【心理测试】SDS抑郁自评量表

发布时间：**2015-06-04**

抑郁自评量表(Self－Rating Depression Scale，SDS)由w．k．zung编制于1965年。为美国教育卫生福利部推荐的用于精神药理学研究的量表之一，因使用简便，应用颇广。

下面有20条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后按照自己最近一周以来的实际情况进行选择。①很少=没有或很少时间，②有时=少部分时间，③经常=相当多时间，④持续=绝大部分或全部时间。

1、我感到情绪沮丧，郁闷。

     ①很少 ②有时 ③经常 ④持续

2、我感到早晨心情最好。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

3、我要哭或想哭。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

4、我晚上睡眠不好。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

5、我吃得和平时一样多。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

6、异性接触时和以往一样感到愉快。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

7、我感到体重减轻。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

8、我有便秘的苦恼。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

9、我的心跳比平时快。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

10、我无故感到疲劳。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

11、我的头脑象往常一样清楚。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

12、我做事情象平时一样不感到困难。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

13、我坐卧不安,难以保持平静。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

14、我对未来感到有希望。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

15、我比平时更容易激怒。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

16、我觉得决定什么事很容易。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

17、感到自己是有用的和不可缺少的人。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

18、我的生活很有意义。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

19、假若我死了别人会过得更好。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

20、我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西。

①很少 ②有时 ③经常 ④持续

第2、5、6、11、12、14、16、17、18、20题，①=4分；②=3分；③=2分；④=1分。其余题目，①=1分；②=2分；③=3分；④=4分。

把20题的得分相加为粗分，粗分乘以1.25，四舍五入取整数，即得到标准分。

中国抑郁评定的分界值为53分，分数越高，抑郁倾向越明显。52以下为正常；53-62为轻度抑郁，63-72为中度抑郁， 72分以上为重度抑郁。