

焦虑自评量表(SAS)(附评分标准)

一、问卷说明

焦虑是一种比较普遍的精神体验，长期存在焦虑反应的人易发展为焦虑症。本量表包含 20 个项目，分为 4 级评分，请你仔细阅读每一条，然后根据最近一个星期以内你的实际感觉，看最符合下列哪种描述。

二、问卷内容

1. 我比平常容易紧张和着急

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

2. 我会无缘无故地感到害怕

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

7. 我因为头疼、头颈痛和背痛而苦恼

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

8. 我容易感到衰弱和疲乏

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

10. 我觉得心跳得很快

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

17 我的手脚常常是干燥温暖的

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

19. 我容易入睡，并且一夜都睡得很好

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

20. 我做噩梦

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

三、评分标准

焦虑自评量表 SAS 的总分等于各条目得分之和，其中第 1、2、3、4、6、7、8、10、11、12、14、15、16、18、20 为正向评分题，正向评分题依次评分为粗分 1、2、3、4 分（例如第 1 为正向评分题，选 A 得 1 分，依此类推，选 B 得 2 分，选 C 得 3，选 D 得 4 分）。第 5、9、13、17、19 为反向评分题，反向评分题依次评分为粗分 4、3、2、1 分（例如第 5 为反向评分题，选 A 得 4，依此类推，选 B 得 3，选 C 得 2，选 D 得 1 分）。评定结束后，把 20 个项目的分数相加，然后乘以 1.25，取整数部分，就得到标准分。

四、结果解释

按照中国常模结果，焦虑自评量表 SAS 标准分的分界值为 50 分，其中 50~59 分为轻度焦虑，60~69 分为中度焦虑，69 分以上为重度焦虑。