# SAS焦虑自评量表

焦虑自评量表（Self-Rating Anxiety Scale,SAS）,由美国杜克大学医学院Zung1971年编制,是广泛用于精神科临床、精神卫生调查和心理咨询实践中的焦虑状态筛选和诊断的主要工具之一。

注：由于焦虑是神经症的共同症状，故SAS在各位神经症鉴别中作用不大。

关键字：焦虑、自评、简便、最常用

适用范围：适用于各种职业、文化阶层、年龄段的正常人或各类精神病人。但文化程度或智力水平较低者不能进行自评。

测评时间：共20题，约10分钟

●指导语：

本评定量表共有20个项目，请您根据最近一星期以来你的实际感受，选择一个与您的情况最相符合的答案。

A从无或偶尔（过去一周内，出现这类情况的日子不超过一天）

B有时（过去一周内，有1-2天有过这类情况）

C经常（过去一周内，有3-4天有过这类情况）

D总是如此（过去一周内，有5-7天有过类似情况）

请根据自己的真实体验和实际情况来回答，不需要花费太多的时间去思考。一般需要5-10分钟完成。

图片

●●●

量表原题

1.我觉得比平常容易紧张和着急

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

2.我无缘无故地感到害怕

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

3.我容易心里烦乱或觉得惊恐

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

4.我觉得我可能将要发疯

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

5.我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

6.我手脚发抖打颤

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

7.我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

8.我感觉容易衰弱和疲乏

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

9.我觉得心平气和，并且容易安静坐着

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

10.我觉得心跳很快

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

11.我因为一阵阵头晕而苦恼

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

12.我有晕倒发作或觉得要晕倒似的

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

13.我呼气吸气都感到很容易

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

14.我手脚麻木和刺痛

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

15.我因为胃痛和消化不良而苦恼

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

16.我常常要小便

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

17.我的手常常是干燥温暖的

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

18.我脸红发热

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

19.我容易入睡并且一夜睡得很好

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

20.我做恶梦

A. 没有或很少时间 B. 小部分时间 C. 相当多时间 D. 绝大部分或全部时间

图片

因子项及计算方法

1.选项分值

正向计分：A=1,B=2,C=3,D=4；反向计分：A=4，B=3，C=2，D=1

反向计分项目为：5、9、13、17、19（共5题反向计分）

2.因子项

总粗分

<1>+<2>+<3>+<4>+<5>+<6>+<7>+<8>+<9>+<10>+<11>+<12>+<13>+<14>+<15>+<16>+<17>+<18>+<19>+<20>

标准分=总粗分\*1.25（四舍五入取整）

总粗分转换成标准分

总粗分表（原始分）：

20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80

标准分表（转换分）：

25,26,28,29,30,31,33,34,35,36,38,39,40,41,43,44,45,46,48,49,50,51,53,54,55,56,58,59,60,61,63,64,65,66,68,69,70,71,73,74,75,76,78,79,80,81,83,84,85,86,88,89,90,91,92,94,95,96,98,99,100

图片

结果解释及辅导建议

<50

结果解释：被试无焦虑体验，属于正常状态。被测试者在最近一段时间里心境状态较为放松，一般情况下，不大容易紧张或着急，心里觉得心平气和，也不会因为身体的稍微不适而紧张烦躁，甚至害怕；睡眠质量比较高。总之，很少或几乎不大焦虑。被测试者处于正常焦虑水平范围内。

辅导建议：被试在过去一段时间中拥有一种较好的心境状态，希望被测试者能继续保持这样的心理状态。

50..59

结果解释：根据SAS量表结果显示，被试属于轻度焦虑。被测试者在最近一段时间里偶有焦虑，在面临极大压力或者心情不好的时候，会在一定程度上产生焦虑感觉，但是其焦虑症状轻微，经过及时的调试，一般都会迅速缓解。

辅导建议：此心境需要适当的调试，建议：

(1)调整自我认识，多看自己的优点，总结成功体验，提高自我效能感和控制感。(2)掌握一些心理保健的知识和技巧，也可以采用换个环境、改善饮食、欣赏音乐、增强体育锻炼等方法。

(3)放下一些生活中不必要的负担、学习常用的放松技巧、如肌肉放松法和想象式放松等。预防焦虑加重，对自己造成负面影响。

60..69

结果解释：根据SAS量表结果显示，被试属于中度焦虑。被测试者在最近一段时间里时常会有一些焦虑。有时候一些事可能会令你感到莫名的紧张或不安,但一般还是能自己进行调节；对身体上出现的不适有些担心,但不过分；有时会有失眠；总之,这种紧张、厌烦、失落等负面情绪已经在某种程度上影响了他的生活及社会功能,工作和学习效率直接受到了影响。

辅导建议：建议这部分人群要充分关注自己的心理状态,在有焦虑、不安的时候,审视自己的观念是否有错误,或进行合适的宣泄,比如进行创作或运动,使自己放松；做几次深呼吸也是迅速缓解紧张情绪的简单、有效的方法。另外,在舒缓情绪的基础上,多发现自己的优点,总结的成功体验,提高自我效能感和控制感。同时,交一些能交心的知心朋友,经常谈心,加强体育锻炼,必要的话尽快寻求专业心理咨询师的帮助。

>69

结果解释：根据SAS量表结果显示，被试属于重度焦虑。在最近一段时间里被严重的焦虑感所笼罩而不能自拔,他不但存在情绪的困挠,而且其认知功能和社会行为也受到比较严重的损害,还有可能伴随一些生理的反应,其症状如紧张焦虑、无因的惊恐和可能不幸的预感、手足颤抖、躯体疼痛、乏力、无法静坐、心悸、头昏、呼吸困难、手足麻木刺痛、胃痛或消化不良、尿意频繁、多汗、面部潮红、睡眠障碍和噩梦等。

辅导建议：需尽快转介专业心理治疗机构，通知学校和家长，注意心理咨询保密协议。