Шкала Цунга/Занга (Zung) для самооценки депрессии

N	Состояние	Крайне редко	Иногда	Часто	Большую часть времени или постоянно
1	Я чувствую угнетенность, подавленность				
2	Я лучше всего чувствую себя по утрам				
3	У меня бывают моменты, когда я плачу, или чувствую, что вот-вот заплачу				
4	Я плохо сплю по ночам				
5	Я ем столько же, сколько и раньше				
6	Я по-прежнему получаю удовольствие от занятий сексом				
7	Я замечаю, что теряю массу тела				
8	Меня беспокоят запоры				
9	Мое сердце бьется чаще, чем обычно				
10	Я чувствую усталость без видимой на то причины				
11	Я мыслю так же четко, как и раньше				
12	Мне легко выполнять привычную для меня деятельность				
13	Я беспокоен и не нахожу себе места				
14	Я полон светлых надежд на будущее				
15	Я более раздражителен, чем раньше				
16	Мне легко принимать решения				
17	Я чувствую, что я полезен и нужен людям				
18	Я живу полной и интересной жизнью				
19	Я считаю, что другим было бы лучше, если бы я умер				
20	Я по-прежнему получаю удовольствие от того, что мне нравилось и раньше				

Подсчет баллов:

Прямые вопросы:

1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19 - оцениваются от 1 до 4 баллов в прямой последовательности (крайне редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла, большую часть времени или постоянно – 4 балла);

Обратные вопросы:

2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 - оцениваются от 1 до 4 баллов в обратной последовательности (крайне редко – 4 балла, иногда – 3 балла, часто – 2 балла, большую часть времени или постоянно – 1 балла);

Количество баллов, полученных на прямые и обратные вопросы суммируется – это «сырые» баллы.

Интерпретация результатов:

1. Согласно оригинальной публикации 1965 года «A Self-Rating Depression Scale» Уильяма Цунга.
Сумма баллов, полученная при заполнении шкалы делится на 80 (максимально возможный суммарный показатель). В итоге получается значение SDS. Это значение сопоставляется со средним значением SDS, у пациентов с депрессией до лечения, после лечения депрессии и пациентов без депрессии:

- SDS = 0,74 до начала лечения,
- SDS = 0,39 по завершении лечения.
- SDS = 0,33 у здоровых лиц без депрессии

2. Согласно публикации 1972 года «How Normal is Depression?» Уильяма Цунга.
Сумма баллов, полученная при заполнении шкалы умножается на 1,25 и тем самым получается процентный индекс в интервале от 25 до 100. Ниже указаны референсы в виде индекса, а в скобках указаны соответствующие баллы:

- < 50 (< 40 сырых баллов): Норма.
- 50–59 (40-47 сырых баллов): Легкая депрессия.
- 60–69 (48-55 сырых баллов): Умеренная депрессия.
- ≥ 70 (≥56 сырых баллов): Тяжелая депрессия.

3. Согласно статье «Clarification of the cut-off score for Zung's self-rating depression scale» от 2019г
Авторы статьи Debra A. Dunstan и Ned Scott утверждают, что описанные выше референсные значения слишком занижены и предлагают использовать для диагностики клинической депрессии порог 50 сырых баллов (или 62 балла согласно процентному индексу). В этой работе классификация по степени тяжести не предлагается.