

[焦虑自评量表(SAS)]个人测评报告

报告日期: 2019-06-04 10:22:51

一、基本信息

姓名: 测试

性别: 男

出生日期:

单位: 三明市心理健康协会

部门: 心理咨询科

二、简介

焦虑是个体主观预料到将会有某种不良后果或模糊性的威胁出现时所产生的生理、情绪和行为上的应激性反应。适度的焦虑是人生所必需的,它能在一定程度上激发和提高人们的学习和工作的效率。而过度或长期的焦虑最后可能演变成焦虑症,对个体身心健康都有很大危害。焦虑症是一种情绪障碍,常伴有忧虑、烦恼、害怕、紧张等情绪体验和躯体性功能紊乱,通常会影响到人的行为、智力,使人变得退缩、过度顺从、或暴怒、或恐惧,影响学习成绩、工作效率,同时还会对健康人格等造成不良影响,如变得高度敏感、自卑、依赖心重,做事犹豫不决、恐惧、害怕等,一般需要接受药物和心理治疗。

焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)是由美国杜克大学W. K. Zung于1971年编制。它是广泛应用于精神科临床、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,具有良好的信效度。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。

《焦虑自评量表》适用于各种职业、文化阶层及年龄段的正常人或有心理障碍的患者。它能够较为准确而迅速地反映出被试个人主观感受到的焦虑程度,可用于被测试者了解自身焦虑状况,也可用于焦虑症患者治疗前后的情况比较。

三、结果

[焦虑自评量表SAS] 分数级别: 无焦虑症状, 得分: 44

[说明]

被测试者的测验得分处于正常范围内,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、没有原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,但是有时也会在一定程度上产生焦虑感觉,这是正常现象。因为适度的焦虑是有益的,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。

[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) 培养良好的学习和工作习惯。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,就可以有效减少工作、学习带来的压力感,提高应对压力的信心。

(3) 学习几种身心放松的方法。每个人都不可避免地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。建议被测试者向专业人士学习几种放松方法:肌肉放松法、呼吸放松法和想象式放松等。

四、您选择的答案

1:A, 2:A, 3:A, 4:A, 5:A, 6:A, 7:A, 8:A, 9:A, 10:A, 11:A, 12:A, 13:A, 14:A, 15:A, 16:A, 17:A, 18:A, 19:A, 20:A