی تلاش جهت بهبود رابطه بوده است که زنان به روش‌های مختلفی آن را دنبال کرده‌اند. استراتژی بعدی زنان یافتن جایگزین برای رابطه همسری ناموفق بوده است. در نهایت نیز اندیشیدن به طلاق قانونی آخرین راهبرد برخی زنان بوده است. هر یک از زنان تنها یک استراتژی واحد را اتخاذ نموده است، بلکه مجموعه‌ای از راهبردها را در مواجهه با طلاق عاطفی دنبال کرده است. هم‌چنین استراتژی‌های زنان در مواجهه با طلاق عاطفی، بسته به شرایط زندگی هر یک متفاوت بوده است.

بحث

بررسی پیامدهای طلاق عاطفی نشان می‌دهد میزان و نوع فشارها و مشکلات روحی حاصل از طلاق عاطفی، در زندگی زنان متفاوت بوده است و در برخی خانواده‌ها پیامدهای شدیدتری تجربه شده است. علاوه بر این در مواردی پیامدها برای زن شدید و برای فرزندان خفیف بوده است و

بالعکس در برخی موارد پیامدها برای زن خفیف و برای فرزندان شدید بوده است. استراتژی‌های زنان در مواجهه با طلاق عاطفی بر تخفیف و تشدید پیامدها مؤثر بوده‌اند. به عنوان نمونه مراجعه به مشاور، سازگاری با شرایط، بی‌تفاوتی نسبت به رابطه همسری، طرح مشکلات با دیگران، افزایش ارتباط با خدوند، اشتغال و ادامه تحصیل استراتژی‌هایی بوده‌اند که باعث کاهش مشکلات و فشارهای روحی زنان شده‌اند. همچنین تمرکز بر فرزندان در مواردی از مشکلات روحی و رفتاری فرزندان کاسته است.

بررسی استراتژی‌های زنان در نمونه حاضر حاکی از آن است که زنان علی‌رغم عدم رغبت، زندگی مشترک را ادامه می‌دهند. زنان بین ماندن و رفتن، ماندن را انتخاب می‌کنند. تصمیم به ماندن، انتخابی از روی عقلانیت است که البته عوامل ساختاری نقشی برجسته در این انتخاب ایفا می‌کنند؛ عواملی مانند ساختار سنتی خانواده، تقبیح طلاق، دشواری‌های طلاق از جمله عوامل ساختاری هستند که زنان را در ادامه زندگی مشترک و پرهیز از طلاق قانونی مصمم می‌سازند. همچنین اگر چه فرزندان متحمل آسیب‌هایی جدی در خانواده‌های مواجه با طلاق عاطفی می‌شوند، وجود فرزندان و احساس مسئولیت در برابر آن‌ها، عامل مؤثر دیگر بر تصمیم زنان است. زرگر و نشاط‌دوست (۱۳۸۶)، نیز معتقدند علل مختلف از جمله وجود فرزندان، اجبار و تحمیل اطرافیان، ترس از آینده و زندگی پس از طلاق منجر به تداوم یک زندگی مشترک توأم با نارضایتی می‌شود (زرگر و نشاط‌دوست، ۱۳۸۶: ۷۴۵). همچنین بخارایی (۱۳۸۶)، حمایت نشدن زن و فرزندان پس از طلاق به دلیل باورها و ارزش‌های فرهنگی جامعه را نوعی فشار بیرونی می‌داند که در تداوم وضعیت طلاق عاطفی مؤثر است (بخارایی، ۱۳۸۶: ۱۹۲). بنابراین مجموعه‌ای از عوامل موجب ادامه وضعیت طلاق عاطفی و منتهی نشدن آن به طلاق قانونی می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که در مواجهه با طلاق عاطفی زنان زنجیره‌ای از استراتژی‌های متفاوت را دنبال کرده‌اند، به بیانی دیگر ترتیب استراتژی‌های اتخاذ شده توسط زنان از رویه‌ای منطقی پیروی می‌کند که مبتنی بر نتایج و اثرات حاصل از هر استراتژی است. از این منظر استراتژی‌ها را بر اساس ترتیب استفاده، می‌توان به استراتژی‌های مرحله اول، دوم، و سوم تقسیم کرد. همه زنان در مرحله اول به دنبال اصلاح رابطه و حل مشکل بوده‌اند و در این راستا به راهکارهای مختلف مانند مراجعه به مشاور، سازگاری با شرایط، طرح مشکلات و مشورت با دیگران و دریافت حمایت از آن‌ها، متوسل شده‌اند. اما با عدم دریافت نتیجه مورد انتظار از تلاش‌ها، در دومین مرحله زنان در پی یافتن جایگزین‌هایی برای رابطه همسری بوده‌اند، که می‌توان آن‌ها را در چهار نوع متمایز نمود: اولین جایگزین، فرزندان و تمرکز بر تربیت و موفقیت آن‌ها و در مواردی افزایش صمیمیت با آن‌ها بوده است. جایگزین نوع دوم، تلاش برای رسیدن به زندگی مطلوب فردی و کسب موفقیت‌های شغلی و تحصیلی بوده است. جایگزین نوع سوم، روابط خارج از چهارچوب خانواده بوده

است. چهارمین جایگزین نیز از جنسی متفاوت با سه جایگزین دیگر و ارتباط با خداوند بوده است. اما هیچ یک از جایگزین‌ها نتوانسته‌اند جبران کننده رابطه همسری ناموفق برای زنان باشند و تنها با تغییر نقطه تمرکز زنان، به افزایش تحمل زنان برای ادامه زندگی مشترک کمک کرده‌اند. در مرحله سوم نیز برخی زنان به طلاق قانونی در صورت عدم حل مشکلات می‌اندیشند. در اتخاذ استراتژی‌ها و آثار آن‌ها در بین زنان تفاوت‌هایی بر مبنای ویژگی‌های فردی چون سن، تحصیلات و سابقه زندگی مشترک مشاهده می‌شود.

در حالی که استراتژی مرحله اول که تلاش برای اصلاح رابطه است، در بین زنان جوان‌تر بیش‌تر از طریق دانش‌افزایی و تقویت مهارت‌های ارتباطی دنبال می‌شود؛ در میان زنان میان‌سال با شیوه‌هایی چون عدم طرح مسائل اختلاف‌زا و تأیید همسر، پیگیری می‌شود. سن هم‌چنین تمایزاتی را در زمینه استراتژی مرحله دوم که یافتن جایگزین برای رابطه همسری است، نشان می‌دهد؛ زنان جوان‌تر بیش‌تر جایگزین نوع دوم یعنی تلاش برای رسیدن به زندگی مطلوب فردی و کسب موفقیت‌های شغلی و تحصیلی و در مواردی جایگزین نوع سوم، که روابط خارج از چهارچوب خانواده بوده را انتخاب کرده‌اند، اما زنان با سن بالاتر جایگزین‌های نوع سوم و چهارم یعنی تمرکز بر تربیت و موفقیت فرزندان و ارتباط با خداوند را انتخاب کرده‌اند. استراتژی مرحله سوم نیز که تصمیم به طلاق قانونی بوده است، تنها توسط زنان جوان دنبال شده است، چرا که فرصت‌های بیش‌تری برای ازدواج مجدد دارند.

تحصیلات نیز تفاوت‌هایی را در زمینه استراتژی‌های زنان در مواجهه با طلاق عاطفی نشان می‌دهد. زنانی که تحصیلات بالاتری دارند از بین انواع استراتژی‌های مرحله اول اهمیت بیش‌تری به مراجعه به مشاور و دانش‌افزایی داده‌اند، از میان استراتژی‌های مرحله دوم نیز بیش‌تر جایگزین نوع دوم یعنی تلاش برای رسیدن به زندگی مطلوب فردی و کسب موفقیت‌های شغلی و تحصیلی را انتخاب کرده‌اند. استراتژی مرحله سوم نیز تنها توسط زنان با تحصیلات لیسانس و فوق لیسانس اتخاذ شده است.

مدت زمان زندگی مشترک و تعداد و سن فرزندان هم تمایزات آشکاری را بین زنان نشان می‌دهد. زنانی که مدت زمان کم‌تری از زندگی مشترک آنان می‌گذرد و دارای فرزندان خردسال هستند یا فرزندی ندارند، استراتژی‌های مرحله اول را دنبال می‌کنند. زنانی که مدت زمان بیش‌تری از زندگی مشترک آن‌ها می‌گذرد و فرزندان نوجوان و جوان دارند، استراتژی‌های مرحله اول را پشت سر گذارده و استراتژی‌های مرحله دوم را دنبال می‌کنند. استراتژی مرحله سوم نیز تنها توسط زنانی دنبال می‌شود که مدت کمی از زندگی مشترک آنان می‌گذرد، این زنان فرزندی ندارند و یا در صورت داشتن فرزند از حمایت‌های خانواده خود برخوردارند.

تأثیر استراتژی‌ها بر رابطه همسری در بین زنان متفاوت بوده است. استراتژی‌ها را بر اساس

تأثیری که بر رابطه همسری دارند، می‌توان به سه دسته مثبت، منفی و خنثی تقسیم کرد. استراتژی مثبت، تأثیر مثبت بر رابطه همسری دارد و باعث بهبود رابطه می‌شود. استراتژی منفی، تأثیر منفی بر رابطه همسری دارد و باعث تشدید طلاق عاطفی می‌شود. استراتژی خنثی نیز بر رابطه همسری تأثیری ندارد. از این منظر نمی‌توان هر استراتژی را تنها در یک دسته قرار داد؛ به عبارتی بسته به این‌که استراتژی توسط چه کسی و در چه موقعیتی اتخاذ شود، می‌تواند مثبت، منفی یا خنثی باشد. استراتژی‌های مراجعه به مشاور، تلاش برای اصلاح رابطه، سازگاری با شرایط، طرح مشکلات با خانواده و دوستان برای برخی زنان مثبت و برای برخی خنثی بوده‌اند. استراتژی‌های تمرکز بر فرزندان، و بی‌تفاوتی نسبت به رابطه همسری، در مواردی خنثی و در مواردی منفی بوده‌اند. اشتغال، ادامه تحصیل، افزایش ارتباط با خداوند، پنهان کردن مشکلات از دیگران، تصمیم به بچه‌دار نشدن، و تصمیم به طلاق از استراتژی‌های خنثی بوده‌اند. روابط خارج از چهارچوب خانواده نیز استراتژی منفی بوده است.

در دسته‌بندی دیگر می‌توان استراتژی‌ها را بر اساس هدفی که دنبال می‌کنند به سه دسته رابطه‌محور، خویشتن‌محور، و فرزندمحور تقسیم کرد. از این منظر استراتژی‌هایی که در صدد اصلاح رابطه همسری اتخاذ شده‌اند و هدف آن‌ها بهبودبخشی رابطه همسری است، استراتژی‌های رابطه‌محور نامیده می‌شوند. استراتژی‌هایی که در صدد بازیابی خویشتن و بهبودبخشی زندگی شخصی اتخاذ شده‌اند، استراتژی‌های خویشتن‌محور نام دارند. استراتژی‌های فرزندمحور نیز، استراتژی‌هایی هستند که هدف آن‌ها بهبودبخشی وضعیت فرزندان در زمینه‌های مختلف است. از این منظر استراتژی‌های مراجعه به مشاور، تلاش برای اصلاح رابطه، سازگاری با شرایط، پنهان کردن مشکلات از دیگران، و طرح مشکلات با خانواده و دوستان استراتژی‌های رابطه‌محور هستند. استراتژی‌های بی‌تفاوتی نسبت به رابطه همسری، اشتغال، ادامه تحصیل، افزایش ارتباط با خداوند، روابط خارج از چهارچوب خانواده، تصمیم به بچه‌دار نشدن و تصمیم به طلاق استراتژی‌های خویشتن‌محور هستند. تمرکز بر فرزندان نیز تنها استراتژی فرزندمحور زنان بوده است.

در مجموع با در نظر گرفتن استراتژی‌های تعریف شده، می‌توان گفت:

- استراتژی‌های مرحله اول، استراتژی‌هایی رابطه‌محور و مثبت یا خنثی هستند؛
- استراتژی‌های مرحله دوم، استراتژی‌هایی خویشتن‌محور یا فرزندمحور و منفی یا خنثی هستند؛

- استراتژی‌های مرحله سوم نیز، استراتژی‌های خویشتن‌محور و خنثی است.

در پایان اشاره به این نکته ضروری است که از آن‌جا که طلاق عاطفی پیامدهای متفاوتی برای خانواده‌ها به دنبال داشته است و استراتژی‌های زنان در مواجهه با آن نیز متفاوت و حتی در مواردی متضاد بوده است، لازم است در درمان طلاق عاطفی به این تفاوت‌ها توجه نمود.

1. Empty shell marriage
2. Companionship
3. Togetherness
4. Steel, Liz
5. Kidd, Warren
6. Goode, William G.
7. Strauss, Anselm
8. Corbin, Juliet
9. Flick, Uwe

۱۰. با توجه به این‌که زن و مرد به دلیل تفاوت با یکدیگر در زمینه‌های گوناگون جنسیت، توارث، فرهنگ، تربیت، تجارب زندگی، اهداف و انتظارات، برای هماهنگ شدن با هم به زمان نیاز دارند، و در سال‌های اول ازدواج با چالش‌هایی روبه‌رو هستند، زندگی زناشویی در سال‌های اولیه آسیب‌پذیر و شکننده است. مطابق آمارها نیز اکثر طلاق‌ها در ۵ سال اول زندگی مشترک روی می‌دهد. به این دلیل در انتخاب جامعه هدف، شرط گذشتن حداقل پنج سال از ازدواج لحاظ شده است.

منابع

- ادیب حاج‌باقری، م.، پرویزی، س.، و صلصالی، م. (۱۳۸۶). *روش‌های تحقیق کیفی*. تهران: بشری.
- استیل، ل.، و کید، و. (۱۳۸۸). *جامعه‌شناسی مهارتی خانواده* (ترجمه ف. سیدان و ا. کمالی). تهران: انتشارات دانشگاه الزهرا (س). تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی (۲۰۰۱).
- استراس، آ. و کوربین، ج. (۱۳۸۵). *اصول روش تحقیق کیفی: نظریه مینایی، رویه‌ها و شیوه‌ها*. (ترجمه ب. محمدی). تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- اعزازی، ش. (۱۳۸۷). *جامعه‌شناسی خانواده*. تهران: روشنگران و مطالعات زنان.
- افروز، غ. (۱۳۸۹). *روان‌شناسی رابطه‌ها*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- بخارایی، ا. (۱۳۸۶). *جامعه‌شناسی زندگی‌های خاموش در ایران (طلاق عاطفی)*. تهران: پژوهاک جامعه.
- خدایاری‌فرد، م.، شهابی، ر.، و اکبری زردخانه، س. (۱۳۸۶). رابطه نگرش مذهبی با رضایت‌مندی زناشویی در دانشجویان متأهل. *خانواده پژوهی*، ۱۰، ۶۲۰-۶۱۱.
- ذکایی، م. (۱۳۸۱). نظریه و روش در تحقیقات کیفی. *فصلنامه علوم اجتماعی*، ۱۷، ۶۹-۴۱.
- زرگر، ف.، و نشاط‌دوست، ح. ط. (۱۳۸۶). بررسی عوامل مؤثر در بروز طلاق در شهرستان فلاورجان. *خانواده پژوهی*، ۱۱، ۷۴۹-۷۳۷.
- ساروخانی، ب. (۱۳۷۵). *مقدمه‌ای بر جامعه‌شناسی خانواده*. تهران: سروش.
- فلیک، ا. (۱۳۸۷). *درآمدی بر تحقیق کیفی* (ترجمه ه. جلیلی). تهران: نی.
- گود، و. (۱۳۵۲). *خانواده و جامعه*. (ترجمه و ا. ناصحی). تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- محمدی، ز. (۱۳۸۳). *بررسی آسیب‌های اجتماعی زنان در دهه ۱۳۸۰-۱۳۷۰*. تهران: روابط عمومی شورای فرهنگی اجتماعی زنان.