SCL-90-R Belirti Tarama Listesi

Yazdırılabilir madde listesi ve puanlama formu

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek şikayetlerin ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz. **Bu durumun sizi bugün de dahil olmak üzere son bir hafta içinde ne kadar rahatsız ettiğini** düşünerek, her madde için yanıtlardan birini daire içine alınız. Fazla düşünmeden, dürüstçe yanıtlamanız en sağlıklı sonucu verir.

0 Hiç	**1** Çok az	**2** Orta derecede	**3** Oldukça fazla	**4** İleri derecede

Tarih: ____ / ____ / _____

No	Madde	0	1	2	3	4
1	Baş ağrısı	○	○	○	○	○
2	Sinirlilik ya da içinin titremesi	○	○	○	○	○
3	Zihinden atamadığınız tekrarlayan, hoşa gitmeyen düşünceler	○	○	○	○	○
4	Baygınlık ya da baş dönmesi	○	○	○	○	○
5	Cinsel arzu ve ilginin kaybı	○	○	○	○	○
6	Başkaları tarafından eleştirilme duygusu	○	○	○	○	○
7	Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	○	○	○	○	○
8	Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği duygusu	○	○	○	○	○
9	Olayları anımsamada güçlük	○	○	○	○	○
10	Dikkatsizlik ya da sakarlıkla ilgili düşünceler	○	○	○	○	○
11	Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi	○	○	○	○	○
12	Göğüs ya da kalp bölgesinde ağrılar	○	○	○	○	○
13	Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi	○	○	○	○	○
14	Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali	○	○	○	○	○
15	Yaşamınızın sonlanması düşünceleri	○	○	○	○	○
16	Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma	○	○	○	○	○
17	Titreme	○	○	○	○	○
18	Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği hissi	○	○	○	○	○
19	İştah azalması	○	○	○	○	○
20	Kolayca ağlama	○	○	○	○	○
21	Karşı cinsten kişilerle utangaçlık ve rahatsızlık hissi	○	○	○	○	○
22	Tuzağa düşürülmüş veya yakalanmış olma hissi	○	○	○	○	○
23	Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma	○	○	○	○	○
24	Kontrol edilemeyen öfke patlamaları	○	○	○	○	○
25	Evden dışarı yalnız çıkma korkusu	○	○	○	○	○
26	Olanlar için kendisini suçlama	○	○	○	○	○
27	Belin alt kısmında ağrılar	○	○	○	○	○
28	İşlerin yapılmasında erteleme duygusu	○	○	○	○	○
29	Yalnızlık hissi	○	○	○	○	○
30	Karamsarlık hissi	○	○	○	○	○
31	Her şey için çok fazla endişe duyma	○	○	○	○	○
32	Her şeye karşı ilgisizlik hali	○	○	○	○	○

No	Madde	0	1	2	3	4
33	Korku hissi	○	○	○	○	○
34	Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali	○	○	○	○	○
35	Diğer insanların sizin özel düşüncelerinizi bilmesi	○	○	○	○	○
36	Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu	○	○	○	○	○
37	Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	○	○	○	○	○
38	İşlerin doğru yapıldığından emin olmak için çok yavaş yapmak	○	○	○	○	○
39	Kalbin çok hızlı çarpması	○	○	○	○	○
40	Bulantı ve midede rahatsızlık hissi	○	○	○	○	○
41	Kendini başkalarından aşağı görme	○	○	○	○	○
42	Adale (kas) ağrıları	○	○	○	○	○
43	Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi	○	○	○	○	○
44	Uykuya dalmada güçlük	○	○	○	○	○
45	Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme	○	○	○	○	○
46	Karar vermede güçlük	○	○	○	○	○
47	Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu	○	○	○	○	○
48	Nefes almada güçlük	○	○	○	○	○
49	Soğuk veya sıcak basması	○	○	○	○	○
50	Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelerden kaçınma durumu	○	○	○	○	○
51	Hiç bir şey düşünememe hali	○	○	○	○	○
52	Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması	○	○	○	○	○
53	Boğazınıza bir yumru takılmış hissi	○	○	○	○	○
54	Gelecek konusunda ümitsizlik	○	○	○	○	○
55	Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlük	○	○	○	○	○
56	Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi	○	○	○	○	○
57	Gerginlik veya coşku hissi	○	○	○	○	○
58	Kol ve bacaklarda ağırlık hissi	○	○	○	○	○
59	Ölüm ya da ölme düşünceleri	○	○	○	○	○
60	Aşırı yemek yeme	○	○	○	○	○
61	İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma	○	○	○	○	○
62	Size ait olmayan düşüncelere sahip olma	○	○	○	○	○
63	Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması	○	○	○	○	○
64	Sabahın erken saatlerinde uyanma	○	○	○	○	○
65	Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yineleme hali	○	○	○	○	○
66	Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama	○	○	○	○	○
67	Bazı şeyleri kırıp dökme hissi	○	○	○	○	○
68	Başkalarının paylaşıp kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması	○	○	○	○	○
69	Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme	○	○	○	○	○
70	Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi	○	○	○	○	○
71	Her şeyin bir yük gibi görünmesi	○	○	○	○	○
72	Dehşet ve panik nöbetleri	○	○	○	○	○

No	Madde	0	1	2	3	4
73	Toplum içinde yiyip içerken huzursuzluk hissi	○	○	○	○	○
74	Sık sık tartışmaya girme	○	○	○	○	○
75	Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali	○	○	○	○	○
76	Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu	○	○	○	○	○
77	Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme	○	○	○	○	○
78	Yerinizde duramayacak ölçüde rahatsızlık hissetme	○	○	○	○	○
79	Değersizlik duygusu	○	○	○	○	○
80	Size kötü bir şey olacakmış hissi	○	○	○	○	○
81	Bağırma ya da eşyaları fırlatma	○	○	○	○	○
82	Topluluk içinde bayılacağınız korkusu	○	○	○	○	○
83	Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu	○	○	○	○	○
84	Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerin olması	○	○	○	○	○
85	Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	○	○	○	○	○
86	Korkutucu türden düşünce ve hayaller	○	○	○	○	○
87	Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi	○	○	○	○	○
88	Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama	○	○	○	○	○
89	Suçluluk duygusu	○	○	○	○	○
90	Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi	○	○	○	○	○

Puanlama anahtarı

1. Genel Semptom Puanı (GSI). 90 maddeye verdiğiniz puanların hepsini toplayın ve 90'a bölün.

Toplam puan (0 ile 360 arası)		÷ 90 =	

2. Alt ölçek puanları. Her satırdaki maddelerin puanlarını toplayın, toplamı o satırdaki madde sayısına bölün ve sonucu "Ortalama" sütununa yazın.

Alt ölçek	Madde numaraları	Madde sayısı	Toplam	Ortalama
Somatizasyon	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58	12		
Obsesif-Kompulsif	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65	10		
Kişilerarası Duyarlılık	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73	9		
Depresyon	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79	13		
Anksiyete	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86	10		
Öfke ve Düşmanlık	11, 24, 63, 67, 74, 81	6		
Fobik Anksiyete	13, 25, 47, 50, 70, 75, 82	7		
Paranoid Düşünce	8, 18, 43, 68, 76, 83	6		
Psikotizm	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90	10		

Alt ölçeğe girmeyen maddeler: 19, 44, 59, 60, 64, 66, 89. Bu 7 madde (iştah, uyku, ölüm düşünceleri ve suçluluk duygusuyla ilgilidir) hiçbir alt ölçekte yer almaz, ancak Genel Semptom Puanı'na katılır.

Puanlar nasıl okunur?

0,00 – 0,99	**Sağlıklı düzey**: belirgin bir sorun görünmüyor
1,00 – 1,99	**Hafif/orta düzey**: psikolojik destek almak faydalı olabilir
2,00 ve üzeri	**Yüksek düzey**: bir uzmanla görüşmeniz önerilir

Bu aralıklar sonucu okunur kılmak için kullanılan bilgilendirme aralıklarıdır, tanı eşiği değildir. Klinik değerlendirmede puanlar norm verileriyle karşılaştırılır ve görüşmedeki bilgilerle birlikte okunur.

Önemli: Bu form bir ön tarama ve öz-değerlendirme aracıdır; tanı koymaz ve tedavi yerine geçmez. Sonucunuzdan endişe duyuyorsanız bir klinik psikolog veya psikiyatrist ile görüşmenizi öneririm. Testi çevrimiçi çözmek ve sonucunuzu otomatik hesaplamak için: **yetkinpsikoloji.com/scl-90-r/**

15. ve 59. maddeler (ölüm ya da yaşamın sona ermesiyle ilgili düşünceler): Bu maddelerden birini 1 ya da daha yüksek işaretlediyseniz, bu düşünceleri güvendiğiniz biriyle ya da bir uzmanla paylaşmanızı öneririm. Kendinize zarar verme düşünceniz varsa ya da kendinizi güvende hissetmiyorsanız beklemeden **112**'yi arayın veya en yakın acil servise gidin.