

Uzak Mesafe Romantik İlişkiler

Long Distance Romantic Relationships

 Zeynep Sayar Bolelli¹,  İbrahim Sönmez¹,  Çiğdem Yavuz Güler¹

¹Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi, değişen yaşam koşulları ve artan seyahat özgürlüğü, uzak mesafeli romantik ilişkilerin yaygınlaşmasına neden olmuş ve bu ilişkileri etkileyen faktörleri incelemeyi önemli hâle getirmiştir. Her romantik ilişkide olduğu gibi, uzak mesafe ilişkilerini sürdüren çiftler birtakım zorluklarla karşılaşmakta ve ilişkiyi uzakta iken canlı tutmak için sürekli çaba göstermeleri gerekmektedir. Mevcut çalışma, uzak mesafe romantik ilişkileri konu alan araştırmaları derleyerek, bu ilişkilerin dinamiklerini ve belirleyici faktörlerini tartışmayı amaçlamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, uzak mesafe romantik ilişkilerin romantik ilişki kalitesi, güven, bağlılık, kendini açma, idealize etme, sosyal destek, duygusal yakınlık ve ayrılık sürecine yüklenen anlam gibi değişkenlerle çalışıldığını gösteren araştırmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar, çiftlerin teknolojik iletişim araçlarını kullanarak fiziksel mesafenin getirdiği engelleri aşabildiğini, duygusal bağlarını güçlendirebildiğini ve ilişkinin sürdürülmesini sağlayan stratejiler geliştirebildiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, uzak mesafeli ilişkilerin yakın mesafeli ilişkilerle benzerlik gösterdiği ve farklılaştığı alanlar üzerinde de durulmuştur. Özellikle iletişim biçimleri, sosyal destek kullanımı, idealize etme eğilimleri ve bireysel farkındalık, uzak mesafe ilişkilerde ilişki kalitesi ve memnuniyeti doğrudan etkileyen önemli faktörler olarak öne çıkmaktadır. Bu ilişkilerin sağlıklı yürütülmesi, çiftlerin etkili iletişim becerilerini geliştirmeleri, sosyal destek sistemlerini güçlendirmeleri ve iletişimlerini teknolojik araçlarla desteklemeleri ile mümkün olmaktadır. Sonuç olarak, bağlanma stilleri, iletişim sıklığı, sosyal çevre desteği, bireysel farkındalık ve partnerlerin ilişkiye verdikleri anlam gibi unsurlar, uzak mesafeli ilişkilerde ilişki kalitesini artıran kritik etmenler olarak önem kazanmaktadır. Bu nedenle, uzak mesafeli romantik ilişkilerin dinamiklerinin anlaşılması hem akademik araştırmalar hem de ruh sağlığı alanında çalışan uygulayıcılar için önemlidir.

Anahtar sözcükler: Uzak mesafe, romantik ilişkiler, ilişki memnuniyeti

ABSTRACT

The advancement of technology, changing living conditions, and increased travel freedom have contributed to the growing prevalence of long-distance romantic relationships, making it important to examine the factors that influence these relationships. As in any romantic relationship, couples in long-distance relationships face various challenges and must continuously exert effort to maintain their connection despite physical separation. This study aims to review research on long-distance romantic relationships and discuss the dynamics and determining factors that shape them. The literature indicates that long-distance relationships have been studied in relation to variables such as relationship quality, trust, commitment, self-disclosure, idealization, social support, emotional closeness, and the meaning attributed to periods of separation. These studies demonstrate that couples can overcome the barriers imposed by physical distance, strengthen emotional bonds, and develop strategies to sustain the relationship through the use of technological communication tools. Furthermore, the literature highlights areas in which long-distance relationships are similar to or differ from geographically close relationships. Communication patterns, social support utilization, tendencies to idealize the partner, and individual awareness emerge as key factors directly affecting relational commitment and satisfaction in long-distance relationships. Maintaining a healthy long-distance relationship is facilitated by developing effective communication skills, strengthening social support networks, and leveraging technological communication tools. Consequently, attachment styles, communication frequency, social support, individual awareness, and the meaning partners attribute to the relationship are critical factors enhancing relational resilience in long-distance relationships. Therefore, understanding the dynamics of long-distance romantic relationships is important for both academic research and practitioners working in the field of mental health.

Keywords: Long distance, romantic relationships, relationship satisfaction

Giriş

Uzak mesafeli ilişkiler toplumdaki romantik birlikteliklerin önemli ve giderek artan bir kısmını oluşturmaktadır (Strohm ve ark. 2009). Geleneksel toplumlarda yeni oluşan aileler çocuklarıyla birlikte aynı evde yaşamakta ya da geniş aileyle aynı mahallede ikamet etmektedir. Zamanla pek çok çift, iş, eğitim vb. nedenlerle birbirlerinden ayrı yaşamak zorunda kalmaktadır ve bu durum uzak mesafe ilişki olarak tanımlanmaktadır (Devito 2015). Bu ilişkiler için yaygın olarak kabul edilen bir tanım olmasa da, genellikle coğrafi ayrımın bir sonucu olarak fiziksel temasın eksikliği ile karakterize edilmektedir (Jiang ve ark. 2010). Kariyer fırsatlarının veya eğitim hedeflerinin peşinde koşmak, askerlik hizmeti veya görevlendirme, hapis, göçmenlik kısıtlamaları ve ebeveyn veya aile yükümlülükleri gibi çeşitli nedenler, çiftler arasında coğrafi olarak uzak yaşamalarına neden olabilmektedir (Puranachaikere ve ark. 2021). Uzak mesafeli ilişkiye sahip bireylerle yakın mesafeli ilişkiye sahip bireyler arasındaki farkın önceki alanyazında tanımlanmaya çalışıldığı görülmektedir. Kısa mesafeli ilişkiler için partnerlerin birbirini görmek için bir saatten az sürede yolculuk yapılması, uzak mesafeli ilişkiler için partnerlerin bir saat veya daha fazla yolculuk yapılmasına dikkat çekilmektedir (Krapf 2018). Uzak mesafeli romantik ilişkileri kavramsallaştırmaya yönelik ölçek geliştirme çalışmasında, partnerlerin fiziksel olarak bir araya gelmeleri için gereken zaman ve fiziksel temas eksikliği gibi daha önce tartışılan parametreler göz önünde bulundurulduğunda, uzak mesafeli romantik ilişkileri ayıran en belirgin özelliğin coğrafi mesafe olduğu düşünülmektedir (Pistole ve Roberts 2011).

Uzak mesafeli ilişkilerde, partnerlerin yakınlığı geliştirmek için kullandıkları yöntemler, ilişkiyi sürdürmek için kullandıkları taktikler, ilişkiden aldıkları tatmin miktarı ve ilişkiye olan bağlılıkları, yakın mesafeli ilişkilere kıyasla farklı bir öneme sahip olabilmektedir (Lani ve ark. 2022). Günümüzde teknolojik gelişmelerin yaygınlaşması, eşler arasında daha sık görsel ve sözlü etkileşime olanak sağlamakta, dolayısıyla coğrafi ayrılığın etkisi azalmaktadır (Hampton ve ark. 2017). Örneğin, teknolojinin uzak mesafeli ilişkilerde çiftlerin birbirleriyle daha fazla yüz yüze etkileşim kurmasına olanak sağlanması sayesinde, ilişkide daha fazla samimiyet ve mutluluk olduğu sonucuna varıldığı görülmektedir (Merolla 2012). Bununla tutarlı bir şekilde, Wang ve arkadaşları (2023) sanal gerçeklik teknolojilerinin uzak mesafeli ilişkilere katkı sağlayabileceği yönleri olduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmada, uzak mesafeli romantik ilişkileri daha iyi anlamak ve elde edilen farklı sonuçları anlamlandırabilmek adına romantik ilişkilerin uzak mesafeli sürdürülmesinin bireysel ve ilişki bağlamında ortaya çıkardığı çıktılar, uzak mesafeli romantik ilişkilerin yakın ilişkilerden bağımsız bir şekilde ve yakın ilişkilerle karşılaştırmalı bir şekilde ortaya konulabilmesi için alanyazında var olan bulguların derlenmesi amaçlanmıştır. Uzak mesafeli ilişkileri konu edinen kaynaklar incelenmiş, ilişkili değişkenler başlıklar altında gruplandırılarak sınıflandırılmıştır.

Uzak Mesafe İlişkilerin Avantaj ve Dezavantajları

Uzak mesafeli romantik ilişkilerin coğrafi olarak yakın olan ilişkilere kıyasla sağladığı avantajlar ve dezavantajlar alanyazında birçok nitel çalışma aracılığıyla tartışılmıştır. Uzak mesafeli ilişkilerin doğası gereği zorladığı iki inanç türü değerlendirilmektedir. Bunlardan ilki yüz yüze temasın yakın ilişkiler için olmazsa olmaz, coğrafi yakınlığın kişisel ilişkiler için de gerekli olduğu inancıdır (Stafford 2005). Maguire ve Kinney (2010) belirsizlik, eşitsizlik ve kıskançlık durumlarının uzak mesafeli romantik ilişkiye sahip olan kişiler için daha fazla güçlük oluşturduğuna dikkat çekmektedir. Diğer bir yandan Anand ve arkadaşları (2018) uzak mesafeli romantik ilişkiye sahip çiftlerin, partnerlerini ziyaret etmek için ortaya çıkan maliyetlerin artması, daha az sosyal desteğe sahip olmaları ve iletişime geçmek için oluşturulan ortam için kaybedilen zaman gibi sebeplerden dolayı stres yaşadıklarını belirtmiştir. Uzak mesafeli ilişkilere sahip bireylerden yüksek strese sahip olanlar, streslerinin nedeni olarak en çok partnerlerinden ayrı olma durumunu göstermektedirler (Maguire ve Kinney 2010). Uzak mesafeli ilişkinin kendi dinamiği dışında, bireysel oluşturduğu çıktılar da göz önünde bulundurulmaktadır. Örneğin, Erdem ve Özdemir'in (2024) çalışmasında, eşleriyle en az sekiz aydır ayrı yaşayan kadınların yaşadığı sorunlar incelenmiştir. 17 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları, kadınların en çok fiziksel uzaklık, ayrılık süresi, eşin yokluğu, sosyal ve ebeveynlik sorunları, ev işleri ve ekonomik zorluk alanlarında sorun yaşadığını göstermektedir.

Öte yandan alanyazında uzak mesafeli romantik ilişkilerin oluşturduğu güçlüklerle yönelik baş etme yollarının da incelendiği görülmektedir. Kolozsvari (2015), uzak mesafeli ilişkilerdeki partnerlerin, fiziksel olarak birlikte olamaması da, ilişkilerini tanımlamak ve sürdürmek için dilsel ve sembolik yollar geliştirdiklerini belirtmiştir. Bir diğer çalışma, uzak mesafeli ilişkiye sahip bireylerin ilişkinin avantajlarından, dezavantajlarına kıyasla daha çok bahsettiğini vurgulamaktadır (Kayabol ve ark. 2022). Bu çalışmada, uzak mesafeli ilişkilerin iki tür avantajından bahsedilmektedir. Birincisi; uzak ilişkinin, kendine zaman ayırma ve kendini geliştirme fırsatı olarak değerlendirilmesi, sabretmenin öğrenilmesi, hobilere vakit ayrılması ve özgüven kazanılması gibi iyilik halini destekleyen bireysel avantajları, ikincisi ise ilişkinin kalitesini ve süresini artırdığı düşünülen sevgi ve özlemin varlığı, partnerin değerini fark etme, birlikte daha kaliteli zaman geçirme, iletişim sıklığının yüksekliği, çatışmaların azlığı gibi ilişki avantajları olduğu yönündedir. Bu çalışmayla paralel bir şekilde, Sahlstein (2004) uzak mesafeli ilişkiye sahip 20 çiftten oluşan bir katılımcı grubuyla gerçekleştirdiği nitel çalışmada, uzak mesafede olmanın ilişkiyi destekleyen ve ilişki için bireysel ihtiyaçları kısıtlayan bir rolü olduğunu tespit etmiştir. Örneğin, uzak mesafede romantik ilişkiye sahip olan çiftlerin bir araya geldiklerinde vakitlerini daha nitelikli kullanmaya yöneldikleri, iş ve kariyer gibi konularla ilgili aktiviteleri daha sonraya erteledikleri, bireysel kaldıkları zamanlarda partnerlerinden ayrıkı deneyimleri olabileceğini, partnerlerine hesap vermek zorunda olmadıkları alanlar oluştuğunu belirttikleri görülmektedir. Romantik ilişkide uzak ve yakın olunan zaman dilimlerinin farklı amaçlar için alanlar sunması dikkat çekicidir. Diğer bir çalışmada, Stafford (2005) uzak mesafeli ilişkiye sahip bireylerin ayrı geçirdikleri zaman dilimlerinde okul kariyer gibi diğer işlerine odaklanabilirken, birlikteyken ise ilişkilerine odaklanabileceklerini böylece ayrı olmanın faydalarından da yararlanılabileceğini vurgulamıştır. Bu çalışmaların ışığında, uzak mesafeli romantik ilişkilerde yaşanan zorluklara karşı dilsel ve sembolik yollar gibi çeşitli baş etme yolları geliştirildiği görülmektedir. Ayrıca, çiftlerin birlikteyken zamanı daha verimli kullandıkları, ayrı olduklarında ise kariyer gibi bireysel hedeflere odaklanabildikleri ifade edilmektedir.

Sonuç olarak, uzak mesafeli ilişkilerin ilişkinin doğası gereği çiftlere getirdiği kolaylıklar ve zorluklara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Diğer bir yandan, uzak mesafeli ilişkilerin ortaya çıkardığı avantaj ve dezavantajların yanı sıra, uzak mesafeli ilişkilerin ilişki ve bireysel anlamda hangi değişkenlerle çalışıldığını incelemek ve ilgili değişkenlerin yakın mesafe romantik ilişkilerle karşılaştırılması, ilişkinin avantajlarından yararlanmak için son derece önemli gözükmetedir.

Uzak Mesafe ve Yakın Mesafe Romantik İlişkilerin Karşılaştırılması

Romantik ilişkilerde coğrafi açıdan yakın ve uzak olmanın ortaya çıkardığı benzerlik ve farklılıklar ilişki dinamiklerinin anlaşılmasını kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Uzak ve yakın mesafe romantik ilişkilerdeki ilişki dinamiklerinin karşılaştırılmasına yönelik, üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada ilişki memnuniyeti, bağlılık ve çatışma dinamiklerinin ilişkinin mesafesine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır (Beckmeyer ve ark. 2023). Benzer bir çalışmada, Mokambu (2023) uzak mesafeli ilişkiler hakkında 7 katılımcı ile gerçekleştirdiği nitel çalışma sonucunda, ilişki memnuniyetinin, bağlılığın, çatışmanın uzak mesafe açısından farklılık göstermediğini ancak ilişki stresinin iletişime olumsuz yansıdığını ortaya koymuştur. Bu çalışma ile tutarlı bir şekilde, Guldner ve Swensen (1995) uzak mesafeli ilişkiye sahip bireylerin yakın mesafeli ilişkilere benzer ilişki memnuniyeti, yakınlık, güven ve bağlılık düzeylerine sahip olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca, uzak mesafeli bir ilişkide oluşan yalnızlığın üstesinden gelme amacıyla, kişinin sosyal destek bağlantılarına başvurarak başkalarıyla da ilişkilerini geliştirebilecekleri belirtilmiştir (Guldner 1996). Diğer bir yandan, uzak mesafe ve yakın mesafe romantik ilişkiye sahip olan bireylerin ilişkilerine yönelik farklılıklar olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin, romantik ilişkilerde çiftlerin mekânsal olarak birlikte olmasına işaret eden fiziksel yakınlığın etkisini ortaya çıkarmayı amaçlayan bir çalışmada, yakın mesafeli ilişkiye sahip katılımcılar ve uzak mesafeli ilişkiye sahip katılımcılar karşılaştırılmıştır. Güven ve bağlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu, ilişki memnuniyeti düzeylerinde ise bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Uzak mesafe ilişkisinde daha yüksek bağlılık fakat yakın mesafe ilişkisi içinde olan partnerlere göre daha düşük güven gözlenirken, ilişki memnuniyeti açısından ise uzak ve yakın mesafeli romantik ilişki sürdüren çiftler arasında farklılık gözlenmemiştir (Taneja ve Goyal 2020). Bir diğer çalışmada, Eichler (2014) yakın ve uzak mesafeli ilişkiye sahip kadınlarda, ilişki memnuniyeti, başka ilişki alternatiflerinin durumu ve ilişkiye

verilen emeğin, bağlılığı belirleyen faktörler olduğunu belirtmiştir. Diğer bir yandan, aynı çalışmada uzak mesafeli ilişkilerdeki erkekler için başka ilişki alternatiflerinin durumunun, bağlılığı öngörmediğini belirtilirken, yakın mesafeli ilişkideki erkekler için bağlılığın anlamlı bir belirleyicisi olduğu belirtilmiştir. Bu noktada, uzak ve yakın mesafeli romantik ilişkilerin karşılaştırılırken cinsiyet farklılıklarının da göz önünde bulundurulması gerektiği anlaşılmaktadır.

Uzak mesafeli ilişkilerde yakın mesafeli ilişkilere kıyasla dezavantajlı gözüken dinamiklerin etkisini azaltacak ve ilişkiyi kuvvetlendirecek diğer dinamiklere dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Arditti ve Kauffman (2004) uzak mesafeli ilişkilerde çiftlerin bağlarını kuvvetlendirmesi için iletişimlerini geliştirmesi gerektiğine dikkat çekmiştir. Bununla paralel olarak, telefon ve internet kullanımı yüksek olan uzak mesafeli ilişkiye sahip bireylerin bağlılık, memnuniyet, güven dinamiklerinin pozitif anlamda yüksek olduğu belirtilmektedir (Aylor 2003). Holtzman ve arkadaşları (2020) uzak mesafeli ilişkilerde partnerlerin coğrafi olarak yakın ilişkilerdekilere göre daha sık görüntülü konuşma, sesli arama ve mesajlaşma kullandığını belirtmiştir. Özellikle mesajlaşmanın sıklığı ve partnerin yanıt verme düzeyi, uzak mesafeli ilişkiye sahip partnerlerin ilişki memnuniyetini anlamlı şekilde artırırken, benzer sonuç coğrafi olarak yakın romantik ilişkiye sahip olan partnerler için gözlenmemiştir. Çalışmalar, iletişimin uzak mesafeli ilişkileri güçlü tutmada önemli bir rol oynadığına işaret etmektedir. Özellikle mesajlaşma ve görüntülü konuşma gibi iletişim yollarının yakın mesafeli ilişkilere kıyasla daha sık tercih edildiği anlaşılmaktadır. Billedo ve arkadaşları (2020) 142 uzak mesafeli ilişkiye sahip, 314 yakın mesafeli ilişkiye sahip katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, yakın mesafeli ilişkiye sahip katılımcıların uzak mesafeli ilişkiye sahip katılımcılara kıyasla daha yüksek sıklıkta "Facebook" kullanımı bildirdiği ve daha fazla ilişki desteği ve algılanan ilişki istikrarı gösterdiğini belirtmiştir. Diğer bir yandan, uzak mesafeli ve yakın mesafeli ilişkilerin her ikisinde de Facebook kullanımının sosyal desteğe daha çok erişim sağladığı belirtilmiştir. Bununla tutarlı olarak önceki çalışmalarında Facebook kullanımının uzak ve yakın mesafe gözetmeksizin ilişki sürdürme niyetiyle ilişkilendirildiği desteklenmektedir (Billedo ve ark. 2015). Yapılan bir diğer çalışma uzak mesafeli ilişkiye sahip kişilerin coğrafi olarak yakın mesafede ilişkiye sahip olan kişilere kıyasla kısa mesaj gibi iletişim ortamlarından daha fazla tatmin sağladığını göstermektedir (Martens 2012).

Alanyazın, romantik ilişkilerin uzak mesafeli ya da yakın mesafeli olmasının bazı ilişki dinamikleri açısından farklılıklar sunsa da, benzerlikler de gösterdiğini ortaya koymaktadır. Romantik ilişki deneyimleri, bireylerin iletişim biçimleri, sosyal destek sistemleri gibi birçok değişkenin etkisiyle şekillenmektedir. Örneğin, ilişki memnuniyeti, bağlılık, çatışma gibi dinamiklerde anlamlı farklılıkların bulunmadığı çalışmalara rastlanırken, güven düzeyi ve bağlılığın yordayıcıları gibi belirli alanlarda farklılıklar görülmektedir. Ek olarak, iletişim biçimleri ve teknoloji kullanımı uzak mesafe ilişki dinamiklerini önemli ölçüde etkileyerek, yakın mesafeli ilişkilerden farklılaşmalarına neden olmaktadır. Diğer bir yandan, ilgili çalışmaların veri topladığı örneklemelerin kültürel farklılıkları da göz önünde bulundurulması önemli bir konudur. Bu sayede, kültürel farklılıkları göz önünde bulundurarak uzak mesafeli ve yakın mesafeli romantik ilişkilerin farklılıkları değerlendirilebilir.

Uzak Mesafe Romantik İlişkilerde İlişki Memnuniyeti

Uzak mesafeli ilişkilerde ilişki memnuniyeti, ilişkinin birçok dinamiği ile bağlantılı olmakla birlikte birçok araştırmaya konu olmuştur. Geride kalan eşin rolleri, sorumlulukları partnerinden beklentisi, ayrılığa hazır oluş, cinsellik, partnere güven ve bağlılık gibi birçok faktörün etkili olduğu görülmektedir. Diğer bir yandan, güven, dürüstlük ve güçlü bir iletişim uzak mesafeli ilişkilerin işlevselliği için oldukça önemli gözükmektedir (Kariuki 2014). Suminar ve Kaddi (2018) uzak mesafeli ilişkilerde ilişki memnuniyetinin partnerlerin birbirleri ile benzer duygu ve düşüncede olarak, ortak bir amaca sahip bir şekilde bir araya gelmelerinden olumlu etkilendiğini belirtmiştir. Diğer bir deyişle, partnerlerin birbirlerine olan fiziksel uzaklığı, birbirleri ile uyumu ve ortak amaca sahip olmaları nedeniyle, ilişki kalitelerini düşüren bir etken olmaktan çıktığı görülmektedir. Tomar ve arkadaşları (2023) uzak mesafeli ilişkiye sahip katılımcılarla gerçekleştirdikleri çalışmada çiftlerin gönüllü ve karşılıklı fedakârlık davranışlarının hem kendi hem de partnerlerinin evlilik doyumlarını artırdığını göstermiştir. Yapılan başka bir araştırmada, uzak mesafe evliliklerde evlilik memnuniyetinin düşük olduğu ancak etkili iletişim becerileri psikoeğitimi programı uygulandıktan sonra eşler arasında etkili iletişim becerileri kazanıldığında, evlilik memnuniyetine olumlu katkısı olduğu sonucuna varılmıştır (Rohmah ve ark.

2020). Bir diğer araştırmada, fiziksel temasın yokluğunun uzak mesafe ilişkilere etkisi incelenmiştir. Fiziksel temasın yokluğunun, romantik ilişki memnuniyetini olumsuz etkileyebileceği tahmin edilmesine rağmen, çevrimiçi araçlarla cinsel aktivite sağlayarak bunun olumsuz etkilerinin ortadan kalkabileceği ve fiziksel temasın uzak mesafe romantik ilişkilerde olmazsa olmaz olmadığını ortaya koyulmuştur (Goldsimith ve Byers 2018).

Uzak mesafe ilişkilerde ilişki memnuniyetini etkileyen önemli bir faktör de düzenli ve etkili iletişim olarak görülmektedir. Açık ve net iletişim kanalları, çiftlerin ihtiyaçlarını, endişelerini ve duygularını ifade etmelerine, fiziksel mesafeleri kapatmalarına ve duygusal bağları güçlendirmelerine olanak tanır. Aile içindeki iyi iletişim, çatışmanın çözülmesine, açıklığın artmasına ve aile bağlarının güçlendirilmesine yardımcı olabilir (Fox 2022). Bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, uzak mesafeli romantik ilişkilerde ilişki memnuniyetinin güven, bağlılık, iletişim, fedakârlık ve ortak amaçlara sahip olmak gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği görülmektedir.

Görüntülü aramalar, anlık mesajlaşma veya planlı telefon görüşmeleri gibi teknoloji tabanlı iletişim araçlarının kullanılması, fiziksel ayrılığın karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmeye ve etkili iletişimi geliştirmeye yardımcı olabilmektedir (Acedera ve Yeoh 2019). Örneğin, çiftlerin partnerleriyle görüntülü video arama, fotoğraf paylaşma ve mesajlaşmalar içeren iletişim süreçleri, uzak mesafeli ilişkinin sürdürülmesini ve duygusal bağın korunmasına yardımcı olarak ilişki memnuniyetinde olumlu etki sağladığı görülmektedir (Amelia 2020). Uzak mesafe ilişkisinde ilişki sürdürme davranışlarının incelendiği uzak mesafe ilişkisi yürüten 87 kişi ile yapılan bir çalışmada, partnerlerin ilişki sürdürme davranışlarının ilişki memnuniyetini öngördüğünü ve ilişki memnuniyetinin ilişkinin sürdürülmesi ve bireysel iyilik hali ile arasındaki ilişkide dolaylı etkiye sahip olduğunu bulgulamıştır (Belus ve ark. 2019).

Mas'udah (2022) tarafından yapılan bir çalışma, uzak mesafe ilişkilerde etkileşimlerin nasıl yürütüldüğünü ortaya çıkarmıştır. Sosyal medya ve telefon kullanımı ile uzak mesafe ilişkilerin doğası gereği getirdiği yüz yüze etkileşim engeli aşılarak, iletişimin sürdürülmesinin ilişki memnuniyetinde koruyucu bir rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Mas'udah 2022). Borelli ve arkadaşları (2015) 533 katılımcı arasından uzak mesafeli ilişkide ortalama ve yüksek ilişki memnuniyetine sahip katılımcılarda ilişkisel zevk almanın orta ve yüksek ilişki memnuniyetine sahip katılımcılarda daha çok olumlu duyguyla bağlantılı olduğunu vurgularken, duygusal durumun ilişkisel zevk alma ile stres sonrası ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkide dolaylı etkisini bulgulamıştır. Son olarak, duygusal destek, sosyalleşme, destek değerlendirmeleri, telefon görüşmesi ve web kamerası kullanımı ilişki memnuniyetini artırırken, kısa mesajlaşmanın memnuniyeti azalttığı görülmüştür (Martens 2012). Bu çalışmalar, fiziksel temas eksikliği çevrimiçi yollarla telafi edebileceğine, etkili iletişim becerileriyle de duygusal bağın güçleneceğine kanıt sunmaktadır. Tüm bu etkenlerin, uzak mesafeli ilişkilerde memnuniyet için önemli rol oynadığı anlaşılmaktadır.

Uzak mesafe ilişkisi yaşayan çiftlerin ilişki memnuniyetlerini etkileyen bir başka faktör olarak dinin (inanç) koruyucu bir etkisi karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda Malezya'da yapılan bir çalışmada, çiftlerin dini inançlarını başa çıkma stratejisi olarak kullandığı ve ilişki memnuniyetlerinin yüksek olduğu görülmüştür (Sumari ve ark. 2021). Bu çalışmayla paralel bir şekilde, uzak mesafeli evlilik yapan 50 çift ile yapılan başka bir araştırmada da, dini inançların uzak mesafe ilişkilerdeki rolü incelenmiş olup, dindarlık düzeyi yüksek olan eşlerin evlilik memnuniyetlerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kuswartanti 2023). Özetle, uzak mesafe ilişkilerinde dini inançların, çiftlerin duygusal dayanıklılığını artırarak ilişki memnuniyetini olumlu yönde etkileyen önemli bir koruyucu faktör olduğu görülmektedir.

Özetle, uzak mesafeli ilişkilerde ilişki memnuniyeti, birçok önemli faktörden etkilenmektedir. Güven, bağlılık, iletişim, fedakârlık ve ortak amaçlara sahip olmak gibi unsurların, bireylerin romantik ilişki kalitelerini belirlemede kritik rol oynadığına yönelik kanıtlar sunulmaktadır. İletişim teknolojilerinin çiftlere sunduğu olanakların, fiziksel ayrılıkların yol açtığı zorlukları aşmaya ve duygusal bağları güçlendirmeye yardımcı olduğu görülmektedir. Ayrıca, etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesi, dini inançların başa çıkma stratejisi olarak kullanılması, çiftlerin ilişkilerindeki memnuniyeti artırmak için önemli stratejiler olarak öne çıkmaktadır.

Uzak Mesafe Romantik İlişkilerde Bağlılık

Romantik ilişkilerde bağlılık, ilişkideki zorluklar ve pozitif duyguların dalgalanmaları sırasında bireyin ilişkisini gelecekte sürdürme niyeti olarak betimlenmektedir (Dandurand ve ark. 2013). Pek çok araştırmacının başarılı bir evlilik için en önemli unsurun her iki eşin de evlilik kurumuna kendini adanmış olduğunu ileri sürdüğü görülmektedir (Alford-Cooper 2016; Ghezelseflo ve ark. 2016). Larson (2020) kişisel adanmışlığın evlilik bağına güçlendirdiğini ve bağlılığın, ilişki doyumunu artırıcı yönelim ve davranışlar yoluyla ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. İlişki memnuniyetinin bağlılık derecesi ile ilişkili olduğunu inceleyen birçok çalışma yer almaktadır (Kelmer ve ark. 2013; Shahhossiani ve ark. 2019). Mevcut araştırmalar, romantik ilişki doyumunun az olduğu durumlarda bile bireylerin partnerlerine bağlılık gösterebileceğine işaret etmektedir (Adams ve Jones, 1999).

Eren (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, romantik ilişkisi çevrimiçi ve yüz yüze başlayan bireyleri ilişkisel değişkenler üzerinden karşılaştırmıştır. Sonuçlar romantik inançların gruplar arası farklılaştığı, ancak bağlılık değişkeninin gruplar arası farklılaşmadığını göstermiştir. Diğer bir yandan, uzak mesafeli ilişkilerde bağlılığın, yakın mesafeli ilişkilere kıyasla daha yüksek olduğunu destekleyen çalışmalarda yer almaktadır. Örneğin, Peterson (2014) uzak mesafe romantik ilişkisi olan grup ile coğrafi olarak yakın ilişkisi olan romantik çiftleri incelendiğinde, uzak mesafeli ilişkiye sahip olan partnerlerin daha yüksek bağlılık ortalamasına sahip olduğunu ancak ilişki memnuniyeti açısından iki grup arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulgulamıştır (Peterson 2014). Özmeriç (2024) ilişki süresi, cinsiyet, memnuniyet, yatırım büyüklüğü ve algılanan önemin; uzak mesafeli ilişkiye sahip bireylerin bağlılık düzeylerinin değişkenliğini tahmin ettiğini bulgulamıştır. Uzak mesafe ve yakın mesafe ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, bireyler mevcut ilişkinin geleceğine ilişkin algıları değerlendirildiğinde, uzak mesafeli ilişkilerde, sonunda evlenme olasılığına ilişkin daha olumlu algılar taşıdıkları görülmüştür. Uzak mesafe ilişkilerin doğası gereği ortaya çıkardığı daha düşük düzeyde kapana kısılmışlık hissi ve önemli ölçüde adanmışlığın romantik ilişki memnuniyetini ve evlenme olasılığına pozitif katkı sunduğu anlaşılmaktadır (Kelmer ve ark. 2013).

Özetle, araştırmalar, uzak mesafeli ilişkilerde bağlılığın hem ilişkiyi sürdürme açısından kritik bir rol oynadığını, hem de bu tür ilişkilerde bağlılık düzeyinin yüksek olabileceğine yönelik kanıtlar ortaya koymaktadır. Bu durumun, ilişki kalitesi, uyum ve geleceğe dair beklentilerle de yakından ilişkili olduğu gözükmemektedir.

Uzak Mesafe Romantik İlişkilerde Güven

Alanyazında uzak mesafeli ilişkilerde araştırılan bir diğer kavramın güven olduğu görülmektedir. Çevrimiçi platformlar ilişkinin uzakta ama birlikte yaşanmasına olanak sağlamaktadır (Lani ve ark. 2022). Eşler arasındaki fiziksel mesafe arttığında, ilişkide güvenin sağlanması için iletişim becerileri belirleyici faktörlerden biri olarak görülmektedir. Bu düşünceyle paralel olarak, güvenin bağlılıkla birlikte çevrimiçi olarak kurulan ilişkilerde de birçok uzak mesafeli ilişkilerde olduğu gibi önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Whitty ve Gavin 2001). Çevrimiçi ilişkileri araştıran çalışmalar, güçlü güven düzeylerinin yalnızca çevrimiçi iletişim davranışları ile görüldüğünü göstermektedir (Henderson ve Gilding 2004).

Romantik ilişkilerde uzak mesafe ilişkilerinin süresi, güven ve aldatma davranışlarının etkileşiminin araştırıldığı bir çalışmanın sonuçları, uzak mesafeli ilişkinin süresinin, ilişki içindeki aldatmanın miktarı veya sıklığı açısından önemli olmadığı ancak ilişkide var olan güven açısından önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Henderson ve ark. 2023). Singapur'da eşleri yurtdışında olan aileler ile yürütülen uzak mesafe evliliklerin evlilik üzerindeki etkisini incelemek için yapılan bir çalışma, çiftlerin ayrı kaldığı süreçte iletişim teknolojilerinin kullanımı ile yakınlık hayalini besleyen eşzamanlı yaşamlar oluşturduğu fakat iletişim teknolojilerinin ilişkilerdeki kopuklukları gidermede sınırlı olduğunu göstermektedir. Bunun neticesinde iletişimin olmadığı bir dönemde, her iki taraf da diğerinin ayrı zamanlarını nasıl geçirdiğini hayal etmeye başladığından ve şüpheler ortaya çıktığından ilişkide güvenin zarar gördüğü ve boşanmaların arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Acedera ve Yeoh 2019). Benzer bir şekilde, uzak mesafe ilişkilerde etkileşimlerin incelendiği çalışmada çiftlerin, ilişkilerini sürdürmede güvenin önemli bir rolü üstlendiğini belirtmiştir

(Mas'udah 2022). Kadınların partnere duydukları güven ile evlilik memnuniyeti arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan bir araştırma, partnere duyulan güven ile evlilik memnuniyeti arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Uzak mesafe ilişkisindeki kadınların partnerlerine duydukları güven arttıkça, evlilik memnuniyetleri de artmıştır (Arsita ve ark. 2021). Yapılan bir çalışmada işe gidip gelen evli çiftlerin, çatışmalarla başa çıkarak birbirleri arasındaki duygusal bağları ve iyi iletişimi güçlendirmeye devam edebildiği, böylece güçlü bir karşılıklı güven ve birliktelik inşa ettiği görülmüştür (Star ve ark. 2022). Bu çalışmalar uzak mesafeli ilişkilerde güvenin önemli bir role sahip olduğuna kanıtlar sunmaktadır.

Uzak mesafeli ilişkilerde yakın mesafeli ilişkilere kıyasla güvenin ne derecede sarsıldığını ve hangi durumlarda olumsuz etkilendiğini inceleyen çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin 262 facebook kullanıcısı ile yürütülen bir çalışmada uzak mesafeli romantik ilişki içinde olan katılımcıların, yakın mesafede olan katılımcılara göre, sosyal ağ siteleri aracılığıyla daha yüksek düzeyde ilişki sürdürme davranışları bildirdiklerini göstermektedir. Ayrıca, yakın mesafede ilişki sürdüren katılımcılarla karşılaştırıldığında, uzak mesafedeki katılımcıların sosyal medyayı partner gözetimi için daha fazla kullandıkları ve daha yüksek düzeyde kıskançlık yaşadıkları görülmüştür. Bu durum uzak mesafe ilişkilerinde güven probleminin yaşandığını göstermektedir (Billedo ve ark. 2015). Bu noktada, uzak mesafeli ilişkilerde partnere güvenmenin, ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için önemli faktörlerinden biri olduğu doğrulanmıştır. Özellikle uzak mesafeli romantik ilişkilerde, yüz yüze etkileşimin sınırlı olmamasıyla, güvensizlik ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Uzak mesafeli romantik ilişki yürüten bireylerin, ilişkilerinin gelişmesini ve devamını sağlamak için partnerlerine güvenlerini, endişelerini ve kıskançlıklarını açıkça iletmesi gerektiği belirtilmiştir (SuwinyattichaiPorn ve ark. 2017). Bu noktada uzak mesafeli ilişkilerde güvenin belirleyicilerinin araştırılması son derece önemli görülmektedir. Bununla ilgili olarak, Purba ve Khoman (2012) birbirini bir yıl içinde en az 1 en fazla 12 kez sıklıkta gören uzak mesafeli ilişkiye sahip çiftlerde, partnerlerin duygusal zekalarının partnerlerine olan güvenlerinin önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırmacılar tarafından özel olarak belirtilmesi de sosyal paylaşım sitelerinin karşılıklı tatmin edici etkileşimlere olanak tanıyabileceği göstermektedir. Bununla birlikte, ilişki memnuniyeti ve ikili güven düzeylerini karşılaştıran çalışmada (Guldner ve Swensen 1995), uzak mesafe ve yakın mesafe romantik ilişkilerindeki katılımcılarda benzer güven düzeyleri tespit edilmiştir. Bunun nedeni, mesafe gözetmeksizin romantik ilişkilerin uzun ömürlü olmasında güvenin çok büyük bir öneme sahip olması, yalnızca güven düzeyi yüksek olan ilişkilerin başarılı bir şekilde işlemeye devam etmesi olabileceğidir. Evlilik ilişkisinde mutluluk elde etmek için güvenin gerekli olduğu düşünülmektedir (Arsita ve ark. 2021). Diğer bir yandan, uzak mesafe evlilik ilişkilerinde, evlilikte çatışmaya neden olmamak için partnere güven ve inancın önemi vurgulanmaktadır (Dana ve Afdal 2022).

Özetle, uzak mesafeli romantik ilişkilerde güvenin temel bir unsur olduğu vurgulanmaktadır. Güvenin oluşabilmesi için etkili iletişim, özellikle açıklık, dürüstlük önemli görülmektedir. Araştırmalar, uzak mesafeli ilişkilerde güvenin hem ilişki memnuniyeti hem de bağlılık için belirleyici olduğunu ve güven düzeyinin ilişkilerin sağlıklı biçimde sürdürülmesinde kritik rol oynadığını ortaya koymaktadır. Sosyal medya ve çevrimiçi platformlar bu güveni destekleyebilse de, bazı durumlarda kıskançlık ve güvensizlik duygularını da artırabilmektedir. Genel olarak, uzak mesafeli ilişkilerde güvenin varlığı, ilişkinin sürdürülebilirliği için son derece önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Uzak Mesafeli İlişkiler ve Bağlanma Stilleri

İlişki içindeki bireylerin öznel özellikleri de ilişki dinamiklerini etkileyebilmektedir. Bu dinamiklerden ilişki üzerinde en çok etkisi olanlardan biri de bağlanma stilleridir. Uzak mesafe ilişkisine sahip üniversite öğrencilerinde, partnerle birleşme konusundaki belirsizliğin, güvenli bağlanma yönelimi gösterenler için, ilişkiyi olumsuz etkilemediği görülmüştür. Bu durum çiftlerin partnerlerine kişisel özgürlük için alan tanıdığını ve uzak mesafede olmanın ilişki için bir sorun yaratmadığına dair bir algı üzerinden yorumlanmaktadır. Bu nedenle uzak mesafeli ilişkilerde bağlılığın, kişilerin güvenli bağlanma yönelimi göz önünde bulundurulduğunda, ilişkiyi koruyucu bir etken olarak dikkate alınabileceği anlaşılmaktadır. (Magurie 2007). Froidevaux ve arkadaşları (2025) uzak mesafeli romantik ilişkilere sahip, farklı etnik kökene sahip ilişkide olan 90 ve aynı etnik kökene sahip romantik ilişkide olan 215 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, yüksek seviyede kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin farklı etnik sahip çiftlerde, aynı etniğe

sahip çiftlere kıyasla daha düşük düzeyde partner yansıtıcı işlevinde olduğunu bulgulamıştır. Ceylaner (2019) Türkiye’de uzak mesafeli ve yakın mesafeli ilişkilere sahip 212 bireyle yürüttüğü araştırmada, bağlanma yönelimleri ile algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkide otobiyografik bellek özellikleri ve işlevlerinin rolünü incelemiş, fiziksel temas eksikliğinin, anıların algısal zenginliğini olumsuz etkileyebileceğini bulgulamıştır. Görüntülü görüşmelerin ise belleğin algısal detaylarını sınırladığı belirtilmiştir. Bağlanma kaçınmalarının artması hem yakın hem uzak mesafeli ilişkilere sahip katılımcıların algılanan ilişki değerlerinin düşmesiyle ilişkilendirilirken bu ilişkide otobiyografik belleğin yakınlık işlevinin dolaylı etkisi gösterilmiştir. Pistole ve arkadaşları (2010) coğrafi olarak yakın ve uzak mesafeli romantik ilişkiye sahip olan 473 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmada, bağlanma stillerinin, ilişki sürdürme davranışlarının ve stres düzeylerinin, romantik ilişkilerin mesafesine göre değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur. Uzak mesafeli ilişkilerde ileriye dönük düşünme ve içe dönük iletişim daha yaygınken, yakın ilişkilerde ortak görevlerde bulunma daha sık görülmüştür. Uzak mesafeli ilişkilerde daha yüksek bağlanma kaygısı, düşük olumlu iletişim, yüksek tavsiye arayışı ve içgözlemsel davranış, stres düzeylerini artıran etmenler olarak öne çıkmıştır. Bouchard ve arkadaşları (2023) uzak mesafeli ilişkiye sahip kadınların kaygılı bağlanmaları ve hem kadın hem erkeklerin romantik ilişki kalitesi arasında ilişki sürdürme davranışlarının dolaylı etkisini bulgulamıştır. Diğer bir yandan, erkek ve kadınların kaçınan bağlanmaları ve kendi ilişki kaliteleri arasında da ilişki sürdürme davranışlarının dolaylı etkisi tespit edilmiştir.

Çalışmalar uzak mesafeli ilişkilerde bağlanma stillerinin ilişkiyi sürdürme açısından önemli bir rol oynadığına işaret etmektedir. Güvensiz bağlanma stillerinin farklı etnik kökenli çiftlerde ilişkiyi zorladığına yönelik kanıtlar bulunmaktadır. Güvenli bağlanmanın çiftlerde belirsizliklerin ilişkiyi olumsuz etkilemesinde koruyucu bir rol sergilediği anlaşılmaktadır.

Uzak Mesafeli İlişkileri ve Diğer İlişki Değişkenleri

Uzak mesafeli ilişkiler bağlamında çalışılan bir diğer kavramın duygusal yakınlık olduğu görülmektedir. Kayabol ve arkadaşları (2022) 15 evli bireyle gerçekleştirdikleri nitel çalışmada, uzak mesafeli ilişkilerde duygusal yakınlığın, teknoloji kullanımı, çatışma çözme stratejileri, olumlu kişilik özellikleri ve ilişkisel kaynaklar gibi etkenlerin varlığı ile sürdürülebildiğini göstermiştir.

Uzak mesafeli ilişkilerin çalışıldığı bir diğer değişkenin idealize etme olduğu görülmektedir. Çiftlerin daha az bir arada olması ve kısıtlı bir iletişime sahip olmaları nedeniyle bir araya geldiklerinde, zamanı daha kaliteli geçirme amacıyla çatışmalardan daha uzak durabildikleri belirtilmiştir (Sahlstein 2004). Bu nedenle idealize etme, uzak mesafeli ilişkiye sahip çiftler için ilişkilerini güçlendirici bir etkiye sahip olabilmektedir. Bu görüşle paralel olarak, Stattford (2005) sınırlı iletişimin idealize etmeyi artırabileceğini belirtmiştir. Ek olarak, Mietzner ve Lin (2005) uzak mesafeli romantik ilişkiye sahip olan bazı partnerlerin, fiziksel mesafeyi telafi etmek için iletişimlerini geliştirdiklerini belirtmiştir.

Uzak mesafeli ilişkilerde çalışılan bir diğer konu ayrı kalmanın partnerler için anlamı olduğu görülmektedir. Çiftlerin uzak mesafeli ilişkilerde ayrı kalmaktan fayda sağlayabileceğine inandıklarında, birbirlerine olan ziyaretin sıklığı veya iletişim düzeyine daha az önem verebileceği düşünülmektedir. Örneğin, Arditti ve Kauffman (2004) ayrılık nedenlerinin akademik ve kariyer nedenleriyle olan kişilerin ayrılık süreçlerini ilişkilerinin geleceği için bir yatırım olarak değerlendirebildiklerini belirtmiştir. Bu nedenle, çiftlerin ilişkilerini uzak mesafede sürdürme nedenlerinin, diğer bir deyişle ayrı kalma süreçlerine yükledikleri anlamın, ilişkinin sürdürülmesi için önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır.

Uzak mesafe ilişkilerinde ilişkiyi etkileyen bir diğer faktör, aile desteği ve sosyal çevredir (Yin 2009). Priastuty ve arkadaşları (2023) partnerlerin kendi aile dayanıklılıklarının, uzak mesafe ilişkilerde partnerlerin ilişki memnuniyeti üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu bulgulamıştır. Diğer bir deyişle, uzak mesafeli ilişkilerde sosyal çevre ve aile desteği yüksek olan partnerlerin, ilişki memnuniyetlerinin olumsuz etkilenmediği görülmüştür. Yin (2009) sosyal desteğin ilişkisel belirsizlikle bağlantısını, farklı iletişim kanallarının sosyal destekle ilişkisini ve ilişki memnuniyetinin temel faktörlerini incelemiştir. 311 katılımcının yer aldığı araştırmada, duygusal destek, sosyalleşme, rehberlik ve destek değerlendirmelerinin, ilişkisel belirsizlikle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, uzak mesafeli ilişkilerde çiftlerin sosyal destek seviyelerinin, ilişkinin sağlığı açısından oldukça önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır.

Diğer bir yandan, Waterman ve arkadaşları (2017) uzak mesafeli romantik ilişkiye sahip üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, uzak mesafeli ilişkide olan öğrencilerin üniversite aktivitelerine daha az katıldıklarını, kampüsteyken daha çok yalnız olduklarını belirtmiştir.

İlişkide mesafeden etkilenen bir diğer değişken ise kendini açma'dır. Hammonds ve ark. (2020) romantik ilişkilerde farklı iletişim kanallarının kendini açma üzerindeki rolünü incelemiştir. 101 katılımcı arasında, anlık mesajlaşma en yaygın kullanılan iletişim aracı olsa bile daha yakın paylaşım içeren konular için tercih edilmediği görülmüştür. Uzak mesafeli ilişkiye sahip olan çiftlerin, kendini açma için en çok yüz yüze görüşmeyi tercih ettiği, bunu telefon ve ardından web kamerası görüşmelerinin takip ettiği görülmektedir. Sonuçlar, uzak mesafeli romantik ilişkilerde kendini açma davranışının gerçekleşebildiğini ve bu davranışın çeşitli iletişim kanallarından hangilerinde ne sıklıkla olduğuna yönelik veriler sunmaktadır.

Özetle, çalışmalar uzak mesafeli ilişkilerin yakın mesafeli ilişkilere kıyasla farklı olarak ele alınması gereken özel dinamiklere sahip olduğunu göstermektedir. Duygusal yakınlık, idealize etme ve ayrı kalmanın anlamı gibi kavramlar, uzak mesafe ilişkilerin kendine özgü zorluklarını ve fırsatlarını ortaya koymaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada uzak mesafeli romantik ilişkilerdeki dinamikler yapılan araştırmaların ışığında ele alınarak değerlendirilmiştir. Ulaşım ve teknolojik gelişmelerin sunduğu imkanlar ile daha sık karşımıza çıkan uzak mesafe ilişkiler gün geçtikçe artacak gibi gözükmektedir. Bu sebeple uzak mesafe romantik ilişkilerin dinamiklerini araştırmak daha da önem kazanmaktadır. İster yakın ister uzak mesafe romantik ilişki olsun; her ilişkide güven, bağlılık, ilişki memnuniyeti, kendini açma gibi birçok dinamiğin son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Partner bağlılığı, ilişki memnuniyeti ve güven gibi değişkenlerin, uzak mesafeli ve yakın mesafeli ilişkilerdeki bireyler için farklı roller oynayabileceği anlaşılmaktadır. Romantik ilişkilerde coğrafi mesafe romantik çiftler için zorluklar yaratsa da, birlikte geçirilen zamanın miktarının ve kalitesinin uzak mesafe romantik ilişkilerde ilişki kalitesini önemli derecede etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Priastuty ve ark. 2023). Ayrıca uzak mesafe romantik ilişkilerde aile desteği, sosyal çevre, iletişimi sürdürme ve etkili iletişimin güven bağlılık ve ilişki memnuniyetini belirleyen önemli faktörler olarak görülmektedir (Priastuty ve ark. 2023). Uzak mesafeli romantik ilişkilerdeki çiftlerin, yakın mesafeli ilişkilerdeki çiftlerle karşılaştırıldığında benzer düzeyde ilişki memnuniyeti, bağlılık ve güven bildirme eğilimi gösterebileceği anlaşılmaktadır (Kopecki 2020, Taneja ve Goyal 2020, Beckmeyer ve ark. 2023). Bu durum alanyazında çoğunlukla, teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla yüz yüze görüşme olanağının artması, sosyal çevre desteği, kültürel normlar ve dini etkiler (Sumari ve ark. 2021, Fox 2022, Kuswartanti 2023), etkili iletişim becerileri ve bireysel özelliklerle açıklanmaktadır (Billedo ve ark. 2015, SuwinyattichaiPorn ve ark. 2017, Janning ve ark. 2018, Amelia 2020, Hammonds ve ark. 2020, Johnson ve Hall 2021, Kang 2021). Tüm bu bulgular, uzak mesafeli romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesinde iletişim, sosyal destek ve bireysel faktörlerin son derece önemli olduğunu göstermektedir.

Terapistlerin, uzak mesafe ilişkilerde rol oynayan psikolojik değişkenlerin dinamiklerini daha iyi kavrayabilmek için bu ilişki türleri hakkında daha kapsamlı bilgiye ihtiyaç duyacağı düşünülmektedir. Daha önceki çalışmalarda da uzak mesafeli ilişkiye sahip danışanlarla çalışmalar olduğu görülmektedir (Rhodes 2002). Uzak mesafeli ilişki sürecinde olan çiftlerin, bireysel veya çift olarak psikolojik yardım alması, ilişki yönetimi için son derece faydalı olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, özellikle evlilik gibi kalıcı bağlılıklar kurmamış çiftlerle çalışan terapistler için iletişim becerileri, güven, bağlılık konuları dikkatle ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Örneğin, çiftlerin uzak mesafe ilişkilerinde kişilik özellikleri, öznel iyi oluş, eşler arasında iletişim ve uyum becerileri konularında onlara destek olmak amacıyla hem bireysel hem online aile terapisinin olumlu sonuçlarını görmek mümkündür (Kurniadi ve ark. 2023). Dolayısıyla, iletişim becerilerinin geliştirilmesi, güven ve bağlılığı destekleyici ilişkiyi sürdürme davranışları ve ilişki kalitesine yönelik inançlar uzak mesafeli romantik ilişkiye sahip danışanlarla çalışan ruh sağlığı alanındaki uygulayıcılar tarafından göz önünde bulundurulmalıdır.

Diğer bir yandan uzak mesafe romantik ilişkilerde kültürün ne derece bu ilişki biçimini etkilediğine dair araştırmalar yok denecek kadar azdır. Kültürel ve dini etkilerin uzak mesafe ilişkilerinde etkilerine dair

araştırmalar yapılarak kültüre özgü önerilerin geliştirilebileceği düşünülmektedir. Örneğin, He ve arkadaşları (2013) uzak mesafeli ilişkiye sahip partnerlerin çevrimiçi sosyal destek gruplarına katılabildiğini ve bu toplulukların ilişkiyi sürdürmede olumlu etkiler sunduğunu çalışmalarında inceledikleri bir çevrimiçi topluluk üzerinden değerlendirerek belirtmişlerdir. Ayrıca, teknolojinin iletişimi kolaylaştırması bakımından uzak mesafe ilişkilerdeki teknoloji yoluyla iletişim ve yüz yüze görüşme sıklığının daha kısıtlı olduğu durumlar üzerinden incelendiği çalışmaların daha farklı sonuçlara ulaşabileceği düşünülmektedir. Uzak mesafe ilişkilerle çalışan değişkenlerin kişilik özellikleri, kültürel normlar, sosyal çevre, iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, öznel iyi oluş gibi konularda deneysel çalışmalar yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca farklı eğitim ve meslek gruplarından, çeşitli sebeplerle (göç, askerlik vb.) uzak mesafeli ilişki içerisinde olan bireylerden oluşan örneklemeler kullanılarak hem nitel hem de deneysel çalışmaların yapılması uzak mesafe romantik ilişkilerde yaşanabilecek sorunlara çözüm önerileri getirebilir. Bu sayede farklı dinamiklerde uzak mesafeli romantik ilişki kavramının incelenmesine olanak sağlanacaktır.

Kaynaklar

- Acedera KA, Yeoh BS (2019) 'Making time': Long-distance marriages and the temporalities of the transnational family. *Curr Sociol*, 67:250-272.
- Adams JM, Jones WH (1999) *Handbook of Interpersonal Commitment and Relationship Stability*. Cham, Springer.
- Alford-Cooper F (2016) *For Keeps: Marriages That Last a Lifetime*. London, UK, Routledge.
- Amelia FR (2020) Long-distance romantic relationships among international students: "My first qualitative research". *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1:74-86.
- Anand L, Du Bois SN, Sher TG, Grotkowski K (2018) Defying tradition: Gender roles in long-distance relationships. *Fam J Alex Va*, 26:22-30.
- Arsita DS, Soetjningsih CH (2021) Trust and marital happiness of wife is in a long distance marriage. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12
- Aylor BA (2003) Maintaining long-distance relationships. In *Maintaining Relationships Through Communication: Relational, Contextual, and Cultural Variations* (Eds DJ Canary, M Dainton):127-139. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.
- Arditti JA, Kauffman M (2004) Staying close when apart: Intimacy and meaning in long-distance dating relationships. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 3:27-51.
- Beckmeyer JJ, Herbenick D, Eastman-Mueller H (2023) Long-distance romantic relationships among college students: Prevalence, correlates, and dynamics in a campus probability survey. *J Am Coll Health*, 71:2314-2318.
- Belus JM, Pentel KZ, Cohen MJ, Fischer MS, Baucom DH (2019) Staying connected: An examination of relationship maintenance behaviors in long-distance relationships. *Marriage Fam Rev*, 55:78-98.
- Billedo CJ, Kerkhof P, Finkenauer C (2015) The use of social networking sites for relationship maintenance in long-distance and geographically close romantic relationships. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 18:152-157.
- Billedo CJ, Kerkhof P, Finkenauer C (2020) Facebook intensity, social network support, stability and satisfaction in long-distance and geographically-close romantic relationships: A test of a mediation model. *Cyberpsychology (Brno)*, 14:5.
- Borelli JL, Rasmussen HF, Burkhart ML, Sbarra DA (2015) Relational savoring in long-distance romantic relationships. *J Soc Pers Relat*, 32: 1083-1108.
- Bouchard G, Gaudet M, Cloutier G, Martin M (2023) Attachment, relational maintenance behaviors and relationship quality in romantic long-distance relationships: a dyadic perspective. *Interpers Int J Pers Relatsh*, 17:213-231.
- Ceylaner GA (2019) Yakın ve uzak mesafe ilişkilerinde yetişkin bağlanması ve algılanan ilişki değeri arasındaki ilişkiler: Otobiyografik anıların işlevleri (Yüksek lisans tezi). İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Dana AR, Afdal A (2022) Subjective well-being of a wife who is in a long-distance marriage. *Counseling and Humanities Review*, 2:63-68.
- Dandurand C, Bouaziz AR, Lafontaine MF (2013) Attachment and couple satisfaction: The mediating effect of approach and avoidance commitment. *J Relatsh Res*, 4:e3.
- Devito JA (2015) *The Interpersonal Communication Book*. New York, Person Education.
- Eichler FA (2014) Developing a multi-group moderated model to predict and compare commitment in geographically close and long-distance relationships (Masters thesis). Illinois State University, Illinois.
- Erdem E, Özdemir MÇ (2024) Uzak mesafe evliliklerinde kadınların yaşadıkları sorunlar. *The Journal of Social Sciences*, 24:321-344.

- Eren DE (2019) Comparison of online vs. offline dating in terms of romantic beliefs, commitment, relationship maintenance and relationship satisfaction (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Özyeğin Üniversitesi.
- Fox A (2022) "I have never felt more utterly yours": presence, intimacy, and long-distance marriages in the first world war. *J Br Stud*, 61:676-701.
- Froidevaux NM, Millwood S, Hecht HK, Rasmussen H, Kerr ML, Sbarra DA at al. (2025) Attachment insecurity and partner reflective functioning in the context of long-distance interracial romantic relationships. *Pers Relatsh*, 32:e70004.
- Ghezelseflo M, Jazayeri R, Bahrami F, Fesharaki RM (2016) The role of relational maintenance behavior and attachment styles in predicting marital commitment. *Asian Soc Sci*, 12:223-229.
- Goldsmith KM, Byers ES (2018) Perceived and reported romantic and sexual outcomes in long-distance and geographically close relationships. *Can J Hum Sex*, 27:144-156.
- Guldner G, Swensen C (1995) Time spent together and relationship quality: longdistance relationships as a test case. *J Soc Pers Relat*, 12:313-320.
- Guldner GT (1996) Long-distance romantic relationships: Prevalence and separation-related symptoms in college students. *J Coll Stud Dev*, 37:289-296.
- Hammonds JR, Ribarsky E, Soares G (2020) Attached and apart: Attachment styles and self-disclosure in long-distance romantic relationships. *J Relatsh Res*, 11:e10
- Hampton AJ, Rawlings J, Treger S, ve Sprecher S (2017) Channels of computer-mediated communication and satisfaction in long-distance relationships. *Interpers Int J Pers Relatsh*, 11:171-187.
- He Y, Kraus K, Preece J (2013) You are not alone online: A case study of a long distance romantic relationship online community. In *International Conference on Online Communities and Social Computing* (pp. 23-32). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Henderson S, Gilding M (2004) 'I've never clicked this much with anyone in my life': trust and hyperpersonal communication in online friendships. *New Media Soc*, 6:487-506.
- Henderson J, Hess M, Xia SI, Brown N, Punyanunt-Carter NM (2023) Deception at a distance: long-distance deception and romantic relationships. *American Research Journal of Humanities Social Science*, 7:178-184.
- Holtzman S, Kushlev K, Wozny A, Godard, R (2020) Long-distance texting: text messaging predicts relationship satisfaction in long-distance relationships. *J Soc Pers Relat*, 38: 3543-3565.
- Janning M, Gao W, Snyder E (2018) Constructing shared "space": Meaningfulness in long-distance romantic relationship communication formats. *J Fam Issues*, 39:1281-1303.
- Jiang LC, Hancock JT (2013) Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *J Commun*, 63:556-577.
- Johnson RM, Hall JA (2021) The discourses surrounding long-distance romantic relationships and perceived network support: A mixed methods investigation. *J Soc Pers Relat*, 38:2525-2544
- Kang J (2021) Designing an online platform to support long-distance romantic relationships (Master thesis). New York, Syracuse University.
- Kariuki JW (2014) The impact of long distance marriage on the family: a study of families with spouses abroad in Kiambu county (Doctoral dissertation). Nairobi, University of Nairobi.
- Kayabol NBA, Aydoğan D, Sümer ZH, Özbay Y (2022) Gözden uzak olan gönülden de uzak mı olur? Uzak mesafe evlilik ilişkilerinin doğası. *Baskent University Journal of Education*, 9:14-29.
- Kelmer G, Rhoades GK, Stanley S, Markman HJ (2013) Relationship quality, commitment, and stability in long-distance relationships. *Fam Process*, 52:257-270.
- Kolozsvari O (2015) "Physically we are apart, mentally we are not." Creating a shared space and a sense of belonging in long-distance relationships. *Qualitative Sociology Review*, 11:102-115.
- Krapf S (2018) Moving in or breaking up? The role of distance in the development of romantic relationships. *Eur J Popul*, 34:313-336.
- Kopecki AP (2020) Long distance versus geographically close romantic relationships: Comparing satisfaction, costs, and benefits (Doctoral thesis). San Marcos, Texas State University.
- Kuswantanti DR (2023) My religion keeps me in long distance marriage (LDM). *International Journal of Research in Community Services*, 4:146-152.
- Kurniadi D, Firman F, Netrawati N (2023) Psycho education with a solution focused brief therapy approach to improve subjective well-being long-distance marriage. *Al-Itizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6:9-14.
- Larson LE (2020) Dindarlık ve evliliğe bağlılık: "Ölüm bizi ayıracaya dek'in değerlendirilmesi". *Dini Araştırmalar*, 23:493-516.
- Lani O, Mastanora R, Sari E, Hariyantoni H, Miko A (2022) Dynamics of long-distance relationship communication between husband and wife in maintaining the marriage. In *Proceedings of the 6th Batusangkar International Conference*, 11 - 12 October, 2021, Batusangkar-West Sumatra, Indonesia (pp. 1-6).

- Maguire KC (2007) Will it ever end? A (re)examination of uncertainty in college student premarital long-distance romantic relationships. *Commun Q*, 55:415-432.
- Maguire KC, Kinney TA (2010) When distance is problematic: Communication, coping, and relational satisfaction in female college students' long-distance dating relationships. *J Appl Commun Res*, 38:27-46.
- Martens AA (2012) Going the distance: A quantitative study of college students, communication media and strategic maintenance behaviors used within geographically close romantic relationships and long distance romantic relationships (Doctoral thesis), Stevens Point, University of Wisconsin-Stevens Point.
- Mas'udah S (2022) Familial relationships and efforts in retention of marriage among atomistic families in Indonesia. *Cogent Soc Sci*, 8:2046313.
- Merolla AJ (2012) Connecting here and there: A model of long-distance relationship maintenance. *Pers Relatsh*, 19:775-795.
- Mietzner S, Lin LW (2005) Would you do it again? Relationship skills gained in a longdistance relationship. *Coll Stud J*, 39:192-200.
- Mokambu Y (2023) Exploring interpersonal communication for maintaining long distance romantic relationships (LDRR). *Paragraphs Communication Update*, 1:58-64.
- Özmeriç D (2024) Commitment in long distance romantic relationships: the role of perceived responses to capitalization attempts and perceived mattering (Master thesis). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Peterson KK (2014) Distance makes the heart grow fonder: do long-distance relationships have an effect on levels of intimacy in romantic relationships? *Global Tides*, 8:8.
- Pistole MC, Roberts A (2011) Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Meas Eval Couns Dev*, 44:63-76.
- Pistole MC, Roberts A, Chapman ML (2010) Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *J Soc Pers Relat*, 27:535-552.
- Priastuty BAD, Aulia SZN, Afifatunnisa A, Kaloeti DVS (2023) Long-distance, strong connection: Shaping family resilience in the face of long-distance marriage. In *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, Semarang, Indonesia, 6-7 May 2023 pp. 105-116.
- Puranachaikere T, Sahebi B, Aiello CM, Kumaria S, Sher TG (2021) Extension of marriage benefit to long-distance relationship: Comparative evidence from East Asia. *J Med Assoc Thai*, 104:402-409.
- Purba RM, Khoman M (2012) When distance apart: The roles of emotional-social intelligence on trust among individuals engaging in long distance relationships. *Psikologia*, 7:21-28.
- Rhodes AR (2002) Long-distance relationships in dual-career commuter couples: A review of counseling issues. *Fam J Alex Va*, 10:398-404.
- Rohmah LF, Noviekayati IGAA, 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*, 7:459-465.
- Sahlstein EM (2004) Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *J Soc Pers Relat*, 21:689-710.
- Shahhossiani Tajik S, Sayyadi M, Taheri N (2019) Marital commitment and relationship quality in fertile and infertile couples. *Internal Medicine Today*, 25:184-197.
- Stafford L (2005) *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.
- Strohm CQ, Seltzer JA, Cochran SD, Mays VM (2009) "Living apart together" relationships in the United States. *Demogr Res*, 21:177-214.
- Sumari M, Baharudin DF, Mashkor MI, Yahya AN, Aman NS (2021) The role of religion in long-distance marriage as experienced by Malaysian muslim husbands. *Fam J Alex Va*, doi: 10.1177/10664807211035706.
- Suminar JR, Kaddi SM (2018) The phenomenon of marriage couples with long-distance relationship. *MIMBAR: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 34:121-129.
- Suwinyattichai P, Fontana J, Shaknitz L, Linder K (2017) Maintaining long distance romantic relationships: The college students perspective. *Ky J Commun*, 36:67-89.
- Taneja S, Goyal P (2020) Impact of physical proximity in romantic relationships on trust, commitment and relationship satisfaction among young adults. *Indian J Ment Health*, 7:15-20.
- Tomar İH, Gürhan, Can G, Kölemen, AN (2023) Uzak mesafe evlilik ilişkilerinde fedakârlığın evlilik doyumu üzerindeki dyadic etkisi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 13:389-411.
- Wang X, Mo X, Lee LH, Wei X, Jin X, Fan M et al. (2023) Designing loving-kindness meditation in virtual reality for long-distance romantic relationships. In *Proceedings of the 31st ACM International Conference on Multimedia Ottawa ON Canada 29 October 2023- 3 November 2023* (pp. 7608-7617).
- Whitty M, Gavin J (2001) Age/Sex/Location: Uncovering the social cues in the development of online relationships. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 4:623-630

Waterman EA, Wesche R, Leavitt CE, Jones DE, Lefkowitz ES (2017) Long-distance dating relationships, relationship dissolution, and college adjustment. *Emerg Adulthood*, 5: 268-279.

Yin L (2009) Communication channels, social support and satisfaction in long -distance romantic relationships (Masters thesis). Atlanta, Georgia State University.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.