**问卷1：**

是——4分

有时——2分

否——0分

0-16分

结果：您的耳鸣等级为轻微，只有在安静环境下可以听到耳鸣声

18-36分

结果：您的耳鸣等级为轻度，耳鸣易被周围环境声音掩盖，容易因为其他事情忘记耳鸣。

38-56分

结果：您的耳鸣等级为中度，耳鸣在有背景声时也能觉察，但仍然可以进行日常生活和工作

58-76分

结果：您的耳鸣等级为重度，您总是可以听到耳鸣声，影响睡眠及日常生活与工作

78-100分

结果：您的耳鸣等级为灾难，经常听到耳鸣声，干扰睡眠，对日常各种活动造成灾难。

**问卷2：**

不符合——0分

有时符合——1分

经常符合——2分

总是符合——3分

**每个量表的7项得分之和乘以2为该量表的总分**

**压力条目：T1、T6、T8、T11、T12、T14、T18**

≤14分

结果：压力量表中您的得分为正常

15-18分

结果：压力量表显示您具有轻度压力

19-25分

结果：压力量表显示您具有中度压力

26-33分

结果：压力量表显示您具有重度压力

≥34分

结果：压力量表显示您具有非常大的压力

**焦虑条目：T2、T4、T7、T9、T15、T19、T20**

≤7分

结果：焦虑量表中你的得分为正常

8-9分

结果：焦虑量表显示您具有轻度焦虑

10-14分

结果：焦虑量表显示您具有中度焦虑

15-19分

结果：焦虑量表显示您具有重度焦虑

≥20分

结果：焦虑量表显示您的焦虑程度较为严重

**抑郁条目：T3、T5、T10、T13、T16、T17、T21**

≤9分

结果：抑郁量表中你的得分为正常

10-13分

结果：抑郁量表显示您具有轻度抑郁

14-20分

结果：抑郁量表显示您具有中度抑郁

21-27分

结果：抑郁量表显示您具有重度抑郁

≥28分

结果：抑郁量表显示您的抑郁程度较为严重

**问卷3**

极少——0分

较少——1分

中等——2分

较多——3分

很多——4分

没有具体评分标准

结果：您当前的焦虑敏感性得分为\_\_\_\_分

**问卷4**

完全不符——0分

大部分不符合——1分

有点不符——2分

有点符合——3分

大部分符合——4分

完全符合——5分

反向计分

完全不符——5分

大部分不符合——4分

有点不符——3分

有点符合——2分

大部分符合——1分

完全符合——0分

题目5、8、13、15、18、32、36为反向计分

神经质：1、6、11、16、21、26、31、36

结果：您在神经质方面得分\_\_\_\_\_\_分。得分越高，表示情绪越稳定；得分越高，表示情绪越不稳定。

严谨性：2、7、12、17、22、27、32、37

结果：您在严谨性方面得分\_\_\_\_\_分。得分越高，责任心越强。

宜人性：3、8、13、18、23、28、33、38

结果：您在宜人性方面得分\_\_\_\_\_分。得分越高，性格越随和。

开放性：4、9、14、19、24、29、34、39

结果：您在开放性方面得分\_\_\_\_\_分。得分越高，性格越开朗，态度开放，容易接受新事物。

外向性：5、10、15、20、25、30、35、40

结果：您在外向性方面得分\_\_\_\_\_分。得分越高，性格越外向。

**问卷5**

完全不符合——1分

有点符合——2分

基本符合——3分

非常符合——4分

完全符合——5分

1. 预期性行为（6、10、5、9、7、3）：对未来事件的害怕所产生的行为

结果：您在预期性行为方面得分\_\_\_\_\_\_分

1. 抑制性行为（11、4、12）：对不确定性所产生的经验性行为

结果：您在抑制性行为方面得分\_\_\_\_\_\_分

1. 预期性情绪（8、1、2）：对未来不确定性事件所产生的情绪

结果：您在预期性情绪方面得分\_\_\_\_\_\_分

**问卷6**

**A.睡眠质量**

根据条目6的应答计分“很好”计0分，“较好”计1分，“较差”计2分，“很差”计3分。

**B.入睡时间**

1.条目2的计分为“≤15分”计0分，“16～30分”计1分，“31~60”计2分，“≥60分”计3分。

2.条目5a的计分为“过去一个月没有”计0分，“每周平均不足一个晚上”计1分，“每周平均有一或两个晚上” 计2分，“每周有平均三个或更多晚上”计3分。

3.累加条目2和5a的计分，若累加分为“0”计0分，“1~2”计1分，“3~4”计2分，“5~6”计3分。

**C.睡眠时间**

根据条目4的应答计分，“>7小时”计0分，“6~7”计1分，“5~6”计2分，“<5小时”计3分。

**D.睡眠效率**

1.床上时间=条目3（起床时间）-条目1（上床时间）

2.睡眠效率=条目4（睡眠时间）/床上时间×100%

3.成分D计分位，睡眠效率>85%计0分，75~84%计1分，65~74%计2分，<65%计3分。

**E.睡眠障碍**

根据条目5b至5j的计分为“过去一个月没有”计0分，“每周平均不足一个晚上”计1分，“每周平均有一或两个晚上” 计2分，“每周有平均三个或更多晚上”计3分。累加条目5b至5j的计分，若累加分为“0”则成分E计0分，“1~9”计1分，“10~18”计2分，“19~27”计3分。

**F.催眠药物**

根据条目7的应答计分，“过去一个月没有”计0分，“每周平均不足一个晚上”计1分，“每周平均有一或两个晚上” 计2分，“每周有平均三个或更多晚上”计3分。

**G.日间功能障碍**

⒈根据条目8的应答计分，“过去一个月没有”计0分，“每周平均不足一个晚上”计1分，“每周平均有一或两个晚上” 计2分，“每周有平均三个或更多晚上”计3分。

⒉根据条目9的应答计分，“过去一个月没有”计0分，“每周平均不足一个晚上”计1分，“每周平均有一或两个晚上” 计2分，“每周有平均三个或更多晚上”计3分。

⒊累加条目8和9的得分，若累加分为“0”则成分G计0分，“1~2”计1分，“3~4”计2分，“5~6”计3分。

PSQI总分

PSQI总分=成分A+成分B+成分C+成分D+成分E+成分F+成分G。

结果：您的睡眠质量评分为\_\_\_\_\_\_分