

症状自评量表 SCL-90

指导语：以下表格中列出了有些人可能有的症状或问题，请仔细阅读每一条，然后根据该句话与您自己的实际情况相符合的程度（最近一个星期或现在），选择一个适当的数字填写在后面的括号中：（1—从无、2—很轻、3—中等、4—偏重、5—严重）。

症状自评量表 SCL-90

项目	从无	很轻	中等	偏重	严重
1. 头痛					
2. 神经过敏，心中不踏实					
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋					
4. 头晕或晕倒					
5. 对异性的兴趣减退					
6. 对旁人责备求全					
7. 感到别人能控制您的思想					
8. 责怪别人制造麻烦					
9. 忘性大					
10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正					
11. 容易烦恼和激动					
12. 胸痛					
13. 害怕空旷的场所或街道					
14. 感到自己的精力下降，活动减慢					
15. 想结束自己的生命					
16. 听到旁人听不到的声音					
17. 发抖					
18. 感到大多数人都不可信任					
19. 胃口不好					
20. 容易哭泣					
21. 同异性相处时感到害羞不自在					
22. 感到受骗，中了圈套或有人想抓住您					
23. 无缘无故地突然感到害怕					

24. 自己不能控制地大发脾气					
25. 怕单独出门					
26. 经常责怪自己					
27. 腰痛					
28. 感到难以完成任务					
29. 感到孤独					
30. 感到苦闷					
31. 过分担忧					
32. 对事物不感兴趣					
33. 感到害怕					
34. 您的感情容易受到伤害					
35. 旁人能知道您的私下想法					
36. 感到别人不理解您、不同情您					
37. 感到人们对您不友好，不喜欢您					
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确					
39. 心跳得很厉害					
40. 恶心或胃部不舒服					
41. 感到比不上他人					
42. 肌肉酸痛					
43. 感到有人在监视您、谈论您					
44. 难以入睡					
45. 做事必须反复检查					
46. 难以做出决定					
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车					
48. 呼吸有困难					
49. 一阵阵发冷或发热					
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动					
51. 脑子变空了					
52. 身体发麻或刺痛					

53. 喉咙有梗塞感					
54. 感到前途没有希望					
55. 不能集中注意力					
56. 感到身体的某一部分软弱无力					
57. 感到紧张或容易紧张					
58. 感到手或脚发重					
59. 想到死亡的事					
60. 吃得太多					
61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在					
62. 有一些不属于您自己的想法					
63. 有想打人或伤害他人的冲动					
64. 醒得太早					
65. 必须反复洗手、点数					
66. 睡得不稳不深					
67. 有想摔坏或破坏东西的想法					
68. 有一些别人没有的想法					
69. 感到对别人神经过敏					
70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在					
71. 感到任何事情都很困难					
72. 一阵阵恐惧或惊恐					
73. 感到公共场合吃东西很不舒服					
74. 经常与人争论					
75. 独自一人时神经很紧张					
76. 别人对您的成绩没有做出恰当的评价					
77. 即使和别人在一起也感到孤单					
78. 感到坐立不安心神不定					
79. 感到自己没有什么价值					
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的					
81. 大叫或摔东西					

82. 害怕会在公共场合晕倒					
83. 感到别人想占您的便宜					
84. 为一些有关性的想法而很苦恼					
85. 您认为应该因为自己的过错而受到惩罚					
86. 感到要很快把事情做完					
87. 感到自己的身体有严重问题					
88. 从未感到和其他人很亲近					
89. 感到自己有罪					
90. 感到自己的脑子有毛病					

SCL-90 的每一个项目均采用 5 级评分制，具体如下：

- 1—从无：自觉无该项问题；
- 2—很轻：自觉有该项症状，但对被试者并无实际影响，或者影响轻微；
- 3—中等：自觉有该项症状，对被试者有一定影响；
- 4—偏重：自觉有该项症状，对被试者有相当程度的影响；
- 5—严重：自觉该症状的频度和强度都十分严重，对被试者的影响严重。

本测验共 90 个自我评定项目。测验的九个因子分别为：躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执及精神病性。

心理健康症状自评量表是为了评定个体在感觉、情绪、思维、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面的心理健康症状而设计的。

该量表包括 90 个条目，共 9 个分量表，即躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性。

(1) 躯体化：包括 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56 和 58, 共 12 项。该因子主要反映主观的身体不适感，包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的不适，和头痛、背痛、肌肉酸痛，以及焦虑等躯体不适表现。

该分量表的得分在 12-60 分之间。得分在 36 分以上，表明个体在身体上有较明显的不适感，并常伴有头痛、肌肉酸痛等症状。得分在 24 分以下，躯体症状表现不明显。总的说来，得分越高，躯体的不适感越强；得分越低，症状体验越不明显。

(2) 强迫症状：3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55 和 65, 共 10 项，反映临床上的强迫症状群。主要指那些明知没有必要，但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为，还有一些

比较一般的认知障碍的行为征象也在这一因子中反映。

该分量表的得分在 10-50 分之间。得分在 30 分以上，强迫症状较明显。得分在 20 分以下，强迫症状不明显。总的说来，得分越高，表明个体越无法摆脱一些无意义的行为、思想和冲动，并可能表现出一些认知障碍的行为征兆。得分越低，表明个体在此种症状上表现越不明显，没有出现强迫行为。

(3) 人际关系敏感:包括 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69 和 73, 共 9 项。主要指某些个人不自在感和自卑感，尤其是在与其他人相比较时更突出。在人际交往中的自卑感，心神不安，明显的不自在，以及人际交流中的不良自我暗示，消极的期待等是这方面症状的典型原因。

该分量表的得分在 9-45 分之间。得分在 27 分以上，表明个体人际关系较为敏感，人际交往中自卑感较强，并伴有行为症状（如坐立不安，退缩等）。得分在 18 分以下，表明个体在人际关系上较为正常。总的说来，得分越高，个体在人际交往中表现的问题就越多，自卑，自我中心越突出，并且已表现出消极的期待。得分越低，个体在人际关系上越能应付自如，人际交流自信、胸有成竹，并抱有积极的期待。

(4) 抑郁:包括 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71 和 79, 共 13 项。反映与临床上抑郁症状群相联系的广泛的概念。苦闷的情感与心境为代表性症状，还以生活兴趣的减退，动力缺乏，活力丧失等为特征。还表现出失望、悲观以及与抑郁相联系的认知和躯体方面的感受，另外，还包括有关死亡的想法和自杀观念。

该分量表的得分在 13-65 分之间。得分在 39 分以上，表明个体的抑郁程度较强，生活缺乏足够的兴趣，缺乏运动活力，极端情况下，可能会有想死亡的想法和自杀的观念。得分在 26 分以下，表明个体抑郁程度较弱，生活态度乐观积极，充满活力，心境愉快。总的说来，得分越高，抑郁程度越明显，得分越低，抑郁程度越不明显。

(5) 焦虑:包括 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80 和 86, 共 10 个项目。指在临床上明显与焦虑症状群相联系的精神症状及体验。一般指那些烦躁，坐立不安，神经过敏，紧张以及由此产生的躯体征象，如震颤等。

该分量表的得分在 10-50 分之间。得分在 30 分以上，表明个体较易焦虑，易表现出烦躁、不安静和神经过敏，极端时可能导致惊恐发作。得分在 20 分以下，表明个体不易焦虑，易表现出安定的状态。总的说来，得分越高，焦虑表现越明显。得分越低，越不会导致焦虑。

(6)敌对:包括 11, 24, 63, 67, 74 和 81, 共 6 项。主要从思维, 情感及行为三方面来反映病人的敌对表现。主要从三方面来反映敌对的表现: 思想、感情及行为。其项目包括厌烦的感觉, 摔物, 争论直到不可控制的脾气暴发等各方面。

该分量表的得分在 6-30 分之间。得分在 18 分以上, 表明个体易表现出敌对的思想、情感和行为。得分在 12 分以下表明个体容易表现出友好的思想、情感和行为。总的说来, 得分越高, 个体越容易敌对, 好争论, 脾气难以控制。得分越低, 个体的脾气越温和, 待人友好, 不喜欢争论、无破坏行为。

(7)恐怖:包括 13, 25, 47, 50, 70, 75 和 82, 共 7 项。它与传统的恐怖状态或广场恐怖所反映的内容基本一致。恐惧的对象包括出门旅行, 空旷场地, 人群或公共场所和交通工具。此外, 还有社交恐怖。

该分量表的得分在 7-35 分之间。得分在 21 分以上, 表明个体恐怖症状较为明显, 常表现出社交、广场和人群恐惧, 得分在 14 分以下, 表明个体的恐怖症状不明显。总的说来, 得分越高, 个体越容易对一些场所和物体发生恐惧, 并伴有明显的躯体症状。得分越低, 个体越不易产生恐怖心理, 越能正常的交往和活动。

(8)偏执:包括 8, 18, 43, 68, 76 和 83, 共 6 项。主要是指猜疑和关系妄想等。主要指投射性思维, 敌对, 猜疑, 妄想, 被动体验和夸大等。

该分量表的得分在 6-30 分之间。得分在 18 分以上, 表明个体的偏执症状明显, 较易猜疑和敌对, 得分在 12 分以下, 表明个体的偏执症状不明显。总的说来, 得分越高, 个体越易偏执, 表现出投射性的思维和妄想, 得分越低, 个体思维越不易走极端。

(9)精神病性:包括 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88 和 90, 共 10 项。其中幻听, 思维播散, 被洞悉感等反映精神分裂样症状项目。反映各式各样的急性症状和行为, 即限定不严重的精神病性过程的症状表现。

该分量表的得分在 10-50 分之间。得分在 30 分以上, 表明个体的精神病性症状较为明显, 得分在 20 分以下, 表明个体的精神病性症状不明显。总的说来, 得分越高, 越多的表现出精神病性症状和行为。得分越低, 就越少表现出这些症状和行为。

(10)其他项目: 19, 44, 59, 60, 64, 66 及 89 共 7 个项目, 它们主要反映睡眠及饮食情况。作为附加项目或其他, 作为第 10 个因子来处理, 以便使各因子分之和等于总分。

(摘自中国心理咨询网 <http://astro.xlzx.com/6423.html>)