

ISTANBUL BILGI UNIVERSITY
INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES
CLINICAL PSYCHOLOGY MASTER'S DEGREE PROGRAM

WHEN “YOU” AND “ME” BECOME “WE”:
THE SENSE OF UNITY IN RELATIONSHIP-DEFINING MEMORIES

Buse YAVUZ ÇİFTÇİ

119647001

Asst. Prof. Alev ÇAVDAR SİDERİS

ISTANBUL

2023

When “You” and “Me” Become “We”: The Sense of Unity in Relationship-defining
Memories

“Sen” ve “Ben”, “Biz” Olduğunda: İlişki Tanımlayıcı Anılarda Birlik Hissi

Buse YAVUZ ÇİFTÇİ

119647001

Thesis Advisor: Asst. Prof. Alev Çavdar Sideris

İstanbul Bilgi Üniversitesi

Jury Member: Assoc. Prof. Yudum Söylemez

İstanbul Bilgi Üniversitesi

Jury Member: Prof. Ali İ. Tekcan

Boğaziçi Üniversitesi

Date of Approval of Thesis:

Total Page Number:

Anahtar Kelimeler (Türkçe)

- 1) Otobiyografik Bellek
- 2) İlişkiyi Tanımlayan Anılar
- 3) Birlik Hissi
- 4) Çift Kimliği
- 5) Güvenli Bağlanma
- 6) İlişki Doyumu

Keywords (English)

- 1) Autobiographical Memory
- 2) Relationship-defining Memories
- 3) The Sense of Unity
- 4) Couple Identity
- 5) Secure Attachment
- 6) Relationship Satisfaction

ACKNOWLEDGEMENTS

I would like to thank my professors Prof. Ali İ. Tekcan, Assoc. Prof. Yudum Söylemez, and Asst. Prof. Alev Çavdar Sideris who have supported me not only during my thesis journey, but also throughout my undergraduate and graduate studies. Prof. Ali İ. Tekcan accepted me in his lab and inspired me to become a memory researcher. Assoc. Prof. Yudum Söylemez and Asst. Prof. Alev Çavdar Sideris kindly guided me on this challenging path to becoming a clinical psychologist. I am thankful for having them as my professors and my mentors.

I would also like to express my gratitude to Asst. Prof. Burak Emre Gürsoy who has guided and encouraged me countless times. Also, I would like to thank to Dilan, İlke, and Gülsüm who voluntarily helped me in memory coding.

I would like to give my thanks to TÜBİTAK for financially supporting me during my graduate studies.

I am very grateful for my parents who have supported me through my education since the day I set foot in kindergarten to this day I'm about to graduate as a clinical psychologist. Without their efforts, I wouldn't have the opportunity to make my dreams come true. I am also thankful for my brother who has always had my back when I wanted to pursue my wishes.

Also, I am very grateful for my partner for life who has been supportive, understanding, and compassionate during this difficult time for me. He didn't give up even when I gave up. I am lucky to have him and be "us". I am also very lucky to have Rhaenys, our four-legged girl who has emotionally supported me with her cuddles.

Lastly, I want to thank to the people who were generous enough to share their memories about their relationships with me.

TABLE OF CONTENTS

ACKNOWLEDGEMENTS	iii
TABLE OF CONTENTS	iv
LIST OF TABLES.....	vii
ABSTRACT	viii
ÖZET	ix
CHAPTER I	1
INTRODUCTION	1
1.1. THE SENSE OF UNITY	1
1.1.1. The Relationship Between the Sense of Unity and Relationship Satisfaction	2
1.1.2. The Relationship Between the Sense of Unity and Attachment Security	4
1.2. EMOTIONS IN RELATIONSHIPS	4
1.2.1. The Relationship Between Emotions and Relationship Satisfaction.....	4
1.2.2. The Relationship Between Emotions and Attachment Security	5
1.3. AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY (ABM)	6
1.3.1. ABM and Attachment	7
1.3.2. Relationship-defining Memories (RDM).....	7
1.3.3. Themes in RDM	8
1.4. THE PRESENT STUDY	9
CHAPTER II.....	11
METHOD.....	11
2.1. PARTICIPANTS.....	11

2.2. INSTRUMENTS.....	12
2.2.1. Memory Task	12
2.2.2. Couple Satisfaction Index (CSI).....	13
2.2.3. Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement Scale (BARE) .	13
2.3. PROCEDURE.....	13
2.4. CODING.....	14
2.4.1. The Sense of Unity	14
2.4.2. Emotional Valence	15
2.4.3. Themes in RDM	15
CHAPTER III.....	16
RESULTS.....	16
3.1. WHAT PREDICTS RELATIONSHIP SATISFACTION?.....	16
3.2. WHAT PREDICTS ATTACHMENT SECURITY?	17
3.3. THEMES IN RDM.....	17
CHAPTER IV.....	20
DISCUSSION.....	20
4.1. WHAT PREDICTS RELATIONSHIP SATISFACTION?.....	20
4.2. WHAT PREDICTS ATTACHMENT SECURITY?	21
4.3. THEMES IN RDM.....	22
4.4. CLINICAL IMPLICATIONS.....	23
4.5. LIMITATIONS AND SUGGESTIONS	24
REFERENCES	26
APPENDICES.....	35

APPENDIX A 35

APPENDIX B..... 37

APPENDIX C..... 39

APPENDIX D 40

APPENDIX E..... 41

APPENDIX F 43

APPENDIX G 45

LIST OF TABLES

Table 2.1. Demographics of Participants.....	12
Table 3.1. Descriptive Statistics for Each Theme.....	19

ABSTRACT

Previous studies showed that there is a relationship between the sense of unity of individuals and their relationship satisfaction. Also, it is implied that there is a link between the sense of unity and attachment security of couples. There were three aims of the present study. First aim was to examine what predicts relationship satisfaction. Another purpose of the present study was to study what predicts attachment security. It is hypothesized that “we” words (namely, the sense of unity) in relationship-defining memories and the levels of positive and negative emotions memories with these memories can predict not only relationship satisfaction but also attachment security of couples. Final goal of the present study was to conduct a content analysis for themes in relationship-defining memories. Participants wrote down the memories that most reflected and defined their relationship. Then, they rated their emotions they felt about these memories. Finally, they completed Couple Satisfaction Index (CSI) and Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement Scale (BARE) to measure their relationship satisfaction and attachment security, respectively. After conducting separate multiple regression analyses for examining what predicts relationship satisfaction and attachment security, it was revealed that the sense of unity, positive emotions, and negative emotions associated with relationship-defining memories predicted attachment security. Nevertheless, only the sense of unity and positive emotions experienced in relationship-defining memories predicted relationship satisfaction. On the other hand, fourteen themes emerged in participants’ relationship-defining memories after four different coders analyzed dominant themes in memories. Results are discussed within the existing literature. Finally, clinical implications of results regarding the sense of unity, positive emotions, negative emotions, relationship satisfaction and attachment security were discussed.

Keywords: Autobiographical Memory, Relationship-defining Memories, The Sense of Unity, Couple Identity, Secure Attachment, Relationship Satisfaction

ÖZET

Daha önce yapılan araştırmalar, bireylerin birlik hissi ile ilişki doyumları arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca çiftlerin birlik hissi ile bağlanma güvenliği arasında bir bağlantı olduğu da ima edilmektedir. Bu çalışmanın üç amacı vardır. İlk amaç, ilişki doyumunu neyin yordadığını incelemektir. Bu çalışmanın diğer bir amacı, bağlanma güvenliğini neyin öngördüğünü incelemektir. İlişkiyi tanımlayan anılardaki “biz” kelimelerinin ve bu anılarla ilgili olumlu ve olumsuz duyguların, çiftlerin sadece ilişki doyumunu değil, aynı zamanda bağlanma güvenliğini de yordadığı varsayılmaktadır. Bu çalışmanın son amacı ise, ilişkiyi tanımlayan anılardaki baskın temaları incelemek için bir içerik analizi yapmaktır. Katılımcıların ilişkilerini en çok yansıtan ve tanımlayan anıyı yazmaları istenmiştir. Daha sonra bu anılarla ilgili hissettikleri duyguları derecelendirmişlerdir. Son olarak, ilişki doyumlarını ve bağlanma güvenliğilerini ölçmek için sırasıyla İlişki Doyum İndeksi (İDİ-4) ve Duyarlılık, Ulaşılabilirlik, Yakınlık Ölçeği’ni (DUY) doldurmuşlardır. İlişki doyumunu ve bağlanma güvenliğini neyin yordadığını incelemek için ayrı çoklu regresyon analizleri yapıldıktan sonra, ilişkiyi tanımlayan anılardaki birlik hissi, olumlu duygular ve olumsuz duyguların bağlanma güvenliğini yordadığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, yalnızca birlik hissi ve olumlu duyguların ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. Öte yandan, dört farklı kodlayıcının anılardaki baskın temaları analizinin ardından, katılımcıların ilişkiyi tanımlayan anılarında on dört tema ortaya çıktığı görülmüştür. Sonuçlar, varolan literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Son olarak, birlik hissi, olumlu duygular, olumsuz duygular, ilişki doyumunu ve bağlanma güvenliğine ilişkin çıkan sonuçların klinik psikoloji ve çift terapisi bağlamında anlamı tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Otobiyografik Bellek, İlişkiyi Tanımlayan Anılar, Birlik Hissi, Çift Kimliği, Güvenli Bağlanma, İlişki Doyumu

CHAPTER I

INTRODUCTION

1.1. THE SENSE OF UNITY

It is argued that the levels of merging between the self and the other characterize the nature of close relationships. In other words, closeness is achieved through the individual's degree of perceiving and acting as the partner is central to the self (Aron & Aron, 1997). Acitelli (1992) proposed the thinking of an individual "about the couple or relationship as an entity" and "in relational terms" as the term "relationship awareness". Compatible with relational thinking, Agnew and colleagues (1998) proposed that partners in a romantic relationship tend to identify themselves in a collective unit comprised of their self and their partners due to growing close involvement with the other that can alter their mental representations to perceive the self and the other as a plural entity.

From another theoretical perspective, relational psychoanalyst Benjamin (2009) argued that in the dyadic dynamics governed by the controversies about "who is doing to the other", neither partner can feel understood, nor anyone is able to look at the matter from each other's perspective. Bernal and Baker (1979) pointed that couples' use of relational terms while communicating reduces their likelihood to stay in conflict.

"Relational consciousness" which is the inclusion of "we" as the third element into separate "you" and "I" identities (Shem & Surrey, 1998, as cited in Skerrett, 2003) is a key element in couple functioning. Reid and colleagues (2006) described shared psychological construction of married couples which is "the interpersonal entity that is greater than the sum of its parts" as "we-ness" and stating the importance of using words "us/we/our" while couples narrate their relation experiences in establishing bonding. Furthermore, in a study which includes cancer patients and their partners as

participants, Skerrett (2003) presented that the recognition of “we-ness” in romantic relationships is crucial for the resilience of the couple.

All in all, whether it is called cognitive interdependence (e.g., Alea, Singer, & Labunko, 2015), relationship awareness (e.g., Acitelli, 1992), relational consciousness (e.g., Shem & Surrey, 1998, as cited in Skerrett, 2003), couple identity (e.g., Acitelli, Rogers, & Knee, 1999) or simply, we-ness (e.g., Skerrett, 2003; Reid et al., 2006; Gildersleeve et al., 2017), the sense of unity that is felt by significant others in a romantic relationship is assumed to be a key element in a relationship and thought to highly contribute to the perceived quality of the relationship between partners.

1.1.1. The Relationship Between the Sense of Unity and Relationship Satisfaction

“We” pronouns of individuals while narrating events about their relationship has been used to measure one’s views of themselves and their partners as “we” units (e.g., Buehlman, Gottman, & Katz 1992; Alea, Singer, & Labunko, 2015) since it is assumed that the pronouns one is using while narrating an event suggested where their attention is directed (Tausczik & Pennebaker, 2010; as cited in Alea, Singer, & Labunko, 2015).

Relationship satisfaction is argued to be related to the awareness of the relationship as much as it is linked to self-awareness and the awareness of the other (Acitelli, 1992). Moreover, it is established that the levels of happiness, commitment and love are increased when one’s attention is drawn into the relationship or interaction with one’s partner rather than its focus is only on the self or the partner (as cited in Acitelli, 1992). In fact, Acitelli (1988) showed that talking in relational terms is positively correlated with satisfaction in the relationship. “Couple identity” which is couples’ view of the self “as part of a specific relationship” was found to play an important part in the correlation between relationship satisfaction and married couples’

degree to view their relationship from a more positive perspective (Acitelli, Rogers, & Knee, 1999).

Buehlman, Gottman, and Katz (1992) asserted not only that higher number of one's "we" pronouns in their narratives about their relationship predict higher levels of relationship satisfaction but also, that lower number of one's "we" pronouns in their narratives about their relationship is associated with higher chance of splitting. Reid and colleagues (2006) found that not only some couples' high sense of we-ness is positively related to their perceived relationship satisfaction, naturally but also the relationship between relationship satisfaction and sense of couple identity of other couples strengthened after receiving specified couples therapy sessions in which the therapists ensured their engagement with each other to help them being aware of their selves in the shared relationship.

Alea, Singer, and Labunko (2015) proposed that the use of both "we" and "I" pronouns of individuals in relationship-defining memories to understand the relationship between one's acknowledgment of "we-ness" in their relationship and their perceived relationship satisfaction. They found that the number of singular or plural pronouns articulated while narrating relationship-defining memories are associated with marital satisfaction of the spouses. They showed that the number of "we" pronouns in negative memories are correlated with higher marital satisfaction although there was no correlation regarding "I" pronouns in memories, establishing the idea of "we-ness" in the hard times of a romantic relationship can be seen as resilience in a romantic relationship (e.g., Bernal & Baker, 1979; Skerrett, 2003). On the other hand, in another study, a negative correlation is established between one's number of singular pronouns such as I, you and me in the narratives and one's relationship satisfaction (Seider et al., 2009; as cited in Alea, Singer, & Labunko, 2015).

1.1.2. The Relationship Between the Sense of Unity and Attachment Security

Feeney (2008) argued that partners who experienced secure attachment in their relationships rated their relationship quality higher than those who are not securely attached. The attachment of one's partner in one's view of being is argued as one of the building blocks of functional relationships (e.g., Aron & Aron, 1997; Agnew et al., 1998). It is asserted that this notion named as "cognitive interdependence" is a key element for functional relationships since it enables them to consider themselves as a "we" entity rather than two independent entities (Alea, Singer, & Labunko, 2015). Moreover, it is proposed that once couples perceive them and their partners as "we" units, "we-ness" help partners to rely on the accessibility and availability of their partners or their relationship (Agnew et al., 1998). Regarding accessibility (Bowlby, 1973), responsiveness (Bowlby, 1973) and engagement (Johnson, 2008) are three key indicators of attachment in relationships and used to measure couple attachment (Sandberg et al., 2012), the sense of safety resulting from experiencing three key factors of couple attachment (Zeytinoğlu-Saydam, Erdem, & Söylemez, 2021) can be assumed to be related to partners' perception of themselves as "we" units rather than separate entities.

1.2. EMOTIONS IN RELATIONSHIPS

1.2.1. The Relationship Between Emotions and Relationship Satisfaction

It is assumed that the emotions experienced by couples in close relationships can affect how they behave in their interaction with their partners (Mikulincer & Shaver, 2005). Hence, one can presume that emotions that are felt by couples in a relational context has a relationship with the couples' view of their relationship. Cartensen, Gottman, and Levenson (1995) asserted that if married couples express

more negative affective expressions in their interactions, they are likely to state greater unhappiness in their marriage.

Earlier studies stated that couples present higher satisfaction in their relationship or report increased intimacy for their partners when they remember a positive memory or an event about their relationship (as cited in Guilbault & Philippe, 2017). Furthermore, Alea and Vick (2010) presented that many aspects of first-encounter memories which are crucial in the understanding of a relationship are associated with one's satisfaction in the relationship. For instance, they showed a positive correlation between not only one's high levels of emotion but also emotional valence of the memory while remembering their first meeting with their partners and their perceived levels of relationship satisfaction.

1.2.2. The Relationship Between Emotions and Attachment Security

Besides the relationship between relationship satisfaction and emotions, the relationship between couple attachment and emotions have also been studied (e.g., Feeney, 2003; Wampler et al., 2003; Mikulincer & Shaver, 2007; Johnson, 2008). Boyacıoğlu (2018) argued that there is a relationship between reported feelings about one's relationship and attachment security.

While secure attachment is associated with positive emotions (Mikulincer & Florian, 1998), insecure attachment is associated with negative emotions (Consedine & Magai, 2003). For instance, Wang and colleagues (2017) found a negative relationship between one's attachment security and the number of negative autobiographical memories they've remembered. Furthermore, anxiously and avoidantly attached individuals reported less positive emotions as opposed to securely attached individuals who experienced more positive emotions (Tidwell, Reis, & Shaver, 1996; Pietromonaco & Barrett, 1997).

In another study, it is revealed that the attachment security of couples is related to the range of diverse emotions that are exhibited in relational contexts (Mikulincer

& Shaver, 2005). They observed that insecurely attached individuals felt fewer emotions compared to securely attached individuals, hence, arguing that attachment styles affect not only the type of emotion one feels, but also the variety of emotions one is able to feel.

1.3. AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY (ABM)

Memory is a great tool that helps us to reflect on and make sense of our personal experiences as well as our interpersonal relationships. Episodic memory functions as a “mental time travel” device that allows one to remember personally experienced events and to live these events again in their mind by traveling back in time, metaphorically (Tulving, 2001). One’s impression of themselves and of others can be affected by one’s significant episodic memories (Guilbault & Philippe, 2017). Conway (2009) argued that episodic memories are integrated in a structure forming the foundation of autobiographical memories with the conceptual self; while consolidation of episodic memories occurs, some become accessible in long-term by joining with autobiographical structures. Hence, autobiographical memories are broadly defined as “mental representations of events from one’s past and semantic information about the self” (Griffith et al., 2012). Therefore, one’s autobiographical memory is strongly related to one’s self and identity. However, this link between autobiographical memory and the self is not a unilateral relationship. On the contrary, there is a mutual relationship between one’s autobiographical memory and one’s self since the creation and the retrieval of the memories about oneself can be influenced by one’s self and identity (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). In other words, the memories to be remembered are also related to the self (Cameron, Wilson, & Ross, 2004).

1.3.1. ABM and Attachment

Although our knowledge of memory and attachment is much more in-depth separately, the literature examining the two concepts together is still in its developmental stage (Boyacıoğlu, 2018). Nevertheless, personal memories involving attachment figures are a natural measure of attachment behavior system (Collins & Read, 1994, as cited in Boyacıoğlu, 2018).

Collins and Allard (2004) claimed that internal working models, which are also the source of safety and trust in adulthood, are the core factors in the study of romantic relationships within the framework of attachment theory. In addition, it is argued that autobiographical memory is closely related to attachment since one's memories of oneself and of others in relations to the self are the core components of internal working models of attachment (Conway, 1992) which assist how individuals decode their every experience (Bowlby, 1979). Furthermore, Wang and colleagues (2017) suggested that autobiographical memories involving relationship materials are related to one's attachment style, supporting Mikulincer, Gillath, and Shaver (2002) who suggested that in relational domains one's attachment system is stimulated.

Even though the studies about the link between attachment and autobiographical memory are numerous (e.g., Sutin & Gillath, 2009; Chae, Goodman, & Edelstein, 2010; Öner & Gülgöz, 2016), the attention in those studies are mostly given to individual aspects of attachment and memory (e.g., Wang et al., 2017; Özbek Akçay, 2014), not to the relationship of the couple.

1.3.2. Relationship-defining Memories (RDM)

Various methods have been used to study autobiographical memories (see Griffith et al., 2012; Demiray, 2018 for different measurement techniques to study autobiographical memory). One way of eliciting autobiographical memories is asking individuals to remember a certain type of memory such as their very first memory or

their most traumatic memory, generally known as the “important memory” technique (Demiray, 2018). This method has also been used to collect autobiographical memories about romantic relationships.

Since autobiographical memories contain recollection of events related to one's own self and one's own life (Öner & Gülgöz, 2016; Ece & Gülgöz, 2017; Öner & Gülgöz, 2018; Gülgöz, 2018), one's impression of their relationships may be influenced by one's significant memories about the relationship. In a study, couples' perceived intimacy and closeness with their partners is discovered to increase only after recalling autobiographical memories about their relationship, thus, arguing a relationship between intimacy and reminiscing about experiences with a romantic partner (Alea & Bluck, 2007).

Memories are used by individuals with the purpose of defining themselves (Cameron, Wilson, & Ross, 2004). For instance, vivid, highly rehearsed, and emotionally intense memories defined as self-defining memories reflect one's greatest concerns and unsolved struggles (Singer et al., 2013), and strengthen one's perception of how coherent their sense of self (Conway, Singer, & Tagini, 2004; Alea & Vick, 2010). Likewise, vivid and emotionally charged memories labeled as relationship-defining memories which include reminiscences of distinct and critical incidents are considered as the core memories that can reflect the nature of the relationship (Alea & Vick, 2010; Alea, Singer, & Labunko, 2015).

1.3.3. Themes in RDM

Alea and Vick (2010) proposed that relationship-defining memories that reflect the character of the relationship also suggest an “enduring theme” of the relationship. For instance, the researchers found that newlywed couples organized their relationship narratives mostly in rich romance-related themes such as “courting, wedding, and honeymoon” (Veroff et al., 1993), reflecting the positive aspects of their new relationship status.

McAdams and colleagues (1996) reported that communal themes of “love/friendship, dialogue, care/help and unity/togetherness” in couples’ significant autobiographical memories are closely related to their motivation to experience intimate and close relationships. Gildersleeve and colleagues (2017) studied the dominant elements in “we-stories” that represent couples’ mutual narrative of the relationship and found that the element of security that contains the notions of “safety, support, teamwork, commitment, trust, and loyalty”, the element of pleasure that is derived from blissful and loving memories, and the element of shared meaning and vision such as in events including teamwork experiences are the core elements of couples’ “we-stories”. Furthermore, in a study that explores the relationship between “us identity” in narratives and perceived commitment of married couples which one partner is struggling with dementia, it is found that couples shared four certain themes as “partnership for life, reciprocity, resilience, and forgiveness” (Davies, 2011), supporting the argument that married couples experience their emotions and interactions with their partners as a couple instead of experiencing as distinct individuals (Acitelli, 1988).

1.4. THE PRESENT STUDY

The most important aim of the present study is to identify the value of attachment security of participants that is predicted by the sense of unity, valence of positive emotions and negative emotions in memories. Since the sense of safety resulting from couple attachment is measured by one’s accessibility, responsiveness, and engagement with their partners (Sandberg et al., 2012, Zeytinoğlu-Saydam, Erdem, & Söylemez, 2021) and it is presumed that viewing themselves as a “we” unit supports partners’ reliance on the accessibility and availability of not only their significant others but also their shared interaction in the relationship (Agnew et al., 1998), the sense of unity is expected to predict attachment security of the participants. Besides the relationship between the sense of unity in memories and attachment security of the

participants, the hypothesis is that positive emotional valence of the memories is accounted for high attachment security, thus, secure attachment, in compliance with previous results of the studies that established a relationship between emotional component of memories and secure attachment (e.g., Mikulincer & Florian, 1998; Consedine & Magai, 2003; Mikulincer & Shaver, 2005; Boyacıoğlu, 2018). On the other hand, negative emotions were hypothesized to be a negative predictor of attachment security.

Another objective of the current study is to analyze how much the sense of unity, the number of positive emotions and negative emotions reported in relationship-defining memories can predict relationship satisfaction of the participants. Replicating previous research on the relationship between the sense of unity and relationship satisfaction (e.g., Acitelli, 1988; Acitelli, 1992; Buehlman et al., 1992 in narratives; Alea, Singer, & Labunko, 2015 in memories) with a Turkish sample, a positive relationship between the sense of unity and relationship satisfaction is expected. Moreover, emotional valence of the memory is hypothesized to account for relationship satisfaction considering the studies that showed a correlation between emotional valence and relationship satisfaction (Alea & Vick, 2010; Carstensen, Gottman, & Levenson, 1995; as cited in Guilbault & Philippe, 2017).

The final aim of the present study is to categorize the thematic components of relationship-defining memories. Thus, the descriptive analysis of themes of relationship-defining memories is a key part and one of the novelties of the present study. As a result, a coding manual for themes in relationship-defining memories is composed.

CHAPTER II

METHOD

2.1. PARTICIPANTS

Participants were recruited through online channels such as mail groups, social media groups and social media posts. Sampling was done through convenience sampling.

Participants were individuals who were currently in romantic relationships for more than two years (for the participants to have enough time to collect memories of the relationship). Participants who were in a relationship for more than two years were invited to participate in the study in compliance with earlier studies (e.g., Alea, Singer, & Labunko, 2015) in order to eliminate a possible confound that is related to recency of the relationship since shorter relationships failed to reflect the link between relationship variables and couples' experiences (McNulty & Karney, 2001).

Since the present study investigated adult romantic relationships, individuals who are 18 years old or older than the age of 18 were asked to participate. Gender or relationship status (such as married or not married) were not exclusion criteria.

There were total of 102 participants but 5 of the participants were removed from the analyses since the length of their relationship were shorter than two years and 4 of the participants were not included in the analyses because they did not write memories about their relationships. Therefore, only 93 participants were included in the analysis. Of these, 72 were female (77.4 %) and 21 were male (22.6 %). The participants' ages ranged between 21-61 ($M = 32.3$, $SD = 9.53$). All participants were either married (57.0 %) or in a relationship (43.0 %). The length of the participants' relationships ranged from two years to 42 years ($M = 9.80$, $SD = 8.63$). Table 2.1. includes detailed demographic information of participants in the present study.

Table 2.1.*Demographics of Participants*

		<i>N</i>	<i>%</i>
Gender	Female	72	77.4
	Male	21	22.6
Education	Primary School	-	-
	High School	8	8.6
	University or Higher	85	91.4
Economic Status	Low Income	1	1.1
	Lower Middle Income	16	17.2
	Middle Income	51	54.6
	Higher Middle Income	23	24.7
	High Income	2	2.2
Relationship Status	Not Married	40	43.0
	Married	53	57.0
Cohabitation	Living Together	59	63.4
	Not Living Together	34	36.6
Children	Have	36	38.7
	Have Not	57	61.3

2.2. INSTRUMENTS**2.2.1. Memory Task**

The directions for participants to write down relationship-defining memories that define their relationships were adapted from Alea, Singer, and Labunko (2015) and was translated to Turkish in the present study. The task required participants to write a core memory evoking strong emotions and reflecting a repetitive theme about their relationships with their partners.

2.2.2. Couple Satisfaction Index (CSI)

Couple Satisfaction Index (CSI; Funk & Rogge, 2007) which measures relationship satisfaction of individuals was translated and adapted to Turkish population by Özdemir and Sağkal (2021) as İlişki Doyum İndeksi (İDİ-4). Total of four items were presented in the scale. First item of the scale was rated on 7-point whereas other items were 5-point Likert scale. Cronbach's alpha and test-retest reliability coefficients were calculated as .93 and .71, respectively (Özdemir & Sağkal, 2021). In the present study, Cronbach's alpha was .93. Hence, the scale was reliable.

2.2.3. Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement Scale (BARE)

Brief Accessibility, Responsiveness, and Engagement Scale (BARE; Sandberg et al., 2012) measures not only how one perceived their own accessibility, responsiveness, and engagement in their relationships but also how they see their partners' accessibility, responsiveness, and engagement. The scale was translated and adapted to Turkish population by Zeytinoğlu-Saydam, Erdem, and Söylemez (2021) as Duyarlılık, Ulaşılabilirlik, Yakınlık Ölçeği (DUY). The scale was a 5-point Likert scale with twelve items in total and consisted of two subscales as BARE Self subscale and BARE Partner subscale. Cronbach's alpha was measured as .89 for DUY whereas Cronbach's alphas were measured as .76 and .86, respectively for subscales (Zeytinoğlu-Saydam, Erdem, & Söylemez, 2021). For testing the reliability of BARE scale in the present study, Cronbach's alpha was calculated. The value was .92, suggesting high reliability of BARE in the present study.

2.3. PROCEDURE

Data were collected through the online study tool, SurveyMonkey. First, the participants were asked to read and accept the consent form (see Appendix A).

After they accept the terms in the consent form, they were asked to write down a relationship-defining memory that reflects and defines the nature of their relationship (see Appendix B). The directions for participants to write down the relationship-defining memories that define their relationships were adapted from Alea, Singer, and Labunko (2015, see Appendix B) and was translated to Turkish in the present study. After the participants completed memory-writing, they were asked to write down a caption/header for their memories (for the researcher to code the theme of the memory). Following memory-writing task, participants were instructed to rate their emotions for the written memory (see Appendix C).

After the completion of memory-writing task and rating of the emotions, participants were directed to İlişki Doyum İndeksi (CSI, see Appendix D) and Duyarlılık, Ulaşılabilirlik, Yakınlık Ölçeği (BARE, see Appendix E) respectively.

Finally, the participants were asked to fill a demographic form that includes personal and relationship questions (see Appendix F).

2.4. CODING

2.4.1. The Sense of Unity

The sense of unity or “we-ness” refers to “we” words focusing on the couple and is coded by adding all words referring to the couple as a unit (Seider et al., 2009). In the present study, we-ness of the participants’ memories were calculated by counting all pronouns, function words, and possessive suffixes meaning “we, our, ours, us” in Turkish language (e.g., biz, bizim, bize). To ensure reliability, the variable of the sense of unity was coded by the researcher and a graduate student simultaneously upon agreement.

2.4.2. Emotional Valence

Anger, anticipation, joy, trust, fear, surprise, sadness, and disgust emotions from the wheel of emotions that were proposed as primary emotions by Plutchik (1980) were presented for the participants to rate their perceived emotions of their memories. Six emotions regarding the memories were rated by the participants on a 5-point Likert scale reflecting the intensity of emotions that participants felt. To analyze emotional valence, the variable of positive emotions was created by adding the scores given to surprise, trust, joy, and anticipation whereas negative emotions variable was composed of the total scores of sadness, fear, disgust, and anger (Mohsin & Beltiukov, 2019).

2.4.3. Themes in RDM

Themes in memories were coded by the researcher and three undergraduate research assistants in a memory lab. Coders coded written memories based on enduring and repetitive themes in narratives and captions provided by participants. After mutual codes were agreed upon, a manual for coding events in relationship-defining memories was composed to explain coding criteria for themes in relationship-defining memories (see Appendix G).

CHAPTER III

RESULTS

3.1. WHAT PREDICTS RELATIONSHIP SATISFACTION?

Two responses of participants (one in the predictor variable “we” words and one in the outcome variable) were winsorized and their scores replaced with the highest or the lowest values of the same variables in the dataset because these responses were more than 3 z-scores below or above the mean value. By using Mahalanobis distance with $p < .001$, one case was identified as multivariate outlier among participants and was removed from the analysis. Total of 92 participants were included in the prediction modal for relationship satisfaction.

Assumptions for linear multiple regression analysis were checked. First, normal Predicted Probability (P-P) plot was examined to check the residuals of the regression were approximately normally distributed. Then, equal distribution of residuals was ensured by checking homoscedasticity of the data on the scatterplot of the residuals. Moreover, linearity between the predictor variables and the outcome variables were examined. Finally, the absence of multicollinearity was found since all VIF (variance inflation factor) of the predictor variables were below 5.00. All assumptions for linear multiple regression were met.

A linear multiple regression analysis was used to test the sense of unity ($M = 4.62, SD = 4.76$), positive emotions ($M = 3.38, SD = .86$), and negative emotions ($M = 1.79, SD = 1.08$) in participants’ relationship-defining memories predict individuals’ relationship satisfaction ($M = 18.9, SD = 3.19$). The results indicated that the model was significant, $R^2 = .26, F(3,89) = 10.32, p < .001$. The number of “we” words ($\beta = .20, t = 2.23, p = .028$) and higher rated positive emotions ($\beta = .37, t = 3.71, p < .001$) significantly and positively predicted higher relationship satisfaction. On the other

hand, it was found that negative emotions reported in relationship-defining memories ($\beta = -.18, t = -1.78, p = .078$) did not significantly predict relationship satisfaction.

3.2. WHAT PREDICTS ATTACHMENT SECURITY?

Four univariate outliers (one in the predictor variable “we” words and three in the outcome variable) which were more than 3 z-scores below or above the mean value were winsorized and replaced with the highest or the lowest values of the same variables. One participant was excluded from the analysis because it was identified as a multivariate outlier by using Mahalanobis distance with $p < .001$.

Assumptions of normal distribution of residuals, homoscedasticity, linearity between predictor and outcome variables, and the absence of multicollinearity were met for conducting multiple regression analysis.

Multiple regression analysis was conducted to study if the sense of unity/wellness ($M = 4.62, SD = 4.76$), perceived number of positive emotions ($M = 3.38, SD = .86$), and negative emotions ($M = 1.79, SD = 1.08$) in participants’ relationship-defining memories explained their attachment security ($M = 53.1, SD = 6.09$). The results showed that all predictors combined contributed to 25% of variance of attachment security ($R^2 = .25, F(3,89) = 9.98, p < .001$). The number of “we” words ($\beta = .24, t = 2.59, p = .011$), higher ratings of positive emotions ($\beta = .31, t = 3.11, p < .001$) and higher ratings for negative memories ($\beta = -.22, t = -2.22, p = .031$) were significant positive predictors of attachment security of the participants.

3.3. THEMES IN RDM

After the researcher and three other coders agreed on mutual codes for the themes in relationship-defining memories of the participants, total of 14 themes were created in the present study. Themes were spending time/leisure activities, pregnancy/birth, marriage proposals, first meetings, disagreements, reconciliation,

change, about the partner, connection, fear of losing/separation, finances, support/value, trust, and problem-solving. Table 3.1. includes descriptive statistics for each theme.

Criteria for categorization and examples for themes in RDM were presented in the composed Coding Manual for Themes in Relationship-defining Memories (see Appendix G) by the researcher.

Table 3.1.*Descriptive Statistics for Each Theme*

Themes	N	Age		Relationship Length		Gender		Relationship Status		Cohabitation		Children	
		M	SD	M	SD	% Female	% Male	% Married	% Not Married	% Living together	% Not living together	% Have	% Have Not
Pregnancy/Birth	5	33	5,83	11,2	4,02	40	60	100	0	100	0	100	0
Proposals	4	27,5	2,65	6,75	1,71	100	0	75	25	75	25	25	75
First Meetings	14	37,9	10,9	12,9	9,75	78,6	21,4	57,1	42,9	64,3	35,7	57,1	42,9
Connection	9	32	7,52	10,9	7,88	100	0	66,7	33,3	77,8	22,2	33,3	66,7
Fear of Losing/ Separation	4	26	3,74	4,38	2,56	75	25	75	25	50	50	25	75
Support/Value	26	31	8,24	7,67	6,31	69,2	30,8	46,2	53,8	50	50	23,1	76,9
Trust	7	34,7	13,5	14	13,5	100	0	57,1	42,9	71,4	28,6	42,9	57,1
Change	3	31	9,54	6,33	4,16	66,7	33,3	33,3	66,7	66,7	33,3	33,3	66,7
Disagreements	2	28	2,83	4,25	2,47	50	50	100	0	100	0	0	100
Reconciliation	3	26,3	5,86	3,67	1,26	100	0	33,3	66,7	33,3	66,7	0	100
Spending Time/ Leisure Activities	4	34,5	17,7	14,6	18,3	50	50	25	75	50	50	25	75
About Partner	9	33,8	10,2	12,4	9,56	88,9	11,1	66,7	33,3	66,7	33,3	66,7	33,3
Finances	1	46	.	21	.	100	0	100	0	100	0	100	0
Problem-solving	2	23	2,83	2,25	0,36	50	50	0	100	50	50	0	100

CHAPTER IV

DISCUSSION

In the present study, it was hypothesized that a significant percent of variance of relationship satisfaction can be explained by the sense of unity/we-ness, high levels of positive emotions and low levels of negative emotions. Moreover, these three predictor variables were also considered to predict the variance of attachment security as outcome variable. Lastly, main themes of the relationship-defining memories were analyzed regarding the contents in the narratives.

The novelty and strength of the present study is that the predictor variables were studied as part of memories that are core and central to the romantic relationship despite of the studies that studied general events about the relationship (e.g., Karremans & van Lange, 2008). Furthermore, memories that are central in the relationship were collected without priming individuals to elucidate only bad memories or good memories about their relationships in spite of the studies which restricted individuals to retrieve relationship memories about only negative or positive experiences (e.g., Vick, 2007; Seider et al., 2009; Alea, Labunko, & Singer, 2015). Core memories that reflect the nature of the relationship were examined without affective restrictions.

4.1. WHAT PREDICTS RELATIONSHIP SATISFACTION?

The present study made it possible to examine how the sense of unity in relationship narratives and emotions associated with these narratives were accounted for the variance of relationship satisfaction separately. The number of “we” words used by the participants in relationship-defining memories and their high levels of perceived positive emotions regarding the memories were able to predict higher levels of relationship satisfaction. In other words, both individuals’ sense of unity as a couple

and their positive affect towards their experiences about their relationships were related to their satisfaction and happiness with their partners, comparable with earlier studies exploring the sense of unity and positive emotions separately in explaining relationship satisfaction (e.g., Acitelli, 1988; Buehlman, Gottman, & Katz, 1992 for the sense of unity; as cited in Guilbault & Philippe, 2017 for positive emotions).

In the present study, low levels of negative emotions associated with relationship memories failed to explain relationship satisfaction despite earlier studies supported that there was negative relationship between happiness and negative affect in couples' interactions (e.g., Cartensen, Gottman & Levenson, 1995). It is indicated that once individuals learned a lesson from the consequences of their adverse experiences, their unpleasant attitude towards their relationship reduced (Alea, Singer, Labunko, 2015). One possible reason for negative emotions associated with couples' memories could not predict their satisfaction in the relationship may be individuals' meaning making about their relationships after they experienced the events they wrote as their relationship-defining memories.

4.2. WHAT PREDICTS ATTACHMENT SECURITY?

The present study aimed to investigate the degree the sense of unity and emotions as a whole contributed to the variance in attachment security. In the present study, attachment security was significantly explained by the sense of unity, higher levels of positive emotions and lower levels of negative emotions. Similar to earlier studies (e.g., Mikulincer & Florian, 1998; Consedine & Magai, 2003), emotional valence was found to be important for predicting attachment security.

Likewise, the sense of unity or couple identity of the individuals was a strong predictor of attachment security. Since the sense of unity expressing itself as high number of "we" words in relationship narratives enables couples to trust their partners being accessible and available for them (Agnew et al., 1998), their experiences of feeling safe with their partners deriving from their trust in their partners being

accessible, responsive, and engaged to their needs and wishes (Zeytinoğlu-Saydam, Erdem, & Söylemez, 2021) was related to their sense of unity in the relationship.

4.3. THEMES IN RDM

The present study analyzed the content of individuals' core memories about their relationships by asking them to write a memory which defines their relationship with their partners. This content analysis of relationship-defining memories contributed to autobiographical memory literature since the study is not restricted regarding participant characteristics or relationship variables such as age, relationship status (married or not married) or which stage they are in their relationships (e.g., newlyweds, recent parents, fiancées, empty nesters).

Themes emerging from the narratives of the participants reflected “enduring themes” of their relationships as Alea and Vick (2010) suggested. Since one can define themselves relying on their memories (Cameron, Wilson, & Ross, 2004), couples can also define their relationships based on their relationship memories.

There were themes displaying milestones for couples such as having kids (“pregnancy/birth” memories), deciding to get married (“marriage proposal” memories), and first meetings (“first dates/first glances” memories). Moreover, there were themes of crucial incidents some couples experience such as “fights”, “reconciliations”, and incidents triggering “fear of losing the partner”. On the other hand, there were encouraging themes of “change” of one partner, feelings of “support/value” between partners, feelings of “connection” with one another, “problem solving” and the sense of “trust” in some of the memories. Other themes were “spending time together”, “financial problems”, “about the partner”.

4.4. CLINICAL IMPLICATIONS

The results indicating a link between the sense of unity and not only relationship satisfaction but also attachment security can be a valuable finding for both relationship research literature and couple therapists.

Reviewing earlier studies, Dunlop (2019) suggested that how a romantic relationship is going to develop can be inferred by the way the partner in the relationship organizes their relationship stories. It is asserted that construction of narratives can be influential on how individuals interpret their relationships since Sternberg (1995) argued that novel experiences are construed on earlier narratives to preserve consistency. Therefore, relationship memories that are mentioned with a lot of “we” words can imply that partners’ experiences in those relationships are constructed on the perception of “we-ness” and unity in the relationship.

With the implication that new experiences of couples in the relationship can be built upon the perception of unity stemming from narratives of earlier experiences, fostering “we-ness” can be effective in the resolution of upcoming conflict since Alea, Singer, and Labunko (2015) indicated that couples who are going through hardships are less likely to engage in “relationship language”. Planning interventions which make couples to engage in relational talking to consolidate their “relationship awareness” (Acitelli, 1992) can be helpful to not only decrease their disagreements to turn into fights (Bernal & Baker, 1979) but also increase their connection (Reid et al., 2006), their resilience (Skerrett, 2003), and their functioning as a couple in the relationship (as cited in Skerrett, 2003) since Bernal and Baker (1979) asserted that relational interactions in therapy suggested higher levels of engagement, reciprocal helpfulness, validation, understanding. Moreover, pinpointing the interactions rich in “we-ness” even if they were about unfavorable events can be beneficial for couple therapists to encourage their clients about their resilience as a couple (Alea, Singer, & Labunko, 2015). Reframing problems couples narrated as individual problems and conceptualizing them as relational ones can be another helpful intervention since it is

noted that systemic reframing used by couples therapists helps clients to share responsibility while assessing their problems (Fife, Weeks, & Gambescia, 2008).

Although it is valuable to highlight the sense of unity and togetherness in the relationship, the importance of the sense of individuality of couples should not be overlooked. Bowen (1978) argued the significance of differentiation of self for functioning individuals and healthy relationships. Since individuals with higher differentiation were required to operate by themselves and to make their own decisions as well as to maintain their emotional connection to their loved ones in their relationships (Haefner, 2014), the balance of the sense of unity and the sense of individuality should be fostered.

Besides the implications that encouraging the sense of unity and relationship language is helpful for couples to overcome adversities, positive emotions can be also useful in fostering couples' resilience considering Cohn and colleagues (2009) stated that not only satisfaction with life but also resilience can be explained by positive emotions experienced by individuals. On the other hand, not only positive emotions but also negative emotions should be experienced and integrated into the experience since Johnson (2019) posited emotional balance of individuals is essential for healthy relationships.

4.5. LIMITATIONS AND SUGGESTIONS

Additional predictor variables such as relationship length, cohabitation, having kids together could not be added to neither prediction models due to the small sample size even though they can be responsible for some of the variance of relationship satisfaction or attachment security. Also, analyzing the relationship between themes in relationship-defining memories and the sense of unity can be another idea for future research since Davies (2011) argued that "we-ness" of couples was a core factor for couples' enduring themes in their narratives. Furthermore, analyzing enduring themes in relationship-defining memories to identify couples' attachment needs should be

valuable considering Hardy and Fisher (2018) argued that emotionally-focused therapists assess their clients' unmet attachment needs to achieve de-escalation of couples.

The restricted range of emotions presented for the participants to rate their perceived affect associated with their relationship memories may also be counted as another limitation. Consequently, broaden the range of emotions can be influential in predicting the strength of emotions in future studies.

Another limitation of the present study is the non-clinical sample. In the future, to establish the link between the sense of unity and both relationship satisfaction and attachment security, clinical interventions mentioned above can be applied to couples who are working on their relationships. Furthermore, their levels of relationship satisfaction and attachment security can be examined before and after these interventions with a pretest-posttest design. Also, meaning making of participants regarding their memories can be examined to make inferences about what predicts relationship satisfaction or attachment security of couples in their relationships.

Moreover, the question of whether the relationship between the sense of unity and couples' resilience changes in different main themes in relationship-defining memories can be studied since Skerrett (2003) argued the importance of the sense of "we-ness" of cancer patients and their romantic partners for the resilience of the couple. Participants can be asked specifically about their happiest or saddest memories to examine whether these are a factor in the relationship between the sense of unity and their resilience in their romantic relationships.

Another suggestion for future studies to focus on the concept of the sense of unity from different theoretical perspectives can be studying the concept from the perspective of Ogden's (2004) "analytic third".

REFERENCES

- Acitelli, L. K. (1988). When spouses talk to each other about their relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(2), 185-199.
- Acitelli, L. K. (1992). Gender differences in relationship awareness and marital satisfaction among young married couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(1), 102-110.
- Acitelli, L. K., Rogers, S., & Knee, R. C. (1999). The role of identity in the link between relationship thinking and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 591–618.
- Agnew, C. R., Van Lange, P. A., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 939.
- Alea, N., & Bluck, S. (2007). I'll keep you in mind: The intimacy function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 21(8), 1091-1111.
- Alea, N., Singer, J. A., & Labunko, B. (2015). “We-ness” in relationship-defining memories and marital satisfaction. In *Couple resilience* (pp. 163-177). Springer, Dordrecht.
- Alea, N., & Vick, S. C. (2010). The first sight of love: Relationship-defining memories and marital satisfaction across adulthood. *Memory*, 18(7), 730-742.
- Aron, A., & Aron, E. N. (1997). Self-expansion motivation and including other in the self. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (2nd ed., pp. 251–270). Chichester, UK: Wiley.

- Benjamin, J. (2009). A relational psychoanalysis perspective on the necessity of acknowledging failure in order to restore the facilitating and containing features of the intersubjective relationship (the shared third). *The International Journal of Psychoanalysis*, 90(3), 441-450.
- Bernal, G., & Baker, J. (1979). Toward a metacommunicational framework of couple interactions. *Family Process*, 18(3), 293-302.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psychoanalysis.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London, England: Tavistock.
- Boyacıoğlu, İ. (2018). Bağlanma ve hatırlama: Benlik, duygu ve dikkat süreçlerinin rolü. In S. Gülgöz, B. Ece, & S. Öner (Eds.), *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar* (pp. 201-220). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Buehlman, K. T., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1992). How a couple views their past predicts their future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of Family Psychology*, 5, 295–318.
- Cameron, J. J., Wilson, A. E., & Ross, M. (2004). Autobiographical memory and self-assessment. *The Self and Memory*, 207-226.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10(1), 140-149.

- Chae, Y., Goodman, G. S., & Edelstein, R. S. (2010). Autobiographical memory development from an attachment perspective: The special role of negative events. *Advances in Child Development and Behaviour*, *40*, 1–49.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, *9*(3), 361.
- Collins, N. L., & Allard, L. M. (2004). Cognitive Representations of Attachment: The Content and Function of Working Models. In M. B. Brewer & M. Hewstone (Eds.), *Social Cognition* (pp. 75–101). Blackwell Publishing.
- Consedine, N. S., & Magai, C. (2003). Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory. *Attachment & Human Development*, *5*(2), 165-187.
- Conway, M. A. (1992). A structural model of autobiographical memory. In M. A. Conway, D. C. Robin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 167–193). Netherlands: Springer.
- Conway, M. A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia*, *47*(11), 2305-2313.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review*, *107*(2), 261.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, *22*(5: Special issue), 491-529.
- Davies, J. C. (2011). Preserving the “us identity” through marriage commitment while living with early-stage dementia. *Dementia*, *10*(2), 217-234.

- Demiray, B. (2018). Otobiyografik bellek araştırmalarında kullanılan yöntemler ve metodolojik gelişmeler. In S. Gülgöz, B. Ece, & S. Öner (Eds.), *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar* (pp. 27-49). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Dunlop, W. L. (2019). Love as story, love as storytelling. *Personal Relationships*, 26(1), 114-136.
- Ece, B., & Gülgöz, S. (2017). Is the road still bumpy without the most frequent life events?. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 326-339.
- Feeney, J. A. (2003). The systemic nature of couple relationships: An attachment perspective. In P. Erdman & T. Caffery (Eds.), *Attachment and family systems: Conceptual, empirical, and therapeutic relatedness* (pp. 139–163). Brunner Routledge.
- Feeney, J.A. (2008). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 456–481). New York, NY: The Guilford Press.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., & Gambescia, N. (2008). Treating infidelity: An integrative approach. *The Family Journal*, 16(4), 316-323.
- Gildersleeve, S., Singer, J. A., Skerrett, K., & Wein, S. (2017). Coding “We-ness” in couple’s relationship stories: A method for assessing mutuality in couple therapy. *Psychotherapy research*, 27(3), 313-325.
- Griffith, J. W., Sumner, J. A., Raes, F., Barnhofer, T., Debeer, E., & Hermans, D. (2012). Current psychometric and methodological issues in the

- measurement of overgeneral autobiographical memory. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43, S21-S31.
- Gülgöz, S. (2018). Otobiyografik Bellek: Tanımı ve Genel Kavramlar. In S. Gülgöz, B. Ece, & S. Öner (Eds.), *Hayatı hatırlamak: Otobiyografik belleğe bilimsel yaklaşımlar* (pp. 13-26). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Guilbault, V., & Philippe, F. L. (2017). Commitment in romantic relationships as a function of partners' encoding of important couple-related memories. *Memory*, 25(5), 595-606.
- Haefner, J. (2014). An application of Bowen family systems theory. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(11), 835-841.
- Hardy, N. R., & Fisher, A. R. (2018). Attachment versus differentiation: The contemporary couple therapy debate. *Family Process*, 57(2), 557-571.
- Johnson, S.M. (2008). Couple family therapy: An attachment perspective. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 811–829). New York, NY: The Guilford Press.
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Publications.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. (2008). The role of forgiveness in shifting from “me” to “we”. *Self and Identity*, 7(1), 75-88.
- McAdams, D. P., Hoffman, B. J., Day, R., & Mansfield, E. D. (1996). Themes of agency and communion in significant autobiographical scenes. *Journal of Personality*, 64(2), 339-377.

- McNulty, J. K., & Karney, B. R. (2001). Attributions in marriage: Integrating specific and global evaluations of a relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 943-955.
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 881–895.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Mohsin, M. A., & Beltiukov, A. (2019, May). Summarizing emotions from text using Plutchik's wheel of emotions. In *7th Scientific Conference on Information Technologies for Intelligent Decision Making Support (ITIDS 2019)* (pp. 291-294). Atlantis Press.
- Ogden, T. H. (2004). The analytic third: Implications for psychoanalytic theory and technique. *The Psychoanalytic Quarterly*, 73(1), 167-195.
- Öner, S., & Gülgöz, S. (2016). Latent constructs model explaining the attachment linked variation in autobiographical remembering. *Memory*, 24(3), 364-382.

- Öner, S., & Gülgöz, S. (2018). Autobiographical remembering regulates emotions: a functional perspective. *Memory*, 26(1), 15-28.
- Özbek Akçay, M. (2014). *Investigating autobiographical memory in relation to attachment anxiety and avoidance: Self-defining memories across relational contexts* [Unpublished master's thesis]. Boğaziçi University.
- Özdemir, Y., & Sağkal, A. S. (2021). İlişki Doyum İndeksi: Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(Armağan Sayısı), 273-286.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1409.
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. In *Theories of emotion* (pp. 3-33). Academic press.
- Reid, D. W., Dalton, E. J., Laderoute, K., Doell, F. K., & Nguyen, T. (2006). Therapeutically induced changes in couple identity: The role of we-ness and interpersonal processing in relationship satisfaction. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 132(3), 241-284.
- Sandberg, J. G., Busby, D. M., Johnson, S. M., & Yoshida, K. (2012). The brief accessibility, responsiveness, and engagement (BARE) scale: A tool for measuring attachment behavior in couple relationships. *Family Process*, 51(4), 512-526.
- Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L., & Levenson, R. W. (2009). We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. *Psychology and Aging*, 24, 604–613.

- Singer, J. A., Blagov, P., Berry, M., & Oost, K. M. (2013). Self-defining memories, scripts, and the life story: Narrative identity in personality and psychotherapy. *Journal of Personality, 81*(6), 569-582.
- Skerrett, K. (2003). Couple dialogues with illness: Expanding the “We”. *Families, Systems, & Health, 21*, 69–80.
- Sternberg, R. J. (1995). Love as a story. *Journal of Social and Personal Relationships, 12*(4), 541-546.
- Sutin, A. R., & Gillath, O. (2009). Autobiographical memory phenomenology and content mediate attachment style and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 56*, 351-364.
- Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2010). The psychological meaning of words: LIWC and computerized text analysis methods. *Journal of Language and Social Psychology, 29*, 24-54.
- Tidwell, M. C. O., Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: a diary study. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 729.
- Tulving, E. (2001). Origin of auto-nosis in episodic memory. In H. L. Roediger III, J. S. Nairne, I. Neath, & A. M. Surprenant (Eds.), *Science conference series. The nature of remembering: Essays in honor of Robert G. Crowder* (p. 17–34). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10394-002>
- Veroff, J., Sutherland, L., Chadiha, L., & Ortega, R. M. (1993). Newlyweds tell their stories: A narrative method for assessing marital experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(3), 437-457.

- Vick, S. C. (2007). *In Good Times and in Bad: Emotional Quality of Relationship defining Memory Predicts Quality of Marriage* [Doctoral dissertation, University of North Carolina at Wilmington].
- Wampler, K. S., Shi, L. I. N., Nelson, B. S., & Kimball, T. G. (2003). The adult attachment interview and observed couple interaction: Implications for an intergenerational perspective on couple therapy. *Family Process, 42*(4), 497-515.
- Wang, Y., Wang, D., Feeney, B. C., & Li, F. (2017). What will I tell you about my marriage? The relationship between attachment and autobiographical memory of married life. *Journal of Social and Personal Relationships, 34*(7), 963-983.
- Zeytinoğlu-Saydam, S., Erdem, G., & Söylemez, Y. (2021). Psychometric properties of the brief accessibility, responsiveness, and engagement scale in a community sample of Turkish adults. *Family Relations, 70*(2), 557-574.

APPENDICES

APPENDIX A

Informed Consent Form

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu çalışma Psk. Buse Yavuz tarafından Dr. Öğretim Üyesi Alev Çavdar Sideris danışmanlığında, İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji lisansüstü programı mezuniyet tezi kapsamında yürütülmektedir.

Bu çalışma, bireylerin romantik ilişkilerine ilişkin anılarını incelemektedir. Çalışmada, partnerinizle romantik ilişkinizi tanımlayan bir anı yazmanız, partnerinizle romantik ilişkinizi ve diğer yakın ilişkilerinizi düşünerek belirli ölçekler doldurmanız ve son olarak, hem sizle ilgili hem de partnerinizle aranızdaki romantik ilişkiyle ilgili sorulardan oluşan bir formu cevaplamanız istenecektir.

Çalışmanın tamamlanmasının 20-25 dakika süreceği tahmin edilmektedir. Çalışmanın herhangi bir aşamasında hiçbir mazeret belirtmeden çalışmadan çekilme hakkınız bulunmaktadır. Çalışma boyunca verdiğiniz tüm bilgiler gizli tutulacaktır. Doldurduğunuz ölçekler ve yazdığınız anılar isimsiz ve anonim bir şekilde analiz edilecektir.

Çalışmaya katılımın katılımcılar üzerinde herhangi bir olumsuz etki oluşturması beklenmemektedir. Çalışma süresince veya çalışma tamamlandıktan sonra herhangi bir sıkıntı hissederseniz, araştırmacı ile iletişime geçebilirsiniz.

o Çalışmanın amacını okudum ve anladım. Çalışmadan çekilme hakkımı anlıyorum. Çalışmaya katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

İlişkinizi en iyi tanımladığınızı düşünerek yazdığımız bu anıya bir başlık verecek olsanız bu başlık ne olurdu?

APPENDIX C

Rating of Emotions

Bu anıyı anımsadığınızda nasıl hissediyorsunuz? Lütfen, anının size hissettirdiği duyguların yoğunluğunu işaretleyiniz.

• Üzüntü	1	2	3	4	5
• Şaşkınlık	1	2	3	4	5
• Korku	1	2	3	4	5
• Güven	1	2	3	4	5
• Sevinç	1	2	3	4	5
• Beklenti	1	2	3	4	5
• Tiksini	1	2	3	4	5
• Öfke	1	2	3	4	5
• Diğer (Duyguyu aşağıda belirtin.)	1	2	3	4	5

Lütfen "Diğer" olarak işaretlediğiniz duyguyu belirtin. ____

APPENDIX D

Couple Satisfaction Index (CSI)

İlişki Doyum İndeksi (İDİ-4)

1. Her şeyi göz önünde bulundurduğunuzda, ilişkinizde ne kadar mutlusunuz?
0 (Tamamen mutsuz) 1 2 3 4 5 6 7 (Mükemmel)
2. Partnerimle, sıcak ve rahat bir ilişkim var.
0 (Hiç doğru değil) 1 2 3 4 5 (Tamamen doğru)
3. Partnerinizle ilişkiniz ne kadar memnun edici?
0 (Hiç) 1 2 3 4 5 (Tamamen)
4. Genel olarak, ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?
0 (Hiç) 1 2 3 4 5 (Tamamen)

APPENDIX E

Brief Accessibility, Responsiveness, Engagement Scale (BARE)

Duyarlılık, Ulaşılabilirlik, Yakınlık Ölçeği (DUY)

Lütfen, şu anki ilişkinizde eşiniz/sevgiliniz ile yaşadıklarınızı en iyi ifade eden seçeneği işaretleyiniz.

1= Hiçbir zaman 2= Nadiren 3= Bazen 4= Genellikle 5=Her zaman

Ulaşılabilirlik

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Eşime/sevgilime vakit ayırırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Eşimin/sevgilimin ilgimi çekmesi kolaydır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Duyarlılık

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 3. Eşim/sevgilim benimle duygularını paylaştığında onu dinlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Eşimle/sevgilimle iyi iletişim kurabildiğime inanıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Yakınlık

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. Eşime/sevgilime sırlarımı anlatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Eşime/sevgilime kendimi yakın ve bağlı hissediyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Eşimin/Sevgilimin Ulaşılabilirliği

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 7. Eşim/sevgilim bana vakit ayırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Eşimin/sevgilimin ilgisini çekebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Eşimin/Sevgilimin Duyarlılığı

9. Duygularımı paylaştığım zamanlarda eşim/sevgilim beni dinler. 1 2 3 4 5
10. Eşimin/sevgilimin benimle iyi iletişim kurabildiğine inanıyorum. 1 2 3 4 5

Eşimin/Sevgilimin Yakınlığı

11. Eşim/sevgilim bana sırlarını anlatır. 1 2 3 4 5
12. Eşim/sevgilim bana kendini yakın ve bağlı hisseder. 1 2 3 4 5

APPENDIX F

Demographic Questions

Demografik Form

1. Cinsiyetiniz:

a) Erkek

b) Kadın

c) Diğer (Lütfen belirtin.) _____

2. Yaşınız: _____

3. En son mezun olduğunuz eğitim kurumu hangisidir?

a) İlköğretim

b) Lise

c) Üniversite (Lisans ve üstü)

4. Türkiye genelinde değerlendirdiğinizde kendi ekonomik durumunuzu nasıl görüyorsunuz?

a) Düşük Gelir Düzeyi

b) Düşük-Orta Gelir Düzeyi

c) Orta Gelir Düzeyi

d) Orta-Üst Gelir Düzeyi

e) Üst Gelir Düzeyi

5. İlişkiniz kaç yıldır devam ediyor? _____

6. İlişkinizin durumu nedir?

a) İlişkim Var

b) Nişanlıyım

c) Evliyim

7. Partnerinizle beraber yaşıyor musunuz?

a) Evet

b) Hayır

8. Partnerinizle çocuk sahibi misiniz?

a) Evet

b) Hayır

APPENDIX G

Coding Manual for Themes in Relationship-defining Memories

1. Hamilelik/Doğum

Anıların ana teması yazarın veya partnerinin hamileliği veya doğumudur. Hamileliğe dair problemler, hamileliğin öğrenilmesi, doğum anları bu anılardan sayılır. Anıda bu tema ile beraber birkaç tema olduğunda, hamilelik/doğum teması öncelikli kabul edilir.

Örnek:

“Yeni doğum yapmıştım , yabancı bir şehirdeydik, kimseyi tanıımıyorduk. Ben çok ciddi bir rahatsızlık geçirdim enfeksiyon sebebiyle X gün hastanede yattım. Hem benimle hem yeni doğan bebeğimizle çok ilgilenmiş tek başına ikimize de yetmişti . Bunu düşündükçe partner olmanın ne demek olduğunu biliyor gibi hissediyorum”

“Doğum sürecim ilişkimizi tanımlamada çok değerli bir anı. 1 gün boyunca ilişkimizdeki tüm dinamikleri yaşamış gibi olduk. XXX günü öğlen hastaneye gitmemiz gerektiğini fark ettiğimde eşimi aradım, gayet sakin bir şekilde beni yönlendirdi. İşten izin alıp hemen yanıma geleceğini, benimle olmak istediğini söyledi. Hatta ben uğraşmayayım diye annemle kendisi konuştu; annemin yanımda olmayı çok istediğini bildiğini ama benim eşim kendisi olduğu için bu anı birlikte yaşamamız gerektiğini tek refakatçi kabul edildiği için söylemek zorunda kaldı. Ben de anneme eşimle daha rahat olacağımı söyledim. Sancı dönemi boyunca elimi tutup sırtımı okşamayı, başımı öpmesi, ara sıra çılgınlıklarından bunaldığında bana çıkışmak yerine odadan çıkıp nefeslenip gelmesi takdire şayandı. Ruhun birbirimize bu kadar iyi geldiğimizi böylesine fark etmemiştim. Doğumdan döndüğümde de aynı şekilde desteğini esirgemedi. Ben ne zaman telaşlı olsam, endişelensem beni çok güzel

sakinleştirir; o üzgün veya düşünceliyken de ben onun neşesini yerine getiririm. Duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamada son X sene içinde çok yol katettik.”

2. Evlilik Teklifi/Kararı

Partnerlerin evlilik kararı aldığı, evlilik teklifi ettiği veya evlilik teklifini kabul ettiği anlarını anlattıkları anıları bu kategoridedir. Anıda bu tema ile beraber birkaç tema olduğunda, evlilik teklifi/kararı teması öncelikli kabul edilir.

Örnek:

“Yazın XXX'ya tatile gittiğimiz bir zamandı. Her yaz gittiğimiz gibi sıradan bir tatil olduğunu düşünmüştüm. Sabah uyandığımızda akşam için tekne turu için plan yaptığını söyledi ve hazırlanmaya başladık. Kendisinin bana hediye aldığı beyaz bir elbiseyi giymemi istedi, elbise uzun beyaz renkte sırttan bağlamalı güzel bir yazlık elbiseydi. Ben hazırlandığımda kendisi de beyaz bir gömlek ve beyaz bir şort giymişti. Daha sonra yola çıktık ve ilk defa tekne turuna gideceğimiz için heyecanlıydım, gün batımını izleyeceğimizi yabancıların olduğu eğlenceli bir ortam olacağını söyledi. Teknelerin olduğu yere geldiğimiz zaman bizi teknenin önünde bir hanımefendi eşlik etti ve beyaz mavi renkli büyük bir yatın üst katına çıktık. Birkaç kişinin olduğunu gördüm ve erkek arkadaşına çok kalabalık olmadığını söylediğim sırada hareket etmeye başladık. Bize XXX'nin güzelliklerinden bahsederek Türkiye'nin en büyük dönme dolabını gün batımı için bir çok kişinin fotoğraf çekimini yaptıklarını bizim de bir kaç fotoğrafımızı çektikten sonra erkek arkadaşım lavabo için aşağı kata indi. O sırada bu kadar çok kameraların olması dikkatimi çekmişti hatta başka kimse tur için gelmeyecek mi diye sorduğumda görevli hanımefendi karşı taraftan onları alacaklarını söyledi. Yukarı çıkan başka bir hanımefendinin aşağı da lavaboda bir beyfendinin mide bulantısının

olup istifra ettiğini söyleyerek XXX isimli kişiyi çağırıyor dedi. O esnada hızlı bir şekilde ayağı kalkıp merdivenlerden aşağı telaşlı bir şekilde indiğim esnada müzik çalmaya başladı konfetiler ve havai fişekler patladı. Arkamı döndüğüm anda erkek arkadaşımın diz çökmüş elinde bir yüzük ile bana bir şeyler söylediğini duydum ve göz yaşlarıma hakim olamamıştım, tek hatırladığım evet diyerek bağırmandı. Ve yaklaşık X-X ay oldu ilk gün ki gibi İkimiz de o an teklif esnasında neler söylediğini hatırlamıyoruz. Organizasyon şirketinden aldığımız video da söyledikleri de duyulmuyor. Benim için çok güzel bir anı olmuştu. Mutluluktan heyecandan söylediğimiz cümleleri unuttuğumuz ve ikimizde mutluluk gözyaşlarının olduğu bir anımızdı. Tek hatırladığımız teklif esnasında çalan XXX müziği idi ve o müzik bizim şarkımız oldu.”

“Eşim ile henüz sevgiliydik. Yaklaşık XXX yıldır birlikteydik ve pratikte birlikte yaşıyorduk. Ben bir kaç ay sonra kazandığım bir burs ile bir dönem okumak üzere yurt dışındaki bir üniversiteye gidecektim ve bu süreçte ayrı kalacaktık. Gitmeden önceki yaz bir tatilimizde bana evlenme teklifi etti. Üzülmesine ve belki kalbi kırılmasına rağmen, onu bırakıp yurtdışına gitmem konusunda hiç bir zaman engel olmaya çalışmadı. Kazandığım şey için beni takdir etti ve destekledi. Bu süreçte yanımda ondan bir parça taşımamı istediğini söyledi. Benim için en etkileyici kısmı bana evlenme teklifi etmek için seçtiği yüzük oldu. Yaklaşık X yıl önce bir mağazanın vitrininde gördüğüm ve beğendiğim aslında doğrudan evlilik yüzüğü olduğu düşünülmecek bir yüzüğün birebir aynısını çok uğraşarak yaptırmıştı. Benim neyi sevdiğimi, neyden mutlu olacağımı ondan daha dikkatli gözlemleyen ve önemseyen kimsenin olmadığını yüzüğü gördüğümde anlamıştım. Bence ilişkimizi en güzel özetleyen anılarımızdan biridir.”

3. İlk Tanışma/Flört

Bu anılarda partnerler ilk tanıştıkları, birbirlerini ilk kez gördükleri veya ilk kez buluştukları zamanlardan bahsederler. Anıda bu tema ile beraber birkaç tema olduğunda, ilk tanışma/flört teması öncelikli kabul edilir.

Örnek:

“İlişkimiz başlamadan önce ikimiz de lise sonda iken ortak bir arkadaşımız ile ben telefonda konuşuyordum. Sonra arkadaşımın elinden telefonu aldı şu anki erkek arkadaşım ve biz birbirimizi hiç tanımadığımız halde 30 dakika telefonda sohbet ettik. Sonra aslında baya eğlenceli kişiler olduğumuzu düşündük. O günden bu yana halen konuşurken çok eğleniriz ve erkek arkadaşım moralim bozuk olduğunda beni halen güldürür ve çoğu problemimi de bu şekilde konuşarak çözeriz.”

“Merhabalar. Eşimle XX yıl önce tanıştık. Ben XXXdayım eşim XXXda. Ortak arkadaşımız tanıştırdı. XXX üzerinden msjlaştık tanıştık. XXXya geldi. İlk buluşmamızda. Benden parfümümü istedi ve masadaki peçetenin üzerine parfümü sıktı cüzdanına koydu. Aynı şekilde kendi parfümümünüde başka bi peçeteye sıkıp bana verdi. Bu beni çok etkiledi. Çokda hoşuma gitti. İlk görüşte aşık olmuştum, ama belli edemiyorum, utanyorum. Bu yaptığı hareket onun da bana aşık olduğunu anlamama neden oldu. çok mutlu oldum. peçetelrimizi hala saklarız. çok aşık olduk birbirimize. Birbirimizi yüzyüze 3 kere gördük 4. Görüşmemizde aileler tanıştı ve söz oldu. Işık hızıyla oldu resmen. XX yıl oldu evleneli. Mutluyuz, hala aşığız. Daim olsun inşallah.”

4. Bağ/Yakınlık

Bu kategorideki anılarda partnerler arasında hissedilen yakınlık ve bağ, anlatılarda baskın temadır.

Örnek:

“Partnerimle ayrı şehirlerde olduğumuz bir zamandı. Normalde tek yaşamama rağmen o dönemde kuzenim yanıma gelmişti, benimle kalıyordu (aynı odada kalmak durumundaydık). Dolayısıyla partnerimle istediğimiz kadar iletişimde olamıyorduk. Bir gece kuzenim uyuduktan sonra sadece birbirimizi görmek için partnerimle XXX açtık, gürültü olmaması için konuşamıyorduk, çok kısa bir süre yazıştık ama sonra sessizce vakit geçirdik. Birbirimizin öteki için önemini ve orda olduğunu bilmek ve varlığına ihtiyaç duymak ve bunun karşılıklı olması bence ilişkimizin genelindeki bir tema”

“Bir gün bir arkadaşımızın düğününe gittiğimizde, insanın böyle mutlu düğün görünce evlenesi geliyor değil mi dediğimde hayır ben seninle her bir araya geldiğimde evlenmek istiyorum demişti. Galiba buydu çünkü sadece mutlu olunan bir anda değil mutsuzlukları da barındıran daha geniş bir zaman diliminde birlikteliğin devamlı olmasını istemek sevgi doluydu”

5. Kaybetme Korkusu

Anı, partnerlerden birinin diğerini veya ilişkiyi kaybetmeye yönelik düşünceleri ve hislerini içerir. Bu anılarda, bir partnerin fiziki kaybı veya ilişkinin bitişine dair ihtimaller olabilir.

Örnek:

“Zatürre olmuşum aynı zamanda astım hastasıyım. Hastaneye gitmiştik acilde bana oksijen veriyorlardı eşim bana bişey olacağından korkup ağlamıştı çöl duygulanmıştım.”

“Nişan günümde memleket farklılığı gibi yanlış anlaşılma yaşandı sevgilimin ailesi tarafından ve bu olay nişandan vazgeçilme sebebi olacaktı

ama taraflar tekrar açıklık getirince olay düzeldi bu beni çok endişelendirmişti nişan olmayacak diye”

6. Destek/Değer

Bu anılarda, bir partnerin diğerine gösterdiği destek veya verdiği değer anlatının temelini oluşturur. Partnere gösterilen fiziki veya duygusal destek, partnere değerli hissettirecek davranışlar, partner tarafından yapılan fedakarlıklar vardır.

Örnek:

“Covid olduğum zaman kız arkadaşım ısrarla eve gitmememi ve kendisinde kalmamı istedi. Kendi sağlığını da riske atarak bu dönemde benim yanımda oldu. Bu şekilde yaptığı fedakarlık benim için hayatımda unutamayacağım bir anı olarak her zaman aklımda kalacaktır.”

“İlişkim için oldukça önemli bir adım olduğuna inandığım bir anıdan bahsedeceğim. Partnerimle birlikte müzik aletleri satan bir yerin önünden geçerken aklımda canlanan bir çocukluk anımı anlatmıştım kendisine. Gitar çalmak benim çocukluk hayalimdi. Babama küçükken bundan bahsetmiştim ve bana gitar almasını istemiştim. Babamın o dönemde bunun için yeterli maddi durumu yoktu. Bana en kısa sürede alacağını söylemişti ve ben hep o günü beklemiştim. Sonrasında babam bana gitar almadığı için hevesim tamamıyla kırılmıştı. Fakat, bu benim içimde ukde olarak kalmıştı. İçimde bir yerlerde hep gitar çalma hayali vardı. Partnerime bu anıyı öylesine aklıma geldiği için anlatmıştım. Aradan bir hafta geçtiğinde tekrar buluşmuştuk ve elinde kocaman bir paketle karşılaşmıştı beni. Ne olduğunu tahmin etmem oldukça güçtü. Eve gidip hediyeyi açtığımda yaşadığım duyguyu tarif etmem olanaksız. O anki mutluluğumu daha önce ne zaman yaşadığımı hatırlamıyorum bile. Aslında

belki de oldukça sıradan bir hediye olan bu gitar, benim çocukluk hayalim olduğu için çok anlamlıydı. O gün, partnerimin bana çok değer verdiğini, söylediğim küçük şeylerin onun için önemli olduğunu ve beni mutlu etmek istediğini anlamıştım. Daha sonralarında ise, beni ne kadar önemsedığını ara ara fark ettim hep. Kişinin laf arasında söylenen küçük şeyleri unutmayıp bunu sizin için gerçekleştirip anlamlı hale getirmesi çok değerli benim için. Bu olay aynı zamanda ilişkimiz için de bir adım niteliğindedir.”

“Aslında bu anı ilişkimizin başında gerçekleşti. Son da olmadı. İlişkimiz için benim gözümde çok önemli bir anıdır. Ben öğrenci evinde kalıyordum kız arkadaşım da yurttta kalıyordu. Yurttta her öğrenciye yemek veya kantin harcamaları için sadece aynı gün geçerli fişler veriliyordu. Bu fişler ile yemek veya abur cubur alınabiliyormuş. Gün sonunda kız arkadaşım fişini harcamadıysa kek bisküvi sallama çay gibi gıda ürünleri alıp odasındaki dolabında daha sonra yemek için ayırıyormuş. İlişkiye yeni başladığımız ay bu biriktirdiği abur cuburların yarısından fazlasını bana getirmişti. Çok şaşırılmış ve hoşuma gitmişti. Kendimi değerli hissettirmişti. İlişkimizin devamında hep böyle oldu bir çok şeyimizi birlikte paylaştık acıyı da tatlıyı da.”

7. Güven

Bu kategoride, partnerler arasında duyulan güven veya güvensizliklere dair yaşantılardan bahsedilir.

Örnek:

“Genel kaygı bozukluğu ile uzun süre yaşamış bir birey olarak çok takıntılı durumlarım oluyordu. Takıntılarımdan biri başka tanıştığım insanlardan hoşlanma ihtimalimdi. Bu ihtimali ona anlattığımda ise bana güvendiğini, insanların başka insanları çekici bulabileceğini ve bunun problem

olmadığını tekrar tekrar anlattı. Bir gün hoşlanma kaygımı ikimizin de yakın arkadaşı olan biri ile paylaştım ve zamanında ondan hoşlanmaktan da korktuğumu anlattım. Bunu arkadaşına anlatmamı sorun etmediğini ve bana güvendiğini söyledi. Kendime güvenimi arttırdı.”

“Partnerime duyduğum ve hiç sorgulama ihtiyacı hissetmediğim inanç ve itimat duygumun bitişine dair; en net ve büyük kırılma noktasını yaratan anım, ilgili olay yaşanmadan çok kısa bir süre önce, eskiden yaşadığımız şehre bir sonraki ziyareti birlikte yapacağımıza dair gerçekleştirdiğimiz konuşmaya rağmen kendisinin benim aile ziyareti için farklı bir şehirdeyken bana haber vermeksizin oluşturduğu (zorunluluk gerektirmeyen) bir plan ve aktif olarak telefonda her gün görüşüyor olsak da bana bunu gitmeden bir gün öncesinde yarın gidiyorum diye haber vermiş olmasıdır. Ona bu durumu hatırlatmış olsam da gideceğini söyledi ve bu yalnızca daha önce farklı durumlar için de benzer şeyler yaşandığından ilişkinin bitmesi için benim kotamın dolduğu noktaydı. Telefonu kapattıktan sonra hiç bir telefon ya da mesajına geri dönmedim bir hafta boyunca ancak mecburi olarak yaşadığımız şehre döndüğümde, kurduğumuz ortak hayat gereği iletişim kurmak zorundaydık. Kaybetme korkusundan ve benim netliğimi hissettiğinden olsa gerek öğrendim ki planını gerçekleştirmemiştii ve bu tür bir durumların tekrarlanmayacağını vaat etti. Şartlar gereği ona güvenmeyi seçmek daha kolay olduğundan ilişkiye devam ettim. Ancak o günden sonra ona karşı asla eskisi gibi hissedemedim.”

8. Değişim

Partnerlerden birinin diğer partnerin veya ilişkilerinin etkisi sonucu yaşadığı değişim veya kazanımın anlatıldığı anılardır.

Örnek:

“Motosiklet ehliyetimi eşimle tanıştıktan sonra almaya karar verdim. Bana göre motor sürmek özgürlük fakat risk demektir. Çevremdeki herkes benim gibi garantici bir insanın, motor hevesine ilk başlarda bir anlam veremediler ve garipsediler. Ta ki onu ailemle tanıştıran kadar. Beni motorun üstünde gören herkes aşk nelere de kâdirmiş dedi:.) Motosiklet hayatımın vazgeçilmez bir parçası olamadı belki ama adrenalin dolu pek çok aktiviteyi eşimle yapmaya başladım yada en azından buna cesaret edebiliyorum artık”

“Erkek arkadaşımın yurda giderken seslerin ve alkışların yükseldiği bir yer dikkatimizi çekmişti. Erkek arkadaşım içeriden tanıdık tınların duyulduğunu söyledi fakat bana bir şey anımsatmıyordu sadece kulağa hoş gelen bir müzikti. Ücretli bir konsermiş fakat bizim kenardan ayakta durarak izlemeye başlamıştık. Ardından sevgilim grubun XXX olduğunu söyledi ve herkes delirircesine eğleniyordu. Müzik tam benim zevkime hitap ediyordu. O akşam konser bitene kadar orada durduk. Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım birlikteyken. Bu anıyı paylaşmamın sebebi şu; aramızdaki ilişki beni griliştirecek ve hayatta bilmediğim dakat zevk alacağım şeyleri yapmaya cesaret etmem için erkek arkadaşımın teşvikte bulunmasıdır. İlişkimiz boyunca sürekli yeni şeyler keşfedip öğrendik ve bunu anın tadını çıkararak yaptık.”

9. Çatışma/Kavga

Bu kategori, partnerlerin anlaşmazlığa düştükleri, çatışma yaşadıkları veya kavga ettikleri anılardan oluşur.

Örnek:

“İlişkimdeki en heyecan verici olay bir yıl içinde tanışıp sevgili olup ve ardından hemen söz nişan dugunumun olmasıydı ama evlilikte çok sorun

yaşadık X yıl bitti ve birbirimizi yeni tanıdık hatta tanımaya devam ediyoruz diyebilirim olumsuz yönleri ve bana zaman zaman travma yaşatan olay ise sürekli fikir ayrılıklarına düşüp kavga etmemiz birgün daha X. Yılımızda kavga etmiştik eşim evdeki eşyalara zarar vermişti □”

10. Yeniden Bir Araya Gelme

Partnerlerin bir küslük veya ayrılık sonrası barıştıkları veya yeniden bir araya geldikleri temasının baskın olduğu anılardır.

Örnek:

“X yıllık ilişkim boyunca partnerimle kültürel sebeplerden dolayı sürekli bir tartışma ortamı içerisindeydik. Partnerim yabancı uyruklu olduğu için bazı sebepler ve yargılar bizi birbirimizden ayırarak çatışmalara sebep oluyordu. Bu çatışmalar istikrarlı olduğu için ve bu çatışmalar bize ve ilişkimize zarar verdiği için ilişkimiz boyunca çok yıprandık. Bu kültürel sorunları aşmayı , kabul etmeyi veya ortak bir yol bulmayı denedik. Bunun sonucunda hem kendimiz oldukça düşündük hemde arkadaşlarımız ve ailelerimizle bir araya geldik. Fakat bu kültürel sorunlar büyük konuları kapsadığından dolayı sürekli sıkıntılar çıkmaya devam etti ve bu sorunu aşamadık. Bu sorun bizim ilişkimizin X yıldan daha fazla yıpranmasına sebep oldu. İlişkimiz yıprandıkça biz ve çevremizdekiler de zarar gördü. Bunlar devam ettikçe ilişkimiz daha toksik bir hal aldı ve ilişkimizi kavga ve gürültüyle bitirmiş olduk. Bu yaşanan olaylar hem benim açımdan hem de partnerimin açısından olumsuz duygular barındırdığı için bu ilişkiye dair bir şeyler hatırlamak her zaman bizi daha çok üzdü. Bunların sonucunda birdaha bir araya gelmemeyi ve hiçbir şekilde birlikte olmamayı düşündük. Bu yaşanan olaylarla birlikte ilişkiye karşı olan bakış açım değişti. Kültür benim için çok

daha önemli bir unsur haline geldi ve bundan sonraki hayatımda kültür farklılığına çok dikkat ettim. Ayrılığımızın ardından ben trajik bir olay yaşadım ve bir yakınımı kaybettim. Bu süreçte eski partnerim herkesten çok bana destek oldu. Bunları tekrardan gözden geçirerek çokta önemli olmadığı kanısına vararak ilişkimize tekrar devam etme kararı aldık. Şu an bütün pürüzleri aştık , daha biliçli ve mutluuz. İki kültürü birbirine harmanlayarak çok güzel bir düğün yaptık.”

“çeşitli sorunlardan dolayı ayrıldıktan X ay sonra, birbirimizi hic gormedigimiz X ayin sonunda birbirimizi gordugumuzde ofke sinir oldugu halde birbirimiz karsi koyamadik”

11. Vakit Geçirme

Bu anılarda kişiler partnerleriyle geçirdikleri vakitten bahsederler. Rutin aktiviteler, tatiller, hobiler, yemekler gibi birlikte gerçekleştirilen organizasyonlar ve geçirilen vakitler anının temasını oluşturur.

Örnek:

“20XX kış ayında XXX'ya bol kar yagan bir gun vardi. O gun erkek arkadasimla XXX parkina gitmis ve cok guzel bir gun gecirmistik. Karda oynamistik, posetle kaymistik. Ömrümde en cok eglendigim gunlerden biriydi”

“Okul çıkışında beraber yürürdük ve bazen bu yürüyüş çok uzun sürerdi. Bu ikimizin de çok hoşuna giderdi.”

12. Partnere Dair

İlişki veya partnerler arasındaki iletişim yerine partnerin bir özelliğine, davranışına, kişiliğine yoğunlaşan anlatıları içeren anlardır.

Örnek:

“Ben insanların hareketlerine çok dikkat eden birisiyimdir. İnsanları hayatıma almadan önce de, ufak detayların kişinin karakterini yansıttığını bilerek alırım. Partnerimle ilk buluşmamızda gerçekleşen ve ilişkimizin devam eden aşamalarında da karşıma çıkan bir olay olmuştu. Birlikte bir kafede otururken partnerimin telefonu çalmıştı. Arayanın XXX olduğunu görmesi üzerine kendisi sinirlenmişti ve bu duruma canı sıkılmıştı. Yanımdan kalkıp telefonu açmaya gitmesi o gün dikkatimi çeken bir hareketti. Telefonla konuşurken onu izlediğimde oldukça sinirli gözükiyordu. Orada bir tereddüt etmiştim kendisinden ve ileriye düşündüğümde şiddet eğilimli olduğu bile aklımdan geçmişti. Daha sonra kendisini yine ara ara gözlemler fırsatım olmuştu. Aynı şekilde trafikte de sinirli bir insan olduğu gözümüne çarpmıştı. Ailesiyle konuşurken sesinin yükseldiğini de şahit olmuşum. Kendisinin agresif bir insan olduğunu düşünmüştüm ve bu kişinin ilerleyen zamanlarda agresifliğinin bana da yansıtacağını düşündüğümü söyleyebilirim. Bu düşüncem gerçekleşme de partnerimin sinirli bir insan olması benim için olumsuz bir özellik ne yazık ki.”

“Partnerimle ilişkimizin başlarında yaşadığımız ve beni kendisine daha da çok bağladığı bir anıdan söz etmek istiyorum. Bir gün partnerimle birlikte alışveriş merkezine gidiyorduk. Ardından görme engelli, elinde baston olan bir adamla karşılaştık. İnsanlara metrobüse nasıl gideceğini soruyordu. Sevgilim bu adamı gördükten sonra hemen yardım etmek istedi. Herkesin görmezden geldiği, umursamadan yanından geçtiği birisiydi bu adam. Sevgilim koluna girdi ve bizim de metrobüse gittiğimizi, gidene kadar kendisine eşlik edebileceğimizi söyledi. O gün metrobüse gitmiyorduk ama bu adama yardım etmek için onun yanında gitmiştik. Sevgilim adamla sohbet etmeye başladı. Tanıştılar, gayet samimi bir sohbet oluştu aralarında. Adam bastonunu düşürdüğünde eğilip aldı ve kendisine verdi. Birlikte yürüyen merdivenden giderken adam merdivenin sol tarafında duruyordu. Belki de insanlar

gözlerinin görmediğini fark etmedikleri için adamı iterek geçmeye çalışıyorlardı. Sevgilim bu insanları uyardı ve adamın özel durumundan bahsetti. Sevgilim ve bu adam önde, ben ise arkalarında yürüyorduk. Onları öyle gördüğümde tebessüm etmişim. Sevgilimin bu hareketini gördükten sonra kendisinin ne kadar güzel bir kalbe sahip olduğunu anlamışım. İlişkimizin ilerleyen evrelerinde ise, merhametli, yardımsever ve çok iyi kalpli bir insan olduğuna defalarca şahit oldum.”

13. Maddi Meseleler

Partnerlerin ilişki içindeyken yaşadıkları maddi problemler bu anıların ana temasını oluşturur.

Örnek:

“Eşimle X senelik evliyiz iki çocuğumuz var sene 20XX idi eşim bir arkadaşıyla XXX işi yapacağını söyledi sigortalı düzenli maaş aldığı işi bıraktı çok üzülüm yapmasını istedim ama olmadı çok fazla borca girdik banka borçları kredi kartı krediler bakkala bile borçlandık yiyecek ekmekten elektrik suyumuz, telefonumuz, kesildi çok zor günlerdi sonra haciz gelecek dedi ayrılalım dedi bende beni çocuğumuzu düşünüyor seviyorsan tekrar bir işe girersin dedim yoksa bosanırız dedim sonra ise girdi aileminde maddi manevi desteğiyle atlattık ama benim ömrümden ömür gitti çok mutsuz oldum çocuğumun psikolojisi bozuldu hala aklıma geldikçe ağlamak gelir içimden.”

14. Problem Çözme

Partnerlerin ilişki içinde yaşadıkları bir probleme çözüm ürettiklerinden bahsettikleri veya ilişki üzerine konuştukları anılar bu kategorinin içindedir.

Örnek:

“İlişkimiz pandeminin başında başladı. Başladığı gibi uzak mesafeye dönüştü. İlk zamanlarda ailesine bahsederken, aşık değilim partnerime demiş. Bana anlatırken yanlışlıkla ağzından kaçırıldı. Üzüldüğüm bir zamandı ama hiç kavgasız, tamamen konuşarak çözmüştük. Sonrasında kalıntıları kaldı tabii ki.”

ETHICS BOARD APPROVAL

Ethics Board Approval is available in the printed version of this dissertation.