



Gözden Uzak Olan Gönülden de Uzak mı Olur?
Uzak Mesafe Evlilik İlişkilerinin Doğası

Out of Sight Out of Mind?:
The Nature of Long Distance Marriages

Nazlı Büşra Akçabozan Kayabol^{a*}, Didem Aydoğan^b, Zeynep Hatipoğlu Sümer^c,
Yaşar Özbay^d

^aBahçeşehir University, İstanbul, Türkiye

^bAydın Adnan Menderes University, Aydın, Türkiye

^cMiddle East Technical University, Ankara, Türkiye

^dHasan Kalyoncu University, Gaziantep, Türkiye

Öz

Bu çalışma, uzak mesafe evlilik ilişki dinamiklerini ve özelliklerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Nitel desenle yapılandırılan bu çalışmaya, evliliklerini yaklaşık dört yıldır ($\bar{x}=50.60$, $Ss=27.36$ ay) uzak mesafeli olarak sürdüren 15 evli birey (10 kadın, 5 erkek) katılmıştır. Araştırmada veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmış olup, elde edilen verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi tekniğinden yararlanılmıştır. İçerik analizi sonrasında uzak mesafe evliliğe geçiş ve uzak mesafe evlilik süreci kategorileri ve bu kategoriler içinde geçişe hazırlık, rol ve sorumluluklar, çatışmayla baş etme stratejileri, aile rutin ve ritüelleri, uzak mesafe evliliğin avantajları, uzak mesafe evliliğin dezavantajları, uzak mesafe evliliği kolaylaştırıcı etmenler, uzak mesafe evlilikteki fedakârlık davranışları ve yakın mesafe evliliğe bakış açısı temaları belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, uzak mesafeye rağmen etkili iletişim, teknoloji kullanımı, yapıcı çatışma çözme stratejileri, olumlu kişilik özellikleri ve ilişkisel kaynaklar gibi faktörlerin, eşler arasındaki duygusal yakınlığı sürdürmeyi desteklediğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Uzak mesafe evlilik, uzak mesafe evliliğe geçiş, ilişki sürdürme davranışları, çift ve aile danışmanlığı.

Abstract

This study aims to explore the dynamics and characteristics of long-distance marriages thoroughly. This study which was conducted with a qualitative research method included 15 married individuals (10 women, 5 men) who have been in long-distance marriages for almost four years ($M=50.60$, $SD=27.36$ months). The data of the study were collected through semi-structured interview forms and analyzed by content analysis. Results of the content analysis yielded two main categories which were named as transition to long-distance marriage and process of long-distance marriage. Nine themes emerged under these two categories: preparation of transition to long-distance marriage, roles and responsibilities, conflict management strategies, family routines and rituals, advantages of long-distance marriage, disadvantages of long-distance marriage, facilitating factors of long-distance marriage, altruistic behaviors in long-distance marriage, and perspective to transition to close distance marriage. Findings of the study indicated that using effective communication strategies and technology, constructive conflict management strategies, positive personality traits, and relational resources support the maintenance of emotional intimacy despite the distance between the partners.

Keywords: Long-distance marriage, transition to long-distance marriage, relationship maintenance behaviors, couple and family counseling.

© 2022 Başkent University Press, Başkent University Journal of Education. All rights reserved.

*ADDRESS FOR CORRESPONDENCE: Nazlı Büşra Akçabozan Kayabol, Department of Guidance and Psychological Counseling, Faculty of Educational Sciences, Bahçeşehir University, İstanbul, Türkiye. E-mail address: akcabusra@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-6350-8237.

^bDidem Aydoğan, Department of Guidance and Psychological Counseling, Faculty of Education, Aydın Adnan Menderes University, Aydın, Türkiye. E-mail address: daydogan@adu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-7163-3003.

^cZeynep Hatipoğlu Sümer, Department of Educational Science, Faculty of Education, Middle East Technical University, Ankara, Türkiye. E-mail address: zeynep@metu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-9163-2622.

^dYaşar Özbay, Department of Guidance and Psychological Counseling, Faculty of Education, Hasan Kalyoncu University, Gaziantep, Türkiye. E-mail address: yasar.ozbay@hku.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9355-8238.

Received Date: March 9th, 2021. Acceptance Date: October 20th, 2021.

1. Giriş

Günümüzde değişen yaşam koşulları ve küreselleşmeyle artan seyahat etme ve hareket özgürlüğü, uzak mesafeli ilişkileri kolaylaştırmış, flört eden ve evli çiftlerin ilişkilerini şehirlerarası hatta uluslararası mesafelerde sürdürmesini yaygınlaştırmıştır (Arditti ve Kauffman, 2004; Bergen, Kirby ve McBride, 2007; Jackson, Brown ve Patterson-Stewart, 2000; Pistole, Roberts ve Chapman, 2010a). Alanyazında, eğitim ve kariyer fırsatları (Arditti ve Kauffman, 2004), iş yaşantıları (Erdem, 2018), askerlik (Carter ve Renshaw, 2015) ve işgücü göçü (Acadera ve Yeoh, 2019) gibi nedenler uzak mesafe ilişkiye geçişin en yaygın nedenleri arasındadır. Bir başka deyişle, bireyler genellikle daha iyi bir iş ve kariyer fırsatına sahip olmak ve ekonomik gelirlerini artırmak için uzak mesafe ilişkiyi tercih etmektedir. Uzak mesafe evlilikleri tanımlamak için eşlerin bir haftada en az iki (Holmes, 2004) ya da dört geceyi ayrı geçirmeleri (Rabe, 2001) ve eşlerin farklı evlerinin olması (ör., Bunker, Zubek ve Vanderslice, 1992) gibi kriterler kullanıldığı görülmektedir. Kısacası, coğrafi olarak yakın mesafe ilişkilerde bulunan partnerlerin aksine uzak mesafe evliliklerdeki eşler, günler veya haftalar boyunca birbirlerinden uzak bölgelerde yaşamakta, kısa bir süre için (ör., her hafta ya da birkaç haftada bir) yeniden birleşmekte ve sonra bir süreliğine tekrar ayrılmaktadırlar (Pistole, Roberts ve Mosko, 2010b).

Evli çiftlerin aynı evde ve bir arada yaşamaları gerektiğine ilişkin normatif bakış açısının aksine eşlerden birinin bir süre için evde olmadığı uzak mesafe evlilikler, “uluslararası aile” ve “global ev idaresi” gibi kavramları gündeme getirmiş; bu durum ise yakınlık, evlilik ve aile olma kavramlarının yeniden tanımlanmasına yol açmıştır (Walsh, 2009; Yeoh, 2009). Bununla birlikte uzak mesafe ilişkilerin nasıl yürüdüğü, işlevsel olup olmadığı, bu evliliklerdeki eşlerin mutlu olup olmadıkları gibi sorular merak konusu olmuştur. Öte yandan, yakın mesafe evlilik ilişkilerinin doğası, dinamikleri ve sürdürülmesi konusunda birikimli bir alanyazın olsa da uzak mesafe evlilik ilişkilerinin doğasına ve eşlerin bu ilişkileri nasıl sürdürdüklerine dair çok az şey bilindiği görülmektedir. Yakın mesafe ilişkilerde partnerlerin yakınlık kurma biçimleri, ilişkilerini sürdürmek için kullandıkları stratejiler, ilişkiden aldıkları doyum ve ilişkiye olan bağlılık düzeyleri uzak mesafe ilişkilerde farklı bir anlam kazanabilmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın odak noktasını son yıllarda daha yaygın olarak karşılaşılan uzak mesafe ilişkinin evlilikte yol açtığı değişimi ve bu evliliklerdeki kişisel ve ilişkisel yapı ve özelliklerin neler olduğu oluşturmaktadır. Böylece uzak mesafe ilişkiye geçişle birlikte aile dinamiklerindeki değişimler, bu değişim karşısında eşlerin neler yaptıkları, sürece nasıl uyum sağladıkları ve evliliklerin devam etmesini destekleyen kaynakların ortaya konulması planlanmaktadır.

2. Literatür

2.1. Uzak Mesafe Evliliklerin Doğası

Evlilik ilişkisinin temel özelliklerinden biri olan birlikte yaşama durumunun uzak mesafe evliliklerde ihlal ediliyor oluşu, araştırmacıların uzak mesafe ilişkilere şüpheyle bakmalarına yakın mesafe evliliklerle karşılaştırıp bu evlilikleri dezavantajlı olarak değerlendirmelerine neden olmuştur. Alanyazında bu şüpheyi haklı çıkaran ve uzak mesafe ilişkilerdeki partnerlerin yakın mesafe ilişkilere göre daha çok çatışma ve stres yaşadıklarını ve daha az doyum sağladıklarını ortaya koyan araştırmalar olsa da (ör., Cameron ve Ross, 2007; Sahlstein, 2004) yakın ve uzak mesafe evliliklerde algılanan ilişki doyumunun ve bağlılığın farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (ör., Dargie, Blair, Goldfinger ve Pukall, 2015; Du Bois ve ark., 2016).

Uzak mesafe ilişki biçiminin beraberinde getirdiği değişimleri ilişkide stresi arttıran bir durum olarak gören çalışmalar (ör., Du Bois ve ark., 2016; Pistole ve ark., 2010a), bu değişimin yalnızca çiftler arasındaki ilişki süreçlerini değil, aynı zamanda tüm aile üyeleri arasındaki ilişkileri ve etkileşimleri de etkilediğini öne sürmektedir. Evlilikteki bu stres, eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına yanıt vermelerinin zor olduğu bir bağlam yaratmakta, eşlerin ilişkiyi deneyimleme ve değerlendirme şeklini etkilemektedir (Karney, Story ve Bradbury, 2005). Öte yandan, evliliklerde yaşanan her stresli durumun yıkıcı ya da olumsuz sonuçları olmayabilir. Özellikle de ilişkisel yılmazlık yaklaşımı, stresli yaşam olayları karşısında ailenin yaşadığı zorlukları kendi kaynaklarıyla birlikte değerlendirerek, ailenin gelişim ve büyüme gösterebilmesine dikkat çekmektedir (Walsh, 2016). Bu bağlamda, uzak mesafe evliliklerde de eşlerin ve diğer aile üyelerinin bu süreçten olumlu kazanımlar elde edebilecekleri açıktır.

Uzak mesafe ilişkilerin evlilikte ve ailede başlangıçta oluşturduğu stres, daha sonrasında ilişkilerin gelişmesini ve güçlenmesini sağlayan bir fırsata dönüşebilmektedir. Nitekim bazı çalışmalarda uzak mesafe ilişkiler partnerlerin birbirinin kıymetini bilmesi, ilişkilerini daha çok idealize etmeleri, tekrar bir araya geldiklerinde doyurucu bir ilişkide olmayı sağlaması ve geleceğe yönelik daha iyimser olmaları açısından avantajlı olarak değerlendirilmektedir (Stafford ve Reske, 1990). Uzak mesafeli ilişkide partnerler arasında zaman zaman verilen molalar, ilişkiye bir yenilik getirerek, ilişkinin gelişimine katkı da sağlamakta, çiftler uzak mesafe ilişki yaşamasa bile, birbirlerinden kısa süreli uzak kalmaları (örneğin, iş gezilerinde bulunma ya da ayrı olarak arkadaşlarıyla dışarı çıkma) bireysel mutluluğu ve ilişki

doyumunu arttırmaktadır (Bao ve Lyumbomirsky, 2013). Ayrıca, uzak mesafe ilişkideki çiftler, bir arada buldukları zaman daha sınırlı olduğu için, bir araya geldiklerinde daha alışılmadık ve heyecan verici aktiviteler deneyimleyerek ilişkiye daha fazla yenilik ve çeşitlilik katabilir ve bu şekilde ilişki kalitelerini iyileştirebilirler (Bao ve Lyubomirsky, 2013). Bu açıklamalar, uzak mesafe ilişkiye geçişin, ilişkinin güçlenmesine işaret eden birtakım değişimlere yol açabileceğine ve birbirlerinden ayrı zaman geçirmek zorunda kalan eşlerin dahi evliliklerini devam ettirebildiklerine işaret etmektedir (Stafford ve Merolla, 2007). Hatta bazı araştırmalar, uzak mesafe evliliklerdeki çiftlerin, yakın mesafe evliliklerdeki çiftlere göre daha az stres yaşadıklarını ve evlilik doyumlarının benzer ya da daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (ör., Bunker ve ark., 1992; Roberts ve Pistole, 2009; Stafford, 2005).

2.2. Uzak Mesafe Evlilik İlişisini Kolaylaştıran ve Zorlaştıran Etmenler

Uzak mesafe evliliklerin kendine özgü doğası ve ilişki dinamikleri, bu evliliklerin sürdürülmesini kolaylaştıran ve zorlaştıran etmenler üzerinde durulmasını zorunlu kılmaktadır. Uzak mesafe evlilik sürdüren kadınlarla yaptığı bir araştırmada Erdem (2018), eşler arasındaki fiziksel uzaklığın, birbirinden ayrı kalma süresinin, eşin fiziksel olarak olmayışına yüklenen anlamın, sosyal sorunların, ebeveynliğe dair rol ve sorumlulukların, ev işleri ve iki ayrı ev geçindirmekle ilgili yaşanan ekonomik güçlüklerin evlilik ilişkisini zorlaştıran etmenlerden bazıları olduğunu bulmuştur. Bir başka araştırmada ise uzak mesafe evliliklerde eşlerin yüz yüze görüşme sıklıklarının azalmasının, temel bir zorlaştırıcı faktör olarak ilişkide yaşanan belirsizliklerin artmasına ve buna bağlı olarak eşler arasındaki güvenin azalmasına ve kıskançlığın yaşanmasına neden olduğu görülmüştür (Dainton ve Aylor, 2001). Bir başka çalışmada ise, uzak mesafeli evliliği zorlaştırıcı faktörler yalnızlık, başkalarının olumsuz tepkileri ve ekonomik maliyetler olarak tanımlanmıştır (Magnuson ve Norem, 1999). Yaşanılan bu sorunlara ek olarak, eşlerin farklı yerlerden birbirlerini ziyaret etmek için yolculuk yapmaya karşı isteklilik durumları ve yolculuk yapabilme koşulları da uzak mesafe ilişkiyi zorlaştıran durumlar arasında yer almaktadır (Arditti ve Kauffman, 2004). Öte yandan, ilişkide seyahat etmeye zaman ayırma, iletişimi sürdürmeye yönelik davranışlar ve uzak mesafe ilişki yaşam tarzını maddi olarak destekleme, her bir partnerin ilişkiye olan bağlılığının bir göstergesi olarak ortaya çıkmaktadır (Pistole ve ark., 2010b). Aynı zamanda, uzak mesafe ilişkinin sürdürülmesinde partnerlerin sahip oldukları bireysel özellikler de ilişkinin dinamiğinin belirleyicisi olabilmektedir. Örneğin, partnerlerden birinin güvensiz bağlanma stiline (kaygılı ve kaçınılmalı) sahip olması kişinin partnerine karşı kendisini daha az açmasıyla ve partnerini daha az idealleştirmesiyle ilişkili olup, uzak mesafe ilişkiden alınan doyumun azalmasına neden olmaktadır (Lee ve Pistole, 2012).

Fiziksel olarak ayrı olmakla ilgili yaşanan zorlukları telafi eden, kolaylaştırıcı faktörler de bulunmaktadır. Örneğin, eşler uzak mesafe ilişkide kendi aralarındaki iletişimi geliştirerek ve arttırarak fiziksel uzaklığı telafi etmeye çalışabilirler (Mietzner ve Lin, 2005). Dolayısıyla, fiziksel uzaklığa rağmen, ilişkiyi sağlıklı bir şekilde yürütmeye farklı iletişim kanallarının kullanılmasının ve teknolojik araçların kullanımının önemli hale geldiği görülmektedir (Arditti ve Kauffman 2004; Merolla, 2012). Eşler, birbirlerine yakın hissetmek için telefonla konuşmayı tercih etmekte (Arditti ve Kauffman, 2004) ve hatta bazen skype gibi platformlar üzerinden görüntülü konuşarak, iletişimlerini sürdürmekte ve hayatlarını senkronize hale getirmektedirler (Acedera ve Yeoh, 2019; Bao ve Lyubomirsky, 2013). Partnerlerin yüz yüze olmadıklarında iletişimlerini sağlamak için teknolojik araçların (telefon, e-posta gibi) desteğine başvurmalarının, ilişki sürdürme davranışlarını (açık olma, sosyal ağlar gibi), ilişkideki doyum ve bağlılığı desteklediği bilinmektedir (Dainton ve Aylor, 2002). Ayrıca partnerlerin hem birbirlerinden ayrılmadan önce hem de ayrılık sırasında ve sonrasında bireysel ve çift olarak kullandıkları çeşitli ilişki sürdürme davranışlarının, ilişkiden sağladıkları doyumunu arttırdığı görülmektedir (Belus ve ark., 2019). Düzenli olarak iletişim içerisinde olmakla birlikte güven, bağlılık ve geçirilen kaliteli zaman da uzak mesafeli evlilikleri destekleyici faktörler arasındadır (Magnuson ve Norem, 1999).

2.3. Şimdiki Çalışma

Ulusal alanyazında uzak mesafe evlilik ilişkilerinin özelliklerini ve ilişkiyi sürdürmeye etki eden bireysel ve ilişkisel dinamiklerin incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (ör., Aşıl Ceylaner, 2019; Erdem, 2018). Uzak mesafe ilişkilerdeki evli bireyler, yaşadıkları kişisel zorlanmaları ve ilişkisel güçlükleri bir fırsata çevirip, ilişkilerindeki duygusal bağları geliştirme ve ilişkilerini güçlendirme şansına sahip olabilirler. Bu durumun yalnızca bireylerin evlilik ilişkisinde değil aynı zamanda tüm aile üyelerinin ailede yaşanan değişim karşısında daha güçlü olabilmelerine ve evliliklerini sürdürmek için yeni davranışlar geliştirmelerine de fırsat sunabileceği düşünülebilir. Bu bağlamda, uzak mesafe ilişkilerin doğasının anlaşılmasının bu ilişkilerdeki örtük kaynak ve yapıların incelenmesiyle ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada, farklı nedenlerden dolayı, evliliklerini uzak mesafeli olarak sürdüren bireylerin uzak

mesafe ilişkiye geçiş süreçleri incelenmiş, geçiş aşamasında ve evliliklerini sürdürme süreçlerinde neler yaşadıkları, evlilik ilişki dinamiklerinin ve özelliklerinin bu süreçten nasıl etkilendiği derinlemesine incelenmiştir.

3. Yöntem

Bu çalışma, uzak mesafe evlilik ilişki dinamiklerini ve özelliklerini derinlemesine incelemeyi amaçladığından, nitel araştırma desen türlerinden fenomenolojik araştırma yaklaşımıyla gerçekleştirilmiştir. Fenomenolojik yaklaşım, bir olguya ilişkin deneyimlerin neler olduğunu tanımlamayı sağlar (Creswell, 2007). Dolayısıyla, katılımcıların uzak mesafe evlilik ilişkisini nasıl deneyimledikleri detaylı bir şekilde ortaya konulmaya çalışılmıştır.

3.1. Araştırma Grubu

Araştırmada görüşme yapılacak katılımcıların seçiminde amaçlı örnekleme tekniklerinden biri olan ölçüt örnekleme kullanılmıştır. En az bir yıldır evli olma ve en az altı aydan beri uzak mesafe ilişki sürdürüyor olma ölçütü olarak belirlenmiştir. Öncelikle belirlenen ölçütleri de içeren duyurular araştırmacıların kendi sosyal ağlarında yapılmıştır. Bir sonraki aşamada ise çalışmayla ilgilenen kişilerle araştırma hakkında bilgi vermek ve araştırmaya davet etmek amacıyla telefonla ya da yüz yüze görüşülmüştür. Araştırmaya katılma konusunda gönüllü kişiler araştırma grubuna alınmıştır. Bu şekilde araştırmanın çalışma grubu 5 erkek (%33.3) ve 10 kadın (%66.7) olmak üzere, uzak mesafe evlilik ilişkisi sürdüren 15 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 43.86'dır ($S_s = 6.66$). Katılımcılardan biri (%6.7) lise, üçü (20%) üniversite ve 11'i (%73.3) lisansüstü öğrenime sahiptir. Katılımcıların eşlerinden birer kişi ortaokul ve lise, beş kişi (%33.3) üniversite ve sekiz kişi (%53.3) lisansüstü öğrenim görmüştür. Katılımcıların 11'i (%73) öğretim üyesi, diğer dört katılımcıdan biri öğretmen ve üçü de serbest meslek çalışanıdır. Katılımcılara ilişkilerini sürdürmek için teknolojiden yararlanıp yararlanmadıkları sorulmuş, tüm katılımcılar teknolojiden yararlandıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların ilişkilerini sürdürmek için farklı teknolojik araçları ne sıklıkta kullandıklarına ilişkin bilgi Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Teknolojiden Yararlanma Sıklıkları

	<i>Oldukça</i>	<i>Çok makul düzeyde</i>	<i>Fırsat buldukça</i>	<i>Nadiren</i>	<i>Hiçbir zaman</i>
<i>İletişim Yöntemi</i>	<i>f(%)</i>	<i>f(%)</i>	<i>f(%)</i>	<i>f(%)</i>	<i>f(%)</i>
Whatsapp	5 (33.3)	5 (33.3)	2 (13.3)	2 (13.3)	-
Gün içinde görüntülü konuşma	3 (20.0)	-	3 (20.0)	6 (40.0)	2 (13.3)
Gün içinde telefonla konuşma	5 (33.3)	3 (20.0)	2 (13.3)	4 (28.6)	-
Gün içinde facebook, instagram gibi sosyal medya hesaplarından haberleşme	1 (6.7)	-	-	4 (26.7)	8 (53.3)

Not. Tablodaki frekanslar toplandığında 15 olmamaktadır. Bunun nedeni katılımcıların tamamının "ilişkinizi devam ettirmede teknolojiden yararlanıyor musunuz?" sorusuna "Evet" yanıtını vermiş ancak katılımcılardan birinin teknolojik araçları kullanma sıklığını belirtmemiş ve bir başka katılımcının facebook, instagram gibi sosyal medya hesaplarını kullanmadığını belirtmiş olmasıdır.

Katılımcıların hepsinin ilk evliliğidir. Evlilik süreleri bir buçuk yıl ile 26 yıl arasında değişmekte olup, ortalama 14.83 yıldır ($S_s=6.5$). Uzak mesafe ilişki yaşama süreleri 12 ay ile 124 ay (1 ila 10 yıl) arasında değişmekte olup, ortalama 50.60 ($S_s=27.36$) aydır (ortalama 4 yıl). Katılımcıların uzak mesafe evlilik ilişkisine geçiş nedenleri ise iş/kariyer fırsatı ($n=13$), ailedeki bir hastalık durumu ($n=1$) ve ekonomik sıkıntılardır ($n=1$). Beş katılımcı (%33.3) her hafta 1 ile 3 gün arasında, dört (%26.7) katılımcı her hafta 2 ile 4 gün arasında ve 3 katılımcı (%20) da bir hafta süresince eşi ile ayrı kaldıklarını belirtmiştir. Ayrıca iki katılımcı (%13.3) eşiyle bir araya gelme durumlarının bazen iki haftada bir olduğunu ya da ne zaman görüşeceklerinin belli olmadığını belirtmiştir. On üç katılımcı çocuk sahibidir (%86.6) ve ilk çocuklarının yaş ortalaması 12.38'dir ($S_s=5.83$).

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1 Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından geliştirilen bu form, yaş, cinsiyet, eğitim durumu (katılımcı ve eşi), evlilik süresi, çocuk sayısı ve çocukların yaşı sorularını içermektedir. Ayrıca bu form, uzak mesafe ilişki süresi ve bir araya gelme sıklıkları, ilişkilerini sürdürmede teknolojiyi kullanıp kullanmadıkları (1=Evet, 2 = Hayır) ve teknolojik araçlardan (whatsapp, görüntülü konuşma, telefonla konuşma, sosyal medya hesaplarından haberleşme)

yararlanma sıklıklarını (1=Oldukça, 2=Çok Makul Düzeyde/Yeterince, 3=Fırsat Buldukça, 4=Nadiren, 5=Hiçbir Zaman) içeren sorulardan oluşmaktadır.

3.2.2. Uzak Mesafe İlişkisi Değerlendirme Görüşme Formu: Bu görüşme formu, farklı nedenlerden dolayı uzak mesafe evlilik yaşayan eşlerin ilişki dinamiklerini ortaya koymak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Görüşme formunun geliştirilmesinde şu işlem basamakları takip edilmiştir: İlk olarak, uzak mesafe ilişkilerle ilgili yürütülen ilgili çalışmalar araştırmacılar tarafından incelenmiştir. İkinci olarak, hazırlanan taslak görüşme formunun amaca ne derecede hizmet ettiğini, anlaşılabilirliğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmek üzere, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında aile ve evlilik ilişkileri konusunda çalışmalar yürüten ve nitel araştırma deneyimi olan bir araştırmacıdan görüş alınmıştır. Uzman görüşü doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapılarak, altı soru ve sondaj sorulardan oluşan görüşme formu hazır hale getirilmiştir. Görüşme formunda yer alan sorular şu şekildedir: (I) Evliliğinizde uzak mesafe ilişkiye geçiş sürecini anlatır mısınız? (II) Yakın mesafe ilişkiden uzak mesafe ilişkiye geçtiğinizde neler yaşadınız? Evliliğinizde ne tür değişimler oldu? (III) Yakın mesafe ilişkiden uzak mesafe ilişkiye geçtiğinizde hangi alanlarda daha kolay uyum sağladınız? Bu durumda nelerde zorluk yaşamadınız? (IV) Eşiniz/siz eve döndüğünüzde ayrı kaldığınız zamanları telafi etmek için neler yapıyorsunuz? (V) Uzak mesafe ilişkiye geçtiğinizden bu yana ilişkinizi sürdürmek için sizin ve eşinizin yaptığını fedakârlıklar var mı? Varsa neler? (VI) Düşünün ki, eşinizle tekrardan birlikte (aynı şehirde) yaşamaya başladınız. Bu durumda ilişkinizde beklediğiniz değişimler neler olabilir?

3.3. Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecinden önce ilk olarak bir vakıf üniversitesinin Etik Kurulu'ndan araştırma izni alınmıştır (EK1). Araştırmada veri toplama süreci, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak, yüz yüze (bir üniversitenin psikolojik danışma ofislerinde), telefon ve Skype aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Öncelikle her bir katılımcıyla uygun bir gün ve saat belirlenerek randevular oluşturulmuştur. Görüşmelere başlamadan önce katılımcılara, araştırmanın amacını, görüşme sürecini, gizliliğe dair bilgileri kapsayan Bilgilendirilmiş Onam Formu (EK2) ve Kişisel Bilgi Formu verilmiştir. Katılımcıların Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu imzalamalarının ve Kişisel Bilgi Formu'nu yanıtlamalarının ardından görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 20-45 dakika arasında sürmüş ve katılımcıların onayıyla ses kayıt cihazıyla kaydedilmiştir.

3.4. Veri Analizi

Araştırmada veri analizine geçmeden önce bireysel görüşmelerden elde edilen veriler çözümlenerek, MS Word programına aktarılmış ve 127 sayfadan oluşan bir doküman elde edilmiştir. Görüşmelerden elde edilen verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Tüm isimler ve tanımlayıcı kimlik bilgileri güvenilirliği sağlamak üzere kaldırılmış ve katılımcılar K1 ile K15 arasında isimlendirmişlerdir. Analiz sürecinde ise Creswell (2017) tarafından belirtilen aşamalar takip edilmiştir. İlk olarak nitel verilerin keşfedici analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen ham veriler, satır satır okuma tekniğiyle okunmuş, açık kodlama tekniğiyle cümlelerde öne çıkan fikrin derinlemesine analiz edilmesi yoluyla, kavramların bir araya getirilmesi amaçlanarak kodlama yapılmıştır. İkinci olarak, uzak mesafe ilişkiyi sürdürmeyi sağlayan özelliklere ilişkin açık kodlar bir araya getirilerek, birbirleriyle ilişki örüntüleri incelenmiş, tekrar eden kodlar ve ortak noktalardan hareket ederek, bu kodların geniş temalarla daraltma süreci gerçekleştirilmiştir. Üçüncü aşamada, hazırlanmış olan kodlama listesi önce çalışmanın iki yazarı tarafından ayrı ayrı kontrol edilmiş, ardından bu araştırmacılar kodları birlikte derinlemesine incelemiştir. Dördüncü ve son aşamada ise kod listesi, anlamlı kodların bir araya getirilmesiyle kategoriler, temalar ve alt temalara ulaşılmıştır. Oluşturulan tema ve alt temaların içerik olarak anlaşılabilirliğini ve uygunluğunu değerlendirmek üzere araştırma ekibi bir araya gelerek her bir kategori, tema ve alt temaları birlikte tekrar gözden geçirerek analiz sürecini tamamlamışlardır.

Araştırmada iç geçerliği (inandırıcılık) sağlamak üzere nitel araştırmada deneyimli, aile ve evlilik ilişkileri alanında araştırmaları bulunan iki ayrı kişiden uzman görüşü alınmıştır. Böylelikle çalışmada kullanılan görüşme formu ve elde edilen verilerin analizi sürecinde ortaya çıkan kategori ve temaların içerik olarak uygunluğu ve anlaşılabilirliği detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir. Çalışmanın dış geçerliğini sağlamak için ise, çalışmanın katılımcılarını belirlemede takip edilen işlem yolu, katılımcıların özellikleri ve araştırmada veri toplama süreci açık bir şekilde tanımlanmış, bulguların yazımında katılımcılara ait doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Çalışmanın güvenilirliğini sağlamak üzere araştırmanın verileri birden fazla araştırmacı tarafından toplanarak, kodlanarak ve yorumlanarak üçgenleme türlerinden biri olan araştırmacı üçgenlemesi (Denzin, 1978) kullanılmıştır.

4. Bulgular

Bu araştırmada yapılan içerik analizinin sonuçlarına göre araştırmanın bulguları *uzak mesafe evliliğe geçiş* ve *uzak mesafe evlilik süreci* olmak üzere iki ana kategori altında toplanmıştır. İlk kategori altındaki tema geçişe hazırlık, ikinci kategori altındaki temalar ise rol ve sorumluluklar, çatışmayla baş etme stratejileri (bireysel ve ilişkisel stratejiler), aile rutin ve ritüelleri, uzak mesafe evliliğin avantajları (kişisel ve ilişkisel avantajlar), uzak mesafe evliliğin dezavantajları (kişisel ve ilişkisel dezavantajlar), uzak mesafe evliliği kolaylaştırıcı etmenler (kişisel, ilişkisel ve diğer etmenler), uzak mesafe evlilikteki fedakarlık davranışları (seyahat eden, evde kalan ve her iki eş için) ve yakın mesafe evliliğe bakış açısı (olumlu ve olumsuz) şeklinde ortaya çıkmıştır (Tablo 2). Araştırmanın bulguları, her bir temanın altındaki kodların ve kodlar altındaki ilgili alıntılarının açıklanmasıyla sunulmuştur. Alıntılar, sıklıkla tekrarlanan, en kapsayıcı ve çarpıcı olan ifadeler arasından seçilmiştir. Alıntılarının sunulmasında katılımcıların sayı numaraları ve cinsiyetleri kısaltılmıştır. Örneğin, 1. erkek katılımcıya ilişkin alıntı “K1-E”; 2. kadın katılımcıya ilişkin alıntı “K2-K” şeklinde verilmiştir.

Tablo 2
Tema ve Kod Listesi

Tema	Alt Tema	Kodlar
Geçişe Hazırlık		Geçiş olumlu karşılama
		Geçiş olumsuz karşılama
Rol ve Sorumluluklar		Evle ilgili sorumluluklar
		Çocukla ilgili sorumluluklar
		Roller ve sorumlulukların takibinin zorlayıcılığı
		İşbirlikçi problem çözme
		Sorumluluk paylaşımını dengeleme çabası
		Çatışmayı sürdürmeme
Çatışma ile Baş Etme Stratejileri	<i>Bireysel Stratejiler</i>	Çatışmayı bir araya gelindiğinde ele alma
		Kendini sakinleştirme
		Arabuluculuk yapma
	<i>İşbirlikçi Stratejiler</i>	Açık bir şekilde duygu ve düşünceleri paylaşma
		Birbirine zaman tanıma
		Çözüm odaklı olma
Aile Rutin ve Ritüelleri		Sosyal etkinlikleri sürdürme
		Özel günleri birlikte geçirme
		Eşin kök ailesi ile geçirilen zaman
		Kişisel iyi oluşu destekleme
		Çocuk ile vakit geçirme
		Sosyal çevre ile vakit geçirme
Uzak Mesafe Evliliğin Avantajları	<i>Kişisel Avantajlar</i>	Kariyer gelişimini destekleme
		Bireysel yaşama dair düzen sağlama
		Yeni bakış açıları ve alışkanlıklar kazanma
		Yeni yaşam becerileri kazanma
		Sevgi ve özlemin artması
		Eşin kıymetini anlamak
	<i>İlişkisel Avantajlar</i>	Aile yaşam tarzını zenginleştirme
		Birlikte kaliteli zaman geçirme
		Sürekli iletişim içerisinde olma
		Çatışma sıklığının azalması
		Seyahat etmekle ilgili güçlükler
		Ebeveynin çocuğun gelişim sürecine dahil olamaması
Uzak Mesafe Evliliğin Dezavantajları	<i>Kişisel Dezavantajlar</i>	Olumsuz kişilik özellikleri
		Birlikte yapılan etkinliklerin ve paylaşımların azalması
		Duygusal ve cinsel kopukluk
	<i>İlişkisel Dezavantajlar</i>	Özlem duymak

Tablo 2'in devamı

Uzak Mesafe Evliliği Kolaylaştırıcı Etmenler	<i>Kişisel Etmenler</i>	Olumlu kişilik özellikleri
		Seyahat etmeyi sevmek
	<i>İlişkisel Etmenler</i>	İlişkinin temel kaynakları
		Aileyle ilgili sorumlulukları yerine getirmek
		Kök aile desteği almak
		Sosyal destek almak
		Sınırları korumak
		Uzun süredir evli olmak
		Zıt özelliklerin tamamlayıcılığı
	<i>Diğer etmenler</i>	Mizahı kullanmak
Çocukların büyümesi		
Teknoloji (görüntülü konuşma, anlık mesajlaşma)		
Uzak Mesafe Evlilikteki Fedakarlık Davranışları	<i>Seyahat Eden Eş</i>	Yaşanılan yerle çalışılan yer arasındaki ulaşımın kolay olması (seyahat eden eş)
		Daha fazla seyahat etme
		Fiziksel yorgunluk
	<i>Evde Kalan Eş</i>	Eşe ve çocuğa duyulan özlem duygusuyla başa çıkma
		Tek başına yapılan şeylerin eşle yapılması
		Eş ve çocuklar arasındaki çatışmaları çözme
		Kişisel işlerini erteleme
		Ev in ve çocukların sorumluluklarını daha fazla üstlenme
	<i>Her iki Eş</i>	Eşin kariyer/iş gelişime yardımcı olma
		Eşin kendi aile üyeleriyle vakit geçirmesine destek sunma
İşle ilgili düzenlemeler yapmak zorunda kalma		
Yakın Mesafe Evliliğe Bakış Açısı	<i>Olumlu Bakış Açısı</i>	Eşten uzak kalma
		Maddi sıkıntılar
		Kariyerin ertelenmesi
	<i>Olumsuz Bakış Açısı</i>	Aile paylaşımlarının artması
		Özlemin azalacak olması
		Maddi olanakların artacak olması
		Ailede güven ve huzurun artacak olması
		Sorumlulukları birlikte paylaşma
		Eşlerin birbirinden uzaklaşması
		Eşin kıymetinin azalacak olması
Rol ve sorumluluk paylaşımının değişecek olması		
Özgürlük alanının kısıtlanabileceğine dair endişe duyma		

4.1. Uzak Mesafe Evliliğe Geçiş

Bu kategoride katılımcıların uzak mesafe evliliğe geçiş sürecindeki deneyimleri “geçişe hazırlık” teması altında bir araya getirilmiştir. Bu temadaki kodlara göre katılımcıların çoğu uzak mesafe evliliğe geçiş sürecini olumlu karşılamış (Kod1), bu süreçte birbirlerine saygı duyduklarını, sürecin ortaklaşa bir karar vermeyi içerdiğini ve geçiş sürecinde mevcut düzenlerini koruduklarını ifade etmişlerdir: “Birlikte aldık bu kararı aslında diyebilirim, birlikte bir şehirde tatmin edici bir akademik kariyer yapabileceğimiz bir yer olsun istiyorduk” (Kod1, K3-E). “...çift olarak bunu pek endişeyle karşılamadık. Üstelik tekrardan kendi özgürlük alanlarımıza dönüp hem özgürlüğün keyfini çıkartıp hem de birlikte olmanın keyfini çıkartabileceğimiz ortama dönüştürdük” (Kod1, K1-E). Öte yandan bazı katılımcılar uzak mesafe evliliğe geçiş sürecini olumsuz karşılamış (Kod2) ve bu süreçte kaygı ve korku duyduklarını, kararsız kaldıklarını, eşleriyle çatışma yaşadıklarını ve kararlarını sorguladıklarını belirtmişlerdir.

“Korktum. İlk zamanlar çok korktum çünkü güven ortamımdan uzaklaşmıştım. Ya başarısız olursam ya o güven ortamını tekrar yakalayamazsam, acaba yanlış mı yaptım diyerek her ne kadar kendim karar vermiş olsam bile benim için çok radikal bir karardı. Dolayısıyla da korktum başaramamaktan. Tekrar eskiye mi döneceğim? Ya da dönemeyecek miyim? Ortada mı kalacağım.” (Kod2, K5-K).

“Şimdi şöyle tabi zor bir karardı bizim için ilk başta çok ciddi şu şekilde çatışma oldu gidelim gitmeyelim oldu. Ben gidelim dedim o olmaz dedi. Sonra o gidelim dedi ben yok dedim ama sürekli o sıkıntıyı bu sabah bile yaşadık yani” (Kod2, K9-E).

4.2. Uzak Mesafe Evlilik Yaşantısı

Bu kategori altındaki temalar ve alt temalar, katılımcıların uzak mesafe evlilik süreci başladıktan sonra araştırmanın yapıldığı ana kadar olan deneyimlerini içermektedir. Bu kategorideki ilk tema *değişen rol ve sorumluluklar* ile ilgilidir. Bu tema altındaki kodlarda katılımcılar ağırlıklı olarak evle (Kod3) ve çocuklarla (Kod4) ilgili sorumluluklarındaki değişime dikkat çekmişlerdir. Bu durumu bir katılımcı şöyle ifade etmiştir: *“Bizim ailede bütün işleri evlendiğimizden beri eşim üstlendi. Çocukları da o büyüttü... Dolayısıyla eşim; evin sorunları, çocukların sorunları, benim bakımım bunların hepsini o üstlendi... Yakın mesafeli ilişkimiz böyle yürüdü. Uzak mesafeli ilişkimizde zaten bu sorumlulukların tamamı yine eşimde”* (Kod3-4, K7-E).

Bu tema altındaki diğer kodlar yine rol ve sorumluluklarla ilgilidir: rol ve sorumlulukların takibinin zorluğu (Kod5), sorumluluk paylaşımını dengeleme çabası (Kod6), rol ve sorumlulukların paylaşımındaki eşitlik (Kod7) ve rol ve sorumluluk dağılımında işbirlikçi problem çözme yöntemi (Kod8). Katılımcılardan bazıları rol ve sorumluluklara ilişkin yaşantılarını şu şekilde paylaşmışlardır: *“Hafta sonu onun yapabileceği işleri bırakıyorum. İşte onarım bakım arabanın tamirati gibi. O, o işleri hallediyor. Hafta içi de zaten iş, kızımı alıp getirme sorumluluğu bende”* (Kod6, K8-K). *“Şimdi daha fazla paylaşıyoruz aslında. Çünkü kilit bir evlilik modeli yok. Yani benim gözlemlerime göre mesela karı koca da çalışsa bile ikisi de evde olduğu zaman yani şehir dışına gitmediği zaman yine de kadının rolü, erkeğin rolü gibi bir şey oluyor etrafta. Bizde gidip gelmeler olduğu için kim burada ise işleri o yapıyor”* (Kod7, K13-K). *“...eşim genelde çocuklarla ilgileniyor. Ama mutlaka arkadan sürekli destek oluyorum. Yani bir şey olduğu zaman arıyor soruyor danışıyor. Birlikte aslında yönetiyoruz süreci”* (Kod8, K2-E).

Bu kategori altındaki ikinci tema katılımcıların yaşadıkları *çatışmalarla baş etme stratejilerini* ifade etmekte, bireysel ve işbirlikçi stratejiler olmak üzere iki alt temada ele alınmaktadır. Katılımcılar bireysel stratejileri olarak çatışmayı sürdürmediklerini (Kod9), bir araya geldiklerinde ele aldıklarını (Kod10) ve kendilerini sakinleştirdiklerini (Kod11) belirtmişlerdir. Örneğin, katılımcılardan biri, stratejisini şu şekilde açıklamıştır: *“Telefonda bu uzak mesafede olmaktansa bir araya geldiğimizde konuşmak çözme eğilimi daha çok var bende”* (Kod10, K3-E). İşbirlikçi stratejiler içerisinde ise çatışmalar sırasında çözüm odaklı olduklarına (Kod12) ve açık bir şekilde duygu ve düşüncelerini paylaştıklarına (Kod13) dikkat çekmişlerdir. Bununla birlikte çocuk ve eşleri arasında arabuluculuk yaptıkları (Kod14) ve birbirlerine zaman tanıdıkları (Kod15) da ortaya çıkmıştır. Katılımcıların işbirlikçi stratejiler için bazı ifadeleri şöyledir: *“Çünkü uzakta olup da sıkıntı yaşıyor olmak bence sevdiğimiz bir şey değil. Eşimin de sevdiği bir şey değil. O yüzden daha hızlı çözümler üretiyoruz”* (Kod12, K13-K). *“...Ben yokken bazen işte kızım telefon eder işte şöyle oldu böyle oldu diye ya da çözemeler kendi aralarında. Kızım arar ben onunla konuşurum sonra eşimi ararım onunla konuşurum. Arayı uzaktan yapmaya çalışırım”* (Kod14, K14-K).

Bu kategori altındaki üçüncü tema, uzak mesafe evlilik sürecinde *aile rutin ve ritüellerinin* ne şekilde devam ettiğini açıklayan üç koddan oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun rutin ve ritüellerini devam ettirmeye çalıştıkları ve bu amaçla sosyal etkinlikleri sürdürdükleri (film izlemek, seyahat etmek, yemek yapmak gibi; Kod16) ve özel günleri (doğum günleri, evlilik yıl dönümü gibi) birlikte geçirdikleri görülmektedir (Kod17). Ayrıca evde kalan eşin seyahat eden eşin kök ailesiyle geçirdiği zamanı artırması (Kod18) da rutinleri devam ettirme amacı taşımaktadır. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir: *“Onlarla etkinlik planlıyorum. Onlarla tiyatroya gidiyorum, sinemaya gidiyorum, spor yapıyoruz. Mutlaka bu zamanı onlara ayırıyorum, yani, etkili bir zaman ayırmam lazım”* (Kod16, K7-E). *“Özel günlerde biraz daha özen gösteriyoruz. Aynı ortamda yaşadığımız halde doğum günlerini, evlilik gününü unutmazdı eşim. Yine aynı şekilde devam ediyoruz. Geldiğinde o tarihi atlattysak mutlaka baş başa yemeğe çıkarız”* (Kod17, K4-K).

Dördüncü ve beşinci temalar *uzak mesafe evliliğin avantajları ve dezavantajlarıdır*. Her iki tema da kişisel ve ilişkisel avantajlar/dezavantajlar olarak iki ayrı alt temada incelenmiştir. Katılımcıların uzak mesafe evliliğin avantajlarından daha çok söz ettikleri, dezavantajlarına ise daha az değindikleri görülmüştür. *Kişisel avantajlar* altındaki kodlara bakıldığında katılımcıların uzak mesafe evliliği kendilerine zaman ayırma ve kendilerini geliştirme fırsatı olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Bu bağlamda bu tema altında öne çıkan kod, katılımcıların yalnız kalarak, hobilerine vakit ayırarak, daha güçlü ve mutlu hissederek, sabırlı olmayı öğrenerek ve kendilerine güven kazanarak, kişisel iyi oluşlarını desteklediklerini belirttikleri koddur (Kod19). Diğer kodlar ise, uzak mesafe evliliğin getirdiği diğer kişisel kazançlara işaret etmektedir: Çocuk (Kod20) ve sosyal çevreyle vakit geçirme (Kod21), kariyer gelişimini destekleme (Kod22), bireysel yaşama dair düzen sağlama (daha planlı programlı olma; Kod23), yeni bakış açıları ve alışkanlıklar kazanma (Kod24) ve yeni yaşam becerileri kazanma (Kod25). Katılımcıların bu konudaki bazı ifadeleri şu şekildedir: *“Kendime güvenim arttı. Öz güvenim arttı açıkçası. Çünkü daha önce yaptığım işin dışında hiçbir işi yapamadığımı düşünürdüm”* (Kod19, K5-K). *“Bir kere, bağımlı bir insandım. Şimdi birazcık daha bağımsızım. Bağımlı, bağımsız derken birçok sorumluluğu kendim alabiliyorum. Evle ilgili bütün işleri kendim yapabiliyorum”* (Kod25, K7-E).

İlişkisel avantajlar altındaki kodlar ise, büyük ölçüde ilişkinin niteliğini artıran ve ömrünü uzatan unsurları içermektedir: sevgi ve özlemin artması (Kod26), eşin kıymetini anlama (Kod27), aile yaşam tarzını zenginleştirme (Kod28), birlikte kaliteli zaman geçirme (Kod29), sürekli iletişim içerisinde olma (Kod30) ve çatışma sıklığının azalması (Kod31). Bu avantajlara ilişkin bazı katılımcıların açıklamaları ise şöyledir: “*Özlediğimi ve gerçekten sevdiğimi, o insan olmazsa aslında çok da büyük bir boşluğu doldurduğumu her anlamda maddi manevi boşluğu da doldurduğumu ayrı kalmaya başladığıktan sonra gördüm*” (Kod27, K5-K). “*Uzak mesafeli ilişkide haftanın 2-3 günü uzak olduğumuzda daha iyi vakit geçiriyoruz. Ben de uzakta kaldığım dönemi telafi etmek için bir günümü en azından tamamıyla oğluma veriyorum*” (Kod29, K1-E).

Uzak mesafe evliliğin *kişisel dezavantajları* olarak seyahat etmekle ilgili güçlükler (Kod32) ve seyahat eden ebeveynin çocuğun gelişim sürecine dahil olamaması (Kod33) gibi uzakta olma ve seyahat etmenin getirdiği zorluklar vurgulanmıştır. Ayrıca, olumsuz kişilik özellikleri de kişisel dezavantaj olarak değerlendirilmiştir (Kod34). Bu durumla ilgili bir katılımcı şunu ifade etmiştir “... *birlikte yaşamak ve uzaktan evliliği sürdürmekle ilgili en önemli değişken çiftlerden birinin kişilik özellikleri. Zayıf bir duruşunuz varsa bağımlı bir kişiliğiniz varsa uzaktan evliliği yürütmek zulüm verebilir*” (Kod34, K4-K). *İlişkisel dezavantajlar* altında yer alan kodlar ise aile üyelerinin fiziksel olarak birlikte olamamasından kaynaklanan, birlikte vakit geçirememenin zorluğuna işaret eden kodlardır: birlikte yapılan etkinliklerin ve paylaşımların azalması (Kod35), duygusal ve cinsel kopukluk (Kod36) ve aile üyeleri arasındaki özlemin giderek artması (Kod37). Bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir: “*Onun babayla olan istekleri artıyor ve benim onları bir nebze karşılayamadığımı bilmem biraz üzüyor. Değişen bu oldu. Biraz daha zorlaşan kısım çocuğun büyümesiyle hayatımızın biraz daha zorlaşması oldu. Çünkü onun daha çok farkındalığı yükseldi. Yükseldiğinde ben de onun ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanıyorum. Belki babayla ilgili yeri doldurmakta zorlanıyorum. O şekilde bir zorluğu oldu yani yirmi yedi ay öncesi ve bugüne baktığımda. Yine çocuğumla ilgili olan bir zorluk var*” (Kod33, K12-K).

Bu kategori altındaki altıncı tema olan *uzak mesafe evliliği kolaylaştırıcı etmenler* de benzer bir şekilde kişisel ve ilişkisel etmenler olarak iki ayrı alt temada incelenmiştir. *Kişisel etmenler* içerisinde en çok vurgulanan, olumlu kişilik özelliklerine sahip olmak olmuştur (Kod38). Katılımcılar kendilerinin ya da eşlerinin olumlu kişilik özellikleri içerisinde pozitif, sakin, sabırlı, dürüst, kabul edici, uyumlu, eleştirel, insancıl, güvenilir, açık fikirli, özgür, güçlü, olgun, rasyonel, çalışkan, sosyal, affedicci, ileri görüşlü, planlı, yalnız kalabilen, çözüm odaklı gibi özelliklere dikkat çekmiştir. Olumlu kişilik özellikleri dışındaki diğer kod ise seyahat etmeyi sevmektir (Kod39). *İlişkisel etmenler*, kişisel etmenlere göre daha fazla sayıda kodu içermektedir ve katılımcılar büyük ölçüde uzak mesafe evliliği kolaylaştırıcı bir etmen olarak ilişki niteliğini artıran temel kaynaklara dikkat çekmişlerdir (karşılıklı saygı, sevgi, eş desteği, tutku, bağlılık, özlem, güven, birlikte vakit geçirmek, birbirini bunaltmamak ve sorunları büyütmemek; Kod40). Katılımcılar kök aile desteği (Kod41) ve sosyal destek almanın (arkadaş, komşu, akraba, iş arkadaşları gibi) kolaylaştırıcılığını da oldukça vurgulamışlardır (Kod42). Sınırları korumak (Kod43), uzun süredir evli olmak (Kod44), zıt özelliklerin tamamlayıcılığı (Kod45), mizahı kullanmak (Kod46) ve çocukların büyümesi (Kod47), diğer kolaylaştırıcı etmenler olarak ortaya çıkmıştır.

Bazı katılımcıların uzak mesafe evliliği kolaylaştırmada kişisel ve ilişkisel etmenlere dair ifadeleri şu şekildedir: “*Eşim akıllıdır, çok sevgi doludur, affedicidir, iyi bir dinleyicidir çoğu zaman haklı çıkar, bundan her ne kadar nefret etsem de çok ileri görüşlüdür*” (Kod38, K3-E). “*Kendi işini görebilir kendi ayakları üstünde durabilir. Böyle birine dayanmadan ayakta duramayacak biri değildir*” (Kod38, K1-E). “*Bizim ilişkimiz çok bağlı birbirine çok sevgi dolu*” (Kod40, K3-E). “*Benim ailemle aynı şehirde yaşamam. Sosyal destek alıyor olmam. Eşimin ailesinin de sosyal anlamda yardımcı olmaları. Karşılıklı destek kaynaklarımız var*” (Kod41-42, K4-K).

Uzak mesafe evliliği kolaylaştıran etmenler temasındaki son alt tema ise *diğer etmenler* olarak belirlenmiştir ve katılımcıların büyük bir çoğunluğu teknolojiyi kullanmanın (görüntülü konuşma, anlık mesajlaşma; Kod48) kolaylaştırıcılığında bahsetmiştir. Bununla birlikte, seyahat eden eş için yaşanan yerle çalışılan yer arasındaki ulaşımın kolay olması (Kod49) bir diğer kolaylaştırıcı unsur olarak belirtilmiştir. Katılımcılardan gelen bir ifade şu şekildedir: “...*telefonu kullanıyorum çoğunlukla. Günde en az iki defa görüşüyoruz. Aile bireylerinin her biriyle tek tek ayrı ayrı görüşüyoruz*” (Kod48, K7-E).

Uzak mesafe evlilik yaşantısı kategorisindeki yedinci tema, katılımcıların *uzak mesafe evliliklerindeki fedakârlık davranışları* olarak belirlenmiş ve bu tema altındaki kodlar, seyahat eden eş, evde kalan eş ve her iki eş tarafından yapılan fedakarlıkları içermektedir. *Seyahat eden eşin yaptığı fedakarlıklar* kategorisinde katılımcılar, öncelikli olarak daha fazla seyahat etmenin (Kod 50) ve buna bağlı olarak duyulan fiziksel yorgunluğun (Kod51) ve eşe ve çocuğa duyulan özlem duygusuyla baş etmek durumunda kalmanın (Kod52) fedakarlık davranışı olduğunu belirtmişlerdir. Bu temadaki diğer kodlar, tek başına yapılan şeylerin eşle yapılması (Kod53) ve eş ve çocuklar arasındaki çatışmaları çözmedir (Kod54). *Evde kalan eşin yaptığı fedakarlıklar* içerisinde en fazla vurgulanan ise eşin evin ve çocukların sorumluluklarını daha fazla üstlenmesi olmuştur (Kod55). Diğer fedakârlık davranışları ise, kişisel işlerini erteleme (Kod56), eşin kariyer/iş gelişime yardımcı olma (Kod57), eşin kendi aile üyeleriyle vakit geçirmesine destek sunma

(Kod58) ve işle ilgili düzenlemeler yapmak zorunda kalma (Kod59) olarak kodlanmıştır. Aynı zamanda bazı davranışların *her iki eşin* de yaptığı ortak fedakarlıklar olduğu ortaya çıkmıştır: eşten uzak kalma (Kod60), maddi sıkıntılar (Kod61) ve kariyerin ertelenmesi (Kod62). Bazı katılımcıların uzak mesafe evlilikteki fedakarlık davranışlarına dair açıklamaları şu şekilde olmuştur: *“Daha çok seyahat etmek zorunda olmak benim tercihim bu bir fedakarlık açıkçası çünkü sürekli şehir değiştirmek, sürekli hareket halinde olmak, koşturmak benim için fedakarlık”* (Kod50, K3-E). *“... Cuma günleri gidiyorum beşte. Pazar akşamları saat on bir gibi evimde oluyorum. Sabah altıda uyanıyorum, sekizde işbaşı yapıyorum. Sonra tekrardan cuma geri gidiyorum geliyor. Bir ara çok yoruldu”* (Kod51, K11-K). *“Dediğim gibi fedakarlıksa o özgürlüğünden, ben tek başıma yapmasını bir şeyleri... İstanbul’da iken eşimle birlikte yapıyorum o üzülmesin diye”* (Kod53, K10-K). Bu süreçte evde kalan bir eşin yaptığı fedakarlığa dair açıklaması ise şu şekildedir: *“...çocukların tüm sorumluluğunu, hayatın sorumluluğu, evle ilgili sorumlulukları tek başıma yaşıyorum. Ayrı bir fedakarlık yaptığımı düşünüyorum”* (Kod54, K4-K). Son olarak ise, her iki eşin de bu süreçte yaptığı fedakarlığı bir katılımcı şöyle belirtmiştir: *“Fedakarlık bir kere ayrılıp kalma... İkimiz de geç evlendik... Daha dinamik ve genç iken bir şekilde ayırız. Bu bence büyük bir fedakarlık”* (Kod60, K11-K).

Sekizinci ve son tema olan *yakın mesafe evliliğe bakış*, olumlu ve olumsuz bakış açısı olmak üzere iki alt temada incelenmiştir. Katılımcıların yakın mesafe evliliğe yeniden geçme konusundaki baskın bakış açısının olumsuz olduğu görülmüştür. Yakın mesafe evliliğe *olumlu bakış açısı* daha çok fiziksel olarak bir araya gelecek olmanın getireceği avantajlara işaret etmektedir: aile paylaşımlarının artması (Kod63), özlemin azalacak olması (Kod64), maddi olanakların artacak olması (Kod65), ailede güven ve huzurun artacak olması (Kod66) ve sorumlulukları birlikte paylaşma (Kod67). Katılımcıların olumlu bakış açılarına ilişkin ifadeler şu şekildedir: *“Olumlu olarak çocuklar biraz daha huzurlu güvende hissedebilirler* (Kod66, K4-K). *“Daha çok şeyi birbirimizle paylaşırız. Ev işlerinde, temizlikte, yemekte. Onları daha çok paylaşabiliriz. Kendisi çocuklarla ilgilendiğinde benim iş yükümü azaltabilir... Mesela okulla ilgili yemek falan olduğunda bir etkinlik olduğunda beraber gideriz”* (Kod67, K15-K).

Yakın mesafe evliliğe *olumsuz bakış açısı* içerisinde ise, en çok eşin kıymetinin azalacak olması (Kod68) ve eşlerin birbirinden uzaklaşacak olması (Kod69) dikkat çekmiştir. Bununla birlikte eşlerin aynı evde yaşamalarıyla birlikte rol ve sorumluluk paylaşımının değişecek olması (Kod70) ve eşlerin özgürlük alanlarının kısıtlanabileceğine dair endişe (Kod71) de gündeme gelmiştir. Katılımcılar yakın mesafe evliliğe dair olumsuz bakış açılarını şu şekilde ifade etmiştir: *“Sıkılabileceğimizi düşünüyorum. Çok samimi cevap veriyorum burada. Çünkü bu uzak mesafeli yaşam ailedeki monotonluğu kırıyor. İnsanlar, eşler birbirlerine daha fazla özlem duyuyorlar. Bu özlem üç günde büyüyor, dört günde büyüyor; üç günde, dört günde sönüyor, tekrar devam ediyor, böyle farklı bir şey. Yani, sıkılabileceğimizi, tekrar monotonlaşabileceğimizi düşünüyorum”* (Kod68, K7-E). *“Eksileri daha çok olur. Daha belki bir arada oluruz ama daha az bir arada oluruz”* (Kod69, K1-E).

“...çatışmalar yaşayabiliriz ondan eminim çünkü işte bu ev benim, bu çocuk benim, tek başıma gibi bir hayat yaşıyorum şu anda. O geldiğinde buradaki düzenle ilgili aksamalar olacak belki de hani sıkıntılar yaşayacağız bu anlamda” (Kod70, K12-K). *“Bunun avantajı da var dezavantajı da var. Olumsuz olarak da bu kadar rahat, özgür yaşamaya alışmışken eşimle beraberken sınırlayıcı birtakım şeyler olabilir mi? Özgürlük alanım daralır mı korkusu var bende”* (Kod71, K4-K).

5. Tartışma

Bu araştırmada, uzak mesafe evlilik yaşayan bireylerin bu evliliğe geçiş süreçleri, geçiş aşamasında ve uzak mesafe evlilik sürecinde neler yaşadıkları, ilişki dinamikleri ve özellikleri derinlemesine incelenmiştir. Uzak mesafe evliliklerin incelendiği mevcut araştırmalarda eşlerin bu evlilik biçimini tercih etme gerekçeleri olarak sıklıkla işle ilgili sebepler gösterilmiştir (Acadera ve Yeoh, 2019; Arditti ve Kauffman, 2004; Erdem, 2018). Bu bulguyla tutarlı bir şekilde, profesyonel bir meslek sahibi olan ve eşlerinin de çoğunun çalıştığı katılımcılarla yapılan bu çalışmada da uzak mesafe evliliğe geçişin nedeni, sıklıkla yeni bir iş ve kariyer fırsatı bulmak olarak belirtilmiştir. Ayrıca, alanyazında çift kariyerli, özellikle eşlerin akademisyen oldukları evlilikler incelendiğinde, oldukça rekabetçi bir ortam olan üniversitelerde pozisyon bulabilmek için başka bir şehre gitmek durumunda kalan eşlerin, uzak mesafe evlilik sürdürmeyi tercih edebildikleri vurgulanmaktadır (Smith ve Viviani, 2013).

Bu araştırmadaki katılımcıların çoğunun öğretim üyesi olduğu düşünüldüğünde de eşlerin iş/kariyer fırsatı için uzak mesafe evlilikleri tercih ediyor olmaları alanyazınla benzerdir. Daha iyi bir iş ve kariyer fırsatı elde etmek için uzak mesafe evlilik yaşamaya karar veren katılımcıların çoğu, bu kararlarıyla tutarlı olarak, uzak mesafe evliliğe geçiş süreçlerini olumlu karşıladıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulguya göre, eşlerin evliliklerinin yeni bir yaşam biçimine dönüşmesine ortaklaşa karar vermeleri ve birbirlerini desteklemeleri, bu ilişkiye geçişteki tedirginliklerinin azalmasına sebep olmuştur. Öte yandan, daha az sayıda katılımcı geçiş sürecinde kararsız kaldıklarını, sürecin sancılı olduğunu ve bazı katılımcılar da eşleriyle halen bu kararlarından dolayı çatışma yaşayabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu bulguyu destekleyici bir şekilde Anderson (1992), uzak mesafe ilişkiye karar verme stilinin ilişkinin kalitesini

etkilediğini, planlı ve sistematik olarak alınan uzak mesafe evlilik kararının daha yüksek evlilik doyumuyla ilişkili olduğunu bulmuştur. Özetle, katılımcılar için uzak mesafe evlilik bir tercih olsa da geçiş sürecinin, özellikle bazı katılımcılar için, daha zorlayıcı bir deneyim olduğu görülmüştür.

Uzak mesafe evlilikte eşlerin birbirinden ayrı kalmaları, özellikle de eşlerden biri için ev ve çocuk yetiştirmeyle ilgili rol ve sorumlulukların artması bir stresör olarak görülmektedir (Anand, Du Bois, Sher ve Grotkowski, 2018). Bu araştırmada, uzak mesafeye geçişle birlikte katılımcıların çoğunluğu, her hafta en az 1 ile 4 gün arasında eşlerinden ayrı kaldıklarını söylemişlerdir. Eşlerin haftanın bazı günleri birbirinden ayrı yaşamasına bağlı olarak; evlilikte rol ve sorumluluklarda ve aile üyelerinin birlikte geçirdikleri zaman süresinde ve yaptıkları etkinliklerde (aile rutin ve ritüellerinde) değişimler yaşandığı katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Katılımcılar ilk olarak rol ve sorumluluklarındaki değişimleri ev ve çocuklarla ilgili alanda daha fazla yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar ise, rol ve sorumluluğu dengelemeye yönelik çabalarını ve sorumluluğu paylaşmadaki eşitlikçi ve işbirlikçi yaklaşımlarını vurgulamışlardır. Sağlıklı ailelerde rollerin değişebileceği ve bazı durumlarda esnek davranılabileceği düşünüldüğünde (Nazlı, 2001), katılımcıların belirli aralıklarla bir araya geldikleri zamanlarda ev işleri (ör., evde herhangi bir eşyanın tamiri gibi) ve çocukların bakımı (ör., çocuklar ile daha fazla zaman geçirme) gibi sorumlulukları telafi etmeye yönelik çabaları bu durum için bir örnektir. Bu bulgu uzak mesafe evlilikle birlikte eşlerden biri için rol ve sorumlulukların artışının daha fazla yaşanabildiğini göstermekte ve bu şekilde çiftlerin birlikte zamanı paylaşma, rolleri ve sorumlulukları dengeleme çabalarının evlilik uyumlarını etkileyebileceğine işaret etmektedir. Alanyazında da ifade edildiği gibi, özellikle çocuk sahibi eşler için uzak mesafe evlilikler daha zorlayıcı olmakta ve çoğunlukla evde kalan eş, evin ve çocukların sorumluluğunu ve stresini daha çok üstlenmek durumunda kalmaktadır (Anderson, 1992; Rotter, Barnett ve Fawcett, 1998).

Evlilik ilişkilerinde çatışmaların kaçınılmaz olduğu düşünüldüğünde, özellikle uzak mesafe evliliklerin farklı çatışma yaşantılarına ortam sağlayabileceği açıktır. Örneğin, yukarıda ifade edildiği gibi rol ve sorumluluklardaki değişimler, uzak mesafedeki eşlerin iletişim kurmalarına olanak sağlayan teknolojik araçların kullanımındaki aksaklıklar (Carter ve Renshaw, 2015) ve bir araya gelindiğinde zamanın nasıl yönetileceği (Sahlstein, 2004) gibi konular, partnerler arasında çatışmaların yaşanmasına yol açabilmektedir. Mevcut çalışmalar, partnerlerin bir araya geldikleri zamanı etkili bir şekilde değerlendirmek için çatışmaktan özellikle kaçındıklarını ve bu zamanlarda birbirlerine en iyi şekilde davranmaya çalıştıklarını öne sürmektedir (Sahlstein, 2004). Bu çalışmada da çatışma ile baş etme temasındaki katılımcı söylemleri, eşlerin büyük çoğunluğunun çatışmalarını ya bireysel olarak ya da eşleriyle işbirliği içerisinde yapıcı stratejiler kullanarak ele aldıklarını göstermektedir. Katılımcılar tarafından çatışmayı sürdürmemek, çözüm odaklı olmak, çatışmayı bir aradayken ele almak, duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etmek, birbirine zaman tanımak vb. şeklinde ifade edilen bu bireysel ya da işbirlikçi stratejiler, eşlerin uzak mesafe evlilikte yaşanan çatışma sürecini etkili bir şekilde yönettiğini göstermektedir. Bu bulgu, uzak mesafe ilişki yaşayan bireylerin işlevsel olmayan iletişim tarzını daha az kullandıkları bulgusu ile tutarlılık göstermektedir (Kelmer, Rhoades, Stanley ve Markman, 2012).

Uzak mesafe ilişkinin aile üyeleri arasındaki ilişkiler ve etkileşimlerde değişime yol açtığı bilinmektedir (Du Bois ve ark., 2016). Yakın mesafe evlilikte eşler, gün içinde birlikte kahvaltı yapma, akşam yemeği yeme gibi aktivitelerle bir arada daha fazla zaman geçirebilmekte ancak uzak mesafe evlilikte eşler günün sonunda bir araya gelme ve birlikte düzenli olarak bir arada olma şansları bulamamaktadır. Bu açıdan eşlerin bir araya geldiklerinde keyif alabilecekleri aktivitelerle birlikte zaman geçirmeleri önemlidir. Katılımcıların uzak mesafe evliliğe geçişle birlikte, eşleri ve diğer aile üyeleriyle yeterince bir arada zaman geçiremedikleri ve aile düzeninin değişimine uyum sağlamak için yeni yolları keşfetmeye çalıştıkları görülmektedir. Eşlerin bir araya geldiklerinde birlikte yemek yapma, film izleme gibi etkinliklere eskisinden daha fazla zaman ayırdıklarını söylemeleri bunun önemli bir göstergesidir. Nitekim sınırlı bir zamanda bir araya gelen çiftlerin kendileri için daha heyecan verici aktivitelerle yönelmeleri ilişkilerine yenilikler kazandırmakta (Bao ve Lyubomirsky, 2013) ve bir arada geçirdikleri bu kaliteli zaman, evlilik ilişkisini olumlu açıdan desteklemektedir (Magnuson ve Norem, 1999). Tekrar eden günlük ritüeller, çiftlerin evlilikten daha fazla doyum sağlamalarına katkı sağlamaktadır (Fiese ve Tomcho, 2001). Dolayısıyla, eşlerin ve diğer aile üyelerinin uzak mesafe ilişkiye geçişle birlikte yeni aile rutinleri oluşturmaları ve mevcut ritüellerini devam ettirmeleri, evlilik uyumları ve aile işlevselliğini sağlamada önemli destek kaynakları olarak düşünülmektedir.

İlgili alanyazında uzak mesafe evliliklerin kendi doğasına özgü ayrıcalıkları ve zorlukları sıklıkla yakın mesafe evliliklerle karşılaştırılarak araştırılmıştır (Cameron ve Ross, 2007; Sahlstein, 2004; Stafford ve Reske, 1990). Bu çalışmanın bulgularına göre katılımcılar uzak mesafe evliliğin hem avantajlarına hem de dezavantajlarına dikkat çekmişlerdir. Bu avantajlardan bazıları eşten ve evden uzak kalmanın sonucu olarak kişinin kendine daha çok vakit ayırmasına, kendi düzenini oluşturmaya, yeni şeyler denemesine, sosyal ve mesleki anlamda gelişim fırsatları yaratılmasına ilişkin kişisel kazançlardır. Aynı zamanda mevcut araştırmaların sonuçlarıyla da tutarlı bir şekilde (ör., Erdem, 2018, Bao ve Lyubomirsky, 2013; Stafford ve Reske, 1990) bu çalışmadaki katılımcılar uzak mesafe evliliğin getirdiği eşe ve aileye duyulan özlem, bir araya gelinen zamanlarda daha kaliteli zaman geçirme çabası, eşin

kiymetini ve değerini bilme, daha az çatışma yaşama gibi ilişki avantajlarına da değinmişlerdir. Toplumsal cinsiyet rolleri temelinde yapılan araştırmalar kadın eşlerden ev içi ve çocuklarla ilgili daha fazla sorumluluk almalarının beklendiğini; bu nedenle kadınların iş için evden uzak kalmalarının, bu sorumluluklardan uzaklaşabilmeleri için bir fırsat olarak değerlendirildiğini göstermiştir (Bergen ve ark., 2007; Winfield, 1985). Buna bağlı olarak, kadınların erkeklere göre uzak mesafe evliliğin avantajını daha çok yaşayabildiği tartışılmaktadır. Bu bağlamda, katılımcıların çoğunun kadın ve çocuk sahibi olduğu bu araştırmadaki kişisel avantajları içeren kendine vakit ayırma, sosyal çevre ile vakit geçirme, kariyer gelişimini destekleme söylemleri, kadın eşlerin evden uzak kalmalarının sağladığı avantajlar olarak yorumlanmaktadır. Görüldüğü üzere, eşten ve çocuklardan ayrı kalmak, eşlere özerklik sağlamakta, iş ve evle ilgili görevleri ayırabilme fırsatı vermekte, kişinin hem kendisi hem de ailesi için zenginleştirici olanaklar sunabilmektedir. Bu avantajlar, uzak mesafe evliliklerin yakın mesafe evliliklerle karşılaştırıldığında daha doyum sağlayıcı ve daha az stresli olarak bulunduğu çalışmaları da destekleyici görünmektedir (Bunker ve ark., 1992; Roberts ve Pistole, 2009).

Öte yandan, alanyazındaki bazı çalışmalarda da belirtildiği üzere, uzak mesafe ilişkiler yakın mesafe ilişkilerle kıyaslandığında, daha olumsuz kişisel sonuçlar da (düşük güven, yüksek belirsizlik, vb.) doğurabilmektedir (Dainton ve Aylor, 2001; Holt ve Stone, 1988). Bu çalışmada da katılımcılar uzak mesafe ilişkilerin dezavantajlarından bahsetmişlerdir. Özellikle seyahat eden eşler, seyahat etmenin getirdiği fiziksel zorlanmalarına ve bazı kişilik özelliklerinin (zayıf ya da bağımlı kişiliğe sahip olma gibi) bu süreç için dezavantajlı olduğuna değinmişlerdir. Ayrıca, katılımcılar, uzak mesafe evliliğin getirdiği kişisel dezavantajlar olarak, eşlerin ve aile üyelerinin fiziksel olarak bir arada olmamalarının doğal bir sonucu olan duygusal ve cinsel kopukluklar, artan özlem duygusu ve azalan paylaşımlara dikkat çekmiştir. Uzak mesafe ilişkiler bazı zorlukları beraberinde getirirse de katılımcıların büyük bir çoğunluğu dezavantajlardan çok bu ilişkinin kişisel ve kişisel kazanımlarına vurgu yapmışlardır. Bu bulgu, uzak mesafe ilişkilerin partnerleri özellikle dezavantajlı bir konumda bırakmadığı bulgusunu (Dargie ve ark., 2015) destekler niteliktedir. Özetle, katılımcıların söylemleri, uzak mesafe ilişkilerin incelendiği diğer araştırmaların bulgularında ortaya çıkan avantajlar ve dezavantajlarla tutarlılık göstermektedir (Groves ve Horm- Wingerd, 1991; Jackson ve ark., 2000; Magnuson ve Norem, 1999).

Mesafenin getirdiği zorlukların üstesinden gelme ve avantajların ön plana çıkmasında, uzak mesafe evliliği kolaylaştırıcı etmenlerdeki katılımcı söylemlerine değinmek önemlidir. Kolaylaştırıcı etmenler içerisinde katılımcıların sıklıkla vurguladıkları, eşlerin olumlu kişilik özelliklerine (sosyal, yalnız kalabilen, uyumlu, sakin, sabırlı, güçlü, çalışkan, planlı gibi) sahip olmaları (kişisel etmen) ve temel kişisel kaynakların (sevgi, saygı, güven, bağlılık, özlem gibi; kişisel etmen) varlığıdır. Bu bulguları destekler şekilde yüksek bağlılık, doyum, güven, saygı, destek, açıklık, dürüstlük, eş desteği gibi olumlu faktörlerin, uzak mesafe evlilikleri kolaylaştıran ve sürdürülmesini destekleyen kaynaklar olduğu güncel çalışmalarda da bulunmuştur (Rohmah, Noviekayati ve Saragih, 2020; Wijayanti, 2021). Uzakta olmanın getirdiği zorlanmalarla başa çıkmada etkili iletişim becerilerini kullanmak ve ılımlı bir ilişki içerisinde olmak ön plana çıkmaktadır (Scott, 2002). Bu çalışmada, çözüm odaklı olmak, mizahı kullanmak, eşe karşı güler yüzlü olmak, sorunları büyütmemek ve sakin kalmak gibi olumlu iletişimi destekleyici kişisel ve kişisel özellikler de diğer kolaylaştırıcı faktörler olarak belirtilmiştir. Bu bulgu, aynı zamanda eşlerin çatışmalarını daha işbirlikçi yöntemleri kullanarak çözmeye çalıştıkları bulgusunu da desteklemektedir. Katılımcıların etkili iletişimi ve işbirlikçi çatışma çözüme yöntemlerini kullanmalarının evliliklerini olumlu etkilediği açıktır. Bununla birlikte, alanyazında belirtildiği (Acedera ve Yeoh, 2018) ve bu çalışmanın bulgularında da ortaya çıktığı üzere uzak mesafe evliliklerdeki eşlerin iletişimlerini kolaylaştıran ve etkili iletişimlerini destekleyen en belirleyici araçlardan biri de teknoloji kullanımınıdır.

Bu çalışmada ortaya çıkan ilginç bulgulardan bir diğeri ise, uzak mesafe evlilik sürecinde sergilenen fedakarlık davranışlarıdır. Katılımcı söylemleri, seyahat eden eşin, kalan eşin ve her iki eşin de ortak sergilediği fedakarlık davranışlarını göstermiştir. Özellikle de kalan eş, ev ve çocukların sorumluluklarını daha fazla üstlenme, kişisel işleri erteleme ve eşe daha fazla yardımcı olma gibi fedakarlık davranışlarını sergilediğini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra seyahat eden eş, daha çok kendi kişisel yaşamıyla ilgili (ör., fiziksel yorgunluk yaşama, daha fazla seyahat etme, aileye özlem duyma) fedakarlıklarda bulunduğunu ve zaman zaman da eş ve çocuklar arasındaki çatışmada üstlendiği rollere ilişkin fedakarlıklarını dile getirmiştir. Hem seyahat eden hem de evde kalan eşler ise maddi konularda, iş/kariyer yaşamlarında ve birbirlerinden uzak kalma konularında ortak fedakarlıklarda bulunmaktadır. Çalışmada seyahat eden eşin, evde kalan eşin ve her iki eşin de belirli alanlarda fedakarlıklar sergilemesi, evlilik ilişkisindeki fedakarlıkların kaçınılmazlığını ve uzak mesafe evlilik sürdürmede gerekliliğini göstermektedir. İlişkide fedakarlık yükünü sürekli olarak bir partnerin taşımasının olumsuz sonuçlar doğurabileceği, her iki partnerin yapacağı karşılıklı fedakarlık davranışlarının ise çatışmayı azaltma veya partnere uyum sağlama açılarından ilişkiye kazanç sağlayacağı öne sürülmektedir (Impett ve Gordon, 2008). Evlilikte zor zamanlarda ya da stresli durumlarda partnerlerin fedakarlık davranışlarının, evlilik ilişkisini güçlendirmede önemli bir kaynak oluşturduğu da bilinmektedir (Aydoğan ve Dinçer, 2020). Uzak mesafe evliliğin getirdiği zorluklar ya da stres durumları göz önüne alındığında (Anand ve ark., 2018),

bu çalışmada her iki eşin zaman zaman karşılıklı fedakarlıklarda bulunmasının, evlilik ilişkilerinin niteliğini arttıracığı düşünülebilir. Ancak bazı çalışmalar, fedakarlık davranışlarının altında yatan motivasyona da dikkat çekmişler fedakarlığın yaklaşma ya da kaçınma motivasyonu ile yapıldığının belirlenmesinin önemini vurgulamışlardır (ör., Impett, Gable ve Peplau, 2005). Bu çalışmada, katılımcıların sergiledikleri fedakarlıkların hangi motivasyon ile gerçekleştirildiğine ilişkin herhangi bir soru yöneltilmemiştir. Bu yönde elde edilebilecek bir bulgunun, eşlerin fedakarlık davranışlarını başka boyutlarla birlikte derinlemesine incelemeye olanak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında, uzak mesafe evlilikte fedakarlığı doğrudan inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak, uzak mesafe ilişkiye geçişle birlikte katılımcılar, rol ve sorumluluklarındaki değişimlerden bahsederken, ebeveynlik rollerindeki ve evle ilgili sorumluluklarındaki değişimler üzerinde de durmuşlardır. Rol ve sorumluluklardaki bu değişimlerin ve uzak mesafe ilişkinin bazı dezavantajlarının, aynı zamanda fedakarlık davranışlarıyla ilişkili olduğu açıktır. Özellikle de evde kalan eşin, ev ve çocuklara ilişkin sorumluluklarındaki fedakarlık davranışı söylemleri, bunun önemli bir göstergesidir. Uzak mesafe evlilik deneyimleyen kadınların en çok fedakarlığı ebeveynlik rollerini sürdürme (Erdem, 2018), ev işleri ve çocuk bakımını üstlenme ve çifte mesai (hem işte hem de evde) yapma konularında, erkeklerin ise fedakarlığı daha çok eğlence ve boş zaman etkinlikleri konularında yaptıkları (Dinçer ve

Aydoğan, 2019) göz önüne alındığında, eşlerin fedakarlık davranışlarının, toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olabileceği açıktır. Bu çalışmada, seyahat eden eş ve evde kalan eşin cinsiyet rollerine bakış açıları karşılaştırılmamıştır. Dolayısıyla, katılımcıların toplumsal cinsiyet rolleri ve fedakarlık davranışları arasındaki olası ilişkiyi tartışmak mümkün değildir. Ancak bu çalışmanın bulguları, cinsiyete dayalı farkların uzak mesafe ilişki yaşayan eşler örneğinde de çalışılmasının, sergiledikleri fedakarlık davranışlarının kültürel bağlamda incelenmesine katkı sunabileceğine işaret etmektedir.

Son olarak, araştırma bulgularındaki yakın mesafe evliliğe bakış kategorisindeki söylemler, az sayıda katılımcının bu geçişe, ekonomik durumda iyileşme olacağı ve aile içindeki huzur ve paylaşımın artacağı gibi gerekçelerle olumlu baktığını göstermektedir. Bunun aksine, katılımcıların çoğunluğunun yakın mesafe evliliğe yeniden geçme konusunda olumsuz bir bakış açısına sahip olduğu görülmüştür. Katılımcılar tekrar yakın mesafe evliliğe geçiş yapma durumlarında birbirlerine verdikleri kıymetin ve yakınlığın azalacağını, özgürlük alanlarının kısıtlanabileceğini, rol ve sorumluluk paylaşımının yeniden düzenlenmesinin gerekeceğini belirtmişler ve bu gibi durumlara ilişkin endişelerini ifade etmişlerdir. Eşlerin yapmak durumunda kaldıkları çeşitli fedakarlıklara, kalan eşin artan sorumluluklarına, eşlerin değişen rollerine ve bu ilişki biçiminin getirdiği bazı dezavantajlara rağmen, katılımcıların yakın mesafe evliliğe olumsuz bakmaları, ilişkilerindeki başka kişisel ve ilişki faktörlerin olduğunu düşündürmektedir. Katılımcıların evliliklerini sürdürmeleri ve memnuniyetleri, bu çalışmada ortaya çıkan bazı kişisel ve ilişki faktörlerle (ör., eşlerin çatışma yaşasalar da etkili bir şekilde çözmeyi öğrenmiş olmaları, çocuklarının büyümesi, destek kaynakları, yeni rutinlerle meşgul olmaları, kendilerine daha fazla zaman ayırabilmeleri ve eşlerine duydukları özlemden beslenmeleri) ilişkili olabilir. Mevcut araştırmalar eşlerin birbirinden uzak kalma sürelerinin artmasının (1 aydan fazla olması) ya da belirsiz olmasının, evlilik ilişkilerini ve aldıkları doyumunu olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir (Groves ve Horm-Wingerd, 1991; Jackson ve ark., 2000; Magnuson ve Norem, 1999). Bu çalışmadaki katılımcıların çoğunun eşleriyle haftada sadece 1 ile 4 gün arasında ayrı kaldığı ve çoğunlukla her hafta düzenli olarak bir araya geldikleri göz önüne alınırsa, eşlerin uzak mesafe ilişkinin olumlu yönlerini daha fazla vurgulamaları ve tekrar yakın mesafe ilişkiye geçmeye olumsuz bakmaları doğal karşılanabilir. Eşlerin birbirlerinden ayrı kalma sürelerinin artması ya da belirsizleşmesi durumunda, katılımcıların yakın mesafe evliliğe geçişe ilişkin görüşlerinin de değişebileceği göz ardı edilmemelidir.

5.1. Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Bu çalışma uzak mesafe evlilik ilişki dinamikleri ve özelliklerinin anlaşılmasında ulusal ve uluslararası alanyazına önemli katkılar sunmakla birlikte bazı sınırlılıkları da içermektedir. Öncelikle, bu araştırma, yüksek eğitim düzeyine sahip, kentlerde yaşayan, çoğunluk olarak her iki eşin de çalıştığı ve çoğu akademisyenlerden oluşan, oldukça homojen bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla, gelecekte yürütülecek nitel ve nicel çalışmaların daha düşük eğitim düzeyinden, farklı meslek gruplarından, çeşitli sebeplerle (göç, askerlik, mecburi hizmet) uzak mesafe evlilik yürütmek durumunda kalan, uzun ya da belirsiz aralıklarla görüşebilen ve kırsal kesimde yaşayan evli bireylerden oluşan örneklemlerle gerçekleştirilmesi, farklı ilişki dinamiklerinin incelenmesine olanak sağlayacaktır. İkinci olarak, bu çalışmada sadece tek bir eşin uzak mesafe evliliğe ilişkin deneyimleri ele alınmış, diğer eşin bu süreci nasıl deneyimlediği incelenmemiştir. Gelecekte, her iki partnerin de değerlendirmelerini ele alan ikili görüşme tekniğinin kullanıldığı nitel çalışmalarla evlilik ilişkisindeki karşılıklı etkiler daha detaylı ele alınabilir. Bununla birlikte, uzak mesafe evliliklerin yalnızca çiftler arasındaki ilişkileri değil, çocuklarla olan ilişkileri de önemli ölçüde etkilediği düşünüldüğünde (Jackson ve ark., 2000), uzak mesafe evliliğin aile dinamiğine olan yansımalarını çocukların bakış açılarından değerlendiren çalışmaların yapılması yararlı olacaktır. Uzak mesafe evliliğe geçiş ve ilişkinin

sürdürülmesi, yeni bir yaşam biçimini ve belli bir uyum sürecini de içermektedir. Yeni yaşam biçiminin eşler ve diğer aile bireyleriyle olan ilişkiler üzerindeki etkileri, boylamsal çalışmalarda ele alınabilir ve uyum sürecinde ilişkilerde yaşanan değişimler incelenebilir. Son olarak, bu araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların bir kısmı seyahat eden eşlerden bir kısmı ise herhangi bir şehir değişikliği yapmayan ve evde kalan eşlerden oluşmuştur. Uzak mesafe ilişki deneyimine yönelik algıların, seyahat eden ve evde kalan eş tarafından farklı şekillerde değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, seyahat eden ve evde kalan eş grupları üzerinde uzak mesafe evlilik deneyimlerinin karşılaştırmalı incelendiği nitel çalışmalar planlanabilir.

Sonuç olarak, ulusal alanyazında uzun yıllardır evlilik ve aile ilişkilerinin incelendiği çok sayıda çalışma yer alsa da bu çalışmaların hedef kitlesini, çoğunlukla yakın mesafe evlilik yaşayan bireyler/çiftler oluşturmuş, uzak mesafe ilişkilerin incelendiği çalışmaların çoğunda ise flört eden bireylerin yaşantıları incelenmiştir (ör., Arditti ve Kauffman, 2004; Aşıla Ceylaner, 2019). Oldukça sınırlı sayıda çalışmada uzak mesafe evliliklerdeki bireylere (ör., sadece kadın eşler; Erdem, 2018) odaklanılmıştır. Bu çalışmada hem Türkiye'deki uzak mesafe evliliklerin var olduğu gösterilmiş hem de evliliklerin doğasına yönelik bulgular elde edilmiştir. Bu yönde elde edilecek bilimsel bilgilerin, evli bireylerle ve çiftlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına da katkı sunması beklenmektedir. Danışma oturumlarında, eşlerin uzak mesafe ilişki deneyimlerinin anlaşılması, çift ve ailelerin mevcut kaynaklarının (etkili iletişim, teknoloji kullanımı, çatışma çözme, olumlu kişilik özellikleri, öz bakım, ilişkisel kaynaklar gibi) geliştirilmesi, böylelikle uzak mesafe ilişkilerin güçlendirilmesi sağlanabilir. Son olarak, bu çalışmanın sonuçlarından elde edilen bilgilerin evlilik ve aile danışmanlığı alanındaki ders programlarına ve eğitim içeriklerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6. Etik Beyanı

Bu araştırmadaki uygulamalar Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Etik Komisyonunun 26.02.2020 tarih ve 2020/13 sayılı kararı ile araştırma etik ilkelerine uygun görülmüştür.

7. Çıkar ve Katkı Beyanı

Yazarlar eşit düzeyde katkıda bulunmuştur.

Kaynakça

- Acedera, K. A., & Yeoh, B. S. (2019). 'Making time': Long-distance marriages and the temporalities of the transnational family. *Current Sociology*, 67(2), 250-272. <https://doi.org/10.1177/0011392118792927>
- Acedera, K. A., & Yeoh, B. S. (2018). Facebook, long-distance marriages, and the mediation of intimacies. *International Journal of Communication*, 12, 4123-4142.
- Aydoğan, D., & Dincer, D. (2020). Creating resilient marriage relationship: Self-pruning and the mediation role of sacrifice with satisfaction. *Current Psychology*, 39(2), 500-510. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00472-x>
- Anand, L., Du Bois, S. N., Sher, T. G., & Grotkowski, K. (2018). Defying tradition: Gender roles in long-distance relationships. *The Family Journal*, 26(1), 22-30 <https://doi.org/10.1177/1066480717731342>
- Anderson, E. A. (1992). Decision-making style: Impact on satisfaction of the commuter lifestyle. *Journal of Family and Economic Issues*, 13(1), 5-21. <https://doi.org/10.1007/BF01013643>
- Arditti, J. A., & Kauffman, M. (2004) Staying close when apart. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 3(1), 27-51. https://doi.org/10.1300/J398v03n01_03
- Aşıla Ceylaner, G. (2019). Yakın ve uzak mesafe ilişkilerinde yetişkin bağlanması ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkiler: Otobiyografik anıların işlevleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bao, K. J. & Lyubomirsky, S. (2013) Making it last: Combating hedonic adaptation in romantic relationships, *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 196-206. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777765>
- Belus, J. M., Pentel, K. Z., Cohen, M. J., Fischer, M. S., & Baucom, D. H. (2019). Staying connected: An examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marriage & Family Review*, 55(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458004>
- Bergen, K. M., Kirby, E., & McBride, M. C. (2007). "How do you get two houses cleaned?": Accomplishing family caregiving in commuter marriages. *Journal of Family Communication*, 7(4), 287-307. <https://doi.org/10.1080/15267430701392131>
- Bunker, B. B., Zubek, J. M., Vanderslice, V. J., & Rice, R. W. (1992). Quality of life in dual-career families: Commuting versus single-residence couples. *Journal of Marriage and the Family*, 54(2), 399-407. <https://doi.org/10.2307/353071>
- Cameron, J. J., & Ross, M. (2007). In times of uncertainty: Predicting the survival of long-distance relationships. *The Journal of Social Psychology*, 147(6), 581-606. <https://doi.org/10.3200/SOCP.147.6.581-606>

- Carter, S. P., & Renshaw, K. D. (2016). Spousal communication during military deployments: A review. *Journal of Family Issues*, 37(16), 2309-2332. <https://doi.org/10.1177/0192513X14567956>
- Dainton, M., & Aylor, B. (2001). A relational uncertainty analysis of jealousy, trust, and maintenance in long-distance versus geographically close relationships. *Communication Quarterly*, 49(2), 172-188. <https://doi.org/10.1080/01463370109385624>
- Dainton, M. & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118-129. <https://doi.org/10.1080/08824090209384839>
- Dargie, E., Blair, K. L., Goldfinger, C., & Pukall, C. F. (2015). Go long! Predictors of positive relationship outcomes in long-distance dating relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 181-202. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.864367>
- Diñçer, D., ve Aydoğın, D. (2019). Evlilik ilişkisinin gizil güçleri: Özgencil aşk, acının dönüştürücü gücü ve fedakârlık doyumunu. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 65-77. <https://doi.org/10.18506/anemon.506>
- Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. United States: McGraw-Hill
- Du Bois, S. N., Sher, T. G., Grotkowski, K., Aizenman, T., Slesinger, N., & Cohen, M. (2016). Going the distance: Health in long-distance versus proximal relationships. *The Family Journal*, 24(1), 5-14. <https://doi.org/10.1177/1066480715616580>
- Erdem, E. (2018). *Uzak mesafe evliliklerinde kadınların yaşadıkları sorunlar*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fiese, B. H., & Tomcho, T. (2001). Finding meaning in religion us practices: The relation between religious holiday rituals and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 595-609. <https://doi.org/10.1037//0893-3200.15.4.597>
- Groves, M. M., & Horm-Wingerd, D. M. (1991). Commuter marriages: Personal, family, and career issues. *Sociology & Social Research*, 75(4), 212-217.
- Holmes, M. (2004). An equal distance? Individualisation, gender and intimacy in distance relationships. *Sociological Review*, 52(2), 180-200. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2004.00464.x>
- Holt, P. A., & Stone, L. S. (1988). Needs, coping strategies, and coping outcomes associated with long-distance relationships. *Journal of College Student Development*, 29, 136-141.
- Impett, E. A., & Gordon, A. M. (2008). For the good of others: Toward a positive psychology of sacrifice. In S. J. Lopez (Ed.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people*, Vol. 2. Capitalizing on emotional experiences (p. 79-100). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 327-344. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.327>
- Jackson, A. P., Brown, R. P., & Patterson-Stewart, K. E. (2000). African American families in dual-career commuter marriages: An investigation of their experiences. *The Family Journal*, 8(1), 22-37. <https://doi.org/10.1177/106648002236758>
- Karney, B. R., Story, L. B., & Bradbury, T. N. (2005). *Marriages in Context: Interactions Between Chronic and Acute Stress Among Newlyweds*. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Decade of behavior. Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 13-32). American Psychological Association.
- Kelmer, G., Rhoades, G. K., Stanley, S., & Markman, H. J. (2013). Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. *Family Process*, 52(2), 257-270. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01418.x>
- Lee, J.-y., & Pistole, M. C. (2012). Predictors of satisfaction in geographically close and long-distance relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 303-313. <https://doi.org/10.1037/a0027563>
- Magnuson, S., & Norem, K. (1999). Challenges for higher education couples in commuter marriages: Insights for couples and counselors who work with them. *The Family Journal*, 7(2), 125-134. <https://doi.org/10.1177/1066480799072005>
- Merolla, A. J. (2012). Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. *Personal Relationships*, 19(4), 775-795. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01392.x>
- Mietzner, S., & Lin, L-W. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a long distance relationship. *College Student Journal*, 39(1), 192-200. <https://doi.org/10.1177/0265407510363427>
- Nazlı, S. (2001). *Aile danışmanlığı*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Pistole, M. C., Roberts, A., & Chapman, M. L. (2010a). Long distance and geographically close romantic relationships: Attachment, relationship maintenance, and stress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 535-552. <https://doi.org/10.1177/0748175611400288>

- Pistole, M. C., Roberts, A., & Mosko, J. E. (2010b). Commitment predictors: Long-distance versus geographically close relationship. *Journal of Counseling & Development, 88*(2), 146-152. <https://doi.org/10.1080/01463370903313430>
- Rabe, M. (2001). Commuter couples: An inside story. *Society in Transition, 32*(2), 277-291.
- Roberts, A., & Pistole, M. C. (2009). Long distance romantic relationships: Attachment, closeness, and satisfaction. *Journal of College Counseling, 12*(1), 5-17. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x>
- Rohmah, L. F., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (2020). Effective communication training to improve the satisfaction of wedding marriage/Long distance marriage (LDM) review marriage commitments from marriage commitment. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 7*(8), 459-465. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v7i8.1947>
- Rotter, J. C., Barnett, D. E., & Fawcett, M. L. (1998). On the road again: Dual-career commuter relationships. *The Family Journal, 6*(1), 46-49. <https://doi.org/10.1177/1066480798061009>
- Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(5), 689-710. <https://doi.org/10.1177/0265407504046115>
- Scott, A. T. (2002). Communication characterizing successful long-distance marriages. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Louisiana State University, Baton Rouge.
- Smith, C. K., & Viviani, A. N. N. A. (2013). Living in two worlds: Personal perspectives in the long-distance commuter relationship. In A. Seto & M. Alice Bruce (Eds.), *Women's Retreat: Voices of Female Faculty in Higher Education* (pp. 125-139). Lanham, MD: University Press of America, 125-139.
- Stafford, L. (2005). *Maintaining long-distance and cross-residential relationships*. Routledge
- Stafford, L., & Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(1), 37-54. <https://doi.org/10.1177/0265407507072578>
- Stafford, L., & Reske, J. R. (1990). Idealization in communication in long distance premarital relationships. *Family Relations, 39*(3), 274-279. <https://doi.org/10.2307/584871>
- Walsh, K. (2009). Geographies of the heart in transnational spaces: Love and the intimate lives of British migrants in Dubai. *Mobilities, 4*(3), 427-445. <https://doi.org/10.1080/17450100903195656>
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology, 13*(3), 313-324. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Wijayanti, Y. T. (2021). Long distance marriage couple communication pattern during the Covid-19 Pandemic. *Jurnal ASPIKOM, 6*(1), 208-221. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24329/aspikom.v6i1.849>
- Winfield, F. E. (1985). *Commuter marriage: Living together, apart*. New York: Columbia University Press.
- Yeoh, B. S. A. (2009). Making sense of 'Asian' families in the age of migration. *Asian Population Studies, 5*(1), 1-3. <https://doi.org/10.1080/17441730902790008>.