Ad:_____ **Tarih:** _____

Yale Brown Obsesif Kompülsif Ölçeği (Y-BOCS)

Şu andaki rahatsızlık düzeyinizi saptamak amacıyla oluşturulmuş olan aşağıdaki soruları son bir haftanızı düşünerek puanlamanız istenmektedir. Puanlama yaparken her sorunun karşısındaki açıklamaları okuyarak size uygun gelen puanı kutucuğa yazınız.

1-5 e kadar olan sorular obsesif (takıntılı) düşünceler içindir.
Obsesyonlar (takıntılar) isteğiniz dışında düşüncenize giren ve direnmeye çalışmanıza rağmen tekrar tekrar zihninize giren istenmeyen düşünceler, hayaller veya isteklerdir, Bunlar genellikle zarar verme, tehdit ve tehlike konularını içerirler. Sık görülen obsesyonlar aşırı bulaşma korkuları, tehlikeye ilişkin tekrarlayan şüpheler; sıra, simetri, veya kesinlikle ilgili aşırı kaygılar; önemli şeyleri kaybetme korkusu.

1. TAKINTILI (OBSESİF) DÜŞÜNCELERLE GEÇEN ZAMAN
Soru (S): Ne kadar zaman bunlarla meşgul oldunuz (Gün/ saat)?

☐
0- **Hiç**
1- Hafif **G**ünde toplam 1 saatten az veya kısa sürelerle gelip gidiyor (günde 8 kereden az)
2- **Orta** (günde toplam 1-3 saat) veya sık sık gelen ama kısa süren (günde 8 kereden fazla ama günün büyük kısmı bunlar yok)
3- **Ağır** (günde toplam 3-8 saat) veya çok sık bir şekilde kısa süreli olarak gelip geçen (günde 8 kereden fazla ve günün büyük bölümünü bunlar işgal ediyor)
4- **Çok ağır** (günde 8 saatten fazla) veya neredeyse sürekli bir şekilde gelip giden (sayılamayacak kadar çok ve arada çok nadiren 1 saat ara veren)

2.OBSESİF DÜŞÜNCELERE BAĞLI ENGEL
S.Obsesif düşüncelerin iş, okul, sosyal yaşam, veya yaşamınızın diğer önemli işlevsellik alanlarında sizi ne kadar engelliyor? Bunlar yüzünden yapamadığınız şeyler var mı?

☐
0- **Hiç**
1- **Hafif** Sosyal hayatı veya diğer faaliyetleri çok hafif olarak engelliyor ancak performansın tümü göz önüne alındığında pek bir değişikliğe neden olmayan bir etki
2- **Orta** Sosyal hayatı veya iş hayatını etkilediği kesin ancak halen üstesinden gelinebilir bir durumda olan bir etki
3- **Ağır** Sosyal hayatı veya iş verimini belirgin olarak olumsuz etkileyen bir durum
4- **Çok ağır** iş görmez bir durum

3. OBSESİF DÜŞÜNCELER EŞLİK EDEN RAHATSIZLIK
S. Obsesif düşünceler sizde ne kadar sıkıntıya neden oldu?

☐
0- **Hiç**
1- **Hafif** pek rahatsız etmiyor.
2- **Orta** Sık olarak çok rahatsızlık veriyor ancak halen baş edebiliyorum
3- **Ağır** Çok sık olarak çok rahatsızlık veriyor
4- **Çok ağır** *N*eredeyse sürekli ve beni iş göremez duruma getiren derecede rahatsızlık veriyor

4. OBSESYONLARA KARŞI DİRENÇ
S. Obsesif düşüncelere direnebilmek için ne kadar çaba sarf ediyorsunuz? Ne sıklıkla yok sayabiliyor veya bunlar zihninize geldiğinde dikkatinizi bu düşüncelerden başka bir yere çevirebiliyorsunuz?

☐
0- Her zaman direniyorum veya zaten o kadar az ki direnmeye gereksinim duymuyorum
1- Çoğu zaman direnmeye çalışıyorum
2- Direnmek için bir miktar çabalıyorum
3- Hepsine teslim olmuş durumdayım; direnemiyorum ancak bu durumdan hoşnut değilim
4- Hiç direnmiyorum tam ve gönüllü olarak boyun eğmiş durumdayım

5. OBSESİF DÜŞÜNCELER ÜZERİNE OLAN KONTROLÜN DÜZEYİ
S:Obsesif düşünceleriniz üzerine ne kadar kontrolünüz var? Obsesif düşüncelerinizi durdurabilme veya başka yöne çevirebilmede ne kadar başarılısınız? Bunları atabiliyor musunuz?

☐
0- Tam olarak kontrol edebiliyorum
1- Obsesyonu genellikle bir miktar çaba ve dikkatle durdurabiliyorum veya unutabiliyorum
2- Obsesyonu bazen durdurabiliyorum veya dikkatimi başka şeye verebiliyorum.
3- Obsesyonu durdurmada veya atmakta nadiren başarılı olabiliyorum veya sadece zorlukla dikkatimi başka şeylere yöneltebiliyorum
4- Obsesyon İrademin dışında. Çok nadiren anlık olarak obsesyonel düşünceyi değiştirebiliyorum.

*YBOCS'e dayalı kendi kendini değerlendirme ölçeği. M. Hakan Türkçapar tarafından Türkçeye çevrilmiş ve uyarlanmıştır. Ankara 2012 Lütfen izinsiz çoğaltmayınız ve kullanmayınız

YOBCS Skorları kesme noktaları 0–7 klinik olmayan düzey; 8–15 hafif; 16–23 orta şiddette; 24–31 şiddetli; 32–40 aşırı şiddetli.

Bundan sonraki sorular kompulsif

(zorlantılı) davranışlarla ilgilidir.

Kompülsiyonlar kişinin kaygı veya diğer rahatsızlık hislerini azaltmak için yapmaya zorlandığı bir şeydir. Bunlar çoğu zaman ritüel adı verilen tekrarlayıcı, amaca dönük, iradi davranışlardır. Davranışın kendisi uygun görünmekle beraber aşırı yapıldığında bir ritüel (kurallı-törensi davranış) haline gelir. El yıkama, kontrol, tekrarlama, düzeltme biriktirme ve birçok diğer davranış ritüel olabilir. Bazı ritüeller zihinseldir. Örneğin içinizden defalarca bir şeyi söylemek veya düşünmek gibi.

6. KOMPÜLSİF DAVRANIŞI GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN HARCANAN ZAMAN

S. Kompülsif davranışlarınızı gerçekleştirmek için ne kadar zaman harcadınız? Bu sıradan işlemleri yaparken ritüelleriniz yüzünden, insanların çoğunun harcadığı zamana kıyasla ne kadar fazla zaman harcadınız? Ne sıklıkla ritüellerinizi yapıyorsunuz?

☐

0- **Hiç**
1- **Hafif** (günde toplam 1 saatten az) veya kompülsif davranışın nadiren gerçekleştirilmesi (günde 8 kereden az)
2- **Orta** (günde toplam 1-3 saat) veya kompülsif davranışın sıklıkla gerçekleştirilmesi (günde 8 kereden fazla)
3- **Ağır** (günde toplam 3-8 saat) veya kompülsif davranışın çok sık gerçekleştirilmesi
4- **Çok ağır** (günde 8 saatten fazla) veya kompülsif davranışın sürekli gerçekleştirilmesi (sayılamayacak kadar çok)

7. KOMPÜLSİF DAVRANIŞLARA BAĞLI ENGEL

S.Kompülsif davranışlarınız iş, okul, sosyal yaşam, veya yaşamınızın diğer önemli işlevsellik alanlarında sizi ne kadar engelliyor? Bunlar yüzünden yapamadığınız şeyler var mı?

☐

0- **Hiç**
1- **Hafif** Sosyal hayatı veya işi çok hafif olarak etkileyen ancak performansın tümü göz önüne alındığında pek bir değişikliğe neden olmayan bir etki
2- **Orta** Sosyal hayatı veya iş hayatını etkilediği kesin olarak gözlenen ancak halen üstesinden gelinebilir bir durumda olan bir etki
3- **Ağır** Sosyal hayatı veya iş verimini belirgin olarak olumsuz etkileyen bir durum
4- **Çok ağır** iş görmez bir durum

8. KOMPÜLSİF DAVRANIŞA BAĞLI RAHATSIZLIK

S. Eğer kompülsiyonunuzu yapmanız engellenirse nasıl hissedersiniz? Ne kadar kaygılı-sıkıntılı hale gelirsiniz?

☐

0- **Hiç**
1- **Hafif** Kompülsiyonlar: engellendiğinde çok az sıkıntı duyuyorum; kompülsif davranışı gerçekleştirirken çok az sıkıntı duyuyorum
2- **Orta** Kompülsiyonlar: engellendiğinde sıkıntım artabilir ancak baş edebiliyorum; kompülsiyonu yaparken sıkıntı duyuyorum ancak baş edebiliyorum
3- **Ağır** Eğer kompülsiyonu yapmazsam veya engellenirse belirgin bir şekilde çok sıkıntı duyuyorum; kompülsiyonu yaparken belirgin şekilde çok sıkıntı duyuyorum
4- **Çok ağır** Kompülsiyonlarımı yapmazsam veya engellenirse çok şiddetli ve beni iş göremez duruma getiren bir sıkıntı duyuyorum; kompülsiyonu yaparken çok şiddetli ve beni iş göremez duruma getiren bir sıkıntı duyuyorum

9. KOMPÜLSİYONLARA KARŞI DİRENÇ

S.Kompülsiyonlara direnebilmek için ne kadar çaba sarfediyorsunuz?

☐

0- Her zaman direniyorum veya zaten o kadar az ki direnmeye gereksinim duymuyorum
1- Çoğu zaman direnmeye çalışıyorum
2- Direnmek için bir miktar çabalıyorum
3- Kontrol etmeye dönük hiçbir girişimde bulunmaksızın, kompülsiyonlarımın hepsine teslim olmuş durumdayım; ancak bu durumdan hoşnut değilim
4- Hiç direnmiyorum. Tam ve gönüllü olarak bütün kompülsiyonlarıma boyun eğmiş durumdayım

10. KOMPÜLSİF DAVRANIŞ ÜZERİNE OLAN KONTROLÜN DÜZEYİ

S. Kompülsif davranışı gerçekleştirme isteğiniz ne kadar güçlü? Kompülsiyonlarınız üzerinde ne kadar kontrolünüz var?

☐

0- Tam olarak kontrol edebiliyorum
1- Davranışı yapmak için baskı hissetmeme rağmen genellikle istemli olarak kontrol edebiliyorum
2- Orta derecede kontrol edebiliyorum. *Kompülsif* hareketleri yapmak için kuvvetli bir baskı var ancak güçlükle kontrol edebiliyorum
3-Az miktarda kontrol edebiliyorum. *Kompülsiyonları* durdurmak için çok fazla çaba harcamam gerekiyor, engelleyemiyorum sadece zorlukla yapmayı geciktirebiliyorum
4-Kontrol edemiyorum. Davranışı yapmakla ilgili dürtü tamamıyla benim iradem dışında gibi geliyor ve çok güçlü, nadiren anlık olarak davranışı geciktirebiliyorum.

Toplam Skor: ☐

Ölçeğin kaynak gösterimi için:
Bu internet sayfasının bağlantısını (linkini) kullanınız.