

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

YAKIN VE UZAK MESAFE İLİŞKİLERİNDE YETİŞKİN BAĞLANMASI
VE ALGILANAN İLİŞKİ DEĞERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER:
OTOBİYOGRAFİK ANILARIN İŞLEVLERİ

Günsu AŞILA CEYLANER

Danışman
Doç. Dr. İnci BOYACIOĞLU BAL

İZMİR - 2019

TEZ ONAY SAYFASI



YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yakın ve Uzak Mesafe İlişkilerinde Yetişkin Bağlanması ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler: Otobiyografik Anıların İşlevleri” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

/ /2019

Günsu AŞILA CEYLANER



ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Yakın ve Uzak Mesafe İlişkilerinde Yetişkin Bağlanması ve Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkiler: Otobiyografik Anıların İşlevleri

Günsu AŞILA CEYLANER

Dokuz Eylül Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Programı

Bu araştırma kapsamında, uzak mesafe ilişkisi ve yakın mesafe ilişkisi olarak yürütülen romantik ilişkilerde çiftler arasındaki uzaklık bağlamında kişilerin yetişkinlikteki bağlanma yönelimleri ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide otobiyografik anı özellikleri ve işlevlerinin rollerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda tamamı şu anda bir romantik ilişki sürmekte olan uzak mesafe ilişkisi ve yakın mesafe ilişkisi sürdüren kadın (N = 128) ve erkeklerden (N = 84) oluşan 212 kişilik bir örnekleme ulaşılmıştır. Katılımcıların 87'si uzak mesafe ilişkisi, 125'i ise yakın mesafe ilişkisi formunda romantik ilişkilerini sürdürmektedir. Katılımcılara sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Otobiyografik Anılar-Duygusal Çağrışım Formu, Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği, Otobiyografik Anı Özellikleri Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ve Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi uygulanmıştır. Veriler internet üzerinden toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, tüm gruplar için bağlanma kaçınması ve kaygısı arttığında algılanan ilişki değerinin düştüğü görülmüştür. Uzak ve yakın mesafe gruplarında bağlanma kaçınmasının arttığında algılanan ilişki değerinin düştüğü ve otobiyografik anının yakınlık işlevinin etkisi bu ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Araştırma romantik ilişkilerde partnerler arası mesafe farklılığının bağlanma kuramı çerçevesinde algılanan ilişki değeri ile ilişkisini incelemektedir. İncelenen bu ilişkiye partner ile yaşanan otobiyografik anı

zellikleri ve işlevlerini dahil edilerek uzak ve yakın mesafe ilişkilerine yeni bir bakış açısı sunulacağı ve bu yönde literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uzak Mesafe İlikisi, Yetikin Bağlanması, Otobiyografik Anı zellikleri, Otobiyografik Anı İlevleri, Algılanan İliki Değeri



ABSTRACT

Master's Thesis

The Interplay Between Adult Attachment and Perceived Relationship Value In Close And Long Distance Relationships: The Functions of Autobiographic Memory

Günsu AŞILA CEYLANER

Dokuz Eylül University

Graduate School of Social Sciences

Department of Psychology

Psychology Program

The main purpose of the current study was to investigate the mediator roles of autobiographical memory characteristics and functions in the relationship between adult attachment orientations and perceived relationship value in the context of distance between couples for long distance relationship and geographically close relationship groups. For this purpose, 212 participants, 128 women and 84 men, who is currently in a romantic relationship in a form of long distance relationship (N=87) or geographically close relationship (N=125) were sampled. For collection of the data, the participants filled Personal Information Form, Autobiographical Memory Emotional Recall Paradigm, Autobiographical Memory Functions Scale, Autobiographical Memory Characteristics Questionnaire, Experiences in Close Relationships Inventory and Long-Distance Relationship Index in order. As a result of the analyzes, it was seen that perceived relationship value decreased when attachment avoidance and anxiety increased for all groups. It was found that perceived relationship value decreased when attachment avoidance increased in long and close distance groups and the effect of proximity function of autobiographical memory played a mediating role in this relationship. This research examines the relationship between distance difference in between partners and the perceived relationship value within the framework

of attachment theory. This research is expected to present a new point of view about this relationship by entegrating autobiographical memory characteristics and functions to the model.

Keywords: Adult Attachment, Long Distance Relationships, Autobiographic Memory Characteristics, Autobiographic Memory Functions, Perceived Relationship Value



**YAKIN VE UZAK MESAFE İLİŞKİLERİNDE YETİŞKİN BAĞLANMASI
VE ALGILANAN İLİŞKİ DEĞERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER:
OTOBİYOGRAFİK ANILARIN İŞLEVLERİ
İÇİNDEKİLER**

TEZ ONAY SAYFASI	ii
YEMİN METNİ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
EKLER LİSTESİ	xiii

GİRİŞ	1
-------	---

**BİRİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE**

1.1. BAĞLANMA BİÇİMİ OLARAK YAKIN ROMANTİK İLİŞKİLER	3
1.2. BAĞLANMA KURAMI ÇERÇEVESİNDE UZAK MESAFE İLİŞKİLERİ	7
1.3. UZAK VE YAKIN MESAFE İLİŞKİLERİNDE ALGILANAN İLİŞKİ DEĞERİ	9
1.4. UZAK VE YAKIN MESAFE İLİŞKİLERİNDE OTOBİYOGRAFİK BELLEĞİN İŞLEVLERİ VE BU İLİŞKİDE BAĞLANMA BOYUTLARININ ETKİSİ	11

**İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM**

2.1. ÇALIŞMANIN AMACI VE HİPOTEZLERİ	18
2.2. ÖRNEKLEM	21

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	23
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	23
2.3.2. Otobiyografik Anılar-Duygusal Çağrışım Form	23
2.3.3. Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği	24
2.3.4. Tekil Olaylar için Otobiyografik Anı İşlevleri Ölçeği	24
2.3.5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	27
2.3.6. Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi	27
2.4. İŞLEM	30
2.5. VERİ ANALİZLERİ	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. ÇALIŞMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	32
3.2. ÇALIŞMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI	34
3.3. ARACILIK HİPOTEZLERİNİN TEST EDİLMESİ	35
3.3.1. Uzak ve Yakın Mesafe İlişkilerinde Bağlanma Boyutları ile Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Hatırlanan Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü	36
3.3.1.1. Uzak Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü	36
3.3.1.2. Yakın Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü	38
3.3.2. Uzak ve Yakın Mesafe İlişkilerinde Bağlanma Boyutları ile İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Hatırlanan Otobiyografik Anının Algısal Detayı ve Yakınlık İşlevinin Seri Çoklu Aracılık Roller	39

3.3.2.1. Yakın Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Algısal Detayı ve Yakınlık İşlevinin Seri Çoklu Aracılık Roller	40
SONUÇ VE TARTIŞMA	42
KAYNAKÇA	49
EKLER	



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Örneklemen Tanımlayıcı İstatistikleri	s. 22
Tablo 2: Tekil Olaylar için Otobiyografik Anı İşlevleri Ölçeği'ndeki Faktörler için Maddeler, Özdeğer, Açıklanan Varyans Yüzdesi ve Yük Değerleri	s. 26
Tablo 3: UMİE-1 için Faktörler için Maddeler, Özdeğer, Açıklanan Varyans Yüzdesi ve Yük Değerleri	s. 29
Tablo 4: UMİE-2 için Faktörler için Maddeler, Özdeğer, Açıklanan Varyans Yüzdesi ve Yük Değerleri	s. 29
Tablo 5: Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ile En Yüksek Puanları ve Mesafeye Göre Karşılaştırılması T-Testi Tablosu	s. 33
Tablo 6: Uzak Mesafe Grubu için Demografik Değişkenler ve Çalışma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları	s. 38
Tablo 7: Yakın Mesafe Grubu için Demografik Değişkenler ve Çalışma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları	s. 39

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1:** Uzak Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile İlişki Değeri Arasındaki
İlişkide Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü s. 37
- Şekil 2 :** Yakın Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile İlişki Değeri Arasındaki
İlişkide Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü s. 39
- Şekil 3:** Yakın Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile İlişki Değeri Arasındaki
İlişkide Otobiyografik Anının Algısal Detayı ve Yakınlık İşlevinin Seri
Çoklu Aracılık Rollerini s. 41



EKLER LİSTESİ

Ek 1: Etik Kurul İzni	ek s. 1
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu	ek s. 2
Ek 3: Otobiyografik Anılar-Duygusal Çağrışım Formu-Uzak Mesafe	ek s. 4
Ek 4: Otobiyografik Anılar-Duygusal Çağrışım Formu-Yakın Mesafe	ek s. 5
Ek 5: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği	ek s. 6
Ek 6: Otobiyografik Anı İşlevleri Ölçeği	ek s. 9
Ek 7: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)	ek s. 12
Ek 8: Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi	ek s. 15
Ek 9: Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi: Birlikte Geçirilen Zaman, İlişki Önemi	ek s. 16
Ek 10: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu	ek s. 17

GİRİŞ

Romantik ilişki formları günümüz koşulları ile birlikte değişmiş ve dönüşmüş, ortaya toplumda ve psikoloji bilimince “uzak mesafe ilişkisi olarak” anılan ya da ilk ortaya çıktığı zamanlarda “gezici evlilik” (commuter marriage) olarak tanımlanan yeni bir ilişki formu ortaya çıkmıştır. İlk olarak sosyoloji biliminin mercek altına aldığı gezici evliliklerde mesafenin ana sebebi çiftlerden ikisinin de bir kariyer sürdürmesi olarak gösterilmiştir (Gerstel&Gross, 1982:75).

Günümüzde ise uzak mesafe ilişkisi yaşayan kişi sayısında kariyere bağlı zorunlu dönüşümleri aşan bir artış gerçekleşmiştir. Farklı şehir, ülke ve kıtalarda yürütülen ilişkiler teknolojik araçların ve iletişim kanallarının gelişmesi de ilişkilerin sürdürülmesinde kolaylaştırıcı bir rol oynamaya başlamıştır. Romantik ilişkilerde çiftler arasındaki bu mesafenin sadece ilişkinin yürütülüş biçiminde ve iletişim kanallarında değil, ilişki dinamiklerinde de farklılıklar yarattığı düşünülmektedir (Hassenzahl ve ark., 2014:2-15). Türkiye’de uzak mesafe ilişkisi yürüten birey sayısına dair net bir veriye ulaşmak mümkün olmasa da ulusal ölçekte yapılan bir çalışmada hane halkının %9,8’i haftasonları bir araya gelemediklerini belirtmiştir (TUİK, 2006). Bu yüksek düzeydeki oran, uzak mesafe ilişkilerinin Türkiye’de de yaygınlaşan bir ilişki formu olduğuna işaret etmektedir.

Uzak ve yakın mesafe ilişkilerinin romantik ilişkide yarattığı iletişim farklılıkların yanı sıra bağlanma yönelimleri de romantik ilişki içerisindeki tutum ve davranışlarımız, ilişki içerisinde partnerimize verdiğimiz değer gibi temel etmenler konusunda önemli bir rol oynar. Literatürde yaygın şekilde kabul edilen görüşe göre, kişisel bağlanma yönelimlerimiz çocuklukta anne ile çocuk arasındaki kurulan bağ ile ortaya çıkar ve genç yetişkinliği takip ederek romantik partnerler arasında da görülür ve yetişkinlikteki bu örüntüler çocukluğumuz ile benzerdir (Hazan ve Shaver, 1994:16; Pistole, 2010:122). Otobiyografik anılar ise bağlanma sisteminin inşasında ve işlevlerini sürdürmesinde önemli yer tutar (Boyacıoğlu, 2018:204). Bir yandan, yaşanan ve hatırlanan bu anıların niteliğine göre yetişkin bireyler romantik ilişkilerini beslemekte ve sürdürmekte iken (Alea ve Bluck, 2007:1104), bir diğer taraftan da bağlanma yönelimi bireyin otobiyografik anıları nasıl hatırladığını ve hatırlama

sürecini şekillendirmektedir (Sutin ve Gillath, 2009:360-361). Dolayısıyla, romantik ilişkilerde bağlanma ve otobiyografik bellek sistemi birbirini karşılıklı besleyen kimi bilişsel ve duyuşsal mekanizmalarla ilişkilenebilir.

Uzak mesafe ilişkileri söz konusu olduğunda partnerle olan ilişki telefon görüşmeleri, görüntülü görüşmeler gibi teknolojiler yardımıyla yürütülmektedir (Dainton ve Aylor, (2002: 124). Ayrıca, romantik ilişkiye ait yaşantıların önemli bir kısmı bu iletişim biçimi içerisinde ortaya çıkmaktadır. Buna bağlı olarak, romantik ilişki anıların özellikleri ve işlevlerinde uzak mesafe ilişkilerine özgü durumların gözlenmesi ihtimali belirmektedir. Bilgimiz dahilinde, literatürde bu konuda yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Uzak mesafe ilişkileri, romantik ilişkilerin niteliği, bağlanma ve otobiyografik bellek sistemi arasındaki ilişkilerin derinlikli şekilde irdelenmesine olanak veren bir ilişki formudur. Bu sebeple, mevcut çalışmada bağlanma kaygısının ve bağlanma kaçınmasının kişinin ilişkisine yüklediği değer üzerindeki etkisi otobiyografik anı özellikleri ve işlevleri kapsamında uzak ve yakın mesafe ilişkisi yürüten gruplarda incelenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. BAĞLANMA BİÇİMİ OLARAK YAKIN ROMANTİK İLİŞKİLER

Dünyaya gelişimizle birlikte ilişki kurmaya başlarız ve ilk yakın ilişkilerimiz anne, baba ya da temel bakım veren kişi ile kurulur. Çocukluktaki bu ilişkilerin gelecekteki ilişkilerle yakından ilintili olduğu literatürde yaygın şekilde kabul görmektedir (Brennan ve Shaver, 1995:267). Bağlanma kuramı öncülerinden John Bowlby (1979:64) bağlanmayı temelde yakınlık kurma ve yakınlığı sürdürme davranışı olarak nitelendirirken bağlanmanın erken çocukluktaki önemini vurgular ve bu davranışın doğumdan ölüme kadar insan hayatında yeri olduğunu belirtir. Hayat boyunca kurduğumuz belirli ilişkilerde de bağlanma örüntüleri gözlenir. Sıklıkla, ebeveyn ya da temel bakım veren kişi ile çocuk arasında kurulan bu bağları daha sonra romantik partner ile kurulan bağ seyrederek (Hazan & Shaver, 1994:16-18). Bu bölümde çocukluktan yetişkinliğe bağlanma kuramı yakın mesafe ilişkileri bağlamında irdelenecektir.

Bowlby kuramsal yaklaşımını oluştururken bağlanma figürünün yokluğu ve ayrılma anksiyetesi çerçevesinde çocuğun bağlanma örüntüsünü detaylı şekilde incelemiştir. Bu çalışmaları takiben, Ainsworth (1979:934-935) bebekler ve anneleriyle yaptığı yabancı ortam deneyi ile çocukların bağlanma davranışlarını gözlemlemiş ve çocukların anneden ayrılma ve yeniden kavuşma esnasında verdikleri tepkilerini bağlanma stilleri çerçevesinde kategorilendirmiştir. Ainsworth ve Bowlby (1991:334-340), bağlanmanın çocuklukta koruyucu işlevlerini ve keşif, öğrenme süreçlerine etkilerini detaylandırmıştır. Ainsworth tarafından yabancı ortam deneyi ile birlikte ortaya atılan bu model güvenli bağlanan, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı çocukları içerir. Genel olarak, yaşamın ilk yıllarında güvenli bağlanmış çocuklar daha az kaygılanan ve bakım veren ile temas kurarken aynı zamanda ortamı araştırmaktan çekinmeyen çocuklarken, kaygılı/kararsız çocuklar ise çabuk kaygılanıp kolaylıkla yatışmamakta ve annelerinden ayrıldıklarında kızgınlık da yaşamaktadırlar, kaçınmacı bağlanan çocuklar ise ayrılık anında duygusal bir tepki vermedikleri gibi anne ile birleşme durumunda da ilgisiz kalmaktadırlar (Ainsworth, 1979:935-936; Ainsworth ve ark., 2015:311-315). Çocukluk dönemi çalışmalarına ek olarak,

Ainsworth tezinde çocuklukta ebeveyn ve arkadaşlık ilişkilerini göz önünde bulundurarak yetişkinlerin güvenli ve güvensiz boyutlara yakınlığını değerlendiren bir ölçüm ortaya koyarak yetişkinlerdeki bağlanma üzerine de eğilmiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991:334-340; Ainsworth 1979:934-935). Bağlanma kuramında bağlanma figürünün verdiği güvene dair değerlendirmeler “içsel çalışan modeller” çerçevesinde şekillenir, kendilik algısı yani çocuğun kendi benliğine dair inançları “benlik modeli” olarak, bağlanma figürünün duyarlılığına dair değerlendirmeler yani başkalarına dair inançlar “başkaları modeli” olarak meydana gelir (Bowlby, 1969:12-13; Bowlby, 1973:255-260). Bu modeller, kuramcılar tarafından bağlanma yönelimlerinin kavramsallaştırılmasında yol gösterici olmuştur. Örneğin, Bartholomew ve Horowitz’ın modeline göre korkulu bağlanan bireyler (olumsuz benlik ve başkaları modeli) güvenli bağlananlar (olumlu benlik ve başkaları modeli) ile zıt özellikler gösterir ve yakınlıktan, reddedilmekten korkarlar. Saplantılı kişiler (olumsuz benlik, olumlu başkaları modeli) yakın ilişkilerinde kendilerini kanıtlamak için çabalarırken kayıtsız kişiler (olumlu benlik, olumsuz başkaları modeli) yakınlıktan kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991:233-241). Türkiye örneğinde yapılan bir araştırma da benlik modelinin güvenli ve kayıtsız bağlanma durumlarında olumlu, korkulu ve saplantı bağlanma durumlarında olumsuz olduğunu göstermiştir. Başkaları modelinin ise güvenli ve saplantılı bağlanma durumunda olumluyken kayıtsız ve korkulu bağlanma durumlarında olumsuz olduğu bulunmuştur (Sümer ve Güngör, 1999:90-91).

Bağlanma yönelimlerine yönelik kavramsal tartışmalar devam etmekle birlikte, yakın geçmişe kadar literatürdeki temel eğilim çocuklukta ve yetişkinlikteki bağlanma yönelimlerinin kategorik olarak tanımlanması olmuştur (örn. Bartholomew ve Horowitz, 1991:227; Hazan ve Shaver, 1994:511; Ainsworth ve arkadaşları, 2015:134). Örneğin, Ainsworth ve arkadaşları (2015:311-322) çocukları üç gruba ayırmış ve güvenli bağlanmanın yanı sıra kaygılı/kararsız ve kaçınmacı bağlanma stillerinden bahsetmiştir, Hazan ve Shaver (1994:519-520) da bu boyutları temel alarak yaptığı araştırmalarda öz bildirim yoluyla ölçtüğü yetişkin bağlanmasını güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı olarak üç kategori altında gruplandırmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991:227) ise dörtlü bir sınıflandırma oluşturmuş, bağlanmayı güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu stiller altında tanımlamıştır.

Bağlanma stillerinin kategorik olarak değil lineer olarak değerlendirildiği güncel yaklaşım ise bağlanmayı kaygı ve kaçınma boyutlarıyla ele alır ve bu yaklaşıma göre tüm bireyler hem kaygı hem kaçınma boyutlarına değişen oranlarda sahiptir (Fraley ve Shaver, 2000:144-145). Yetişkinlikte de bağlanma örüntüsü çocukluktaki ile benzerdir ve romantik ilişkilerde partnere bağlanma birtakım yaşantılar ve çocukluktaki bağlanma yöneliminin etkisiyle şekillenir. Çoğu zaman bağlanma yönelimleri değişmeden kalır ve bu örüntüler romantik ilişkinin gidişatında da rol oynar (Hazan ve Shaver, 1987:514-515).

Bağlanma yönelimlerinin kişideki etkilerini inceleyecek olursak, ilişkide kaygılı bağlanma stiline en belirgin özelliği olarak bireyin yaşadığı romantik partneri kaybetme korkusu ortaya çıkmaktadır, kaygılı bağlanma durumunda bağlanma sisteminin aşırı aktivasyonu kişinin daha çaresiz hissetmesine ve baş etme becerilerinin bozulmasına sebep olmasıdır. Yüksek bağlanma kaygısı bağlanma sisteminin görece daha fazla devreye girmesine yol açarken, yüksek bağlanma kaçınması bağlanma sistemini devre dışı bırakma eğilimini doğurur (Shaver ve ark., 2005:357-358). Yetişkinlerin ve çocukların bağlanma örüntüleri benzer olsa da bağlanma sistemi aktive olduğunda dışarı yansıtılan tepkiler değişebilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler bağlanma figürlerinin ulaşılabilirliğine dair kaygı duyarlar ve yanıt alamamaktan korkarlar, fakat duyulan bu korku çocuklar ve yetişkinler karşılaştırıldığında bir noktada farklılaşır, çocuklar uzak kalınan zamanı kestiremezken yetişkinler bağlanma figürlerinin ulaşılmaz olabilecekleri zaman aralığını tahmin edebilir. Yetişkinlerdeki bu tahmin edilebilirlik aynı zamanda bağlanma figürünün isteklerini ön plana almak, onu kızdırmamak, üzmemek için efor sarf etmek gibi davranışları da beraberinde getirir (Bowlby, 1973:264-306).

Bağlanma yönelimleri, romantik ilişkide kişilerin deneyimlerini belirleyen en temel değişkenlerden birisidir. Genel bir çerçeveden yetişkinlikteki romantik ilişkiler ve bağlanma yönelimlerine baktığımızda kaçınmacı bireyler neredeyse hiçbir zaman aşık olmadıklarını ya da çok yoğun olmayan aşk deneyimleri yaşadıklarını beyan etmektedirler. Kaygılı/kararsız bireyler kendilerini hızlıca ilişkinin içerisine dahil ederken, bu ilişkiye katılım süreci güvenli bağlanan bireylerde de benzer şekilde işlemektedir. Kaçınmacı bağlanma yönelimi gösteren bireylerse kaygılı/kararsız bağlanma yönelimlerine sahip kişilere kıyasla romantik ilişkilerine daha çok

güvenmektedirler (Feeney ve Noller, 1990:287-289). İlişkide deneyimlenen duyguların olumsuzluğunun yanı sıra kişinin duygudurumu da bağlanma yönelimleri ile ilişkilidir. Shaver ve arkadaşları (2005:350-358) yaptığı çalışmada ilişki içerisinde aşırı güvence arayışının bağlanma boyutları olan ilişkisini incelemiştir. Güvence arayışı normal bir davranışken, problem olarak görülebilecek aşırı güvence arayışı romantik ilişkilerde algılanan sosyal tehdit ile alakalıdır, terk edilme ve sosyal destek kaybına dair kaygı ve korkuları içerir (Parrish, Radomsky, 2010:211-213). Olumsuz duygudurum bağlanma kaygısı ile ilişkilendirilirken, bağlanma kaygısı yüksek olan bire aşırı güvence arayışı ile partnerlerinden ilişkide sevildiklerine, değer gördüklerine, ilişkinin süreceğine dair sözlü teyit almaya çalışırlar ve bunun sonucunda da bir rahatsızlık hissi ve depresif duygudurum ile yüzleşirler. Bireylerde kaçınma boyutu arttıdaysa ilişki doyumunda buna bağlı bir azalma gözlenmiştir. (Shaver ve ark., 2005:348-351).

Kişinin bağlanma yönelimleri partnere davranışları ve duygudurumu etkilemektedir, farklı bağlanma yönelimleri olan kişilerse bütüne baktığımızda belirli bir örüntü sergiler. Bağlanma stillerini işlevlere göre ayıran Collins ve Read (1990:655-660) yakınlık, güven ve anksiyete boyutlarına göre güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerini değerlendirmişlerdir. Buna göre güvenli bağlananlar yüksek yakınlık ve güven puanı alırken kaygı boyutu puanları düşüktür, kaçınmacı bağlananlar üç fonksiyon için de düşük puanlara sahiptir, kaygılı bağlananlar ise üç boyutta da yüksek skorlar almışlardır, yakınlık puanları güvenli bağlanmaya göre daha yüksekken güven puanları ise daha düşüktür ve en yüksek kaygı puanına sahiptirler. Bu yakınlık, güven, kaygı boyutlarının partnerdeki yansıması ile romantik ilişki kalitesi arasında iletişim kalitesi, güven ve genel ilişki doyumunu üzerinden bir ilişki bulunmaktadır. Partner yakınlık kurmaya açık olduğunda iletişim kalitesi ve partnere duyulan güven de artmaktadır ve kişi kendini açtıkça partner de daha fazla açmaktadır, duyulan güvenin artması da kıskançlığı azaltarak ilişki kalitesini olumlu etkilemektedir, kaygı puanının artması ise partnere duyulan güveni azaltarak ilişkiyi olumsuz etkilemektedir. Yakınlıktan ve partnere güvenmekten çekinen kaçınmacı bağlanan bireylere baktığımızdaysa bu kişilerin partnere bağlılık göstermekten kaçtıkları ve ilişkinin başarısız olmasına dair bir beklentilerinin olduğu görülmüştür, kaçınma yönelimi arttıkça bağlılıktan kaçınma da artmaktadır, bağlılıktan kaçma

arttıkça da ilişkinin başarısızlıkla sonuçlanma ihtimali artmaktadır (Birnie ve ark., 2009:92-93). Tüm bu çalışmalar, bağlanma yönelimlerinin duyuş düzenleme stratejilerine, kendi ve başkalarına yönelik inanç, tutum ve algılara ve bağlanma davranış sisteminin diğer sistemlerle ilişkilerine bağılı olarak romantik ilişkilerde bireysel farklılıkların altında yatan temel değışkenlerden biri olduğuna işaret etmektedir. Dolayısıyla, uzak mesafe ilişkilerini değıerlendirirken, bağlanma kuramı güçlü bir kavramsal çerçeve sunabilmektedir.

1.2. BAĞLANMA KURAMI ÇERÇEVESİNDE UZAK MESAFE İLİŞKİLERİ

Bağlanma figürü ile duygusal bir iletişim halinde olmak ve fiziksel yakınlığı sağlamak bir ilişkinin kurulması, bağlanmanın gelişmesi ve sürdürülmesi için gereklidir (Kelly ve ark. 2005:301). Literatürdeki bağlanma kapsamındaki araştırmalarda romantik ilişkiler karşımıza çoğunlukla yakın mesafeden yürütölen ilişkiler olarak karşımıza çıkar. Uzak mesafe ilişkilerine baktığımızda partnerler arasındaki mesafe bir araya gelmeyi ve yüz yüze etkileşimi çoğı zaman güçleştiren bir engel olarak karşımıza çıkar, iletişim kurmak da benzer bir şekilde telefon görüşmeleri ya da yazılı iletişimle sınırlanmıştır (Stafford ve Reske, 1990:277-278). Bu zorluklar, bağlanma kuramının üstünde durduğu yakınlık, güven duygusu, ayrılık anksiyetesi gibi sayısız kavramla yakından ilişkilidir.

Başkalarıyla kurulan sevgi bağlarının sürdürölmesinde Ainsworth (1989: 711-714) bağlanmanın önemini vurgular, partner ile kurulan sevgi bağı partnerle yakın olma isteğini de birlikte getirir, kişiler fiziksel yakınlık kurmak ve etkileşimde kalmak için çaba gösterir. Yetişkinlikte birlikte olunan zaman azaldığında ya da aradaki mesafe arttığında bağlanma, bu sevgi bağlarının yürütölmesinde rol oynar. Uzakta kalmak ve süreli ayrılmalar bireylerde sıkıntıya yol açarken yeniden bir araya gelmek keyif ve memnuniyet verir. Bireyler koşullar gereğı araya giren zaman ve mesafeyle birlikte bir bağı kurabilmek için uygun yollar bulabilir fakat bu bağı kurulması ve sürdürölmesi kimileri için daha zorlu bir görevdir (Ainsworth, 1989: 711-714). Farklı koşullarda bağların korunmasının kişiden kişiye farklılaşmasını anlayabilmek için bağlanma davranışını ve örüntöleri incelemek yerinde olacaktır.

Bağlanma örüntülerine göre keşif alanları farklılaşabilmektedir ve bu alanlar yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerinde de belirleyici etkilere sahiptir. Keşif konusuyla yakından ilişki bir kavram olan “güvenli üs” bağlanma figürü tarafından sunulan ve çocuğun yorulduğunda ve korktuğunda dönebileceği bir alan olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2014:171-173; Feeney, Collins, 2004:305). Bowlby’ye göre çocukluğu takiben ilerleyen zamanlarda da sevdiklerimizden daha uzun zaman dilimlerinde ayrı kalmak ve aradaki mesafelerin de artması ile uzaklaşmak durumunda kaldığımızda aradaki bağı ve iletişimi sürdürmemiz halinde ya da bir araya geldiğimizde güvenli üs olgusuna benzer bir durum ortaya çıkmaktadır (Bowlby, 2014: 171). Kaçınma yönelimine sahip yetişkinler keşif alanlarındayken bağlanma sistemi aktive olmaz, fakat kaygı yönelimli kişiler sürekli bir güvenlik arayışı içerisindedir, bağlanma figürlerinden onay arar ve kolayca yatışamazlar (Basham, 2007:84-85).

Uzak mesafe ilişkilerinde stres yaratıcı bir faktör olarak koşulların getirdiği ayrılma söz konusu olduğu gibi, görüşmeler için seyahat etme gerekliliği de stres yaratır. Bağlanma kaygısı uzak mesafe ilişkilerinde de yakın mesafe ilişkilerinde de gruplar arası bir farklılık olmaksızın stresi yordamaktadır. Sıklıkla gözlenen bir farklılık olarak, uzak mesafe ilişkilerinde daha çok içebakış davranışı, tavsiye kullanımı ve daha az olumlu yaklaşım görülmektedir. Ayrıca, bu eğilimler yakın mesafe ilişkilerinde stres üzerinde etki yaratmazken, uzak mesafe ilişkilerinde stresi artırmakta ve ilişki doyumunu düşürmektedir (Pistole ve ark., 2010:542-546). Uzak mesafe ilişkilerinde partnerden ayrı olmak da stres yaratıcı bir faktör olarak tespit edilmiştir. Stres verici durumlarda romantik partner duygu düzenleyici bir rol üstlenebilir. Sevilen kişi ile yan yana olmak olumlu etkilere sahiptir, stresli bir durum altındayken güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişiler partnerinden destek isteyebilir ve/veya partnerine destek sunabilir; bu destek de olumsuz fizyolojik belirtilerin ve kaygı tepkilerinin düzenlenmesine yardımcı olur. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma yönelimlerine sahip kadınların da stres verici bir durumla yüzleştğinde partneri yanındaysa bu yakınlıktan faydalanabildiği görülmüştür, fakat kaçınmacı bireyler bu durumlarda kendi kendilerine yardım aramamaktadırlar (Simpson ve ark, 1992: 444; Feeney ve Kirkpatrick, 1996:267). Uzak mesafe ilişkisi yürüten bireylerde ise partnerin fiziksel varlığına ulaşmak güçleşeceği için bu düzenleyici etkilerde azalma olabilir. Bağlanma sistemiyle ilintili bilişsel temsiller kişinin bağlanma figürüyle olan

bağlanmasının kalitesi ile ilişkilidir ve bağlanma figüründen uzak olduğunda duygu ve davranışlar üzerinde bağlanma figürünün etkisinin sürmesini sağlamaktadır (IJzendoorn, 1990:387-389). Bu konuda yapılan ilgi çekici bir çalışmada, olumsuz bir olayın hatırlanması sonrasında bağlanma figürünü düşünmenin duygu düzenleme süreçlerine etkisi incelenmiştir. Bu deneysel çalışmada, Selçuk ve ark. (2012:370-372) en az bir yıldır romantik ilişki sürdüren bireylerin önce olumsuz bir otobiyografik anı hatırlamalarını sağlamış, sonrasında ise romantik partnerlerinin nötr bir fotoğrafını göstermişlerdir ve bunun kadınlarda daha fazla olmak üzere kadınlarda da erkeklerde de olumsuz etkiyi azalttığını tespit etmişlerdir.

Uzak mesafe ilişkileri ve yakın mesafe ilişkileri bağlanma örüntüleri açısından karşılaştırıldığında ilişkisel mesafenin bağlanma boyutları ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur (Pistole ve ark., 2010:542). Bu iki ilişki türünde aradaki mesafelerin ilişkinin yürütülüş biçiminde farklılıklar olmasına rağmen bağlanma örüntülerinde bir farklılık ortaya çıkmaması algılanan ilişki değeri ve otobiyografik hafızanın romantik ilişkideki rolünün incelenmesini önemli hale getirmektedir.

1.3. UZAK VE YAKIN MESAFE İLİŞKİLERİNDE ALGILANAN İLİŞKİ DEĞERİ

Algılanan ilişki değeri partner ve yürütülen romantik ilişki bağlanmında yapılandırılmış bir konsepttir. Algılanan ilişki değeri; partnere ve romantik ilişkiye yönelik bağlılık, ilişkiye verilen önem, ilişkinin tatmin edicilik ve ilişkinin yürütülmesine dair ciddiyet düzeylerinin bir araya gelmesinden oluşur. Doyum ölçümleri sonuçlarının uzak ve yakın mesafe ilişkilerini mesafesel bağlamda karşılaştırmayı güçleştirmesi sebebiyle ortaya ilişkinin kişinin hayatındaki yerini temsil eden algılanan ilişki değeri ile çalışılmasının önemli olduğu düşünülmektedir (Pistole ve Roberts, 2011:67-72). Algılanan ilişki değeri üzerine alan çalışmaları henüz derinleşmemiştir. Bu sebeple bu bölümde algılanan ilişki değerini oluşturan etmenlere uzak ve yakın mesafe ilişkileri bağlamında değinilmiştir.

İlişki doyumuna bakıldığında, uzak mesafe ilişkisi yürüten bireylerde bağlanma kaygısının doyum üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır, bağlanma kaçınması arttıgındaysa bireyin ilişki doyumu düşmektedir. Bağlanma kaygısının getirdiği yakınlık arayışının ise uzak mesafe ilişkilerinde ilişki doyumu

üzerinde bir etkisi olmadığı görülmektedir. Yakın mesafe ilişkilerinde ise birlikte yaşama ve ayrı yaşama koşullarına bağlı olarak ilişki doyumunda farklılıklar vardır: Birlikte yaşayan çiftlerde bağlanma kaçınma ve kaygısı yükseldikçe ilişki doyumu azalırken ayrı yaşayan bireyler için bağlanma kaçınma ve kaygısının daha düşük olduğu bulunmuştur, bağlanma kaygısı ve kaçınması azaldıkça ilişki doyumu da artmaktadır (Roberts, Pistole, 2009:11-13). Birlikte geçirilen zamanın ilişki doyumu üzerindeki etkisine baktığımızdaysa birlikte geçirilen sürenin ilişki doyumunun artırmasının yanısıra iletişim sürelerinin artmasının da doyum üzerinde olumlu etkisi bulunmuştur (Johnson ve Anderson, 2012:9, Emmers-Sommer, 2004:409). Ancak, Guldner ve Swensen (1995:318-319) uzak mesafe ilişkilerinde fiziksel olarak birlikte geçirilen sürenin artmasının yakın mesafe ilişkilerinde de uzak mesafe ilişkilerinde de ilişki doyumuna anlamlı bir etkisi olmadığını rapor etmiştir. Literatürde birbiriyle çelişen bu bulguların gerekçelerini tespit edebilmek için konuya dair daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Partnere bağlılık ve güven ilişki doyumunu etkilediği gibi algılanan ilişki değerini de belirlemektedir. Bağlılığın belirleyicilerinden biri de ilişkinin ciddiyeti olarak görülmektedir, rastgele ilişkiler ile birlikte olma niyeti ile ilişki sürdürmek yani özel bir kişinin seçilmesinin ayrıştırıcı olması beklenmektedir (Pistole ve Roberts, 2011:72) Simpson yürüttüğü araştırmalarda kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin romantik ilişkide daha az olumlu duygu deneyimlediğini, kaçınmacı bağlanma stiline kişilerin partnerine daha az bağlılık sergilediğini, güvenli bağlanan kişilerin ise partnerlerine daha yüksek bağlılık geliştirdiğini, daha fazla güven duyduğunu ve ilişki doyumlarının kaygılı bağlanan bireyler ile karşılaştırıldığında daha yüksek olduğunu bulmuştur (Simpson, 1990: 978-979)

Uzak mesafe ilişkisi sürdürmenin getirdiği zorluklar göz önüne alındığında ilişki kalitesinin yüksek olması da önem kazanmaktadır, uzak mesafe ilişkisi yürütülecek bir partneri seçerken kişiler daha yüksek standartlar belirlemektedirler ya da bu tip bir romantik ilişkinin getirilerinin daha az olacağını gördüklerinde ilişki kurmama yoluna gidebilirler. Çiftler arasındaki bu mesafe ilişkinin bozulması için bir sebep ya da bağlılık için bir engel oluşturmamış olsa da uzak mesafe ilişkisi yürüten kişiler partnerlerine olan bağlılığın ve adanmışlığın yürütülebilmesi için daha çok çaba sarf ederler. Romantik ilişkinin sürdürülebilmesi yolunda yakın mesafe ilişkilerinde

de uzak mesafe ilişkilerinde de engeller görülmektedir, fakat uzak mesafe ilişkisi yürüten kişiler yakın zamanda partnerleriyle bir ayrılık yaşama ihtimallerine yönelik tahminlerinin yakın mesafe ilişkisi yürüten kişilerden daha az olduğu görülmüştür, buna rağmen gerçekleşen ayrılmalara bakıldığında iki grup arasında bir fark bulunmamaktadır (Kelmer ve ark., 2012:11-12)

Uzak mesafe ilişkisi ve yakın mesafe ilişkisi yürüten gruplar karşılaştırıldığında bağlanma yönelimlerinin dağılımında ilişki kalitesi düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir, fakat ilişki doyumu söz konusu olduğunda farklı bulgulara rastlamak mümkündür (Pistole ve Roberts, 2011:71-73). Dolayısıyla, fiziksel yakınlığın bağlanma ve algılanan ilişki değeri arasındaki rolünün farklı değişkenlerle birlikte incelenmesi gereken bir konu olarak güncelliğini korumaktadır. Pistole ve Roberts (2011:73) tarafından geliştirilen partnerler arası mesafenin, birlikte geçirilen zamanın ve algılanan ilişki değerinin ölçüldüğü “Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi” ile daha spesifik incelemeler yapılabilecektir.

1.4. UZAK VE YAKIN MESAFE İLİŞKİLERİNDE OTOBİYOGRAFİK BELLEĞİN İŞLEVLERİ VE BU İLİŞKİDE BAĞLANMA BOYUTLARININ ETKİSİ

“Otobiyografik bellek terimi belirli olaylara dair olay hafızamızı, hayatımızın kavramsal, jenerik ve şematik bilgilerini içeren epizodik hafıza olarak anılır.” (Conway, 2008:893). Otobiyografik bellek epizodik hafızanın alt boyutu olarak görülmesinin yanı sıra semantik bellekten de beslenir ve otobiyografik anıyı oluşturan tüm bilgiler kodlanmaz, benzer durumlara dair bildiğimiz genel bilgiler epizodik bellekte olayın hatırlanması sırasında eşleşerek otobiyografik anıyı oluşturur. Otobiyografik bellek kişinin geçmişte kendisinin yaşadığı olay ve deneyimlerin bunun yanı sıra kişinin kendi benliği ile ilişkili bilgiyi de içerir (Gülgöz, 2018:14-15). Dolayısıyla, otobiyografik anılar epizodik ve semantik belleği içeren bellek sistemlerini benlik sistemine bağlayan “benlik-bellek sisteminin” ürünleridir ve bu sistemin işleyişi “Benlik-Bellek Sistemi Modeli” çerçevesinde detaylandırılmıştır (Conway ve ark., 2004:493-494). Bu model, bağlanma yönelimleri gibi benliğin yapı taşları ile bellek süreçleri arasında sürekli bir bilgi alışverişini öngörür ve anının

kodlanmasından anının hatırlanması süreçlerine her aşamada etkileşim içinde olduklarını tespit eder.

Benlik-bellek sisteminin birlikte işleyişi ağırlıklı olarak hatırlama süreçlerinde bireysel farklılıklar çerçevesinde incelenmektedir. Bir anıyı hatırladığımızda süreç her zaman aynı değildir, kimi zaman anıyı hatırlamak için düşünmemiz gerekir ya da bazı anılar diğerlerinden daha canlı hatırlanır, yani hatırlanan anıların özelliklerinde ve hatırlama yaşantısının özelliklerinde farklılıklar vardır. Otobiyografik bellek literatüründe bu farklılıklar anıların fenomenolojik özellikleri olarak kavramsallaştırılmıştır. Rubin ve Siegler (2004:17-26) kişilerin anıları ile ilgili fenomenolojik yargılarını ölçerek anıyı tekrar yaşarcasına hatırlama (recollection); kafanın içinde anıya dair seslerin ve görüntülerin canlanması, sahne olarak anıdaki kişi ve objelerin hatırlanması (canlılık, algısal detaylar); anıyı kendi gözleriyle veya başkasının gözleriyle görür gibi hatırlama (visual/memory perspective); anıyı hatırlarken duyguların yeniden hissedilmesi (persistence of emotions); anıyı ya da olayın sözcükler veya görüntüler halinde akla gelmesi, olay akış sırasının korunması ve anının anlamsal bütünlüğü (narrative coherence), anının hatırlandığı şekliyle gerçekleşmiş olduğuna dair kesinlik (belief in accuracy), anının önemi (memory importance), anının başkalarıyla paylaşılması ve akla ne derece kolay geldiği (accessibility) gibi kavramlar öne sürmüştür. Anıların özelliklerine ilişkin bu ve benzeri ilk ölçümlerle yapılan çalışmalarda, yeni deneyimlere ve duygularını paylaşmaya yatkın kişilerin anıları daha kendinden daha emin, ayrıntılı ve canlı hatırladığı bulunmuştur.

Otobiyografik anılar ile bağlanma sistemi arasındaki ilişki ise literatürde farklı bağlamlarda çalışılmış güncel bir konudur. Özellikle bireysel farklılıkların anlaşılması amacıyla bağlanma yönelimlerinin otobiyografik bellek süreçlerini ne şekilde etkilediği bu araştırmalarda sıkça incelenmiştir. Örneğin, bağlanma kaygısı yüksek olan kişilerin; bağlanma kaçınması yüksek olan kişiler ile karşılaştırıldığında otobiyografik anıları daha canlı hatırladıkları bulunmuştur. Bağlanma kaçınması yüksek olan kişiler otobiyografik anılarını geri çağırdıklarında yeniden yaşarcasına hatırlamaktan kaçınırken, bağlanma kaygısı yüksek olan kişiler yeniden yaşarcasına hatırlama eğilimi gösterirler (Boyacıoğlu ve Sümer, 2011:111-113). Benzer şekilde, kaygılı bağlanan kişilerin evlilik yaşantısı sırasındaki ilişkiye dair olumsuz anıları

daha canlı hatırladıkları görülmüştür. Olumlu anılar söz konusu olduğundaysa kaygılı bağlanma anıların canlılığını ve algısal detaylarını azaltan bir etki göstermiştir. Aynı araştırmada, kaçınmacı bağlanan kişiler olumsuz ilişki anılarını da olumlu ilişki anılarını da daha tutarsız anlatmışlardır (Wang ve ark. 2018:17-18). Bağlanma yönelimleri ve benlik sistemi temellendiren öztanımlayıcı anılar arasındaki ilişkileri inceleyen Boyacıoğlu (2012:92-94) bağlanma kaygısının anıyı yeniden yaşarcasına hatırlama eğilimini, duyuşsal sistemdeki aktivasyonu ve anının algısal detaylarını güçlendirdiğini, bağlanma kaçınmasının ise duyuşsal aktivasyonu düşürürken, olayın anlatımındaki bütünlüğü güçlendirdiğini tespit etmiştir.

Otobiyografik anı özelliklerine ek olarak, “otobiyografik anıların işlevleri” bireysel farklılıklar tartışmasına yeni kavramlar sunan güncel bir diğer araştırma hattıdır. Hatırlama insanlarda salt tüm geçmiş yaşantının, gerçekliğe uygun olarak kaydedilip sonrasında geri çağırılması olarak gerçekleşmez, anının kişiye sağladığı yarar odağında şekillenir (Bluck ve ark., 2005:92). Başka bir ifadeyle, otobiyografik anılar kişilerin hayatında birçok işleve sahiptir ve anıların karşılık geldiği ihtiyaçlar anının nasıl hatırlanacağını etkiler (Conway ve ark., 2004:516). Örneğin, kişilik gelişimi, kariyer seçimi, ilk romantik ilişkinin kurulması gibi gelişimsel hedeflerle ilişkili olan anılar benlik sistemi ile güçlü ilişkileri sebebiyle daha kolay ve sık hatırlanır (Blagov ve Singer, 2004:505-506; Conway ve ark., 2004:598-509). Anı işlevleri kavramsal bir çerçeve olarak, önemli olayların yanı sıra gündelik olaylara ilişkin anıların nasıl hatırlandığına dair ilişkin de önemli bilgiler verir (Bluck, 2003:113-114).

Otobiyografik anıların işlevlerine ilişkin literatürde, yönlendirme işlevi, benlik işlevi, geçmişten ders alma işlevi, duygu durum düzenleme, geçmişle yüzleşme işlevi ve sosyal işlev yoğun şekilde çalışılan konulardır. “Yönlendirme işlevi”, kişinin geçmişten ders almasına olanak verir ve geçmiş yaşantılar doğrultusunda kişi gelecek yaşantılarına dair tahminlerde bulunabilir. Anıların “benlik işlevi” kişinin kendi ile ilgili süreklilik içeren bir yapı kurmasını, “duygudurum düzenleme işlevi” ise geçmiş yaşantılardan faydalanarak kişinin duygusal dengesini kurmasını sağlar (Bluck ve ark. 2005:93-94; Er ve Yaşın, 2016:68-70). “Sosyal işlev” ise kişilerarası ilişkiyi inşa etmek ve sürdürmekle ilişkilidir. Sosyal işlev; yakınlık bileşeni, öğreticilik ya da tavsiye vericilik bileşeni ve empati bileşenlerini içerir. İlişkisel tutarlılık ve

anlamlandırma işlevleri ise yetişkin bağlanmasının inşa sürecinde rol alır. Örneğin, pozitif duygular içeren anıları geri çağırarak ise yakınlık işlevini aktif hale getirir. (Alea & Bluck, 2007:1098-1108)

Otobiyografik anılarla ilgili literatürde uzak mesafe ilişkileri bilginiz dahilinde daha önce çalışılmamıştır. Çiftler arasındaki mesafeye bağlı olarak romantik ilişkilerde yaşanan olayların fiziksel olarak birlikte veya ayrı yaşantılanması bu yaşantılara ilişkin anıların niteliğini de değiştirebilecek bir unsurdur. Uzak mesafe ilişkileri ile doğrudan bir bağı olmamakla birlikte, Auriat (1992:303-308) uzaklık kavramını göç ve konut değişimi üzerinden ele almıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan görüşmelerde erkek katılımcıların taşınma tarihini ya da geçirilen süreci hatırlamakta güçlük çektiği gözlenmiştir. Kadınların ise taşınmayı duygu tetikleyici bir olay olarak nitelendirme eğilimleri sebebiyle taşınma dönemlerini daha iyi hatırladıkları tespit edilmiştir. Bir taşınma olayının gerçekleştiği dönemde yaşanmış bir otobiyografik olayın serbest çağrışımla hatırlanması istendiğinde, taşınma olayının bir kilometre taşı olarak kullanıldığı ve bu referans noktası sayesinde çiftlerin otobiyografik anılarını daha kolay geri çağırabildiği araştırmanın bulguları arasındadır. Bu araştırmanın bulgularını uzak mesafe ilişkileri açısından okurken sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak, mekan değişimine kadın ve erkeklerin farklı anlamlar yüklemesi, mekan değişiminin otobiyografik bellek süreçlerinde referans noktası olarak hizmet veren bir dönüm noktası olarak algılanması ve o döneme ilişkin anıların kodlanma ve geri çağırma süreçlerini etkilemesi uzak mesafe ilişkilerinin de otobiyografik bellek süreçlerini etkileyebileceği görüşünü desteklemektedir.

Günümüzde uzak mesafe ilişkisinden bahsederken coğrafi bir uzaklık ve bu uzaklığın yarattığı sonuçlar temel alınmaktadır. Bir ilişkinin uzak mesafe ilişkisi olarak tanımlanması için çiftler arasındaki uzaklığın 40 km olması, haftalık görüşme sıklığı, bir haftada birlikte geçirilen gece sayısı, ihtiyaç duyulduğunda romantik partnerin yanında bulunabilmesi gibi kriterleri göz önünde bulundurulur (Pistole ve Roberts, 2011:71-72). Uzak mesafe ilişkilerinde yüz yüze görüşmeler gerçekleşse de sıklığı çoğu zaman yakın mesafe ilişkilerine göre daha azdır. Bu durum da iletişim kurmak için farklı kanalların önem kazanmasına yol açabilmektedir. Yüz yüze iletişimde hatırlanan anılar aynı mekanda geçip karşılıklı etkileşimi içerirken; sosyal

medya, mesajlaşma, e-posta gibi araçlar kullanıldığında hem taraflar olayları farklı çevresel koşullarda deneyimlemektedir, hem de cevaplandırma süreci zaman alabileceğinden yaşantılar taraflarca farklı saatlerde ve hatta günlerde yaşantılanabilmektedir. Bu tip senkronize olmayan bir iletişim biçimi, yakınlık kurmak için daha çok çaba harcamayı gerektirir (Crystal Jiang ve Hancock, 2013:569-573). Bu iletişim kanalları görüntülü görüşme de olsa yüz yüze görüşmeler kadar yoğun ve zengin içerikte olamamaktadır. Yine de videolu görüşme ile hayatın bir kısmını paylaşmak, aynı anda yemek yemek ya da partnerler tarafından konuşma içermeyen görüntülü görüşme arka planda sürdürülürken film izlemek, oyun oynamak, paralel olarak yürütülen aktiviteler gerçekleştirmek sanal yolla da olsa paylaşılan bir günlük hayat deneyimi sunmaktadır (Neustaedter ve Greenberg, 2012:756-767). Jin ve Peña (2010:48) yürüttükleri araştırmada partner ile yapılan telefon konuşmaları arttıkça ilişki kalitesinin de arttığını bulmuşlardır, fakat bağlanma kaçınması arttıkça telefonda konuşma sayısı düşmektedir. Diğer bir deyişle, bağlanma kaçınması yüksek olan bireyler sık görüşmenin getirdiği olumlu etkiden yararlanamamaktadır. Telefon konuşmaları ilişkiyi olumlu etkilerken konuşmalara dair otobiyografik anılar ile fiziksel anılar arasındaki farklılığa dair bir bilgiye sahip değiliz, telefon görüşmeleri farklı mekanlar içerirken görüntülü görüşme sanal da olsa görsel olarak bir ortaklık yaratabilir, fakat yine beş duyudan edinilen bilgilerin ortaklaşması mümkün olmayacaktır. Anı özelliklerini gözettiğimizde algısal detaylarda partner ile örtüşmenin uzak mesafe ilişkilerinde daha güç olması beklenebilir, bu durumda algısal detayların kişinin kendi fiziksel çevresine yönelik olması beklenebilir. Algısal detayların olayın kendisini beslemediği ve zenginleştirmedeği bu durum bellek süreçleri açısından ilginç bir konudur. Fiziksel yakınlığın söz konusu olamadığı uzak mesafe ilişkilerinde ortak yaşantılar telefon konuşmaları ve görüntülü görüşmeler ile gerçekleştiği için içerik önem kazanıyor olabilir, ilişkilerde biz, bizim gibi zamirlerin kullanımları partnerle yakınlık sağlaması açısından öneme sahiptir. Bireylerin otobiyografik anlatıları aracılığıyla anı içeriklerine baktığımızda kaçınmacı bağlanma boyutu arttıkça kişilerin biz dili ile konuşmadıkları ya da çok az konuştukları görülmüştür (Dunlop ve ark., 2019:5-10). Anıların paylaşılmasında gözlenen bu dilsel farklılık bile uzak mesafe ilişkilerinde kaçınmacı bağlanma yöneliminin aleyhine bir durum oluşturmaktadır.

Sosyal ağlar bağlamında yürütülen bir çalışmada romantik ilişkinin sürdürülmesi için sosyal ağ sitelerinin kullanımını uzak ve yakın mesafe ilişkileri bağlamında karşılaştırmış, araştırmada sosyal ağ olarak yakın mesafe ilişkilerinde de sıklıkla kullanılması sebebiyle Facebook seçilmiştir. Uzak mesafe ilişkisi yaşayan bireylerin yakın mesafe ilişkisi yürüten kişilere kıyasla kullanım amacına baktığımızda sosyal ağları daha çok ilişkiyi sürdürme işlevini yerine getirebilmek amacıyla ve partneri gözetlemek adına kullandıkları bulunmuştur. Aynı zamanda uzak mesafe ilişkisi yürüten bireyler sosyal ağlarda yakın mesafe ilişkisi yürütenlere kıyasla daha çok kıskançlık göstermektedir (Billede ve ark., 2015:152-155). Kıskançlık bir romantik ilişkide birebir koşullarda da çıkabilirken sosyal ağ gibi araçlar aslında bir araç olarak uzak mesafe ilişkilerinde ortaya çıkmaktadır. İlişki sürdürme işlevi de fiziksel görüşmeler, bu partner ile yürütülen aktiviteler, buluşmalar gibi yakınlık sağlayacak araçlar olmadığı için sosyal ağlar üzerinden sürdürülmektedir. Wang ve arkadaşlarının (2016:3-4) yaptığı araştırmaya göre sosyal ağlar üzerinden yapılan paylaşımlara baktığımızdaysa paylaşım içeriklerinde bir seçicilik ile karşılaşırız: Kişisel ve duygusal yoğunluğu yüksek içerikler, sosyal medyada daha az paylaşılmaktadır. Paylaşıldığı sırada önemli bulunan içerikler zaman geçtikçe kişi için daha önemsiz olabilir, yine de paylaşılan anılar daha çok hatırlanır. Kişiler uzak mesafe ilişkisi yürütürken ilişkiyi sürdürme işlevine hizmet ederek daha çok sosyal medya kullanıyorlarsa bu kullanım sırasında normal koşullarda otobiyografik anı olarak nitelendirebileceğimiz kişisel ve duygusal içeriği olan paylaşımlar daha az da olsa bu uzak mesafe ilişkilerinde daha yoğun olarak yapılabiliyor olabilir.

Mesafenin ve görüşme sıklığının tek başına ilişki doyumu üzerinde bir etkisi olmadığını söyleyen araştırmalar (örn. Roberts ve Pistole, 2009:11-13, Guldner ve Swensen, 1995:318-319) bağlanmanın mesafe ve doyum arasındaki ilişkide etkilerinin olabileceğini ortaya koyuyor. Uzak mesafe ilişkilerinde ilişki doyumu arasındaki ilişkide bağlanma ve otobiyografik anıların etkilerini görebileceğimiz araştırmalar ise bilğimiz dahilinde bulunmamaktadır. Fakat doyumu etkileyebilecek etmenlere bakacak olursak mesafenin getirdiği görüşme koşullarının ve bunun sonucunda oluşacak yaşantıların ilişki doyumunu ne şekilde etkilenebileceğine dair kimi çıkarımlar yapmak mümkündür. Uzak mesafe ilişkilerinde yüz yüze görüşebilmek daha sık seyahat etmek anlamına da gelmektedir. Sık seyahat etme koşulunda ise

bireyler sıklıkla olumsuz fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerle karşı karşıya gelebilmektedir. Cohen ve Gossling (2015:13-15) sık seyahat etmenin yalnızlaşmayı getirebileceğini ve romantik ilişkilerin daha kısa ömürlü olmasına sebep olabileceğini tespit etmiştir. Ayrılma ve kavuşma süreçlerinin bağlanma ilişkisinde temel belirleyenlerden olduğu düşünüldüğünde, sık seyahat etme ve buna bağlı olumsuz yaşantıların olasılığının artması dahi uzak mesafe ilişkilerinde bağlanma kaygısının duyguları aşırılaştırma ile karakterize duyuş düzenleme stratejilerini tetikleyebilecek bir unsurdur. Bağlanma, otobiyografik anılar ve uzak mesafe ilişkilerini ilintilendiren bir başka husus kullanılan iletişim kanallarıdır. Hem yakın hem uzak mesafe ilişkilerinde kullanılan iletişim araçlarından biri olan telefon görüşmelerinin ve mesajlaşmalarının kalitesi partnerin ne derece idealize edildiğini etkilemekte ve partnerin idealize edilmesi de ilişki doyumunu olumlu olarak yordamaktadır (Toma ve Choi, 2016:399-400). Partnerin idealize edilmesi bağlanma boyutları çerçevesinde ele alındığında, kaçınmacı kişilerin kaygılı/kararsız kişilere kıyasla partnerlerini daha az idealize ettikleri görülmüştür (Feeney ve Noller, 1990:288). Uzak mesafe ilişkilerinde telefonda konuşmaları ve mesajlaşmaları ilişkiye dair otobiyografik anıların inşasında kullanılan temel kaynaklardan biridir. Dolayısıyla, bu anıların duygusal içeriği ve anı özelliklerindeki nitelik güçlendikçe, partnerin daha fazla idealize edileceği ve buna bağlı olarak ilişki doyumunun artacağı varsayılabilir. Uzak mesafe ilişkilerinde, bağlanma, otobiyografik anı özellikleri ve işlevleri ve ilişkiye dair kişinin değerlendirmeleri arasındaki bu tür varsayımsal bağlantıların görgül araştırmalarla incelenmesi gerekmektedir. Uzak mesafe ilişkilerinin kişilerarası süreçlerin bireysel süreçlerle ilişkisini anlayabileceğimiz bir laboratuvar hizmeti verdiği düşünülebilir. Konuya ilişkin yapılacak görgül araştırmalar, otobiyografik bellek, bağlanma ve romantik ilişkiler literatürlerine ayrı ayrı katkı sunacağı gibi, farklı psikolojik sistemlerin birlikte işleyişini bütünsel olarak görmemizi de mümkün kılacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ÇALIŞMANIN AMACI VE HİPOTEZLERİ

Bu çalışma kurgulanırken temel amaç, uzak mesafe ilişkisi ve yakın mesafe ilişkisi olarak yürütülen romantik ilişkilerde çiftler arasındaki uzaklık bağlamında kişilerin yetişkinlikteki bağlanma yönelimleri ve ilişki değeri arasındaki yordayıcı ilişkinin otobiyografik anı özellikleri ve işlevlerinin aracı rolleriyle birlikte incelenmesidir. Çalışma uzak mesafe ilişkisi ve yakın mesafe ilişkisi grupları olarak iki bağımsız grupta yürütülmüştür. Çalışmada bağımsız değişkenler bağlanma boyutları; kaçınma ve kaygı boyutudur, bağımlı değişken ise algılanan ilişki değeridir. Otobiyografik anı özellikleri ve otobiyografik anı işlevleri ise bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkide aracı değişkenler olarak araştırmada ele alınmıştır. Bağlanma kaçınması arttıkça kişiler olayları daha genel olarak hatırlamakta, sönümleyici duyuş stratejileri kullanmakta ve duyuşsal sistemleri daha düşük seviyede aktive olmaktadır (Boyacıoğlu, 2012:91-94). Bu düşük aktivasyon ve sönümleyici stratejiler göz önünde bulundurulduğunda bağlanma kaçınması arttıkça hem yakın hem uzak mesafe ilişkileri için yakınlık işlevinin azaltması beklenmektedir. Uzak mesafe ilişkilerinde partnerler arası görüşmeler teknolojik aracılığıyla sağlanmaktadır (Dainton ve Aylor, (2002: 124) ve romantik ilişkiye ait yaşantıların önemli bir kısmı bu iletişim biçimi içerisinde ortaya çıkmaktadır, bu sebeple uzak mesafe ilişkisi yürüten, bağlanma kaygısı yüksek bireylerin otobiyografik anının yakınlık işlevinden yeterince yararlanamamaları beklenmektedir. Uzak mesafe ilişkileri için de yüz yüze gerçekleşmeyen görüşmelerde anının algısal detayının da daha az olması beklenmektedir. Buna bağlı olarak, romantik ilişki anıların özellikleri ve işlevlerinde uzak mesafe ilişkilerine özgü durumların gözlenmesi ihtimali belirmektedir. Bilgimiz dahilinde, literatürde bu konuda yapılmış bir çalışma bulunmamaktadır. Uzak mesafe ilişkileri, romantik ilişkilerin niteliği, bağlanma ve otobiyografik bellek sistemi arasındaki ilişkilerin derinlikli şekilde irdelenmesine olanak veren bir ilişki formudur.

Bu amaç kapsamında uzak ve yakın mesafe ilişkisi yürüten bireylerde bağlanmanın kaçınma boyutu ve kaygı boyutu ile ilişki değeri arasındaki ilişkide

otobiyografik anın yakınlık işlevinin aracılık rolü ve ikinci olarak aracılık modeli ile anının algısal detay ve anının yakınlık işlevlerinin aracı rollerinin bağlanmanın kaçınma boyutu ve kaygı boyutu ile ilişki değeri arasındaki ilişkide etkileri irdelenecektir.

Bu doğrultuda araştırmanın hipotezleri şu şekilde sıralanabilir:

1. Uzak mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması arttıkça algısal detay zayıflar.
2. Yakın mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması arttıkça algısal detay zayıflar.
3. Uzak mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması arttıkça yakınlık işlevi zayıflar.
4. Yakın mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması arttıkça yakınlık işlevi zayıflar.
5. Uzak mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması arttıkça ilişkinin algılanan değeri düşer.
6. Yakın mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması arttıkça ilişkinin algılanan değeri düşer.
7. Uzak mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide yakınlık işlevi aracılık rolü oynar. Yani bağlanma kaçınması arttıkça anının yakınlık işlevi azalır ve algılanan ilişki değeri düşer.
8. Yakın mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide yakınlık işlevi aracılık rolü oynar. Yani yakın mesafe ilişkilerinde bağlanma kaçınması arttıkça anının yakınlık işlevi azalır ve algılanan ilişki değeri düşer.
9. Uzak mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide algısal detay ve yakınlık işlevi birlikte aracılık rolü oynar. Yani uzak mesafe ilişkilerinde bağlanma kaçınması arttıkça anının algısal detayı ve yakınlık işlevi azalır, algılanan ilişki değeri düşer.
10. Yakın mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaçınması ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide algısal detay ve yakınlık işlevi birlikte

aracılık rolü oynar. Yani yakın mesafe ilişkilerinde bağlanma kaçınması arttıkça anının algısal detayı ve yakınlık işlevi azalır, algılanan ilişki değeri düşer.

11. Uzak mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaygısı arttıkça yakınlık işlevi azalır.
12. Uzak mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaygısı arttıkça algılanan ilişki değeri düşer.
13. Uzak mesafe ilişkisi grubunda bağlanma kaygısı ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide yakınlık işlevi aracılık etkisi gösterir. Yani uzak mesafe ilişkilerinde bağlanma kaygısı arttıkça anının yakınlık işlevi azalır ve algılanan ilişki değeri düşer.
14. Uzak mesafe ilişkilerinde anı özellikleri daha zayıftır.
15. Uzak mesafe ilişkilerinde anı işlevleri daha zayıftır.

2.2. ÖRNEKLEM

Katılımcılar, gönüllülük esası ile çalışmaya tamamlamış olan 245 kişidir. On sekiz yaş ve üzeri, romantik ilişkisi olan ve en az altı aydır bu romantik ilişkiyi sürdüren her bireyin katılımcı olarak yer alabildiği çalışmada rastlantısal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma çevrimiçi elektronik anket yazılımı olan www.surveey.com üzerinden internet aracılığıyla elde edilmiştir.

Araştırma uygulaması İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden alınan etik kurul izni (bkz. Ek 1) doğrultusunda, çevrimiçi paylaşım ağları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya toplam 312 kişi katılım göstermiştir ancak 67 katılımcı çalışmayı yarım bırakmış ve katılımcılardan otobiyografik anı çağrışım formunu eksik ya da hatalı doldurduğu tespit edilen 11 kişinin formları değerlendirme dışı tutulmuştur. 18 yaş altında olan 2 katılımcının formları da değerlendirilmemiştir. Veri inceleme ve temizleme sürecinde ise 20 kişi uç değerlere sahip olduğu için analizlerden çıkarılmıştır. Sonuç olarak analizler 212 katılımcıya ait veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada yer alan örneklemin %70.3'ü (N = 149) kadın, %29.7'si (N = 63) erkektir. Katılımcıların yaş aralığı 18-65 yaş arasındadır ve yaş ortalaması 27.88'tir (SS = 7.00). Katılımcıların çoğunluğu lisans düzeyinde bir eğitim kurumunu tamamlamıştır. Çalışmaya katılanların %59'u yakın mesafe ilişkisi (N = 125), %41'i uzak mesafe ilişkisi (N = 87), yürütmektedir. Katılımcıların %68.9'unun flörtü ya da sevgilisi vardır, (N = 146), %22.6'sı evli (N = 48), %8.5'i nişanlı ya da sözlü (N = 18), katılımcılardan oluşmaktadır. İlişki sürelerine bakıldığında, katılımcıların %68.4'si 1 yıl ve üzeri (N = 146), süredir şimdiki romantik ilişkilerini yürütmektedirler. Genel katılımcı özelliklerinin yanı sıra uzak mesafe ilişkisi grubu ve yakın mesafe ilişkisi grubu için cinsiyet, ilişki biçimi, eğitim durumu ve ilişki süresine dair bilgiler örnekleme ait tanımlayıcı istatistik sonuçlarını içeren Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Örneklemin Tanımlayıcı İstatistikleri

	Uzak Mesafe (87)		Yakın Mesafe (125)		Toplam Katılımcı	
	%	N	%	N	%	N
Cinsiyet						
Kadın	67.8	59	72	90	70.3	149
Erkek	32.2	28	28	35	29.7	63
İlişki Biçimi						
Flört/Sevgili	74.7	65	64.8	81	68.9	146
Nişanlı/Sözlü	11.5	10	6.4	8	8.5	18
Evli	13.8	12	28.8	36	22.6	48
Eğitim Durumu						
Lise	10.3	8	17.6	22	14.7	30
Lisans	52.9	46	55.2	69	54.2	115
Lisansüstü	36.8	32	27.2	34	31.1	66
İlişki Süresi						
6 ay	12.6	11	20	25	17	36
6 ay – 1 yıl arası	16.1	14	12.8	16	14.2	30
1 yıl – 2 yıl arası	18.4	16	11.2	14	14.6	31
2 yıl ve üzeri	52.9	46	56	70	54.2	115

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırma sırasında veri toplama araçları olarak sırasıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu ve Otobiyografik Anılar-Duygusal Çağrışım Formu, Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği, Otobiyografik Anı İşlevleri Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II), Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu formda yaş, eğitim durumu, cinsiyet, romantik ilişki biçimi, romantik ilişki süresi, ilişkinin yakın ya da uzak mesafede başlaması, en yaygın görüşme biçimi ve haftalık iletişim süresi hakkında sorular yer almaktadır. Katılımcıların ayrıca Kişisel Bilgi Formunda, partnerlerinin yaşadıkları şehir ve kendi yaşadıkları şehir arasındaki mesafeyi kilometre olarak belirtmeleri istenmiştir (Form Ek 2’de sunulmuştur).

2.3.2. Otobiyografik Anılar-Duygusal Çağrışım Form

Bu formda otobiyografik anılar hakkında bilgi verilmiş ve ardından katılımcıların romantik partnerleri ile yaşadıkları, hatırlayabildikleri olumlu ve en önemli anı yazmaları istenmiştir. Yakın mesafe ilişkisi yaşayan bireyler için ayrı bir form kullanılırken uzak mesafe ilişkisi yaşayan bireyler için ayrı bir form kullanılmaktadır. Yakın mesafe ilişkisi yaşayan bireylerin partnerleri ile fiziksel olarak yan yana iken yaşadıkları olumlu bir anın anısını yazmaları istenmektedir (Form Ek 3’te sunulmuştur). Uzak mesafe ilişkisi yaşayan bireylerin ise internet yolu ile çevrimiçi olarak uygulamalar aracılığıyla yapılan bir görüntülü görüşme sırasında yaşadıkları olumlu bir anısının yazmaları istenmektedir (Form Ek 4’te sunulmuştur). Yazılması istenen anılara dair bir içerik analizi yapılmayacaktır, anı çağrışımı ile paylaşılan anı düşünülerek Otobiyografik Bellek Özellikleri ve Tekil Olaylar için Otobiyografik Anı İşlevleri Ölçeklerinin doldurulacaktır.

2.3.3. Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği

Boyacıoğlu ve Akfırat (2015) tarafından geliştirilen ölçek anıların fenomenolojik özelliklerini ölçmektedir. 63 sorudan oluşan ölçek 14 alt ölçeğe sahiptir. Bu alt ölçeklerden algısal detay, başkaları ile paylaşma, yeniden yaşarcasına hatırlama, duygusal değer ve duygusal yoğunluk alt ölçekleri kullanılmıştır(bknz. Ek 5). Orijinal çalışmada alt ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise şu şekildedir: algısal detay (.84), başkaları ile paylaşma (.88), yeniden yaşarcasına hatırlama (.92), duygusal değer (.96) ve duygusal yoğunluk (.92). Bu çalışmada ise alt ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise şu şekildedir: algısal detay (.72), başkaları ile paylaşma (.92), yeniden yaşarcasına hatırlama (.89), duygusal değer (.89) ve duygusal yoğunluk (.90). Algısal detay boyutu kişinin yaşantıya dair etrafta beş duyusu ile algıladığı uyaranları, yaşantı sırasında vücudun pozisyonu gibi detayları, (Örn. “Bu olayı anımsarken, olay esnasında duyduklarım kulaklarımda yankılanır.”), başkaları ile paylaşma boyutu (Örn.: “Bu olayı sıklıkla birileri ile paylaşıyorum.”), yeniden yaşarcasına hatırlama boyutu (Örn.: “Bu olayı anımsarken, olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissedirim.”) , duygusal değer (Örn.: “Olayı bir bütün olarak değerlendirdiğimde, hissettiğim duygular oldukça olumludur.”), duygusal yoğunluk (Örn.: “Şimdi bu olayı hatırlarken hissettiğim duygular oldukça yoğun.”) içerir. Katılımcıların bir önceki formda hatırlamaları istenen anıyı düşünerek ölçekteki ifadelerin kendilerini ne ölçüde tanımladığını 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Kesinlikle Katılıyorum).

2.3.4. Tekil Olaylar için Otobiyografik Anı İşlevleri Ölçeği

Literatürde anı işlevleri ölçümleri genel olarak kişilerin otobiyografik anılarını günlük hayatta hangi amaçlar çerçevesinde hatırladıklarını incelemektedir. Bu çalışmada, kişilerin araştırmanın bellek görevinde hatırladıkları tek bir olaya ait spesifik bir anıyı hangi amaçlara hizmet edecek şekilde hatırladıkları incelenecektir. Bu sebeple var olan literatürdeki anı işlevleri ölçekleri incelenmiş ve geliştirilen maddeler romantik ilişkilerdeki spesifik bir olayın anısına uygun olacak şekilde yapılandırılmıştır. Anı işlevlerine yönelik çalışmaların (örn. Alea ve Bluck,

2007:1095-1101; Bluck ve ark., 2005:91-113; Er ve Yaşın, 2016:60-70; Harris ve ark., 2014:569-581, Orlando, 2010:208-210) gözden geçirilmesi sonucu ilişkideki anı işlevleri üzerine romantik ilişkiye özel olarak maddeler oluşturulmuştur ve ölçüm gücünü artırmak için benzer maddeler eklenmiştir. Ölçek toplam 31 maddeden oluşmaktadır, yapılan faktör analizi sonrası düşük ve binişen faktör yükleri sebebiyle 15 madde kullanılmamak üzere çıkarılmıştır. Ölçek iki faktörden oluşmaktadır, bunlardan biri yakınlık işlevi, diğeri ise ilişkisel çıkarım alt boyutlarıdır. Maddeler hatırlanan olumlu anıya yönelik yazılmıştır ve hepsinin başında “Bu olayı şimdi hatırlarken,” ifadesi bulunur. “Romantik eşim olmadan yalnız kalacağımı düşündüm.” maddesi içerik olarak modele uyması sebebiyle ilişkisel çıkarım faktörüne dahil edilmiştir. Bu çalışmadaki ölçek iç tutarlılık cronbach alfa değerleri ise şu şekildedir; yakınlık işlevi (.95), ilişkisel çıkarım (.71). Araştırmada kullanılan ölçek maddeleri çıkarılan maddeler de dahil olmak üzere tüm form Ek 6’da sunulmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçekteki faktörlerin maddeleri ve yük değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Tekil Olaylar için Otobiyografik Anı İşlevleri Ölçeği'ndeki Faktörler için Maddeler, Özdeğer, Açıklanan Varyans Yüzdesi ve Yük Değerleri

Maddeler	Yükler
Yakınlık İşlevi (özdeğeri=8.66; açık. varyans=%54.13; α =.95)	
1. Bu olayı şimdi hatırlarken, sevgilimle/eşimle birlikte olduğumuz için şanslı olduğumu hissettim.	.89
2. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşime yürekten bağlı olduğumu fark ettim.	.88
3. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşimin bana değer verdiğini fark ettim.	.86
4. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşime duyduğum sevgiyi anladım.	.85
5. Bu olayı şimdi hatırlarken, önemsendiğimi hissettim.	.84
6. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşim ile uyumlu bir çift olduğumuzu fark ettim.	.84
7. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşim ile bir bütün olduğumuzu hissettim.	.83
8. Bu olayı şimdi hatırlarken, ilişkimizin ne kadar sağlam olduğunu fark ettim.	.83
9. Bu olayı şimdi hatırlarken, güvende olduğumu hissettim.	.81
10. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşimin ilişkimize özen gösterdiğini fark ettim.	.78
11. Bu olayı şimdi hatırlarken, sevilen biri olduğumu hissettim.	.77
12. Bu olayı şimdi hatırlarken, kendimi sevgilime/eşime daha yakın hissettim.	.75
İlişkisel Çıkarım (özdeğeri=2.60; açık. varyans=%16.25; α =.71)	
1. Bu olayı şimdi hatırlarken, ilişkimde yaptığım hatalara dair kendime ders çıkardım.	.84
2. Bu olayı şimdi hatırlarken, aklımdan ilişkim için gelecekte yapmam gerekenlere dair kimi düşünceler geçti.	.78
3. Bu olayı şimdi hatırlarken, hayatımdaki birçok sorunun ne kadar önemsiz olduğunu fark ettim.	.64
4. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşim olmadan yalnız kalacağımı düşündüm.	.55

2.3.5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Fraley, Waller ve Brennan(2000) tarafından geliştirilen, Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II katılımcıların 7 düzeyde derecelendirme yapabileceği toplam 36 maddeden oluşmaktadır ve yetişkinlerde bağlanma stillerini öz-bildirim yolu ile ölçmektedir. Ölçeğin iki alt faktörden oluşmaktadır. Bunlardan 18'i kaygı, 18'i kaçınma alt faktöründe yer alan ölçeğin kaçınma boyutuna ilişkin test-tekrar test güvenilirliği katsayısı 0.81 ve kaygı boyutuna ilişkin test-tekrar test güvenilirliği katsayısı ise 0.82'dir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması iç tutarlılık cronbach alfa değerleri şu şekildedir: Kaçınma alt boyutu (.81), kaygı at boyutu (.87). Bu çalışmadaki ölçek iç tutarlılık Cronbach alfa değerleri ise şu şekildedir: Kaçınma alt boyutu (.90), kaygı at boyutu (.86). Ölçekte “4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36” nolu sorular ters kodlanmıştır. Ölçek maddelerinden tek sayılı olan maddelerin ortalaması kaygı boyutunu (Örn. “Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.”), çift sayılı maddelerin ortalaması ise kaçınma boyutunu (Örn. “Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.”) oluşturur. (Form Ek 7’de sunulmuştur).

2.3.6. Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi

Orijinal adı “Long Distance Relationship Index” olan endeks Pistole ve Roberts (2011) tarafından uzak mesafe ilişkilerine dair alandaki eksikliği kapatmak adına geliştirilmiş bir ölçümdür, romantik ilişkide mesafe ve sonuçlarını birkaç farklı açıdan ele alan sorulardan oluşur. Ölçek hem yakın mesafe ilişkisi hem de uzak mesafe ilişkisi yürüten bireylere uygulanarak farklılıkları ortaya koymayı amaçlar. Endeksin Türkçeleştirilmesi için çeviri, geri çeviri metodu kullanılmıştır. Endeks soruları Türkçeye çevrilmiş sonrasında alanda çalışan bir araştırmacı tarafından İngilizceye çevrilmiştir, yapılan karşılaştırmalar sonucu sorular son haline getirilmiştir. Türkçeye uyarlanan endeksin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları bu çalışması ile yapılmıştır. Endeks üç alt boyuttan ve 13 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar mesafe endeksi

(ME), birlikte geçirilen zaman (BGZ) ve algılanan ilişki değeridir (AİD). Orijinal çalışmada ilişki önemi olarak adlandırılan son boyut çeviri sırasında partnere verilen önemin yanı sıra ilişki ciddiyeti, partnere bağlılık, ilişkisel tatmin ile ilgili sorular ve Türkçe literatür göz önünde bulundurulmuş ve boyuta “algılanan ilişki değeri” adı verilmiştir. Orijinal çalışmada endeksin iç tutarlılık Cronbach Alfa değerleri ise şu şekildedir: Mesafe endeksi (.96), birlikte geçirilen zaman (.73), ilişki değeri (.86). Bu çalışmadaki endeks iç tutarlılık Cronbach Alfa değerleri ise şu şekildedir: Mesafe endeksi (.95), birlikte geçirilen zaman (.74), ilişki değeri (.86). Endeks alt boyutlarının için iki ayrı faktör analizi yapılmıştır, buna göre mesafe endeksi tek başına (UMİE-1) bir ölçüm, birlikte geçirilen zaman ve algılanan ilişki değeri (UMİE-2) bir ölçüme karşılık gelmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçekteki faktörlerin maddeleri ve yük değerleri mesafe endeksi için Tablo 2’de verilmiştir. Katılımcılardan tüm endeks boyutlarını 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir. Endeksin 7 maddelik mesafe alt boyutu için “1 = Kesinlikle katılmıyorum”, “7 = Kesinlikle katılıyorum” olarak endeksin BGZ ve İD alt ölçümleri için “1 = Çok Az”, “7 = Çok Fazla” olarak yanıtlanmaktadır. (Form Ek 8 ve Ek 9’da sunulmuştur).

Tablo 3: UMİE-1 için Faktörler için Maddeler, Özdeğer, Açıklanan Varyans Yüzdesi ve Yük Değerleri

Maddeler	Yükler
Mesafe Endeksi (özdeğeri=5.21; açık. varyans=%74.43; α =.96)	
1.Romantik eşim (yani flörtüm, kız/erkek arkadaşım, eşim veya nişanlım) coğrafi olarak yakınımda yaşamıyor.	.92
2. Romantik eşim o kadar uzakta yaşıyor ki onu her gün görebilmek benim için çok zor ya da imkansız.	.93
3. İlişkimi uzak mesafe ilişkisi veya göçebe tarzı bir ilişki olarak görüyorum.	.90
4. Romantik eşim ve ben haftada en az iki gece birbirimizden ayrı kalıyoruz.	.56
5. Farklı şehirlerde çalışıyoruz/okuyoruz ve işimizin/okulumuzun olduğu şehirde kalıcı olarak ikamet ediyoruz.	.88
6. Romantik eşim ve ben birbirimizi her zaman yüz yüze göremiyoruz.	.83
7. Romantik eşimden 40 km ya da çok daha uzakta yaşıyorum.	.93

Tablo 4: UMİE-2 için Faktörler için Maddeler, Özdeğer, Açıklanan Varyans Yüzdesi ve Yük Değerleri

Maddeler	Yükler
Birlikte Geçirilen Zaman (özdeğeri=3.40; açık. varyans=%19.51; α =.73)	
1. Birlikte ne kadar zaman harcıyorsunuz?	.88
2. İstedığınızde romantik eşinizle ne kadar iletişim kurabiliyorsunuz?	.86
Algılanan İlişki Değeri (özdeğeri=1.71; açık. varyans=%56.70; α =.86)	
3.Romantik eşinize ve ilişkinize olan bağlılığınızın derecesi nedir?	.84
4.İlişkiniz ne kadar ciddi?	.86
5.İlişkiniz sizin için ne kadar önemli?	.91
6.İlişkiniz sizi ne kadar tatmin ediyor?	.62

2.4. İŞLEM

İlk aşamada Dokuz Eylül Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Etik Kurulu'na çalışmanın amacı ve çalışmada veri toplama amacı ile kullanılan ölçek ve formlar bildirilmiş, etik kurul onayı (bkz. Ek.1) alınmıştır. Daha sonra çalışmada kullanılan ölçek ve formlar veri toplama alanında ücretsiz bir hizmet sağlayıcısı olan www.surveey.com adlı internet sitesinde girdi oluşturarak hazırlanmıştır. Anket katılımlara internet tabanlı dağıtılmış ve çevrimiçi olarak doldurulmuştur.

Çalışmaya katılımın temel kriterleri şu anda bir romantik ilişki yürütüyor olmak ve 18 yaşın üzerinde olmaktır. Ayrıca katılımcılar için ilişkinin yürütülme şekli olarak mesafe bir ön koşul oluşturmaktadır, uzak mesafe ilişkisi yürüten ve yakın mesafe ilişkisi yürüten kişilere eşit oranda ulaşılmaya çalışılmıştır. Elektronik anket formu çalışmanın amacını, gizlilik ve gönüllü katılım ilkesini vurgulayan Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formunu içermektedir (Form Ek 10'da sunulmuştur).

Anket çevrimiçi olarak yaygınlaştırılırken ilişki sürdürme kriteri ve özet araştırma bilgisi paylaşılmıştır. Onam formunu onaylamadan ankete devam etmek mümkün olmamaktadır, onam formunu onaylamayanların ve hali hazırda bir romantik ilişki yürütmeyen kişilerin anketleri sistem tarafından sonlandırılmıştır. Onam formunu onaylamamak ve romantik ilişki sürdürmemek dışlanma kriteri olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılım gönüllü olarak gerçekleştirilmiştir ve çalışma sonrasında katılım için bir ödül verilmemiştir. Anketin tamamının doldurulması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür. Veri toplama süreci Şubat 2019 ve Mayıs 2019 arasında yaklaşık dört ayda tamamlanmıştır.

2.5. VERİ ANALİZLERİ

Araştırmada anketlerden elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS yazılım platformunun 23.0 versiyonu kullanılmıştır. Veri analizleri yapılmadan önce araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalama puan ve toplam puanları hesaplanmıştır, bu değerlerin çok değerli istatistiksel analizler için uygunluğu incelenmiş ve uç değer olarak saptanan veriler analizin dışında bırakılmıştır. Katılımcılardan toplanan

araştırma verilerinin demografik özellikleri ile ilgili tanımlayıcı istatistikleri yapılmış ve çalışmada bu istatistiklere de yer verilmiştir. Demografik değişkenlerin ana değişkenler ile olan ilişkisini saptamak için Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır. Bireylerin kaçınmacı bağlanma boyutu ve kaygılı bağlanma boyutunda yetişkin bağlanma örüntüleri ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkinin yordanmasında yakınlık anı işlevinin aracı rolünü işlemek için Process Makroda önerilen basit aracılık (simple mediation model) modeli kullanılacaktır. Bireylerin kaçınmacı bağlanma boyutu ve kaygılı bağlanma boyutlarından oluşan yetişkin bağlanma örüntüleri ile ilişkinin algılanan değeri arasındaki ilişkinin yordanmasında algısal detay anı özelliğinin ve yakınlık anı işlevinin aracılık rollerini işlemek için seri çoklu aracılık modeli (serial multiple mediation model) kullanılarak üç model bootstrap yöntemi (Preacher ve Hayes, 2008:879-880) ile incelenecektir. Çoklu-grup gözlenen değişkenlerle yol-analizleri sınırlı örneklem büyüklüğü nedeniyle yapılamamıştır. Dolayısıyla, yukarıda özetlenen aracılık ilişkilerine dair analizlerin hepsi uzak ve yakın mesafe ilişkisi yaşayan bireyler için ayrı ayrı yapılacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde çalışma değişkenlerini kapsayan genel tanımlayıcı analiz sonuçlarına ve çalışma hipotezlerinin test edildiği aracılık etkisi analizlerine yer verilmiştir.

3.1. ÇALIŞMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

Bu kapsamda çalışmada yer alan değişkenlerin uzak ve yakın mesafe ilişkisi grupları için ortalama puanları, standart sapma değeri ve en düşük ile en yüksek puan aralığı hesaplanmıştır. Sonrasında çalışmada yer alan değişkenlere ait puan ortalamalarının ilişkinin yürütülüş biçimine yani yakın ve uzak mesafe ilişkisi gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar için t-testi ile incelenmiş ve bu analizlerin sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Romantik partnerin uzakta yaşıyor olup olmadığını ölçen mesafe endeksi puanları da ilişkideki mesafeye göre farklılaşmaktadır, uzak mesafe ilişkisi yürüten katılımcıların mesafe endeksi puanı yakın mesafe ilişkisi yürüten katılımcılara göre anlamlı olarak düşüktür. Birlikte geçirilen zaman puanları da yakın ve uzak mesafe ilişkilerinde farklılaşmaktadır. Yakın mesafe ilişkisi yürüten katılımcıların birlikte geçirilen zaman puanları uzak mesafe ilişkisi yürüten katılımcılara göre anlamlı olarak yüksektir. Etki gücüne yönelik incelemeler Cohen’s *d* testi ile yapılmıştır. Tablo 5’te görüldüğü gibi kavramsal olarak aynı konsepti ölçen uzaklık endeksi ve birlikte geçirilen zaman değişkenleri için yüksek düzeyde bir etki söz konusudur, bunların dışındaki değişkenlerde elde edilen etkilerin düşük ve orta düzeyde oldukları dikkat çekmektedir.

Tablo 5: Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma, En Düşük ile En Yüksek Puanları ve Mesafeye Göre Karşılaştırılması T-Testi Tablosu

		Uzak Mesafe (N = 87)				Yakın Mesafe (N = 125)					
		$\bar{X}$ Ortalama	SS	En düşük	En yüksek	$\bar{X}$ Ortalama	SS	En düşük	En yüksek	t	d
Anı Özellikleri	Algısal Detay	5.39	1.11	2.20	7.00	5.68	1.10	2.60	7.00	-1.887	0.263
	Başkaları ile Paylaşma	3.27	1.95	1.00	7.00	3.63	1.93	1.00	7.00	-1.319	0.184
	Yeniden Yaşarcasına Hatırlama	5.86	1.10	2.80	7.00	5.82	1.08	2.00	7.00	.315	-0.045
	Duygu Değeri	6.44	.85	3.00	7.00	6.54	.78	3.50	7.00	-.910	0.128
	Duygusal Yoğunluk	5.61	1.34	2.00	7.00	5.68	1.23	2.20	7.00	-.383	0.054
Anı İşlevleri	Yakınlık İşlevi	4.45	.58	2.33	5.00	4.31	.71	1.92	5.00	1.542	-0.214
	İlişkisel Çıkarım	3.46	.98	1.50	5.00	3.34	.88	1.00	5.00	.970	-0.135
Uzak Mesafe Endeksi	Mesafe Endeksi	6.34	1.15	1.00	7.00	1.69	1.29	1.00	6.75	26.858**	-3.752
	Birlikte Geçirilen Zaman	4.45	1.36	1.00	7.00	5.52	1.18	2.50	7.00	-6.095**	0.851
	Algılanan İlişki Değeri	6.10	1.03	2.50	7.00	6.07	.99	3.00	7.00	.208	0.029

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Ayrıca çalışmaya katılanların romantik partnerleri ile aralarındaki mesafeyi km bazında değerlendirmeleri istenmiştir. Uzak mesafe grubu için partnerler arası mesafe ortalaması 1897 (SS = 2781) kilometre, yakın mesafe grubu için mesafe ortalaması 21 (SS = 45) kilometredir. Uzak mesafe ilişkisi yürüten katılımcılarda en sık kullanılan iletişim şekillerine baktığımızda %39.1'i için kısa mesaj ya da uygulamalar aracılığıyla yazışma, %36.8'i için telefonla sesli görüşme, %21.8'i için çevrimiçi araçlar ile görüntülü görüşme, %2.3'ü için yüz yüze görüşmedir. Yakın mesafe ilişkisi yürüten katılımcılarda en sık kullanılan iletişim şekillerine baktığımızda %68.8'i için yüz yüze görüşme, %18.4'ü için telefonla sesli görüşme, %12'si için kısa mesaj ya da uygulamalar aracılığıyla yazışma, %0.8'i için çevrimiçi araçlar ile görüntülü görüşmedir. Yüz yüze görüşme sıklığına baktığımızda uzak mesafe katılımcılarından %34.5'i birkaç ayda bir, %28.7'si ayda birden fazla, %23'ü ayda bir kez, %11.5'i ise yılda bir ya da daha az partnerleri ile yüz yüze görüşmektedir. Uzak mesafe ilişkisi yürüten katılımcıların %2.3'ü ise hiç yüz yüze görüşmediklerini belirtmiştir. Yakın mesafe ilişkisi yürüten katılımcılar için yüz yüze görüşme sıklığına baktığımızda uzak mesafe katılımcılarından %78.4'ü haftada birden fazla, %15.2'si ayda birden fazla, %4.8'i ayda bir kez, %1.6'sı birkaç ayda bir kez partnerleri ile yüz yüze görüşmektedir, katılımcılardan yılda bir kez ya da hiç yüz yüze görüşmeyen ise bulunmamaktadır.

Çalışmaya katılanlardan uzak mesafe ilişkisi yürüten katılımcıların şu anda uzak mesafe ilişkisi yürüten 87 kişiden 41 kişinin romantik ilişkisi partneri ile aynı şehirde ikamet ederken, 46 kişinin romantik ilişkisi ise partneri ile farklı şehirlerde ikamet ederken başlamıştır. Yakın mesafe ilişkisi grubu için de 125 kişiden 104 kişinin ilişkisi partneri ile aynı şehirde ikamet ederken, 21 kişinin ilişkisi ise partneri ile farklı şehirde ikamet ederken başlamıştır.

3.2. ÇALIŞMA DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

Bu bölümde uzak mesafe ve yakın mesafe grupları için, ilişki süresi, ve ana çalışma değişkenlerden bağlanma boyutu (kaçınma ve kaygı boyutları), anı özellikleri

(algısal detay, başkaları ile paylaşma, yeniden yaşarcasına hatırlama, duygusal değer ve duygusal yoğunluk), anı işlevleri (yakınlık ve ilişkisel çıkarım) ve uzak mesafe endeksin (mesafe endeksi, birlikte geçirilen zaman ve algılanan ilişki değeri) değişkenleri arasındaki korelasyon analizinin sonuçları aktarılmaktadır (Bknz. Tablo 3 ve Tablo 4).

Uzak mesafe ilişkisi grubuna baktığımızda Tablo 6'da görüldüğü gibi ilişki süresi ile ($r = .246, p < .05$) ilişkiye atfedilen değer arasında pozitif bir ilişki vardır, ilişki süresi arttıkça algılanan ilişki değeri de artmaktadır. Otobiyografik ilişkinin anı özellikleri ile anı işlevleri arasındaki korelatif ilişkiler incelendiğinde, Anı özelliklerinden algısal detay ile anı işlevlerinden yakınlık ($r = .270, p < .05$) ve ilişkisel çıkarım ($r = .371, p < .01$) işlevleri arasında da pozitif bir ilişki görülmektedir, yani algısal detay arttıkça yakınlık işlevi ve ilişkisel çıkarım işlevi güçlenmektedir. Anı özelliklerinden başkalarıyla paylaşma arttıkça anı işlevlerinden ilişkisel çıkarım ($r = .275, p < .05$) işlevi güçlenmektedir. Anı özelliklerinden yeniden yaşarcasına hatırlama ile yakınlık işlevi ($r = .599, p < .01$) ve ilişkisel çıkarım ($r = .609, p < .01$) arasında pozitif ilişki vardır, yani yeniden yaşarcasına hatırlama arttığında yakınlık işlevi ve ilişkisel çıkarım işlevi güçlenmektedir. Anı işlevlerinden duygu yoğunluğu ile yakınlık işlevi ($r = .598, p < .01$), ilişkisel çıkarım ($r = .542, p < .01$) ve algılanan ilişki değeri ($r = .232, p < .05$) arasında pozitif yönde ilişki vardır, yani duygu yoğunluğu arttıkça yakınlık işlevi, ilişkisel çıkarım ve algılanan ilişki değeri güçlenmektedir.

Bağlanma boyutları ile anı işlevleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yakınlık işlevi ile kaçınmacı bağlanma boyutunun ($r = -.242, p < .05$) arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Yani kaçınmacı bağlanma güçlendikçe yakınlık işlevi zayıflamaktadır.

Bağlanma boyutları ile ilişki özellikleri arasındaki korelatif ilişkiler incelendiğinde, bağlanmanın kaçınma boyutu arttığında ise uzaklık endeksi puanlarının ($r = -.245, p < .05$), birlikte geçirilen zamanın ($r = -.311, p < .01$) ve algılanan ilişki değerinin ($r = -.457, p < .01$) azaldığı görülmüştür. Kaygılı bağlanma boyutu ile birlikte geçirilen zaman ($r = -.304, p < .01$) ve algılanan ilişki değeri ($r = -.330, p < .01$) arasında negatif ilişki vardır, yani kaygılı bağlanma puanı arttığında geçirilen zaman ve algılanan ilişki değeri azalır. Bağlanma boyutları ile ilgili bulgulara ek olarak, otobiyografik anının yakınlık işlevi ile birlikte geçirilen zaman ($r = .371, p < .01$) ve algılanan ilişki değeri ($r = .635, p < .01$) arasında bir pozitif ilişki

görülmüştür. Otobiyografik anının ilişkisel çıkarım işlevi arttığında ilişkinin algılanan değeri ($r = .240, p < .05$) de artmaktadır. Uzak mesafe ilişkisi endeksi alt boyutlarından birlikte geçirilen zaman ile endeksin alt boyutlarından algılanan ilişki değeri ($r = .489, p < .01$) arasında da pozitif ilişki vardır, partner ile birlikte geçirilen zaman arttıkça ilişki değeri artmaktadır.

Yakın mesafe ilişkisi grubuna baktığımızda Tablo 7’de görüldüğü ilişki süresi ile ($r = .234, p < .01$) ilişkiye atfedilen değer arasında pozitif bir ilişki vardır, ilişki süresi arttıkça algılanan ilişki değeri de artmaktadır. Partner ile birlikte geçirilen zaman arttıkça yeniden yaşarcasına hatırlama ($r = .186, p < .05$), duygu yoğunluğu ($r = .239, p < .01$) ve anının algısal detayı ($r = .184, p < .05$) artmaktadır, birlikte geçirilen zaman ile algılanan ilişki değeri ($r = .549, p < .01$) arasında da pozitif ilişki vardır, partner ile birlikte geçirilen zaman arttıkça algılanan ilişki değeri artmaktadır.

Otobiyografik ilişkinin anı özellikleri ile anı işlevleri arasındaki korelatif ilişkiler incelendiğinde, Anı işlevlerinden algısal detay ile anı işlevlerinden yakınlık ($r = .270, p < .05$) ve ilişkisel çıkarım ($r = .371, p < .01$) işlevleri arasında da pozitif bir ilişki görülmektedir, algısal detay arttıkça otobiyografik anının duygu yoğunluğu, yakınlık işlevi ve ilişkisel çıkarım işlevi artmaktadır, aynı zamanda algılanan ilişki değerinin ($r = .231, p < .01$) de arttığı görülmektedir. Anı özelliklerinden yeniden yaşarcasına hatırlama yakınlık işlevi ($r = .515, p < .01$), ilişkisel çıkarım ($r = .262, p < .01$) ve algılanan ilişki değeri arasında pozitif ilişki vardır, yeniden yaşarcasına hatırlama arttığında yakınlık işlevi, ilişkisel çıkarım işlevi ve algılanan ilişki değeri artmaktadır.

Anı özellikleri ile anı işlevleri arasındaki korelatif ilişkiler incelendiğinde Anı işlevlerinden duygu yoğunluğu ile yakınlık işlevi ($r = .595, p < .01$), ilişkisel çıkarım ($r = .277, p < .01$) ve algılanan ilişki değeri ($r = .338, p < .01$) arasında pozitif yönde ilişki vardır, duygu yoğunluğu arttıkça yakınlık işlevi, ilişkisel çıkarım ve algılanan ilişki değeri artmaktadır.

Bağlanma boyutları ile anı özellikleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yeniden yaşarcasına hatırlama ile bağlanma kaçınması arasındaki ilişkide bağlanma kaçınması ($r = -.360, p < .01$) arttığında anı yeniden yaşarcasına hatırlanmanın azaldığını görülür. Otobiyografik anının yakınlık işlevi ile ilişkisel çıkarım işlevi ($r = .408, p < .01$) ve algılanan ilişki değeri ($r = .338, p < .01$) arasında pozitif ilişki,

yakınlık işlevi ile kaçınmacı bağlanma boyutu ($r = -.458, p < .01$) ile negatif ilişki vardır, yakınlık işlevi arttıkça ilişkisel çıkarım işlevi ve birlikte geçirilen zaman artmakta, yakınlık işlevi azaldıkça bağlanma kaçınması artmaktadır.

Bağlanma boyutlarının diğer değişkenler ile korelasyonlarına bakacak olursak, partnerler arası mesafe ($r = -.245, p < .05$) ve birlikte geçirilen zaman arttığında ($r = -.311, p < .01$) bağlanma kaçınması artmaktadır, bağlanma kaçınması arttıdaysa anının duygu değerlendirme ($r = -.267, p < .01$) ve duygu yoğunluğu özelliği ($r = -.337, p < .01$) ile yakınlık işlevi ($r = -.457, p < .01$) azalmaktadır, aynı zamanda algılanan ilişki değerinin de ($r = -.487, p < .01$) azaldığı görülmüştür. Kaçınma boyutu artarken kaygı boyutunun ($r = .267, p < .01$) da arttığı görülmüştür, bağlanma kaygısı ile de birlikte geçirilen zaman ($r = -.304, p < .01$) ve algılanan ilişki değeri ($r = -.330, p < .01$) arasında da negatif ilişki vardır, kaygılı bağlanma puanı arttığında geçirilen zaman ve algılanan ilişki değeri azalır.

Tablo 6: Uzak Mesafe Grubu için Demografik Değişkenler ve Çalışma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1.İlişki süresi	1												
2. Algısal Detay	-.15	1											
3.Başkalarıyla Paylaşma	-.13	.168	1										
4. Yeniden Yaşarcasına Hatırlama	-.03	.603**	.049	1									
5. Duygu Değerlendirme	-.11	.097	.142	.165	1								
6. Duygu Yoğunluğu	-.023	.523**	.089	.764**	.193	1							
7. Yakınlık İşlevi	.141	.270*	.144	.599**	.188	.598**	1						
8. İlişkisel Çıkarım	.028	.371**	.275*	.609**	.098	.542**	.579**	1					
9. Kaçınma Boyutu	-.086	.038	.066	.010	-.003	-.141	-.242*	.015	1				
10. Kaygı Boyutu	-.110	.000	-.020	-.068	-.007	-.024	-.127	.068	.172	1			
11.Uzaklık Endeksi	-.055	-.017	-.135	-.109	-.034	-.072	-.066	-.096	-.245*	.037	1		
12.Birlikte Zaman	-.035	.035	.010	.145	.048	.166	.371**	.037	-.311**	-.304**	-.074	1	
13. Algılanan İlişki Değeri	.246*	-.057	-.047	.202	.083	.232*	.635**	.240*	-.457**	-.330**	.129	.489**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 7: Yakın Mesafe Grubu için Demografik Değişkenler ve Çalışma Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1.İlişki süresi	1												
2. Algısal Detay	-.061	1											
3.Başkalarıyla Paylaşma	.105	-.039	1										
4. Yeniden Yaşarcasına Hatırlama	-.064	.623**	-.048	1									
5. Duygu Değerlendirme	-.077	.357**	-.019	.433**	1								
6. Duygu Yoğunluğu	-.159	.519**	.018	.707**	.437**	1							
7. Yakınlık İşlevi	-.099	.374**	.051	.515**	.320**	.595**	1						
8. İlişkisel Çıkarım	-.003	.155	.005	.262**	.018	.277**	.408**	1					
9. Kaçınma Boyutu	-.116	-.306**	-.122	-.360**	-.279**	-.337**	-.458**	-.002	1				
10. Kaygı Boyutu	-.209*	.055	.022	.056	-.075	-.037	-.056	.213*	.267**	1			
11.Uzaklık Endeksi	.149	.014	-.032	.004	-.132	-.023	-.131	.074	.049	-.130	1		
12.Birlikte Zaman	.069	.184*	.139	.186*	.063	.239**	.468**	.070	-.447**	-.165	-.205*	1	
13. İlişki Değeri	.234**	.231**	.163	.324**	.176*	.338**	.558**	.146	-.487**	-.181*	-.031	.549**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.3. ARACILIK HİPOTEZLERİNİN TEST EDİLMESİ

Bireylerin romantik ilişkilerindeki kaçınma boyutu ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide yakınlık işlevinin aracı değişken rolü basit aracılık modeli kullanılarak PROCESS (Model 4) IBM SPSS makrosu ile bootstrap modeli kullanılarak uzak mesafe ilişkisi grubu ve yakın mesafe ilişkisi grubu için ayrı ayrı analiz edilmiştir. Yakın mesafe ilişkisi yürüten bireylerin kaçınma boyutu ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide otobiyografik anının algısal detayı ve yakınlık işlevi aracı değişkenlerinin rolü seri çoklu aracılık modeli kullanılarak PROCESS (Model 6), IBM SPSS makrosu ile bootstrap tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Daha önce de ifade edildiği üzere, sınırlı örneklem büyüklüğüne bağlı olarak çoklu-grup gözlenen değişkenlerle yol-analizi kullanılarak gruplar birlikte analize alınamamıştır.

Bootstrap tekniği normallik varsayımı gerektirmeden, mevcut veri setindeki orijinal verilerin istatistiksel bir yöntem ile binlerce kez tekrarlayan veriler ile yeniden yapılandırılmış daha büyük bir örneklem dağılımı oluşturmaktadır ve bu örneklem güven aralığı dahilinde dolaylı aracılık etkilerinin ölçümlenebilmesine olanak tanımaktadır (Preacher ve Hayes, 2008:880-883). Yapılan mevcut araştırmada %95lik güven aralığı kullanılmış ve veri seti 5000 kez tekrarlanmıştır.

Bu araştırmada kullanılan aracılık modellerinde; bağımsız değişken (X), bağımlı değişken (Y), ve aracı değişkenleri (M) içermektedir. Bu modellere göre bağımsız değişkenin ile aracı değişken üzerindeki etkisi “a yolu”, aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi “b yolu”, bağımlı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi aracılık etkileri ile birlikte etkisi, yani toplam etki “c yolu” ve bağımlı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisi “yol c” olarak gösterilmektedir (Hayes, 2017:86-89).

Çalışmada aracılık etkilerine dair analizlerin uygulanabilmesi için Baron ve Kenny’nin (1986:1117-1178) öne sürdüğü dört ön koşulun sağlanması beklenmiştir. Bu ön koşullara göre bağımsız ve bağımlı değişken arasında, bağımsız değişkenler ile aracı değişkenler arasında ve aracı değişkenler ile bağımlı değişken arasında anlamlı ilişki bulunmalıdır. Son olarak modele aracı değişkenler eklendiğinde bağımsız değişkenler ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin azalması beklenmektedir.

Sobel testinde kullanılan bu önkoşullar PROCESS Makro yönergelerinde sunulmamıştır. Ancak bilindiği üzere, aracı bir değişken bir bağımsız değişkenin etkisini bağımlı değişkenle aktaran değişken olarak tanımlanmaktadır (MacKinnon ve ark. 2007). Bu tanım çerçevesinde, aracı değişkenin bağımlı ve bağımsız değişkenlerle anlamlı korelasyonlara sahip olması bir önkoşul olarak kullanılmıştır.

3.3.1. Uzak ve Yakın Mesafe İlişkilerinde Bağlanma Boyutları ile Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Hatırlanan Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü

Bu bölümde bağlanma kaçınmasının algılanan ilişki değeri üzerindeki etkisinde yakınlık işlevinin aracı rolünü belirlemek için uzak ve yakın mesafe ilişkisi gruplarında için iki model test edilecektir. Bağlanma kaygısının algılanan ilişki değeri üzerindeki etkisinde yakınlık işlevinin rolüne dair hipotez edilen model, bağımlı ve bağımsız değişkenlerle anlamlı korelasyonlara sahip olması önkoşulunu sağlamadığı için aracılık analizleri yapılamamıştır.

3.3.1.1. Uzak Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü

Uzak mesafe ilişkisi yürüten bireylerde bağlanmanın kaçınma boyutu ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide yakınlık işlevinin aracı rolünü incelenmesinde basit aracılık modeli (Model 4) PROCESS makrosu kullanılarak test edilmiştir.

Bootstrap metoduyla ile doğrudan ve dolaylı etkilerin incelendiği sonuçlara göre, uzak mesafe ilişkisi yürüten bireylerde kaçınma boyutunun algılanan ilişki değeri üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ($B = -.622$, $SE = .131$, $t = -4.733$, $p < .001$) anlamlıdır.

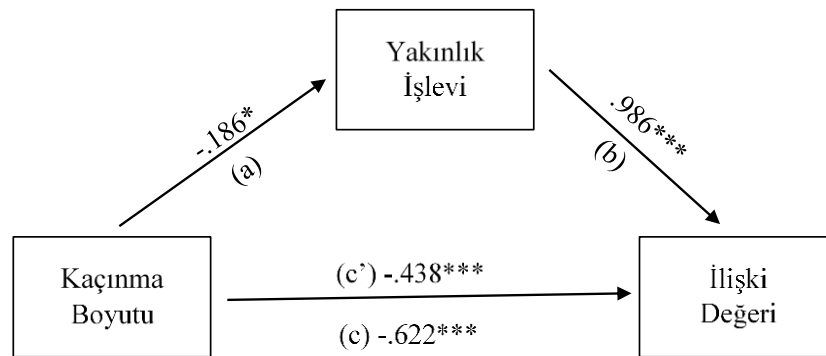
Bağlanmada kaçınma boyutu otobiyografik anının yakınlık işlevini (a yolu) ($B = -.186$, $SE = .081$, $t = -2.302$, $p < .05$) negatif yönde yordamaktadır. Otobiyografik anının yakınlık işlevi algılanan ilişki değerini (b yolu) ($B = .986$, $SE = .141$, $t = 7.013$, $p < .001$) pozitif yönde yordamaktadır. Bunlara göre uzak mesafe ilişkilerinde kaçınma

boyutu puanları arttıkça ilişki anının yakınlık işlevi azalmaktadır, anının yakınlık işlevi zayıfladığında ise algılanan ilişki değeri de azalmaktadır.

Dolaylı (aracı) etki test edildiğinde kaçınma ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide yakınlık işlevi ($B = -.184$, $SE = .105$; %95 CI = $-.434, -.022$) aracılık etkisi üstlenmektedir ve 5000 bootstrap örneğinin güven aralığında sıfır bulunmamaktadır.

Kaçınma boyutunun algılanan ilişki değerine doğrudan etkisi (c' yolu) ($B = -.438$, $SE = .108$, $t = -4.048$, $p < .001$), yakınlık işlevi modele dahil edildiğinde de anlamlıdır, yakınlık işlevinin kaçınma boyutu ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi gösterdiği bulunmuştur. Sonuç olarak, uzak mesafe ilişkilerinde bağlanmanın kaçınma boyutu arttıkça otobiyografik anın yakınlık işlevi zayıflamaktadır, yakınlık işlevi azaldığıdaysa algılanan ilişki değeri azalmaktadır. Bu değişkenlere ilişkin model anlamlıdır ve varyansın %20'sini açıklamaktadır (Düzenlenmiş $R^2 = .209$, $F_{(1,85)} = 22.397$, $p < .001$). Modele ilişkin standardize olmayan katsayılar Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil 1: Uzak Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü



* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

3.1.2. Yakın Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü

Yakın mesafe ilişkisi yürüten bireylerde bağlanmanın kaçınma boyutu ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide yakınlık işlevinin aracı rolünü incelenmesinde basit aracılık modeli (Model 4) PROCESS makrosu kullanılarak test edilmiştir.

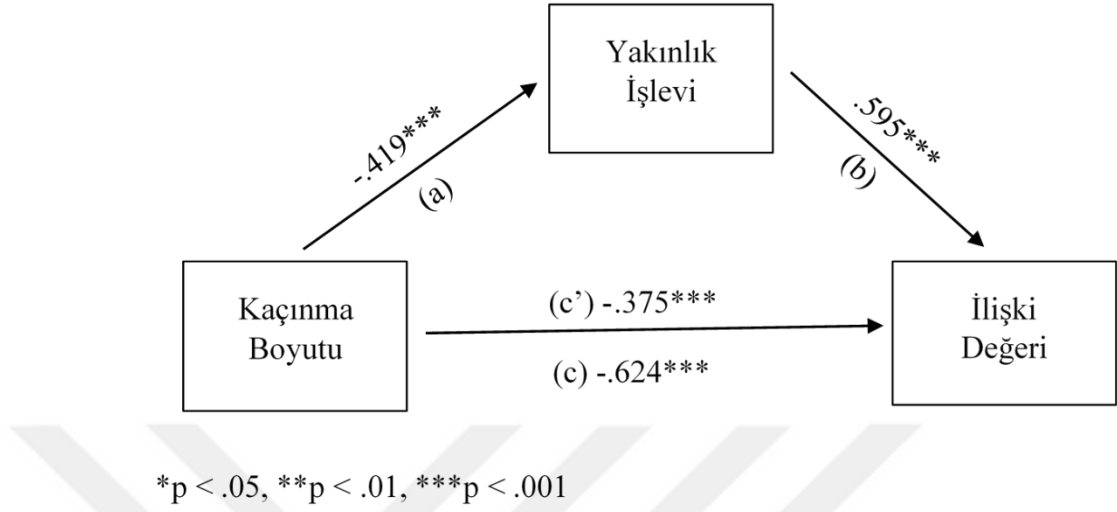
Bootstrap analizi ile doğrudan ve dolaylı etkiler incelendiği sonuçlara göre, yakın mesafe ilişkisi yürüten bireylerde kaçınma boyutunun algılanan ilişki değeri üzerinde toplam etkisi (c yolu) ($B = -.624$, $SE = .101$, $t = -6.187$, $p < .001$) anlamlıdır.

Bağlanmada kaçınma boyutu otobiyografik anının yakınlık işlevini (a yolu) ($B = -.419$, $SE = .073$, $t = -5.720$, $p < .001$) negatif yönde yordamaktadır. Otobiyografik anının yakınlık işlevi algılanan ilişki değerini (b yolu) ($B = .595$, $SE = .112$, $t = 5.287$, $p < .001$) pozitif yönde yordamaktadır. Bunlara göre yakın mesafe ilişkisi durumunda kaçınma boyutu puanları arttıkça ilişki anının yakınlık işlevi azalmaktadır, anının yakınlık işlevi zayıfladığında ise algılanan ilişki değerini de azalmaktadır.

Dolaylı (aracı) etki test edildiğinde kaçınma ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide yakınlık işlevi ($B = -.249$, $SE = .082$; %95 CI = $-.423$, $-.103$) aracılık etkisi üstlenmektedir ve 5000 bootstrap örneğinin güven aralığında sıfır bulunmamaktadır.

Kaçınma boyutunun algılanan ilişki değerine doğrudan etkisi (c' yolu) ($B = -.375$, $SE = .103$, $t = -3.647$, $p < .001$), yakınlık işlevi modele dahil edildiğinde de anlamlıdır, yakınlık işlevinin yakın mesafe ilişkilerinde kaçınma boyutu ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi gösterdiği bulunmuştur. Sonuç olarak, yakın mesafe ilişkilerinde bağlanmanın kaygı boyutu arttıkça otobiyografik anın yakınlık işlevi azalmaktadır, yakınlık işlevi azaldığıdaysa ilişki değeri azalmaktadır. Bu değişkenlere ilişkin model anlamlıdır ve varyansın %23'ünü açıklamaktadır (Düzenlenmiş $R^2 = .237$, $F_{(1,123)} = 38.275$, $p < .001$). Modele ilişkin standardize olmayan katsayılar Şekil 2'de gösterilmiştir.

Şekil 2 : Yakın Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile Algılanan İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Yakınlık İşlevinin Aracı Rolü



3.3.2. Uzak ve Yakın Mesafe İlişkilerinde Bağlanma Boyutları ile İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Hatırlanan Otobiyografik Anının Algısal Detayı ve Yakınlık İşlevinin Seri Çoklu Aracılık Roller

Basit aracılık analizleri sonucunda uzak mesafe ve yakın mesafe koşullarında bağlanmada kaçınma boyutu arttıkça algılanan ilişki değerinin azaldığı ve otobiyografik anın yakınlık işlevinin bu ilişkide kısmi aracılık etkisi gösterdiği bulunmuştur. Seri çoklu aracılık modeli kullanılarak yapılan analizlerde ise bağlanma kaçınmasının algılanan ilişki değeri ile olan ilişkisi otobiyografik anı özelliği olan algısal detay ve otobiyografik anının yakınlık işlevinin aracılık rolleri yakın mesafe koşulu için bir model test edilecektir. Ancak uzak mesafe ilişkilerinde anının algısal detay özelliği bağımlı değişkenimiz olan algılanan ilişki değeri ile anlamlı bir korelasyona sahip olma önkoşulunu sağlamamıştır. Bu sebeple, seri çoklu aracılık testleri uzak mesafe ilişki koşulu için test edilememiştir.

3.3.2.1. Yakın Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Algısal Detayı ve Yakınlık İşlevinin Seri Çoklu Aracılık Roller

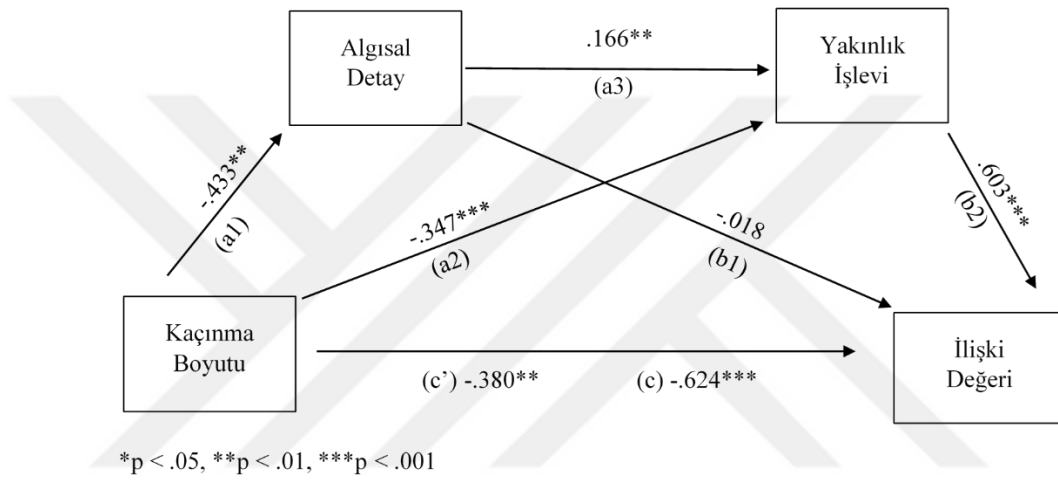
Yakın mesafe ilişkisi yürüten bireylerde bağlanmanın kaçınma boyutu ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide algısal detay ve yakınlık işlevinin aracı etkilerinin seri çoklu aracılık modeliyle incelenmesi amacıyla SPSS’de PROCESS makrosu, Model 6 şablonu kullanılmıştır. Bootstrap metoduyla ile doğrudan ve dolaylı etkilerin incelendiği sonuçlara göre, uzak mesafe ilişkisi yürüten bireylerde kaçınma boyutunun algılanan ilişki değeri üzerindeki toplam etkisi (c yolu) ($B = -.624$, $SE = .101$, $t = -6.187$, $p < .001$) anlamlıdır.

Bağlanmada kaçınma boyutundan algısal detaya giden (a1 yolu) ($B = -.433$, $SE = .122$, $t = -3.562$, $p < .01$) yolu anlamlıdır, kaçınma boyutundan anı işlevine giden (a2 yolu) ($B = -.347$, $SE = .074$, $t = -4.674$, $p < .001$) yol da anlamlıdır. Algısal detayın anı işlevi üzerindeki doğrudan etkisi de (a3 yolu) ($B = .166$, $S = .052$, $t = 3.169$, $p < .01$) anlamlı bulunmuştur. Algısal detayın algılanan ilişki değeri üzerindeki doğrudan etkisi (b1 yolu) ($B = -.018$, $SE = .071$, $t = -.258$, $p = .797$) anlamlı değildir, yakınlık işlevinin algılanan ilişki değeri üzerindeki doğrudan etkisinin ise (b2 yolu) ($B = .603$, $SE = .117$, $t = 5.134$, $p < .001$) anlamlı olduğu görülmüştür.

Algısal detayın ve anı işlevinin dolaylı (aracı) etkileri de bootstrap analizi ile test edilmiş ve kaçınma boyutu ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide algısal detay ($B = .008$, $SE = .034$; %95 CI = $-.058$, $.082$) aracı değişken olarak anlamlı değildir, güven aralığında sıfır bulunmaktadır. Yakınlık işlevi ise kaçınma boyutu ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide ($B = -.209$, $SE = .078$, %95 CI = $-.381$, $-.078$) kısmı aracı değişken rolü üstlenmektedir, rapor edilen güven aralığında sıfır bulunmamaktadır. Algısal detay ve yakınlık işlevi değişkenleri modele aynı anda dahil edildiğinde ise etki ($B = -.043$, $SE = .024$; % CI = $-.099$, $-.009$) anlamlı bulunmuştur. Kaçınma boyutunun algılanan ilişki değerine doğrudan etkisi (c’ yolu) ($B = -.380$, $SE = .105$, $t = -3.627$, $p < .001$) algısal detay ve yakınlık işlevi modele dahil edildiğinde de anlamlıdır, algısal detay ve yakınlık işlevinin kaçınma boyutu ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi gösterdiği bulunmuştur. Sonuç olarak, yakın mesafe ilişkilerinde bağlanmanın kaçınma boyutu arttıkça algısal detay ve

otobiyografik anın yakınlık işlevi azalmaktadır, dolayısıyla algılanan ilişki değeri azalmaktadır. Bu değişkenlere ilişkin model anlamlıdır ve varyansın %23'ünü açıklamaktadır (Düzenlenmiş $R^2 = .237$, $F_{(1,123)} = 38.275$, $p < .001$). Yol modeline ilişkin standardize olmayan yol katsayıları Şekil 7'de gösterilmiştir.

Şekil 3: Yakın Mesafe İlişkilerinde Kaçınma Boyutu ile İlişki Değeri Arasındaki İlişkide Otobiyografik Anının Algısal Detayı ve Yakınlık İşlevinin Seri Çoklu Aracılık Roller



SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı uzak mesafe ilişkilerinde ve yakın mesafe ilişkilerinde bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutları ile partnere bağlılık, ilişki tatmini, ilişkiye verilen önem ve ilişkinin ciddiyetini kapsayan algılanan ilişki değeri ile arasındaki ilişkinin otobiyografik anı özellikleri ve işlevlerinin etkisi ile nasıl değiştiğini incelemektir. Bağlanma boyutlarının ilişki özellikleri üzerindeki etkilerine yönelik literatür oldukça güçlüdür. Günümüz dünyasında giderek yaygınlaşan uzak mesafe ilişkilerinde bağlanma boyutlarının etkisi yeni yeni incelenmeye başlanmıştır (örn. Stafford ve Merolla, 2007:47-51, Pistole ve ark., 2010:544-549). Ancak bu çalışmalarda, otobiyografik bellek süreçlerinin rolü bilgimiz dahilinde araştırılmamıştır. Oysa romantik ilişkilerde özellikle uzak mesafe ilişkilerinde romantik ilişki anılarının önemli işlevler görmesi olası görünmektedir. Bu kapsamda uzak ve yakın mesafe ilişkisi yürüten bireylerde bağlanmanın kaçınma boyutu ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide otobiyografik anın yakınlık işlevinin aracı rolü basit aracılık modeli ile incelenmiştir. Ancak kaygı boyutunun ilişkilerine dair önkoşullar sağlanamadığından basit aracılık modelleri kaygılı bağlanma yönelimi için test edilememiştir. İkinci olarak da seri çoklu aracılık modeli ile anının algısal detay ve anının yakınlık işlevlerinin aracı rollerinin bağlanmanın kaçınma boyutu ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide etkisi yakın mesafe ilişkisi yürüten gruplarda incelenmiştir. Ancak uzak mesafe ilişkileri için önkoşullar sağlanamadığından seri çoklu aracılık modelleri analiz edilememiştir. Bu bölümde önce elde edilen tanımlayıcı analizlerinden ve aracılık modelleri analizlerinden elde edilen bulgular, araştırma amaçları ve hipotezler doğrultusunda tartışılacaktır.

Araştırmanın en temel bulgularından birisi, beklentilerimize uygun olarak hem uzak hem yakın mesafe ilişkilerinde bağlanma kaçınması ile algılanan ilişki değeri arasında yakınlık işlevinin aracılık etkisi göstermesidir. Basit aracılık modelinin hem uzak hem yakın mesafe ilişkileri için geçerli olduğu görülmüştür. Hem uzak hem de yakın mesafe ilişkilerinde bağlanma kaçınması arttıkça yakınlık işlevinin zayıflamakta ve yakınlık işlevi zayıfladıkça algılanan ilişki değeri düşmektedir. Geçmiş çalışmaların da gösterdiği üzere, bağlanma kaçınması yüksek kişiler yakınlık kurmaktan kaçınırlar ve bağlanma ihtiyaçlarını inkar etme eğilimi gösterirler (Colins

ve Feeney, 2000:1054). Dolayısıyla, kaçınma yöneliminin partnere verilen değeri düşürmesi olasıdır. Beklendiği gibi, kaçınmanın yakınlık işlevini azaltması uzak mesafe ilişkisi grubunda da yakın mesafe ilişkisi grubunda da benzer etkiler ile sonuçlanmıştır. Bu bulgulara göre, kaçınmacı bağlanma yönelimi ile birlikte romantik ilişkiye ait anıların yakınlık işlevlerini görmesi zorlaşmaktadır. Dolayısıyla, romantik ilişkilerde yakınlık kurma hizmeti de görebilen otobiyografik anılar (Alea ve Bluck, 2007:1106-107) kaçınmacı bağlanma yöneliminde ilişkiyi besleyici bir rol oynayamamaktadır.

Uzak ve yakın mesafe ilişkilerine ilişkin model analizleri karşılaştırıldığında, kaçınma boyutu ile yakınlık işlevi arasındaki ilişkinin yakın mesafe ilişkilerinde belirgin şekilde daha güçlü olduğu görülmektedir. Bunun olası sebebi, uzak mesafe ilişkilerinde anıların yakınlık işlevini bozucu birçok değişkenin daha etkili olmasıdır. Her ne kadar araştırma kapsamında bu değişkenler incelenmemiş olsa da uzak mesafe ilişkilerinde anıların yakınlık işlevini görmesini azaltan bu değişkenlerin varlığı kaçınma boyutunun modele katkısını azaltıyor görünmektedir. Yakın mesafe ilişkilerinde ise romantik ilişkinin doğal dinamikleri gereği romantik anılar yakınlık kurulmasında önemli işlevler görebilme potansiyeline sahiptir. Ancak kaçınmacı bağlanma yönelimi önemli bir bireysel farklılık olarak yakınlık işlevinde bozucu bir etki gösteriyor görünmektedir. Yakınlık işlevinin algılanan ilişki değeri üzerindeki etkiler bağlamında, uzak ve yakın mesafe ilişkileri örüntüleri arasındaki fark tam tersi yöndedir. Daha açık bir ifadeyle, yakınlık işlevi zayıfladıkça ilişkinin algılanan değerinin azalması uzak mesafe ilişkilerinde daha belirgin şekilde gözlenmiştir. Bunun en olası açıklaması ise, anıların yakınlık işlevinin uzak mesafe ilişkilerinde daha kritik bir rol oynamasıdır. Yakın mesafe ilişkilerinde ilişkiyi besleyebilecek çok sayıda kaynak olduğu için anıların yakınlık işlevindeki bozulmalar algılanan ilişki değerini daha az etkiliyor görünmektedir.

Araştırmanın ikinci temel bulgusu, seri aracılık modellerinde yakın mesafe ilişkileri için bağlanma kaçınması ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide algısal detayın ve yakınlık işlevinin birlikte aracılık rolü oynamasıdır. Beklentilerimizle uyumlu olarak, yakın mesafe ilişkilerinde bağlanma kaçınması arttıkça anıların algısal detayı ve yakınlık işlevi zayıflamış, algısal detay ve yakınlık işlevi zayıfladıkça algılanan ilişki değeri de azalmıştır. Buna göre, yakın mesafe ilişkilerinde anıların

hatırlama sürecinde ne derece nitelikli olduğunu belirleyen algısal detay özelliği anıların yakınlık işlevini yerine getirmesinde etkili olmuştur. Geçmiş çalışmalar, anıların algısal detaylarının birçok psikolojik yapı arasındaki ilişkide önemli bir rol üstlendiğini göstermektedir. Örneğin, ilişki anılarının ilişki doyumunu yordadığı ve canlı hatırlanan olumlu ilişki anılarının daha fazla evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Alea ve Vick, 2010:730). Ancak anıların algısal detayına ait bu model, önkoşul sağlanmadığı için kaçınma boyutunun uzak mesafe ilişkileri için test edilememiştir.

Aslında, bu araştırmada uzak mesafe ilişkilerinde anı özelliklerinin ve anı işlevlerinin yakın mesafe ilişkisine kıyasla daha zayıf olması bir beklenti olarak dile getirilmiştir. Yapılan bağımsız gruplar arası t-test sonuçlarına göre ise anı işlevleri iki grup arasında farklılaşmamaktadır. Ancak, anı özelliklerinden sadece algısal detay için uzak mesafe ilişkilerinin aleyhine marjinal düzeyde anlamlı bir farklılaşmadan bahsedebiliriz ($p < .07$). Uzak mesafe ilişkilerinde algısal detayın marjinal düzeyde de olsa daha az olması, yakın mesafe ilişkilerinde temel iletişim kanalının yüz yüze görüşme, uzak mesafe ilişkilerinde ise görüntülü görüşme olmasından kaynaklanmış olabilir. Kişinin partnerine ait bir yaşantının algısal zenginliğini oluşturan beden duruşu, koku, dokunma gibi detaylardan mahrum kalması anıların niteliğini olumsuz etkileyebilecek bir durum yaratmaktadır. Bunun yanısıra sadece bir kadrajdan partnerin bazen sadece yüzünü ya da vücudunun belli bir kısmını görebilmek anının algısal detayları açısından kısıtlayıcı unsurlardır. Ancak, mevcut araştırmada uzak ve yakın mesafe ilişkisi yaşayan grupların karşılaştırmaları bu tür bir farkı desteklemekten uzaktır. Ayrıca, hem uzak hem yakın mesafe ilişkilerine korelasyon analizleri her ne kadar algısal detay ile yakınlık işlevi arasında pozitif yönde bir ilişki gösterse de, yapılan model analizleri algısal detayın bağlanma ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide bir rol oynadığına ilişkin güçlü destekler sunmamıştır. Sadece yakın mesafe ilişkilerinde kaçınma boyutuna ilişkin seri-çoklu aracılık modelinde anıların algısal detayının anlamlı bir etkisi tespit edebilmiştir. Ancak, mevcut araştırmada uzak mesafe ilişkisi yaşayan katılımcı sayımızın oldukça sınırlı olduğu unutulmamalıdır. Buna ek olarak, bu çalışmada katılımcıların iletişim kanallarından görece daha az kullandığı görüntülü görüşmelere ait anılar incelenmiştir. Otobiyografik anıların çevrimiçi araçlar ile gerçekleşmesine yönelik bilğimiz

dahilinde araştırmalara rastlanmasa da Emmers-Sommer (2004) araştırmasında romantik ilişkilerde partnerler arası iletişim sıklığı ve iletişim kalitesinin yakınlığı ve doyumu artırdığını görmüştür. Yüz yüze görüşmenin partnerler arası yakınlığı en çok artıran iletişim kanalıdır, fakat sıklık burada önemli bir faktördür, yüz yüze görüşme sıklığı düştüğünde yakınlık da düşmektedir. Uzak mesafe ilişkisi yürütenler için yüz yüze görüşme sıklığı da yakınlığı etkilemiş olabilir.

Telefon gibi daha sık kullanılan diğeri iletişim kanallarında uzak mesafe ilişkilerinin aleyhine gözlenebilecek bellek süreçleri daha belirgin şekilde ortaya çıkabilir. Tüm bu olası açıklamalara karşın, uzak mesafe ilişkilerinde kişilerin anıları çıkarsayarak ve hayal ederek tamamlayabilecekleri ihtimali de unutulmamalıdır. Bu tür bir kodlama ve hatırlama eğilimi, yakın ve uzak mesafe ilişkilerinde beklenen anı özellikleri farkının beklendiğı düzeyde olmamasının sebebi olabilir. Gelecek araştırmalarda deneysel yöntemlerle bu ilişkiler daha açık şekilde test edilebilir. Dolayısıyla, gelecek çalışmalarda algısal detay gibi anı özelliklerinin üstlendiğı rolleri daha derinlemesine inceleyebilecek deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bağlanma kaygısına ilişkin temel beklentilerimiz için bu çalışmada destekleyici bulgular elde edilememiştir. Temel beklentilerimizden birisi, bağlanma kaçınmasının aksine bağlanma kaygısı için uzak ve yakın mesafe ilişkilerine ait model analizlerinde farklı ilişki örüntüleri varsayılmıştır. Bağlanma kaygısı için sadece uzak mesafe ilişkilerinde basit ve seri-çoklu aracılık ilişkilerinin görüleceğı, ancak yakın mesafe ilişkilerinde bağlanma kaygısına bağı otobiyografik anı işlev ve özelliklerini etkileyebilecek güçlü bir eğilim ortaya çıkmayacağı varsayılmıştır. Temel varsayımımız, uzak mesafe ilişkisi yürüten kişilerde bağlanma kaygısı arttıkça anının yakınlık işlevinin azalması ve bağlanma kaygısı azaldıkça algılanan ilişki değeri artması yönündedir. Ancak, korelasyon analizlerinde uzak mesafe ilişkileri için bağlanma kaygısı ile otobiyografik anının yakınlık işlevi değeri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dolayısıyla uzak mesafe ilişkilerinde bağlanma kaygısıyla ilintili hipotezler test edilememiştir. Bir bütün olarak, bu çalışmanın verileri yakınlık işlevine ilişkin beklentilerimizi destekler nitelikte bilgiler sunmamıştır. Bunun olası sebepleri arasında yine örneklem genişliği ve incelenen iletişim aracının özellikleri olsa da elde edilen bulgular bağlanma kaygısının duyuş düzenleme stratejileri ile de ilişkili olabilir. Aslında, bağlanma kaygısı duygusal aşırılaştırma stratejilerine bağı

olarak otobiyografik anıların algısal detaylarını artırmaktadır (Boyacıoğlu, 2012:92-93). Buna bağlı olarak, bağlanma kaygısı yüksek kişilerin olayları yoğun duygular eşliğinde yaşantılamaları ve buna uygun şekilde detaylı hatırlama eğilimi göstermeleri uzak mesafe ilişkilerinin aleyhine işleyebilecek dinamikler karşısında koruyucu bir işlev görüyor olabilir. Bu stratejilerden biri idealizasyondur, uzak mesafe ilişkilerinde düşük olan algısal detay açığının ilişkiyi sürdüren bireyler tarafından kapatılmaktadır, araştırmalar burada idealizasyonun (Toma ve Choi, 2016:399-400, Feeney ve Noller, 1990:288) etkisinden bahseder, uzakta olan partnerin idealize edilmesi kaygılı bağlanma yönelimi olan ve uzak mesafe ilişkisi yürüten kişiler için mesafenin getirdiği eksikleri kapatıyor olabilir. Mevcut araştırmamız otobiyografik bellek süreçleri açısından bağlanma kaygısının uzak mesafe ilişkileri için bir dezavantaj oluşturduğuna yönelik destek sağlamamıştır.

Özetle, bu çalışmada da kaygı boyutu algılanan ilişki değeri ile negatif yönde bir ilişki göstermiş, ancak otobiyografik bellek süreçlerinin bu ilişkide bir etkisi saptanamamıştır.

Araştırmanın en önemli kısıtlılığı örneklem büyüklüğüdür. Ancak, araştırmaya katılım koşulları oldukça sınırlayıcıdır: (a) katılımcıların halihazırda bir romantik ilişki yürütüyor olması, (b) ilişki süresinin en az 6 ay olması. Feeney ve Noller (1990:283) ilişki süresinin artması ile bağlanma stilleri arasında bir ilişki olmadığını belirtse de, literatürde partnerler arasında bağlanma yöneliminin oturmuş olması için en az 1 idealde 2 yıllık bir süre zarfı katılım önkoşulu olarak sıklıkla kullanılmaktadır (Kirkpatrick ve Hazan, 1994:125, Fraley ve Davis:1997:140). Fakat en az bir yıldır uzak mesafe ilişkisi yürüten katılımcılara ulaşmanın güçlüğü sebebiyle 6 ay ve daha fazla süredir romantik ilişki içerisinde bulunan kişiler araştırmaya dahil edilmiştir, yine de örneklemin %68'i bir yıl ve üzeri süredir romantik ilişkilerini yürütmektedir. Önkoşulları sağlayan katılımcıları bulmakla ilgili sınırlılıklara ek olarak, araştırmanın bir bellek görevi içermesi sebebiyle uygulamada da katılımcı kayıpları yaşanmıştır. Uygulanan anket sırasında katılımcılardan partnerleri ile yaşantılanmış en önemli ve olumlu anıyı yazmaları ve sonrasında ölçekleri doldurmaları istenmiştir, bu da veri toplama araçlarını doldurma süresini uzatarak yarıda bırakan katılımcı sayısını artırmıştır. Hem örneklem sayısının hedeflenen sayıya ulaşamaması hem de katılımcıların uzak mesafe ilişkisi ve yakın mesafe ilişkisi yürütenler olarak gruplara

ayrılması uygulanabilecek istatistiksel analiz metotlarını kısıtlamıştır. Romantik ilişkinin evlilik, nişanlılık, sevgililik olması durumu mevcut örneklem için kurulan modellerde bir farklılık yaratmadığı görülmüş olsa da de birleşme hedefleri ya da ilişki ciddiyeti sebebiyle rastgele ilişkiler ile ciddi ilişkileri ayırtmak Pistole ve Roberts (2011:72) tarafından da önerilmektedir, katılımcı sayısının düşüklüğü sebebiyle sadece evli ya da sadece sevgili olan bireylerden veri toplamak mümkün olmamıştır.

Örneklem sayısının az olması sebebiyle ilgili veriler toplanmasına rağmen analizlerde test edilen değişken sayısı da düşürülmüştür, en önemli görülen ve temel hipotezleri oluşturan algısal detay ve yakınlık işlevi değişkenlerinin aracılık etkileri incelenmiştir. Bunlara ek olarak, çevrimiçi bir anket sitesi aracılığıyla veri toplanması özellikle uzak mesafe ilişkisi grubu için teknolojik araç kullanımına aşina kişilere ulaşılması ile bir yanlılığa sebebiyet vermiş olabilir. İnternet bağlantısı olan bir bilgisayar ya da akıllı telefona erişimin olması uzak mesafe ilişkilerini için bir avantaj sağlar ve çalışmada katılımcılar bu iletişim avantajına sahip olan kişilerdir.

Bu tez araştırmasında uzak mesafe ilişkisi yürüten kişilerin %35'inin ilişkisinin partneri ile aynı şehirde ikamet ederken başladığı bilinmektedir fakat uzak mesafe ilişkisinin istenen bir durum olarak mı ilerlediği ya da zorunlu bir hal ve birleşme isteği ile mi yürütüldüğü katılımcılara sorulmamıştır. Uzak mesafe ilişkisi yürütülse de yakın gelecekte coğrafi uzaklığın ortadan kalkması mümkünse ya da bu konuda bir belirsizlik varsa Magurie (2007: 423-429) kişilerin ilişki içerisindeki durumlarının değişebileceğini öngörmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada birleşme konusundaki belirsizliğin istenmeyen bir durum olması beklenmiştir, buna rağmen uzak mesafe ilişkisi yürüten ve güvenli bağlanma yönelimine sahip kişilerin partnerlerine kişisel özgürlük için alan tanırken romantik ilişki içerisinde olmanın getirdiği güvenlik hissini bireylerin aynı anda tecrübe edebilmesini sağladığı ve böylelikle uzaklığın ilişkisel sorunlar yaratmadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra araştırma sonuçları ortak bir şehirde birleşme arzusunun da her uzak mesafe ilişkisi yürüten çift tarafından istenen bir durum olmadığına işaret etmektedir (Magurie, 2007:423-429).

İleride konu ile gerçekleştirilecek araştırmalarda partnerlerin birleşme hedefi bir kontrol değişkeni olarak kullanılabilir. Gelecek araştırmalarda uzak mesafe ilişkilerinde algısal detay açığını kapatmak için kullanılan idealizasyon gibi stratejiler de araştırılabilir. Bireylerin kullandığı stratejiler uzak mesafe ilişkilerinde yüz yüze gelme durumunda otobiyografik anının hatırlanışını ve işlevlerini etkileyerek romantik ilişki seyrine ve ilişki ile partnere verilen değere etki ediyor olabilir, bu stratejiler araştırılacaksa uzak mesafe ilişkisi yürüten bireylerde seyrek de olsa gerçekleşen fiziksel görüşmelerin ilişki doyumunu ve bağlılığı pozitif yönde yordadığı da göz önünde bulundurulmalıdır (Daiton ve Aylor, 2011:125).

Uzak ve yakın mesafe ilişkilerinde ortaya çıkabilecek önemli farklılıklardan biri de cinselliktir. Partnerlerin aktif bir cinsel yaşantısı olması durumunda bir araya gelme motivasyonlarında farklılıklar olabilir. Cinsellik ihtiyacının karşılanması ve uzak mesafe ilişkilerine dair literatürde bir araştırmaya rastlanmamıştır. Evlilik öncesi cinsellik yönelik tutumlar ülkemizde çoğu zaman çekimser ya da olumsuz olmuştur, Sakallı ve arkadaşları üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada olumlu tutumların daha çok kadın öğrenciler tarafından sergilenirken dindarlığın da olumsuz tutumları artırdığını bulmuştur (2012:17-21). Partnerler arası bir cinsel birlikteliğin olma durumu uzak mesafe ilişkisini etkileyecektir, evlilik de bu noktada kültürel olarak belirleyici bir rol oynayabilir fakat tek başına yeterli bir veri değildir. Yapılacak gelecek araştırmalarda fiziksel görüşme ihtiyacını belirleyen cinsellik gibi ekstra faktörler olup olmadığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmaya konu olan bağlanma ve otobiyografik bellek konuları yakın geçmişte çalışılmaya başlanmış uzak mesafe ilişkileri bağlamında ele alınmıştır. Boyacıoğlu'nun (2018:214) da belirttiği gibi bağlanma ve otobiyografik anı üzerine yapılan araştırmalar henüz geniş bir araştırma hattına dönüşmemiştir. Uzak mesafe ilişkileri ise çoğu zaman iletişim ve teknoloji üzerinden ele alınan psikoloji literatüründe yeni yeni çalışılan bir konudur. Bu çalışma literatürdeki bu üç ana konuyu birlikte ele alarak yeni bir bağlam oluşturmuş ve ulusal literatüre katkı sağlamıştır.

KAYNAKÇA

Anderson, S. ve Conway, M. (2005) Investigating the structure of autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 19(5), 1178-1196

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. 10.1037/0003-066X.34.10.932

Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.

Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. New York: Routledge.

Ainsworth, M. S., ve Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341. 10.1037/0003-066X.46.4.333

Alea, N. ve Bluck, S. (2007). I'll keep you in mind: the intimacy function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 21(8), 1091-1111. 10.1002/acp.1316

Alea, N. ve Vick, S. C. (2010). The first sight of love: Relationship-defining memories and marital satisfaction across adulthood. *Memory*, 18(7), 730–742.

Auriat, N. (1992). Autobiographical memory and survey methodology: furthering the bridge between two disciplines. *Theoretical perspectives on autobiographical memory* içinde (295-312). Dordrecht: Springer Science and Business Media

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in

social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182

Basham, K. (2007). Homecoming as Safe Haven or the New Front: Attachment and Detachment in Military Couples. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 83–96. 10.1007/s10615-007-0138-9

Billedo, C., Kerkof, P. ve Finkenauer, C. (2015) the use of social networking sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3), 152-157. doi:10.1089/cyber.2014.0469

Birnie, C., McClure, M. J., Lydon, J. E. ve Holmberg, D. (2009). Attachment avoidance and commitment aversion: A script for relationship failure. *Personal Relationships*, 16(1), 79–97.

Blagov, P. S. ve Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, 72(3), 481–511. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00270.x

Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11(2), 113–123.

Bluck, S., Alea, N., Habermas, T. ve Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: the self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23(1), 91–117.

Boyacıoğlu, İ. ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 105-122.

Boyacıoğlu, İ. (2012). Otobiyografik ve öztanımlayıcı anıların fenomenolojik özellikleri üzerinde bağlanma boyutlarının etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(70), 84.

Boyacıoğlu, İ. Ve Akfırat, S. (2015). Development and psychometric properties of a new measure for memory phenomenology: the autobiographical memory characteristics questionnaire. *Memory*, 23(7), 1070-1092.

Boyacıoğlu, İ. (2018). Bağlanma ve hatırlama: Benlik, duygu ve dikkat süreçlerinin rolü. *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar içinde* (201-220) İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Bowlby, J. Bağlanma, 1. Baskı, çev. Müge Günay, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 1969, 2014

Bowlby, J. Ayrılma, 1. Baskı, çev. Müge Günay, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 1973, 2014

Bowlby, J. (2014). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması* (2. Baskı). (M. Kamer, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (1979)

Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.

Büyükşahin, A. (2005). Çokboyutlu ilişki ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.

Cohen, S. A. ve Gössling, S. (2015). A darker side of hypermobility. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 47(8), 166–1679. doi:10.1177/0308518x15597124

Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644

Conway, M. A. ve Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261–288. doi:10.1037/0033-295x.107.2.261

Conway, M. A., Singer, J. A. ve Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491–529. doi:10.1521/soco.22.5.491.50768

Crystal Jiang, L. ve 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. doi:10.1111/jcom.12029

Dainton, M. ve Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118–129.

Emmers-Sommer, T. M. (2004). The effect of communication quality and quantity indicators on intimacy and relational satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(3), 399–411. doi:10.1177/0265407504042839

Er, N. ve Yaşın, F. (2017). Otobiyografik bellek işlevleri ölçeğinin geliştirilmesi, *Türk Psikoloji Yazıları*, 19 (37), 60-72 doi:10.1037/t63576-000

Feeney, B. C. ve Collins, N. L. (2004). Interpersonal safe haven and secure base caregiving processes in adulthood. *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* içinde (300-338). New York: Guilford Publications.

Feeney, B. C. ve Kirkpatrick, L. A. (1996). Effects of adult attachment and presence of romantic partners on physiological responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 255–270.

Feeney, J. A. ve Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic

relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. doi:10.1037/0022-3514.58.2.281

Fraley, R. C. ve Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131–144. doi:10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x

Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154.

Fraley, R. C. ve Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.

Gerstel, N. ve Gross, H. E. (1982). Commuter marriages. *Marriage & Family Review*, 5(2), 71–93. doi:10.1300/j002v05n02_05

Guldner, G. T. ve Swensen, C. H. (1995). Time spent together and relationship quality: long-distance relationships as a test case. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(2), 313–320.

Gülgöz, S. (2018). Otobiyografik bellek: Tanımı ve temel kavramlar. *Hayatı hatırlamak: otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar içinde* (9-26). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Harris, C., Rasmussen A. ve Berntsen D. (2014) The functions of autobiographical memory: An integrative approach, *Memory*, 22(5), 559-581. doi:10.1080/09658211.2013.806555

Hassenzahl, M., Heidecker, S., Eckoldt, K., Diefenbach, S. ve Hillmann, U. (2012). All you need is love. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*,

19(4), 1–19. doi:10.1145/2395131.2395137

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. Baskı). New York: Guilford Publication

Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.

Hazan C. ve Shaver, P., R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

Van IJzendoorn, M. H. (1995). Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the adult attachment interview. *Psychological Bulletin*, 117(3), 387–403. doi:10.1037/0033-2909.117.3.387

Jin, B. ve Peña, J. F. (2010). Mobile communication in romantic relationships: Mobile phone use, relational uncertainty, love, commitment, and attachment styles. *Communication Reports*, 23(1), 39–51. doi:10.1080/08934211003598742

Johnson, M. D. ve Anderson, J. R. (2012). The Longitudinal Association of Marital Confidence, Time Spent Together, and Marital Satisfaction. *Family Process*, 52(2), 244–256. doi:10.1111/j.1545-5300.2012.01417.x

Kelly, K., Slade, A. ve Grienberger, J. F. (2005). Maternal reflective functioning, mother–infant affective communication, and infant attachment: Exploring the link between mental states and observed caregiving behavior in the intergenerational transmission of attachment. *Attachment & Human Development*, 7(3), 299–311. doi:10.1080/14616730500245963

Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S. ve Markman, H. J. (2012). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. *Family Process*, 52(2), 257–270. doi:10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x

Kirkpatrick, L. A. ve Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123–142. doi:10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x

MacKinnon, D.P., Fairchild, A.J. and Fritz, M.S. (2007) Mediation Analysis. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 593-614.

Maguire, K. C. (2007). Will it ever end?: a (re)examination of uncertainty in college student long-distance dating relationships. *Communication Quarterly*, 55(4), 415–432. doi:10.1080/01463370701658002

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12, 149-168.

Neustaedter, C. ve Greenberg, S., *Intimacy in long-distance relationships over video chat*. ACM Annual Conference on Human Factors in Computing Systems(CHI), 2012, doi:10.1145/2207676.2207785

Olivares, O. J. (2010). Meaning making, uncertainty reduction, and the functions of autobiographical memory: a relational framework. *Review of General Psychology*, 14(3), 204–211.

Parrish, C. L. ve Radomsky, A. S. (2010). Why do people seek reassurance and check repeatedly? An investigation of factors involved in compulsive behavior in OCD and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(2), 211–222. doi:10.1016/j.janxdis.2009.10.010

Pistole, M. C. (2010). Long-distance romantic couples: an attachment theoretical perspective. *The Journal Of Marital And Family Therapy*, 36(2), 115.

Pistole, M. C. ve Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships:

A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 63-76.

Pistole, M. C., Roberts, A. ve 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.

Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.

Roberts, A. ve Pistole, M. C. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: Attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling*, 12(1), 5–17.

Sakallı, N., Karakurt, G., Uğurlu, O. (2012). Evlilik öncesi yaşanan cinsel ilişkiye ve kadınların evlilik öncesi cinsel ilişkide bulunmasına karşı tutumlar. *Psikoloji Çalışmaları*, 22 (0), 15-29.

Selçuk, E., Günaydin, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.e

Selçuk, E., Zayas, V., Günaydin, G., Hazan, C. ve Kross, E. (2012). Mental representations of attachment figures facilitate recovery following upsetting autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 362–378. doi:10.1037/a0028125

Shaver, P. R., Schachner, D. A. ve Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 343–359.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980.

Simpson, J. A., Rholes, W. S. ve Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434–446. doi:10.1037/0022-3514.62.3.434

Stafford, L. ve Reske, J. (1990). Idealization and communication in long-distance premarital relationships. *Family Relations*, 39(3), 274-279. doi:10.2307/584871

Sümer, N. ve Güngör, D., (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106

Toma, C. L. ve Choi, M. Mobile Media Matters: Media Use and Relationship Satisfaction among Geographically Close Dating Couples, **Proceedings of the 19th ACM Conference on Computer-Supported Cooperative Work & Social Computing**, 2016, 394–404

TUİK. (2006). Aile Yapısı Araştırması. <https://biruni.tuik.gov.tr/aileyapidagitimapp/aileyapi.zul>, (25.04.2019)

Wang, Q., Lee, D. ve Hou, Y. (2016). Externalising the autobiographical self: sharing personal memories online facilitated memory retention. *Memory*, 25(6), 772–776. doi:10.1080/09658211.2016.1221115

Wang Y., Wang Q., Wang D. ve Feeney B. (2018) How do I narrate my marriage: The relationship between attachment orientation and quality of autobiographical memory. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-35. doi:10.3389/fpsyg.2018.02107

William L. Dunlop, Alexander Karan, Dulce Wilkinson, Nicole Harake. (2019) Love in the first degree: Individual differences in first-person pronoun use and adult romantic attachment styles. *Social Psychological and Personality Science*, Baskıda; 1-12 doi: 10.1177/1948550619847455





EKLER

Ek 1: Etik Kurul İzni

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EDEBİYAT FAKÜLTESİ Etik Kurulu Kararları

Toplantı Tarihi: 23.02.2018

Toplantı Sayısı: 26

Karar: 3

Dekan Vekili Prof.Dr.Mustafa DAŞ başkanlığında belirtilen üyelerin katılımı ile Cuma günü saat 11:00'da toplanan Fakültemiz Etik Kurulu aşağıdaki konuyu görüşerek karara bağladı.

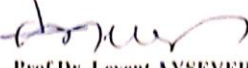
KARAR:

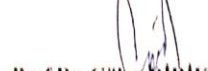
Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç.Dr. İnci BOYACIOĞLU'nun sorumlu araştırmacı olduğu ve Gönüşü AŞİLA'nın yüksek lisans tezi kapsamında yürütülecek olan "Uzak Mesafeli Romantik İlişkilerde Bağlanma Boyutları, İlişki Doyumu ve Otobiyografik Anılar" isimli araştırma projesi önerisi ve ekleri incelendi.

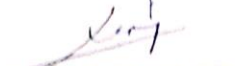
Yapılan görüşmeler sonunda;

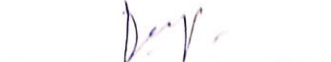
Fakültemiz Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç.Dr. İnci BOYACIOĞLU'nun sorumlu araştırmacı olduğu ve Gönüşü AŞİLA'nın yüksek lisans tezi kapsamında yürütülecek olan "Uzak Mesafeli Romantik İlişkilerde Bağlanma Boyutları, İlişki Doyumu ve Otobiyografik Anılar" isimli araştırma projesi önerisinin Fakültemiz Etik Kurulu'na etik açıdan uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.


Prof.Dr. Mustafa DAŞ
DEKAN VEKİLİ


Prof.Dr. Levent AYSEVER


Prof.Dr. Güllay DİRİK


Doç.Dr. Yeşim BAŞARIR


Yard.Doç.Dr. Devrim Çetin GÜVEN


Yard.Doç.Dr. Merve İŞKİLER KOÇAK


Yard.Doç.Dr. Umutgü AKGÜL

(KATILMADI)
Prof.Dr. Recai TEKOĞLU


Doç.Dr. Özge CAN


Doç.Dr. Aygün EKİN MERİÇ

(KATILMADI)
Yard.Doç.Dr. Gazanfer KAYA


Yard.Doç.Dr. Nurennur ŞEN


Raportör: Güllay SAYAR



Ek 2: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

Kadın

☐

Erkek

☐

Yaşınız

Lütfen sayısal değer ile belirtiniz.

Eğitim durumunuz nedir?

En son tamamladığınız eğitim basamağını işaretleyiniz.

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

İlköğretim

☐

Lise

☐

Lisans

☐

Lisansüstü

☐

Şu an devam etmekte olan bir romantik ilişkiniz var mı (Flört, sevgili, partner, nişanlı, eş vb.)?

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

Var

☐

Yok

☐

Romantik İlişki Durumunuz:

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

Flört/Sevgili

☐

Söz/Nişan

☐

Evli

☐

Partnerinizle ilişkinizin başlangıcından bugüne kadar geçen süre

(Aralık olarak belirtiniz)

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

6 Ay

☐

6 Ay- 1 Yıl Arası

☐

1-2 Yıl Arası

☐

2 yıl ve Üzeri

☐

Romantik ilişkinizin başlama durumu nedir, işaretleyiniz.

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

Aynı şehirde ikamet ederken başladı.

☐

Farklı şehirlerde ikamet ederken başladı.

☐

Partneriniz ile sizin yaşadığınız yer arası ortalama kaç kilometredir?

(Yaklaşık bir değer olabilir, sayısal değer olarak belirtiniz)

Partnerinizle en sık görüşme şekliniz nedir, işaretleyiniz?

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

Yüz yüze

☐

Telefonda sesli görüşme

☐

Kısa mesaj ya da uygulamalar aracılığıyla yazışarak

☐

Çevrimiçi ortamda görüntülü görüşme

☐

Partneriniz ile yüz yüze görüşme sıklığınız nedir?

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

Haftada birden fazla

☐

Haftada en az bir kez

☐

Ayda birden fazla

☐

Ayda en az bir kez

☐

Birkaç ayda bir

☐

Daha az

☐

Hiç

☐

Haftada ortalama kaç saatinizi partnerinizle iletişim kurmak için harcarsınız?

(Yüz yüze, telefonda, mesajla, uygulamalar aracılığıyla geçirilen toplam süre, yaklaşık olarak sayısal bir değer ile belirtiniz)

Romantik partneriniz coğrafi olarak uzakta/40 km ve daha uzakta, görüşmeyi güçleştiren bir konumda yaşıyorsa buna uzak mesafe ilişkisi denilir. Mesafe görüşme engeli değilse bu ilişkiye yakın mesafe ilişkisi diyebiliriz. Siz kendi ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

Uzak mesafe ilişkisi

☐

Yakın mesafe ilişkisi

☐

Ek 3: Otobiyografik Anılar-Duygusal Çağrışım Formu-Uzak Mesafe

Bu bölümün konusu otobiyografik anılardır (kişisel anılar). Otobiyografik anılar, birebir olarak yaşadığınız ve sizin için önemli olaylara ilişkin anılardır. Bu anılar, çoğunlukla duygu yüklüdürler. Sıklıkla, Otobiyografik Belleğinize kazanmış olayların, zamanını bilirsiniz ya da düşününce çıkarabilirsiniz. Otobiyografik anılar, genelde bir film karesi gibi özel bir kesitten oluşurlar. Bu kesite ait kişiler, ortam ve durum aklınıza anıyı düşünürken kendiliğinden gelir. Ancak, bu özellikler aynı anda tüm otobiyografik anılarda bulunmak zorunda değildir. Örneğin, bazen olayın gerçekleştiği mekanı hatırlayamayabilirsiniz. Otobiyografik anılar, yaşamınızın herhangi bir dönemine ait olabilir. Anımsadığınız olayın üzerinden zaman geçmiş olabilir, daha dün vuku bulmuş da olabilir. Otobiyografik anılar olumlu ya da olumsuz içerikte olabilir. Olumlu olanlar size mutluluk, güven gibi olumlu duygular hissettirenlerdir. Olumsuz anılar ise size üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygulara neden olanlardır.

Bu kısımda sizden beklenen romantik ilişkiniz içinde(sevgilinizle, eşinizle vb.) deneyimlediğiniz olumlu olayları anımsamanız ve aralarından sizin için en önemli olanı seçmenizdir. Hatırladığınız ve seçtiğiniz bu anılardan olumlu BİR tanesini kısaca yazmanız istenmektedir. Seçtiğiniz bu anı romantik partneriniz ile(sevgiliniz, eşiniz vb.) telefon, tablet ya da bilgisayar üzerinden görüntülü konuşma uygulamaları aracılığı ile (Skype, Messenger, Whatsapp, Facetime, Viber vb.) yaşanmış olmalıdır. Bu anıyı ilgili boşluğa mümkün olduğunca ayrıntıları (olaydaki kişiler, olayın geçtiği mekan, zaman, hissettiğiniz duygular, o anki düşünceleriniz gibi) ile yazınız.

Aşağıdaki boşluğa seçtiğiniz romantik partneriniz ile telefon, tablet ya da bilgisayar üzerinden görüntülü konuşma uygulamaları aracılığı ile (Skype, Messenger, Whatsapp, Facetime, Viber vb.) yaşadığınız ilişkinize dair en önemli, olumlu anıyı birkaç cümle ile kısaca yazınız.

Ek 4: Otobiyografik Anılar-Duygusal Çağrışım Formu-Yakın Mesafe

Bu bölümün konusu otobiyografik anılardır (kişisel anılar). Otobiyografik anılar, birebir olarak yaşadığınız ve sizin için önemli olaylara ilişkin anılardır. Bu anılar, çoğunlukla duygu yüklüdürler. Sıklıkla, Otobiyografik Belleğinize kazınmış olayların, zamanını bilirsiniz ya da düşününce çıkarabilirsiniz. Otobiyografik anılar, genelde bir film karesi gibi özel bir kesitten oluşurlar. Bu kesite ait kişiler, ortam ve durum aklınıza anıyı düşünürken kendiliğinden gelir. Ancak, bu özellikler aynı anda tüm otobiyografik anılarda bulunmak zorunda değildir. Örneğin, bazen olayın gerçekleştiği mekanı hatırlayamayabilirsiniz. Otobiyografik anılar, yaşamınızın herhangi bir dönemine ait olabilir. Anımsadığınız olayın üzerinden zaman geçmiş olabilir, daha dün vuku bulmuş da olabilir. Otobiyografik anılar olumlu ya da olumsuz içerikte olabilir. Olumlu olanlar size mutluluk, güven gibi olumlu duygular hissettirenlerdir. Olumsuz anılar ise size üzüntü, kaygı gibi olumsuz duygulara neden olanlardır.

Bu kısımda sizden beklenen romantik ilişkiniz içinde(sevgilinizle, eşinizle vb.) deneyimlediğiniz olumlu olayları anımsamanız ve aralarından sizin için en önemli olanı seçmenizdir. Hatırladığınız ve seçtiğiniz bu anılardan olumlu BİR tanesini kısaca yazmanız istenmektedir. Seçtiğiniz bu anı romantik partneriniz(sevgiliniz, eşiniz vb.) fiziksel olarak sizinle aynı mekanda iken yaşanmış olmalıdır. Bu anıyı ilgili boşluğa birkaç cümle ile (olaydaki kişiler, olayın geçtiği mekan, zaman, hissettiğiniz duygular, o anki düşünceleriniz gibi) ile yazınız.

Aşağıdaki boşluğa seçtiğiniz romantik partneriniz ile fiziksel olarak sizinle aynı mekanda iken yaşadığınız, ilişkinize dair en önemli, olumlu anıyı birkaç cümle ile kısaca yazınız.

Ek 5: Otobiyografik Bellek Özellikleri Ölçeği

Şimdi yukarıda aktardığınız anı ile ilgili size kimi sorular soracağız. Lütfen her bir ifadeyi bu anınızı düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı cetvel üzerinde, işaretleyerek gösteriniz.

(Her satırda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Bu olayı anımsarken, olay esnasında duyduklarım kulaklarımda yankılanır.							
2. Olayla ilgili dokunsal detayları (sıcaklık ya da acı gibi) anımsarım.							
3. Olay olduğu sırada, nasıl durduğumu, yüzümün nereye dönük olduğunu ya da nasıl hareket ettiğimi anımsarım.							
4. Bu olayı anımsarken, mekandaki kimi nesnelerin (mobilyalar ya da duvar kağıdı gibi) ayrıntılarını ya da renklerini anımsarım.							
5. Bu olaydaki kokuları (örneğin rutubet kokusu ya da parfüm kokusu gibi) olayı hatırlarken yeniden hissederim.							
6. Bu olayı pek sık hatırlamam.							
7. Bu olayı hatırlayabilmek için bir süre düşünmem gerekti.							

8. Bu anıyı hatırlamak için hafızamı yoklamam.							
9. Bu olayı sıklıkla arkadaşlarıma ya da aileme anlatırım.							
10. Bu olay olduğundan beri başkalarıyla olay hakkında pek çok kez konuştum.							
11. Bu olayı sıklıkla birileri ile paylaşıyorum.							
12. Bu olaydan kimseye bahsetmedim.							
13. Bu olayı başkaları ile paylaşmam.							
14. Bu olayı anımsarken, olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissedirim.							
15. Bu olayı anımsarken, olayın olduğu zamana geri yolculuk yapıyormuş gibi hissedirim.							
16. Bu olayı anımsarken, geçmişe dönmüş ve o zamanki ben olmuş gibi hissedirim.							
17. Bu olayı düşünürken, sadece ne olduğunu bilmekten ziyade olayı gerçekten hatırlarım.							
18. Bu olayı anımsarken, olay esnasında düşündüklerimi yeniden düşünür ya da hissettiklerimi yeniden hissediyor gibi olurum.							
19. Olayı bir bütün olarak değerlendirdiğimde, hissettiğim duygular oldukça olumludur.							
20. Bu anıda hatırladığım olay oldukça olumludur.							

21. Bu olay olurken hissettiklerim oldukça olumluydular.							
22. Olayı bir bütün olarak değerlendirdiğimde, hissettiğim duygular oldukça olumsuzdur.							
23. Bu anıda hatırladığım olay oldukça olumsuzdur.							
24. Bu olay olurken hissettiklerim oldukça olumsuzdular.							
25. Şimdi bu olayı hatırlarken hissettiğim duygular oldukça yoğun.							
26. Bu olaya odaklandığımda duygularım çok şiddetlenir.							
27. Bu olayın anısı bende çok güçlü duygular uyandırır.							
28. Şimdi bu olayı hatırlarken hissettiğim duygular çok zayıf.							
29. Bu olayın anısı bende çok zayıf duygular uyandırır.							

Ek 6: Otobiyografik Anı İşlevleri Ölçeği

Aşağıda romantik eşiniz (flörtünüz, sevgiliniz, nişanlınız veya eşiniz) ile yaşadığınız anı ile ilgili kimi ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri okurken az önce hatırladığınız anıyı düşünerek cevaplandırınız. Ankette sözü geçen "romantik eş" ifadesi ile romantik ilişkide (sevgililik, evlilik vs.) bulunduğunuz kişi kastedilmektedir Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 5 aralıklı cetvel üzerinde, seçeneği işaretleyerek gösteriniz.

(Her satırda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bu olayı şimdi hatırlarken, kendimi sevgilime/eşıme daha yakın hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Bu olayı şimdi hatırlarken, sevgilimle/eşimle ilişkimizdeki problemlerin önemsiz olduğunu hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Bu olayı şimdi hatırlarken, ilişkimizi güzel bir geleceğin beklediğini düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Bu olayı şimdi hatırlarken, sevgilimle/eşimle ilişkimizdeki güzel şeyleri fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Bu olayı şimdi hatırlarken, gelecekte sevgilimle/eşimle birlikte yapabileceğim başka şeyler aklıma geldi.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Bu olayı şimdi hatırlarken, sevilen biri olduğumu hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Bu olayı şimdi hatırlarken, ilişkimde yaptığım hatalara dair kendime ders çıkardım.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Bu olayı şimdi hatırlarken, aklımdan ilişkim için gelecekte yapmam gerekenlere dair kimi düşünceler geçti.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşimin günlük hayatta beni desteklediğini fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşime yürekten bağlı olduğumu fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Bu olayı şimdi hatırlarken, güvende olduğumu hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐

12. Bu olayı şimdi hatırlarken, yeterli bir eş/sevgili olduğumu düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Bu olayı şimdi hatırlarken, ilişkimizin ne kadar sağlam olduğunu fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşim ile uyumlu bir çift olduğumuzu fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Bu olayı şimdi hatırlarken, önemsendiğimi hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Bu olayı şimdi hatırlarken, ilişkimde olduğum gibi davranabildiğimi fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Bu olayı şimdi hatırlarken, ilişkimizin uzun süreceğini düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Bu olayı şimdi hatırlarken, ileride bunun gibi pek çok anımız olacağını düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Bu olayı şimdi hatırlarken, sevgilimle/eşimle gelecekteki zorluklarla birlikte baş edebileceğimizi düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Bu olayı şimdi hatırlarken, üstümdeki kaygı ve üzüntülerin hafiflediğini hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşime duyduğum sevgiyi anladım.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşimin bana değer verdiğini fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşim ile bir bütün olduğumuzu hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Bu olayı şimdi hatırlarken, önemli olduğumu hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşim olmadan yalnız kalacağımı düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşimin hep yanımda olmasını istedim.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Bu olayı şimdi hatırlarken, birlikte olduğumuz anların önemini fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşim olmadan eksik kalacağımı düşündüm.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Bu olayı şimdi hatırlarken, romantik eşimin ilişkimize özen gösterdiğini fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐

30. Bu olayı şimdi hatırlarken, sevgilimle/eşimle birlikte olduğumuz için şanslı olduğumu hissettim.	☐	☐	☐	☐	☐
31. Bu olayı şimdi hatırlarken, hayatımdaki birçok sorunun ne kadar önemsiz olduğunu fark ettim.	☐	☐	☐	☐	☐



Ek 7: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Aşağıdaki ifadeler birlikte olduğunuz kişilerle ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilintilidir. Bu araştırmada, sizin ilişkinizde şu an sizin ilişkinizde neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Ankette sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide (sevgililik, evlilik vs.) bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı cetvel üzerinde, ilgili seçeneği işaretleyerek gösteriniz.

(Her satırda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

	Hiç Katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Tümüyle Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissedirim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21. Terk edilmekten pek korkmam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, gerçek benden hoşlanmayacağından korkarım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelerendirir.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ek 8: Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi

Lütfen aşağıdaki soruları romantik partnerinizi (flörtünüz, sevgiliniz, eşiniz vb.) düşünerek yanıtlayın. Her soruyu sizin için uygun olan seçeneği karşısındaki 5 aralıklı cetvel üzerinde, ilgili rakamı seçerek değerlendirin.

(Her satırda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Ne katılmıyorum/Ne	Kısmen	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Romantik eşim (yani flörtüm, kız/erkek arkadaşım, eşim veya nişanlım) coğrafi olarak yakınımda yaşamıyor.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Romantik eşim o kadar uzakta yaşıyor ki onu her gün görebilmek benim için çok zor ya da imkansız.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. İlişkimi uzak mesafe ilişkisi veya göçebe tarzı bir ilişki olarak görüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Romantik eşim ve ben haftada en az iki gece birbirimizden ayrı kalıyoruz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Farklı şehirlerde çalışıyoruz/okuyoruz ve işimizin/okulumuzun olduğu şehirde kalıcı olarak ikamet ediyoruz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Romantik eşim ve ben birbirimizi her zaman yüz yüze göremiyoruz.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Romantik eşimden 40 km ya da çok daha uzakta yaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ek 9: Uzak Mesafe İlişkisi Endeksi: Birlikte Geçirilen Zaman, İlişki Önemi

Lütfen aşağıdaki soruları romantik partnerinizi düşünerek yanıtlayın. Her soruyu sizin için uygun olan seçeneği karşılarındaki 7 aralıklı cetvel üzerinde, ilgili rakamı seçerek değerlendirin. (Her satırda sadece bir seçeneği işaretleyiniz.)

	Çok Az	Oldukça Az	Az	Ne Fazla, Ne Az	Fazla	Oldukça Fazla	Çok Fazla
1. Birlikte ne kadar zaman harcıyorsunuz?							
2. İstedığınızde romantik eşinizle ne kadar iletişim kurabiliyorsunuz?							
3. Romantik eşinize ve ilişkinize olan bağlılığınızın derecesi nedir?							
4. İlişkiniz ne kadar ciddi?							
5. İlişkiniz sizin için ne kadar önemli?							
6. İlişkiniz sizi ne kadar tatmin ediyor?							

Ek 10: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Değerli katılımcı;

Bu çalışma Doç. Dr. İnci Boyacıoğlu Bal'ın danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir. Çalışmanın temel amacı uzak ve yakın romantik ilişkilerde bağlanma boyutlarının öztanımlayıcı anılar bağlamında incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda, bazı ölçme araçları aracılığıyla sizden bazı değerlendirmeler yapmanız istenmektedir. Her ölçme aracının nasıl cevaplanacağı konusunda, ilgili bölümün başında bilgi verilmiştir. Tüm soruların cevaplanması yaklaşık 20 dakika sürmekte olup, herhangi bir süre kısıtlaması bulunmamaktadır.

Bu araştırmaya katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Genel olarak, size kişisel bir rahatsızlık yaşatabilecek sorulara yer verilmemiştir. Ancak katılım sırasında herhangi bir sebeple kendinizi rahatsız hissederseniz araştırmadan ayrılabilirsiniz. Eğer isterseniz, sizden elde edilen tüm bilgiler imha edilecektir. Bu araştırma esnasında elde edilen kişisel bilgiler gizli kalacak, verdiğiniz bilgiler tamamen araştırma amacıyla kullanılacaktır. Toplanan veriler toplu olarak değerlendirilecek, kişiye özel analiz ya da bireysel bir inceleme yapılmayacaktır. Araştırma hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

Günsu Aşıla

Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Genel Psikoloji Yüksek Lisans Programı.

e-posta: gunsuasila@ogr.deu.edu.tr

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Toplanan verilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

☐ **Sartları okudum kabul ediyorum**