**焦虑自评量表 (SAS)**

请注意：1、请根据您一周来的实际感觉在适当的数字上划上“√”表示，请不要漏评任何一个项目，也不要在相同的一个项目上重复地评定；

2、 量表中有部分反向（即从焦虑反向状态）评分的题，请注意保障在填分、算分评分时的理解；

3、 本表可用于反映测试者焦虑的主观感受，对心理咨询门诊及精神科门诊或住院精神病人均可使用，但由于焦虑是神经症的共同症状，故SAS在各类神经症鉴别中作用不大；4、关于焦虑症状的临床分级，除参考量表分值外，主要还应根据临床症状，特别是要害症状（要害症状包括：与处境不相称的痛苦情绪体验、精神运动性不安、植物神经功能障碍）的程度来划分，量表总分值仅能作为一项参考指标而非绝对标准。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 题目 | 没有或很少时间有（1分） | 有时有（2分） | 大部分时间有（3分） | 绝大部分或全部时间都有  （4分） | 评分 |
| 1 | 我觉得比平常容易紧张和着急（焦虑）。 |  |  |  |  |  |
| 2 | 我无缘无故地感到害怕（害怕）。 |  |  |  |  |  |
| 3 | 我容易心里烦乱或觉得惊恐（惊恐）。 |  |  |  |  |  |
| 4 | 我觉得我可能将要发疯（发疯感）。 |  |  |  |  |  |
| 5 | 我觉得一切都很好，也不会发生什么不幸（不幸预感）。 |  |  |  |  |  |
| 6 | 我手脚发抖打颤（手足颤抖）。 |  |  |  |  |  |
| 7 | 我因为头痛，颈痛和背痛而苦恼（躯体疼痛）。 |  |  |  |  |  |
| 8 | 我感觉容易衰弱和疲乏（乏力）。 |  |  |  |  |  |
| 9 | 我觉得心平气和，并且容易安静坐着（静坐不能）。 |  |  |  |  |  |
| 10 | 我觉得心跳很快（心慌）。 |  |  |  |  |  |
| 11 | 我因为一阵阵头晕而苦恼（头昏）。 |  |  |  |  |  |
| 12 | 我有晕倒发作或觉得要晕倒似的（晕厥感）。 |  |  |  |  |  |
| 13 | 我呼气吸气都感到很容易（呼吸困维）。 |  |  |  |  |  |
| 14 | 我手脚麻木和刺痛（手足刺痛）。 |  |  |  |  |  |
| 15 | 我因为胃痛和消化不良而苦恼（胃痛或消化不良）。 |  |  |  |  |  |
| 16 | 我常常要小便（尿意频数）。 |  |  |  |  |  |
| 17 | 我的手常常是干燥温暖的（多汗）。 |  |  |  |  |  |
| 18 | 我脸红发热（面部潮红）。 |  |  |  |  |  |
| 19 | 我容易入睡并且一夜睡得很好（睡眠障碍）。 |  |  |  |  |  |
| 20 | 我做恶梦。 |  |  |  |  |  |
| 总分统计 | | | | | |  |

**评分方法**

SAS采用4级评分，主要评定症状出现的频度，其标准为：

“1”表示没有或很少时间有；

“2”表示有时有；

“3”表示大部分时间有；

“4”表示绝大部分或全部时间都有。

20个条目中有l5项是用负性词陈述的，按上述l～4顺序评分。其余5项（第5，9，13，17，19）注\*号者，是用正性词陈述的，按4～1顺序反向计分。

**分析指标**

SAS的主要统计指标为总分。将20个项目的各个得分相加，即得粗分；用粗分乘以1.25以后取整数部份，就得到标准分，或者可以查表作相同的转换（粗分、标准分换算表 见SDS附录）。

**结果解释**

按照中国常模结果，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，70分以上为重度焦虑。

**注意事项**

1、由于焦虑是神经症的共同症状，故SAS在各类神经症鉴别中作用不大；

2、关于焦虑症状的临床分级，除参考量表分值外，主要还应根据临床症状，特别是要害症状的程度来划分，量表总分值仅能作为一项参考指标而非绝对标准。

**适应症**

(1)反复因头痛、颈部、背部、腰部和四肢疼痛在综合医院有关科室就诊，临床查体和实验室检查结果未提示器质性病变者。

(2)因焦虑、恐怖、疑病、抑郁等精神因素所致的慢性疼痛。

(3)各种原因引起的慢性全身疼痛。

(4)紧张型头痛。

(5)偏头痛。