

焦虑自评量表SAS

姓名 性别 年龄 学历 护龄 职称
婚姻 编号

填表注意事项：下面有二十条文字，请仔细阅读每一条，把意思弄明白，然后根据你最近一个星期的实际感觉，在适当的方格里画钩，每一条文字后有四个方格，表示：没有或很少时间，小部分时间，相当多时间，绝大部分或全部时间。

		没有或很少时间	小部分时间	相当多时间	绝大部分或全部时间
1	我觉得比平常容易紧张和着急。	1	2	3	4
2	我无缘无故地感到害怕。	1	2	3	4
3	我容易心里烦乱或觉得惊恐。	1	2	3	4
4	我觉得我可能将要发疯。	1	2	3	4
*5	我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸。	4	3	2	1
6	我手脚发抖打颤。	1	2	3	4
7	我因为头痛，颈痛和背痛而苦恼。	1	2	3	4
8	我感觉容易衰弱和疲乏。	1	2	3	4
*9	我觉得心平气和，并且容易安静坐着。	4	3	2	1
10	我觉得心跳得很快。	1	2	3	4
11	我因为一阵阵头晕而苦恼。	1	2	3	4
12	我有晕倒发作或觉得要晕倒似的。	1	2	3	4
*13	我呼气吸气都感到很容易。	4	3	2	1
14	我的手脚麻木和刺痛。	1	2	3	4
15	我因为胃痛和消化不良而苦恼。	1	2	3	4
16	我常常要小便。	1	2	3	4
*17	我的手常常是干燥温暖的。	4	3	2	1
18	我脸红发热。	1	2	3	4
*19	我容易入睡并且一夜睡得很好。	4	3	2	1
20	我做恶梦。	1	2	3	4

总粗分： 标准总分：

备注：1、独立的、不受任何人影响的自我评定。2、评定的时间范围，应强调是“现在或过去一周”。 3、评定一般可在十分钟内完成。