

OBSESINIO-KOMPULSINIO SUTRIKIMO SIMPTOMŲ SKALĖ (Y-BOCS-LT-PANKO)

VADOVAS

Obsesinio kompulsinio sutrikimo simptomų skalė (Y-BOCS-LT-PANKO)

Obsesinis kompulsinis sutrikimas paveikia apie 1–3 proc. pasaulio gyventojų populiacijos (Hirschtritt et al., 2017; Sasson et al., 1997). Vadovaujantis Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos vienuoliktuoju leidimu (TLK-11) (Stein et al., 2016), obsesinis kompulsinis sutrikimas atitinka 6B20 kodą. Obsesinis kompulsinis sutrikimas atsiranda, kuomet pacientą kamuoja protarpiais pasikartojančios ir varginančios obsesijos – t. y. nekontroliuojamos įkyrios vis pasikartojančios mintys, potraukiai ar vaizdiniai, kurie dažniausiai yra pareikalaujantys daug laiko sąnaudų, nepageidaujami bei sukeltantys nerimą. Obsesijos dažniausiai būna lydimos kompulsijų (pasikartojančio elgesio ir veiksmų) atsiradimo, kuomet žmogus bando įkyrias mintis neutralizuoti kita mintimi ar pasikartojančiu prievartiniu elgesiu sąlygotu savitomis, individualiai susikurtomis taisyklėmis (American Psychiatric Association, 2013; Stein et al., 2019). Šio psichikos sveikatos sutrikimo diagnostikai ir gydymo veiksmingumui vertinti dažniausiai naudojama Jeilio-Brauno OKS skalė (Y-BOCS) (Hirschtritt et al., 2017; Mataix-Cols et al., 2016). Lietuviška Y-BOCS-LT-PANKO skalė yra skirta įvertinti obsesinio-kompulsinio sutrikimo simptomų raišką. Y-BOCS-LT-PANKO skalė yra originalios (Baranauskas et al., 2026) metodikos, susidedančios iš patiriamų obsesijų po skalės ir kompulsijų po skalės, modifikacija. Lietuviška Y-BOCS-LT-PANKO klausimyno versija atitinka paprastą, patikimą ir pagrįstą instrumentą, teikiantį vertę prognozuojant riziką obsesiniam kompulsiniam sutrikimui rasti, atsižvelgiant tik į patiriamų simptomų kokybinę išraišką.

Y-BOCS-LT-PANKO metodikos lietuviškos versijos psichometriniai duomenys

Y-BOCS-LT-PANKO skalė pritaikyta reprezentatyvioje jaunų suaugusiųjų imtyje. Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis – 32 m. ($SD = 1,8$). Metodikos lietuvių kalba patikimumas matuojant *Kronbacho* $\alpha = 0,959$ (didelis), o po skalių *Kronbacho* α svyravo nuo 0,843 iki 0,928. Pritaikius faktorių analizę, tyrimo rezultatai užtikrino trijų faktorių struktūrą Y-BOCS-LT-PANKO obsesijų ir kompulsijų turinio skalėse. Y-BOCS-LT-PANKO skalė sudaro galimybes klasifikuoti sutrikimo simptomus obsesijų ir kompulsijų turinių skalėse atitinkamai: „Nerimas dėl pavojingo ir seksualinio elgesio“, „Susirūpinimas aplinkos tarša, skaičiais ir tikslumu“, „Susirūpinimas teisingumu, sauga ir kūno kultu“, „Bendravimas, tikrinimas, skaičiavimas ir kaupimas“, „Apsaugos ir švaros užtikrinimas“ ir „Žalos prevencija“. Metodikos patikimumas ir konstrukto validumas pakankamas ir metodika gali būti naudojama Lietuvos gyventojų populiacijoje (Baranauskas et al., 2026).

Y-BOCS-LT-PANKO metodikos administravimas

Y-BOCS-LT-PANKO gali naudoti sveikatos priežiūros specialistai ir susiję bendruomenės nariai: gydytojai, psichologai, medicinos ir sveikatos mokslų srities studentai. Y-BOCS-LT-PANKO instrumento naudojimas gali būti rekomenduojamas tyrėjams ar psichikos sveikatos specialistams visuomenės sveikatos stebėsenos tikslais norint atrasti bei koreguoti obsesinio kompulsinio sutrikimui būdingus simptomus ir tuo pačiu metu indukuoti tikimybę mažiau atsparioms, didesnę riziką sirgti šia liga patiriančiosioms gyventojų grupėms socialiai veikti, būti sveikiems bei gyventi kokybiškai. Asmenims, kuriems taikomas šis testas, turi būti suteikta tinkama psichologinė pagalba, jeigu jos prireiktų, arba būtina informuoti, kur žmogus gali gauti profesionalios psichologinės pagalbos. Sutelktinas dėmesys į tai, kad **remiantis Y-BOCS-LT-PANKO metodika, negalima pavirtinti obsesinio kompulsinio sutrikimo diagnozės. Metodika gali būti naudojama tik įvertinant obsesinio kompulsinio sutrikimo simptomatikos išreikštumą / riziką.** Y-BOCS-LT-PANKO instrumentas gali būti naudingas obsesinio kompulsinio sutrikimo simptomatikos dinamikos įvertinimui.

Y-BOCS-LT-PANKO įverčių skaičiavimas

Metodiką sudaro dvi skalės turinčios po tris po skales ir bendras įvertis. Klausimai skaičiuojami nuo 0 (nėra simptomo – „Niekada“) iki 5 balų (simptomas labai stipriai išreikštas – „Visada“).

Po skalių įvertinimas yra obsesijų ir kompulsijų turinio skales sudarančių teiginių įverčių suma.

- ✓ Y-BOCS-LT-PANKO **obsesijų** turinio po skalę „Nerimas dėl pavojingo ir seksualinio elgesio“ sudaro: **2, 3, 4, 12, 13, 14** teiginiai.
- ✓ Y-BOCS-LT-PANKO **obsesijų** turinio po skalę „Susirūpinimas aplinkos tarša, skaičiais ir tikslumu“ sudaro: **5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 22** teiginiai.
- ✓ Y-BOCS-LT-PANKO **obsesijų** turinio po skalę „Susirūpinimas teisingumu, sauga ir kūno kultu“ sudaro: **1, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23** teiginiai.
- ✓ Y-BOCS-LT-PANKO **kompulsijų** turinio po skalę „Bendravimas, tikrinimas, skaičiavimas ir kaupimas“ sudaro: **8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22** teiginiai.
- ✓ Y-BOCS-LT-PANKO **kompulsijų** turinio po skalę „Apsaugos ir švaros užtikrinimas“ sudaro: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7** teiginiai.
- ✓ Y-BOCS-LT-PANKO **kompulsijų** turinio po skalę „Žalos prevencija“ sudaro: **19, 20, 21** teiginiai.

Y-BOCS-LT-PANKO bendro įverčio įvertinimas yra visų metodiką sudarančių teiginių įverčių aritmetinė suma. Įvertis didesnis nei **73 balai** nurodo galimai kliniškai reikšmingą obsesinio kompulsinio sutrikimo riziką (Baranauskas et al., 2026).

Jeigu kiltų kokių nors klausimų dėl Y-BOCS-LT-PANKO metodikos lietuviškos versijos naudojimo, prašome kreiptis į Panevėžio kolegijos Biomedicinos mokslų fakultetą el. paštu: baranauskas.marius@panko.lt, ingrida.kupciunaite@panko.lt, moksloklasteris@gmail.com.

Literatūra

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5). American Psychiatric Press 2013. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Baranauskas, M., Kupčiūnaitė, I., Vaisetaitė, L., Lieponienė, J., & Stukas, R. (2026). The Yale-Brown obsessive-compulsive scale (Y-BOCS-LT-PANKO): Linguistic adaptation and validation of the Lithuanian version. *Health Sciences in Eastern Europe*, 36(1), 17–24. <https://doi.org/10.35988/sm-hs.2026.003>

Hirschtritt, M. E., Bloch, M. H., & Mathews, C. A. (2027). Obsessive-Compulsive Disorder: Advances in diagnosis and treatment. *Journal of the American Medical Association*, 317(13), 1358–1367. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.2200>

Mataix-Cols, D., Fernández de la Cruz, L., Nordsletten, A. E., Lenhard, F., Isomura, K., & Simpson, H. B. (2016). Towards an international expert consensus for defining treatment response, remission, recovery and relapse in obsessive-compulsive disorder. *World Psychiatry*, 15(1), 80–81. <https://doi.org/10.1002/wps.20299>

Stein, D. J., Costa, D. L. C., Lochner, C., Miguel, E. C., Reddy, Y. C. J., Shavitt, R. G., van den Heuvel, O. A., & Simpson, H. B. (2019). Obsessive-Compulsive disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 5(1), 52. <https://doi.org/10.1038/s41572-019-0102-3>

Sasson, Y., Zohar, J., Chopra, M., Lustig, M., Iancu, I., & Hendler, T. (1997). Epidemiology of obsessive-compulsive disorder: A world view. *Journal of Clinical Psychiatry*, 58(12), 7–10.

Stein, D. J., Kogan, C. S., Atmaca, M., Fineberg, N. A., Fontenelle, L. F., Grant, J. E., Matsunaga, H., Reddy, Y. C. J., Simpson, H. B., Thomsen, P. H., van den Heuvel, O. A., Veale, D., Woods, D. W., & Reed, G. M. (2016). The classification of obsessive-compulsive and related disorders in the ICD-11. *Journal of Affective Disorders*, 190, 663–674. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.061>

OBSESINIO-KOMPULSINIO SUTRIKIMO SIMPTOMŲ SKALĖ (Y-BOCS-LT-PANKO)

OBSESIJŲ TURINIO SKALĖ

Kaip dažnai jus **per pastarąją savaitę (įskaitant dabartinį laiką)**: (prašome atsakyti į **visus** klausimus).

	Teiginiai	Niekada	Labai retai	Retai	Dažnai	Labai dažnai	Visada
1	Kamavo baimė, jog darėte kažką gėdingo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Nerimavote, jog baimė paveikti gali Jūsų elgesį neprognozuojamai (pavyzdžiui, galite įdurti aštriu daiktu į draugą).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Kamavo baimė, jog pavogsite daiktus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Kamavo baimė, jog būsite atsakingas už siaubingus įvykius (pavyzdžiui, už sukeltą gaisrą, ar įsilaužimą į nekilnojamąjį turtą)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Susirūpindavote dėl aplinkos teršalų (pavyzdžiui, asbesto dulkių, radioaktyvių ar toksiškų atliekų).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Susirūpindavote dėl namų ūkio priežiūroje naudojamos buitinės chemijos (pavyzdžiui, chemijos pagrindu pagamintų valiklių ar tirpiklių naudojimo).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Susirūpindavote dėl gyvūnų ar vabzdžių, nes bijojote nuo jų užsikrėsti viena ar kita liga.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Susirūpindavote dėl lipnių medžiagų ar liekanų, su kuriomis turėdavote kasdieninį kontaktą.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Susirūpindavote, kad susirgsite dėl aplinkoje esančių teršalų.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Susirūpindavote, kad aplinkiniai žmonės susirgs dėl aplinkoje esančių ar paskleistų teršalų.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Nejautėte susirūpinimo dėl taršos padarinių, išskyrus tai, kaip tarša gali Jus priversti pasijausti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Galvodavote apie seksualinio pobūdžio turinį, susijusį su vaikais arba seksualiniais santykiais tarp artimų kraujo giminių (pavyzdžiui, brolių ir seserų).	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13	Galvodavote apie seksualinio pobūdžio turinį, susijusį su seksualiniais santykiais tarp homoseksualių asmenų (pavyzdžiui, tarp lesbiečių arba gėjų).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Galvodavote apie agresyvių seksualinių elgesį su kitais žmonėmis.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Susirūpindavote tuo, kas yra gerai arba blogai, moraliu arba amoraliu.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Aplankydavo su stebuklais susijusios mintys (pavyzdžiui, nerimaudavote, jog kitas žmogus patirs nelaimingą atsitikimą, nes atsidurs tam tikru laiku ir tam tikroje vietoje).	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Galvodavote, jog turite viską žinoti ir prisiminti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Kamavo baimė pasakyti kai kuriuos dalykus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Kamavo baimė suklysti ir pasakyti kažką neteisingo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Kamavo baimė pamesti ar prarasti daiktus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	Jūsų mintyse be priežasties atsirasdavo nerimą keliančių nesmurtinių vaizdų „iš niekur“.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	Susirūpindavote dėl sėkmingų ar nesėkmingų skaičių.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	Susirūpindavote dėl konkrečios savo kūno dalies arba išvaizdos (pavyzdžiui, dėl išvaizdos ydų ar fizinių anomalijų bei tariamų ar neįžymių išvaizdos netobulumų, juos maskuojant).	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© Lietuviška versija M.Baranauskas, I.Kupčiūnaitė, L.Vaisetaitė, J.Lieponienė ir R.Stukas, 2026

Versija 2026 02 19

KOMPULSIJŲ TURINIO SKALĖ

Kaip dažnai jus **per pastarąją savaitę (įskaitant dabartinį laiką)**: (prašome atsakyti į **visus** klausimus).

	Teiginiai	Niekada	Labai retai	Retai	Dažnai	Labai dažnai	Visada
1	Ritualizuotai plaudavote rankas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Ritualizuotai maudydavotės duše ir (arba) vonioje.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Bijojote sąlyčio su teršalais ir ritualizuotai prižiūradavote dantų šepetėlį arba tualetą švarą, valėte namų apyvokos daiktus ir kitas priemones.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Tikrindavote užraktų spynas, dujinę viryklę ir kitus įrenginius.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Tikrindavote, ar kažkas nepakenkė kitiems žmonėms.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Tikrindavote, ar kažkas nepakenkė Jums pačiam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Tikrindavote, ar neatsitiko nieko baisaus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Tikrindavote, ar nebuvo padaryta klaida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Tikrindavote savo kūno pojūčius.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Pernelyg dažnai informaciją pakartotinai skaitydavote ir (arba) perrašinėdavote.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Kartodavote kasdienę veiklą: pavyzdžiui, išeidavote ir grįždavote į namus, pakildavote nuo kėdės ir vėl ant jos atsisėdavote.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Suskaičiuodavote savo veiksmus ar kitus objektus savo aplinkoje.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Tvarkydavote aplinką tam tikrą kartą skaičių iki tol, kol bus užtikrinta, jog visi daiktai jau išdėstyti „tik tiksliai ir tik jums tinkamu būdu“.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Jausdavote stiprų poreikį išsaugoti daug daiktų, ir nesvarbu, ar šie daiktai turi piniginę vertę, ar jos neturi. Atsikratant daiktų, patirdavote didelį psichologinį stresą.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Kartodavote protines veiklas tokias kaip tikrinimas ar skaičiavimas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Sudarinėdavote įvairius sąrašus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17	Kildavo poreikis kažką pasakyti, paklausti ar prisipažinti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Kildavo poreikis kažkam pamerkti akį ar į kažką spoksoti.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Imdavotės nepatikrintų priemonių norint užkardyti galimą žalą Jums patiems.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Imdavotės nepatikrintų priemonių norint užkardyti galimą žalą kitiems žmonėms	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	Imdavotės nepatikrintų priemonių norint užkardyti kelių galimiems baisiems padariniams	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	Imdavotės atlikti veiksmų tikėdami, jog tai padarys poveikį nesusijusiems dalykams (pavyzdžiui, prieš lenktynes būtinai apsivelkate tam tikras „laimingas“ trumpikes, nes prieš tai laimėjote tas pačias lenktynes dėvėdami būtent šias "laimingas" trumpikes).	☐	☐	☐	☐	☐	☐

© Lietuviška versija M.Baranauskas, I.Kupčiūnaitė, L.Vaisetaitė, J.Lieponienė ir R.Stukas, 2026

Versija 2026 02 19