

Ad: _____

Tarih: _____

Yale Brown Obsesif Kompulsif 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 Günde 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)

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

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

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 yönltebiliyorum
4- Obsesyon İrademin dışında. Çok nadiren anlık olarak obsesyonel düşüncüyü değiştirebiliyorum.

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 Neredeyse sürekli ve beni iş göremez duruma getiren derecede rahatsızlık veriyor

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

YBOCS 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.

Kompulsiyonlar 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.

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; kompulsif 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

6. KOMPÜLSİF DAVRANIŞI GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN HARCANAN ZAMAN

S. Kompulsif 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 kompulsif davranışın nadiren gerçekleştirilmesi (günde 8 kereden az)

2-Orta (günde toplam 1-3 saat) veya kompulsif davranışın sıklıkla gerçekleştirilmesi (günde 8 kereden fazla)

3-Ağır (günde toplam 3-8 saat) veya kompulsif davranışın çok sık gerçekleştirilmesi

4-Çok ağır (günde 8 saatten fazla) veya kompulsif davranışın sürekli gerçekleştirilmesi (sayılamayacak kadar çok)

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 çaba harlıyorum

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

7. KOMPÜLSİF DAVRANIŞLARA BAĞLI ENGEL

S. Kompulsif 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

10. KOMPÜLSİF DAVRANIŞ ÜZERİNE OLAN KONTROLÜN DÜZEYİ

S. Kompulsif 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.

Kompulsif hareketleri yapmak için kuvvetli bir baskı var ancak güçlükle kontrol edebiliyorum

3-Az miktarda kontrol edebiliyorum.

Kompulsiyonları 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: