

SCL-90- R

Adı – Soyadı:

Yaş :

Cinsiyeti :

Açıklama :

Tarih :

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığımız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

Örnek :

Tanımlama :

Aşağıda belirtilen sorundan
ne ölçüde rahatsız olmaktadır?

0 Hiç
1 Çok az
2 Orta derecede
3 Oldukça fazla
4 Aşırı düzeyde

Cevap

Örnek : Bel ağrısı ... 3 ...

1. Baş ağrısı
2. Sinirlilik ya da içinin titremesi
3. Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoşla gitmeyen düşünceler
4. Baygınlık ve baş dönmeler
5. Cinsel arzuya ilginin kaybı
6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu
7. Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri
8. Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri

9. Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük
10. Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler
11. Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi
12. Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar
13. Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi
14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali
15. Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri
16. Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma
17. Titreme
18. Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi
19. İştah azalması
20. Kolayca ağlama
21. Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi
22. Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi
23. Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma
24. Kontrol edilmeyen öfke patlamaları
25. Evden dışarı yalnız çıkma korkusu
26. Olanlar için kendini suçlama
27. Belin alt kısmında ağrılar
28. İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi
29. Yalnız hissi
30. Karamsarlık hissi
31. Her şey için çok fazla endişe duyma
32. Her şeye karşı ilgisizlik hali
33. Korku hissi
34. Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali
35. Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi
36. Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu
37. Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi
38. İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak
39. Kalbin çok hızlı çarpması

40. Bulantı veya midede rahatsızlık hissi
41. Kendini başkalarından aşağı görme
42. Adele (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. Otobüz, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu
48. Nefes almada güçlük
49. Soğuk ve sıcak basması
50. Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu
51. Hiç bir şey düşünmeme hali
52. Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması
53. Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi
54. Gelecek konusunda ümitsizlik
55. Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlülük
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 batığı 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 yenileme hali
66. Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama
67. Bazı şeyleri kırıp dökme isteği
68. Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme
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
73. Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi
74. Sık sık tartışmaya girme
75. Yalnız bıraktığınızda sinirlilik hali
76. Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu
77. Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme
78. Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma
79. Değersizlik duygusu
80. Size kötü bir şey olacaktıydı duygusu
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 düşüncelerinizin olması
85. Günahlarınızdan dolayı cezalandırmanız 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

RD 42

Sempton Tarama Listesi (S C L –90)

Kişisel Puanlama Tablosu

Adı Soyadı : Kayıt No:.....

Baba Adı : Doğum Tarihi:/...../.....

Uygulama Yeri:.....

1. Somatizasyon (12 soru)

1 4 12 27 40 42 48 52 53 56 58 Toplam Son Puan
() () () () () () () () () () ()() : 12 = ()

2. Obsessif kompulsif belirtiler (10)

Obs

3 9 10 28 38 45 46 51 55 65 Toplam Puan
() () () () () () () () () ()() : 10 = ()

3. Kişiler arası duyarlılık (9 soru)

Duy

6 21 34 36 37 41 61 69 73 Toplam Puan
() () () () () () () () ()() : 9 = ()

4. Depresyon (13 soru)

Depr

5 14 15 20 22 26 29 30 31 32 54 71 79 Toplam Puan
() () () () () () () () () () () () ()() : 13 = ()

5. Ankisiyete (10 soru)

Anks

2 17 23 33 39 57 72 78 80 86 Toplam Puan
() () () () () () () () () ()() : 10 = ()

6. Öfke düşmanlık (6 soru)

Öfke

11 24 63 67 74 81 Toplam Puan
() () () () () ()() : 6 = ()

7. Fobik anksiyete (7 soru)

Fobi

13 25 47 50 70 75 82 Toplam Puan
() () () () () () ()() : 7 = ()

8. Paranoid düşünceler (6 soru)

Paranoid

8 18 43 68 76 83

Toplam Puan

() () () () () () () : 6 = ()

9. Pbmokizm (10 soru)

Psiko

7 16 35 62 77 84 85 87 88 90

Toplam Puan

() () () () () () () () () () () : 10 = ()

10. Ek Skalalar (7 soru)

Ek

19 44 59 60 64 66 89

Toplam Puan

() () () () () () () () : 7 = ()

Genel Toplam (.....)

Genel Toplam

GENEL SEMPTON ORTALAMASI = $\frac{\text{Genel Toplam}}{90}$ = (.....)

90

Tabloyu dolduran kişi..... Tarih:/...../.....

SCL – 90 – R

90 tane cümleden meydana gelen, tipi ölçekle puanlanan bir testtir. Eğitim kurumlarında öğrencilerde ruh sağlığı bozulmaz insanlara uygulanabilir. Bireysel yada grupla uygulanabilir. Grupla uygulanıyorsa anlaşılmayacak cümlelerin baştan açıklaması yapılmalıdır. Cümledeki rahatsızlıkların, huzursuzluk, tedirginlik, rahatsızlık derecelerini göz önünde tutarak cevaplandırması istenir.

10 tane alt testten oluşur. Bazı sorular bazı alt skolalara aittir. Örneğin 1,4,12 soruları soinatizasyon ait skolasyona aittir. Sorulara verilen yanıtlar toplanıp soru sayısına bölünerek alt alanların puanı bulunur.

Genel Semptom ortalaması, klinik alt testlerden alınan puanların toplam soru sayısına bölünerek bulunur. GSO bağlı olarak genel yargıda bulunur. Genelde problem varsa alt alanlardaki pzomelere bakmak gerekir. Genelde problem olmasa bile alt alanlarda problem olabilir.

Puanlar;

1.0'dan büyükse ruhsal bir problem var.

0.5 –1 arası ise orta düzeyde sorun

0.5'den küçükse problem yok

GSO ve kimlik alt testlerin puanları için geçerli.

Elde edilen bulgular gözlemlerle desteklenmelidir. Test ve gözlemlerdeki tutarsızlık durumunda bireyle görüşülmesidir.

(GSO, Genel Senptom Ortalaması)