

ZUNG氏抑郁自评量表对青少年心理行为的 评定分析

邢 茹

信阳师范大学教育科学学院, 河南 信阳

收稿日期: 2023年11月18日; 录用日期: 2023年12月15日; 发布日期: 2023年12月22日

摘 要

随着国家教育改革的有序进行, 中小学义务教育中, 尤其中学生潜在的心理与行为问题大量暴露出来, 尽管我们的教师、学校、家庭、社会、国家在潜心研究应对措施, 并有了些许成效, 但是, 对于各方面发展不平衡的青少年来说, 其心理和行为随年龄的增长在逐渐发展, 并滋生出新的心理与行为问题, 来势汹汹, 应接不暇。而且, 多数青少年心理咨询意识薄弱, 甚至拒绝接受心理咨询和治疗, 同时其经济有限, 导致不少青少年心理问题化为抑郁症状, 又因为自我不会调节, 得不到他人及时的帮助, 直至深入严重, 酿成极端后果。文中使用ZUNG氏抑郁自评量表对200位校内和校外的青少年进行测量, 由此评判出这些青少年是否身患抑郁疾病, 并进行抑郁症分级, 同时运用SPSS软件和统计法进行统计分析。通过分析研究得知: 第一, 女性青少年比男性青少年更易患抑郁症, 且女性青少年患抑郁程度比男性青少年患抑郁程度深; 第二, 不同学习情况的青少年, 患抑郁程度不同, 抑郁症状也不尽相同; 第三, ZUNG氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别($r = 0.395, p < 0.01, N = 200$), 年龄($r = 0.726, p < 0.01, N = 200$), 学习成绩($r = 0.666, p < 0.01, N = 200$)之间呈正相关, 差异有高度统计学意义($p < 0.01$); 第四, 抑郁程度与患者性别、年龄、各种喜好, 心理行为相关($p < 0.01$ 或 $p < 0.05$)。研究结果表明, 需从青少年自身、家庭、校内, 社会四个范围采取积极措施, 对社会青少年抑郁患者及学校有抑郁倾向的学生进行帮助。一方面, 是为了满足学生自身发展的需要, 另一方面, 是教育的现实需要, 帮助更多青少年健康成长、有效学习, 甚至挽救更多稚嫩的生命。

关键词

ZUNG氏抑郁自评量表, 研究分析, 保护措施, 测量评价

Evaluation and Analysis of Adolescent Psychological Behavior with SDS

Ru Xing

School of Educational Science, Xinyang Normal University, Xinyang Henan

Abstract

With the orderly progress of the national education reform, a large number of potential psychological and behavioral problems in compulsory education in primary and secondary schools, especially among middle school students, have been exposed. Although our teachers, schools, families, society, and the country have been devoting themselves to studying countermeasures and have achieved some results. However, for young people with unbalanced development in all aspects, their psychology and behavior gradually develop with age, and breed new psychological and behavioral problems, which are menacingly overwhelming. Moreover, most of the adolescents' psychological counseling consciousness is weak, and even refuse to accept psychological counseling and treatment, while its economy is limited, resulting in many adolescents' psychological problems into depressive symptoms, and because they will not adjust themselves, they will not get timely help from others, until it is deep and serious, resulting in extreme consequences. In this article, 200 adolescents, both in and out of school, were tested using the SDS to determine whether they suffer from depression, and depression was graded. At the same time, SPSS software and statistical methods were used to make detailed statistics. According to research, firstly, female adolescents are more likely to suffer from depression than male adolescents and female adolescents have a deeper degree of depression than male adolescents; Secondly, adolescents with different learning conditions have different levels of depression and different symptoms of depression; Thirdly, there was a positive correlation between the scores of the SDS and adolescent gender ($r = 0.395$, $p < 0.01$, $N = 200$), age ($r = 0.726$, $p < 0.01$, $N = 200$), and academic performance ($r = 0.666$, $p < 0.01$, $N = 200$), with significant differences ($p < 0.01$); Fourth, the degree of depression was correlated with the patient's gender, age, various preferences, psychological behavior, and other conditions ($p < 0.01$ or $p < 0.05$). The results of the study indicate that positive measures need to be taken from the perspectives of adolescents themselves, their families, schools, and society to help adolescents with depression and students with depressive tendencies in schools. On the one hand, it is to meet the needs of students' own development. On the other hand, it is the practical need of education to help more teenagers grow healthily, learn effectively, and even save more young lives.

Keywords

SDS, Research Analysis, Protection Measures, Test Evaluation

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

青少年发展时期是人一生中最重要的发展时期，但是，该阶段青少年的生理和心理发展会受到外界各种因素的影响及自身主观认知的影响，从而发生变化。除了青少年的自我意识会增强外，他们的智力也会有所提高，也会产生不同的情绪、情感等，那么，青少年心理和生理方面会有哪些不良现象，是否患有抑郁症，需要进一步检测、评定，并采取相应有效措施[1]。

2. 研究背景

2.1. ZUNG 氏抑郁自评量表

ZUNG 氏抑郁自评量表又称 SDS (Self-Rating Depression Scale)，可以反映青少年的主观抑郁症状。自评量表由 20 个问题构成，把选择得出的分数加起来，乘以 1.25，所得分为标准分，如果总分超过了 50 分就存在抑郁。总分除以 80 后再乘以 100 得出百分比，50%~69%为轻度抑郁，70%~89%为中度抑郁，大于或者等于 90%为重度抑郁。SDS 自评量表若达到中度抑郁及以上，建议患者咨询专业的心理医生进行全面的评估和诊断。抑郁症的诊断需要自评量表和心理医生的询问相结合，医生需要了解病人的病史及对身体进行检查来评估诊断。

2.2. 青少年进行 ZUNG 氏抑郁自评测量的必要性

第一，方便青少年自由测评心理。考虑到青少年的隐私、经济情况等，青少年可以自行使用 SDS 评分表，进行自我测试，自我知晓心理症状，然后就医进一步治疗。第二，测试青少年是否抑郁，有一定的效度和信度。SDS 是测试抑郁的量表，也叫抑郁自评量表，用于测试抑郁，有一定的效度和信度，但是诊断抑郁症仅靠 SDS 测试是不够的，需要到医院进行心理咨询、治疗等，需要询问及反馈，如抑郁症状持续了多长时间，每一项症状是否符合标准？综合症状判断要有病程标准，除了症状标准，此外，SDS 测试仅有参考的价值。第三，及时掌握青少年心理发展状况。家长帮助青少年在家自行测试，家长可以第一时间掌握青少年的心理情况，以此采取有效措施进行抑制和防患，减少各种压力，为青少年健康成长扫清障碍和不必要的烦恼。

3. 研究方法之 ZUNG 氏抑郁自评量表法[2]

将 ZUNG 氏抑郁自评量表制作成电子问卷调查表，供校内校外 200 名青少年填写，收集自评量表。该评定量表(详见表 1)既可以评定出是否有抑郁症状，还可以判定出青少年患抑郁症的程度。除此之外，心理医生或者精神病治疗医生可以用其观察病人在治疗过程中抑郁程度的变化，但是它不能用来病因分析，测出抑郁症状之后需到专门医院治疗[3]。

Table 1. ZUNG's depression self-rating scale

表 1. ZUNG 氏抑郁自评量表

ZUNG 氏抑郁自评量表					
评分		是否得抑郁症			
请根据您的近一周的感觉来进行评分，数字的顺序依次为从无、有时、经常、持续					
序号	题目	从无	有时	经常	持续
1	我感到情绪沮丧郁闷	1	2	3	4
2	我感到早晨心情最好	4	3	2	1
3	我要哭或想哭	1	2	3	4
4	我夜间睡眠不好	1	2	3	4
5	我吃饭像平时一样多	4	3	2	1
6	我的性功能正常	4	3	2	1
7	我感到体重减轻	1	2	3	4
8	我为便秘烦恼	1	2	3	4
9	我的心跳比平时快	1	2	3	4
10	我无故感到疲劳	1	2	3	4

Continued

11	我的头脑像往常一样清楚	4	3	2	1
12	我做事情像平时一样不感到困难	4	3	2	1
13	我坐卧不安, 难以保持平静	1	2	3	4
14	我对未来感到有希望	4	3	2	1
15	我比平时更容易激怒	1	2	3	4
16	我觉得决定什么事很容易	4	3	2	1
17	我感到自己是有用的和不可缺少的人	4	3	2	1
18	我的生活很有意义	4	3	2	1
19	假若我死了别人会过得更好	1	2	3	4
20	我仍旧喜爱自己平时喜爱的东西	4	3	2	1

- 备注
- 1) 结果分析: 将 20 道题得分相加, 所得分为粗分, 粗分乘以 1.25 为标准分, 50 分以下为正常;
 - 2) 抑郁程度 = 各项累计分/80。
 - 3) 结果: 50 分以下无抑郁; 50~59 分为轻度抑郁; 60~69 分为中度抑郁; 70 以上为重度抑郁。

4. 研究结果

4.1. 女性青少年患抑郁的概率比男性青少年大

女性青少年 ZUNG 氏抑郁自评量表得分比男性青少年高, 得分 50 分以下为正常, 50~59 分提示为轻度抑郁, 60~69 分提示为中度抑郁, 70 分以上提示为重度抑郁。男性青少年平均得分为 55 分左右, 推断多数男性青少年患有轻度抑郁, 女性青少年平均得分为 57.5 左右, 亦推断出多数女性青少年患有轻度抑郁, 但是这个值接近中度抑郁 60, 说明女性青少年患抑郁的概率比男性青少年大, 女性青少年患抑郁比男性青少年患抑郁程度深。

4.2. 不同学习情况的青少年抑郁自评量表平均得分集中趋势不同

不同学历青少年 ZUNG 氏抑郁自评量表得分集中趋势不同, 得分 50 分以下为正常, 50~59 分提示为轻度抑郁, 60~69 分提示为中度抑郁, 70 分以上提示为重度抑郁。成绩优秀的青少年平均得分为 48.75 分左右, 推断成绩优秀的青少年患抑郁症的概率低; 成绩良、中、差的青少年平均得分分别为 53.75 左右、57.5 左右、55 左右, 这些学习情况的青少年患轻度抑郁症状频率较高, 尤其是成绩中等的青少年, 他们对自己的期望很大, 却又迫于学习方法不当等因素, 造成心理的压力。说明不同学习情况的青少年抑郁自评量表平均得分集中趋势不同, 即为不同学习情况的青少年, 患抑郁程度不同, 抑郁症状也不尽相同。

4.3. ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年学习成绩之间关系为正相关

ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间的相关系数 $r = 0.395$, $p < 0.01$, $N = 200$, ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间关系为正相关, 差异有高度统计学意义($p < 0.01$); ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年年龄之间的相关系数 $r = 0.726$, $p < 0.01$, $N = 200$, ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间关系为强正相关, 差异有高度统计学意义($p < 0.01$); ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间的相关系数 $r = 0.666$, $p < 0.01$, $N = 200$, ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年学习成绩之间关系为正相关, 差异有高度统计学意义($p < 0.01$)。

4.4. ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间呈正相关

通过 Pearson 检验, ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间的相关系数 $r = 0.361$, $p < 0.01$, $N = 200$, ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间关系为正相关, 差异有高度统计学意义($p < 0.01$); ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间的相关系数 $r = 0.637$, $p < 0.01$, $N = 200$, ZUNG

氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间关系为强正相关, 差异有高度统计学意义($p < 0.01$); ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间的相关系数 $r = 0.622$, $p < 0.01$, $N = 200$, ZUNG 氏抑郁自评量表测评得分与青少年性别之间呈正相关, 差异有高度统计学意义($p < 0.01$)。此外, $VIF < 10$, 所以没有共线性问题。

5. 研究结果表明

5.1. 社会及校内青少年预防抑郁的措施

我们需从青少年自身、家庭、校内, 社会四个范围采取积极措施, 对社会及校内青少年采取预防抑郁措施。一方面, 是学生自身发展的需要。青少年处于埃里克森心理发展八个阶段的第五阶段——“角色同一性对角色混乱”, 本阶段青少年在成长过程中很需要人帮助他们处理种种危机, 帮助青少年认识自我, 发挥青少年的自主性, 把选择的权力交给青少年; 另一方面, 是教育的现实需要。青少年学生每日沉浸在机械的背记与重复性的低效的作业和频繁的考试中, 学生的负担在常年的减负呼声中不但没有减轻, 反而更重了, 学生的精神压力也随之变得越来越重, 因此, 更需要进行心理疏导, 了解学生心理活动的发展趋势。

第一, 自身措施。青少年可以通过提高自我意识, 学习简单心理调节方法, 学会遇到问题困境时, 用实用的方法进行自我调节, 调节不良情绪, 缓解不良情绪的继续加深, 坚定意志, 坚定改变不良想法, 让自己处于轻松状态。

第二, 家长措施。作为家长需主动正确与青少年沟通, 做到不指责, 不打骂, 不施加于青少年过多学习期望压力, 在谈话、活动过程中, 多多关注子女心理行为的变化, 引导青少年正确思考问题, 不歪扭事实, 帮助子女树立正确三观, 增加亲子之间日常活动, 给予子女更多自主选择权, 青少年在小事上可以自行做决定, 最重要的是不把自己的烦恼负担强加于子女, 给添加更多的不愉快和压力。

第三, 校内措施。中学可以针对青少年开设心理健康周课, 组织心理问卷调查; 填写心理调查问卷, 制定心理测量表; 组织观看心理讲座, 安排小组心理辅导; 教师教学渗透德育, 推进有效德育教育; 深入关注学生动态, 记录实际在校情况; 搭建心理咨询平台, 建立心理健康档案; 积极开展家校联系, 及时反馈在校表现。

第四, 社会措施。各地区政府或管理部门可带动各社区街道, 乡村村委建立小型心理咨询工作室, 对于抑郁症状严重、无人问津的青少年, 进行有计划、长期的治疗, 首先帮助青少年强化道德感, 纠正不良的思想观念; 其次, 通过改观培养青少年遇事会处理的能力, 培养其正确的行为和态度; 最后, 提高青少年的道德敏感性。道德敏感性对个人的道德行动有极大的推动作用。可以给青少年讲一些社会热点事件, 使得青少年产生道德感、同情心, 给青少年大量的情感体验, 锐化青少年道德敏感性。

5.2. 评价 ZUNG 氏抑郁自评测量法[4]

首先, ZUNG 氏抑郁自评测量法为青少年提供了一个是否得了抑郁症的线索。抑郁自我评定量表, 可以让青少年进行初步的测查, 给青少年心理行为一个早期的、初步的评价, 提供一个是不是得了抑郁症的线索; 其次, SDS 能够判断出有没有抑郁症状及抑郁的轻重程度。SDS 适用于青少年方便自测, 此量表由 20 个问题组成, 每一个问题代表抑郁症的一个症状特点, 由此判断出是否患有抑郁症及得抑郁症的程度。不仅可以推断出青少年抑郁患者抑郁的程度, 还可以借此观察患者的治疗过程, 看是否有好转的情况, 好了多少, 恢复的怎么样。最重要的是 SDS 操作简单, 应用范围广。SDS 测验对于青少年来说操作比较简单方便, 并且它不受年龄、性别、经济状况等制约因素的影响, 适用于更多年龄段的抑郁患者、神经病人等[5]。

6. 结语

ZUNG 抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)不仅对青少年自测抑郁程度起到实用的效果,而且在其它年龄段应用价值较高。我们知道抑郁程度可分为无抑郁症状,轻度抑郁,中度抑郁,重度抑郁这四种症状,然而,SDS 可以清楚地分析出患者的抑郁程度。因此,ZUNG 抑郁自评量表就是一个很有效的抑郁症检测工具,同时,我们还需要对已经评定为患有抑郁的青少年加以采取相应措施,对于抑郁程度严重者,建议其去正规心理医院治疗,针对于未出现抑郁症状的青少年也要做好防范措施。

参考文献

- [1] 刘银雪. 后真相时代网络舆论反转对青少年道德认知发展的负面影响及对策[J]. 西部学刊, 2020(14): 74-76.
- [2] 王文菁, 谭文艳. ZUNG 抑郁自评量表的因子分析[J]. 广东医学, 2011(16): 2191-2193.
- [3] 王春芳, 蔡则环, 徐清. 抑郁自评量表——SDS 对 1340 例正常人评定分析[J]. 中国神经精神疾病杂志, 1986(5): 13-14.
- [4] 王征宇, 迟玉芬. 抑郁自评量表(SDS) [J]. 上海精神医学, 1984(2): 71-72.
- [5] 刘新良. 抑郁自评量表在抑郁症诊断中的应用[J]. 中国航天工业医药, 2001(6): 39-40.