

《焦虑自评量表（SAS）》测评报告书

编号：16210452125	性别：女	年龄：21
姓名：陆一婷	学历：大学本科	出生日期：1997/10/23
所属：	职业：学生	测试日期：2018-05-23 17:11

一、测验简介

在现代社会中，随着生活节奏的加快、学习、工作和生活压力的剧增，焦虑情绪变得越来越引起人们的关注。由美国杜克大学医学院Zung1971年编制的《焦虑自评量表》就是广泛用于精神科临床、精神卫生调查和心理咨询实践中的焦虑状态筛选和诊断的主要工具之一，具有良好信效度。该量表共包括20个题目，让被测者采用四级评分对这20个题目与自身状况的符合程度进行评定，最后根据被测者所得总分，换算成标准分，对照全国常模来评定被测者的焦虑程度。反映的20条症状如下：(1)焦虑；(2)害怕；(3)惊恐；(4)发疯感；(5)不幸预感；(6)手足颤抖；(7)躯体疼痛；(8)乏力；(9)静坐不能；(10)心悸；(11)头昏；(12)晕厥感；(13)呼吸困难；(14)手足刺痛；(15)胃痛或消化不良；(16)尿意频次；(17)多汗；(18)面部潮红；(19)睡眠障碍；(20)恶梦。

焦虑自评量表最大的特点是简便省时、易于掌握，能较为准确而迅速的反映出被试个人主观感受到的焦虑程度。该量表适用于被测试者对自身焦虑状况的了解，也可用于焦虑症患者治疗前后的情况比较。该量表测量的是最近一周内的症状水平，评分不受年龄、性别、经济状况等因素的影响，但如果应试者文化程度较低或智力水平较差不能进行自评。

二、测评结果

原始分 24

标准分 30

三、分析说明

被测试者的测验结果为焦虑水平处于在正常范围内，属于正常情绪反应。这个结果说明被测试者在过去一段时间里可能较少出现或基本上未出现以下焦虑症状：紧张焦虑、无因的惊恐和可能不幸的预感、手足颤抖、躯体疼痛、乏力、无法静坐、心悸、头昏、呼吸困难、手足麻木刺痛、胃痛或消化不良、尿意频繁、多汗、面部潮红、睡眠障碍和恶梦等。被测试者虽然处于正常焦虑水平范围内，但是有时也会在某种程度上产生焦虑感觉，这是正常现象。因为适度的焦虑是人生存和发展所不可或缺的，适度范围之内的焦虑往往能在一定程度上激发和提高人们学习和工作的效率。总体而言，被测试者在最近一段时间里心境状态较为放松，焦虑程度较为适度，这点值得恭喜。

四、指导建议

从测验的结果来看，被测试者的焦虑水平在正常范围内，属于正常情绪反应。这说明被测试者过去一段时间中拥有一种较好的心境状态，希望被测试者能继续保持这样的心理状态。同时也提醒被测试者注意以下几点以预防过度焦虑状态的产生：

1、培养广泛的兴趣、积极参加体育运动，保持轻松、愉快的心境。一张一弛的生活节奏可以有效的降低焦虑程度，缓解精神紧张。因此被测试者应发展广泛的爱好，养成运动的习惯。这样即使在外界压力较大的情况下也可以防止焦虑情绪的积累。

2、提高学习和工作效率。现在社会，节奏紧张，外界压力增加是每个人不可回避的问题。如果个人注意养成高效的工作和学习习惯，就可以更有效减少工作、学习带来的压力感，增加应对压力的信心。

3、掌握一些身心放松的方法。每个人都不可避免的要面对一些让人紧张的情境，如考试、面试、当众讲话等。往往当这些情境出现之前的一段时间里感到极度的焦虑不安，无法正常生活或者进行必要的准

备。建议每个人都掌握一些常用的放松方法，焦虑一般常用的放松之法有肌肉放松法、呼吸放松法和想象式放松等。

答题情况

被测试者对每个测试题目的具体答案如下：

1. (A)	2. (A)	3. (A)	4. (A)	5. (D)	6. (A)	7. (A)	8. (A)
9. (C)	10. (B)	11. (A)	12. (A)	13. (D)	14. (A)	15. (A)	16. (A)
17. (C)	18. (B)	19. (D)	20. (A)				