

SCALA DI AUTOVALUTAZIONE (S.C.L. – 90)

NOME

COGNOME

DATA

Istruzioni: nella lista che segue sono elencati problemi e disturbi che spesso affliggono le persone. La legga attentamente e cerchi di ricordare **se ne ha sofferto nella scorsa settimana, oggi compreso e con quale intensità**. Risponda a **tutte** le domande facendo una crocetta nella casella corrispondente all'intensità di ciascun disturbo. Se sbaglia o cambia idea corregga in maniera chiara e comprensibile.

<i>In che misura soffre o ha sofferto di</i>	0 per niente	1 un poco	2 moderatamente	3 molto	4 moltissimo
1. Mal di testa					
2. Nervosismo o agitazione interna					
3. Incapacità a scacciare pensieri, parole o idee indesiderate					
4. Sensazione di svenimento, di vertigini					
5. Perdita dell'interesse o del piacere sessuale					
6. Tendenza a criticare gli altri					
7. Convinzione che gli altri possano controllare i suoi pensieri					
8. Convinzione che gli altri siano responsabili dei Suoi disturbi					

<u>In che misura soffre o ha sofferto di</u>	0 per niente	1 un poco	2 moderatamente	3 molto	4 moltissimo
9. Difficoltà a ricordare le cose					
10. Preoccupazioni la Sua negligenza o trascuratezza					
11. Sentirsi facilmente infastidito o irritato					
12. Dolori al cuore o al petto					
13. Paura degli spazi aperti o delle strade					
14. Sentirsi debole o fiacco					
15. Idee di togliersi la vita					
16. Udire voci che altre persone non odono					
17. Tremori					
18. Mancanza di fiducia negli altri					
19. Scarso appetito					
20. Facili crisi di pianto					
21. Sentirsi intimidito nei confronti dell'altro sesso					
22. Sensazione di essere preso in trappola					
23. Paure improvvise senza ragione					

<i>In che misura soffre o ha sofferto di</i>	0 per niente	1 un poco	2 moderatamente	3 molto	4 moltissimo
24. Scatti d'ira incontrollabili					
25. Paura di uscire da solo					
26. Rimproverarsi per qualsiasi cosa					
27. Dolori alla schiena					
28. Senso di incapacità a portare a termine le cose					
29. Sentirsi solo					
30. Sentirsi giù di morale					
31. Preoccuparsi eccessivamente per qualsiasi cosa					
32. Mancanza di interesse					
33. Senso di paura					
34. Sentirsi facilmente ferito o offeso					
35. Convinzione che gli altri percepiscano i suoi pensieri					
36. Sensazione di non trovare comprensione o simpatia					
37. Sensazione che gli altri non Le siano amici o l'abbiano in antipatia					

<i>In che misura soffre o ha sofferto di</i>	0 per niente	1 un poco	2 moderatamente	3 molto	4 moltissimo
38. Dover fare le cose molto lentamente per essere sicuro di farle bene					
39. Palpitazioni o sentirsi il cuore in gola					
40. Senso di nausea o mal di stomaco					
41. Sentimenti di inferiorità					
42. Dolori muscolari					
43. Sensazione che gli altri La guardino o parlino di Lei					
44. Difficoltà ad addormentarsi					
45. Bisogno di controllare ripetutamente ciò che fa					
46. Difficoltà a prendere decisioni					
47. Paura di viaggiare in autobus, nella metropolitana o in treno					
48. Sentirsi senza fiato					
49. Vampate di calore o brividi di freddo					

<i>In che misura soffre o ha sofferto di</i>	0 per niente	1 un poco	2 moderatamente	3 molto	4 moltissimo
50. Necessità di evitare certi oggetti, luoghi o attività perché spaventano					
51. Senso di vuoto mentale					
52. Intorpidimento o formicolio di alcune parti del corpo					
53. Nodo alla gola					
54. Guardare al futuro senza speranza					
55. Difficoltà a concentrarsi					
56. Senso di debolezza in qualche parte del corpo					
57. Sentirsi teso o sulle spine					
58. Senso di pesantezza a braccia o gambe					
59. Idee di morte					
60. Mangiare troppo					
61. Senso di fastidio quando la gente La guarda o parla di Lei					
62. Avere dei pensieri che non sono i Suoi					
63. Sentire l'impulso di colpire, ferire o fare male a qualcuno					

<i>In che misura soffre o ha sofferto di</i>	0 per niente	1 un poco	2 moderatamente	3 molto	4 moltissimo
64. Svegliarsi presto al mattino senza riuscire a riaddormentarsi					
65. Aver bisogno di ripetere lo stesso atto, come toccare, contare, lavarsi le mani					
66. Sonno inquieto o disturbato					
67. Sentire l'impulso di rompere gli oggetti					
68. Avere idee o convinzioni che gli altri non condividono					
69. Sentirsi penosamente imbarazzato in presenza di altri					
70. Sentirsi a disagio tra la folla, come nei negozi, al cinema, ecc...					
71. Sensazione che tutto richieda uno sforzo					
72. Momenti di terrore o di panico					
73. Sentirsi a disagio quando mangia o beve in presenza di altri					
74. Ingaggiare frequenti discussioni					

<i>In che misura soffre o ha sofferto di</i>	0 per niente	1 un poco	2 moderatamente	3 molto	4 moltissimo
75. Sentirsi a disagio quando è solo					
76. Convinzione che gli altri non apprezzino il Suo lavoro					
77. Sentirsi solo e triste anche in compagnia					
78. Senso di irrequietezza, tanto da non poter stare seduto					
79. Sentimenti di inutilità					
80. Sensazione che le cose più comuni e familiari siano estranee e irreali					
81. Urlare e scagliare oggetti					
82. Aver paura di svenire davanti agli altri					
83. Imppressione che gli altri possano approfittare di Lei o delle sue azioni					
84. Pensieri sul sesso che lo affliggono					
85. Idea di dover scontare i propri peccati					
86. Sentirsi costretto a portare a termine ciò che ha iniziato					

<u>In che misura soffre o ha sofferto di</u>	0 per niente	1 un poco	2 moderatamente	3 molto	4 moltissimo
87. Pensiero di avere una grave malattia fisica					
88. Non sentirsi mai vicino alle altre persone					
89. Sentirsi in colpa					
90. Idea che qualcosa non vada bene nella Sua mente					

Per cortesia verifichi di avere risposto a tutte le domande, cerchi sempre la risposta che maggiormente esprime il Suo stato.

Norme per lo score del SCL – 90 (SYMPTOM CHECK LIST – 90)

Per ogni item:

Per niente	= 0
Un poco	= 1
Moderatamente	= 2
Molto	= 3
Moltissimo	= 4

Somatizzazione $= (1+4+12+27+4+42+48+49+52+53+56+58) / 12$

Ossessività compulsiva $= (3+9+1+28+45+51+55+65) / 10$

Ossessività compulsiva $= (6+21+34+36+37+41+61+69+73) / 9$

Depressione $= (5+14+15+2+22+26+29+3+31+32+54+71+79) / 13$

Ansia $= (5+14+15+2+22+26+29+3+31+32+54+71+79) / 13$

Rabbia ostilità $= (11+24+63+57+74+81) / 6$

Ansia fobica $= (13+25+47+5+7+75+82) / 7$

Psicoticismo $= (7+16+35+62+77+84+85+87+88) / 9$

Ideazione paranoide $= (8+18+43+68+76+83) / 6$

Disturbi del sonno $= (44+64+66) / 3$

Indice Globale di Gravità = somma di tutti i 90 item/90