详解：SDS抑郁自评量表

量表简介：

抑郁自评量表SDS(Self－Rating Depression Scale,简称SDS)是William W.K.Zung（美国杜克大学）于1965年编制的,用于衡量抑郁状态的轻重程度及其在治疗中的变化。

该量表在我国的心理学基础研究以及实践评估中应用广泛,有研究者曾报告过该量表在中国被试中有良好的信度和效度。

关键字：抑郁、自评、简便、最常用

适用范围：适用于各种职业、文化阶层、年龄段的正常人或各类精神病人。但文化程度或智力水平较低者不能进行自评。

测评时间：无限制，共20题，正常可10分钟内做完。

●指导语：

本评定量表共有20个项目，请您根据最近一星期以来你的实际感受，选择一个与您的情况最相符合的答案。

A从无或偶尔（过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天）

B有时（过去一周内，有1-2天有过这类情况）

C经常（过去一周内，有3-4天有过这类情况）

D总是如此（过去一周内，有5-7天有过类似情况）

请根据自己的真实体验和实际情况来回答，不需要花费太多的时间去思考。一般需要5-10分钟完成。

图片

●●●

量表原题

1.我感到情绪沮丧，郁闷

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

2.我感到早晨心情最好

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

3.我要哭或想哭

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

4.我夜间睡眠不好

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

5.我吃饭象平常一样多

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

6.我的性功能正常

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

7.我感到体重减轻

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

8.我为便秘烦恼

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

9.我的心跳比平时快

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

10.我无故感到疲劳

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

11.我的头脑象往常一样清楚

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

12.我做事情象平时一样不感到困难

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

13.我坐卧不安，难以保持平静

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

14.我对未来感到有希望

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

15.我比平时更容易激怒

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

16.我觉得决定什么事情很容易

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

17.我感到自己是有用的和不可缺少的人

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

18.我的生活很有意义

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

19.假若我死了别人会过得更好

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

20.我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西

A. 从无或偶而 B. 有时 C. 经常 D. 总是如此

图片

因子项及计算方法

1.选项分值

正向计分：A=1,B=2,C=3,D=4；反向计分：A=4，B=3，C=2，D=1

反向计分项目：2，5，6，11，12，14，16，17，18，20(共10题为反向计分)。

2.因子项

总粗分

<1>+<2>+<3>+<4>+<5>+<6>+<7>+<8>+<9>+<10>+<11>+<12>+<13>+<14>+<15>+<16>+<17>+<18>+<19>+<20>

标准分=总粗分\*1.25（舍小数，取整数）

总粗分转换成标准分

总粗分表（原始分）：

20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80

标准分表（转换分）：

25,26,28,29,30,31,33,34,35,36,38,39,40,41,43,44,45,46,48,49,50,51,53,54,55,56,58,59,60,61,63,64,65,66,68,69,70,71,73,74,75,76,78,79,80,81,83,84,85,86,88,89,90,91,92,94,95,96,98,99,100

图片

结果解释及辅导建议

●标准分

<53

结果解释：被测试者无抑郁体验。心情明朗,轻松愉快,对自己身体和情绪健康有良好的感受,对自己的现状感到满意。因此,能尽心尽力、愉快地进行工作和学习,并始终保持乐观向上的心态。

辅导建议：被试无抑郁体验，希望保持。被试的生活很开心,也很轻松,感到生活充实,健康状况良好,对未来充满希望,如果条件许可,被试可以了解一些必要的心理知识,为今后保持健康的心理奠定基础。

53..62

结果解释：通过测试表明被试属于轻度抑郁。偶尔有些郁闷、压抑。被测者在遇到挫折和烦 恼时,会出现暂时的情绪低落。

辅导建议：被试需要认识到这些情绪，并学习条件情绪的方法，参考建议：

(1)不要掩饰自己的情绪、过多地压抑自己,要学会倾诉和宣泄等方式来进行自我调节,如写日记,散步或者找朋友聊聊天,努力使自己保持乐观、向上的心态。

(2)也可在相关心理学知识的指导下,培养积极的认知方式,改变对自己的认识,全面认识自我,悦纳自我,善待自我。

（3）定期复查，若无改善需做心理咨询或转介专业门诊。

63..72

结果解释：被测试者体验到了较轻程度的抑郁感受,但时间比较持久。被测试者可能会感到心情不太舒畅、比较暗淡、沮丧、消沉；对于各种活动的兴趣发生了减退,但并未完全丧失；能坚持本职工作,但无热情,在面对困难时很难采取积极的行动,思维能力有所下降,工作效率可能略有减退；对前途感到悲观失望,但还不至于绝望；自信心下降,但还愿意接受他人的鼓励,没有特别明显的自我责备和自我怪罪感；在社会交往中的活跃程度有所下降,不能与他人进行很好地情感沟通；精神状态不好,能感觉到疲乏及各种伴随的躯体症状,如睡眠不好,食欲下降,性欲有所降低；可能有一些消极观念,顾虑重重。

辅导建议：中度抑郁需要转介专业心理门诊。学校辅导老师能做的是通知学校和家长，并注意心理咨询保密协议。如果有能力可以引导被试认识自己的情况，接受心理治疗。并配合医院、门诊对被试做心理咨询。遵从下列建议会有助于被测试者改变自己的抑郁状况：

(1)懂得放松。必要时放下手头的工作,去休息休息。可以到海滨去休假,享受大自然的阳光雨露,并对自己的问题进行静心思考,休假结束后以新的行为方式投入到工作与生活中,而不要又重新坠入原有的行为模式和思维模式。

(2)建立信心。无论抑郁状况如何,被测者都应努力建立信心,相信这一问题可以得到妥善解决,不能自怨自艾。同时要相信自己解决问题的能力,不要希望完全依靠他人来解决自己的困难,坚信通过自己的努力一定能够走出抑郁。

(3)树立生活目标。在感到抑郁难当时,不妨想一想今后的生活目标,并冷静下来为目标的实现而做出详细的计划,按照计划付出实际的行动,让自己忙碌起来,可以暂时忘掉心境的低落与无奈。

(4)寻求周围人的支持。不妨向亲人和朋友诉说自己的苦恼,他们一定会乐意对被试提供帮助。事实上,每个人都需要他人的帮助和支持。

(5)求助于心理咨询或者专科门诊。中度的抑郁有可能在心理门诊中,在专业心理学家的帮助下获得解决,这就要求在这方面有困扰的人要积极主动地寻求心理咨询,在咨询的过程中主动配合咨询师以寻求解决问题的办法。

>72

结果解释：被测试者有比较明显的抑郁状况,对自己的身体和情绪健康感受糟糕,对自己的现状不满意,并经常担忧,对任何事情都没有兴趣,对令人愉快的事情感到麻木,不愿意活动。被测试者思维混乱,常有失败感,自尊水平低,对生活没有信心,感到悲观绝望、自厌、自责、自杀意向、痛哭、易激惹、社会退缩、犹豫不决、情绪矛盾、行为迟缓。也会伴随有比较强烈的躯体症状,如胸闷、头痛、心动过速睡眠障碍、食欲减退、进食障碍、体重减轻等。想要摆脱苦海,甚出现过自杀冲动或者尝试。

辅导建议：重度抑郁患者容易产生自杀念头，一定要高度重视。转介专科心理门诊，通知学校和家长，注意心理咨询保密协议。