

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خداوند بخشنده مهربان

# راهنمای آزمون سلامت روان

## SCL90

دفتر نظارت، بهسازی و هدایت شغلی

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

پاییز ۱۴۰۱

## سلامت روان

سلامت روان به معنی بهزیستی شناختی، عاطفی و رفتاری است. کیفیت زندگی بر سلامت روان تاثیر گذار است. سلامت روان فراتر از رهایی از مشکلات افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روان شناسی می باشد.

برخی از ویژگی های سلامت روان :

- وضعیت فیزیکی فعال
- حس رضایت و خرسندی
- توانایی خندیدن و هیجان و سرگرمی داشتن در زندگی
- توانایی مقابله با استرس
- هدف داشتن در فعالیت ها، رولبط و زندگی
- انعطاف در یادگیری مهارت های جدید و توانایی تغییر
- تعادل بین کار و بازی و استراحت و فعالیت
- تغذیه مناسب، ورزش و خواب کافی
- انجام کارهای لذت بخش
- برقراری ارتباط اجتماعی
- حفظ نگرش مثبت
- روابط عاطفی سالم

در این نسخه راهنما با آزمون SCL90 یکی از آزمون های شخصیتی و سلامت روان آشنا می شویم.

## آزمون SCL90

یکی از پر استفاده ترین ابزار های تشخیص روان پزشکی آزمون SCL90 است این آزمون شامل ۹۰ سؤال برای ارزشیابی علائم روانی است و به وسیله پاسخگو گزارش می شود و اولین بار برای نشان دادن جنبه های روان شناختی بیماران جسمی و روانی طرح ریزی گردید . با استفاده از این آزمون می توان افراد سالم را از افراد بیمار تشخیص داد .

این آزمون توسط دارگوئیس و همکارانش در سال ۱۹۷۳ معرفی شد و بر اساس تجربیات بالینی و تجزیه و تحلیل های روان سنجی از آن، مورد تجدید نظر قرار گرفته و فرم نهایی آن در سال ۱۹۷۶ تهیه گردید در ایران میرزایی ۱۳۵۹ مطالعه ای برای هنجار یابی آن انجام داده است .

نزدیک ۸ میلیارد نفری که روی زمین زندگی می کنند، همگی به دنبال یک زندگی شاد هستند. اما امروز در سال ۲۰۲۲ متأسفانه بسیاری از افراد نتوانسته اند به این هدف دست یابند. داده ها نشان می دهد که ۴۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان دارای اختلالات روانی یا رفتاری هستند.

بیش از ۳۰۰ میلیون نفر از افسردگی رنج می برند. بسیاری از این بیماری های روانی همچنین عامل اصلی مرگ و میرهای خودکشی است که به ۸۰۰,۰۰۰ نفر در سال می رسد.

با توجه به همین شیوع گسترده تست اختلالات روان SCL90 به عنوان یک ابزار محبوب در غربالگری سلامت روان، چه در مشاوره روانشناختی، چه در تشخیص و تخمین بیماری روانی به کار می رود.

بیش از ۱۰۰۰ مطالعه انجام شده است که پایایی، روایی و کاربرد این ابزار را نشان می دهد.

### **هریک از سؤالات آزمون از یک طیف ۵ درجه ای میزان ناراحتی که از نمره صفر (به هیچ وجه) - یک (کم) - دو (تاحدی) - سه (زیاد) - چهار (خیلی زیاد) - تشکیل شده است:**

همانطور که ملاحظه خواهید کرد هر یک از پنج ستون پاسخنامه با یکی از ارقام و کلمات زیر مشخص شده است:

(0)هیچ: یعنی این موضوع هیچوقت برای من مسأله نبوده و هرگز مرا ناراحت نکرده است.

(1) کمی: یعنی این مشکل با مسأله به مقدار بسیار کمی برای من وجود داشته و ناراحتی مختصری برای من فراهم ساخته است (مثلاً" یک یا دو بار در طول چند ماه گذشته با آن روبرو شده ام).

(2) تا حدی: یعنی این مسأله در حد متوسطی برای من مطرح بوده و مرا ناراحت کرده است (مثلاً" در طول چند هفته گذشته سه یا چهار بار این مسأله را داشته ام).

(3) زیاد: یعنی این مشکل یا مسأله بدفعات متعدد (مثلاً" هر دو یا سه روز یکبار) و با شدت زیاد برای من اتفاق افتاده و تا حد زیادی باعث ناراحتی من شده است.

(4) خیلی زیاد: یعنی این مسأله با مشکل تقریباً " هر روز و با شدت بسیار زیاد برای من مطرح بوده و بی اندازه مرا ناراحت کرده است.

توضیح ذیل هم برای آزمون دهنده قرار داده شده است :

لطفاً در مقابل هر مشکل یا مسأله فقط یکی از جوابها را علامت بزنید. اگر به دلیلی تصمیمتان عوض شد و خواستید جواب خود را تغییر دهید، سعی کنید جواب قبلی خود را پاک کنید یا به نحوی مشخص سازید که جواب نهائی مورد نظرتان کدام است. دقت داشته باشید که این پرسشنامه شامل ۹۰ سؤال است و هیچ مورد را بدون جواب رها نکنید.

### سوالات آزمون ۹ بعد مختلف ذیل را در بر می گیرد :

SOM	Somatization	۱- شکایات جسمانی
O_C	Obsessive –Compulsive	۲- وسواس و اجبار
INT	Inter personal Sensitivity	۳- حساسیت در روابط متقابل
DEP	Depression	۴- افسردگی
ANX	Anxiety	۵- اضطراب
HOS	Hostility	۶- خصومت
PHOB	Phobic. Anxiety	۷- ترس مرضی
PAR	Paranoid	۸- افکار پارانوئیدی
PYS	Psychotic	۹- روان پریشی

برای انجام آزمون با آدرس [portaltvto.com](http://portaltvto.com) وارد پورتال سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور شده و لینک مشاوره و هدایت شغلی را کلیک می نماییم. پس از ثبت نام و با وارد کردن کد ملی می توانیم از خدمات مشاوره حضوری یا الکترونیکی بهره مند شویم که در اینجا مشاوره الکترونیکی را انتخاب می کنیم سپس به ترتیب موارد ذیل را انتخاب می کنیم:

هدایت شغلی – آزمون های روان شناختی و رغبت سنجی- در بخش پایین صفحه مورد مشاهده آزمون ها درج شده است که آخرین آزمون sc190 را انتخاب می نماییم. سپس با انتخاب نام مرکز (انتخاب نام مرکز ضروری می باشد که پس از پایان آزمون ، مشاور مرکز منتخب بتواند نتیجه را دریافت و بررسی نماید. اداره کل می تواند یکی از مراکز را مرکز معین قرار دهد و به همه شرکت کنندگان اعلام نماید همان مرکز را انتخاب نمایند. برای پاسخ دادن به ۹۰ سوال به شکل زیر به مراجع راهنمایی داده شده است:

هر اختلال توسط سوالات خاصی در پرسشنامه سنجش می شود. برخی از روان شناسان اگر میانگین نمره فرد در هر اختلال بیش از ۲/۵ (دو و نیم) باشد وجود اختلال و اگر میانگین حاصل ۳ یا بیشتر شود، جدی بودن مشکل فرد در آن اختلال را به نمایش می گذارند، اما برای دقت بیشتر در تفسیر نتایج این آزمون نظر بیشتر اساتید که حداکثر تا نمره یک نرمال، یک تا دو بیماری، دو تا سه اختلال و سه به بالا اختلال جدی در پاسخ تست ها در نظر گرفته شده است.

آزمون SCL90 در گروههای بسیاری با موفقیت به کار رفته است. علاوه بر بیماران روانی - این آزمون در مورد معتادین به الکل - ناتوانی های جنسی - بیماران سرطانی - مبتلایان به نارسایی قلبی - بیماران با ناراحتی های شدید جسمی و دانشجویانی که راهنمایی و مشاوره لازم دارند و یا به عنوان یک ابزار تشخیص به کار رفته است

## ۹ مقیاس اصلی تست SCL90

همانطور که گفتیم در تست SCL90 نه شاخص وجود دارد. شاخص های اصلی تست SCL90 عبارتند از:

پرخاشگری / خصومت (HOS): عدم تعادل، تمایل به راحت ناراحت شدن، حتی پرخاشگری شدید با جنبه های خصمانه.

اضطراب (ANX): عصبی بودن درک شده در سطح فیزیکی تا ترس شدید

افسردگی (DEP): غمگینی تا افسردگی شدید

تفکر پارانوئید (PAR): بی اعتمادی، احساس عدم کفایت نسبت به تفکر شدید پارانوئید

ترس مرضی (PHOB): احساس خفیف خطر تا اضطراب شدید فوبیا

روان پریشی (PSY): احساس خفیف انزوا و بیگانگی نسبت به نشانه های دراماتیک تجربه روان پریشی

جسمانی سازی (SOM): مشکلات جسمی خفیف تا اختلالات عملکردی

حساسیت بین فردی (INT): عدم اطمینان اجتماعی خفیف تا احساس ناتوانی کامل در تماس بین فردی

وسواس (OBS): اختلالات تمرکز خفیف و اختلالات کاری تا یک وسواس مشخص

مطالعات زیادی از این تست بر روی افراد و بیماران مختلف استفاده کرده اند. در زیر گروه هایی که بیش از همه توسط این تست ارزیابی شده اند را آورده ایم:

بیماران مراکز سلامت روان

بیماران مبتلا به افسردگی

بیماران تحت درمان

بیماران بستری با اختلالات روانی

بزرگسالان و نوجوانان بستری در بیمارستان با مداخلات بحرانی

سوء مصرف کنندگان مواد

بیماران مبتلا به اختلالات پانیک

جانبازان تحت درمان روانپزشکی

بیماران در انتظار جراحی چاقی

داوطلبان آزمایش مواد مخدر

#### سایر کاربردها

ارزیابی اولیه بیماران در زمان دریافت به عنوان یک روش عینی برای ارزیابی علائم

اندازه گیری پیشرفت بیمار در طول درمان و پس از آن برای نظارت بر تغییرات

اندازه گیری نتایج برای برنامه های درمانی و ارائه دهندگان از طریق اطلاعات جمع آوری شده بیمار

آزمایش های بالینی برای کمک به اندازه گیری تغییرات علائمی مانند افسردگی و اضطراب

بیماران سرپایی روانپزشکی بزرگسالان

بزرگسالان غیر بیمار

بزرگسالان بستری بخش روانپزشکی

نوجوان غیر بیمار (قابل استفاده برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۹ ساله)

## نحوه کاربرد آزمون SCL90 برای سنجش متقاضیان ورود به دوره های آموزشی سازمان ( نظیر تفاهم نامه سه جانبه)

- ❖ همان طور که در متن فوق ذکر شد، برای انجام آزمون با آدرس [portaltvto.com](http://portaltvto.com) وارد پورتال سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور شده و لینک مشاوره و هدایت شغلی را کلیک می نماییم. پس از ثبت نام و با وارد کردن کد ملی می توانیم از خدمات مشاوره حضوری یا الکترونیکی بهره مند شویم که در اینجا مشاوره الکترونیکی را انتخاب می کنیم سپس به ترتیب موارد ذیل را انتخاب می کنیم:
- ❖ هدایت شغلی – آزمون های روان شناختی و رغبت سنجی- در بخش پایین صفحه مورد مشاهده آزمون ها درج شده است که آخرین آزمون SCI90 را انتخاب می نماییم. سپس با انتخاب نام مرکز (انتخاب نام مرکز ضروری می باشد که پس از پایان آزمون ، مشاور مرکز منتخب بتواند نتیجه را دریافت و بررسی نماید. اداره کل می تواند یکی از مراکز را مرکز معین قرار دهد و به همه شرکت کنندگان اعلام نماید همان مرکز را انتخاب نمایند.
- ❖ نحوه ورود کارشناسان مراکز برای دیدن نتایج به شکل ذیل می باشد:  
هر کارشناس با نام کاربری و کلمه عبور خود وارد می شود- سامانه آموزش – مشاوران- مشاهده پرونده- کد ملی فرد- آزمون SCL90 را انتخاب نموده و نتیجه را مشاهده می نماید، و در پایان صفحه مشاور نظر خود را برای آزمون دهنده با عبارت " نتیجه ی آزمون شما توسط کارشناس مشاوره مرکز مشاهده و بررسی شد." ثبت می نماید.
- ❖ در این تفاهم نامه برای تفسیر نتایج، ملاک نمره عدد صفر تا یک می باشد. و فقط ۹ مقیاسی که به شکل ذیل نمایش داده می شود مورد توجه قرار می گیرد.

شدت اختلال	جمع نمره	ابعاد
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	شکایت های جسمانی
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	وسواس - اجبار
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	حساسیت در روابط متقابل
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	اقتردگی
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	انفطراب
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	خصوصیت
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	نرس مرضی
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	افکار پارانوییدی
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	روان پردیشی
فرد هیچ اختلال روانشناختی خاصی ندارد و پتانلین نیازی به ارجاع یا بستری ندارد.	۰	پرسش های اضافی