**耳鸣相关调查问卷**

**1.姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_ 性别：**🞎男 🞎女  **出生年月：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2.您的文化程度：**🞎初中及以下 🞎高中/中专 🞎专科 🞎本科及本科以上

**3.您的耳鸣发生在：**🞎左耳 🞎右耳 🞎双侧 🞎头部 🞎其他，\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.您耳鸣几天/几年了：\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **耳鸣一次会响多久：**🞎持续响 🞎间断响\_\_\_\_\_\_\_分钟/次

**5.您在什么环境下能感知到耳鸣？**🞎安静环境 🞎噪声环境

**6.您耳鸣声的音调：**🞎低沉 🞎尖锐  🞎说不清楚

**7.您耳鸣声的响度有多大（自我感觉）：**

①1级，耳鸣若有若无； ②2级，响度轻微，但可肯定； ③3级，中等响度

④4级，耳鸣声音较大； ⑤5级，耳鸣声很大； ⑥6级，耳鸣声极大，难以忍受

该量表是帮助您识别耳鸣可能给你带来的困扰

**答案没有对错好坏之分，请根据您的实际情况作答（√）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 是 | 有时 | 否 |
| 1. 耳鸣让你很难集中精力吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣的声音响度让你很难听清其他人说话吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣会让你生气吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣会让你困惑（烦恼）吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣使你有绝望的感觉吗？ |  |  |  |
| 1. 你总是抱怨耳鸣吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣影响了你的睡眠吗？ |  |  |  |
| 1. 你是否觉得自己无法摆脱耳鸣？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣干扰你的社交活动吗？（如出去吃晚餐，看电影） |  |  |  |
| 1. 耳鸣使你沮丧吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣是否让你觉得自己得了可怕的疾病吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣让你很难享受生活吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣干扰你的工作或家务吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣让你容易发脾气吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣会让你很难静下心做事吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣让你心烦意乱吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣使你和朋友或家人的关系紧张吗？ |  |  |  |
| 1. 注意力从耳鸣转移到其他事情有困难吗？ |  |  |  |
|  | 是 | 有时 | 否 |
| 1. 你感到不能控制你的耳鸣吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣会让你经常感到疲惫吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣会让你情绪低落吗？做事情提不起兴趣？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣会让你焦虑吗？ |  |  |  |
| 1. 你是否感到再也不能忍受耳鸣了？ |  |  |  |
| 1. 有压力时耳鸣会加重吗？ |  |  |  |
| 1. 耳鸣使你没有安全感吗？（不稳定，无保障） |  |  |  |

该量表是用于检测您当前的焦虑抑郁水平。

**答案没有对错好坏之分，请根据您的实际情况作答（√）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 不  符合 | 有时符合 | 经常符合 | 总是符合 |
| 1.我觉得很难让自己安静下来 |  |  |  |  |
| 2.我感到口干舌燥 |  |  |  |  |
| 3.我好像一点都没有感觉到任何愉快、舒畅 |  |  |  |  |
| 4.我感到呼吸困难（例如：气喘或透不过气来） |  |  |  |  |
| 5.我感到很难主动去开始工作 |  |  |  |  |
| 6.我对事情往往做出过敏反应 |  |  |  |  |
| 7.我感到颤抖（例如：手抖） |  |  |  |  |
| 8.我觉得自己消耗了很多精力 |  |  |  |  |
| 9.我担心一些可能让自己恐慌或者出丑的场合 |  |  |  |  |
| 10.我觉得自己对不久的将来没有什么可期盼的 |  |  |  |  |
| 11.我感到忐忑不安 |  |  |  |  |
| 12.我感到很难放松自己 |  |  |  |  |
| 13.我感到悲伤沮丧 |  |  |  |  |
| 14.我无法容忍任何阻碍我继续工作的事情 |  |  |  |  |
| 15.我感到快要奔溃了 |  |  |  |  |
| 16.我对任何事情都不能产生热情 |  |  |  |  |
| 17.我觉得自己不怎么配做人 |  |  |  |  |
| 18.我发现自己很容易被激怒 |  |  |  |  |
| 19.即使在没有明显的体力活动时，我也感到心律不正常 |  |  |  |  |
| 20.我无缘无故地感到害怕 |  |  |  |  |
| 21.我感到生命毫无意义 |  |  |  |  |

该量表是用来评估您当前焦虑敏感性水平。

**答案没有对错好坏之分，请根据您的实际情况作答（√）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 极少 | 较少 | 中等 | 较多 | 很多 |
| 1.不表现出紧张对我来说很重要 |  |  |  |  |  |
| 2.当我不能集中注意力在工作上时，我担心我可能会发疯 |  |  |  |  |  |
| 3.心跳加快会使我害怕 |  |  |  |  |  |
| 4.当我胃不适时，我担心自己可能病得很重 |  |  |  |  |  |
| 5.不能集中注意力在工作上使我害怕 |  |  |  |  |  |
| 6.在别人面前颤抖时，我担心别人对我的看法 |  |  |  |  |  |
| 7.当我感到胸闷时，我害怕自己可能不能正常呼吸 |  |  |  |  |  |
| 8.当我感到胸痛时，我担心我会心脏病发作 |  |  |  |  |  |
| 9.我担心其他人可能会注意到我的焦虑 |  |  |  |  |  |
| 10.当我感觉古怪或精神恍惚时，我担心自己可能得了心理疾病 |  |  |  |  |  |
| 11.在他人面前脸红会使我害怕 |  |  |  |  |  |
| 12.当我感觉自己心跳有一下停跳，我担心自己有非常严重的问题 |  |  |  |  |  |
| 13.当我在社交场合流汗时，我会担心别人会对我有不好的看法 |  |  |  |  |  |
| 14.当我思维加速时，我担心自己可能会发疯 |  |  |  |  |  |
| 15.当我喉咙紧绷时，我担心自己出了问题 |  |  |  |  |  |
| 16.当我不能清晰地思考问题时，我担心自己出了问题 |  |  |  |  |  |
| 17.我认为在公共场合晕厥是令人恐惧的 |  |  |  |  |  |
| 18.当我大脑空白时，我担心我出了严重的问题 |  |  |  |  |  |

**该量表用于人格测试，1-6代表你对问题描述的同意程度**

**答案没有对错好坏之分，请根据您的实际情况作答（√）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 完全不符 | 大部分不符合 | 有点不符 | 有点符合 | 大部分符合 | 完全符合 |
| 1.我常感到害怕 |  |  |  |  |  |  |
| 2.一旦确定了目标，我会坚持努力地实现它 |  |  |  |  |  |  |
| 3.我觉得大部分人基本上是心怀善意的 |  |  |  |  |  |  |
| 4.我的头脑中经常充满生动的画面 |  |  |  |  |  |  |
| 5.我对人多的聚会感到乏味 |  |  |  |  |  |  |
| 6.有时我觉得自己一无是处 |  |  |  |  |  |  |
| 7.我常常是仔细考虑后才做出决定 |  |  |  |  |  |  |
| 8.我不太关心别人是否受到不公正的待遇 |  |  |  |  |  |  |
|  | 完全不符 | 大部分不符合 | 有点不符 | 有点符合 | 大部分符合 | 完全符合 |
| 9.我是一个勇于冒险，突破常规的人 |  |  |  |  |  |  |
| 10.在热闹的聚会上，我常常表现主动并尽情玩耍 |  |  |  |  |  |  |
| 11.别人一句漫不经心的话，我经常会联系在自己身上 |  |  |  |  |  |  |
| 12.别人认为我是一个慎重的人 |  |  |  |  |  |  |
| 13.我时常觉得别人的痛苦与我无关 |  |  |  |  |  |  |
| 14.我喜欢冒险 |  |  |  |  |  |  |
| 15.我尽量避免参加人多的聚会和处于嘈杂的环境 |  |  |  |  |  |  |
| 16.在面对压力时，我有种快要奔溃的感觉 |  |  |  |  |  |  |
| 17.我喜欢一开始就把事情计划好 |  |  |  |  |  |  |
| 18.我是那种只照顾好自己，不替别人担忧的人 |  |  |  |  |  |  |
| 1. 我对许多事情有很强的好奇心 |  |  |  |  |  |  |
| 20.有我在的场合一般不会冷场 |  |  |  |  |  |  |
| 21.我常担心一些无关紧要的事 |  |  |  |  |  |  |
| 22.我工作或学习很勤奋 |  |  |  |  |  |  |
| 23.虽然社会上有骗子，但我相信大部分人还是可信的 |  |  |  |  |  |  |
| 24.我身上具有别人没有的冒险精神 |  |  |  |  |  |  |
| 25.在一个团体中，我希望处于领导地位 |  |  |  |  |  |  |
| 26.我常常感到内心不踏实 |  |  |  |  |  |  |
| 27.我是个倾尽全力做事的人 |  |  |  |  |  |  |
| 28.当别人向我诉说不幸时，我常感到难过 |  |  |  |  |  |  |
| 29.我渴望学习新东西，即使它们与我的日常生活无关 |  |  |  |  |  |  |
| 30.别人大多认为我是一个热情和友好的人 |  |  |  |  |  |  |
| 31.我常担心会有什么不好的事情要发生 |  |  |  |  |  |  |
| 32.在工作上，我常只求能应付过去就好 |  |  |  |  |  |  |
| 33.尽管人类社会存在一些阴暗的东西（如：战争、罪恶、欺诈），我仍然相信人性总的来说是善良的 |  |  |  |  |  |  |
| 34.我的想象力非常丰富 |  |  |  |  |  |  |
| 35.我喜欢参加社交与娱乐聚会 |  |  |  |  |  |  |
| 36.我很少感到忧郁或沮丧 |  |  |  |  |  |  |
| 37.做事讲究逻辑和条理是我的一个特点 |  |  |  |  |  |  |
| 38.我经常为那些遭遇不幸的人感到难过 |  |  |  |  |  |  |
| 39.我很愿意也很容易接受新事物、新观点、新想法 |  |  |  |  |  |  |
| 40.我希望成为领导者而不是被领导者 |  |  |  |  |  |  |