

SCL - 90 - R

Aşağıda zaman zaman herkese 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 ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız . Düşüncenizi değiştirmeniz için yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

Adı Soyadı :

Yaş : Tarih :/...../.....

	0 Hiç	1 Çok az	2 Orta derecede	3 Oldukça fazla	4 Aşırı düzeyde
1. Baş ağrısı	0	1	2	3	4
2. Sinirlilik yada içinin titremesi	0	1	2	3	4
3. Zihinden atamadığınız tekrarlayıcı hoşla gitmeyen düşünceler	0	1	2	3	4
4. Baygınlık ve baş dönmesi	0	1	2	3	4
5. Cinsel arzuya ilginin kaybı	0	1	2	3	4
6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu	0	1	2	3	4
7. Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri	0	1	2	3	4
8. Sorularınızdan çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri	0	1	2	3	4
9. Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük	0	1	2	3	4
10. Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler	0	1	2	3	4
11. Kolayca gücenme , rahatsız olma hissi	0	1	2	3	4
12. Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar	0	1	2	3	4
13. Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi	0	1	2	3	4
14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali	0	1	2	3	4
15. Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri	0	1	2	3	4
16. Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma	0	1	2	3	4
17. Titreme	0	1	2	3	4
18. Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
19. İştah azalması	0	1	2	3	4
20. Kolayca ağlama	0	1	2	3	4
21. Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
22. Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi	0	1	2	3	4
23. Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma	0	1	2	3	4
24. Kontrol edilmeyen öfke patlamaları	0	1	2	3	4
25. Evden dışarı yalnız çıkma korkusu	0	1	2	3	4
26. Olanlar için kendini suçlama	0	1	2	3	4
27. Belin alt kısmında ağrılar	0	1	2	3	4
28. İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi	0	1	2	3	4
29. Yalnızlık hissi	0	1	2	3	4
30. Karamsarlık hissi	0	1	2	3	4
31. Her şey için çok fazla endişe duyma	0	1	2	3	4
32. Her şeye karşı ilgisizlik hali	0	1	2	3	4
33. Korku hissi	0	1	2	3	4
34. Duygularınızın kolayca inciltilmesi bilmesi hali	0	1	2	3	4
35. Diğer insanların sizin düşüncelerinizi bilmesi hissi	0	1	2	3	4
36. Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu	0	1	2	3	4
37. Başkalarının sizi sevmediği yada dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi	0	1	2	3	4
38. İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak	0	1	2	3	4
39. Kalbin çok hızlı çarpması	0	1	2	3	4
40. Bulantı veya midede rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
41. Kendini başkalarından aşağı görme	0	1	2	3	4
42. Adele (kas) ağrıları	0	1	2	3	4
43. Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi	0	1	2	3	4
44. Uykuya dalmada güçlük	0	1	2	3	4
45. Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme	0	1	2	3	4
46. Karar vermede güçlük	0	1	2	3	4
47. Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu	0	1	2	3	4
48. Nefes almada güçlük	0	1	2	3	4
49. Soğuk ve sıcak basması	0	1	2	3	4
50. Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu	0	1	2	3	4
51. Hiç bir şey düşünmeme hali	0	1	2	3	4
52. Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması	0	1	2	3	4
53. Boğazınızda bir yumru tıkanması hissi	0	1	2	3	4
54. Gelecek konusunda ümitsizlik	0	1	2	3	4
55. Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırma güçlülük	0	1	2	3	4
56. Bedeninizin çeşitli kısımlarından zayıflık hissi	0	1	2	3	4
57. Gerginlik veya coşku hissi	0	1	2	3	4
58. Kol ve bacaklarda ağırlık hissi	0	1	2	3	4
59. Ölüm ya da öleme düşünceleri	0	1	2	3	4
60. Aşırı yemek yeme	0	1	2	3	4
61. İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4

	0 Hiç	1 Çok az	2 Orta derecede	3 Oldukça fazla	4 Aşırı düzeyde
62. Size ait olmayan düşüncelere sahip olma	0	1	2	3	4
63. Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması	0	1	2	3	4
64. Sabahın erken saatlerinde uyanma	0	1	2	3	4
65. Yıkınma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yineleme hali	0	1	2	3	4
66. Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama	0	1	2	3	4
67. Bazı şeyleri kırıp dökme isteği	0	1	2	3	4
68. Başkalarının paylaşım kabul etmediği inanç ve düşüncelerin olması	0	1	2	3	4
69. Başkalarının yanında kendini çok sıkılgan hissetme	0	1	2	3	4
70. Çarşın, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi	0	1	2	3	4
71. Her şeyin bir yük gibi görünmesi	0	1	2	3	4
72. Dehşet ve panik nöbetleri	0	1	2	3	4
73. Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi	0	1	2	3	4
74. Sık sık tartışmaya girme	0	1	2	3	4
75. Yalnız bıraktığınızda sinirlilik hali	0	1	2	3	4
76. Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu	0	1	2	3	4
77. Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme	0	1	2	3	4
78. Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma	0	1	2	3	4
79. Değersizlik duygusu	0	1	2	3	4
80. Size kötü bir şey olacağına duyduğu korkusu	0	1	2	3	4
81. Bağırma yada eşyaları fırlatma	0	1	2	3	4
82. Topluluk içinde bayılacağına korkusu	0	1	2	3	4
83. Eğer izin vermezseniz insanların sizi sömürecekleri duygusu	0	1	2	3	4
84. Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması	0	1	2	3	4
85. Günahlarınızdan dolayı cezalandırılmamız gerektiği düşüncesi	0	1	2	3	4
86. Korkutucu türden düşünce ve hayaller	0	1	2	3	4
87. Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4
88. Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama	0	1	2	3	4
89. Suçluluk duygusu	0	1	2	3	4
90. Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi	0	1	2	3	4

CİNSİYETİ	
KIZ	
(K)	
ERKEK	
(E)	

NO				
0	0	0	0	0
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9

GRUP 1		
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

GRUP 2		
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

TELEFON NO									
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

SOYADI - ADI (Soyadı, adı arasında bir boşluk bırakınız.)																			
A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G	G
H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H
I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J	J
K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q
R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U
V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z