

بنام خدا

مقیاس وسواس فکری - عملی بیبل - براون

مقیاس وسواس فکری - عملی بیبل - براون (YBOCS)

برای اینکه بتوانید به پنج پرسش نخست پاسخ بدهید، بهتر است وسواس هایی را که در فهرست علایم وسواس فکری - عملی (YBOCS) مشخص کرده اید مرور کنید. لطفاً در مورد هفت روز گذشته (از جمله امروز) فکر کرده و برای هر پرسش، یکی از پاسخ ها را علامت بزنید.

۱- افکار وسواسی تا چه مقدار از وقت شما را اشغال می کنند؟ میزان فراوانی وقوع افکار وسواس چقدر است؟

۰ = هیچ^۱

۱ = کمتر از یک ساعت در روز یا مزاحمت های گه گاهی (نه بیش از هشت بار در روز).
۲ = یک تا سه ساعت در روز یا مزاحمت های مکرر (بیش از هشت بار در روز، ولی اکثر ساعات روز بدون افکار وسواسی هستم).

۱- اگر پاسخ شما به این پرسش «هیچ» باشد، برای پرسشهای ۱، ۲، ۳ و ۴ نیز پاسخ «هیچ» را علامت بزنید و به سؤال ۶ بروید.

۳ = بیش از سه ساعت و تا هشت ساعت در روز یا مزاحمت های بسیار مکرر (بیش از هشت بار در روز و در اکثر ساعات روز اتفاق می افتد).
۴ = بیش از هشت ساعت در روز یا مزاحمت های تقریباً مداوم (تعداد آنها آن قدر زیاد است که خارج از شمارش می باشند و کمتر ساعتی را بدون وسواس فکری سپری می کنم.

۲- افکار وسواسی تا چه اندازه در عملکرد شغلی یا اجتماعی شما اختلال ایجاد کرده اند؟ (اگر در حال حاضر شاغل نیستید، میزان تداخل وسواس های فکری را که در فعالیت های روزمره خود در نظر بگیرید).

۰ = بدون اختلال

۱ = اختلال خفیف و جزئی در فعالیت های شغلی یا اجتماعی، ولی به طور کلی به عملکرد من لطمه ای نرزد است.

۲ = اختلال متوسط و مشخص در عملکرد شغلی یا اجتماعی، ولی قابل کنترل است.

۳ = اختلال شدید، لطمه ای اساسی به عملکرد شغلی و اجتماعی من زده است.

۴ = اختلال بسیار شدید و ناتوان کننده.

۳- افکار وسواسی تا چه اندازه باعث ناراحتی و پریشانی شما می شوند؟

۰ = هیچ

۱ = خفیف و نامکرر، آنچنان ناراحت کننده نیست.

۲ = متوسط، مکرر و ناراحت کننده، ولی همچنان قابل کنترل.

۳ = ناراحتی شدید، بسیار مکرر و بسیار پریشان کننده.

۴ = ناراحتی بسیار شدید، تقریباً مداوم و ناتوان کننده.

۴- تا چه اندازه سعی می کنید افکار وسواسی را نادیده بگیرید؟ و تا چه اندازه اجازه می دهید که این افکار به طور طبیعی در ذهن شما جریان پیدا کنند؟ (البته ما نمی خواهیم بدانیم که شما در نادیده گرفتن این افکاری موفق هستید یا خیر، بلکه می خواهیم بدانیم که چقدر و چه مواقعی برای این کار تلاش می کنید).

۰ = من همیشه اجازه می دهم که افکار وسواسی به طور طبیعی در ذهن من جریان داشته باشند.

۱ = بیشتر مواقع آنها را نادیده می گیرم (مثلاً بیش از نیمی از اوقات).

۲ = تا حدودی تلاش می کنم که آنها را نادیده بگیرم.

۳ = به ندرت این افکار وسواسی را نادیده می گیرم.

۴ = هیچ وقت تلاشی برای نادیده گرفتن افکار وسواسی نمی کنم.

۵- تا چه اندازه در نادیده گرفتن افکار وسواسی خود موفق هستید؟ (توجه داشته باشید که این امر وسواس هایی که با رفتارهای وسواسی متوقف می شوند را در بر نمی گیرد).

۰ = همیشه با موفقیت کامل می توانم این افکار را نادیده بگیرم.

۱ = معمولاً با موفقیت می توانم آنها را نادیده بگیرم.

۲ = در نادیده گرفتن آنها، گاهی موفق هستم.

۳ = به ندرت در نادیده گرفتن آنها موفق هستم.

۴ = حتی برای یک لحظه هم نمی توانم آنها را نادیده بگیرم.

رفتارهای وسواسی

منظور از رفتارهای وسواسی، رفتارها یا عملکردهایی است که اگر چه آنها را بی معنی یا افراطی می دانید، با این حال احساس می کنید که باید آنها را انجام بدهید. گاهی اوقات شما سعی می کنید که در انجام دادن آنها علی رغم مشکلات و زحمات زیاد مقاومت کنید. ممکن است تا زمانی که آن رفتار را انجام نداده و یا تمام نکرده اید، همچنان اضطراب داشته باشید.

برای اینکه بتوانید به پنج پرسش نخست پاسخ بدهید، بهتر است رفتارهای وسواسی را که در فهرست علائم وسواس فکری- عملی (YBOCS) مشخص کرده اید، مرور کنید. لطفاً در مورد هفت روز گذشته (از نظر جمله امروز) فکر کرده و برای هر پرسش، یکی از پاسخ ها را علامت بزنید.

۶- برای انجام دادن رفتارهای وسواسی تا چه اندازه وقت صرف می کنید؟ فراوانی انجام دادن این رفتارها چقدر است؟ (اگر آداب رفتاری شما در برگیرنده فعالیت های روزمره چقدر بیشتر طول می کشد).

۰ = هیچ^۲

۱ = کمتر از یک ساعت در روز برای انجام دادن رفتارهای وسواسی یا انجام دادن رفتارهای وسواسی به صورت گه گاهی (کمتر از هشت بار در روز).

۲ = یک تا سه ساعت در روز برای انجام دادن رفتارهای وسواسی یا انجام دادن رفتارهای وسواسی به صورت مکرر (بیش از هشت بار در روز، ولی اکثر ساعات روز بدون رفتارهای وسواسی هستم).

۳ = بیش از سه ساعت و تا هشت ساعت در روز، صرف انجام دادن رفتارهای وسواسی می شود یا تکرار آن رفتارها به طور خیلی زیاد (بیش از هشت بار در روز و در اکثر ساعات روز اتفاق می افتد).

۴ = بیش از هشت ساعت در روز یا تقریباً انجام دادن رفتارهای وسواسی به طور مداوم (تعداد آنها آن قدر زیاد است که خارج از شمارش می باشند و کمتر ساعتی را بدون انجام دادن رفتارهای وسواسی سپری می کنم).

۷- رفتارهای وسواسی تا چه اندازه در عملکرد شغلی یا اجتماعی شما اختلال ایجاد می کنند؟ (اگر در حال حاضر شاغل نیستید، میزان تداخل رفتارهای وسواسی را در فعالیت های روزمره خود در نظر بگیرید).

۰ = بدون اختلال

۱ = اختلال خفیف و جزئی در فعالیت های شغلی یا اجتماعی، ولی به طور کلی به عملکرد من لطمه نزده است.

۲ = اختلال متوسط و مشخص در عملکرد شغلی و اجتماعی ولی قابل کنترل است.

۳ = اختلال شدید و ناتوانی در عملکرد شغلی یا اجتماعی.

۴ = اختلال بسیار شدید و ناتوان کننده.

۸- اگر ممانعتی در انجام دادن رفتارهای وسواسی شما ایجاد شود، چه احساسی پیدا می کنید؟ مضطرب خواهید شد؟

۰ = اگر از انجام دادن رفتارهای وسواسی منع شوم، به هیچ وجه مضطرب نمی شوم.

۱ = اگر از انجام دادن رفتارهای وسواسی منع شوم، تا حدودی مضطرب می شوم.

۲ = اگر از انجام دادن رفتارهای وسواسی منع شوم، اضطراب من افزایش می یابد ولی قابل کنترل باقی می ماند.

۲ - اگر پاسخ شما به پرسش «هیچ» باشد برای پرسشهای ۹، ۸، ۷ و ۱۰ نیز پاسخ «هیچ» را علامت بزنید.

۳= اگر از انجام دادن رفتارهای وسواسی منع شوم، اضطراب من به صورت قابل ملاحظه ای افزایشی یافته و ناراحت کننده خواهد بود.
۴= هر گونه تلاش برای کاهش رفتارهای وسواسی همراه با اضطراب بسیار شدید و ناتوان کننده خواهد بود.

۹- **چقدر سعی می کنید تا در مقابل انجام دادن رفتارهای وسواسی مقاومت کنید؟ یا هر چند وقت یک بار سعی می کنید که انجام دادن رفتارهای وسواسی را متوقف کنید؟ (فقط تعداد موارد یا میزان تلاش خود را که سعی می کنید در مقابل رفتارهای وسواسی مقاومت کنید ، درجه بندی کنید نه میزان موفقیت واقعی خود را در متوقف کردن آنها)**.

۰= همیشه سعی می کنم مقاومت کنم (یا علایم و نشانه ها به قدری خفیف هستند که نیازی به مقاومت فعالانه ندارند).

۱= بیشتر مواقع سعی می کنم در مقابل آنها مقاومت آنها مقاومت کنم (یعنی، بیش از نیمی از اوقات).

۲= بعضی از اوقات سعی می کنم مقاومت کنم.

۳= بدون اینکه تلاشی برای کنترل کردن آنها از خود نشان دهم، اجازه می دهم که تمام رفتارهای وسواسی انجام شوند، ولی این کار را با اکراه و بی میلی انجام می دهم.

۴= به طور کامل و با تمایل خود اجازه می دهم که تمام رفتارهای اجباری انجام شوند.

۱۰- **چقدر روی رفتارهای وسواسی خود کنترل دارید؟ چقدر در متوقف کردن آداب رفتاری موفق هستید؟ (اگر به ندرت برای مقاومت کردن تلاش می کنید ، لطفاً در مورد همان موارد نادری که برای متوقف کردن رفتارهای وسواسی تلاش می کنید فکر کنید تا بتوانید به پرسش پاسخ بدهید).**

۰= من کنترل دارم.

۱= معمولاً با اندکی تلاش یا اراده می توانم انجام دادن رفتارهای وسواسی یا آداب را متوقف کنم.

۲= بعضی از اوقات می توانم رفتارهای وسواسی را متوقف کنم، ولی به سختی.

۳= فقط می توانم انجام دادن رفتارهای وسواسی را به تأخیر بیندازم ، ولی در نهایت این رفتارها باید انجام شوند .

۴= به ندرت قادر هستم که انجام دادن رفتارهای وسواسی را حتی به طور لحظه ای به تأخیر بیندازم.

راهنمای نمره گذاری

اعدادی را که در کنار پاسخ های سؤالات یک تا ده نوشته شده اند، و شما برای پاسخ دادن به سؤالات یکی از آنها را علامت زده اید با هم جمع کنید. حالا با توجه به جدول زیر موقعیت خود را ارزیابی کنید.

تفسیر نتایج

نمرات مقیاسی وسواس فکری - عملی بیل - براون (YBOCS)	
نمره کسب شده	میزان شدت OCD

OCD بسیار خفیف	کمتر از ۱۰
علایم و نشانه های نسبتاً خفیف OCD	۱۰-۱۵
علایم و نشانه های متوسط OCD	۱۶-۲۵
علایم و نشانه های شدید OCD	بیشتر از ۲۵

EKeshoo.ir