

# Benli?in Farkl?la?mas? Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Benli?in Farkl?la?mas? Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=17528>

## Özet

Benli?in Farkl?la?mas? Ölçe?i (BFÖ), **Murray Bowen'n Aile Sistemi Kuram?** çerçevesinde geli?tirilm? olan Benli?in Farkl?la?mas? Envanteri Kısa Formu'nun (DSI-SF) Türkçe'ye uyarlanm?? halidir. Bu ölçek, bireyin duygusal ve entelektüel süreçlerini birbirinden ayırma yetene?ini, yani benli?in farkl?la?mas? düzeyini ölçmek üzere tasarlanm??tır. Ölçe?in Türkçe adaptasyonu, Türkiye popülasyonunda psikometrik özelliklerinin (geçerlik ve güvenirlik) incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Uyarlama çalışması, DSI-SF'nin dört faktörlü yapısının Türkçe örnekleme de korunduğunu ve ölçe?in psikolojik danışmanlık ve aile terapisi alanlarında bilimsel araştırmalar için güvenilir ve geçerli bir araç olarak kullanılabilece?ini ortaya koymuştur.

## Anahtar Kelimeler

Benli?in farkl?la?mas?, Bowen Aile Sistemi Kuram?, DSI-SF, uyarlama, psikometrik özellikler, geçerlik, güvenirlik.

## Yazarlar

Yusuf Sarıkaya, Murat Boyacı, Tuncay İhan, Ayegül Aldemir

## Amaç

Benli?in Farkl?la?mas? Ölçe?i'nin temel amacı, bireylerin kendi duygusal tepkileri ile rasyonel düşünceleri arasında ne ölçüde ayrım yapabildi?ini ve kişilerarası ilişkilerde özerkliği ne derece koruyabildi?ini saptamaktır. Ölçek, özellikle aile dinamikleri ve bireysel olgunlaşma süreçleri bağlamında benlik farkl?la?mas? düzeyini nicel olarak ölçmeye hizmet eder.

Bu uyarlama çalışmasının özel amacı, orijinal DSI-SF formunun Türkçe konuşan popülasyonda kültürel ve dilsel etde?erlili?ini sağlayarak, psikometrik açıdan sağlam bir ölçüm aracı sunmaktır. Bu sayede, Türkiye'deki araştırmacılar **Bowen Kuram?** temelinde çalışmalar yürütebilirler.

## Yapı

Ölçek, **Benli?in Farkl?la?mas?** (Differentiation of Self) yapısını ölçmektedir. Bu yapı, bireyin hem içsel hem de kişilerarası bağlamlarda duygusal ve entelektüel sistemleri arasındaki ayrışma derecesini ifade eder. Düşük farkl?laşma, bireyin yoğun duygusal sistemlere (aile, partner) aşırı tepki vermesine (füzyon) veya bu sistemlerden tamamen kopmasına (duygusal kopukluk) neden olur.

Yüksek farkl?la?maya sahip bireyler, yo?un duygusal bask? alt?nda bile kendi de?erlerine ve inançlar?na uygun hareket edebilir, özerk bir "Benlik Konumu" sergileyebilirler. Ölçek, bu karma??k yap?y? dört temel alt boyut üzerinden de?erlendirir: **Duygusal Tepkisellik**, Benlik Konumu (I-Position), Duygusal Kopukluk ve Ba?kalar?yla Birle?me.

## Geçerlik

Uyarlama çal??mas?nda, Benli?in Farkl?la?mas? Ölçe?i'nin yap? geçerli?ini tespit etmek amac?yla kapsaml? analizler yap?lm??t?r. Ölçe?in faktör yap?s?n? incelemek için **Do?rulay?c? Faktör Analizi** (DFA) kullan?lm?? ve bu analizler, Türkçe formun teorik olarak beklenen dört faktörlü yap?y? korudu?unu göstermi?tir.

Ayr?ca, ölçe?in di?er ilgili psikolojik yap?larla olan ili?kileri incelenerek **yak?nsak geçerlik** ve ?raksak geçerlik kan?tlar? sunulmu?tur. Bu geçerlik çal??malar?, ölçe?in gerçekten benli?in farkl?la?mas? yap?s?n? ölçtü?ünü ve di?er psikolojik de?i?kenlerle kuramsal olarak beklenen yönde ili?kiler sergiledi?ini do?rulam??t?r.

## Güvenirlik

Benli?in Farkl?la?mas? Ölçe?i'nin Türkçe formunun güvenilirli?i, iç tutarlılık katsay?lar? (Cronbach Alfa) ve muhtemelen test-tekrar test güvenilirli?i yöntemleri kullan?larak incelenmi?tir. ?ç tutarlılık analizleri, ölçe?in hem genel puan? hem de dört alt boyutu için kabul edilebilir düzeyin üzerinde katsay?lar elde edildi?ini göstermi?tir.

Yüksek iç tutarlılık de?erleri, ölçe?i olu?turan maddelerin tutarlı bir ?ekilde ayn? psikolojik yap?y? ölçtü?ünü kan?tlar. Bu sonuçlar, Benli?in Farkl?la?mas? Ölçe?i'nin Türkçe örnekleme kararlı ve güvenilir ölçümler sa?lad??n? göstermektedir.

## Faktör Analizi

Uyarlamas? yap?lan DSI-SF formu, orijinal ?ngilizce versiyonunda oldu?u gibi dört faktörlü bir yap?ya sahiptir. Bu faktörler, benli?in farkl?la?mas?n?n çok boyutlu do?as?n? yans?t?r:

**Duygusal Tepkisellik:** Bireyin stres alt?nda duygusal olarak ne kadar a??r? tepki verdi?ini ve kontrol kayb? ya?ad??n? ölçer.

**Benlik Konumu (I-Position):** Bireyin ili?kilerde kendi inanç ve de?erlerine ba?lı kalma, bask? alt?nda dahi özerkli?ini koruma yetene?ini gösterir.

**Duygusal Kopukluk:** Bireyin duygusal yükten kaç?nmak için ili?kilerden fiziksel veya psikolojik olarak uzakla?ma e?ilimini ölçer.

**Ba?kalar?yla Birle?me (Fusion):** Bireyin ba?kalar?n?n duygusal sistemine kar??ma, s?n?rlar?n belirsizle?mesi ve ba??ml?k e?ilimini ölçer.

Uyarlama çal??mas?nda kullan?lan Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA), bu dört faktörlü yap?n?n model uyum indekslerinin yüksek oldu?unu ve Türkçe verilerle iyi bir uyum sergiledi?ini teyit etmi?tir.

## Araç

**Test Türü:** Uyarlama (Adaptasyon)

**Format:** Öz bildirime dayal? envanter, Likert tipi derecelendirme (Orijinal DSI-SF'de genellikle 6'l? veya 5'li Likert kullan?lr).

**Mevcut Dil:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Yeti?kinler, Üniversite Ö?rencileri (Uyarlama çal??mas? genellikle üniversite ö?rencileri üzerinde yap?lm??tr).

**Ya? Grubu:** 18 ya? ve üstü.

**Popülasyon Detaylar?:** Türkiye'deki yüksekö?retim kurumlar?nda ö?renim gören bireylerden olu?an örneklem üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çal??mas? yap?lm??tr.

**Test Metodolojisi:** Psikometrik ölçüm teknikleri kullan?larak benli?in farkl?la?mas? düzeyini dört alt boyut üzerinden de?erlendiren öz bildirim ölçe?idir. Derecelendirme bilgisi kaynakta belirtilmemi?tir.

## Anahtar Kelimeler

Benli?in farkl?la?mas?, Bowen, Aile terapisi, **Duygusal Tepkisellik**, Benlik Konumu, psikometrik geçerlik, adaptasyon, DSI-SF.

## Yazarlar

**Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?:** Veri mevcut de?ildir.

**Ba?l?k E-posta Adresleri:** Veri mevcut de?ildir.

**?leti?im Adresi:** Sorumlu yazar?n e-posta adresi: [yusufsarikaya@gmail.com](mailto:yusufsarikaya@gmail.com)

## ?zinler, Ücretler ve Test Y?i?

Ölçe?in Türkçe uyarlama çal??mas? **2018** y?l?nda yay?mlanm??t?r. Ölçe?in akademik amaçl? kullan?m? genellikle referans gösterilerek mümkündür. Ticari veya geni? ölçekli kullan?m izinleri için sorumlu yazar Yusuf Sar?kaya ile ileti?ime geçilmesi önerilmektedir. Ölçe?in kullan?m?na dair bir ücret bilgisi kaynakta belirtilmemiştir.

Orijinal makaleye eri?im Dergipark üzerinden sa?lanabilir: [dergipark.org.tr](http://dergipark.org.tr)

## Kaynaklar

Sar?kaya, Y., Boyac?, M., ?lhan, T., & Aldemir, A. (2018). Adaptation of the differentiation of self inventory short form (DSI-SF) to Turkish: Validity and reliability study. *Bart?n Üniversitesi E?itim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 365-380. <http://dx.doi.org/10.14686/buefad.364196>

Ölçe?in orijinal PDF dosyas? a?a??daki ba?lant?dan indirilebilir: [benligin-farklilasmasi-olcegi-toad.pdf](http://benligin-farklilasmasi-olcegi-toad.pdf)

## Benli?in Farkl?la?mas? Ölçe?i Maddeleri

**ÖNEML?:** A?a??daki ölçek maddeleri orijinal dilinde korunmal? ve hiçbir ?ekilde de?i?tirilmemelidir.

Ölçek maddeleri bu akademik giri?te yer almamaktad?r; ancak maddelerin tam listesi ve derecelendirme bilgileri, yukar?da belirtilen makale referans?nda ve PDF dosyas?nda mevcuttur.