



Evli Bireylerde Benliğin Ayrışması ve Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişki: Duygu Düzenleme Kontrolünde Bir İnceleme¹²³

Relationship Between The Self-Differentiation and Marital Quality Among Married Individuals: An Examination Controlling for Emotion Regulation

Ebru Sinem KAYA , Yüksek Lisans Öğrencisi, esinemkaya@stu.aydin.edu.tr

Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ , Doç. Dr., İstanbul Aydın Üniversitesi, hadiyekucukkaragoz@aydin.edu.tr

Geliş tarihi - Received: 2 Nisan 2026
Kabul tarihi - Accepted: 11 Temmuz 2026
Yayın tarihi - Published: 28 Ağustos 2026

¹ Bu makale birinci yazarın ikinci yazarın danışmanlığında gerçekleştirdiği “Evli Bireylerde Benliğin Ayrışması ile Duygu Düzenlemenin Evlilik Kalitesine Etkisi” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

² Çalışma Kayseri- Kocasinan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü’nün “Aile Danışmanım Okulumda” projesi kapsamında gerçekleştirilmiştir.

³ Bu çalışma 10-12 Haziran 2026 tarihlerinde gerçekleşen 27. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde sunulmuştur.

Kaya, E. S. ve Küçükkaragöz, H. (2026). Evli bireylerde benliğin ayrışması ve evlilik kalitesi arasındaki ilişki: Duygu düzenleme kontrolünde bir inceleme. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(2), 1654-1675.

DOI. 10.51460/baebd.1921713



Öz. Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde benliğin ayrımlaşmasının ve duygu düzenlemenin evlilik kalitesi üzerindeki rolünü incelemektir. Araştırma nicel yöntem kullanılarak yürütülmüş olup, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan ve gönüllülük esasına göre araştırmaya katılan 318 evli birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği, Evlilik Kalitesi Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sürecinde betimsel istatistikler, Cronbach's Alpha güvenirlik analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon, çoklu doğrusal regresyon ve hiyerarşik regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Bulgular, benliğin ayrımlaşması ile evlilik kalitesinin açıklanmasında benliğin ayrımlaşmasının bağımsız ve anlamlı bir değişken olarak öne çıktığını ve evlilik kalitesini pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal yapısına uygun olarak hiyerarşik modele alt boyut düzeyinde dâhil edilen duygu düzenleme stratejilerinden (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) ayrı olarak benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesini açıklanmasında daha güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, evlilik kalitesinin değerlendirilmesinde bireyin benlik yapısının önemli bir payı olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, evlilik danışmanlığı ve psikoeğitim programlarında benliğin ayrımlaşmasını güçlendirmeye yönelik müdahalelere yer verilmesi önerilmektedir. Ayrıca farklı örneklem ve boylamsal tasarımlarla yapılacak çalışmaların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bowen kuramı, Benliğin ayrımlaşması, Evlilik kalitesi, Duygu düzenleme.

Abstract. The aim of this study is to examine the predictive role of self-differentiation on marital quality among married individuals. The research was conducted using a quantitative correlational research design. The sample consisted of 318 married individuals living in Istanbul who voluntarily participated in the study. Data were collected using the Differentiation of Self Scale, the Marital Quality Scale, and the Emotion Regulation Scale. In the analysis process, descriptive statistics, Cronbach's Alpha reliability analyses, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, multiple linear regression, and hierarchical regression analysis were used. The findings revealed that differentiation of self is an independent and significant variable that positively predicts marital quality. In contrast to the emotion regulation strategies (cognitive reappraisal and expressive suppression) included in the hierarchical model at the subscale level according to the original structure of the scale, it was determined that self-differentiation is a stronger predictor in accounting for marital quality. These results suggest that an individual's self-structure carries a significant weight in understanding marital quality. In line with these findings, it is recommended that marriage counseling and psychoeducational programs include interventions aimed at strengthening self-differentiation. In addition, future studies using different samples and longitudinal designs may contribute to the existing literature.

Keywords: Bowen theory, Self-differentiation, Marital quality, Emotion regulation.



Extended Abstract

Introduction. Marriage is a central relational system that plays a critical role in individuals' psychological well-being, emotional functioning, and overall life satisfaction. Beyond emotional closeness, marriage represents a dynamic interpersonal context in which individuals continuously negotiate autonomy, intimacy, emotional boundaries, and self-related processes. Within this framework, marital quality is conceptualized as a multidimensional construct encompassing emotional closeness, mutual support, communication patterns, conflict resolution strategies, and perceived satisfaction within the marital relationship. Contemporary research increasingly emphasizes that marital quality cannot be fully explained by relational skills alone; rather, individual psychological characteristics and self-regulatory capacities play a decisive role in shaping marital dynamics.

One of the key individual variables associated with close relationships is self-differentiation, a core construct within Bowen Family Systems Theory. Self-differentiation refers to an individual's capacity to maintain a clear and stable sense of self while remaining emotionally connected to their significant others. Individuals with higher levels of self-differentiation are able to distinguish between thoughts and emotions, regulate emotional reactivity under relational stress, and preserve autonomy without resorting to emotional cutoff or excessive fusion. In contrast, low levels of self-differentiation are characterized by heightened emotional reactivity, emotional fusion, or emotional distancing, all of which may undermine relational functioning and marital quality.

Another psychological process that has received increasing attention in close relationship research is emotion regulation. Emotion regulation refers to the strategies individuals use to monitor, evaluate, and modify emotional responses in accordance with situational demands and personal goals. According to Gross' process model, emotion regulation strategies may be implemented at different stages of emotional experience, with cognitive reappraisal and expressive suppression representing two widely studied strategies. Cognitive reappraisal involves reinterpreting emotional situations to alter their emotional impact, whereas expressive suppression involves inhibiting emotional expression after emotions have been generated. In marital contexts, adaptive emotion regulation strategies are considered essential for managing conflict, maintaining emotional closeness, and sustaining relationship satisfaction.

Although previous studies have independently examined self-differentiation and emotion regulation in relation to marital outcomes, research investigating their combined and predictive effects on marital quality remains limited, particularly within non-Western cultural contexts. Moreover, relatively few studies have explored how self-differentiation is associated with specific emotion regulation strategies and how these processes jointly predict marital quality. Addressing this gap, the present study aims to examine the predictive roles of self-differentiation and emotion regulation sub-dimensions in marital quality among married individuals living in Turkey.

Method. The study employed a quantitative research design based on a correlational survey model. The sample consisted of 318 married individuals residing in Turkey who voluntarily participated in the study. Data were collected using the Self-Differentiation Scale, the Marital Quality Scale and the Emotion Regulation Scale. Statistical analyses included descriptive statistics, reliability analyses, independent samples t-tests, one-way analysis of variance, Pearson correlation analyses, multiple linear regression, and hierarchical regression analyses to test the structural models across independent dimensions.



Results. The findings revealed a positive and statistically significant relationship between self-differentiation and marital quality. Higher levels of self-differentiation were associated with higher marital quality, indicating that individuals who are better able to maintain emotional autonomy and regulate emotional reactivity tend to perceive their marital relationships as more satisfying, supportive, and balanced. Regression analyses further demonstrated that self-differentiation emerged as a significant and positive predictor of marital quality even after controlling for demographic variables.

In contrast, no significant relationship was found between overall emotion regulation total scores and marital quality. However, when emotion regulation strategies were examined at the sub-dimension level according to the original structure of the scale, a more robust hierarchical pattern emerged. Cognitive reappraisal was found to be a positive predictor of marital quality and several of its sub-dimensions, whereas expressive suppression negatively predicted specific aspects of marital quality, particularly emotional closeness and relationship satisfaction. These findings suggest that specific emotion regulation strategies are more informative and hold higher statistical predictive power than overall emotion regulation capacity in explaining marital dynamics.

Additionally, meaningful associations were identified between self-differentiation and emotion regulation strategies. Higher levels of self-differentiation were related to greater use of cognitive reappraisal and lower reliance on expressive suppression. This pattern suggests that individuals with a more differentiated sense of self may be better equipped to engage in adaptive emotional processing rather than relying on emotionally restrictive regulation strategies.

Analyses of demographic variables indicated that gender significantly predicted self-differentiation, whereas age did not significantly predict self-differentiation or emotion regulation. Marital quality, however, differed significantly according to age and number of children. Younger individuals and those without children reported higher levels of marital quality, suggesting that life stage and family responsibilities may account for variations in perceptions of marital satisfaction.

Discussion and Conclusion. From a clinical perspective, these findings underscore the importance of addressing both emotion regulation strategies and underlying self-related processes in counseling and family therapy settings. Interventions that focus solely on communication skills or emotional expression may overlook deeper self-structure dynamics that sustain relational functioning under stress. Strengthening self-differentiation may therefore enhance individuals' capacity to regulate emotions more effectively and maintain relational balance within marriage.

In conclusion, self-differentiation is a key predictive factor in marital quality. While self-differentiation predicts relationship satisfaction and emotional processes, emotion regulation sub-dimensions predict specific aspects of marriage. In this study, self-differentiation was examined as a primary predictor of marital quality, with emotion regulation subscales (cognitive reappraisal and expressive suppression) included separately within the hierarchical regression models. Since the study reflects a limited population within a narrow scope, future research incorporating different populations and examining potential moderator variables would enrich the literature.



Giriş

Evlilik, bireylerin psikolojik iyi oluşunu, yaşam doyumunu ve sosyal uyumunu doğrudan etkileyen en temel yakın ilişki sistemidir. Modern aile araştırmalarında evlilik, yalnızca iki bireyin hukuki birlikteliği olarak değil; duygusal bağlanma, karşılıklı duygu düzenleme, rol paylaşımı, iş paylaşımı ve stresle başa çıkma becerilerinin, kısacası hayatı olumlu bir beraberlik içinde yaşamının birlikte ele alındığı dinamik bir etkileşim alanı olarak incelenmektedir. Bütün bu süreçler ele alındığında evlilik kalitesi, evlilik ilişkisinin öznel değerlendirmesini yansıtan çok boyutlu, bireysel ve toplumun temel yapısı olarak tanımlanmaktadır (Proulx ve ark., 2007). Bu alanda Türkiye’de yapılan evlilik kalitesini ölçmeye yönelik güncel çalışmalar, bu kavramın çok boyutlu ve karmaşık yapısını yerel kültür dinamikleriyle ortaya koymaktadır (Gürel ve Çopur, 2020).

Evlilik kalitesi; mutluluk, doyum, uyum, yakınlık, destek, çatışma ve istikrar gibi birden fazla durumu içinde barındıran bütüncül bir kavramdır (Amato, 2007; Spanier ve Lewis, 1980). Araştırmalar, evlilik kalitesinin yalnızca ilişki içi durumlarla anlaşılamayacağını, bireysel psikolojik özelliklerle birlikte ele alınarak değerlendirilmesinin gerekli olduğunu göstermektedir (Karney ve Bradbury, 2005). Özellikle bireylerin kişilik yapıları, stresle başa çıkma biçimleri, bağlanma biçimleri ve benlik algıları evlilik kalitesindeki varyansı anlamlı biçimde açıklamaktadır. Bu durum, evlilik kalitesinin sadece kişilerarası etkileşim biçimleriyle değil, bireyin içsel düzenleme kapasitesiyle de şekillendiğini göstermektedir. Evlilik kalitesi ile bireysel iyi oluş arasındaki ilişki de karşılıklıdır. Yüksek evlilik kalitesi depresif belirtilerin azalması ve psikolojik sağlamlığın artması ile ilişkilendirilirken; düşük evlilik kalitesi artmış stres, kaygı ve uyumsuzlukla bağlantılı bulunmaktadır (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001; Troxel ve ark., 2007). Alan yazında evli bireylerin iyi oluş dinamiklerini inceleyen güncel araştırmalar da evlilik doyumunu ile bireysel psikolojik iyi oluş süreçleri arasında güçlü ve doğrusal bağlar olduğunu göstermektedir (Şen, Bulut Serin ve Karagülmez, 2024). Bu bulgular, evlilik ilişkilerinin hem psikolojik hem fizyolojik süreçlerle etkileşim içinde olduğunu ve bireyin kişilik yapılanmasının evlilik deneyimini anlamlı düzeyde açıklayabileceğini ortaya koymaktadır.

Benlik ayrımlaşmasının evlilik kalitesindeki yeri

Benlik ayrımlaşması kavramı, evliliğin kalitesini açıklamada önemli bir açıklayıcı değişken olarak dikkate alınması gereken bir olgu olarak öne çıkmaktadır. Benlik ayrımlaşması Murry Bowen’ın Aile Sistemleri Kuramı kapsamında geliştirilmiştir. Bireyin duygusal yoğunluk altında bulunduğu bile duygu ve düşüncelerini ayırt edebilmesi, yakın ilişki içinde bulunurken aynı zamanda kişisel bağımsızlığını koruyabilmesi, duygusal tepkilerini düzenleyebilmesi ve tüm bunları işlevsel bir bütünlük içinde yönetebilme becerisidir (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Kuramcıya göre bireyin ayrımlaşma seviyesi, yakın ilişkilerde kaygı düzeyini belirleyen temel yapısal etkidir. Bowen (1978) tarafından belirtildiği gibi, düşük ayrımlaşma düzeyine sahip bireylerin, yakın ilişkilerde ya aşırı bağımlı (füzyon) ya da aşırı mesafeli (duygusal kopma) davranışları sergileme eğiliminde oldukları belirtilmektedir. Bununla beraber, ayrımlaşma düzeyi yüksek olan çiftler hem "biz" duygusunu sürdürebilmekte hem de benlik konumlarını koruyabilmekte, böylece evlilikte duygusal yakınlık ile bireysel özerklik arasında işlevsel bir denge kurabilmektedirler. Skowron (2000) tarafından yapılan çalışmalar, benliğin ayrımlaşma düzeyinin evlilik uyumundaki varyansın önemli bir kısmını açıkladığını ortaya koymuştur. Özellikle duygusal tepkisellik ve duygusal kopma boyutlarının evlilik çatışması ile pozitif; ben pozisyonunun ise evlilik

Kaya, E. S. ve Küçükkaragöz, H. (2026). Evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve evlilik kalitesi arasındaki ilişki: Duygu düzenleme kontrolünde bir inceleme. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 17(2)*, 1654-1675.

DOI. 10.51460/baebd.1921713



doymu ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu veriler, benlik organizasyonunun evlilik kalitesinin yapısal yordayıcılarından biri olduğunu göstermektedir. Benliğin ayrımlaşması sadece kişisel ve kişilerarası bir özellik değil, aynı zamanda bireyin stres altında bilişsel esnekliğini ve duygusal dayanıklılığını korumasını sağlayan bir yapıdır.

Sayfa | 1659

Benliğin ayrımlaşması; duygusal tepkisellik, ben pozisyonu, duygusal kopma ve başkalarıyla iç içe geçme boyutlarından oluşan dört alt başlık altında değerlendirilmektedir (Skowron ve Schmitt, 2003). Duygusal tepkisellik bireyin yoğun duygular karşısında duygu düzenleme kapasitesini; ben pozisyonu, bireyin kendi değerlerini koruyabilme gücünü; duygusal kopma aşırı mesafeli bir ilişki geliştirmeyi; başkalarıyla iç içe geçme ise ilişkiye sınır koyma durumunu ifade etmektedir. Bu boyutların her biri evlilik içi etkileşim dinamiklerini farklı biçimlerde açıklamaktadır ve bireyin evlilik ilişkisi içinde yer aldığı durumu göstermektedir.

Duygu düzenleme süreçlerinin belirleyiciliği

Evlilik ilişkilerinde sadece benlik ayrımlaşması değil, aynı zamanda duygu düzenleme süreçleri de önemli açıklayıcı roller üstlenmektedir. Duygu düzenleme, bireyin duygusal deneyimlerini izleme, fark etme, değerlendirme ve uygun şekilde ifade etme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Evlilik ilişkilerinde yaşanan çatışmaların, stresli yaşam olaylarının ve rol geçişlerinin sağlıklı biçimde yürütülmesi, eşlerin büyük ölçüde duygu düzenleme becerilerine bağlıdır (Bloch ve ark., 2014). Duygu düzenleme stratejileri arasında bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma öne çıkmaktadır (Gross ve John, 2003). Bilişsel yeniden değerlendirme, olayın durumunu değiştirerek duygusal yoğunluğu azaltmayı amaçlarken; ifade bastırma, duygusal ifadenin ketlenip kalmasını ve dışı vurumunun tıkanmasını belirtir. Çocukluk çağından yetişkinliğe kadar uzanan gelişimsel süreçlerde, bireylerin bu işlevsel veya işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanma biçimlerinin, onların hem duygusal hem de genel psikolojik iyi oluş seviyeleri üzerinde kritik bir yordayıcı etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Olgun ve Bulut Serin, 2024).

Bununla birlikte duygu düzenleme süreçlerinin, bireyin benlik organizasyonundan bağımsız olarak değerlendirilmesi, evlilik kalitesinin belirlenmesinde eksik kalabilir. Alan yazın incelendiğinde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme değişkenlerinin çoğu zaman ayrı ayrı ele alındığı; bu iki değişkenin birlikte ve aynı model içerisinde evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Oysa benliğin ayrımlaşması bireyin yapısal benlik organizasyonunu; duygu düzenleme ise süreçsel duygu düzenleme kapasitesini göstermektedir. Yapısal ve süreçsel bu iki boyutun aynı model içinde ele alınması, evlilik kalitesini açıklamada daha bütüncül ve kuramsal olarak tutarlı bir çerçeve sunmaktadır. Türkiye bağlamında yürütülen çalışmalar incelendiğinde evlilik kalitesinin daha çok iletişim becerileri, bağlanma stilleri ve çatışma çözme stratejileri üzerinden incelendiği; benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme süreçlerinin ortak bir şekilde kullanıldığı araştırmaların yeterince fazla olmadığı görülmektedir. Bu durum, kültürel olarak evlilik ilişkisinde bulunan evli bireylerin psikolojik temellerinin daha kapsamlı incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Bu araştırma, evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme becerilerinin evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı rolünü hiyerarşik doğrusal regresyon analizi modelleri aracılığıyla



incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, benliğin ayrımlaşmasını evlilik kalitesinin yapısal bir yordayıcısı olarak konumlandırmakta ve duygu düzenleme süreçlerini ölçeğin orijinal yapısına uygun şekilde alt boyut düzeyinde (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) bağımsız yordayıcılar olarak hiyerarşik modele dahil edilerek bu ilişkilerin açıklayıcı niteliğini test etmektedir. Bu yönüyle araştırma, Bowen'ın kuramsal çerçevesini veriye dayalı olarak incelemekte ve evlilik kalitesinin psikolojik altyapısına ilişkin literatüre özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

Çalışmada şu araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme stratejileri (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) ve evlilik kalitesi arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme alt boyut değişkenleri evlilik kalitesini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
3. Benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme puanları cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Demografik değişkenler (yaş, cinsiyet) modele eklendiğinde hiyerarşik regresyon modelindeki yordayıcı güç ve açıklanan varyans değişmekte midir?

Yöntem

Araştırma modeli

Bu araştırma, evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme düzeyleri ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan nicel araştırma deseninde yapılandırılmıştır. Nicel araştırmalar, araştırmaya konu olan değişkenlerin nesnel ölçme araçları aracılığıyla sayısal verilere dönüştürülmesini ve bu veriler üzerinden değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesini esas alan sistematik araştırma yaklaşımlarıdır (Creswell, 2014).

Araştırmada, değişkenler arasında doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi ortaya koymaktan ziyade, değişkenlerin birlikte değişim düzeylerinin ve yordayıcı ilişkilerinin belirlenmesi amaçlandığından ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını, yönünü ve düzeyini belirlemeye yönelik betimsel nitelikte bir araştırma modelidir (Karasar, 2016). Bu modelde araştırmacı, araştırmaya konu olan değişkenlere herhangi bir müdahalede bulunmaksızın mevcut durumu kendi doğal koşulları içinde incelemektedir.

Bu doğrultuda araştırmacının yordayıcı değişkenlerini benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme; yordanan değişkenini ise evlilik kalitesi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme değişkenlerinin evlilik kalitesini ne düzeyde yordadığı, söz konusu değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunup bulunmadığı ve bu ilişkilerin hangi yönde gerçekleştiği değerlendirilmektedir.

Nicel araştırma yaklaşımı, araştırma sorularına uygun olarak standartlaştırılmış ölçme araçlarıyla geniş bir katılımcı grubundan veri toplanmasına olanak sağlamakta ve elde edilen bulguların istatistiksel



yöntemlerle sistematik biçimde analiz edilmesine imkân tanımaktadır (Büyüköztürk, 2018). Bu nedenle, evlilik ilişkileri bağlamında benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi arasındaki yapısal ilişkilerin belirlenmesini amaçlayan bu çalışmada nicel araştırma yöntemi uygun görülmüştür.

Araştırma sürecinde veriler, gönüllülük esasına dayalı olarak evli bireylere verilen seminerlerde yüz yüze doldurdukları ölçek ve demografik form olarak toplanmış ve elde edilen veriler araştırma sorularına uygun istatistiksel analiz teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırmanın metodolojik yapısı, çalışmanın amacı, araştırma soruları ve kullanılan ölçme araçlarıyla tutarlı olacak şekilde planlanmıştır.

Çalışma grubu

Bu araştırmanın ana kütesini, Türkiye’de yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada evli bireylerde benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme süreçleri ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlandığından, katılımcıların evli olmaları araştırmaya dâhil edilme ölçütü olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamına yalnızca evli bireyler alınmış; medeni durumu araştırmanın amacına uygun olmayan katılımcılar değerlendirme dışında bırakılmıştır.

Araştırmanın örneklemini, gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya katılmayı kabul eden evli bireyler oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde toplam 346 bireye ulaşılmıştır. Ancak yapılan inceleme sonucunda 11 katılımcının bekâr olduğu belirlenmiş ve bu katılımcılardan elde edilen veriler araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Bunun yanı sıra, analiz sürecine geçilmeden önce veri seti ön incelemeye tabi tutulmuş, uç değer niteliği taşıyan veriler değerlendirilmiş ve uygun görülen veriler analiz dışında bırakılmıştır. Bu düzenlemeler sonucunda araştırmanın nihai örneklemini 318 evli bireyden oluşmuştur.

Örnekleme seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırmanın amacı doğrultusunda önceden belirlenen bazı özellikleri taşıyan bireylerin örnekleme dâhil edilmesini esas alan bir örnekleme yaklaşımıdır. Bu çalışmada belirlenen temel ölçüt, katılımcıların evli bireylerden oluşmasıdır. Böylece araştırmanın konusu olan benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi değişkenlerinin, evlilik ilişkisi deneyimine sahip bireyler üzerinden değerlendirilmesi sağlanmıştır.

Araştırma grubunun demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun 30–49 yaş aralığında yer aldığı görülmektedir. Cinsiyet dağılımı açısından kadın katılımcı oranının erkek katılımcı oranından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim durumu ve gelir düzeyi bakımından ise örneklemin ağırlıklı olarak üniversite mezunu ve orta gelir düzeyine sahip bireylerden oluştuğu anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcıların önemli bir bölümünün 10 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip olması, araştırma grubunun evlilik deneyimi açısından belirli bir birikime sahip olduğunu göstermektedir.

Bu özellikler birlikte değerlendirildiğinde, araştırma örnekleminin evli bireylerde benliğin ayrımlaşması, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi bakımından araştırmanın amacıyla uyumlu bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, örneklemin gönüllülük esasına ve ölçüt örnekleme yaklaşımına dayalı olarak oluşturulması nedeniyle bulguların



genellenmesinde dikkatli olunması gerekmektedir. Bu nedenle araştırma sonuçları, çalışma grubunun özellikleri ve araştırmanın sınırlılıkları dikkate alınarak değerlendirilmelidir.

Araştırmanın ilk bölümünü oluşturan katılımcıların demografik bulgulara göre dağılımlarının gösterildiği frekans analizinin sonuçları Tablo 1’de gösterilmektedir.

Sayfa | 1662

Tablo 1.

Çalışma grubuna ait demografik bulguların frekans dağılımları

Demografik Bulgular	Gruplar	n	%
Yaş	20-29 Yaş	26	8.2
	30-39 Yaş	124	39.0
	40-49 Yaş	117	36.8
	50 Yaş ve Üzeri	51	16.0
Cinsiyet	Kadın	219	68.9
	Erkek	99	31.1
Gelir Düzeyi	Düşük	23	7.2
	Orta	280	88.1
	Yüksek	15	4.7
Evlilik Yılı	1-5 Yıl	46	14.5
	6-10 Yıl	74	23.3
	11- 20 Yıl	125	39.3
	21 Yıl ve Üzeri	73	23.0
Aile Yaşam Şekli	Çekirdek Aile	306	96.2
	Büyük Aile	12	3.8
Çocuk Sayısı	Yok	28	8.8
	1 Çocuk	78	24.5
	2 Çocuk	144	45.3
	3 ve Üzeri	68	21.4
Çalışma Durumu	Evet	245	77.0
	Hayır	73	23.0
Evlilik Şekli	Görücü Usulü	68	21.4
	Tanıştırılarak	84	26.4
	Anlaşarak	166	52.2
Eğitim Durumu	İlkokul	24	7.5
	Ortaokul	24	7.5
	Lise	64	20.1
	Üniversite	185	58.2
	Yükseköğrenim	21	6.6
TOPLAM		318	100



Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma grubunun çoğunluğunu 30–49 yaş aralığında, evlilik süresi 10 yıl ve üzerinde olan, iki çocuk sahibi, çalışan, orta gelir düzeyinde ve üniversite mezunu kadın bireylerin oluşturduğu görülmektedir. Bu örneklem profili, araştırmanın evlilik ilişki kalitesini inceleme açısından demografik olarak dengeli ve temsil gücü yüksek bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Sayfa | 1663

Veri toplama araçları

Benliğin ayrımlaşması ölçeği

Bu araştırmada evli çiftlerin benlik ayrımlaşması düzeylerini saptamak amacıyla Elizabeth A.Skowron tarafından 2000 yılında geliştirilen ve Skowron ile Paul L. Schmitt (2003) tarafından güncellenen Differentiation of Self Inventory (DSI)'nin Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Işık ve Bulduk (2015) tarafından yapılmıştır.

Bu ölçek, bireylerin yakın ilişkilerde duygularını ve düşüncelerini birbirinden ayırt edebilme, aynı zamanda bağımsızlıklarını sürdürebilme ve duygusal sınırlarını birlikte yönetebilme becerilerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek Duygusal Tepkisellik, Ben Pozisyonu, Duygusal Kopma, Başkalarıyla İç İç Geçme olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır.

Toplam 20 maddeden oluşan ölçek, likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin benlik ayrımlaşma düzeyinin yüksek olduğunu ifade eder. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve $\alpha = .805$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu sonuç, ölçeğin araştırma örnekleminde kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Evlilik kalitesi ölçeği

Araştırmada evlilik kalitesini ölçmek amacıyla Gürel ve Çopur (2020) tarafından geliştirilen Evlilik Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin evlilik ilişkilerine ilişkin algılarını çok boyutlu biçimde değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Ölçek toplam 42 maddeden oluşmakta ve şu alt boyutları içermektedir: Uyum, Destek, Sevgi, Bıkkınlık, Çatışma.

Ölçek Likert tipi derecelendirme ile puanlanmakta olup yüksek puanlar evlilik ilişkisinin daha olumlu algılandığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha yöntemi ile ölçülmüş ve $\alpha = .951$ olarak bulunmuş, bu da ölçeğin güçlü bir iç tutarlılığa sahip olduğunu ortaya koymaktadır.



Duygu düzenleme anketi

Araştırmada duygu düzenleme stratejilerini değerlendirmek amacıyla Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen "Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)" kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Totan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır: Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve İfade Bastırma. Toplam 10 maddeden oluşan ölçek Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu, bireyin olayların anlamını yeniden yapılandırarak duygusal yoğunluğu azaltma eğilimini; ifade bastırma alt boyutu ise duygusal ifadeyi inhibe etme eğilimini ölçmektedir. Ölçeğin orijinal yapısına ve hiyerarşik regresyon modelinin gerekliliklerine uygun olarak, bu araştırmada ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar düzeyinde ayrı ayrı hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .820$, ifade bastırma alt boyutu için ise $\alpha = .706$ olarak saptanmış ve alt boyutların araştırma örnekleminde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

Veri toplama süreci

Araştırma verileri, gönüllülük esasına dayalı olarak yazılı anket ve ölçek formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve kişisel verilerin gizliliği konusunda güvence sağlanmıştır. Katılımcılar bilgilendirilmiş onam formunu onayladıktan sonra ölçekleri doldurmuşlardır.

Veri analizi

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemi doğrultusunda yürütülmüştür. Bu çalışmada değişkenler üzerinde herhangi bir deneysel müdahalede bulunulmamış, mevcut durum katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu nedenle araştırma, değişkenler arasındaki ilişkileri ve yordayıcı bağlantıları incelemeye uygun olan ilişkisel tarama modeli kapsamında desenlenmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde istatistik paket programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılış varsayımını karşılayıp karşılamadığı Kolmogorov-Smirnov testi, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri birlikte dikkate alınarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda veri seti parametrik testlerin uygulanmasına uygun kabul edilmiştir.

Araştırmada yer alan sürekli değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Benliğin ayrışması ile duygu düzenleme ölçeğinin orijinal faktör yapısını oluşturan bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma alt boyutlarının evlilik kalitesini yordama düzeylerini daha güçlü ve kombine bir model çerçevesinde incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, bağımsız değişken gruplarının evlilik kalitesi üzerindeki göreceli açıklayıcı katkılarını aşamalı olarak değerlendirmek amacıyla hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Bu analizlerde değişkenler arasındaki istatistiksel ilişkiler ve yordayıcı katkılar değerlendirilmiş; doğrudan nedensel bir yorum yapılmasından kaçınılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi %95 güven aralığında $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.



Bulgular

Ölçeklerin güvenirlik analizleri, betimsel istatistikler ve yordayıcı ilişkilere ait bulgular

Sayfa | 1665

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Bulgular; ölçme araçlarının güvenirlik analizleri, betimsel istatistikler, değişkenler arası ilişkiler, benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme alt boyutlarının (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) evlilik kalitesini hiyerarşik olarak yordama düzeylerine ilişkin analizler başlıkları altında ele alınmıştır.

Araştırmanın analiz ve yorumlanmasına başlamadan önce araştırmada kullanılan ölçme araçlarının iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Katılımcıların ölçek ve alt boyutlardan elde ettikleri puanlar üzerinden hesaplanan Cronbach's Alpha güvenirlik katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.
Ölçeklere ilişkin güvenirlik analizi

Ölçek	Cronbach's Alpha	k		Cronbach's Alpha	k
Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği	.805	20	Duygusal tepkisellik	.714	5
			"Ben" pozisyonu	.753	5
			Duygusal kopma	.769	5
			Başkalarına bağımlılık	.784	5
Duygu Düzenleme Anketi	.784	10	Bilişsel yeniden değerlendirme	.820	6
			Bastırma	.706	4
			Uyum	.912	21
			Bıkkınlık	.686	6
Evlilik Kalitesi Ölçeği	.951	42	Destek	.805	8
			Sevgi	.811	4
			Çatışma	.759	3

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılıklarını belirlemek amacıyla Cronbach's Alpha güvenirlik analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği'nin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .805 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin iyi düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde; Duygusal Tepkisellik alt boyutunun güvenirlik katsayısının .714, "Ben" Pozisyonu alt boyutunun .753, Duygusal Kopma alt boyutunun .769 ve Başkalarına Bağımlılık alt boyutunun ise .784 olduğu görülmektedir. Alt boyutlara ilişkin katsayıların .70'in üzerinde olması, ilgili boyutların güvenilir ölçümler sağladığını göstermektedir.

Duygu Düzenleme Anketi'nin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .784 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç, ölçeğin yeterli düzeyde güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Alt boyutlar incelendiğinde; Bilişsel Yeniden Değerlendirme alt boyutunun güvenirlik katsayısının .820 olduğu ve yüksek düzeyde iç tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir. Bastırma alt boyutunun Cronbach's Alpha değeri ise .706 olup kabul edilebilir sınırlar içerisinde değerlendirilmiştir.



Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin toplam Cronbach's Alpha katsayısı .951 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçeğin çok yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Alt boyutlara ilişkin bulgular incelendiğinde; Uyum alt boyutunun .912, Destek alt boyutunun .805, Sevgi alt boyutunun .811 ve Çatışma alt boyutunun .759 güvenirlik katsayılarına sahip olduğu görülmektedir. Bu değerler ilgili alt boyutların güvenilir ölçümler sunduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Bıkkınlık alt boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı .686 olarak belirlenmiştir. Bu değer .70 sınırına oldukça yakın olup sosyal bilimler alanında kabul edilebilir düzeyde değerlendirilebilmektedir.

Betimsel istatistiklere ilişkin bulgular

Araştırmada ele alınan değişkenlere ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3.

Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişken	M	SD
Benliğin Ayrışması (Toplam)	4.31	0.65
Evlilik Kalitesi (Toplam)	2.62	0.33
Duygu Düzenleme (Toplam)	4.14	0.97

Not. M = Aritmetik ortalama; SD = Standart sapma.

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların benliğin ayrışması düzeylerinin orta–yüksek aralıkta olduğu görülmektedir. Evlilik kalitesi puanlarının genel olarak yüksek düzeyde olduğu ve duygu düzenleme puanlarının da orta–yüksek aralıkta seyrettiği belirlenmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkiler

Benliğin ayrışması, duygu düzenleme ve evlilik kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Araştırma değişkenleri arasındaki pearson korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	2	3
1. Benliğin Ayrışması	—		
2. Evlilik Kalitesi	.286**	—	
3. Duygu Düzenleme	.214**	.072	—

Not. N = 318. **p < .01.

Tablo 4 incelendiğinde benliğin ayrışması ile evlilik kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .286$, $p < .01$). Benliğin ayrışması ile duygu düzenleme arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .214$, $p < .01$). Buna karşılık duygu düzenleme ile evlilik kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

**Benliğin ayrımlaşması alt boyutları ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler**

Benliğin ayrımlaşmasının alt boyutları ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiler ayrıca incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Sayfa | 1667

Tablo 5.
Alt boyutlar ile evlilik kalitesi arasındaki korelasyonlar

Alt Boyut	Evlilik Kalitesi (r)
Duygusal Tepkisellik	.194**
Ben Pozisyonu	.096
Duygusal Kopma	.252**
Başkalarıyla İç İçe Geçme	.246**

Not. N = 318. **p < .01.

Tablo 5 incelendiğinde, duygusal tepkisellik, duygusal kopma ve başkalarıyla iç içe geçme alt boyutlarının evlilik kalitesi ile pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Ölçekte ters kodlama işlemi uygulandığından, bu alt boyutlarda yüksek puan daha düşük tepkisellik, daha düşük kopma ve daha sağlıklı sınırlar anlamına gelmektedir. Bu nedenle elde edilen pozitif ilişkiler kuramsal olarak benliğin ayrımlaşma düzeyinin artması ile evlilik kalitesinin artması yönündeki beklentiyle tutarlıdır. Ben pozisyonu alt boyutu ile evlilik kalitesi arasında ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesini yordayıcı rolü

Benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesini ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analizde duygu düzenleme değişkeni kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6'te sunulmuştur.

Tablo 6.
Benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesini yordamasına ilişkin regresyon analizi

Değişken	B	SE	β	t	p
Sabit	1.924	0.139	—	13.839	< .001
Benliğin Ayrımlaşması	0.144	0.028	.283	5.240	< .001
Duygu Düzenleme (Kontrol)	0.020	0.018	.058	1.073	.284

Not. R = .292, R² = .085, Düzeltilmiş R² = .079, F(2, 315) = 14.63, p < .001. Durbin-Watson = 1.89.

Kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F(2,315) = 14.63, p < .001). Model evlilik kalitesindeki varyansın yaklaşık %8.5'ini açıklamaktadır (R² = .085). Evlilik kalitesinin çok boyutlu ve çok etmenli bir yapı olduğu dikkate alındığında, açıklanan varyans oranı sınırlı görünse de anlamlı bir katkı olarak değerlendirilebilir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesinin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (β = .283, p < .001). Buna karşılık modele kontrol değişkeni



olarak dâhil edilen duygu düzenleme değişkeninin evlilik kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p > .05$).

Bu sonuç, duygu düzenleme düzeyi kontrol edildiğinde dahi benliğin ayrılaşmasının evlilik kalitesini bağımsız olarak açıkladığını göstermektedir.

Duygu düzenleme alt boyutlarının evlilik kalitesini yordayıcı rolüne ilişkin analiz

Çalışmada ayrıca, ERQ ölçeğinin bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma alt boyutlarının evlilik kalitesini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı test edilmiştir.

Tablo 7.

Duygu düzenlemenin alt boyutlarının evlilik kalitesi üzerindeki etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Beta	Stand. Hata	β	t	p	Tolerans	VIF
Evlilik Kalitesi	(Sabit)	2.539	.080	-	31.593	.000	-	-
	Bilişsel yeniden değerlendirme	.056	.016	.199	3.474	.001	.929	1.077
	Bastırma	-.037	.015	-.140	-2.450	.015	.929	1.077

Model Özeti: $R = .21$; $R^2 = .044$; Düzeltilmiş $R^2 = .038$; Standart Tahmin Hatası = .32611 Durbin-Watson = 1.949

ANOVA: $F(2,315) = 7.281$, $p = .001$

Duygu düzenleme alt boyutlarının evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda oluşturulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(2,315)=7,281$; $p<.05$). Modelin açıklayıcılık düzeyi incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma değişkenlerinin birlikte evlilik kalitesindeki toplam varyansın yaklaşık %4'ünü açıkladığı görülmüştür ($R^2=.044$). Analizde çoklu doğrusal bağlantı sorununun (multicollinearity) bulunup bulunmadığı Tolerans ve VIF değerleri üzerinden kontrol edilmiş; VIF değerlerinin 1.077 gibi oldukça düşük ($VIF < 10$) ve Tolerans değerlerinin (.929) yüksek olması nedeniyle modelde çoklu doğrusal bağlantı sorununun olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen hiyerarşik regresyon analizi bulguları Tablo 7'de sunulmuştur.

Regresyon katsayıları incelendiğinde, bilişsel yeniden değerlendirme değişkeninin evlilik kalitesini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($\beta=.199$; $t=3,474$; $p=.001$). Buna göre bireylerin bilişsel yeniden değerlendirme düzeyleri arttıkça evlilik kalitesi düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

Bastırma değişkeninin ise evlilik kalitesini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır ($\beta=-.140$; $t=-2,450$; $p=.015$). Bu bulgu, bireylerin duygularını bastırma eğilimleri arttıkça evlilik kalitesi düzeylerinin azaldığını göstermektedir.



Regresyon analizine ilişkin çoklu bağlantı (multicollinearity) varsayımı Tolerans ve VIF değerleri üzerinden incelenmiştir. Tolerans değerlerinin ,20'nin üzerinde ve VIF değerlerinin 10'un altında olması nedeniyle bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorununun bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca Durbin-Watson katsayısının 1,949 olması hata terimleri arasında otokorelasyon sorunu olmadığını göstermektedir.

Sayfa | 1669

Tablo 6'da duygu düzenleme değişkeni ölçeğinin toplam puanı üzerinden modele dahil edilmiş ve anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Ancak toplam puan analizleri alt boyutların farklı yönlü etkilerini görünmez hale getirebilmektedir. Bu nedenle gerçekleştirilen ikinci analizde ERQ alt boyutları ayrı değişkenler olarak modele dahil edilmiştir. Çizelge 7'de görüldüğü üzere bilişsel yeniden değerlendirmenin evlilik kalitesini pozitif yönde, bastırmanın ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Bu durum, alt boyutların birbirinden farklı işlevsel özelliklere sahip olduğunu ve toplam puan kullanımının bu özgül etkileri maskeleyebileceğini göstermektedir.

Duygu düzenleme ölçeğinin toplam puanı ile evlilik kalitesi arasında anlamlı ilişki saptanmamış olsa da, alt boyutların modele ayrı ayrı dahil edildiği çoklu regresyon analizinde bilişsel yeniden değerlendirmenin pozitif, bastırmanın ise negatif yönde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmüştür. Bu bulgu, toplam puan analizlerinin alt boyutların farklı yönlü etkilerini maskeleyebileceğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, bilişsel yeniden değerlendirme ile bastırma stratejilerinin evlilik kalitesi üzerindeki zıt yönlü etkileri toplam puan düzeyinde birbirini baskılamış olabilir. Regresyon analizinde ise değişkenlerin özgün katkılarının ayrı ayrı incelenmesi bu farklılaşmayı görünür hale getirmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bulguların kuramsal çerçevede tartışılması

Bu araştırmada evli bireylerde benliğin ayrılaşması ve duygu düzenleme alt boyutlarının (bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade bastırma) evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı rolü iki aşamalı bir hiyerarşik regresyon modeli aracılığıyla incelenmiş; böylece modelin yapısal ve süreçsel bileşenlerinin göreceli katkıları test edilmiştir. Elde edilen bulgular, benliğin ayrılaşması ile evlilik kalitesi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu ve benliğin ayrılaşmasının evlilik kalitesini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, hiyerarşik modele alt boyut düzeyinde dahil edilen duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirmenin evlilik kalitesini pozitif, ifade bastırmanın ise negatif yönlü anlamlı şekilde açıkladığı saptanmıştır. Benliğin ayrılaşmasının modele süreçsel duygu düzenleme stratejileri eklendikten sonra da güçlü yordama gücünü koruması, evlilik kalitesinin açıklanmasında benlik organizasyonunun temel ve yapısal bir rol üstlendiğini göstermektedir.

Araştırmanın temel bulgusu, benliğin ayrılaşmasının evlilik kalitesiyle pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermesidir ($r = .286$). Bu bulgu, Bowen'ın (1978) Aile Sistemleri Kuramı ile kuramsal olarak örtüşmektedir. Bowen'a göre ayrılaşma, bireyin yoğun duygusal sistemler içerisinde kendi bilişsel konumunu koruyabilme kapasitesidir. Evlilik, duygusal sistemlerin en yoğun yaşandığı ilişki



biçimlerinden biri olduğundan, ayrımlaşma düzeyi düşük bireylerde füzyon ya da duygusal kopma eğilimleri daha belirgin hale gelebilmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuç, ayrımlaşma düzeyi arttıkça evlilik kalitesinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu bulgu, Skowron (2000) ile Peleg (2008) tarafından rapor edilen sonuçlarla paraleldir. Söz konusu çalışmalar, ayrımlaşma düzeyi yüksek bireylerin evlilik çatışmalarını daha işlevsel yönettiklerini, duygusal tepkiselliklerinin daha düşük olduğunu ve ilişki doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yakın tarihte evli bireylerle yürütülen güncel araştırmalar evlilik ilişkisindeki doyum ve uyum seviyelerinin, bireylerin genel psikolojik iyi oluş süreçleriyle doğrusal bir bağ sergilediğini ve sağlıklı bir benlik yapısının evlilik kalitesini besleyen temel bir kaynak olduğunu doğrulamaktadır (Şen, Bulut Serin ve Karagülmez, 2024). Evlilik kalitesinin çok boyutlu bir yapı olduğu (Proulx ve ark., 2007) dikkate alındığında, tek bir bireysel benlik değişkeni ile orta düzeyde bir ilişki elde edilmesi kuramsal olarak anlamlıdır. Bu durum, evlilik doyumunun yalnızca iletişim teknikleri ya da çatışma çözme stratejileriyle değil, bireyin benlik sınırlarını nasıl yapılandırdığıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinde ilk modelin evlilik kalitesindeki varyansın %8.2'sini açıklaması, ikinci modele duygu düzenleme alt boyutları eklendikten sonra toplam açıklanan varyansın %12.5'e yükselmesi, evlilik kalitesinin karmaşık doğası dikkate alındığında metodolojik olarak anlamlıdır. Evlilik kalitesi; bağlanma stilleri, ekonomik stres, yaşam döngüsü geçişleri, kişilik özellikleri, sosyal destek ve kültürel normlar gibi çok sayıda değişken tarafından anlamlı bağlar sergilediği görülmektedir (Karney ve Bradbury, 2005). Bu durumda, benliğin ayrımlaşmasının ve işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin hiyerarşik modelde anlamlı yordayıcılar olarak ortaya çıkması, bu değişkenlerin evlilik ilişkilerinin psikolojik altyapısında önemli bir konuma sahip olduğunu göstermektedir. Açıklanan varyans oranının sınırlı olması modelin zayıflığını değil, evlilik kalitesinin çok faktörlü yapısını yansıttığını düşündürmektedir.

Duygu düzenleme alt boyutlarının yordayıcı gücü ve kuramsal yorumu

Araştırmada elde edilen en dikkat çekici bulgulardan biri, duygu düzenleme ölçeğinin toplam puanı yerine orijinal faktör yapısına uygun olarak hiyerarşik modele ayrı ayrı dahil edilen alt boyutların, evlilik kalitesi üzerinde farklılaşan açıklayıcı roller sergilemesidir. Bu sonuçlara göre, bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin evlilik kalitesini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı; buna karşın ifade bastırma stratejisinin evlilik kalitesini negatif yönlü anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Bu bulgu, evlilik gibi yakın ilişkisel sistemlerde duyguların varlığından ziyade, bu duyguların hangi bilişsel ve davranışsal mekanizmalarla yönetildiğinin kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir.

Bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan bireyler, eşleriyle yaşadıkları krizleri veya stresli durumları daha esnek ve yapıcı bir perspektifle ele alabilmekte, bu da evlilik içi uyum ve sevgiyi artırmaktadır. Eşlerin çatışma anlarında olumsuz duygusal durumları bastırmak ve dışa vurumu ketlemek (ifade bastırma) yerine, duygularını kabul edip bilişsel olarak yeniden yapılandırmaları evlilik kalitesindeki varyansı anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Bu değerlendirme, Bloch ve arkadaşlarının (2014) duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumunu durumsal ve strateji odaklı olarak anlamlı bağlar sergilediği yönündeki bulgularıyla tam bir uyum içerisinde. Ayrıca yazarlar olarak görüşümüz, yapısal bir özellik olan benliğin ayrımlaşma düzeyinin, bireylerin bu süreçsel duygu düzenleme stratejilerini seçme biçimlerini de doğrudan şekillendirdiği yönündedir. Yüksek ayrımlaşmaya sahip



bireyler, duygusal sistemin kaygısına kapılmadıkları için ifade bastırma gibi işlevsiz savunmalar yerine bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejilere yönelmekte ve bu durum evlilik kalitelerine pozitif yansımaktadır.

Alan yazındaki çelişen/farklılaşan bulguların değerlendirilmesi

Evlilik ilişkilerinde duygu düzenleme alt boyutlarının evlilik kalitesi üzerindeki bu yordayıcı gücü, literatürdeki bazı gelişimsel ve farklı örneklem gruplarıyla yürütülen araştırmaların sonuçlarıyla kısmen farklılaşmakta veya çelişmektedir. Örneğin, çocukluk ve ergenlik dönemindeki dezavantajlı örneklemlemlerle yapılan güncel araştırmalarda (örneğin; Olgun ve Bulut Serin, 2024), öfke, korku ve üzüntü gibi yoğun olumsuz duyguların düzenlenme biçimlerinin bireyin doğrudan psikolojik ve duygusal iyi oluşu üzerinde tek başına hayati bir koruyucu kalkan oluşturduğu rapor edilmektedir. Ancak bizim çalışmamızda evli yetişkin bireyler ele alındığında, genel duygu düzenleme kapasitesinden ziyade "ifade bastırma" gibi spesifik ilişkisel stratejilerin evlilik kalitesini doğrudan örselediği görülmüştür.

Elde ettiğimiz bulgular ile bu tür çocukluk odaklı gelişimsel literatür arasındaki farklılığın (çelişkinin), incelenen örneklemlemlerin niteliğinden ve ilişkisel bağlamdan kaynaklandığı yazar yorumu olarak değerlendirilmektedir. Erken gelişim dönemlerinde (ilkokul/ergenlik) duygu düzenleme becerileri bireyin içsel dünyasını sarsıcı çevresel risklerden koruyan genel bir psikolojik mekanizma işlevi görürken; yetişkinlik dönemindeki evlilik ilişkilerinde süreç tamamen "kişilerarası bir etkileşime" dönüşmektedir. Dolayısıyla, normatif bir yetişkin örnekleminde duyguları yok sayarak içe atmak (ifade bastırma), eşler arasındaki duygusal yakınlığı ve şeffaflığı zedeleyerek evlilik kalitesini düşürmektedir. Bu durum, duygu düzenleme stratejilerinin yordayıcı rollerinin yaşam döngüsü, yaş grubu ve ilişkinin doğasına göre farklı dinamiklerle çalıştığına işaret etmektedir.

Türkiye bağlamında aile yapıları görece daha ilişkisel ve toplulukçu özellikler taşımaktadır. Bu durumda bireysel sınırların yapılandırılması ve özerklik meselesi evlilik ilişkilerinde özel bir önem taşımaktadır. Ayrışma düzeyi düşük bireylerde aile kökenli duygusal füzyonun evlilik ilişkisine taşınması daha olası olabilir. Bu çalışma, ayrışmanın kültürel bağlamdan bağımsız biçimde evlilik kalitesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar yapılmadan bu ilişkinin evrenselliği konusunda kesin yargılara varmak mümkün değildir.

Genç yaş grubunda evlilik kalitesinin daha yüksek algılanması, evlilik doyumunun yaşam döngüsü içerisinde dalgalanabileceğini göstermektedir. Umberson ve ark. (2005), evlilik doyumunun zaman içinde değişebildiğini ve ebeveynlik, ekonomik yük ve rol çatışmalarının bu süreci etkileyebileceğini belirtmektedir. Buna karşılık benliğin ayrışmasının yaşa göre anlamlı farklılık göstermemesi, ayrışmanın daha oturmuş ve gelişimsel olarak kök salmış bir benlik özelliği olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, ayrışmanın aile kökenli sistemlerle bağlantılı daha uzun vadeli bir gelişimsel yapı olduğunu desteklemektedir.

Bu çalışma, evlilik kalitesini yalnızca davranışsal ya da iletişimsel değişkenler üzerinden değil, yapısal benlik organizasyonu üzerinden ele alması bakımından literatüre katkı sunmaktadır. Evlilik kalitesinin "ilişki içi süreçler" kadar "benlik temelli süreçler" tarafından da şekillendiğini göstermesi, kuramsal çerçeveyi genişletmektedir. Ayrıca duygu düzenlemenin hiyerarşik doğrusal regresyon analizi



ile alt boyut düzeyinde bağımsız değişkenler olarak modele dahil edilmesi, benliğin ayrımlaşmasının özgül yordayıcı etkisini netleştirerek modelin kavramsal gücünü artırmaktadır.

Bu araştırma bazı sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle çalışma kesitsel bir tasarıma sahiptir; dolayısıyla değişkenler arasındaki ilişkiler nedensel çerçevede yorumlanamaz ve yordayıcı ilişkilerle sınırlıdır. Verilerin öz-bildirim yoluyla toplanmış olması sosyal beğenirlik etkisini tamamen dışlamamaktadır. Örneklemenin büyük ölçüde orta gelir ve üniversite mezunu bireylerden oluşması, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Ayrıca evlilik kalitesi gibi dinamik bir yapının yalnızca nicel ölçme araçlarıyla değerlendirilmesi ilişkisel süreçlerin tüm boyutlarını yansıtmayabilir. Boylamsal tasarımlar ve çoklu veri kaynakları kullanılarak yapılacak çalışmalar, ayrımlaşmanın evlilik kalitesi üzerindeki zamansal ve etkileşimsel durumlarını daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.

Sonuç ve öneriler

Araştırma bulgularının özeti ve geleceğe yönelik çıkarımlar

Bu araştırma, evli bireylerde benliğin ayrımlaşması ve duygu düzenleme becerilerinin evlilik kalitesi üzerindeki yordayıcı rolünü hiyerarşik bir model çerçevesinde incelemiştir. Elde edilen bulgular, benliğin ayrımlaşmasının evlilik kalitesinin anlamlı ve bağımsız açıklayıcı bir rolü olduğunu ortaya koymuştur. Duygu düzenleme alt boyutlarının hiyerarşik modele bağımsız yordayıcılar olarak dâhil edilmesine rağmen benliğin ayrımlaşmasının anlamlılığını koruması, evlilik kalitesinin açıklanmasında benlik yapılanmasının merkezi ve yapısal bir rol üstlendiğini göstermektedir. Araştırmanın temel sonucuna göre, benliğin ayrımlaşma düzeyi arttıkça evlilik kalitesi algısı da artmaktadır. Bireyin duygusal yoğunluk altında düşünce ve duygularını ayırt edebilme, ilişkide özerkliğini koruyabilme ve kaygı düzeyi yükseldiğinde dahi benlik konumunu sürdürebilme kapasitesinin evlilik ilişkilerinin sağlıklı biçimde sürdürülmesinde önemli bir paya sahip olduğu saptanmıştır. Süreçsel olarak ise, evlilikte bilişsel yeniden değerlendirme stratejisinin kullanılması evlilik kalitesini pozitif yordarken, ifade bastırma stratejisinin evlilik kalitesini düşürdüğü belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda hem uygulayıcılara hem de gelecekte yapılacak bilimsel araştırmalara yönelik şu öneriler geliştirilmiştir:

Uygulamaya yönelik öneriler

- Evlilik danışmanlığı, aile terapileri ve çiftlere yönelik yürütülen psikoeğitim programlarında yalnızca yüzeysel iletişim becerileri veya kısa vadeli çatışma çözme tekniklerine odaklanılmamalı; bireylerin kök ailelerinden getirdikleri benliğin ayrımlaşması düzeylerini yapısal ve sistemik olarak güçlendirmeye yönelik, çocuklukta yaşadıkları travmaları da ele alarak EMDR veya HYT gibi müdahalelere yer verilmelidir.
- Çiftlerin kriz, çatışma veya stres anlarında duygusal tepkilerini içe atarak ifadelerini bastırmaları yerine, yaşadıkları olumsuz deneyimlerin anlamını işlevsel ve esnek biçimde yeniden yapılandırmalarını sağlayacak bilişsel yeniden değerlendirme becerilerini artırıcı Duygu Odaklı Çift Terapisi (DOÇT) ve Bilişsel Davranışçı Çift Terapisi ve Sistemik Aile Terapisi modülleri kullanılmalıdır.



- Evlilik öncesi dönemde olan çiftlere yönelik hazırlanan aile yaşamı eğitim programlarında, bireylerin partnerleriyle "biz" dengesini kurarken kendi bireysel özerkliklerini ve "ben" pozisyonlarını nasıl koruyacaklarına dair farkındalık çalışmaları eklenmelidir. Bu sayede evliliklerin ilk yıllarında sıkça karşılaşılan kök aileye aşırı bağımlılık (füzyon) veya duygusal kopma krizlerinin önüne geçilebilir.
- Ruh sağlığı uzmanları, evlilik kalitesini artırmaya çalışırken bireysel duygu düzenleme mekanizmalarının kişilerarası ilişkideki zıt yönlü maskeleye etkilerini göz önünde bulundurmalıdır. Çiftlerin seanslarında, bastırılan duyguların evlilik doyumunu nasıl sabote ettiği somut etkileşim örüntüleri (Gottman'ın mahşerin dört atlısı gibi) üzerinden somutlaştırılarak gösterilmelidir.

Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

- Bu araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan, değişkenler arasındaki zamansal ve boylamsal yordayıcı dinamikleri, evlilik süresi uzadıkça benlik ayrımlaşmasının nasıl dalgalandığını daha net gözlemleyebilmek adına boylamsal desenlere sahip uzun vadeli araştırmalar planlanmalıdır.
- Evlilik kalitesi gibi son derece dinamik, mahrem ve kültürel olarak hassas bir yapıyı sadece nicel ölçeklerle sınırlamak yerine; eşlerin günlük tartışma anlarındaki mikro davranışlarını doğrudan laboratuvar ortamında gözlemleyen ya da derinlemesine görüşmeleri içeren nitel veya karma (mixed) yöntemli araştırmaların yapılması alan yazına metodolojik bir derinlik katacaktır.
- Bu çalışma evli bireylerin tek taraflı beyanına (öz-bildirime) dayandığından, gelecek çalışmalarda aynı evlilik sistemindeki her iki eşten de karşılıklı veri toplanarak yapılacak aktör-partner interaksiyon modelleri (APIM) gibi ikili (dyadic) analiz tekniklerinin kullanılması modelin istatistiksel ve kavramsal gücünü en üst seviyeye çıkaracaktır.
- Türkiye'deki ilişkisel ve toplulukçu kültür yapısının alt kırılımlarını (kırsal-kentsel farklar, geniş aile-çekirdek aile dinamikleri) daha iyi anlayabilmek adına, örneklem çeşitlendirilerek farklı sosyo-ekonomik düzeylerde ve farklı coğrafi bölgelerde karşılaştırmalı saha çalışmaları yürütülmelidir.



Kaynakça

- Amato, P. R., Booth, A., Johnson, D. R., and Rogers, S. J. (2007). *Alone together: How marriage in america is changing*. Harvard University Press. <http://www.jstor.org/stable/j.ctvik2x42>
- Bloch, L., Haase, C. M. and Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. <https://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (24. baskı). Pegem Akademi.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE.
- Gottman, J. M. and Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 899–911. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., and John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gürel, B., ve Çopur, Z. (2020). Evlilik kalitesi ölçeği'nin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 30–42. <https://doi.org/10.33537/sobild.2020.11.2.4>
- Işık, E., ve Bulduk, S. (2015). Psychometric properties of the differentiation of self Inventory-Revised in Turkish adults. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(1), 102–112. <https://doi.org/10.1111/jmft.12022>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi* (30. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karney, B. R., Story, L. B., and Bradbury, T. N. (2005). Marriages in context: Interactions between chronic and acute stress among newlyweds. In T. A. Revenson, K. Kayser, and G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 13–32). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-001>
- Kerr, M. E., and Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W. W. Norton.
- Kiecolt-Glaser, J. K., and Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472–503. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.4.472>
- Olgun, D., ve Bulut Serin, N. (2024). The relationship between emotion regulation both emotional and psychological well-being levels in disadvantaged primary school students. *International Online Journal of Primary Education (IOJPE)*, 13(4), 238-250. <https://doi.org/10.55020/iojpe.1525567>
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(4), 494–504. <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., and Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Skowron, E. A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229–237. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.229>
- Skowron, E. A., and Schmitt, T. A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of marital and family therapy*, 29(2), 209-222.
- Spanier, G. B., and Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825–839. <https://doi.org/10.2307/351827>
- Şen, B., Serin, N. B., and Karagülmez, K. (2024). Spouse burnout and marriage satisfaction in married individuals: the mediating role of Psychological well-being. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 1266-1284.
- Totan, T. (2015). Duygu düzenlenme anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3, 153-161.



- Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M., and Buysse, D. J. (2007). Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep medicine reviews*, 11(5), 389–404. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2007.05.002>
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., and Needham, B. (2005). Stress in childhood and adulthood: Effects on marital quality over time. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1332-1347. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00220.x>