

Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17522>

Özet

Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i (BAÖ), Amerika Birle?ik Devletleri'nde geli?tirilen Benli?in Ayr?mla?mas? Envanteri-Gözden Geçirilmi? Formu'nun (Differentiation of Self Inventory-Revised, DSI-R) Türkçe yeti?kin popülasyonuna uyarlanm?? biçimidir. Ölçek, bireyin duygusal sistemden ba??ms?z olarak dü?ünebilme, hissedebilme ve hareket edebilme yetene?ini, yani benli?in ayr?mla?mas? düzeyini ölçmeyi amaçlar. Bu yap?, özellikle Murray Bowen taraf?ndan geli?tirilen Bowen Aile Sistemleri Teorisi ba?lam?nda merkezi bir öneme sahiptir. Türkçeye uyarlama çal??mas? 2015 y?l?nda Erkan I??k ve Selçuk Bulduk taraf?ndan gerçekte?tirilmi? olup, ölçe?in psikometrik özelliklerinin Türk kültürü için geçerli ve güvenilir oldu?unu göstermi?tir.

Ölçek, bireylerin kendi duygusal tepkilerini düzenleme, ki?isel inançlar?n? ifade etme, ba?kalar?yla yak?nl?k kurma ve onlardan ayr??ma becerilerini de?erlendiren maddelerden olu?ur. Bu uyarlama, klinik psikoloji, evlilik ve aile terapisi alanlar?nda benlik ayr?mla?mas? düzeyini de?erlendirmek için önemli bir araç sa?lamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Benli?in Ayr?mla?mas?, Bowen Aile Sistemleri Teorisi, DSI-R, Duygusal Tepkisellik, Benlik Konumu, Uyarlama, Psikometrik Özellikler, Yeti?kin.

Yazarlar

Erkan I??k, Selçuk Bulduk (Uyarlama Çal??mas?)

Amaç

Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i'nin temel amacı, yeti?kin bireylerin ki?ileraras? ili?kilerde ve aile sistemleri içinde duygusal ve entelektüel i?levsellik düzeylerini ölçmektir. Ölçek, bireyin kendi dü?ünce ve duygular?n? ba?kalar?n?nkilerden ay?rt edebilme, özerk bir kimlik geli?tirebilme ve yo?un duygusal bask? altında bile rasyonel kararlar alabilme kapasitesini nicel olarak belirlemeyi hedefler.

Bu araç, özellikle evlilik ve aile terapisi ba?lam?nda, bireyin stres ve çat??ma durumlar?nda ne kadar "kayna?ma" (fusion) veya "kopukluk" (cutoff) e?ilimi gösterdi?ini tespit etmek için kullan?l?r. Yüksek benlik ayr?mla?mas? puanlar?, daha sa?lıklı ve uyumlu ili?kilerle ili?kilendirilmektedir.

Yap?

Ölçek, Murray Bowen'n kavramla?t?rd?? benli?in ayr?mla?mas? yap?s?n? ölçmektedir. Teorik olarak bu yap?, iki temel boyutta incelenir: Bireyin kendi içindeki duygusal ve entelektüel süreçleri

ay?rt etme yetene?i; ve bireyin di?er önemli ki?ilerle (özellikle aile üyeleriyle) olan ili?klerinde özerk kalabilme yetene?i.

Orijinal DSI-R, genellikle dört temel alt boyutu ölçmektedir. Uyarlama çal??mas?nda da bu dört faktörlü yap?n?n korundu?u varsay?lmaktadır:

Duygusal Tepkisellik (Emotional Reactivity): Stres altında a??r? duygusal tepkiler verme e?ilimi.

Benlik Konumu (I-Position): Bask? altında bile ki?isel inançlar? ve de?erleri koruma yetene?i.

Di?erleriyle Kayna?ma (Fusion with Others): ?li?klerde a??r? ba??mlı?k ve özerkli?in kayb?.

Duygusal Kopukluk (Emotional Cutoff): Ailevi gerginli?i yönetmek için ili?klerden kaç?nma veya tamamen uzakla?ma.

Geçerlik

Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i'nin Türkçe uyarlama çal??mas?nda (I??k & Bulduk, 2015), ölçe?in yap? geçerli?i incelenmi?tir. Yap? geçerli?i çal??malar? genellikle Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA) kullan?larak orijinal dört faktörlü yap?n?n Türk örnekleminde de uygunlu?unu test etmeyi içerir.

Uyarlama çal??mas?n?n sonuçlar?, ölçe?in benli?in ayr?mla?mas? kuramsal yap?s?n? ölçme konusunda yeterli geçerlik kan?tlar?na sahip oldu?unu göstermi?tir. Bu, ölçe?in amaca uygun bir ?ekilde kullan?labilece?i anlam?na gelmektedir.

Güvenirlik

Türkçe Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i'nin güvenilirlik analizleri, ölçe?in iç tutarlılı??n? de?erlendirmeyi amaçlam??tır. ?ç tutarlı?k, ölçek maddelerinin ayn? yap?y? ne kadar homojen bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir.

I??k ve Bulduk (2015) taraf?ndan yap?lan çal??mada, Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i'nin genel olarak ve alt boyutlar baz?nda yüksek düzeyde iç tutarlılı??a sahip oldu?u rapor edilmi?tir. Bu sonuçlar, ölçe?in zaman içinde tutarlı ölçümler yapabilme yetene?i, yani güvenirlik aç?s?ndan kabul edilebilir düzeyde oldu?unu teyit etmektedir.

Faktör Analizi

Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i'nin (DSI-R) Türkçe uyarlamas?n?n faktör yap?s?n? incelemek amacıyla faktör analizi teknikleri kullan?lm??tır. Bu analizler, orijinal ölçe?in teorik olarak dayand??? dört faktörlü yap?n?n Türk kültürüne özgü örneklemede de sürdürülüp sürdürülmedi?ini kontrol etmeyi gerektirir.

Uyarlama çalışmasında uygulanan Doğrusal Faktör Analizi (DFA), ölçeğin Duygusal Tepkisellik, Benlik Konumu, Diğerleriyle Kaynaşma ve Duygusal Kopukluk alt boyutlarından oluşan dört faktörlü modelinin iyi uyum indeksleri sergilediğini göstermiştir. Bu, ölçeğin kuramsal yapısının kültürel bağlamda korunduğunu destekleyen güçlü bir psikometrik kanıttır.

Araç

Test Türü: Uyarlama

Format: Öz Bildirim Ölçeği (Likert Tipi)

Mevcut Diller: Türkçe, İngilizce (Orijinal)

Popülasyon Grubu: Yetkinler

Yaş Grubu: Yetkin (Spesifik yaş aralığı uyarlama çalışmasının örnekleme bağıdır)

Popülasyon Detayları: Türk yetkinler üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Test Metodolojisi: 6'lı Derecelendirme (1=**Hiç Uygun Değil** - 6 = **Çok Uygun**). Yüksek puanlar, ölçülen faktörde yüksek düzeye işaret eder (Örneğin, yüksek duygusal tepkisellik veya düşük benlik ayrılması). Ölçek maddeleri genellikle ters puanlanan maddeler de içerir.

Anahtar Kelimeler

Aile Terapisi, Psikolojik Test, Duygusal Özerklik, Kaynaşma, Adaptasyon, Yetkin Psikolojisi, Öz Bildirim.

Yazarlar

Yazar ORCID Tanımlayıcı: Bilgi mevcut değildir.

Bağı Kuruluş E-posta Adresleri: erkanthelight@gmail.com

Yazışma Adresi: Erkan Işık (Sorumlu Yazar)

Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 2015 yılında yayımlanmıştır. Ölçeğin kullanımı için sorumlu yazar Erkan Işık ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. İletişim e-posta adresi: erkanthelight@gmail.com.

Ölçeğin orijinal PDF dokümanına aşağıdaki bağlantıdan erişilebilir. Orijinal PDF dosyası burada

indirilebilir: [benligin-ayrimlasmasi-olcegi-toad.pdf](#)

Kaynaklar

I??k, E. & 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. DOI: [10.1111/jmft.12022](#)

Benli?in Ayr?mla?mas? Ölçe?i Maddeleri

ÖNEML?: A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmu? olup, hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemi?tir.

Ailemin yan?ndayken genellikle kendimi k?s?tlanm?? hissederim.

Önemli bir i?e ya da göreve ba?larken genellikle ba?kalar?n?n cesaretlendirmesine ihtiyaç duyar?m.

?nsanlar benimle yak?nl?k kurmaya çal??t?klar?nda, kendimi onlardan uzak tutar?m.