



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

پاسخنامه آزمون SCL۹۰

ردیف	سوالات	به هیچ وجه	کم	تا حدی	زیاد	بسیار زیاد
۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز سر درد داشته اید؟					
۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز عصبی بوده اید از داخل بدن احساس لرزش داشته اید؟					
۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز افکار ، عقاید یا کلمات ناخوشایند و نامربوطی مرتباً وارد ذهن شما شده اند که رهایتان نکند؟					
۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار ضعف ، بیحالی و یا سرگیجه بوده اید؟					
۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز نسبت به روابط زناشویی بی میل شده اید؟					
۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز ایرادگیر و بهانه جو شده اید؟					
۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز این اعتقاد را داشته اید که شخص دیگری می تواند افکار شما را از راه دور کنترل کند؟					
۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دیگران باعث ناراحتی ها و گرفتاری های شما هستند؟					
۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز فراموشکار شده اید؟					
۱۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز در کارها بی توجه و بی دقت شده اید؟					
۱۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز دلخور و یا عصبانی شده اید؟					
۱۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز درد در ناحیه قلب یا سینه داشته اید؟					
۱۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز از رفتن به جاهای باز یا خیابان احساس ترس کرده اید؟					
۱۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که زور و بنیه سابق را ندارید و زود خسته می شوید؟					
۱۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز این فکر به ذهنتان آمده که به زندگی خود خاتمه دهید؟					
۱۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز صداهایی به گوشتان می آید که دیگران نمی توانستند آنها را بشنوند؟					
۱۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس لرزش در اندام بدن خود داشته اید؟					
۱۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که به بیشتر مردم نمی شود اعتماد کرد؟					
۱۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز زود به گریه افتاده اید؟					
۲۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز بی اشتها شده اید؟					
۲۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز در روابط اجتماعی و یا در رابطه با دیگران احساس خجالت کرده اید؟					

ردیف	سوالات	به هیچ وجه	کمی	تا حدی	زیاد	بسیار زیاد
۲۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که در یک بن بست گیر کرده اید که راه پس و پیش ندارید؟					
۲۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز ناگهان و بدون دلیل دچار ترس شده اید؟					
۲۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز طوری عصبانی شده اید که نتوانید جلو خودتان را بگیرید. به اصطلاح از کوره در رفته اید؟					
۲۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که بترسید تنها از خانه بیرون بروید؟					
۲۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز برای هر چیز کوچکی خود را سرزنش کرده اید؟					
۲۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز کمر درد داشته اید؟					
۲۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که کارهایتان پیشرفت نمی کند؟					
۲۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس تنهایی کرده اید؟					
۳۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس غمگینی داشته اید؟					
۳۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز برای هر چیز به شدت نگران و دلواپس شده اید؟					
۳۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز نسبت به همه چیز بی علاقه شده اید؟					
۳۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس ترس داشته اید؟					
۳۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز حساس و زودرنج شده اید؟					
۳۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که سایرین از افکار خصوصی شما که به کسی نگفته اید با خبر می شوند؟					
۳۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز این اعتقاد را داشته باشید که دیگران شما را درک نمی کنند و یا با شما همدردی نمی کنند؟					
۳۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که مردم نسبت به شما مهربان نیستند یا شما را دوست ندارند؟					
۳۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز برای اینکه کارها را درست انجام بدهید مجبور بوده اید آهسته کار کنید؟					
۳۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز تپش قلب داشته اید؟					
۴۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز حالت تهوع یا دل بهم خوردگی داشته اید؟					
۴۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس حقارت داشته اید یا خود را از دیگران کمتر یا پایین تر حس کرده اید؟					
۴۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس درد و کوفتگی در عضلات بدنتان داشته اید؟					



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	به هیچ وجه	کمی	تا حدی	زیاد	بسیار زیاد
۴۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که دیگران شما را زیر نظر دارند یا درباره شما حرف می زنند؟					
۴۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز در بخواب رفتن مشکل داشته اید؟					
۴۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی کاری را انجام می دادید مجبور بوده اید آن را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید درست انجام داده اید؟ مثلاً در را چند بار امتحان کنید که ببینید بسته است یا خیر					
۴۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز در تصمیم گرفتن مشکل داشته اید؟					
۴۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز از مسافرت با اتوبوس یا قطار احساس ترس کرده اید؟					
۴۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس تنگی نفس داشته اید؟					
۴۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار حالت گر گرفتگی یا سرما شده اید؟					
۵۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز مجبور بوده اید بعضی کارها را نکنید یا بعضی جاها نروید؟					
۵۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز اتفاق افتاده که حس کنید مغزتان کار نمی کند؟					
۵۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید بدنتان خواب می رود یا گزگز (مورمور) می شود؟					
۵۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز در گلویتان احساس گرفتگی کرده اید مثل چیزی در گلویتان گیر کرده باشد؟					
۵۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که نسبت به آینده امید خود را از دست داده اید؟					
۵۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز تمرکز حواس نداشته اید؟ یعنی در جمع کردن حواس خود روی کارها مشکل داشته اید؟					
۵۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز در بعضی از قسمت های بدن خود احساس ضعف و سستی داشته اید؟					
۵۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار فشارهای روحی و گرفتگی بوده اید؟					
۵۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز در دستها و پاها احساس سنگینی کرده اید؟					
۵۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز زیاد به فکر مرگ و مردن بوده اید؟					
۶۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز پرخوری داشته اید؟					
۶۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی مردم به شما نگاه میکنند یا درباره شما حرف می زنند احساس ناراحتی می کنید؟					
۶۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز افکاری به ذهنتان آمده که حس کنید مال خودتان نیست و دیگران آنها را توی مغز شما گذاشته اند؟					



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	به هیچ وجه	کمی	تا حدی	زیاد	بسیار زیاد
۶۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز در خودتان میل شدیدی به آزار رساندن و زدن دیگران احساس کرده اید؟					
۶۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز بعضی صبحها زودتر از حد معمول بیدار شده اید؟					
۶۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز مجبور بوده اید بعضی کارها همچون شستن، شمردن و دست زدن به اشیاء را تکرار کنید؟					
۶۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار بد خوابی بوده اید و یا چندین بار در شب از خواب بیدار شده اید؟					
۶۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز میل شدیدی به شکستن اشیاء و خرد کردن آنها داشته اید؟					
۶۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که دارای افکار و عقیده ای هستید که مخصوص خودتان است و دیگران آن عقاید و افکار را ندارند؟					
۶۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز در موقع روبرو شدن با دیگران زیاد از حد به رفتار و حرکات خود توجه داشته اید؟					
۷۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز وقتی در جمع بوده اید و همچنین در بازار و مهمانیها احساس ناراحتی کرده اید؟					
۷۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز حتی کارهای کوچک برایتان سخت و مشکل بوده است؟					
۷۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز دچار هول و وحشت زدگی شده اید؟					
۷۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز در مقابل دیگران یا جمع از اینکه چیزی بخورید احساس ناراحتی کرده اید؟					
۷۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز با مردم زیاد جر و بحث و درگیری داشته اید؟					
۷۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز از تنها ماندن ترس و واهمه داشته اید؟					
۷۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که دیگران ارزشی برای کارهایتان قائل نیستند؟					
۷۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز حتی وقتی با دیگران بوده اید احساس تنهایی کرده اید؟					
۷۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز گاهی طوری ناراحت و بیقرار شده اید که نتوانید یکجا آرام بگیرید؟					
۷۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس بی مصرفی و بدرد نخوردن داشته اید؟					
۸۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که اتفاق بدی برایتان خواهد افتاد؟					
۸۱	آیا از هفته گذشته تا به امروز داد و فریاد راه انداخته اید و یا چیزهایی را پرتاب کرده اید؟					



مرکز مشاوره تحصیلی تربیتی میلاد اندیشه

ردیف	سوالات	به هیچ وجه	کمی	تا حدی	زیاد	بسیار زیاد
۸۲	آیا از هفته گذشته تا به امروز ترس از افتادن و از حال رفتن در کوچه و خیابان یا در انظار مردم داشته اید؟					
۸۳	آیا از هفته گذشته تا به امروز از اینکه اگر به دیگران رو بدهید از شما سوء استفاده می کنند؟					
۸۴	آیا از هفته گذشته تا به امروز درباره امور جنسی افکاری داشته اید که شما را نگران کند؟					
۸۵	آیا از هفته گذشته تا به امروز این اعتقاد را داشته اید که به خاطر گناهی که مرتکب شده اید مستوجب تنبیه و مجازات هستید؟					
۸۶	آیا از هفته گذشته تا به امروز اعتقاد و تصورات ترس آمیز داشته اید؟					
۸۷	آیا از هفته گذشته تا به امروز این احساس را داشته اید که عیب و نقص مهمی در بدنتان پیدا شده است؟					
۸۸	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که در این دنیا با کسی صمیمی نیستید؟					
۸۹	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس گناه و تقصیر داشته اید؟					
۹۰	آیا از هفته گذشته تا به امروز احساس کرده اید که دچار بیماری فکری شده اید؟					