

SCL-90¹

(Symptom Checklist-90)

Istruzioni:

nella lista che segue, sono elencati problemi e disturbi che spesso affliggono le persone. Leggila attentamente e cerca di ricordare se ne hai sofferto nella scorsa settimana, oggi compreso, e con quale intensità. Rispondi a tutte le domande facendo una crocetta sulla risposta corrispondente all'intensità di ciascun disturbo, considerando che:

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

1. Mal di testa

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

2. Nervosismo o agitazione interna

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

3. Incapacità a scacciare pensieri, parole o idee indesiderate

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

4. Sensazione di svenimenti o di vertigini

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

5. Perdita dell'interesse o del piacere sessuale

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

6. Tendenza a criticare gli altri

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

7. Convinzione che gli altri possano controllare i propri pensieri

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo



¹ Elaborato sulla base della Symptom Checklist-90 messa a punto da Leonard R. Derogatis, Phd.

8. Convinzione che gli altri siano responsabili dei propri disturbi

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

9. Difficoltà a ricordare le cose

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

10. Preoccupazioni per la propria negligenza o trascuratezza

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

11. Sentirsi facilmente infastiditi o irritati

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

12. Dolori al cuore o al petto

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

13. Paura degli spazi aperti o delle strade

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

14. Sentirsi deboli o fiacchi

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

15. Idee di togliersi la vita

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

16. Udire le voci che le altre persone non odono

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

17. Tremori

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

18. Mancanza di fiducia negli altri

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

19. Scarso appetito

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

20. Facili crisi di pianto

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

21. Sentirsi intimiditi nei confronti dell'altro sesso

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

22. Sensazione di essere presi in trappola

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

23. Paure improvvise senza ragione

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

24. Scatti d'ira incontrollabili

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

25. Paura di uscire da soli

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

26. Rimproverarsi per qualsiasi cosa

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

27. Dolori alla schiena

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo



28. Senso di incapacità a portare a termine le cose

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

29. Sentirsi soli

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

30. Sentirsi giù di morale

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

31. Preoccuparsi eccessivamente per qualsiasi cosa

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

32. Mancanza di interesse

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

33. Senso di paura

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

34. Sentirsi facilmente feriti o offesi

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

35. Convinzione che gli altri percepiscano i propri pensieri

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

36. Sensazione di non trovare comprensione

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

37. Sensazione che gli altri non ci siano amici o ci abbiano in antipatia

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

38. Dover fare le cose molto lentamente per essere sicuri di farle bene

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

39. Palpitazioni o sentirsi il cuore in gola

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

40. Senso di nausea o mal di stomaco

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

41. Sentimenti di inferiorità

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

42. Dolori muscolari

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

43. Sensazione che gli altri ci guardino o parlino di noi

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

44. Difficoltà ad addormentarci

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

45. Bisogno di controllare ripetutamente ciò che si fa

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

46. Difficoltà a prendere decisioni

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

47. Paura di viaggiare in autobus, in metropolitana o in treno

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo



48. Sentirsi senza fiato

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

49. Vampate di calore o brividi di freddo

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

50. Necessità di evitare certi oggetti

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

51. Senso di vuoto mentale

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

52. Intorpidimento o formicolio di alcune parti del corpo

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

53. Nodo alla gola

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

54. Guardare al futuro senza speranza

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

55. Difficoltà a concentrarsi

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

56. Senso di debolezza in qualche parte del corpo

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

57. Sentirsi tesi o sulle spine

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

58. Senso di pesantezza alle braccia o alle gambe

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

59. Idee di morte

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

60. Mangiare troppo

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

61. Senso di fastidio quando la gente ci guarda o parla di noi

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

62. Avere dei pensieri che non sono nostri

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

63. Sentire l'impulso di colpire, ferire o di fare del male a qualcuno

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

64. Svegliarsi presto al mattino senza riuscire a riaddormentarsi

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

65. Avere bisogno di ripetere lo stesso atto come toccare, contare, lavarsi le mani

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

66. Sonno inquieto o disturbato

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

67. Sentire l'impulso di rompere gli oggetti

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

68. Avere idee o convinzioni che gli altri non condividono

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

69. Sentirsi penosamente imbarazzati in presenza di altri

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

70. Sentirsi a disagio fra la folla come nei negozi, al cinema ecc.

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

71. Sensazione che tutto richieda uno sforzo

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

72. Momenti di terrore o di panico

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

73. Sentirsi a disagio quando si mangia o si beve in presenza di altri

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

74. Ingaggiare frequenti discussioni

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

75. Sentirsi a disagio quando si è soli

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

76. Convinzioni che gli altri non apprezzino il proprio lavoro

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

77. Sentirsi soli e tristi anche in compagnia

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

78. Senso di irrequietezza tanto da non poter star seduti

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

79. Sentimenti di inutilità

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

80. Sensazione che le cose più comuni e familiari siano estranee o irreali

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

81. Urlare o scagliare oggetti

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

82. Avere paura di svenire davanti agli altri

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

83. Impressione che gli altri possano approfittare di te o delle tue azioni

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

84. Pensieri sul sesso che affliggono

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

85. Idea di dover scontare i propri peccati

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

86. Sentirsi costretti a portare a termine ciò che si è iniziato

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

87. Pensieri di avere una grave malattia fisica

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

88. Non sentirsi mai vicini alle altre persone

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

89. Sentirsi in colpa

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

90. Idea che qualche cosa non funzioni bene nella propria mente

0 = per niente; 1 = un poco; 2 = moderatamente; 3 = molto; 4 = moltissimo

Il test SCL-90 (abbreviazione di Symptom Check List) è un questionario autosomministrato composto da 90 punti su disturbi eventualmente provati nel corso dell'ultima settimana; il soggetto fornisce una valutazione da 0 (per niente) a 4 (moltissimo) [Scala Likert]. I risultati individuano dieci dimensioni sintomatologiche di diverso significato; per ognuna di esse il punteggio relativo è calcolato come medie delle domande con risposta. In generale si considerano di interesse punteggi medi uguali o maggiori a 100. È inoltre calcolato un indice globale (**GSI Global Score Index**) come punteggio medio di tutte le domande con risposta del test; taluni considerano infine il numero assoluto delle domande con sintomo, e cioè il numero dei punti cui il soggetto abbia attribuito punteggio di 1 o più. Le dieci dimensioni sintomatologiche sono le seguenti:

I Somatizzazione (SOM): PUNTI 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58
riflette disturbi che sorgono dalla percezione di disfunzioni corporee.

II Ossessione-Compulsione (O-C): PUNTI 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65
pensieri, impulsi e azioni sperimentate come incoercibili e non volute dal soggetto.

III Sensibilità interpersonale (INT): PUNTI 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73
sentimenti di inadeguatezza e inferiorità nei confronti di altre persone.

IV Depressione (DEP): PUNTI 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79
riassume un ampio spettro di sintomi concomitanti ad una sindrome depressiva.

V Ansia (ANX): PUNTI 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86
insieme di sintomi e comportamenti correlati ad un'alta ansia manifesta.

VI Ostilità (HOS): PUNTI 11, 24, 63, 67, 74, 81
pensieri, sentimenti e azioni caratteristici di uno stato di rabbia. irritabilità, risentimento.

VII Ansia fobica (PHOB): PUNTI 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82
persistente risposta di paura irrazionale e non proporzionata nei confronti di persone, luoghi ed occasioni specifici che conduce a comportamenti di evitamento/fuga.

VIII Ideazione paranoide (PAR): PUNTI 8, 18, 43, 68, 76, 83

disturbo del pensiero caratterizzato da sospetto, paura di perdita di autonomia misto ad ostilità ed idee di riferimento.

IX Psicoticismo (PSY): PUNTI 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90

pur includendo alcuni sintomi primari della schizofrenia (allucinazioni, estraneità del pensiero), è da intendersi come una dimensione continua dell'esperienza umana caratterizzata da ritiro, isolamento e stile di vita schizoide.

X Disturbi del sonno (SLEEP): ITEM 44, 64, 66

insonnia, sonno disturbato, risveglio precoce.

Quattro item (19, 59, 60, 89) non risultano appartenere ad alcuna dimensione descritta, ma entrano comunque nella valutazione dell'indice globale (GSI).

Quattro punti (19, 59, 60, 89) non risultano appartenere ad alcuna dimensione descritta, ma entrano comunque nella valutazione dell'indice globale (GSI).

Calcolo dei Punteggi

Per ogni scala bisogna calcolare la media delle risposte agli item appartenenti alla singola scala.

Ad esempio per la scala "Somatizzazione" si sommano i punteggi ai punti 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58 (che sono 12, come riportato in tabella) e si divide il risultato per il numero di item (cioè, 12). E così via.

I Somatizzazione (SOM) 12 punti (1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58)

II Ossessione-Compulsione (O-C) 10 punti (3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65)

III Sensibilità interpersonale (INT) 9 punti (6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73)

IV Depressione (DEP) 13 punti (5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79)

V Ansia (ANX) 10 punti (2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86)

VI Ostilità (HOS) 6 punti (11, 24, 63, 67, 74, 81)

VII Ansia fobica (PHOB) 7 punti (13, 25, 47, 50, 70, 75, 82)

VIII **Ideazione paranoide (PAR)** 6 punti (8, 18, 43, 68, 76, 83)

IX **Psicoticismo (PSY)** 10 punti (7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90)

X **Disturbi del sonno (SLEEP)** 3 punti (44, 64, 66)

I punti 19, 59, 60 e 89 non risultano significativi.