

## 抑郁自评量表 (Self-Rating Depression Scale, SDS)

- 1、我觉得闷闷不乐，情绪低沉 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*2.我觉得一天中早晨最好 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- 3、一阵阵哭出来或觉得想哭 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- 4、我晚上睡眠不好 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*5.我吃得跟平常一样多 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*6.我与异性密切接触时和以往一样感到愉快 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- 7、我发觉我的体重在下降 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- 8、我有便秘的苦恼 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- 9、心跳比平常快 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- 10、我无缘无故地感到疲乏 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*11.我的头脑和平常一样清楚 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*12.我觉得经常做的事情并没有困难 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- 13、我觉得不安而平静不下来 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*14.我对未来抱有希望 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- 15、我比平常容易生气激动 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*16.我觉得做出决定是容易的 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*17.我觉得自己是个有用的人，有人需要我 ( )  
A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常
- \*18.我的生活过得很有意思 ( )

A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常

19. 我认为如果我死了，别人会生活得更好（ ）

A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常

\*20. 平常感兴趣的事我仍然感兴趣（ ）

A、偶尔 B、有时 C、持续 D、经常

### 施测步骤

1. 在自评者评定以前，一定要让受测者把整个量表的填写方法及每条问题的含义都弄明白，然后作出独立的、不受任何人影响的自我评定。

对 20 个项目评定时依据的等级标准为：

①没有或很少时间

②少部分时间

③相当多时间

④绝大部分时间或全部时间

2. 填写时,要求受测者仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后根据最近一周的实际感觉，在适当的数字上标记。

3. 如果评定者的文化程度太低，不能理解或看不懂 SDS 问题的内容，可由工作人员逐条念给他听，让评定者独自作出决定。

4. 评定时，应让自评者理解反向评分的带“\*”的各题，SDS 有 10 项反向项目，如不能理解会直接影响统计效果。

5. 评定结束时，工作人员应仔细检查一下评定结果，应提醒自评者不要漏评某一项目，也不要再在相同一个项目上重复评定。

### 计分及结果解释

若为正向评分题，依次评为 1、2、3、4 分；带“\*”的各题反向评分题则评为 4、3、2、1。待评定结束后，把 20 个项目中的各项分数相加，即得总粗分（X），然后将粗分乘以 1.25 以后取整数部分，就得标准分（Y）。

按照中国常模结果，SDS 标准分的分界值为 53 分，其中 53-62 分为轻度抑郁，63-72 分为中度抑郁，73 分以上为重度抑郁。

SDS 总粗分的正常上限为 41 分，分值越低状态越好。标准分为总粗分乘以 1.25 后所得的整数部分。我国以 SDS 标准分 $\geq 50$  为有抑郁症状。

抑郁严重度=各条目累计分/80。结果：0.5 以下者为无抑郁；0.5—0.59 为轻微至轻度抑郁；0.6—0.69 为中至重度；0.7 以上为重度抑郁。