**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 علایم 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 از 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 كدام از جملات زير را با دقت بخوانيد و با توجه به احساساتى كه در هفته گذشته داشته‌ايد در يكى از خانه‌هاى مقابل عبارت علامت بگذاريد.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |  هرگز یا به ندرت |  گاهی اوقات |  اغلب اوقات |  تقریبا همیشه |
|  1 |  من احساس غمگينى، يأس و افسردگى مى‌كنم. |   |   |   |   |
|  2 |  بهترين ساعات روز من اوقات صبح مى‌باشد. |   |   |   |   |
|  3 |  من گريه مى‌كنم، يا دلم مى‌خواهد گريه كنم. |   |   |   |   |
|  4 |  شبها در خوابيدن دچار اشكال هستم. |   |   |   |   |
|  5 |  من به همان اندازه‌اى كه قبلاً غذا مى‌خوردم، غذا مى‌خورم. |   |   |   |   |
|  6 |  من از نگاه كردن، صحبت كردن و بودن با زنان (مردان) جذاب لذت مى‌برم. |   |   |   |   |
|  7 |  من متوجه هستم كه وزنم در حال كاهش است. |   |   |   |   |
|  8 |  دچار مشكل يبوست هستم. |   |   |   |   |
|  9 |  قلب من تندتر از معمول مى‌زند. |   |   |   |   |
|  10 |  بدون هيچ علتى خسته مى‌شوم. |   |   |   |   |
|  11 |  ذهن من همچون گذشته روشن است. |   |   |   |   |
|  12 |  انجام دادن كارها برايم همچون گذشته سهل و آسان است. |   |   |   |   |
|  13 |  بى قرار هستم و نمى‌توانم آرام بگيرم. |   |   |   |   |
|  14 |  به آينده اميدوار هستم. |   |   |   |   |
|  15 |  تحريك پذيرتر از معمول هستم. |   |   |   |   |
|  16 |  تصميم گيرى براى من آسان است. |   |   |   |   |
|  17 |   احساس مى‌كنم مفيد و ارزشمند هستم. |   |   |   |   |
|  18 |  زندگى پر معنايى دارم. |   |   |   |   |
|  19 |  احساس مى‌كنم كه اگر مرده بودم ديگران راحت‌تر بودند. |   |   |   |   |
|  20 |  هنوز از انجام كارهايى كه قبلا نيز مى‌كردم لذت مى برم. |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**نمره‌گذاری و تفسیر تست افسردگی زونگ**

1. در سوالات 1، 3، 4، 7، 8، 9، 10، 13، 15 و 19 به پاسخ هرگز يا به ندرت 1، گاهى اوقات 2، اغلب اوقات 3 و هميشه 4 امتیاز بدهید.
2. در سوالات 2، 5، 6، 11، 12، 14، 16، 17، 18 و 20 به پاسخ هرگز يا به ندرت 4، گاهى اوقات 3، اغلب اوقات 2 و هميشه 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.