

Skala obsesji i kompulsji Yale-Brown (Y-BOCS)

Narzędzie służy do oceny nasilenia objawów obsesyjnych i kompulsyjnych u pacjentów z zaburzeniem obsesyjno-kompulsyjnym (OCD). Skala, opracowana przez badaczy z Uniwersytetu Yale, jest ceniona za rzetelność i trafność w diagnozowaniu OCD i w monitorowaniu jego przebiegu.

Liczba pytań	10 pytań
Szacowany czas	2 minuty
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale
Grupa docelowa	Dorośli z OCD
Autorzy	Wayne K. Goodman, Lawrence H. Price, Steven A. Rasmussen, Cheryl E. Mazure (1989)
Kategoria	OCD

Podgląd 10 pytań

Czas zajmowany przez myśli obsesyjne

Ile czasu zajmują Panu/Pani myśli obsesyjne?

- Wcale
- Mniej niż 1 godzinę dziennie (sporadycznie)
- Od 1 do 3 godzin dziennie (często)
- Od 3 do 8 godzin dziennie (bardzo często)
- Ponad 8 godzin dziennie (niemal stale)

Zakłócenia spowodowane myślami obsesyjnymi

W jakim stopniu myśli obsesyjne przeszkadzają Panu/Pani w pracy, nauce lub innych ważnych dziedzinach życia? Czy są rzeczy, których Pan/Pani nie robi z powodu obsesji?

- Nie przeszkadzają
- Trochę przeszkadzają w moich kontaktach towarzyskich lub innych zajęciach, ale nie uniemożliwiają normalnego funkcjonowania
- Wyraźnie przeszkadzają w moich kontaktach towarzyskich lub w pracy, ale nadal daję sobie radę
- Znacznie zakłócają moje życie towarzyskie lub pracę
- Uniemożliwiają mi funkcjonowanie

Niepokój wywołany myślami obsesyjnymi

Czy myśli obsesyjne Panu/Pani dokuczają?

- Wcale
- Trochę
- W stopniu, który da się znieść
- Bardzo
- Niemal stale odczuwam obezwładniający niepokój

Opór wobec obsesji

Jakie wysiłki podejmuje Pan/Pani, aby opierać się myślom obsesyjnym? Czy stara się Pan/Pani je ignorować lub odpędzać od siebie?

- Zawsze staram się im opierać
- Przez większość czasu staram się im opierać
- Podejmuję pewien wysiłek, żeby się im opierać
- Ulegam wszystkim obsesjom, nie próbując nad nimi zapanować, ale robię to raczej niechętnie
- Całkowicie i chętnie ulegam wszystkim obsesjom

Stopień kontroli nad myślami obsesyjnymi

Jak dużą kontrolę ma Pan/Pani nad myślami obsesyjnymi? Na ile udaje się Panu/Pani powstrzymać obsesje lub odwrócić od nich uwagę? Czy potrafi Pan/Pani odpędzić je od siebie?

- Mam je całkowicie pod kontrolą
- Zazwyczaj potrafię je powstrzymać lub odwrócić od nich uwagę, wkładając w to wysiłek i skupienie
- Czasami potrafię je powstrzymać lub odwrócić od nich uwagę
- Rzadko potrafię je powstrzymać lub odpędzić od siebie, i to z trudem
- Nie mam żadnej kontroli nad obsesjami; rzadko potrafię odwrócić od nich uwagę, nawet na chwilę

Obliczanie wyników i interpretacja

Każde pytanie jest punktowane od 0 do 4, co odpowiada rosnącemu nasileniu objawów; wynik całkowity mieści się w przedziale od 0 do 40. Wyniki dla obsesji i kompulsji oblicza się osobno; maksimum dla każdej części wynosi 20.

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne na platformie Mentaal. Aby korzystać z tego kwestionariusza w swojej praktyce, musisz mieć ważną licencję. Zachęcamy do wysłania go bezpośrednio ze strony wydawcy.