

焦虑自评量表(SAS)

下面有 20 条文字, 请仔细阅读每一条, 把意思弄明白, 然后根据您最后一周的实际感觉, 在分数栏 1~4 分下选择与你的情况相符的“√”。每道题不要花费太久思考, 凭第一印象回答。目前主要的情绪和躯体症状的自评请根据自觉症状的程度选择。

(评定时间为过去一周内或现在)

评定项目	没有或 很少有	有时有	大部分 时间有 (经常 有)	绝大多 数时间 有
1、我感到比往常更加神经过敏和焦虑	1	2	3	4
2、我无缘无故感到担心	1	2	3	4
3、我容易心烦意乱或感到恐慌	1	2	3	4
4、我感到我的身体好像被分成几块, 支离破碎	1	2	3	4
*5、我感到事事都很顺利, 不会有倒霉的事情发生	4	3	2	1
6、我的四肢抖动和震颤	1	2	3	4
7、我因头痛、颈痛、背痛而烦恼	1	2	3	4
8、我感到无力且容易疲劳	1	2	3	4
*9、我感到很平静, 能安静坐下来	4	3	2	1
10、我感到我的心跳较快	1	2	3	4
11、我因阵阵的眩晕而不舒服	1	2	3	4
12、我有阵阵要昏倒的感觉	1	2	3	4
*13、我呼吸时进气和出气都不费力	4	3	2	1
14、我的手指和脚趾感到麻木和刺痛	1	2	3	4
15、我因胃痛和消化不良而苦恼	1	2	3	4
16、我必须时常排尿	1	2	3	4
*17、我的手总是很温暖而干燥	4	3	2	1
18、我觉得脸发烧发红	1	2	3	4
*19、我容易入睡, 晚上休息很好	4	3	2	1
20、我做恶梦	1	2	3	4

计分与解释:

- 1、评定采用1~4制计分。
- 2、把20题的得分相加得总分,把总分乘以1.25,四舍五入取整数,即得标准分。
- 3、焦虑评定的分界值为50分,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。分值越高,焦虑倾向越明显。

一、适用对象

SAS适用于具有焦虑症状的成年人。同时,它与SDS一样,具有较广泛的适用性。

二、评定方法及注意事项

在自评者评定之前,要让他把整个量表的填写方法及每条问题的涵义都弄明白,然后作出独立的、不受任何人影响的自我评定。

在开始评定之前,先由工作人员指着SAS量表告诉他:下面有二十条文字,请仔细阅读每一条,把意思弄明白,然后根据您最近一星期的实际情况,在适当的方格里划一勾(√)。每一条文字后有4个方格。分别代表没有或很少(发生),小部分时间,相当多时间,绝大部分或全部时间。

如果评定者的文化程度太低了不能理解或看不懂SAS问题内容,可由工作人员念给他听,逐条念,让评定者独立地自己作出评定。一次评定,一般可在十分钟内填完。

应该注意:

1. 评定的时间范围,应强调是“现在或过去一周”。
2. 在评定结束时,工作人员应仔细地检查一下自评结果,应提醒自评者不要漏评某一项目,也不要同一个项目里打两个勾(即不要重复评定)。
3. SAS应在开始治疗前由自评者评定一次,然后至少应在治疗后(或研究结束时)再让他自评一次,以便通过SAS总分变化来分析自评者症状的变化情况。如在治疗期间或研究期间评定,其间隔可由研究者自行安排。

三、结果分析

SAS的主要统计指标为总分。由自评者评定结束后,将20个项目的各个得分相加,即得粗分(raw score)经过下式换算, $y = \text{int}(1.25x)$;即用粗分乘以1.25以后取整数部分,就得到标准分(index score, Y),或者可以查表作相同的转换。

必须着重指出,SAS的20个项目中,第5,9,13,17,19条共5个项目的计分,必须反向计算。

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。

禁忌症:(1)心肌梗死发作期或发作后伴有严重心律失常或心衰患者。(2)主要脏器的严重疾患,如肝、肾功能不全患者,呼吸衰竭患者,脑出血、脑梗死,糖尿病病情不稳定的患者。(3)精神分裂症发作期。(4)严重智力缺陷,不配合检查者。