Çok Boyutlu Bilişsel Dikkat Sendromu Ölçeği (ÇBBDSÖ)

Multidimensional Cognitive Attentional Syndrome Scale (MCASS) – Türkçe Formu

Ölçek hakkında

Üstbilişsel terapi modeline göre duygusal bozuklukların sürmesinde iki öğe öne çıkar: üstbilişsel inançlar ve **bilişsel dikkat sendromu (BDS)**. BDS; endişe ve ruminasyon gibi tekrarlayıcı düşünmeyi, tehdit izlemeyi ve uyum bozucu başa çıkma davranışlarını kapsar. ÇBBDSÖ, BDS'nin bu bileşenlerini yedi alt ölçekte, kendi bildirimine dayalı olarak ölçer. Ölçek Conboy, Fergus ve Bardeen (2021) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama ve geçerlik-güvenirlik çalışması Özdel, Çetinel, Batmaz ve Altınöz (2026) tarafından yapılmıştır. Türkçe form, hem klinik hem klinik olmayan örneklemde kullanıma uygun bulunan **20 maddelik düzenlenmiş formdur** (özgün ölçeğin 7. maddesi Türkçe formdan çıkarılmıştır).

Alt ölçekler ve maddeler

Alt ölçek	Ne ölçer?	Maddeler
Ruminasyon	Geçmiş olaylar üzerinde tekrar tekrar düşünme	1, 2, 3
Madde kullanımı	Başa çıkmak için alkol ya da ilaç kullanma	4, 5, 6
Dış odaklanma	Çevredeki olası tehditleri izleme	7, 8
Düşünce bastırma	Olumsuz düşünce ve anılardan kurtulmaya çalışma	9, 10, 11
Davranışsal kaçınma	Rahatsız edici durumlardan uzaklaşma ve kaçınma	12, 13, 14
İç odaklanma	Kendi duygu ve düşüncelerini tehdit olarak izleme	15, 16, 17
Endişe	Kötü şeyler olacağına dair süregiden kaygılı düşünme	18, 19, 20

Uygulama ve puanlama

Ölçek kendi doldurma formundadır ve 18–65 yaş yetişkinlerde çalışılmıştır. Her madde, 1 (güçlü bir şekilde reddediyorum) ile 6 (güçlü bir şekilde kabul ediyorum) arasında puanlanır; tüm maddeler aynı yönde puanlanır, ters madde yoktur. Alt ölçek puanı ilgili maddelerin puanlarının toplamıdır; toplam puan 20 maddenin toplamıdır (en düşük 20, en yüksek 120). Yüksek puan, ilgili BDS bileşeninin daha sık kullanıldığını gösterir. Çalışmada klinik kesme puanı bildirilmemiştir; ölçek tanı koymak için değil, BDS bileşenlerini değerlendirmek ve izlemek için kullanılmalıdır.

Ölçeği nasıl atıflayacaksınız?

Ölçeğin Türkçe formunu kullanırsanız lütfen aşağıdaki iki çalışmayı birlikte atıflayınız.

Türkçe form (uyarlama ve geçerlik-güvenirlik):

Ozdel, K., Cetinel, S. E., Batmaz, S., & Altinoz, A. E. (2026). Psychometric properties and measurement invariance of the Turkish version of the multidimensional cognitive attentional syndrome scale. *Frontiers in Psychology, 17*, 1787616. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1787616

Özgün ölçek:

Conboy, N. E., Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2021). Development and validation of the multidimensional cognitive attentional syndrome scale (MCASS). *Psychological Assessment, 33*, 489–498. https://doi.org/10.1037/pas0001003

Türkçe çeviri için özgün ölçeğin geliştiricilerinden Joseph R. Bardeen'den izin alınmıştır. Makale Creative Commons Attribution (CC BY) lisansıyla açık erişimlidir.

Çok Boyutlu Bilişsel Dikkat Sendromu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyup uygun seçeneği kullanarak genellikle bu ifadeye ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Lütfen tüm maddelere yanıt veriniz. Cümlenin sonundaki boşluğa uygun size göre puanı yazınız. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur.

1 = Güçlü bir şekilde reddediyorum	4 = Hafif düzeyde kabul ediyorum
2 = Orta düzeyde reddediyorum	5 = Orta düzeyde kabul ediyorum
3 = Hafif düzeyde reddediyorum	6 = Güçlü bir şekilde kabul ediyorum

	Madde	Puan
1	Genellikle geçmiş bir durumda nasıl davrandığımla ilgili kafamda olayı geri sarıp oynatırım.	
2	Bitmiş ya da benim işimin bittiği şeylerle ilgili tekrar düşünmeye çok zaman harcarım.	
3	Başıma gelen şeyler üzerine olaydan uzun zaman sonra dahi ‘geviş getirme’ veya düşüncelere dalma eğilimim var.	
4	Alkol ya da ilaçlar yaşamımdaki sorunlarla başa çıkmada bana yardım eder.	
5	Kendimi daha iyi hissetmek için alkol ya da ilaç alırım.	
6	Zorlanmayı azaltmak için alkol ya da ilaç alırım.	
7	Gerekirse kaçabileyim diye umumi yerlerde giriş ve çıkışları takip ederim.	
8	Umumi bir mekânda isem bir gözüm çevremde olacak şekilde bir yere yerleşirim.	
9	Olumsuz düşünceler ortaya çıktığında kafamı başka bir şeyle doldurmaya çalışırım.	
10	Mutsuz hatıralar aklıma geldiğinde onları aklımdan çıkartmaya çalışırım.	
11	Üzücü hatıralar aklıma geldiğinde başka şeylere odaklanmaya çalışırım.	
12	Biraz rahatsız bir durumdaysam hemen uzaklaşmaya çalışırım.	
13	Rahatsız edici durumlardan kaçınmak için yolumu değiştiririm.	
14	Beni rahatsız eden herhangi bir durumu terk etmekte hızlıyımdır.	
15	Diğer insanlara göre duygu ve düşüncelerime daha çok dikkat ederim.	
16	İstemesem dahi duygularıma kulak verme eğilimindeyim.	
17	Çabalasam da duygularıma aldırış etmemek benim için zordur.	
18	Sürekli kötü şeyler oluyor diye düşünüyorum.	
19	Sıklıkla endişelerimi durduramamaktan endişe ederim.	
20	Sıklıkla kötü bir şey olacağı ile ilgili düşüncelerim olur.	

Puanlama anahtarı (uygulayıcı için)

Alt ölçek	Maddeler	Puan aralığı
Ruminasyon	1 + 2 + 3	3–18
Madde kullanımı	4 + 5 + 6	3–18
Dış odaklanma	7 + 8	2–12
Düşünce bastırma	9 + 10 + 11	3–18
Davranışsal kaçınma	12 + 13 + 14	3–18
İç odaklanma	15 + 16 + 17	3–18
Endişe	18 + 19 + 20	3–18
Toplam puan	1’den 20’ye tüm maddeler	20–120

Psikometrik özellikler (özet)

Çalışmaya 115 hasta ve 114 sağlıklı kontrol olmak üzere 229 kişi katılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi yedi faktörlü yapıyı desteklemiştir (hasta grubunda CFI = 0,951, RMSEA = 0,069, SRMR = 0,062; kontrol grubunda CFI = 0,937, RMSEA = 0,073, SRMR = 0,074). Ölçüm değişmezliği analizinde klinik ve klinik olmayan gruplar arasında biçimsel, metrik ve skalar değişmezlik desteklenmiş, katı değişmezlik desteklenmemiştir. İki hafta arayla test-tekrar test güvenirliği (n = 23) toplam puan için ICC = 0,705, alt ölçekler için ICC = 0,620–0,741 bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlığı aşağıdadır.

Alt ölçek	Hasta α	Hasta ω	Kontrol α	Kontrol ω
Ruminasyon	.889	.896	.855	.856
Madde kullanımı	.952	.954	.946	.948
Dış odaklanma	.694	.695	.733	.737
Düşünce bastırma	.928	.933	.872	.880
Davranışsal kaçınma	.819	.809	.849	.854
İç odaklanma	.764	.820	.713	.783
Endişe	.869	.875	.896	.902