以下是STAI量表中用于测量情绪状态焦虑和特质焦虑的每个问题：

\*\*状态焦虑（State Anxiety）\*\*：

1. 我现在感到安静。

2. 我现在感到紧张。

3. 我现在感到放松。

4. 我现在感到不安。

5. 我现在感到平静。

6. 我现在感到不自在。

7. 我现在感到坚定。

8. 我现在感到惊恐。

9. 我现在感到镇静。

10. 我现在感到心情愉快。

11. 我现在感到烦恼。

12. 我现在感到心跳很快。

13. 我现在感到放松。

14. 我现在感到不安。

15. 我现在感到害怕。

16. 我现在感到自信。

17. 我现在感到不快。

18. 我现在感到神经紧张。

19. 我现在感到焦虑。

20. 我现在感到舒适。

\*\*特质焦虑（Trait Anxiety）\*\*：

1. 我容易感到紧张。

2. 我容易感到焦虑。

3. 我容易感到心情愉快。

4. 我容易感到害怕。

5. 我容易感到放松。

6. 我容易感到心跳很快。

7. 我容易感到安静。

8. 我容易感到烦恼。

9. 我容易感到不自在。

10. 我容易感到神经紧张。

11. 我容易感到自信。

12. 我容易感到不快。

13. 我容易感到不安。

14. 我容易感到不满。

15. 我容易感到放松。

16. 我容易感到坚定。

17. 我容易感到惊恐。

18. 我容易感到焦虑。

19. 我容易感到平静。

20. 我容易感到舒适。

参与者需要根据自己的感受选择每个问题中的一个选项，以表达他们对于每个情感状态的程度。这些问题的回答将帮助评估他们的情绪状态焦虑和特质焦虑水平。

STAI量表的评分方式相对简单，每个问题的回答选项对应一个特定的分值。参与者根据他们自己的感受，在每个问题上选择一个最适合的选项，然后将该选项对应的分值累加起来，就得到了总分。下面是STAI量表的评分方式：

对于\*\*状态焦虑（State Anxiety）\*\*和\*\*特质焦虑（Trait Anxiety）\*\*，每个问题的回答选项通常如下：

1. 几乎没有（Almost Never） - 对应分值1分

2. 有时（Sometimes） - 对应分值2分

3. 相当多（Often） - 对应分值3分

4. 几乎总是（Almost Always） - 对应分值4分

STAI量表的评分范围通常是20到80分，每个问题的回答选项对应不同的分值。不同评分范围对应的情绪状态焦虑和特质焦虑的严重程度可以大致归纳如下：

对于\*\*状态焦虑（State Anxiety）\*\*：

- 20 - 31分：较低的状态焦虑水平，表明在特定情境下，个体感受到的焦虑程度相对较轻。

- 32 - 42分：中等的状态焦虑水平，表示在特定情境下，个体感受到的焦虑程度适中。

- 43 - 53分：较高的状态焦虑水平，意味着在特定情境下，个体感受到相当程度的焦虑。

- 54 - 80分：很高的状态焦虑水平，说明在特定情境下，个体感受到的焦虑程度非常严重。

对于\*\*特质焦虑（Trait Anxiety）\*\*：

- 20 - 31分：较低的特质焦虑水平，表示个体在一般情况下的焦虑倾向相对较轻。

- 32 - 42分：中等的特质焦虑水平，意味着个体在一般情况下有一定的焦虑倾向，但不算严重。

- 43 - 53分：较高的特质焦虑水平，表明个体在一般情况下有较强的焦虑倾向。

- 54 - 80分：很高的特质焦虑水平，说明个体在一般情况下的焦虑倾向非常严重。

匹兹堡睡眠质量指数（Pittsburgh Sleep Quality Index，PSQI）是一种广泛用于评估睡眠质量的自评量表。它由匹兹堡大学的学者们开发，旨在帮助研究人员和临床医生了解个体的睡眠质量和睡眠障碍的程度。PSQI通过问卷形式，涵盖了一系列与睡眠有关的方面，以评估睡眠的质量和问题。以下是PSQI的详细说明：

当然，以下是匹兹堡睡眠质量指数（PSQI）量表中的每个问题：

\*\*主观睡眠质量\*\*：

1. 在过去一个月内，您对自己的睡眠质量有多满意？

- 非常好（0分）

- 好（1分）

- 一般（2分）

- 差（3分）

\*\*睡眠延迟\*\*：

2. 在过去一个月内，通常您需要多长时间才能入睡？

- 不到15分钟（0分）

- 15 - 30分钟（1分）

- 31 - 60分钟（2分）

- 多于60分钟（3分）

\*\*睡眠持续时间\*\*：

3. 在过去一个月内，您实际的睡眠时间通常是多少？

- 大于7小时（0分）

- 6 - 7小时（1分）

- 5 - 6小时（2分）

- 少于5小时（3分）

\*\*睡眠效率\*\*：

4. 在过去一个月内，您通常在床上的时间和实际入睡时间之间的比率是多少？

- 大于85%（0分）

- 75 - 84%（1分）

- 65 - 74%（2分）

- 少于65%（3分）

\*\*睡眠质量\*\*：

5. 在过去一个月内，您觉得您的睡眠质量是多好？

- 非常好（0分）

- 好（1分）

- 一般（2分）

- 差（3分）

\*\*日间功能障碍\*\*：

6. 在过去一个月内，因为睡眠问题，您在白天是否感到困倦、打瞌睡或有其它问题？

- 从不（0分）

- 偶尔（1分）

- 有时（2分）

- 经常（3分）

\*\*睡眠药物使用\*\*：

7. 在过去一个月内，您是否使用过任何药物（包括非处方药）来帮助您入睡？

- 从不（0分）

- 偶尔（1分）

- 有时（2分）

- 经常（3分）

\*\*睡眠障碍\*\*：

8. 在过去一个月内，您是否经常遇到以下睡眠问题：（选择所有适用的）

- 没有问题（0分）

- 高声打呼噜（1分）

- 半夜醒来或早醒（2分）

- 难以入睡（3分）

- 晚上必须去卫生间（4分）

\*\*日间功能\*\*：

9. 在过去一个月内，您的睡眠问题是否影响到您在日间的功能和活动？

- 从不（0分）

- 偶尔（1分）

- 有时（2分）

- 经常（3分）

这些问题涵盖了睡眠质量的不同方面，从入睡困难、睡眠时间、睡眠效率到日间功能障碍等。参与者根据自己的实际情况选择适当的答案，根据问题的选项得分进行评估。请注意，这只是PSQI的一个版本，实际应用中可能会有细微的变化。

\*\*PSQI量表的结构\*\*：

PSQI总共包括9个部分，每个部分包含一系列问题，共计19个问题。这些部分涵盖了各种与睡眠相关的方面，从而提供了一个全面的睡眠质量评估。

\*\*PSQI量表的各个部分\*\*：

1. \*\*主观睡眠质量\*\*：评估个体对自己睡眠质量的主观感受。

2. \*\*睡眠延迟\*\*：评估入睡时间。

3. \*\*睡眠持续时间\*\*：评估夜间实际的睡眠时间。

4. \*\*睡眠效率\*\*：计算睡眠时间与入睡时间的比率。

5. \*\*睡眠质量\*\*：包括各种影响睡眠质量的因素，如呼吸问题、疼痛等。

6. \*\*日间功能障碍\*\*：评估个体在白天是否由于睡眠问题而受到影响。

7. \*\*睡眠药物使用\*\*：评估是否使用药物来帮助入睡。

8. \*\*睡眠障碍\*\*：评估过去一个月内是否经常遇到睡眠障碍。

9. \*\*日间功能\*\*：评估在日常活动中是否受到睡眠问题的影响。

\*\*PSQI的评分方式\*\*：

每个问题都有一组不同的回答选项，通常涵盖了从0到3或0到4的范围。每个部分的分值范围是0到3（有时根据版本略有不同），将所有部分的分值相加，可以得出总分，总分的范围是0到21（有时根据版本略有不同）。较低的分数表示较好的睡眠质量，而较高的分数则表示较差的睡眠质量。

\*\*解释PSQI的结果\*\*：

- \*\*0 - 5分\*\*：睡眠质量较好。

- \*\*6 - 10分\*\*：睡眠质量尚可，存在一些问题。

- \*\*11 - 15分\*\*：睡眠质量一般，存在较明显问题。

- \*\*16 - 21分\*\*：睡眠质量较差，存在严重问题。

需要注意的是，PSQI是一个自评量表，它仅代表个体对自己睡眠质量的主观评价。在临床和研究中，PSQI常用于筛查睡眠问题、评估睡眠质量随时间的变化以及评估干预措施的效果。如果您需要使用PSQI，最好根据特定版本的指南和说明来进行评分和解释。

脑电位点对应的脑区位置：Cumulative effects of theta binaural beats on brain power and functional connectivity

| **Region** | **Channels** |
| --- | --- |
| **Prefrontal** | Fp1, Fp2, F7, F8 |
| **Frontal** | F3, Fz, F4 |
| **Central** | C3, Cz, C4 |
| **Temporal** | T7, T8, P7, P8 |
| **Parietal** | P3, Pz, P4 |
| **Occipital** | O1, O2 |