**SCL-90- R**

Adı – Soyadı:

Yaş :

Cinsiyeti :

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 yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

Örnek :

Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktasınız?

Cevap:

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

Örnek : Bel ağrısı ... 3 ...

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **SORULAR** | **PUANLAMA** |
|  | Baş ağrısı |  |
|  | Sinirlilik ya da içinin titremesi |  |
|  | Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoşa gitmeyen düşünceler |  |
|  | Baygınlık ve baş dönmeler |  |
|  | Cinsel arzuya ilginin kaybı |  |
|  | Başkaları tarafından eleştirilme duygusu |  |
|  | Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri |  |
|  | Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri |  |
|  | Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük |  |
|  | Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler |  |
|  | Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi |  |
|  | Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar |  |
|  | Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi |  |
|  | Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali |  |
|  | Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri |  |
|  | Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma |  |
|  | Titreme |  |
|  | Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi |  |
|  | İştah azalması |  |
|  | Kolayca ağlama |  |
|  | Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi |  |
|  | Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi |  |
|  | Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma |  |
|  | Kontrol edilmeyen öfke patlamaları |  |
|  | Evden dışarı yalnız çıkma korkusu |  |
|  | Olanlar için kendini suçlama |  |
|  | Belin alt kısmında ağrılar |  |
|  | İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi |  |
|  | Yalnız hissi |  |
|  | Karamsarlık hissi |  |
|  | Her şey için çok fazla endişe duyma |  |
|  | Her şeye karşı ilgisizlik hali |  |
|  | Korku hissi |  |
|  | Duygularınızın kolayca incitilebilmesi hali |  |
|  | Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi |  |
|  | Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu |  |
|  | Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi |  |
|  | İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak |  |
|  | Kalbin çok hızlı çarpması |  |
|  | Bulantı veya midede rahatsızlık hissi |  |
|  | Kendini başkalarından aşağı görme |  |
|  | Adele (kas) ağrıları |  |
|  | Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi |  |
|  | Uykuya dalmada güçlük |  |
|  | Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme |  |
|  | Karar vermede güçlük |  |
|  | Otobüz, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu |  |
|  | Nefes almada güçlük |  |
|  | Soğuk ve sıcak basması |  |
|  | Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelerden kaçınma durumu |  |
|  | Hiç bir şey düşünmeme hali |  |
|  | Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması |  |
|  | Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi |  |
|  | Gelecek konusunda ümitsizlik |  |
|  | Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlülük |  |
|  | Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflılık hissi |  |
|  | Gerginlik veya coşku hissi |  |
|  | Kol ve bacaklarda ağırlık hissi |  |
|  | Ölüm ya da ölme düşünceleri |  |
|  | Aşırı yemek yeme |  |
|  | İnsanlar size batığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma |  |
|  | Size ait olmayan düşüncelere sahip olma |  |
|  | Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması |  |
|  | Sabahın erken saatlerinde uyanma |  |
|  | Yıkanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali |  |
|  | Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama |  |
|  | Bazı şeyleri kırıp dökme isteği |  |
|  | Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme |  |
|  | Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme |  |
|  | Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi |  |
|  | Her şeyin bir yük gibi görünmesi |  |
|  | Dehşet ve panik nöbetleri |  |
|  | Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi |  |
|  | Sık sık tartışmaya girme |  |
|  | Yalnız bıraktığınızda sinirlilik hali |  |
|  | Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu |  |
|  | Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme |  |
|  | Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma |  |
|  | Değersizlik duygusu |  |
|  | Size kötü bir şey olacakmış duygusu |  |
|  | Bağırma ya da eşyaları fırlatma |  |
|  | Topluluk içinde bayılacağınız korkusu |  |
|  | Eğer izin verirseniz insanların sizi sömüreceği duygusu |  |
|  | Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması |  |
|  | Günahlarınızdan dolayı cezalandırmanız gerektiği düşüncesi |  |
|  | Korkutucu türden düşünce ve hayaller |  |
|  | Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi |  |
|  | Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama |  |
|  | Suçluluk duygusu |  |
|  | Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi |  |