SCL-90

Undirkvarðar kvíða, þunglyndis, líkamlegrar vanlíðunar og reiði

Heimild: Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale - preliminary report. Psychopharmacology Bulletin, 9(1), 13–28.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4682398/
Þýðing: Rúnar Vilhjálmsson
Fengið frá: Þýðanda

Undirkvarði um líkamlega vanlíðan ('Somatization') (2015):

Hér kemur listi yfir ýmsa vanlíðan og óþægindi sem fólk verður stundum vart við. Lestu hvert atriði að neðan vandlega og gerðu grein fyrir hve mikið þú varðst var/vör við þessa vanlíðan eða óþægindi síðastliðna 7 daga, að deginum í dag meðtöldum. (Krossaðu í réttan reit við sérhvern lið).

	Hef ekki orðið var/vör við þetta	Hef orðið örlítið var/vör við þetta	Hef orðið nokkuð var/vör við þetta	Hef orðið mikið var/vör við þetta	Hef orðið mjög mikið var/vör við þetta
Höfuðverkur					
Svimi					
Verkur fyrir hjarta/brjósti					
Verkur í baki					
Ógleði eða ólga í maga					
Doði eða stingur einhvers staðar í líkamanum					
Þyngsli í handleggjum eða fótum					
Eymsli í vöðvum					
Örðugleiki að ná andanum					
Kökkur í hálsinum					
Máttleysi í hluta líkamans					
Hita- eða kuldaköst					

Undirkvarðinn inniheldur 12 einkenni. Gefin eru stig fyrir hvert einkenni frá 0 (Hef ekki orðið var við) til 4 (Hef orðið mjög mikið var við) og stigin síðan lögð saman. Samanlögð vanlíðunarstig einstaklings samkvæmt þessum kvarða geta því verið á bilinu 0-48.

Undirkvarði um kvíða (Anxiety) (2015):

Hér kemur listi yfir ýmsa vanlíðan og óþægindi sem fólk verður stundum vart við. Lestu hvert atriði að neðan vandlega og gerðu grein fyrir hve mikið þú varðst var/vör við þessa vanlíðan eða óþægindi síðastliðna 7 daga, að deginum í dag meðtöldum. (Krossaðu í réttan reit við sérhvern lið).

	Hef ekki orðið var/vör við þetta	Hef orðið örlítið var/vör við þetta	Hef orðið nokkuð var/vör við þetta	Hef orðið mikið var/vör við þetta	Hef orðið mjög mikið var/vör við þetta
Taugaóstyrkur eða innra ójafnvægi					
Skjálfti					
Skyndileg hræðsla án nokkurrar ástæðu					
Óttatilfinning					
Þungur eða hraður hjartsláttur					
Þú varst spennt/ur eða upptrekkt/ur					
Ofsahræðslu- eða hryllingsköst					
Þú varst svo eirðarlaus að þú gast ekki setið kyrr					
Þér fannst hversdagslegir hlutir undarlegir eða óraunverulegir					
Þér fannst vera ýtt á þig að ljúka hlutum					

Undirkvarðinn inniheldur 10 atriði (einkenni). Gefin eru stig fyrir hvert atriði frá 0 (Hef ekki orðið var við) til 4 (Hef orðið mjög mikið var við) og stigin síðan lögð saman. Samanlögð kvíðastig einstaklings samkvæmt þessum kvarða geta því verið á bilinu 0-40.

Undirkvarði SCL-90 einkennalistans um þunglyndi (Depression) (2015):

Hér kemur listi yfir ýmsa vanlíðan og óþægindi sem fólk verður stundum vart við. Lestu hvert atriði að neðan vandlega og gerðu grein fyrir hve mikið þú varðst var/vör við þessa vanlíðan eða óþægindi síðastliðna 7 daga, að deginum í dag meðtöldum. (Krossaðu í réttan reit við sérhvern lið).

	Hef ekki orðið var/vör við þetta	Hef orðið örlítið var/vör við þetta	Hef orðið nokkuð var/vör við þetta	Hef orðið mikið var/vör við þetta	Hef orðið mjög mikið var/vör við þetta
Þú hafðir engan áhuga á hlutunum					
Þér fannst þú hægfara eða hafa lítinn mátt					
Þér fannst allt erfitt					
Þér fannst framtíðin vonlaus					
Þú varst dapur/döpur					
Þér fannst þú einmana					
Þú grést auðveldlega					
Þér fannst þú bundin/n og ekki komast neitt					
Þú hafðir ekki áhuga eða ánægju af kynlífi					
Þér fannst þú einskis virði					
Þú ásakaðir sjálfa/n þig útaf hlutunum					
Þú hafðir of miklar áhyggjur af hlutunum					
Þú hugsaðir um að stytta þér aldur					

Undirkvarðinn inniheldur 13 atriði (einkenni). Gefin eru stig fyrir hvert atriði frá 0 (Hef ekki orðið var við) til 4 (Hef orðið mjög mikið var við) og stigin síðan lögð saman. Samanlögð kvíðastig einstaklings samkvæmt þessum kvarða geta því verið á bilinu 0-52.

Undirkvarði SCL-90 einkennalistans um reiði ('Anger-Hostility') (2015):

Hér kemur listi yfir ýmsa vanlíðan og óþægindi sem fólk verður stundum vart við. Lestu hvert atriði að neðan vandlega og gerðu grein fyrir hve mikið þú varðst var/vör við þessa vanlíðan eða óþægindi síðastliðna 7 daga, að deginum í dag meðtöldum. (Krossaðu í réttan reit við sérhvern lið).

	Hef ekki orðið var/vör við þetta	*Hef orðið örlítið var/vör við þetta*	*Hef orðið nokkuð var/vör við þetta*	*Hef orðið mikið var/vör við þetta*	*Hef orðið mjög mikið var/vör við þetta*
Það var auðvelt að pirra þig eða ergja					
Þig langaði til að slá, slasa eða skaða einhvern					
Þú lentir í rifrildi					
Þú fékkst reiðiköst sem þú gast ekki stjórnað					
Þig langaði til að brjóta eða mölva hluti					
Þú öskraðir eða hentir hlutum					

Undirkvarðinn inniheldur 6 atriði (einkenni). Gefin eru stig fyrir hvert atriði frá 0 (Hef ekki orðið var við) til 4 (Hef orðið mjög mikið var við) og stigin síðan lögð saman. Samanlögð kvíðastig einstaklings samkvæmt þessum kvarða geta því verið á bilinu 0-24.