

Grounded Theory of Marital Relationship Stability in Long-Distance Couples: Reconstructing Presence in the Absence of the Spouse

Maryam Majidnateri  *

Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran Central Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Afsaneh Ghanbaripناه 

Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran Central Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Yalda Delgoshaei 

Department of Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Tehran Central Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Accepted: 09/21/2026

Revised: 09/16/2026

Received: 08/15/2026

ISSN: 2345-6051

eISSN: 2476-6178

Extended Abstract:

1. Introduction

Marital relationships constitute one of the most fundamental interpersonal systems and play a critical role in psychological well-being, family stability, emotional security, and social functioning. However, social, economic, and occupational transformations have contributed to the emergence of new forms of marital life in which spouses cannot maintain continuous physical presence. Long-distance or commuter marriages represent one such form, in which one spouse lives away from the family for specified and sometimes extended periods because of occupational demands. Under such circumstances, everyday interaction, emotional support, family role performance, and the sense of security within the relationship may be challenged.

Although a substantial body of previous research has focused on the negative consequences of commuter life, including marital conflict, loneliness, psychological exhaustion, and difficulties in fulfilling family roles, not all long-distance couples experience unstable relationships. Some couples are able to maintain emotional bonds, commitment, and relational cohesion despite

* Corresponding Author: maryam.majidnaterii@gmail.com

How to Cite: Majidnateri, M., Ghanbaripناه, A., Delgoshaei, Y. (2027). Grounded Theory of Marital Relationship Stability in Long-Distance Couples: Reconstructing Presence in the Absence of the Spouse, *Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 18(70), 241-276. DOI: 10.22054/qccpc.2026.93644.3728

prolonged geographical separation. This suggests that specific processes may operate to preserve and sustain marital relationships under conditions of physical absence. Nevertheless, in-depth and exploratory research on the underlying processes of marital relationship stability among long-distance couples, particularly within the Iranian cultural context, remains limited. Therefore, the present study aimed to explore the components of marital relationship stability among long-distance couples and to conceptualize the underlying process through which such stability is formed and maintained.

Research Question

How can the process of marital relationship stability among couples in which one spouse is employed in maritime commuter occupations be described and explained from the perspectives of women in stable relationships, family psychology and counseling specialists, and relevant scientific literature?

2. Literature Review

Previous research on long-distance and commuter marriages has primarily focused on the negative consequences of geographical separation, including reduced intimacy, loneliness, marital conflict, psychological exhaustion, and difficulties associated with family role performance. In contrast, relatively few studies have adopted an exploratory and process-oriented approach to identifying the mechanisms that contribute to the maintenance and stability of marital relationships under such circumstances, particularly within the Iranian cultural context. Domestic studies have mainly examined variables such as marital satisfaction, occupational burnout, marital commitment, and family conflict among commuter families, while paying less attention to the underlying processes through which couples maintain stable relationships within their natural living contexts.

Furthermore, the multidimensional and context-dependent nature of relationship stability in commuter marriages requires an approach capable of accessing individuals' subjective meanings and uncovering the processes underlying their relational experiences. Accordingly, the Glaserian grounded theory approach provides an appropriate methodological framework for discovering concepts emerging from empirical data and conceptualizing the basic social process underlying marital relationship stability without imposing a predetermined theoretical framework.

3. Methodology

The present study employed a qualitative research design using grounded theory based on the Glaserian approach. The research field consisted of three

complementary sources of data: women whose husbands were employed in commuter occupations at the National Iranian Tanker Company, specialists in psychology and family counseling with experience working with families in long-distance relationships, and relevant domestic and international scientific literature on marital relationship stability among long-distance couples.

The primary participants consisted of 17 women with commuter spouses, selected through purposive and criterion-based sampling. The inclusion criteria for this group were having a spouse employed in a maritime commuter occupation, at least 10 years of marital life, at least one child, and an acceptable level of marital relationship stability. Complementary data were also obtained through interviews with 10 psychology and family counseling specialists and through a review of relevant scientific literature.

Data were collected through in-depth, semi-structured interviews and analyzed concurrently with the data collection process. Data analysis followed the Glaserian grounded theory procedures and involved substantive coding at two levels, open and selective coding, as well as theoretical coding. During this process, concepts were generated from the data, organized through constant comparison, and integrated through the identification of relationships among categories. The relationships among the substantive categories were ultimately conceptualized through a core category. The quality of the emerging theory was assessed according to Glaserian criteria, including fit, work, relevance, and modifiability.

4. Results

Data analysis resulted in the identification of six main categories and 16 subcategories. The six main categories were: "maintaining emotional bonds during separation," "networking and seeking support," "planning and future orientation," "personal growth and emotional independence," "strengthening trust and commitment in the relationship," and "flexibility and adaptation to change." At the theoretical level, the relationships among these categories were integrated into the core category of "actively managing spouse absence through the reconstruction of presence."

The core category indicated that relationship stability in commuter marriages is achieved neither through eliminating physical distance nor through passively tolerating absence. Rather, it involves an active process of reorganizing and reconstructing the marital relationship under conditions of limited physical presence. This reconstruction of presence occurs across three interconnected dimensions: communicative, semantic, and supportive-network presence.

At the communicative level, couples maintain psychological and emotional

presence through continuous and purposeful communication, regular contact, and shared activities conducted remotely. At the semantic level, they redefine the meaning of separation, maintain shared values and goals, and focus on the future, thereby assigning a constructive meaning to physical distance. At the supportive-network level, couples draw upon family members, friends, individuals experiencing similar circumstances, and spiritual resources to manage the pressures associated with prolonged absence.

The findings further indicated that relationship stability extends beyond direct interactions between spouses and involves a combination of intrapersonal and social processes. Planning for periods of separation and reunion, anticipating emotional and family needs, self-care, personal growth, trust-building, conflict management, and acceptance of occupational, personal, and family changes all contribute to the reconstruction of presence. Thus, stable couples are not necessarily those who experience less separation, but rather those who actively develop mechanisms for managing separation and preventing physical absence from becoming emotional distance.

5. Discussion

The findings indicate that marital relationship stability in commuter marriages cannot be reduced to the presence or absence of a single factor. Rather, it emerges from the simultaneous interaction of communicative, semantic, intrapersonal, interpersonal, and socio-spiritual processes. The principal theoretical contribution of the present study is the conceptualization of "actively managing spouse absence through the reconstruction of presence" as the core category. This concept emphasizes the active and intentional nature of compensating for physical absence and suggests that long-distance communication is not merely a means of transmitting information, but can also function as a context through which the psychological and semantic presence of the spouse is reconstructed.

Within this framework, relationship stability becomes possible when couples are able to transform physical absence into a reconstructed form of presence. Maintaining emotional bonds through purposeful communication, activating family and social support networks, drawing on spirituality, planning for periods of separation and reunion, fostering personal growth and emotional independence, strengthening trust and commitment, managing conflict, and adapting to change constitute interconnected components of this process.

Accordingly, the findings offer a dynamic conceptualization of relationship stability in which stability is not regarded as a fixed state, but rather as an ongoing process of reorganizing and regulating the marital relationship in response to physical absence.

6. Conclusion

The present study demonstrated that marital relationship stability among long-distance couples is a multidimensional and dynamic process achieved through actively managing spouse absence and reconstructing presence. This process is grounded in six major mechanisms: maintaining emotional bonds, networking and seeking support, planning and future orientation, personal growth and emotional independence, strengthening trust and commitment, and flexibility and adaptation to change. The core category of the study integrates these dimensions into a theoretical model explaining how couples maintain their marital relationship when continuous physical presence is not possible. The findings suggest that relationship stability in commuter marriages depends not on the elimination of distance, but on the couples' capacity to actively transform absence into communicative, semantic, and supportive forms of presence.

The findings may provide a foundation for the development of pre-deployment educational and counseling programs, family-centered interventions, and organizational support programs for commuter families. However, because the study sample was intentionally limited to couples characterized by an acceptable level of relationship stability, the identified components should not be interpreted as causal determinants of stability. Future research comparing couples with stable and unstable relationships may provide further opportunities to test, refine, and extend the grounded theory developed in the present study.

Acknowledgments

The researchers express their sincere gratitude to all the participants who shared their profound experiences, as well as to everyone who assisted in the conduct of this study.

Keywords: Marital Relationship Stability, Long-Distance Couples, Commuter Marriage, Reconstruction of Presence, Grounded Theory, Glaserian Approach.



نظریه زمینه‌ای پایداری روابط زناشویی در زوجین دور از هم: بازسازی حضور در

غیاب همسر

گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مریم مجید ناتری * 

گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

افسانه قنبری پناه 

گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

یلدا دلگشایی 

چکیده

پژوهش حاضر باهدف واکاوی مؤلفه‌های پایداری روابط زناشویی در زوجین دور از هم (همسران اقماری) و نظریه‌پردازی درباره فرایند شکلگیری این پایداری در بستر فرهنگی ایران، با تمرکز بر دیدگاه زنان دارای همسران شاغل در مشاغل دریانوردی در سال ۱۴۰۴ انجام شد. پژوهش با رویکرد کیفی و نظریه داده‌بنیاد (رهیافت گلگیری) انجام شد. مشارکت کنندگان اصلی، ۱۷ زن دارای همسر اقماری شاغل در شرکت ملی نفتکش ایران که با نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌های مکمل نیز از طریق مصاحبه با ۱۰ متخصص روانشناسی و مشاوره خانواده و همچنین بررسی ادبیات علمی داخلی و خارجی مرتبط گردآوری گردید. داده‌ها با استفاده از کدگذاری ماهوی (در دو سطح باز و انتخابی) و کدگذاری نظری در رهیافت گلگیری تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها به استخراج ۶ مقوله اصلی انجامید: «حفظ پیوند عاطفی در شرایط دوری»، «شبکه‌سازی و حمایت‌خواهی»، «برنامه‌ریزی و آینده‌نگری»، «رشد فردی و استقلال عاطفی»، «تقویت اعتماد و تعهد در رابطه» و «انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات». همچنین مقوله مرکزی «مدیریت فعالانه غیاب همسر از طریق بازسازی حضور» مفهوم‌پردازی شد که بیانگر فرایند سه‌وجهی بازسازی حضور ارتباطی، معنایی و حمایتی-شبکه‌ای است. یافته‌ها نشان داد پایداری رابطه در زوجین دور از هم، فرایندی چندوجهی شامل راهبردهای درون‌فردی، بین‌فردی و اجتماعی-معنوی است. این نتایج می‌تواند مبنایی برای طراحی برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای پیش از اعزام، مداخلات خانواده‌محور و سیاست‌گذاری‌های حمایتی سازمانی قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: پایداری روابط زناشویی، زوجین دور از هم، همسران اقماری، نظریه داده بنیاد، رویکرد گلگیر.

مقدمه

روابط زناشویی به عنوان یکی از بنیادی‌ترین نظام‌های ارتباطی انسان، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان، ثبات خانواده و انسجام اجتماعی ایفا می‌کند. کیفیت و پایداری این روابط نه تنها بر رضایت زوجین و کارکرد خانواده اثرگذار است، بلکه با سلامت روانی فرزندان، احساس امنیت عاطفی، سرمایه اجتماعی و حتی بهره‌وری اقتصادی جامعه نیز ارتباط دارد (پوستلر و همکاران^۱، ۲۰۲۲؛ هائو^۲، ۲۰۲۲؛ کورادو و موتا^۳، ۲۰۲۱ و امین پور شیخانی و همکاران، ۱۴۰۳). در دهه‌های اخیر، تحولات اجتماعی، اقتصادی و شغلی موجب گسترش شکل‌های جدیدی از زندگی زناشویی شده است که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، زندگی زوجین دور از هم^۴ یا زندگی اقماری^۵ است. در این نوع زندگی، یکی از زوجین به دلیل شرایط شغلی، اقتصادی، نظامی، مهاجرتی یا سازمانی، برای دوره‌های زمانی طولانی دور از خانواده زندگی می‌کند و رابطه زناشویی در بستر فاصله جغرافیایی و حضور ناپیوسته شکل می‌گیرد (توفیقوف و کریسناتوتی^۶، ۲۰۲۴؛ کومساوا^۷، ۲۰۲۴). افزایش مشاغل اقماری به‌ویژه در صنایع نفت، گاز، پتروشیمی، حمل‌ونقل، دریانوردی و مشاغل پروژه‌ای، سبب شده است که شمار قابل توجهی از خانواده‌ها در معرض پیامدهای ناشی از دوری زوجین قرار گیرند؛ وضعیتی که می‌تواند ساختار عاطفی، ارتباطی و کارکردی خانواده را با چالش‌های جدی مواجه سازد (مک کی و همکاران^۸، ۲۰۲۲؛ هلنیاک^۹، ۲۰۲۳، پینی و مایز^{۱۰}، ۲۰۲۲؛ باباپور و همکاران، ۱۴۰۰).

اگرچه فاصله فیزیکی لزوماً به معنای فروپاشی رابطه زناشویی نیست، اما پژوهش‌ها نشان می‌دهند زندگی دور از هم با افزایش تعارضات زناشویی، احساس تنهایی، کاهش صمیمیت عاطفی، فرسودگی روانی، اختلال در ایفای نقش‌های خانوادگی و کاهش رضایت زناشویی همراه است (فیرماتو و پرتیوی^{۱۱}، ۲۰۲۳؛ توفیقوف و کریسناتوتی، ۲۰۲۴). دوری مکرر و طولانی مدت زوجین، چرخه تعاملات روزمره را مختل می‌کند و می‌تواند زمینه‌ساز سوءبرداشت‌های ارتباطی، کاهش حمایت هیجانی، بی‌اعتمادی و احساس ناایمنی عاطفی شود. در برخی موارد، زنان دارای همسران اقماری ناچارند هم‌زمان نقش‌های چندگانه‌ای نظیر مدیریت خانواده، فرزندپروری و

1 Postler, K et al

2 Hao, L

3 Curado, C., & Mota, A.

4 long-distance marriages

5 commuter

6 Taufiiqoh, M. R., & Krisnatuti, D

7 Kumswa, S. K

8 McKay, K et al

9 Heleniak, T

10 Pini, B., & Mayes, R

11 Firmanto, A. D., & Pertiwi, R

حمایت عاطفی را به‌تنهایی بر عهده گیرند (وو و وانگ^۱، ۲۰۲۲) که این مسئله فشار روانی و آسیب‌پذیری آنان را افزایش می‌دهد (حسین پور و همکاران، ۱۴۰۴؛ باباپور و همکاران، ۱۳۹۹؛ غنچه و همکاران، ۱۳۹۵). از سوی دیگر، برخی مطالعات نشان داده‌اند که همه زوجین دور از هم دچار فروپاشی یا نارضایتی زناشویی نمی‌شوند و بسیاری از آنان علیرغم تجربه فاصله جغرافیایی، قادر به حفظ ثبات، تعهد و انسجام رابطه خود هستند (جیانگ^۲، ۲۰۲۲؛ تاشکه و همکاران، ۲۰۲۴ و ناتری و همکاران، ۱۴۰۲). این مسئله نشان می‌دهد که در بستر زندگی اقماری، عوامل و مؤلفه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به پایداری رابطه زناشویی کمک کند و زوجین را در برابر آسیب‌های ناشی از دوری مقاوم سازد.

پایداری روابط زناشویی مفهومی چندبعدی و پویا است که فراتر از تداوم ظاهری زندگی مشترک، به حفظ پیوند عاطفی، تعهد، سازگاری، حمایت متقابل، امنیت روانی و توانایی مدیریت تعارضات در طول زمان اشاره دارد. در روابط دور از هم، پایداری رابطه اهمیت دوجندانی پیدا می‌کند؛ زیرا زوجین باید در شرایطی رابطه خود را حفظ کنند که بسیاری از فرصت‌های تعامل مستقیم، تماس عاطفی روزمره و حمایت حضوری محدود شده است. از این رو، شناخت مؤلفه‌هایی که موجب دوام و ثبات این روابط می‌شود، می‌تواند در طراحی مداخلات آموزشی، برنامه‌های مشاوره‌ای و سیاست‌های حمایتی خانواده‌محور نقش مهمی ایفا کند. باوجود این اهمیت، ادبیات پژوهشی موجود بیشتر بر پیامدهای منفی زندگی اقماری، تعارضات زناشویی، فرسودگی روانی و آسیب‌های ناشی از دوری تمرکز داشته است (باباپور و همکاران، ۱۴۰۰؛ خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۴؛ پورمهدی و میرحسینی، ۱۴۰۲ و عیسی مراد و خلیلی صدرآباد، ۱۳۹۶). در مقابل، پژوهش‌هایی که به‌صورت عمیق و اکتشافی به واکاوی عوامل حفظ‌کننده و پایداری‌بخش روابط زناشویی در زوجین دور از هم پرداخته باشند، به‌ویژه در بستر فرهنگی ایران، بسیار محدود است. مطالعات داخلی انجام‌شده عمدتاً به بررسی رابطه متغیرهایی نظیر رضایت زناشویی (غنچه و همکاران، ۱۳۹۵)، فرسودگی شغلی (صادقی و همکاران، ۱۳۹۹)، تعهد زناشویی و تعارضات خانوادگی (اسماعیلی و همکاران، ۱۴۰۱) در خانواده‌های دارای همسران اقماری پرداخته‌اند و کمتر تلاش کرده‌اند فرآیند زیربنایی پایداری رابطه و واقعیت‌های زندگی زوجین را در بستر طبیعی آنان تبیین کنند. همچنین اغلب این پژوهش‌ها با رویکرد کمی انجام شده‌اند و به سنجش همبستگی میان متغیرها محدود مانده‌اند؛ درحالی‌که پایداری رابطه در زندگی اقماری پدیده‌ای پیچیده، زمینه‌مند و وابسته به تجربه‌های ذهنی و تعاملی زوجین است و فهم آن نیازمند ورود به جهان معنایی افراد و کشف فرآیندهای مکنون در روابط آنان

1 Wu, H.-P., & Wang, Y.-M

2 Jiang, L

است. از سوی دیگر، مطالعات خارجی نیز اگرچه به برخی ابعاد روابط دور از هم پرداخته‌اند، اما تفاوت‌های فرهنگی، مذهبی و ساختاری خانواده در جامعه ایرانی سبب می‌شود نتایج این پژوهش‌ها به‌طور کامل قابل‌تعمیم نباشد.

در چنین شرایطی، استفاده از رویکرد نظریه داده‌بنیاد می‌تواند امکان فهم عمیق، فرایندی و برآمده از تجربه مشارکت‌کنندگان را فراهم سازد. رویکرد گلیزری در نظریه داده‌بنیاد با تأکید بر کشف مفاهیم و مقولات برخاسته از داده‌ها، این امکان را فراهم می‌کند که بدون تحمیل چارچوب‌های نظری از پیش تعیین‌شده، فرایند اجتماعی اساسی^۱ حاکم بر پایداری روابط زناشویی در زوجین دور از هم آن‌گونه که توسط زنان دارای همسران اقماری بازنمایی می‌شود شناسایی و مفهوم‌پردازی گردد. به بیان دیگر، هدف این پژوهش، صرفاً توصیف تجربه ذهنی مشارکت‌کنندگان نیست، بلکه تلاش برای مفهوم‌پردازی فرایندی است که از خلال این تجربه‌ها، پایداری رابطه در بستر زندگی اقماری شکل می‌گیرد و تداوم می‌یابد. چنین دانشی می‌تواند علاوه بر غنای ادبیات نظری، زمینه طراحی بسته‌های آموزشی، مداخلات مشاوره‌ای و برنامه‌های حمایتی متناسب با نیازهای واقعی این خانواده‌ها را فراهم آورد. بر این اساس، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد درصدد واکاوی مؤلفه‌های پایداری روابط زناشویی در زوجین دور از هم است. به‌طور مشخص، پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که: زنان دارای همسر شاغل در مشاغل اقماری در یانوردی چگونه با فقدان حضور همسر مواجه می‌شوند و فرایند شکل‌گیری و تداوم پایداری روابط زناشویی در شرایط دوری همسر چگونه تبیین می‌شود؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و مبتنی بر نظریه داده‌بنیاد^۲ و با استفاده از رهیافت گلیزری انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن‌جهت صورت گرفت که هدف پژوهش، نه آزمون فرضیه‌های از پیش تعیین‌شده، بلکه کشف و تبیین فرایندهای پنهان در شکل‌گیری و تداوم پایداری روابط زناشویی در زوجین دور از هم بود. رهیافت گلیزری نیز با تأکید بر ظهور مفاهیم از دل داده‌های تجربی و پرهیز از تحمیل چارچوب‌های از پیش ساخته، امکان کشف فرایندهای نهفته در پایداری روابط زناشویی زوجین دور از هم را فراهم می‌سازد. این انتخاب از آن‌جهت انجام گرفت که پدیده پایداری روابط زناشویی در بستر زندگی اقماری، پدیده‌ای چندلایه و وابسته به تعامل میان فرایندهای اجتماعی مشاهده‌شده در زوجین، دانش تخصصی درمانگران و پشتوانه ادبیات علمی است؛ بنابراین

1 Basic Social Process (BSP)

2 Grounded Theory

محدود کردن داده‌ها به یک منبع، می‌توانست موجب تقلیل‌گرایی در فهم پدیده شود. بر این اساس، میدان پژوهش شامل سه منبع بود که از نظر نقش در فرایند نظریه‌پردازی در دو سطح قرار گرفتند: منبع اصلی داده شامل زنان دارای همسران اقماری شاغل در شرکت ملی نفتکش بود و متخصصان حوزه روان‌شناسی و مشاوره خانواده و ادبیات علمی داخلی و خارجی مرتبط با پایداری روابط زناشویی در زوجین دور از هم، به‌عنوان منابع مکمل مورد استفاده قرار گرفتند. داده‌های حاصل از مصاحبه با زنان، مبنای اصلی استخراج مفاهیم و شکل‌گیری مقولات اولیه بود؛ درحالی‌که مصاحبه با متخصصان و بررسی ادبیات، پس از ظهور مقولات اولیه، باهدف مقایسه نظری، بررسی جامعیت مفهومی و غنی‌سازی و توسعه مقولات به کار گرفته شد.

مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند و معیارمحور انتخاب شدند. در بخش زوجین، معیار ورود شامل اشتغال همسر در مشاغل اقماری (دریانوردی)، حداقل ۱۰ سال زندگی مشترک، داشتن حداقل یک فرزند و برخورداری از سطح قابل قبول از پایداری رابطه زوجی بود. پایداری رابطه بر اساس ترکیبی از معیارهای زیر تعیین گردید: خودگزارشی مشارکت‌کنندگان مبنی بر تداوم رضایت‌مندانه زندگی مشترک و تمایل به حفظ رابطه علی‌رغم دوری‌های طولانی؛ تأیید ضمنی از طریق پرسش‌های اکتشافی مصاحبه (عدم گزارش قصد جدایی، تعارضات شدید حل‌نشده یا بحران‌های جدی رابطه‌ای در حداقل پنج سال اخیر)؛ حداقل ۱۰ سال زندگی مشترک و ادامه رابطه در شرایط اقماری به‌عنوان نشانه‌ای از ثبات نسبی. لازم به ذکر است که پایداری در این پژوهش به معنای یک وضعیت مطلق یا تشخیص بالینی نیست، بلکه ناظر بر تداوم نسبی و رضایت‌مندانه رابطه از دیدگاه خود مشارکت‌کنندگان است. در بخش متخصصان نیز معیار انتخاب شامل دارا بودن حداقل مدرک کارشناسی ارشد در روانشناسی یا مشاوره، حداقل ۵ سال سابقه فعالیت تخصصی در حوزه خانواده‌درمانی و کار با خانواده‌های دارای روابط دور از هم و برخورداری از اعتبار حرفه‌ای در جامعه تخصصی بود. منابع پژوهشی نیز بر اساس معیار ارتباط مستقیم با مفاهیم پایداری زناشویی، زندگی اقماری و روابط دور از هم، از میان پژوهش‌های معتبر منتشرشده در بازه زمانی ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۵ و از پایگاه‌های علمی معتبر داخلی و خارجی نظیر Scopus، Web of Science، PubMed، Google Scholar، SID و Magiran انتخاب شدند.

فرایند ورود به میدان پژوهش با شناسایی اولیه مشارکت‌کنندگان و برقراری ارتباط اولیه آغاز شد. پس از توضیح هدف پژوهش و اخذ رضایت آگاهانه، مصاحبه‌ها در محیطی آرام و انتخاب‌شده توسط مشارکت‌کنندگان (عمدتاً منزل یا فضای خصوصی امن) انجام گرفت. در ابتدای هر مصاحبه، پژوهشگر ضمن ایجاد رابطه اولیه و اطمینان‌بخشی درباره محرمانگی داده‌ها، هدف پژوهش را به زبان ساده توضیح می‌داد و سپس اجازه ضبط صوتی مصاحبه اخذ می‌شد. تمامی مصاحبه‌ها ضبط‌شده و هم‌زمان یادداشت‌های میدانی درباره

حالات هیجانی، مکث‌ها و واکنش‌های غیرکلامی ثبت می‌گردید تا زمینه تحلیل عمیق‌تر فراهم شود. مصاحبه‌ها به صورت نیمه ساختاریافته و عمیق انجام شدند و ساختار آن‌ها از پیش تثبیت شده نبود، بلکه در تعامل با داده‌های در حال ظهور شکل می‌گرفت. به عنوان مثال، مصاحبه‌ها معمولاً با سؤالات کلی آغاز می‌شد؛ از جمله اینکه: «تجربه شما از زندگی زناشویی در شرایط دوری از همسر چیست؟»، «مهم‌ترین چالش‌هایی که در این شرایط تجربه کرده‌اید چیست؟» و «چه عواملی باعث شده علی‌رغم فاصله، رابطه شما پایدار و رضایت‌مند بماند؟». در ادامه، بر اساس پاسخ‌های مشارکت‌کنندگان، سؤالات تعقیبی مانند «این تجربه چه تأثیری بر رابطه شما داشته؟» یا «در آن موقعیت واکنش شما چه بود؟» مطرح می‌شد تا داده‌ها به سطح عمیق‌تری از معنا برسند.

در ادامه، به منظور مقایسه نظری و غنی‌سازی مفهومی مقولات در حال شکل‌گیری، با ۱۰ نفر از متخصصان حوزه روان‌شناسی و مشاوره خانواده که دارای تجربه تخصصی در زمینه کار با خانواده‌های دارای روابط دور از هم بودند، مصاحبه‌های تکمیلی انجام شد. این مصاحبه‌ها پس از ظهور اولیه مقولات حاصل از تحلیل داده‌های مشارکت‌کنندگان اصلی انجام گرفت و هدف آن‌ها تولید مستقل مقولات یا جایگزین کردن دیدگاه متخصصان به جای تجربه زیسته زنان نبود؛ بلکه دیدگاه متخصصان برای بررسی، مقایسه و توسعه مفاهیم و روابط میان مقولات نوظهور به کار گرفته شد. بدین ترتیب، تجربه زیسته زنان به عنوان منبع اصلی تولید مفاهیم و مقولات نظری حفظ شد و داده‌های متخصصان نقش مکمل و مقایسه‌ای در فرایند نظریه‌پردازی ایفا کردند.

در بخش ادبیات پژوهشی نیز منابع به عنوان داده اصلی برای تولید مقولات وارد فرایند کدگذاری نشدند، بلکه پس از شکل‌گیری اولیه مقولات و در راستای مقایسه نظری مورد استفاده قرار گرفتند. بررسی ادبیات باهدف مقایسه یافته‌های برخاسته از داده‌های اصلی با شواهد و مفاهیم موجود، شناسایی وجوه مشابه یا متفاوت، غنی‌سازی مفهومی مقولات و افزایش حساسیت نظری پژوهشگر انجام شد. این رویه با تأکید رهیافت گلیزری بر استفاده هدفمند و مرحله‌ای از ادبیات، پس از ظهور مفاهیم و مقولات از داده‌های تجربی، همخوان بود. گردآوری و تحلیل داده‌ها به صورت هم‌زمان انجام شد و نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ به گونه‌ای که در مصاحبه هفدهم، داده جدیدی که منجر به شکل‌گیری مفهوم تازه یا توسعه مقوله‌ها شود، مشاهده نگردید. انتخاب مشارکت‌کنندگان در مرحله ورود به میدان بر اساس نمونه‌گیری هدفمند انجام شد؛ با این حال، در ادامه فرایند پژوهش، نمونه‌گیری نظری (Theoretical Sampling) به تدریج جهت‌دهی گردآوری داده‌ها را بر عهده گرفت؛ بدین معنا که مفاهیم در حال ظهور از تحلیل داده‌های پیشین، تعیین می‌کردند مصاحبه‌های بعدی بر کدام ابعاد تمرکز یابند — رویه‌ای که با اصل نمونه‌گیری نظری در رهیافت گلیزری (Glaser, 1978) سازگار است. فرایند تحلیل داده‌ها بر اساس کدگذاری گلیزری دو سطح ماهوی (باز و انتخابی) و یک سطح نظری انجام شد. در

کدگذاری باز، داده‌ها به صورت خط به خط بررسی شدند و واحدهای معنایی استخراج گردید. برای مثال، در مواجهه با جملات مشارکت‌کنندگان درباره «گوش دادن فعال و پاسخ‌دهی همراه با همدلی» یا «جلوگیری از افکار منفی مانند بی‌اعتمادی یا ناامیدی»، این مفاهیم به عنوان کدهای اولیه ثبت شدند. همچنین عباراتی نظیر «تعیین زمان‌های منظم برای تماس تصویری یا صوتی» و «تأکید بر گذرا بودن این دوره چالش‌برانگیز» نیز در همین سطح کدگذاری گردیدند. در کدگذاری انتخابی، این مفاهیم از طریق مقایسه مداوم در کنار یکدیگر قرار گرفتند و مقولات اصلی شکل گرفتند. به گونه‌ای که کدهای باز مرتبط با «ارتباط مستمر و هدفمند»، «تقویت معنای رابطه» و «پاسخگویی عاطفی» در قالب مقوله انتخابی «حفظ پیوند عاطفی در شرایط دوری» سازمان‌دهی شدند. همچنین کدهایی نظیر «تعامل مثبت با خانواده‌ها»، «بهره‌مندی از خدمات سازمانی» و «استفاده از مفاهیم دینی مانند توکل» ذیل مقوله انتخابی «شبکه‌سازی و حمایت‌خواهی» تجمیع گردیدند. در نهایت، مفاهیمی همچون «پذیرش تغییرات شخصیتی همسر»، «سازگاری با چالش‌های جدید» و «برنامه‌ریزی برای بحران‌ها» در قالب مقوله انتخابی «انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات» دسته‌بندی شدند. در مرحله کدگذاری نظری، روابط میان این مقولات انتخابی شناسایی و در قالب یک مقوله هسته‌ای تحت عنوان «مدیریت فعالانه غیاب همسر از طریق بازسازی حضور» مفهوم‌سازی شد.

برای اطمینان از اعتبار یافته‌ها برای ارزیابی کیفیت و اعتبار نظریه زمینه‌ای برخاسته، از چهار معیار اصلی گلنزر (۱۹۷۸، ۱۹۹۲) استفاده شد. نخست، انطباق^۱: مقولات مستخرج باید با داده‌های تجربی انطباق داشته باشند و صرفاً از دل مصاحبه‌ها و منابع داده ظهور کنند، نه از ادبیات پیشین. برای اطمینان از این انطباق، کدگذاری به صورت خط به خط انجام شد و هر مقوله با نقل قول‌های مستقیم مشارکت‌کنندگان مستند گردید. دوم، کارآمدی^۲: نظریه باید قادر باشد رفتارها و فرایندهای موجود در میدان پژوهش را تبیین کند. مقوله هسته «مدیریت فعالانه غیاب از طریق بازسازی حضور» به گونه‌ای صورت‌بندی شد که رفتار زوجین موفق را در سه سطح ارتباطی، معنایی و شبکه‌ای به طور منسجم تبیین نماید. سوم، ربط^۳: نظریه باید با مسئله واقعی و اصلی مشارکت‌کنندگان در ارتباط باشد. برای تأمین این ربط، سؤال‌های مصاحبه باز و کشف‌محور بود و از تحمیل چارچوب نظری پیشین پرهیز شد. علاوه بر این، یافته‌ها در یک جلسه بازخورد با سه تن از مشارکت‌کنندگان اصلی بررسی شد تا از بازنمایی دقیق مسئله واقعی آنان اطمینان حاصل شود. چهارم، تعدیل‌پذیری^۴: نظریه‌ای معتبر است که بتوان آن را در برخورد با داده‌های جدید اصلاح کرد. این ویژگی با نمونه‌گیری مستمر تا اشباع نظری و

1 Fit

2 Work

3 Relevance

4 Modifiability

نظریه زمینه‌ای پایداری روابط زناشویی در زوجین دور از هم: بازسازی حضور در غیاب همسر؛ مجید ناتری و همکاران | ۲۵۳

مستندسازی دقیق فرایند تحلیل تأمین شد، به گونه‌ای که پژوهشگران آینده بتوانند نظریه را در بافت‌های دیگر آزمون یا توسعه دهند. ملاحظات اخلاقی پژوهش نیز در تمام مراحل رعایت شد. از جمله این موارد می‌توان به اخذ رضایت آگاهانه، امکان انصراف در هر مرحله، حفظ محرمانگی اطلاعات، ناشناس‌سازی داده‌ها و استفاده صرف علمی از اطلاعات اشاره کرد. همچنین تلاش شد از هر گونه آسیب روانی احتمالی به مشارکت‌کنندگان جلوگیری شود و در صورت بروز هیجانات شدید، مصاحبه متوقف یا به زمان دیگری موکول گردد.

یافته‌ها

مشارکت‌کنندگان اصلی این پژوهش شامل ۱۷ نفر از همسران کارکنان شرکت ملی نفتکش بودند. میانگین سن آنان ۴۲/۵ سال بود و سن آن‌ها در بازه ۳۳ تا ۵۴ سال قرار داشت. اطلاعات دقیق‌تر جمعیت‌شناختی از نظر سن، تعداد فرزندان و سطح تحصیلات در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

متغیر	دسته‌بندی/شاخص	فراوانی (نفر)	درصد (%)
مشارکت‌کنندگان اصلی	کل نمونه	۱۷	۱۰۰
سن (سال)	میانگین ۴۲/۵؛ دامنه ۳۳ تا ۵۴	۱۷	-
گروه سنی	۳۰ تا ۳۴ سال	۲	۸/۱۱
گروه سنی	۳۵ تا ۳۹ سال	۴	۵/۲۳
گروه سنی	۴۰ تا ۴۴ سال	۵	۴/۲۹
گروه سنی	۴۵ تا ۴۹ سال	۴	۵/۲۳
گروه سنی	۵۰ تا ۵۴ سال	۲	۸/۱۱
تعداد فرزندان	یک فرزند	۱۰	۸/۵۸
تعداد فرزندان	دو فرزند	۶	۳/۳۵
تعداد فرزندان	در انتظار تولد فرزند	۱	۹/۵
تحصیلات	سیکل	۱	۹/۵
تحصیلات	دیپلم	۴	۵/۲۳

متغیر	دسته‌بندی/شاخص	فراوانی (نفر)	درصد (%)
تحصیلات	کاردانی	۱	۹/۵
تحصیلات	کارشناسی	۹	۹/۵۲
تحصیلات	کارشناسی ارشد	۱	۹/۵
تحصیلات	دکتری	۱	۹/۵
مدت زندگی مشترک	میانگین، دامنه و طبقات	۱۰ سال	۴۱/۲۷
		۱۲ سال	۲۳/۵
		۱۵ سال	۲۳/۵
		۲۰ سال	۱۱/۷۳
مدت دقیق دوری/آخرین مأموریت	میانگین، دامنه و طبقات	۹ ماه	۱۰۰
میانگین مدت هر مأموریت	میانگین و دامنه	۶ الی ۹ ماه	
مجموع سال‌های زندگی اقماری	میانگین، دامنه و طبقات		
محل سکونت	شهر/استان یا طبقه‌بندی جغرافیایی غیر قابل شناسایی	شهرستان	۹۴/۱۱
		تهران	۵/۸۹
وضعیت اشتغال زنان	شاغل، خانه‌دار، بازنشسته یا سایر	شاغل	۴۷/۰۵
		خانه‌دار	۵۲/۹۵

جدول شماره ۲، نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها را نمایش می‌دهد. بر اساس فرایند کدگذاری انجام‌شده، ۶ مقوله اصلی در کنار ۱۶ زیرمقوله شناسایی گردیدند که این مقولات حاصل انتظام‌بخشی به ۱۰۰ کد باز (مفهوم) مستخرج از مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان می‌باشند.

جدول ۲. مؤلفه‌های پایداری زندگی زناشویی در زوجین دارای همسران اقماری

مفاهیم	زیرمقوله	مقوله اصلی
تعیین زمان‌های منظم برای تماس تصویری یا صوتی حفظ یک برنامه ثابت برای مکالمات روزانه یا هفتگی رعایت تعهد به تماس‌ها حتی در شرایط شلوغ کاری مشارکت در فعالیت‌های مشترک (مثل تماشای یک فیلم به‌طور هم‌زمان) انجام بازی‌های آنلاین دو نفره ارسال تصاویر و یادداشت‌های شخصی	ارتباط مستمر و هدفمند باهدف ایجاد حس حضور	حفظ پیوند عاطفی در شرایط دوری

مقوله اصلی	زیرمقوله	مفاهیم
		اشتراک گذاری تصاویر و لحظات خاص از زندگی روزمره استفاده از برنامه‌های ارتباطی مشترک برای مدیریت برنامه‌ها یا خاطرات (مانند تقویم مشترک)
	تقویت معنای رابطه در شرایط دوری	تأکید بر اهمیت حضور یکدیگر در زندگی یادآوری اهداف و ارزش‌های مشترک رابطه خود گفت‌وگو درباره دلایل آغاز رابطه و لحظات خاص مشترک مرور اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت زندگی مشترک تمرکز بر آینده و برنامه‌ریزی برای دیدار مرور تصاویر، فیلم‌ها و خاطرات خوش گذشته تعریف دوری به عنوان فرصتی برای رشد فردی و یادگیری صبر تأکید بر گذرا بودن این دوره چالش برانگیز
	پاسخگویی و حمایت عاطفی	گوش دادن فعال و پاسخ‌دهی همراه با همدلی حمایت عاطفی در موقعیت‌های چالش برانگیز تبادل پیام‌های محبت‌آمیز و عاطفی دادن هدایا یا یادگاری‌های نمادین اجتناب از مکالمات سطحی و بی‌توجهی به موضوعات عاطفی برنامه‌ریزی و صحبت درباره کارهای روزمره باهم
	مدیریت افکار و احساسات منفی ناشی از دوری	شناخت احساسات خویش (مانند تنهایی، دلتنگی، نگرانی یا ناامیدی) پذیرش احساسات به جای انکار یا سرکوب آن‌ها استفاده از خودگویی مثبت برای کاهش بار هیجانی جلوگیری از افکار منفی مانند بی‌اعتمادی یا ناامیدی جایگزینی افکار منفی با تمرکز بر شواهد مثبت رابطه استفاده از تکنیک‌های بازسازی شناختی برای اصلاح برداشت‌های اشتباه بیان شفاف احساسات و نیازهای عاطفی درخواست حمایت در زمان‌های بحرانی یا هنگام تجربه استرس
شبکه‌سازی و حمایت خواهی	تعامل مثبت با خانواده‌های یکدیگر در شرایط دوری	تعامل بیشتر با خانواده همسر برای تقویت احساس نزدیکی و حمایت ایجاد صمیمیت از طریق تماس‌های منظم تلفنی یا حضوری با آن‌ها تبادل احساسات و اخبار روزمره برای حفظ نزدیکی قدردانی از حمایت‌ها و کمک‌های آنان در شرایط دوری همکاری در مدیریت مسئولیت‌های خانوادگی (مثل نگهداری از فرزندان یا امور منزل) شرکت در رویدادهای مهم خانوادگی توضیح محدودیت‌ها و چالش‌های شغلی همسر به خانواده خود

مفاهیم	زیرمقوله	مقوله اصلی
جلب درک و حمایت خانواده در مواجهه با غیاب طولانی مدت همسر		
برقراری روابط مؤثر دوستان و همسایگان و همکاران. مشارکت در گروه‌های اجتماعی و فرهنگی بهره‌مندی از خدمات و امکانات محلی یا سازمانی (برنامه‌های حمایتی سازمان) ارتباط با دیگر همسران کارکنان اقماری برای تبادل تجربیات و حمایت متقابل	سیستم‌های حمایتی اجتماعی	
تلاش برای به دست آوردن رضایت در زندگی از طریق عمل به آموزه‌های معنوی مشترک پذیرش چالش‌های زندگی و دوری از همسر با کمک معنویت و ایمان به مسیر مشترک استفاده از مفاهیم دینی مانند صبر، شکرگزاری و توکل به خدا برای مقابله با بحران‌ها و مشکلات زندگی تقویت تاب‌آوری و مهارت‌های مقابله‌ای با بهره‌گیری از معنویت در مواجهه با مشکلات کسب آرامش روانی از طریق ایمان به خدا و اعتماد به طرح الهی مقابله با احساس تنهایی و اضطراب با استفاده از معنویت	توسعه باورهای معنوی	
ارزیابی تغییرات عاطفی و روانی همسر در طول مدت دوری نیاز به بازسازی ارتباط عاطفی پس از دوری پیش‌بینی و درک تغییرات نیازهای جنسی و عاطفی ایجاد فضا و زمان مناسب برای مواجهه با نیازها تعیین اولویت‌های ارتباطی و عاطفی برای پاسخگویی به نیاز	پیش‌بینی نیازهای همسر در زمان بازگشت	
تعریف انتظارات واقع‌بینانه در دوره‌های انتظار و اطمینان از درک متقابل از وضعیت‌های هر دو طرف تعیین زمان‌های مشخص برای دوره‌های دوری و حضور تطبیق برنامه‌ریزی زندگی با زمان‌بندی‌های شغلی بازنگری در اهداف شخصی و خانوادگی بر اساس برنامه شغلی مدیریت انتظارات در طول دوره‌های انتظار پذیرش تفاوت‌ها در میزان ارتباط، زمان‌گذاری یا نیازهای عاطفی در این دوره‌ها	در نظر گرفتن افع‌های زمانی و دوره‌های انتظار	برنامه‌ریزی و آینده نگری
درک تغییرات رفتاری و عاطفی در همسر تطبیق خود با شرایط جدید پس از بازگشت پذیرش تفاوت‌ها و تغییرات پس از دوری پذیرش دگرگونی‌های ظاهری و شخصیتی تغییرات در نقش‌های خانوادگی نوسانات عاطفی و روانی در هنگام بازگشت	پیش‌بینی و پذیرش تغییرات در بازگشت همسر	

مفاهیم	زیرمقاله	مقاله اصلی
چالش‌های تطبیق با شرایط جدید زندگی		
مدیریت بهینه زمان بین مسئولیت‌های شخصی، خانوادگی و شغلی اختصاص زمان برای خود توجه به سلامت جسمی و روانی از طریق ورزش، تغذیه و استراحت. کسب توانمندی در مدیریت استرس و فشارهای ناشی از دوری کسب تقویت خودباوری در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات روزمره	خودمراقبتی	رشد فردی و استقلال عاطفی
تقویت توانمندی‌های فردی در زمینه‌های مختلف (کاری، اجتماعی، فرهنگی) پیشبرد اهداف فردی، شغلی و اجتماعی به صورت مستقل از همسر بهبود کیفیت زندگی فردی و ایجاد فضای مناسب برای رشد شخصی. شرکت در دوره‌های آموزشی آنلاین یا کلاس‌های تخصصی برای بهبود مهارت‌های شخصی مطالعه کتاب‌های موردعلاقه یادگیری مهارت‌ها یا هنرهای جدید	خودتوسعه بخشی	
ایجاد اقدامات ملموس برای تقویت اعتماد به همسر و نشان دادن تعهد برقراری ارتباط باز و صادقانه در مورد احساسات، نیازها و دغدغه‌ها اشتراک‌گذاری تجربیات و احساسات روزانه به طور منظم برای جلوگیری از سوء تفاهم‌ها احترام به حریم خصوصی و شخصی همسر خودداری از رفتارهای شک‌برانگیز و ایجادکننده سوء تفاهم نشان دادن حمایت‌های مداوم و بااحترام نسبت به نیازهای همسر	تقویت احساس اطمینان از وفاداری همسر	تقویت اعتماد و تعهد در رابطه
ایجاد توافق و فهم مشترک در مورد نحوه برخورد با تعارضات در شرایط دوری و نزدیکی احساس مسئولیت نسبت به بهبود رابطه و حفظ آن در شرایط دشوار یادگیری تکنیک‌های حل تعارض برای افزایش اعتماد و سلامت رابطه زوجی استفاده از گفتگوهای سالم و سازنده برای حل اختلافات و جلوگیری از بی‌اعتمادی گوش دادن به نگرانی‌ها و احساسات همسر به طور فعال و بدون قضاوت	کسب مهارت‌های حل تعارض	
پذیرش تغییرات شغلی همسر فهم تغییرات شخصیتی و روانی همسر در دوران دوری پذیرش تفاوت‌های حاصل از فرهنگ‌های مختلف در شرایط دوری پذیرش تغییرات در ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری همسر به دلیل دوری، از جمله تغییرات در نحوه برخورد با مسائل عاطفی، افزایش استقلال یا تغییرات روحی پذیرش تغییرات در ساختار زندگی و مسئولیت‌ها	پذیرش تغییرات شخصیتی- شغلی در دوران دوری	انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات

مفاهیم	زیرمقوله	مقوله اصلی
برنامه‌ریزی برای مقابله با بحران‌ها و تغییرات پیش‌بینی نشده کسب مهارت‌های مقابله‌ای برای مدیریت استرس و فشارهای روانی مواجهه سازنده با شرایط بحرانی مانند بیماری، مشکلات مالی، یا مسائل خانوادگی به‌طور مستقل یا با حمایت همسر از راه دور حمایت از یکدیگر در چالش‌های احتمالی پذیرش تغییرات در روال زندگی مشترک به‌دلیل مشاغل اقماری، مانند تغییر در زمان‌بندی‌ها، مسئولیت‌های خانواده و تقسیم کار انطباق با تغییرات در تعاملات روزانه و نحوه مدیریت امور خانه و زندگی فردی ایجاد سازگاری با تغییرات فکری، رفتاری و عاطفی همسر در مدت‌زمان طولانی دوری	سازگاری با شرایط جدید و چالش‌های زندگی	

در ادامه، هر مقوله اصلی تبیین می‌گردد و هر کد با گویه‌های مستقیم از مشارکت‌کنندگان پشتیبانی می‌شود.

تبیین مقوله هسته‌ای: مدیریت فعالانه غیاب همسر از طریق بازسازی حضور

تحلیل داده‌ها نشان داد که تجربه اصلی زنان دارای همسران اقماری، فقط تجربه «نبودن همسر در خانه» نیست، بلکه تجربه نوعی خلأ چندلایه است: خلأ ارتباط روزمره، خلأ حمایت عاطفی حضوری، خلأ مشارکت مستقیم در تصمیم‌های خانوادگی، خلأ حضور پدرانه در کنار فرزندان و خلأ اطمینان روانی ناشی از همراهی مستمر. باین‌حال، مشارکت‌کنندگان این خلأ را صرفاً به‌صورت منفعلانه تحمل نمی‌کردند، بلکه می‌کوشیدند آن را از طریق مجموعه‌ای از راهبردهای ارتباطی، معنایی، حمایتی، فردی و سازگارانه مدیریت کنند. از دل این تجربه، مقوله هسته‌ای پژوهش با عنوان «مدیریت فعالانه غیاب همسر از طریق بازسازی حضور» شکل گرفت. این مقوله بیانگر آن است که پایداری رابطه در زندگی اقماری، نتیجه حذف فاصله یا نادیده گرفتن غیاب نیست، بلکه حاصل بازآرایی رابطه در شرایطی است که حضور فیزیکی همسر به‌طور مستمر ممکن نیست. در این فرایند، زوجین تلاش می‌کنند حضور همسر را در سه سطح بازسازی کنند: حضور ارتباطی، حضور معنایی و حضور حمایتی - شبکه‌ای. این سه سطح با راهبردهایی چون اعتمادسازی، خودمراقبتی، برنامه‌ریزی برای بازگشت و انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات تقویت می‌شوند. مشارکت‌کنندگان نشان دادند که هرگاه این فرایند بازسازی حضور فعال شود، غیاب همسر به‌طور کامل از بین نمی‌رود، اما از حالت تهدیدکننده خارج می‌شود و به وضعیتی قابل مدیریت تبدیل می‌گردد. در مقابل، هنگامی که تماس‌ها سطحی یا نامنظم می‌شود، معنای مشترک زندگی تضعیف می‌گردد، خانواده و شبکه اجتماعی فعال نمی‌شود، یا بی‌اعتمادی و ابهام در رابطه افزایش می‌یابد، غیاب

فیزیکی به تدریج به فاصله عاطفی و رابطه‌ای تبدیل می‌شود؛ بنابراین، تفاوت اصلی میان روابط پایدار و روابط آسیب‌پذیر در این نیست که گروه نخست دوری را تجربه نمی‌کنند، بلکه در این است که آنان برای دوری، سازوکارهای جبرانی، معنایی و ارتباطی ایجاد می‌کنند.

۱. حفظ پیوند عاطفی در شرایط دوری

حفظ پیوند عاطفی در دوران جدایی جغرافیایی، فراتر از یک راهکار ارتباطی ساده، به یک پیکربندی مجدد از رابطه تبدیل می‌شود که در آن زوجین سعی می‌کنند غیاب فیزیکی را با «حضور روانی و معنایی» جبران کنند. مشارکت‌کنندگان این پژوهش نشان دادند که ماندگاری رابطه در مشاغل اقماری، زمانی ممکن است که سه مؤلفه «ارتباط هدفمند»، «بازتعریف معنادار از دوری» و «مدیریت عاطفی» به‌طور هم‌زمان فعال شوند. در سطح ارتباطی، صرف تماس منظم کافی نیست؛ آنچه تفاوت ایجاد می‌کند، کیفیت حضور در آن تماس‌ها است. مشارکت‌کنندگان بر تعیین زمان‌های ثابت برای تماس تصویری، پایبندی به تعهدات ارتباطی حتی در شلوغی کاری و مشارکت در فعالیت‌های مشترک از راه دور تأکید داشتند. یکی از مشارکت‌کنندگان در این باره گفت: «تماس‌های تصویری خیلی به ما کمک کرده که احساس کنیم هنوز در کنار هم هستیم» (مشارکت‌کننده شماره ۳)؛ اما یافته‌ها نشان می‌دهد که این ارتباطات زمانی مؤثر واقع می‌شوند که با بازتعریف معنای دوری همراه گردند. به بیان دیگر، زوجینی که موفق‌تر بودند، دوری را نه یک تهدید، بلکه «فرصتی برای رشد فردی و یادگیری صبر» تعریف می‌کردند؛ آن‌ها با مرور خاطرات خوش گذشته، یادآوری اهداف مشترک و تمرکز بر برنامه‌های آینده برای دیدار، یک «خط سیر امیدبخش» در رابطه خود ترسیم می‌کردند. یک مشارکت‌کننده توضیح داد: «من یاد گرفتم که به جای تمرکز بر مشکلات، به نکات مثبت این زندگی فکر کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۱). در کنار این دو مؤلفه، پاسخگویی و حمایت عاطفی به عنوان عامل انسجام‌بخش پیوند عاطفی عمل می‌کند. آنچه از مصاحبه‌ها برمی‌آید، تفاوت میان «شنیده شدن» و «درک شدن» است. زوجین موفق، از مکالمات سطحی پرهیز می‌کردند و با گوش دادن فعال، همدلی و حتی گاهی با هدایای نمادین کوچک، امنیت عاطفی یکدیگر را تضمین می‌نمودند. با این حال، این فرایند بدون مدیریت افکار منفی ناقص می‌ماند. مشارکت‌کنندگان به وضوح بیان داشتند که احساساتی مانند تنهایی، دلتنگی و ناامیدی اگر به رسمیت شناخته و پذیرفته نشوند، به تدریج به بی‌اعتمادی یا ناامیدی مزمن تبدیل می‌شوند. یک مشارکت‌کننده در این زمینه گفت: «دلتنگی خیلی آزاردهنده است، اما سعی می‌کنم به کارهای مورد علاقه‌ام بپردازم تا کمتر به این موضوع فکر کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۶). افزوده پژوهش حاضر آن است که ارتباط از راه دور را نه صرفاً ابزار حفظ تماس، بلکه سازوکار بازسازی

حضور ارتباطی و عاطفی در وضعیت غیاب مفهوم پردازی می‌کند.

۲. شبکه‌سازی و حمایت‌خواهی

در غیاب فیزیکی همسر، شبکه اجتماعی پیرامون به یک ساختار حمایتی جایگزین و درعین حال مکمل تبدیل می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهد که تاب‌آوری در مشاغل اقماری، به‌شدت به توانایی فرد در فعال‌سازی سه لایه حمایت (خانوادگی، اجتماعی و معنوی) وابسته است. نخستین و مهم‌ترین لایه، خانواده‌های یکدیگر هستند. مشارکت‌کنندگان تصریح کردند که تعامل مثبت با خانواده همسر - نه به‌صورت تشریفاتی، بلکه از طریق تماس‌های منظم، تبادل اخبار روزمره، همکاری در نگهداری از فرزندان و حضور در رویدادهای مهم خانوادگی - تا حد زیادی حس «تنهایی در مدیریت زندگی» را کاهش می‌دهد. یک مشارکت‌کننده گفت: «خانواده‌ام خیلی به من کمک کردند که این وضعیت را تحمل کنم. بدون آن‌ها نمی‌توانستم دوام بیاورم» (مشارکت‌کننده شماره ۲). نکته ظریف آنجاست که این شبکه تنها زمانی کارآمد است که خود فرد نیز نقش «پل ارتباطی» را ایفا کند؛ یعنی محدودیت‌های شغلی همسر را برای خانواده خود توضیح دهد و از آن‌ها درک و حمایت بخواهد. یکی دیگر از مشارکت‌کنندگان تأکید کرد: «من همیشه به دوستانم می‌گویم که اگر حمایت خانواده نباشد، دوام آوردن سخت‌تر می‌شود» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳). فراتر از خانواده، سیستم‌های حمایتی اجتماعی (دوستان قابل‌اعتماد، همکاران، گروه‌های محلی) قرار دارند. جالب آنکه ارتباط با دیگر همسران کارکنان اقماری، به دلیل اشتراک موقعیت و تجربه مشابه، از کارآمدترین منابع حمایت عاطفی و اطلاعاتی گزارش شده است. یک مشارکت‌کننده در این باره گفت: «گاهی با دوستانم صحبت می‌کردم و این باعث می‌شد حس بهتری داشته باشم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵)؛ اما عمیق‌ترین لایه حمایتی که در همه مصاحبه‌ها ریشه دوانده، باورهای معنوی است. آنچه در این پژوهش برجسته می‌شود، کارکرد دوگانه معنویت است: از یک‌سو، مفاهیمی همچون صبر، شکرگزاری و توکل، چارچوبی برای پذیرش و معنا دادن به رنج فراهم می‌کنند؛ از سوی دیگر، ایمان به «طرح الهی» و «رضایت در مسیر مشترک»، به فرد آرامش روانی می‌بخشد. یک مشارکت‌کننده بیان داشت: «توکل و توسل خیلی به من کمک کرده که آرامش پیدا کنم و تحملم بیشتر شود» (مشارکت‌کننده شماره ۹). افزوده پژوهش حاضر آن است که حمایت اجتماعی و معنوی را نه فقط عامل کاهش استرس، بلکه بخشی از بازسازی حضور حمایتی - شبکه‌ای در غیاب همسر می‌داند.

۳. برنامه‌ریزی و آینده‌نگری

برنامه‌ریزی در زندگی اقماری، برخلاف زندگی عادی، یک «مدیریت زمانی صرف» نیست؛ بلکه شکلی از

مدیریت روانی زمان است که در آن فرد باید هم‌زمان سه افق زمانی را مدیریت کند: دوره فعلی دوری، لحظه بازگشت و بازسازی رابطه پس از آن. مشارکت کنندگان نشان دادند که مؤثرترین راهبرد، پیش‌بینی فعالانه به‌جای واکنش منفعلانه است. در سطح نخست، پیش‌بینی نیازهای همسر در زمان بازگشت قرار دارد. زوجینی که از ماه‌ها قبل خود را برای تغییرات عاطفی، جنسی و نقشی همسر آماده می‌کردند، با افت کمتری مواجه می‌شدند. یک مشارکت‌کننده گفت: «من همیشه برنامه‌ریزی می‌کنم که وقتی همسرم برمی‌گردد، بتوانیم زمان خوبی رو باهم سپری کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۴)؛ اما پیچیده‌تر از آن، مدیریت دوره‌های انتظار است. در این پژوهش، «افق‌های زمانی مبهم» به‌عنوان یکی از منابع اصلی استرس شناسایی شد. زوجینی که توانستند زمان‌های مشخصی برای دوره‌های دوری و حضور تعریف کنند، نه تنها اضطراب کمتری داشتند، بلکه می‌توانستند تفاوت در میزان ارتباط و نیازهای عاطفی را در دوره‌های مختلف بپذیرند. یک مشارکت‌کننده در این زمینه توضیح داد: «کوتاهی که کنار هم هستیم را بهترین لحظات زندگی کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۰). درنهایت، مهم‌ترین پیش‌بینی، پذیرش تغییرات برگشت‌ناپذیر در همسر است. مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند که همسر پس از دوره طولانی دوری، لزوماً همان فرد سابق نیست. تاب‌آورترین زوجین، کسانی بودند که نه تنها این تغییرات را پیش‌بینی می‌کردند، بلکه «نیاز به تطبیق مجدد» را به‌عنوان یک فاز طبیعی از رابطه می‌پذیرفتند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «من همیشه به خودم می‌گویم که این شغل همسر است و باید به تصمیمش احترام بگذارم» (مشارکت‌کننده شماره ۸). افزوده پژوهش حاضر آن است که دوره بازگشت همسر را نه پایان مسئله دوری، بلکه مرحله‌ای مستقل در بازتنظیم رابطه معرفی می‌کند.

۴. رشد فردی و استقلال عاطفی

یکی از یافته‌های متناقض‌نما اما مکرر این پژوهش آن بود که شرایط دوری، اگرچه آسیب‌زا است، اما می‌تواند بستری برای رشد فردی نیز باشد. نکته کلیدی آن است که این رشد، خودبه‌خود رخ نمی‌دهد؛ نتیجه خودمراقبتی فعالانه و خودتوسعه‌بخشی عمدی است. در ابتدا، خودمراقبتی به‌عنوان یک وظیفه اخلاقی در برابر خود و رابطه تعریف می‌شد. مشارکت‌کنندگانی که توانستند بین مسئولیت‌های شخصی، خانوادگی و شغلی تعادل برقرار کنند و برای خود وقت بگذارند، نه تنها فرسودگی کمتری داشتند، بلکه میزبان بهتری برای همسر در زمان بازگشت بودند. یک مشارکت‌کننده گفت: «زندگی دور از همسر به من یاد داد که قوی‌تر باشم و به خودم متکی باشم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴)؛ اما سطح بالاتر، خودتوسعه‌بخشی است. آنچه در مصاحبه‌ها خودنمایی می‌کرد، عبور از یک «خود قربانی» به یک «خود توانمند» بود. زنانی که دوران دوری را صرف پیشبرد اهداف شغلی یا تحصیلی

خود، یادگیری مهارت‌های جدید یا شرکت در دوره‌های آموزشی کردند، نه تنها استقلال عاطفی بیشتری پیدا کردند، بلکه با «خود جدید و ارزشمندتری» به همسر خود معرفی شدند. یک مشارکت‌کننده در این خصوص بیان داشت: «من سعی کردم از این شرایط برای رشد شخصی خودم استفاده کنم و مهارت‌های جدید یاد بگیرم» (مشارکت‌کننده شماره ۵). مشارکت‌کننده دیگری نیز تجربه کرد: «زندگی کنار دریا نورد یعنی عادت به تنهایی، اما من یاد گرفتم از این تنهایی برای رشد خودم استفاده کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۶). این استقلال به معنای فاصله عاطفی نبود، بلکه به معنای «احترام به اقتضائات شغلی در راستای دوست داشتن یکدیگر» بود؛ ویژگی که خود به افزایش احترام متقابل در رابطه منجر می‌شد.

۵. تقویت اعتماد و تعهد در رابطه

اعتماد در شرایط دوری، از یک «حالت عاطفی منفعل» به یک فعالیت اثبات‌شونده روزانه تبدیل می‌شود. مشارکت‌کنندگان این پژوهش به صراحت بیان داشتند که نمی‌توان «فقط احساس اعتماد کرد»؛ بلکه باید هر روز با رفتارهای ملموس، اعتماد را بازتولید کرد. دو محور اصلی در این بازتولید عبارت‌اند از: ایجاد احساس اطمینان از وفاداری و کسب مهارت‌های حل تعارض از راه دور. در محور اول، زوجین موفق از هرگونه رفتار مبهم یا شک‌برانگیز پرهیز می‌کردند. یک مشارکت‌کننده گفت: «ما با همدیگر تصمیم گرفتیم که همیشه به نکات مثبت زندگی توجه کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲). مشارکت‌کننده دیگری تأکید کرد: «ما سعی کردیم مشکلات را بین خودمان حل کنیم و کسی را وارد زندگی‌مان نکنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۷). در محور دوم، توانایی حل تعارض بدون حضور فیزیکی است. در شرایط دوری، یک اختلاف ساده به دلیل نبود نشانه‌های غیرکلامی و امکان ترمیم لحظه‌ای، می‌تواند به بحران تبدیل شود. بر این اساس، زوجینی که پیش از دوری، «قرارداد ارتباطی» شفافی برای نحوه برخورد با اختلافات داشتند، آسیب کمتری دیدند. همچنین، گوش دادن فعال و بدون قضاوت به نگرانی‌های همسر و احساس مسئولیت نسبت به بهبود رابطه به عنوان تفاوت‌های اساسی میان زوجین پایدار و ناپایدار شناخته شد. یک مشارکت‌کننده در این زمینه اظهار داشت: «همسر من همیشه می‌گوید که زحمات من را می‌بیند و این برایم خیلی ارزشمند است» (مشارکت‌کننده شماره ۷).

۶. انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات

نهایی‌ترین و احتمالاً دشوارترین مؤلفه پایداری رابطه در مشاغل اقماری، انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات مستمر و چندلایه است. آنچه این پژوهش را از پژوهش‌های مشابه متمایز می‌کند، تأکید بر تغییرات «لایه‌لایه» است: تغییر در همسر، تغییر در خود، تغییر در نقش‌ها و تغییر در ساختار زندگی. نخست، پذیرش تغییرات شخصیتی-شغلی در

همسر است. مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که همسران آنان در دوران دوری، به دلایلی مانند فشارهای شغلی و تجربه‌های تنهایی، دچار دگرگونی‌های رفتاری آشکاری می‌شوند. آن دسته از زوجینی که این تغییرات را به‌عنوان یک «واقعیت موقتی و قابل درک» پذیرفتند، به‌جای مقاومت یا سرزنش، توانستند با آن کنار بیایند. یک مشارکت‌کننده گفت: «بچه‌هایم بزرگ‌ترین منبع انگیزه من بودند. تلاش کردم آن‌ها شرایط زندگی ما را بفهمند» (مشارکت‌کننده شماره ۱)؛ اما همین پذیرش، بدون سازگاری فعالانه با شرایط جدید بی‌فایده است. در این سطح، برنامه‌ریزی برای مقابله با بحران‌های پیش‌بینی نشده، کسب مهارت‌های مقابله‌ای برای مدیریت استرس و مهم‌تر از همه، بازتعریف «روال عادی زندگی» بدون حضور همسر، به‌عنوان شاخص‌های کلیدی انطباق موفق مطرح شد. یک مشارکت‌کننده در این باره بیان داشت: «وقتی بچه‌ها بزرگ‌تر شدند، خیلی به من کمک کردند و این باعث شد کمتر احساس تنهایی کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱). مشارکت‌کننده دیگری نیز تجربه کرد: «فرزند/نم بزرگ‌ترین انگیزه من هستند. آن‌ها به من کمک می‌کنند که قوی‌تر باشم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۷)؛ به عبارت دیگر، زوجین انعطاف‌پذیر کسانی هستند که می‌توانند بدون اینکه به همسر خود خیانت کنند یا از او فاصله بگیرند، «سبک زندگی مستقل و درعین حال سازگارانه‌ای» در زمان غیاب او بسازند و در زمان بازگشت، بدون اصرار بر بازگشت به روال قبلی، دوباره با یکدیگر هماهنگ شوند.

درمجموع، شش مقوله استخراج شده نشان می‌دهند که پایداری رابطه در زندگی اقماری نه حاصل یک عامل منفرد، بلکه نتیجه تعامل چند سازوکار ارتباطی، معنایی، حمایتی، فردی و انطباقی است. این سازوکارها در سطحی عمیق‌تر به مقوله هسته‌ای «مدیریت فعالانه غیاب همسر از طریق بازسازی حضور» بازمی‌گردند؛ مقوله‌ای که نشان می‌دهد زوجین پایدار می‌کوشند غیاب تهدیدکننده را به حضوری بازآرایی شده، چندلایه و قابل تداوم تبدیل کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش سه سهم نظری متمایز نسبت به ادبیات موجود دارد که در ادامه به آن‌ها پرداخته می‌شود. نخست، درحالی که اغلب مطالعات پیشین چه داخلی (باباپور و همکاران، ۱۴۰۰؛ خدابخشی کولایی و همکاران، ۱۳۹۴) و چه خارجی (فیرمانتو و پرتیوی، ۲۰۲۳) بر پیامدهای منفی زندگی اقماری تمرکز داشته‌اند، این پژوهش به صورت اکتشافی فرایندهای حافظ و پایداری بخش رابطه را در بستر فرهنگی ایران شناسایی کرده است. دوم، مقوله هسته «مدیریت فعالانه غیاب از طریق بازسازی حضور» مفهومی تازه است که فراتر از مدل‌های موجود درباره ارتباط از راه دور (استافورد، ۲۰۲۰) یا نگهداری رابطه (دینتون و ایلور، ۲۰۰۲) قرار می‌گیرد؛ زیرا بر ماهیت فعال و آگاهانه

فرایند جبران غیاب تأکید می‌کند، نه صرف استفاده از ابزارهای ارتباطی. سوم، ادغام سه بعد بازسازی حضور (ارتباطی، معنایی و حمایتی-شبکه‌ای) یک الگوی نظری منسجم ارائه می‌دهد که می‌تواند مبنای طراحی مداخلات خانواده‌محور در سازمان‌های دارای کارکنان اقماری قرار گیرد. با این پیش‌زمینه، در ادامه هر یک از شش مقوله اصلی در گفتگو با ادبیات پیشین تبیین می‌شود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که در زوجین اقماری دارای پایداری رابطه، مجموعه‌ای از مؤلفه‌های درون‌فردی، بین‌فردی و اجتماعی-معنوی به صورت هم‌زمان فعال هستند. این یافته‌ها نظریه زمینه‌ای اولیه‌ای را پیشنهاد می‌دهند که مرکز آن مقوله هسته «مدیریت فعالانه غیاب از طریق بازسازی حضور» است. شایان ذکر است که ماهیت پژوهش کیفی و محدودیت نمونه به زوجین دارای پایداری، از یک سو اجازه ادعای رابطه علی میان این مؤلفه‌ها و پایداری را نمی‌دهد و از سوی دیگر، نتایج را برای پژوهش‌های آزمون‌کننده کمی در آینده آماده می‌سازد. در ادامه، این مضامین با استناد به پژوهش‌های داخلی و خارجی تحلیل شده، تبیین‌های نظری و کاربردی ارائه می‌شود و دلالت‌های آن‌ها برای سیاست‌گذاری، آموزش و پژوهش‌های آینده بررسی می‌گردد.

مقوله حفظ پیوند عاطفی در شرایط دوری با پژوهش تاشکه و همکاران (۲۰۲۴) و پیستول و همکاران^۱ (۲۰۱۰) همسوست که نشان دادند راهبردهای نگهداری رابطه (از جمله ارتباط منظم و خودافشایی گری عاطفی) می‌تواند پیش‌بینی‌کننده قوی صمیمیت و رضایت زناشویی در روابط از راه دور باشد، به‌ویژه زمانی که سبک دلبستگی ایمن در زوجین وجود داشته باشد. استافورد (۲۰۲۰) نیز در کتاب خود با عنوان «پایداری در روابط دور از هم و با سکونت جداگانه»^۲ نشان داد که حمایت عاطفی از راه دور، زمانی مؤثر است که با ارتباط منظم و غنی از نشانه‌های عاطفی همراه باشد؛ او همچنین این دیدگاه را به چالش می‌کشد که تعامل رو در رو برای حفظ روابط سالم ضروری است. در سطح فناورانه، نتایج مطالعات جیانگ و هانکووک^۳ (۲۰۱۳)؛ آکدرا و ینوه^۴ (۲۰۱۸)؛ کارتر و رنشاو^۵ (۲۰۱۶)؛ و تیلور و بازاروا^۶ (۲۰۱۸) تأکید کرده‌اند که فناوری‌های ارتباطی مدرن (مانند تماس تصویری، پیام‌رسان‌ها و رسانه‌های اجتماعی) صرفاً ابزار نیستند، بلکه بستری برای بازتولید «حضور نمادین» فراهم می‌آورند. جیانگ و هانکووک (۲۰۱۳) و تیلور و بازاروا (۲۰۱۸) همچنین نشان دادند که زوجین موفق در روابط از راه دور، از فناوری نه به عنوان جایگزین، بلکه به عنوان «پسوندی برای حفظ صمیمیت عاطفی» استفاده می‌کنند و فعالیت‌های مشترک آنلاین نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی دارد. از منظر نظری، این نتایج با

1 Pistole, M et al

2 Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships

3 Crystal Jiang, L., & Hancock, J. T

4 Acedera, K. A., & Yeoh, B. S

5 Carter, S. P., & Renshaw, K

6 Taylor, S. H., & Bazarova, N

نظریه دلبستگی بالبی هم‌خوانی دارد. هی و همکاران^۱ (۲۰۲۵) در مطالعه‌ای با رویکرد نظریه زمینه‌ای نشان دادند که «دسترس‌پذیری»، «پاسخگویی» و «درگیری عاطفی» - حتی در قالب ارتباط از راه دور - می‌تواند امنیت عاطفی رابطه را تأمین کند. بالبی (۱۹۸۸/۱۹۶۹) همواره بر این نکته تأکید داشت که آنچه برای دلبستگی ایمن ضروری است، صرفاً «حضور فیزیکی» نیست، بلکه «دسترس‌پذیری و پاسخگویی» فرد دلبسته است؛ ویژگی‌ای که می‌تواند تا حدی از طریق رسانه‌های ارتباطی مدرن نیز بازتولید شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که حفظ پیوند عاطفی در شرایط دوری، زمانی موفق است که زوجین از «ارتباط صرف» فراتر رفته و با بازتعریف معنادار از دوری، مدیریت فعال افکار منفی و ارائه حمایت عاطفی همدلانه، یک «حضور روانی پایدار» برای یکدیگر ایجاد کنند؛ چراکه در غیاب حضور فیزیکی، کیفیت نمادین و معنایی ارتباط جایگزین کمیت آن می‌شود. پیستول و همکاران (۲۰۱۰) نیز این یافته را تأیید می‌کنند که ترکیب سبک دلبستگی ایمن و استفاده از راهبردهای فعال نگهداری رابطه (مانند خودافشایی گری، مثبت‌نگری و تضمین‌های رابطه)، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی در روابط از راه دور است.

مقوله شبکه‌سازی و حمایت‌خواهی با یافته‌های پژوهش گیفکینز و همکاران^۲ (۲۰۱۷)؛ مورمان و همکاران^۳ (۲۰۲۰)؛ رپتی و وانگ^۴ (۲۰۱۷) و مجید ناتری و همکاران (۱۴۰۲) هم‌راستا است که نشان دادند حمایت خانواده و دوستان، اصلی‌ترین منبع مقابله با استرس در همسران کارکنان اقماری است. در پژوهش بی‌گاردنر و همکاران^۵ (۲۰۱۸) در زمینه کارگران (FIFO) استرالیایی، حفظ ارتباطات با کیفیت و حمایت اعضای خانواده به‌عنوان عاملی حیاتی برای مدیریت چالش‌های روان‌شناختی ناشی از جابه‌جایی بین دو زندگی متمایز «در شیفت» و «خارج از شیفت» ظاهر شده است. سایر پژوهش‌ها نیز تأثیر شگرف معنویت بر تاب‌آوری زوجین را نشان داده‌اند. ماهونی و همکاران^۶ (۲۰۲۱) نشان دادند که مقابله مذهبی، به‌ویژه در شرایط جدایی اجباری، با کاهش اضطراب و افسردگی همراه است. در خصوص پایداری رابطه زوجی نیز یافته فوق با نتایج پژوهش‌های فیروزمند و همکاران (۱۴۰۱) و ثناگویی زاده (۱۴۰۰) همخوان است که در طی پژوهش‌های خود نشان دادند وجود حمایت اجتماعی، احتمال پایداری خانواده را افزایش می‌دهد. از منظر نظری، این یافته با نظریه حمایت اجتماعی کوهن و ویلز (۱۹۸۵) سازگار است که تمایز میان حمایت ساختاری (وجود شبکه) و حمایت کارکردی (استفاده فعال از شبکه) را مطرح می‌کند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که شبکه‌سازی و حمایت‌خواهی در زندگی اقماری، سه لایه

1 Hee, C et al

2 Gifkins, J et al

3 Morman, M et al

4 Repetti, R., & Wang, S. W

5 Gardner, B et al

6 Mahoney, A et al

خانواده، جامعه و معنویت را در بر می‌گیرد و آنچه بیش از همه مؤثر است، «فعال‌سازی هدفمند» این منابع است؛ بدین معنا که فرد نه تنها شبکه حمایتی دارد، بلکه با درخواست صریح کمک، توضیح شرایط به دیگران و بهره‌مندی از آموزه‌های معنوی، از ظرفیت آن‌ها استفاده می‌کند.

در مقوله «برنامه‌ریزی و آینده‌نگری» مشارکت‌کنندگان بیان کردند که داشتن تصویری روشن از آینده، تعیین زمان‌های تقریبی دیدار و آمادگی ذهنی برای تغییرات پس از بازگشت، به آن‌ها احساس آرامش و ثبات بیشتری می‌دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های مالکوم و رونیس^۱ (۲۰۲۳)؛ دیتمن و راثبون^۲ (۲۰۲۳)؛ بی‌گاردنر و همکاران (۲۰۱۸) و در پژوهش‌های داخلی با پژوهش مجید ناتری و همکاران (۱۴۰۲) و باباپور و همکاران (۱۴۰۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که «برنامه‌ریزی و آینده‌نگری» در زندگی اقماری، صرفاً به معنای تنظیم زمان یا هماهنگی امور روزمره نیست، بلکه نوعی آمادگی روانی - عاطفی برای مواجهه با تغییرات مستمر رابطه است. آنچه در تجربه مشارکت‌کنندگان برجسته بود، تلاش برای پیش‌بینی وضعیت عاطفی، روانی و ارتباطی همسر در زمان بازگشت و آمادگی برای بازسازی رابطه پس از دوره‌های دوری بود. به نظر می‌رسد زوجین در این سبک زندگی، به تدریج درمی‌یابند که بازگشت همسر لزوماً به معنای بازگشت فوری رابطه به وضعیت پیشین نیست؛ بلکه رابطه نیازمند نوعی «تنظیم مجدد» عاطفی، رفتاری و حتی نقش‌های خانوادگی است. بر اساس داده‌ها، مشارکت‌کنندگان تلاش می‌کردند با ارزیابی تغییرات احتمالی در نیازهای عاطفی و جنسی همسر، ایجاد زمان و فضای مناسب برای نزدیک‌شدن دوباره و تعیین اولویت‌های ارتباطی، از بروز تعارض و احساس بیگانگی جلوگیری کنند. همچنین، در نظر گرفتن افق‌های زمانی مشخص، تعریف انتظارات واقع‌بینانه در دوره‌های انتظار و تطبیق برنامه‌های زندگی با زمان‌بندی‌های شغلی همسر، به آن‌ها کمک می‌کرد تا احساس آشفتگی و بی‌ثباتی کمتری تجربه کنند. به نظر می‌رسد زمانی که دوره‌های حضور و غیاب تا حدی قابل پیش‌بینی می‌شود، زوجین می‌توانند اهداف شخصی و خانوادگی خود را بازتنظیم کرده و فشار روانی ناشی از ابهام را کاهش دهند از سوی دیگر، یافته‌ها نشان داد که بخش مهمی از این آینده‌نگری، به «پذیرش تغییر» مربوط است. مشارکت‌کنندگان بیان می‌کردند که پس از هر دوره دوری، تغییراتی در خلق‌وخو، نیازهای عاطفی، نقش‌های خانوادگی و حتی ویژگی‌های شخصیتی و ظاهری همسر مشاهده می‌شود. در نتیجه، زوجینی که انعطاف‌پذیری بیشتری در پذیرش این تغییرات داشتند و بازگشت همسر را نه به عنوان بازگشت به گذشته، بلکه به عنوان ورود به مرحله‌ای تازه از رابطه درک می‌کردند، سازگاری بیشتری را تجربه می‌کردند. در مجموع، به نظر می‌رسد

1 Malcom, K., & Ronis, S. T

2 Dittman, C. K., & Rathbone, J. A

برنامه‌ریزی و آینده‌نگری در زندگی اقماری، نوعی راهبرد فعال برای مدیریت ابهام، تنظیم انتظارات و تسهیل بازسازمان‌دهی رابطه پس از دوری است؛ راهبردی که به زوجین کمک می‌کند به جای واکنش‌های هیجانی و ناگهانی، با آمادگی ذهنی و عاطفی بیشتری با تغییرات مواجه شوند.

مقوله رشد فردی و استقلال عاطفی با یافته‌های لیندمن^۱ (۲۰۱۷)؛ فروهن و همکاران^۲ (۲۰۲۳)؛ رالف (۲۰۱۴) و گلوتر و فدرلین^۳ (۲۰۰۷) همسویی دارد. لیندمن (۲۰۱۷) در مطالعه خود بر روی ۹۷ زوج اقماری نشان داد که این زوجین خود را افرادی «بسیار مستقل» توصیف می‌کنند و بر مؤلفه‌هایی مانند خودتوسعه‌بخشی، خودمختاری و پیشرفت فردی تأکید دارند. درعین حال، لیندمن نشان می‌دهد که این استقلال نه تنها به رابطه آسیب نمی‌زند، بلکه گاهی فاصله را به عاملی برای افزایش وابستگی متقابل تبدیل می‌کند. فروهن و همکاران (۲۰۲۳) اگرچه مستقیماً در مورد زوجین اقماری پژوهش نکرده‌اند، اما یافته‌های آن‌ها در زمینه رشد روانی پس از استرس‌های ارتباطی نشان می‌دهد که خودمراقبتی و مدیریت استرس از مؤلفه‌های کلیدی در فرایند رشد پس از تجربه بحران هستند. نتایج مطالعه آن‌ها بر روی بیماران مبتلا به سرطان نشان داد که «بازسازی شناختی و تغییرات در زندگی» و «تقویت توانمندی‌های فردی» از مهم‌ترین مؤلفه‌های رشد روانی پس از مواجهه با بحران هستند. نظریه رشد پس از سانحه تدسچی و کالهن (۲۰۰۴) این یافته را تبیین می‌کند؛ چراکه دوری طولانی از همسر، اگرچه تنش‌زاست، اما می‌تواند با شکستن روال عادی زندگی، فرد را به بازنگری در توانمندی‌ها و اولویت‌هایش وادارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که رشد فردی و استقلال عاطفی در زندگی اقماری، نوعی راهبرد فعال برای مقابله با احساس وابستگی، فرسودگی و خلأ ناشی از دوری است. به نظر می‌رسد خودمراقبتی، از طریق حفظ تعادل روانی و جسمی، نقش حفاظتی در برابر فشارهای مزمن ایفا می‌کند و در مقابل، خودتوسعه‌بخشی باعث می‌شود فرد هویت خود را صرفاً در نقش همسر تعریف نکند، بلکه احساس پیشرفت، کفایت و ارزشمندی مستقلی را تجربه کند. این فرایند نه تنها به افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی منجر می‌شود، بلکه موجب می‌شود فرد با احساس رضایت و پختگی بیشتری وارد رابطه شود و تعامل عاطفی متوازن‌تری را تجربه کند.

مقوله تقویت اعتماد و تعهد در رابطه با یافته‌های پژوهش‌های پیشین هم‌راستاست. کورون و ساتیچی^۴ (۲۰۲۶) در مطالعه خود بر روی بزرگسالان در روابط از راه دور نشان دادند که رفتارهای نگهداری رابطه (مانند گشودگی و مثبت‌گرایی) به‌طور مستقیم و غیرمستقیم از طریق اعتماد دیادیک، کیفیت رابطه را پیش‌بینی می‌کند و تأکید کردند که «ارتباط سازگاران و رفتارهای نگهداری رابطه نقشی حیاتی در غلبه بر دشواری‌های روابط از

1 Lindemann, D. J.

2 Fruhen, L et al

3 Glotzer, R., & Federlein, A. C.

4 Körün, A. B., & Satıcı, S. A

راه دور ایفا می‌کند». در همین راستا، ساوایی و همکاران^۱ (۲۰۲۰) در مطالعه خود بر روی ۱۱۰ معلم دارای زندگی اقماری در مالزی نشان دادند که اعتماد و تعهد با نگهداری ازدواج رابطه مثبت معناداری دارند و این دو مؤلفه، نقش کلیدی در حفظ ازدواج‌های دور از هم ایفا می‌کنند. ساوایی و همکاران (۲۰۲۳) نیز در مطالعه دیگری گزارش کردند که شور و اشتیاق و اعتماد، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های نگهداری رابطه در زوجین اقماری هستند و تعهد با دیدگاه بلندمدت نیز به‌طور معناداری با تداوم رابطه مرتبط است. از سوی دیگر، جنیلا و همکاران^۲ (۲۰۲۵) نشان دادند که ارتباط باز و صادقانه، حمایت عاطفی مداوم و ایجاد مرزهای شفاف از مهم‌ترین عواملی هستند که به زوجین دور از هم کمک می‌کنند بر احساسات منفی مانند حسادت و بی‌اعتمادی غلبه کنند. از منظر نظری، مدل تعادلی نگهداری رابطه^۳ که توسط موری و همکاران ارائه شده است، می‌تواند این یافته را تبیین کند. این مدل نشان می‌دهد که افراد با به‌کارگیری سه راهکار اصلی یعنی مشارکت^۴، تضمین وابستگی متقابل^۵ و مقاومت در برابر کاهش ارزش دادن به شریکی که مانع از اهداف شخصی می‌شود، از رابطه در برابر تهدیدات محافظت می‌کنند.

در نهایت مقوله انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات، با تمرکز بر پذیرش تغییرات شخصیتی-شغلی همسر و سازگاری با شرایط جدید و چالش‌های زندگی، با یافته‌های پژوهش‌های کروک و همکاران^۶ (۲۰۲۳)؛ اساره و همکاران^۷ (۲۰۲۵)؛ چیان و آیدوغان^۸ (۲۰۲۰)؛ پرایم و همکاران^۹ (۲۰۲۰) و پیترموناکو و اوورال^{۱۰} (۲۰۲۱) در راستای اهمیت و نقش انطباق‌پذیری در پایداری زندگی زوجی همسوست. در تبیین این یافته می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری و انطباق با تغییرات، یکی از مهم‌ترین الزامات حفظ رابطه در زندگی اقماری است؛ زیرا زوجین به‌طور مداوم با تغییر در شرایط شغلی، نقش‌های خانوادگی، وضعیت روانی و الگوهای ارتباطی مواجه می‌شوند. مشارکت‌کنندگان بیان می‌کردند که دوری‌های طولانی مدت، نه تنها برنامه‌های زندگی، بلکه ویژگی‌های رفتاری، عاطفی و حتی میزان استقلال فردی همسر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این رو، زوجینی که توانایی بیشتری در پذیرش این تغییرات و سازگاری با شرایط جدید داشتند، تعارض و تنش کمتری را تجربه می‌کردند. یافته‌ها همچنین نشان داد که انعطاف‌پذیری، تنها به پذیرش تغییرات محدود نمی‌شود، بلکه شامل توانایی بازتنظیم نقش‌ها

1 Sawai, J et al

2 Genilla, S et al

3 Equilibrium Model of Relationship Maintenance

4 accommodation

5 ensuring mutual dependence

6 Koruk, S et al

7 Asare, B. Y et al

8 Cihan, H., & Aydogan, D.

9 Prime, H et al

10 Pietromonaco, P. R., & Overall, N

و مدیریت شرایط پیش‌بینی نشده نیز هست. تغییر در زمان‌بندی زندگی، تقسیم مسئولیت‌های خانوادگی، یا مواجهه با بحران‌هایی مانند مشکلات مالی، بیماری و فشارهای روانی، زوجین را ناچار می‌کند تا مهارت‌های مقابله‌ای جدیدی کسب کنند و گاه به صورت مستقل یا با حمایت از راه دور همسر، شرایط را مدیریت کنند. به نظر می‌رسد زمانی که زوجین به جای مقاومت در برابر تغییر، آن را بخشی طبیعی از سبک زندگی اقماری می‌پذیرند، سازگاری روانی و ثبات رابطه افزایش می‌یابد. در مجموع، این یافته نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری در زندگی اقماری، نوعی فرایند پویا برای بازتنظیم مداوم رابطه، نقش‌ها و انتظارات در مواجهه با تغییرات شغلی، عاطفی و خانوادگی است؛ فرایندی که به زوجین کمک می‌کند علی‌رغم بی‌ثباتی‌های ناشی از دوری، احساس انسجام و تداوم رابطه را حفظ کنند. نظریه زمینه‌ای پیشنهادی این پژوهش از چند جهت با ادبیات موجود تفاوت دارد: اولاً، برخلاف مدل استافورد (۲۰۲۰) که حفظ رابطه را عمدتاً ارتباطی می‌داند، این نظریه بر لزوم بازسازی معنا به عنوان محور مستقل تأکید می‌کند. ثانیاً، در امتداد نظریه دلبستگی، اما با تمرکز بر شرایط خاص غیاب فیزیکی، این نظریه نشان می‌دهد که دسترس‌پذیری، پاسخگویی و امنیت عاطفی می‌تواند از طریق شکل‌های نمادین و ارتباطی حضور نیز تا حدی بازسازی شود. ثالثاً، با افزودن بعد حمایتی-شبکه‌ای (شامل معنویت) به معادله، این نظریه ابعاد فرهنگی و بومی را که در پژوهش‌های غربی مغفول است، وارد چارچوب می‌کند. این یافته‌ها در مجموع نشان‌دهنده ماهیت چندوجهی و پویای پایداری رابطه در مشاغل اقماری هستند.

این پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه است که بر تعمیم‌پذیری و جامعیت یافته‌ها تأثیر می‌گذارد. نخست، تمرکز صرف بر همسران کارکنان اقماری مرد (بدون بررسی دیدگاه خود کارکنان در دوران مأموریت) و محدودیت به بافت فرهنگی-اجتماعی خاص ایران (و احتمالاً مناطق با غلبه فرهنگ مذهبی)، تعمیم‌یافته‌ها به فرهنگ‌های دیگر یا زوجینی که همسر مؤنث به مأموریت می‌رود را با احتیاط مواجه می‌سازد. دوم، نمونه‌گیری هدفمند با حجم نمونه متعارف در پژوهش‌های کیفی، اگرچه غنای اطلاعاتی مناسبی فراهم کرده است، اما ممکن است طیف کامل تجارب (به ویژه تجارب زوجینی که رابطه را با شکست مواجه شده‌اند) را پوشش نداده باشد. سوم، اتکا به گزارش‌های خودگزارشی در مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته، ممکن است تحت تأثیر سوگیری تمایل اجتماعی (بازنمایی مطلوب از رابطه) یا بازخوانی خاطرات (دوری زمانی از تجربه واقعی) قرار گرفته باشد. چهارم، ماهیت مقطعی مطالعه کیفی، امکان بررسی فرایندهای تغییرات در طول زمان (مثلاً مقایسه دوره‌های نخست دوری با سال‌های بعد) را فراهم نمی‌کند. از این رو برای پژوهش‌های آتی، پیشنهادها زیر ارائه می‌شود: اول، انجام مطالعات طولی که زوجین را در چند مقطع زمانی (پیش از اعزام، میانه دوری، بلافاصله پس از بازگشت و شش ماه پس از بازگشت) موردبررسی قرار دهد تا فرایند پویای تغییرات رابطه و اثربخشی راهبردهای مختلف در

طول زمان آشکار شود. دوم، طراحی پژوهش‌های ترکیبی (کمی-کیفی) با نمونه بزرگ‌تر و ابزارهای استاندارد شده برای سنجش روابط میان مؤلفه‌های شش‌گانه با متغیرهایی مانند رضایت زناشویی، سلامت روان و قصد طلاق. سوم، مقایسه بین گروه‌های مختلف (مثلاً مشاغل اقماری داوطلبانه در مقابل اجباری، دوره‌های کوتاه مدت در مقابل بلندمدت، همسران کارکنان مرد در مقابل همسران کارکنان زن) برای درک بهتر نقش عوامل زمینه‌ای. چهارم، بررسی دیدگاه خود کارکنان اقماری (در کنار همسران آن‌ها) برای به دست آوردن تصویر کامل‌تری از تعاملات دوطرفه. پنجم، طراحی و ارزیابی کارآزمایی بالینی از مداخلات آموزشی مبتنی بر شش مقوله این پژوهش برای سنجش اثربخشی عملی آن‌ها. نتایج این پژوهش همچنین دلالت‌های مهمی برای سیاست‌گذاری، آموزش و مداخلات روان‌شناختی دارند. در حوزه سیاست‌گذاری سازمانی، پیشنهاد می‌شود سازمان‌های دارای کارکنان اقماری (مانند نیروهای مسلح، شرکت‌های نفتی و پتروشیمی، خطوط هوایی و کشتیرانی) برنامه‌های حمایتی منظمی مانند برگزاری کارگاه‌های آمادگی پیش از اعزام، ارائه مشاوره تلفنی رایگان در دوران دوری و تسهیل دیدارهای خانوادگی را در دستور کار قرار دهند. در حوزه آموزش و مشاوره خانواده، طراحی برنامه‌های آموزشی مبتنی بر شش مقوله این پژوهش (به‌ویژه مهارت‌های ارتباط از راه دور، حل تعارض مجازی و مدیریت انتظارات) برای همسران کارکنان اقماری توصیه می‌شود. در حوزه مداخلات روان‌شناختی، درمانگران خانواده باید توجه داشته باشند که در مشاوره با این زوجین، صرفاً بر مشکلات تمرکز نکنند، بلکه ظرفیت‌های بالقوه این سبک زندگی مانند رشد فردی، استقلال عاطفی و تقویت معنویت را نیز به منبع تاب‌آوری تبدیل کنند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش

در این پژوهش موارد زیر جهت رعایت اصول اخلاقی مدنظر قرار گرفت: تمامی اطلاعات جمع‌آوری شده از شرکت‌کنندگان به صورت محرمانه نگهداری شد و داده‌ها به صورت ناشناس تحلیل شدند. داده‌ها در محیطی امن ذخیره گردید و تنها برای اهداف پژوهشی مورداستفاده قرار گرفت. پژوهش قبل از اجرا از کمیته اخلاق دانشگاه تأییدیه لازم را دریافت کرد و تمامی مراحل طبق دستورالعمل‌های اخلاقی انجام شد و هیچ‌گونه تحریف یا دستکاری در داده‌ها و نتایج پژوهش انجام نشد و تمامی تحلیل‌ها بر اساس داده‌های واقعی صورت گرفت.

حمایت مالی

این پژوهش، هیچ حمایت مالی دریافت نکرده است.

سهم نویسندگان

اقدامات اجرایی و نگارش اولیه مقاله را نویسنده دوم و طراح چهارچوب کلی و بازبینی نهایی را نویسنده اول انجام داده است.

قدردانی

نویسندگان از همه مشارکت‌کنندگان جهت همکاری در فرایند این پژوهش نهایت قدردانی را دارند.

تعارض منافع

در بین نویسندگان هیچ تعارض منافی وجود ندارد.

ORCID

Maryam Majidnateri
Afsaneh Ghanbaripناه
Yalda Delgoshaei



<https://orcid.org/0000-0001-9551-0182>



<https://orcid.org/0000-0001-6834-9397>

منابع

- اسماعیلی، معصومه؛ دارایی، زهرا و شفیعی، فاطمه سادات (۱۴۰۱). پیش‌بینی تعهد زناشویی بر اساس الگوهای ارتباطی خانواده، رضایت جنسی و صمیمیت زناشویی در کارکنان اقماری، *نشریه روان‌شناسی کار*، ۱۱(۱)، ۵۷-۶۶.
magiran.com/p2624743
- امین پور شیخانی، ریحانه؛ پورمحسن، معصومه و خوش‌روش، وحید (۱۴۰۳). پیش‌بینی پایداری ازدواج بر اساس نقش‌های جنسیتی و عدالت زناشویی، *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۱۳(۷)، ۲۱۱-۲۲۰.
magiran.com/p2779960
- باباپور، محمد؛ راهب، غنچه و عبدی، کیانوش (۱۳۹۹). راهبردهای مددکاری اجتماعی و مشاوره در کار با خانواده‌های کارکنان اقماری صنعت نفت (مطالعه کیفی)، *فصلنامه خانواده‌پژوهی*، ۱۶(۶۴)، ۵۱۳-۵۳۲.
magiran.com/p2245134
- باباپور، محمد؛ راهب، غنچه و عبدی، کیانوش (۱۴۰۰). شناسایی چالش‌های زمینه‌ای در سیستم و ارتباطات خانواده‌های کارکنان اقماری صنعت نفت، *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۲(۴۸)، ۲۹۵-۳۲۵.
magiran.com/p2354529
- پورمهدی، فرانک و میرحسینی، زهرا (۱۴۰۲). شناسایی آسیب‌ها و مسائل اجتماعی همسران کارکنان طرح اقماری شرکت ملی حفاری اهواز (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه الزهرا (س)، دانشکده علوم اجتماعی و اقتصادی. تهران، ایران.
- ثناگویی زاده. محمد (۱۴۰۰). شناسایی عوامل مرتبط با پایداری ازدواج در مطالعات ایرانی (۱۳۸۸-۱۳۹۸). *فصلنامه سیاست‌گذاری عمومی*، ۷(۳)، ۲۶۱-۲۷۷، ۲۲۰۵۹/۱۰، JPPOLICY.2021.8337
- حسین پور، مزده؛ گودرزی، محمود و مرادی، امید (۱۴۰۴). تدوین الگوی تعادل خانواده-کار در خانواده‌های اقماری شرکت نفت و حفاری، *نشریه روانشناسی تجربی و شناختی*، ۲(۳)، ۷.
magiran.com/p2932964
- خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ پوراابراهیم، تقی؛ منصور، لادن و پاک‌نژاد، ثمن (۱۳۹۴). مقایسه تعارض کار خانواده و سازگاری زناشویی در کارمندان مرد نوبت کار و غیر نوبت کار شرکت پتروشیمی مناطق نفت‌خیز جنوب، *فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*، ۷(۲۲)، ۵۳-۶۲.
magiran.com/p1580651
- صادقی، مهدی؛ دادرش، عباس و اسدپور، احمدعلی (۱۳۹۹). مطالعه‌ای بر میزان و علل فرسودگی شغلی کارکنان در مشاغل اقماری (مورد مطالعه: شرکت نفت فلات قاره ایران- منطقه سیری، *نشریه مطالعات راهبردی در صنعت نفت و انرژی*، ۱۱(۴۳)، ۲۳۹-۲۶۴.
magiran.com/p2103427
- عیسی مراد، ابوالقاسم و خلیلی صدرآباد، مریم (۱۳۹۶). بررسی رابطه تعارض کار-خانواده و استرس شغلی با نقش تعدیل گر سرمایه روان‌شناختی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۸(۲۹)، ۱۸۷-۲۰۶. doi: 10.22054/qccpc.2017.19178.1448

غنچه، آرش؛ نبوی آل آقا، فریبا و قبیته، فهیمه (۱۳۹۵). مقایسه رضایت زناشویی در کارمندان مرد طرح اقماری و غیر اقماری شرکت نفت فلات قاره ایران، *نشریه پژوهش/اجتماعی*، ۸(۳۱)، ۶۱-۷۸. magiran.com/p1977420

فیروزمند، مهرناز؛ سبزیلیپور، جهان دوست؛ نظری چرده، احمد رضا. (۱۴۰۱). رابطه همسرگزینی جمع‌گرا یا فردگرا با پایداری ازدواج در متون کهن حماسی. *فصلنامه بهارستان سخن*، ۱۹(۵۵)، ۱۳۹-۱۵۶. <https://lib.wrc.ir/scholar/view/1/44752>

مجید ناتری، مریم؛ اسمعیلی، معصومه و خدادادی سنگده، جواد (۱۴۰۲). شناسایی عوامل مؤثر بر پایداری خانواده‌های کارکنان سازمان بنادر و دریانوردی جمهوری اسلامی ایران، *فصلنامه فرهنگی - تربیتی زنان و خانواده*، ۱۸(۶۲)، ۳۸-۱۱. magiran.com/p2575434

References

- Acedera, K. A., & Yeoh, B. S. (2018). Mobilities, Communication, and Asia| Facebook, Long-Distance Marriages, and the Mediation of Intimacies. *International Journal of Communication*, 12, 20-20. <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/9667>
- Asare, B. Y., Powell, D., Robinson, S., & Kwasnicka, D. (2025). Rotation work in the resources sector: a systematic review of the impact on workers' families. *Psychology & health*, 40(1), 17-46. <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2190348>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (No. 79). Random House.
- Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., Shaver, P. R., Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1998). *Attachment theory and close relationships*.
- Carter, S. P., & Renshaw, K. D. (2016). Spousal communication during military deployments: A review. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2309-2332. DOI:10.1177/0192513X14567956
- Cihan, H., & Aydogan, D. (2020). Relational resilience as a protective factor in marital adjustment of couples with cancer: A dyadic model. *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33(3), 281-288. <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2020.00092>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Crystal Jiang, L., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556-577. <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>
- Curado, C., & Mota, A. (2021). A systematic literature review on sustainability in family firms. *Sustainability*, 13(7), 3824. <https://doi.org/10.3390/su13073824>
- Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Routine and strategic maintenance efforts: Behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs*, 69(1), 52-66.

- <https://doi.org/10.1080/03637750216533>
- Dittman, C. K., & Rathbone, J. A. (2023). 'I Have to be the Mum and Dad for 4 Weeks Straight'. Exploring the Experiences and Support Needs of Australian Parents and Partners Engaged in Fly-In/Fly-Out Work Practices. *Journal of Family Issues*, 44(8), 2138-2161. <https://doi.org/10.1177/0192513X21107106>
- Firmanto, A. D., & Pertiwi, R. (2023). Self-disclosure and marital satisfaction among long-distance married couples. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 7(1), 43-51. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i1.3741>
- Fruhen, L. S., Gilbert, J., & Parker, S. K. (2023). Fly-in-fly-out work: A review of the impact of an extreme form of work-related travel on mental health. *Organizational Psychology Review*, 13(2), 177-204. <https://doi.org/10.1177/20413866221134938>
- Gardner, B., Alfrey, K. L., Vandelanotte, C., & Rebar, A. L. (2018). Mental health and well-being concerns of fly-in fly-out workers and their partners in Australia: A qualitative study. *BMJ open*, 8(3), e019516. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019516>
- Genilla, S., Ranes, S. F., Galiguer, Z., Bernabe, D. R., Villora, L., & Baluyut, M. R. V. (2025). Assessment on trust and jealousy of long-distance married couples in Caloocan City. Ascendens Asia Singapore – Bestlink College of the Philippines. *Journal of Multidisciplinary Research*, 7(1). <https://ojs.aaresearchindex.com/index.php/aasgbcpjmra/article/view/14973>
- Gifkins, J., Loudoun, R., & Johnston, A. (2017). Coping strategies and social support needs of experienced and inexperienced nurses performing shiftwork. *Journal of Advanced Nursing*, 73(12), 3079-3089. <https://doi.org/10.1111/jan.13374>
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity: Advances in the methodology of grounded theory*. Sociology Pr.
- Glaser, B. G. (1992). *Basics of grounded theory analysis: Emergence vs forcing*. (No Title).
- Glotzer, R., & Federlein, A. C. (2007). Miles that bind: Commuter marriage and family strengths. *Michigan Family Review*, 12(1). <https://quod.lib.umich.edu/m/mfr/4919087.0012.102>
- Hao, L. (2022). The power of family: The impact of family culture on marriage stability in China. *Chinese journal of sociology*, 8(1), 79-103. <https://doi.org/10.1177/2057150X211067297>
- Hee, C., Whiting, J. B., Sandberg, J., & Allen, E. (2025). The Role of Attachment Behaviors–Accessibility, Responsiveness, and Engagement in Perceived Emotional Relational Safety: A Deductive Grounded Theory Inquiry. *Contemporary Family Therapy*, 47(2), 229-241. DOI:10.1007/s10591-024-09717-9
- Heleniak, T. (2023). The impact of long-distance commuting and rotational work on families and communities in resource-based regions. *The Extractive Industries and Society*, 15, 101318. <https://doi.org/10.1016/j.exis.2023.101318>
- Jiang, L. C. (2022). Adaptive communication and perceptions in long-distance dating: Evidence from self-reported and behavioral data. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(9), 2964-2987. <https://doi.org/10.1177/02654075221092107>
- Koruk, S., Aykac, B., & Vapurulu, S. (2023). The mediating role of psychological flexibility in the relationship between job satisfaction–job-related emotional exhaustion and dyadic marital adjustment. *Marriage & Family Review*, 59(7), 480–499.

- <https://doi.org/10.1080/01494929.2023.2234352>
- Körün, A. B., & Satıcı, S. A. (2026). Even Though the Long Distance: Are We Still Going on? Dyadic Trust, Relationship Maintenance Behaviors, and Relationship Quality Among Emerging Adulthoods. *Scandinavian journal of psychology*, 67(2), 519-529. <https://doi.org/10.1111>
- Kumswa, S. K. (2024). Social Support Available to Commuter Couples in Jos, Nigeria. *SAGE Open*, 14(1). <https://doi.org/10.1177/21582440241234492>
- Lindemann, D. J. (2017). Going the distance: Individualism and interdependence in the commuter marriage. *Journal of Marriage and Family*, 79(5), 1419-1434. <https://doi.org/10.1111/jomf.12408>
- Mahoney, A., Pargament, K. I., & DeMaris, A. (2021). Spiritual intimacy, spiritual oneness, and marital conflict across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 35(4), 552. <https://doi.org/10.1037/fam0000795>
- Malcom, K., & Ronis, S. T. (2023). Relationship maintenance strategies of rotational workers and their partners. *Personal Relationships*, 30(3), 1048-1071. <https://doi.org/10.1111/pere.12504>
- McKay, K., Ross, L. E., & MacDermid Wadsworth, S. (2022). Challenges and strengths of long-distance marriages in occupational contexts: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review*, 14(3), 456-472. <https://doi.org/10.1111/jftr.12467>
- Morman, M. T., Schrod, P., & Adamson, A. (2020). Firefighters' job stress and the (un) intended consequences of relational quality with spouses and firefighter friends. *Journal of social and personal relationships*, 37(4), 1092-1113. <https://doi.org/10.1177/0265407519886355>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W., & Derrick, J. L. (2015). The equilibrium model of relationship maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(1), 93. <https://doi.org/10.1037/pspi0000004>
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, 76(3), 438-450. <https://doi.org/10.1037/amp0000714>
- Pini, B., & Mayes, R. (2022). FIFO/DIDO work and family life in the mining and energy sectors: Contemporary challenges for couples and households. *Community, Work & Family*, 25(5), 567-584. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.1969087>
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 535-552. <https://doi.org/10.1177/0265407510363427>
- Postler, K. B., Helms, H. M., & Anastopoulos, A. D. (2022). Examining the linkages between marital quality and anxiety: A meta-analytic review. *Family process*, 61(4), 1456-1472. <https://doi.org/10.1111/famp.12798>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Ralph, D. (2014). Work, family and commuting in Europe: The lives of Euro-commuters. Springer. https://doi.org/10.1057/9781137449467_5

- Repetti, R., & Wang, S. W. (2017). Effects of job stress on family relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 15-18. DOI: 10.1016/j.copsyc.2016.03.010
- Sawai, J. P., Masdin, M., Sawai, R. P., Rathakrishnan, B., & Zahrin, S. N. A. (2020). Trust and commitment in maintaining marriage among teachers in commuting marriage in Kota Kinabalu Sabah. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(12), 745-754. DOI:10.6007/IJARBS/v10-i12/8162
- Sawai, J. P., Sawai, R. P., Masdin, M., & Aziz, A. R. A. (2023). Sustaining long-distance relationship through love, trust, and dedication among married couples. *MANU Jurnal Pusat Penataran Ilmu Dan Bahasa (PPIB)*, 34(1), 63-80. DOI:10.51200/manu.v34i1.4475
- Stafford, L. (2020). *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships* (3rd ed.). Routledge.
- Tashkeh, M., Lavasani, F. F., Farani, A. R., Tajrishi, K. Z., & Farahani, H. (2024). Examining the validity of an adaptive model of sustaining behaviors in long-distance relationships: Predicting intimacy and marital satisfaction. *Acta Psychologica*, 250, 104489. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104489
- Taufiiqoh, M. R., & Krisnatuti, D. (2024). Family Characteristics, Social Support, Husband-wife Interaction, and Marital Quality on Long-Distance Marriage. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 41–52. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.41>
- Taylor, S. H., & Bazarova, N. N. (2018). Revisiting media multiplexity: A longitudinal analysis of media use in romantic relationships. *Journal of Communication*, 68(6), 1104-1126. <https://doi.org/10.1093/joc/jqy055>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: A new perspective on psychotraumatology. *Psychiatric Times*, 21(4), 58–60. DOI:10.1207/s15327965pli1501_01
- Wu, H.-P., & Wang, Y.-M. (2022). Women's work-family conflict and its consequences in commuter marriages: The moderating role of spouses' family commitment in a dyad analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 860717. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.860717>

استناد به این مقاله: مجتبی. (۱۴۰۶). نظریه زمینه‌ای پایداری روابط زناشویی در زوجین دور از هم: بازسازی حضور در غیاب همسر، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۸(۷۰)، ۲۴۱-۲۷۶. DOI: 10.22054/qccpc.2026.93644.3728



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.