

تست افسردگی زونگ

تست افسردگی زونگ (SDS) توسط ویلیام ک. زونگ براساس یک تعریف عملی در سال 1965 انتشار یافت. مقیاس خود ارزیابی افسردگی زونگ به منظور ارزیابی شدت افسردگی ساخته شده است. این آزمون علی‌رغم کوتاه و ساده بودن تمام علائم افسردگی را در بر می‌گیرد و به همین دلیل در پژوهش‌های زیادی از آن استفاده شده است. این مقیاس افسردگی، جنبه‌های عاطفی، شناختی، رفتاری و روانی افسردگی را می‌سنجد. این آزمون افسردگی شامل 20 سوال بوده و از 1 تا 4 امتیازبندی می‌شود که 10 تای آنها به صورت منفی و 10 تای دیگر به صورت مثبت بیان شده‌اند. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرتی 4 درجه‌ای میزان تجربه هر یک از حالات بیان شده را مشخص کند.

نحوه پاسخ دهی:

هر کدام از جملات زیر را با دقت بخوانید و با توجه به احساساتی که در هفته گذشته داشته‌اید در یکی از خانه‌های مقابل عبارت علامت بگذارید.

تقریباً همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	هرگز یا به ندرت	
				1 من احساس غمگینی، یأس و افسردگی می‌کنم.
				2 بهترین ساعات روز من اوقات صبح می‌باشد.
				3 من گریه می‌کنم، یا دلم می‌خواهد گریه کنم.
				4 شبها در خوابیدن دچار اشکال هستم.

5	من به همان اندازه‌ای که قبلاً غذا می‌خوردم، غذا می‌خورم.				
6	من از نگاه کردن، صحبت کردن و بودن با زنان (مردان) جذاب لذت می‌برم.				
7	من متوجه هستم که وزنم در حال کاهش است.				
8	دچار مشکل یبوست هستم.				
9	قلب من تندتر از معمول می‌زند.				
10	بدون هیچ علتی خسته می‌شوم.				
11	ذهن من همچون گذشته روشن است.				
12	انجام دادن کارها برایم همچون گذشته سهل و آسان است.				
13	بی‌قرار هستم و نمی‌توانم آرام بگیرم.				
14	به آینده امیدوار هستم.				
15	تحریک پذیرتر از معمول هستم.				
16	تصمیم‌گیری برای من آسان است.				
17	احساس می‌کنم مفید و ارزشمند هستم.				
18	زندگی پر معنایی دارم.				
19	احساس می‌کنم که اگر مرده بودم دیگران راحت‌تر بودند.				
20	هنوز از انجام کارهایی که قبلاً نیز می‌کردم لذت می‌برم.				

نمره‌گذاری و تفسیر تست افسردگی زونگ

1. در سوالات 1، 3، 4، 7، 8، 9، 10، 13، 15 و 19 به پاسخ هرگز یا به ندرت 1، گاهی اوقات 2، اغلب اوقات 3 و همیشه 4 امتیاز بدهید.
2. در سوالات 2، 5، 6، 11، 12، 14، 16، 17، 18 و 20 به پاسخ هرگز یا به ندرت 4، گاهی اوقات 3، اغلب اوقات 2 و همیشه 1 امتیاز بدهید.
3. حال امتیازات خود را با هم جمع کنید .

تفسیر نتایج:

- امتیاز کمتر از 50 نشانه این است که شما دارای خلق طبیعی و بدون آسیب شناسی روانی هستید .
- امتیاز 50 تا 59 نشانه افسردگی خفیف تا متوسط است.
- امتیاز 60 تا 69 نشانه افسردگی متوسط تا آشکار می‌باشد.
- امتیاز بیشتر از 70 نشان می‌دهد دچار افسردگی شدید می‌باشید و به کمک درمانی فوری احتیاج دارید.

