

اختبار SCL 90 قائمة الاعراض / الأختبار القبلي Pre-test

التعليمات :

- يتكون الاختبار (قائمة الاعراض) من 90 فقرة و يقيس اعراض نفسية مختلفة، وكل فقرة لها دلالة وتشير تلك الاختصارات الى :

الرقم	مجالات القياس	الرمز	المفهوم
1	الأعراض الجسمانية	S	Somatic symptoms
2	الوسواس القهري	OCD	Obsessive Compulsive Disorder
3	الحساسية الشخصية	IN	Interpersonal sensitivity
4	الاكتئاب	D	Depression
5	القلق	A	Anxiety
6	العداية	H	Hostilities
7	المخاوف	PH	Phobia
8	البارنويا	P	Paranoid Idea
9	الذهان	Y	Psychosis

- يتم تطبيق قائمة الاعراض من قبل الاخصائي النفسي على العميل.
- الفترة الزمنية التي يقيسها الاختبار هي شهر واحد فقط ، مثلا: ان توضح للمفحوص (العميل) قبل التطبيق مدى انطباق تلك الفقرات في اخر ثلاثين يوما.
- تعطى الدرجات كالآتي :
 - مطلقا (٠) لا توجد معاناة بناتا
 - نادرا (١) بعض المعاناة ولكن غير منتظمة وبدرجة قليلة
 - أحيانا (٢) معاناة على فترات منتظمة إلى حد ما بدرجة خفيفة أو متوسطة
 - كثيرا (٣) معاناة على فترات منتظمة وبدرجة أكثر من المتوسط
 - دائما (٤) معاناة مستمرة وبدرجة قصوى
- يتم تصحيح المقياس من قبل الاخصائي .
- تجمع درجات كل بعد بحيث توضع الدرجة على الجدول الاخير في الاختبار .
- يعتبر هذا المقياس مؤشرا اوليا للحكم على الحالة بأنها تعاني من اضطراب ام لا.
-

الاسم	العمر	الجنس	المهنة	الحالة الاجتماعية	التاريخ

يرجى الاجابة على الاسئلة التالية بما يتناسب مع مقدار معاناتك مما سيتم ذكره خلال الستة الاشهر الاخيرة بشكل عام

		مطلقاً	كثيراً	تدريجياً	قليلاً	أبداً
1	الصداع					S
2	سرعة الانفعال أو الاضطراب الداخلي					A
3	وجود أفكار أو خواطر أو أفاظ غير مرغوب فيها لا تفارق بالك					OC
4	الشعور بالاعياء أو الاعماء أو الدوخه					S
5	فقدان الاهتمام الجنسي أو اللذة الجنسيه					D
6	الشعور بالحساسيه تجاه الاخرين					IN
7	الاعتقاد بأن شخصا ما يستطيع السيطرة على أفكارك					Y
8	القاء اللوم على الاخرين في معظم متاعبك					P
9	الصعوبه في تذكر الاشياء					OC
10	الانشغال الزائد فيما يتعلق بالقذارة والاهمال					OC
11	الشعور بسرعه المضايقة والاستثاره					H
12	الاحساس بالآم في القلب أو الصدر					S
13	الشعور بالخوف في الاماكن المفتوحه أو الشوارع					PH
14	الشعور بالخمول أو قلة النشاط					D
15	التفكير في انهاء حياتك					D
16	سماع أصوات لا يسمعها الاخرون					Y
17	رعشة بالجسم					A
18	الشعور بعدم الثقه في معظم الناس					P
19	ضعف الشهيه للطعام					
20	البكاء بسهولة					D
21	الشعور بالخجل أو الاضطراب مع الجنس الاخر					IN
22	الشعور بأنك محبوس أو مقيد الحركه					D
23	رعب مفاجئ بدون سبب					A
24	ثورات مزاجيه لا يمكنك السيطرة عليها					H
25	الشعور بالخوف من أن تخرج من المنزل بمفردك					PH
26	لوم نفسك على الاحداث التي تمر بك					D
27	الاحساس بالآم أسفل الظهر					S
28	عدم القدرة على اتمام اعمالك					OC
29	الاحساس بالوحده					D
30	الاحساس بالانقباض					D
31	القلق على الاشياء بصوره مبالغ فيها					D

	D					الشعور بعدم الاهتمام بما حولك	32
	A					الشعور بالخوف	33
	IN					الاحساس بأن مشاعرك يمكن أن تجرح بسهولة	34
	Y					الاعتقاد بأن الآخرين يطلعون على أفكارك الخاصة	35
	IN					الشعور بأن الآخرين لا يفهمونك أو لا يتعاطفون معك	36
	IN					الشعور بعدم صداقة الناس لك أو أنهم لا يحبونك	37
	OC					الاضطرار الى أداء أعمالك ببطء شديد حتى تتأكد من دقتها	38
	A					الاحساس بضربات القلب وزيادة سرعتها	39
	S					الاحساس بالغثيان واضطراب المعدة	40
	IN					الاحساس بأنك أقل من الآخرين (الشعور بالنقص)	41
	S					الشعور بالام في العضلات	42
	P					الشعور بأن الآخرين يراقبونك أو يتحدثون عنك	43
						صعوبة الاستغراق في النوم	44
	OC					الاضطرار الى اعادة التأكد من أفعالك (تعيد وتزيد)	45
	OC					صعوبة اتخاذ القرارات	46
	PH					الشعور بالخوف عند السفر بالسيارات العامة ووسائل النقل المختلفة	47
	S					الصعوبة في التقاط انفاسك	48
	S					الاحساس بنوبات من السخونة أو البرودة في جسمك	49
	PH					الاضطرار الى تجنب أشياء أو أفعال أو أماكن معينة لأنها تسبب لك الاحساس بالخوف	50
	OC					الاحساس بأن ذهنك خالي من الافكار	51
	S					تنميل أو شكشكه أو خدران في أجزاء من جسمك	52
	S					الاحساس بأن شيء يقف في زورك (يسد زورك / او غصة)	53
	D					الاحساس باليأس من المستقبل	54
	OC					صعوبة في التركيز	55
	S					الشعور بضعف في أجزاء من جسمك	56
	A					الشعور بالتوتر أو أنك مشدود داخليا	57
	S					الشعور بثقل في أذرعك أو أرجلك	58
						التفكير في الموت	59
						زيادة الشهية للطعام	60
	IN					الشعور بالاضطراب والضيق عندما يتحدث الناس عنك أو يراقبونك	61
	Y					الشعور بأن أفكارك ليست من صنعك	62
	H					الاحساس بدافع ملح لان تضرب أو تجرح أو تؤذي شخص معين	63
						الاستيقاظ من النوم في الساعات المبكرة من الصباح	64
	OC					الاضطرار الى تكرار نفس الافعال كاللمس والعد والغسيل (تكرارها قهرياً)	65

D					التفكير في انهاء حياتك	15
Y					سماع أصوات لا يسمعها الاخرون	16
A					رعشة بالجسم	17
P					الشعور بعدم الثقة في معظم الناس	18
					ضعف الشهيه للطعام	19
D					البكاء بسهولة	20
IN					الشعور بالخجل أو الاضطراب مع الجنس الاخر	21
D					الشعور بأنك محبوس أو مقيد الحركه	22
A					رعب مفاجئ بدون سبب	23
H					ثورات مزاجيه لا يمكنك السيطرة عليها	24
PH					الشعور بالخوف من أن تخرج من المنزل بمفردك	25
D					لوم نفسك على الاحداث التي تمر بك	26
S					الاحساس بالام أسفل الظهر	27
OC					عدم القدرة على اتمام اعمالك	28
D					الاحساس بالوحده	29
D					الاحساس بالانقباض	30
D					القلق على الاشياء بصوره مبالغ فيها	31
D					الشعور بعدم الاهتمام بما حولك	32
A					الشعور بالخوف	33
IN					الاحساس بأن مشاعرك يمكن أن تجرح بسهولة	34
Y					الاعتقاد بأن الاخرين يطلعون على أفكارك الخاصه	35
IN					الشعور بأن الاخرين لا يفهمونك أو لا يتعاطفون معك	36
IN					الشعور بعدم صداقة الناس لك أو أنهم لا يحبونك	37
OC					الاضطرار الى أداء أعمالك ببطء شديد حتى تتأكد من دقتها	38
A					الاحساس بضربات القلب وزيادة سرعتها	39
S					الاحساس بالغثيان واضطراب المعده	40
IN					الاحساس بأنك أقل من الاخرين (الشعور بالنقص)	41
S					الشعور بالام في العضلات	42
P					الشعور بأن الاخرين يراقبونك أو يتحدثون عنك	43
					صعوبة الاستغراق في النوم	44
OC					الاضطرار الى اعاده التأكد من أفعالك (تعيد وتزيد)	45
OC					صعوبة اتخاذ القرارات	46
PH					الشعور بالخوف عند السفر بالسيارات العامه ووسائل النقل المختلفه	47
S					الصعوبه في التقاط انفاسك	48
S					الاحساس بنوبات من السخونه أو البروده في جسمك	49

	PH					50	الاضطرار الى تجنب أشياء أو أفعال أو أماكن معينة لأنها تسبب لك الاحساس بالخوف
	OC					51	الاحساس بأن ذهنك خالي من الافكار
	S					52	تنميل أو شكشكه أو خدران في أجزاء من جسمك
	S					53	الاحساس بأن شيء يقف في زورك (يسد زورك / او غصة)
	D					54	الاحساس باليأس من المستقبل
	OC					55	صعوبة في التركيز
	S					56	الشعور بضعف في أجزاء من جسمك
	A					57	الشعور بالتوتر أو أنك مشدود داخليا
	S					58	الشعور بثقل في أذرعك أو أرجلك
						59	التفكير في الموت
						60	زيادة الشهية للطعام
	IN					61	الشعور بالاضطراب والضيق عندما يتحدث الناس عنك أو يراقبونك
	Y					62	الشعور بأن أفكارك ليست من صنعك
	H					63	الاحساس بدافع ملح لان تضرب أو تجرح أو تؤذي شخص معين
						64	الاستيقاظ من النوم في الساعات المبكره من الصباح
	OC					65	الاضطرار الى تكرار نفس الافعال كاللمس والعد والغسيل (تكرارها قهرياً)
						66	نوم مضطرب أو غير مريح
	H					67	الشعور بدافع ملح لتكسير أو تخريب الأشياء
	P					68	وجود أفكار أو معتقدات لديك لا يشاركك فيها الآخرون
	IN					69	الاحساس بالخجل والهيبة في وجود الآخرين
	PH					70	الشعور بضيق في الأماكن المزدحمة كالاسواق والسينما
	D					71	الشعور بأن كل شيء عناء في عناء (الدنيا تعب في تعب)
	A					72	نوبات من الفزع أو الذعر بدون سبب معقول
	IN					73	الاحساس بالضيق عند تناول طعام أو شراب في مكان عام
	H					74	الدخول في كثير من الجدل والمناقشات
	PH					75	الشعور بالتوتر عندما تكون بمفردك
	P					76	الشعور بأن الآخرين لا يعطونك ما تستحق من ثناء وتقدير على أعمالك وانجازاتك
	Y					77	الشعور بالوحدة حتى في وجود الآخرين
	A					78	الشعور بعدم الاستقرار لدرجة لا تمكنك من الجلوس هادئاً في مكان
	D					79	الشعور بأنك عديم الأهمية
	A					80	الشعور بأن الأشياء المألوفة تبدو غريبة او غير حقيقية وكأنها خيال او حلم
	H					81	نوبات من الصراخ وقذف الأشياء

	PH									82	الشعور بالخوف من الاعماء في الاماكن العامه
	P									83	الاحساس بأن الناس سوف يأخذون فرصتك لو مكنتهم من ذلك
	Y									84	أفكار من الجنس تسبب لك اضطرابا شديدا
	Y									85	أفكار تسيطر عليك بأنك لا بد وأن تعاقب على ذنوبك
	A									86	الاعتقاد بأنك مدفوع لعمل أشياء معينة (احساس بدافع للعمل قهراً)
	Y									87	الاعتقاد بأن هناك شيئاً خطيراً قد حل بجسمك
	Y									88	عدم الشعور بأنك قريب من أي انسان آخر
										89	الشعور بالذنب
	Y									90	الاعتقاد بأن هناك تغيراً غريباً قد طرأ على أفكارك
مع الشكر لك على الاجابة على هذا الاختبار											
	P	Y	PH	H	A	D	IN	OC	S		
لا	5 - 0	9 - 0	5 - 0	5 - 0	9 - 0	12 - 0	9 - 0	9 - 0	12 - 0		
ميل	11 - 6	19 - 10	11 - 6	11 - 6	19 - 10	25 - 13	18 - 10	19 - 10	24 - 13		
معتدل	17 - 12	29 - 20	17 - 12	23 - 12	29 - 20	38 - 26	28 - 19	28 - 20	37 - 25		
شديد	24 - 18	40 - 30	28 - 18	36 - 24	40 - 30	52 - 39	36 - 29	40 - 29	48 - 38		

ملاحظات وتوصيات الفاحص:		
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		
اسم الفاحص:	التاريخ:/...../20.....	التوقيع: