

焦虑自评量表(SAS)

指导语:

请仔细阅读每一道题并根据自己最近一周内实际情况进行作答,在作答过程中不得漏题,在同一道题上不得斟酌太多时间,根据自己看完题后每一反应回答.整个测评过程大约需要 10 分钟内完成。

内容	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	1	2	3	4
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	1	2	3	4
10.我觉得心跳很快	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	1	2	3	4
14.我手脚麻木和刺痛	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	1	2	3	4
18.我脸红发热	1	2	3	4
※19.我容易入睡并且一夜睡得很好	1	2	3	4
20.我做恶梦	1	2	3	4

计分方法: 加“※”的为反向计分题, 将 20 题的总分乘以 1.25 得标准分, 取整

数部分。

低于 50 分：正常

50-60 分：轻度焦虑情绪

61-70 分：中度焦虑情绪

70 分以上：重度焦虑情绪

***此量表非诊断性工具，不作为医学诊断标准，具体结果解读请至心理中心 402 预约咨询师哦！**