儿少心理健康量表（MHS-CA）

**[概述]**

心理健康同躯体健康一样，不是没有心理疾病就是健康的，任何心理功能和过程的不足或过度都可能是不健康的表现，过去的心理健康评定量表都是单极的，而且偏重于精神症状的评估。心理健康是多维度的，但不同学者编制的心理健康量表包含的维度不一样，如心理健康问卷（MHS）包括5个分量表，个人幸福感、焦虑因子、不适症状、人际关系和应付能力；儿童行为评估系统（BASC）包括躯体情况、情绪状态、适应技巧、社交技巧等维度。国内也有一些适用于中小学心理量表，如SCL-90邪恶量多方面的精神症状；俞国良编制中小学生心理健康量表包括学习 自我 人际和适应四个维度。

儿少心理健康量表（Mental health scale for child and adolescent ,MHS-CA）是在借鉴目前国内外儿童心理健康评定研究成果的基础上，按心理测量学原理编制的，从24个方面去观察儿童和青少年的心理健康状况，既反映儿童和青少年的心理过程，也反映儿童和青少年的心理特征。

**量表内容**

借鉴国内外心理健康问卷结构，结合人人的临床和实践经验，通过咨询有关专家的意见和预实验，最后确定了24个反映儿童心理过程和特征的条目，这些条目分别归属于5个领域。

１认知：包含感知觉、注意、记忆、智力、学习与工作５个条目

２思维与语言：包含思维过程、思维内容、思维自主性、语言表达、语言理解５个条目

３情绪：包括情绪体验、愉快体验、情绪反应３个条目。

４意志行为：包括行为、活动、兴趣、人际交往、健康关注５个条目。

５个性特征：包括自信与自尊、安全与信任、责任感、活泼性、仁慈心、需要满足６个条目。

【实施与解释】

１实施方法　儿少心理健康量表系评定量表。小学生由父母与孩子共同讨论填写，中学生可以自己填写，也可以与父母讨论填写。在每个条目下只选择一个与自己（孩子）情况最相符的状态描述，测试时间一般需要１５～２０分钟。

２记分方法：条目分别是按七个等级记分，即对被试选择的状态描述进行等级记分。七个等级分别是1完全符合，2不符合，3稍微不符合，4不知道，5稍微符合，6符合，7完全符合。每个等级的意义分别为：7过度性病理性为，6过渡性神经质行为，5高健康状态，4一般健康状态，3低健康状态，2缺失性神经质行为，1缺失性病理行为，1和7属于疾病状态，2和6属于亚健康，3～5属于健康状态。

２分量表分和总分记分：在计算分量表分和总分时采用5级评分，先对条目原始等级进行转换，即将原条目记分中的7分改记为1分，6分改记为2分，原等级1分2分和其它等级3～5分不变，新生成的五个等级的意义分别为5分高健康状态，4分一般健康状态，2分为亚健康状态，1分为疾病状态，然后将相应的条目相加，获得量表分和总分。

儿少心理健康量表各维度5种健康状态常模

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 维度 | 高健康 | 较好健康 | 一般健康 | 亚健康 | 疾病 |
| 认知维度 | 21～25、 | 17～20 | 11～16 | 8～10 | 5～7 |
| 思维维度 | 22～25 | 19～21 | 13～18 | 9～12 | 5～8 |
| 个性维度 | 22～25 | 18～21 | 12～17 | 8～11 | 5～7 |
| 情绪维度 | 14～15 | 11～13 | 7～10 | 5～6 | 3～4 |
| 意志行为 | 27～30 | 22～26 | 14～21 | 10～13 | 6～9 |

**儿少心理健康调查表**

你的姓名 性别 年龄 年级（ ）

父亲年龄 职业 文化程度，母亲年龄 职业 文化程度 ，

家庭类型：核心型，大家庭，单亲型，父母离婚，重组型，其他

**指导语**：这是一份心理将康调查表，从24个方面评定你的心理健康状况，每个方面有7个等级，请你仔细阅读每一条，判断每条所描述的情况与你实际情况的符合程度，选择一个最合适的等级，在相应的等级的数字画一个圈，你一定要仔细看，认真填写，以便反映你的真实情况。七个等级分别是1完全不符合，2不符合，3稍微不符合，4不知道，5稍微符合，6符合，7完全符合

**一、感知觉**

1、我有特异功能，能感觉到别人感觉不到的东西。

2、我有点感觉过敏，平常声光都觉得难以忍受。

3、我能清晰的感知客观事物。

4、我能准确的感知客观事物，没有感觉不适。

5、我有事出现一些感觉不适，或者知觉错误。

6、我经常看错东西或听错话或体验到异常感觉

7、我感到一切都不真实，又是感到自己变了样。

**二、注意**

1.我常被一些无意义的事情吸引以致无法学习工作。

2.我太过于注意问题的细节，影响学习工作效率。

3.我能专心致志去做每一件事。

4.我能专心去做必须做的事。

5.我能集中注意力做好我喜欢做的事情。

6.在学习和工作时，我的注意力不能集中。

7.我做任何事都坚持不了几分钟。

**三、记忆**

1.过去不愉快的经历不由自主的闯入我的脑海，无法排除。

2.我经常想些不愉快的事情。

3.我的记忆力很好，记东西又快又牢。

4.我的记忆力较好，想记的事情基本能记住。

5.我的记忆力一般，偶尔忘记一些小事。

6.我觉得记东西比较费劲，经常忘记一些重要的事情。

7.我的记忆力特别差，总是不停的找东西。

**四、思维过程**

1.我的大脑里不由自主地涌现出大量的意念，根本停不下来。

2.我的思维特别快，观念一个接一个地出现。

3.我思考问题比较敏捷，流畅。

4.别人认为我考虑问题比较周全，思维有条理。

5.我觉得自己考虑问题不周到或思维比较慢。

6.我觉得自己的思维逻辑性很差，别人不理解我的想法。

7.我觉得我的思维很乱，有时停滞不前，有时完全不能思考。

**五、思维内容**

1.我特别注意一些小证据，喜欢诡辩。

2.我非常重视证据，只要觉得别人谈话的依据不充分，我就要与他辩论。

3.别人认为我讲话很在理，分析问题有理根有据。

4.别人认为我考虑问题很实在，切合实际。

5.我有事好幻想或怀疑。

6.别人觉得我的思维很怪，难以理解。

7.在我身上发生的一些特别的事情或我确信无疑的事情，别人就是不相信。

**六、思维的自主性**

1.觉得自己思维能控制或预测别人言行。

2.我觉得自己能知道别人的想法。

3.我能自由的思考问题。

4.我能很好的控制自己的思维。

5.我的脑子有时不听使唤，想些没有意义的事。

6.我老是想些没有意义的问题，自己无法摆脱。

7.我觉得思维好像不是自己的，我想什么事情别人都知道。

**七、语言表达**

1.别人认为我讲话过于拘泥细节，很累赘。

2.别人觉得我讲话过于详尽，我发觉他们有些不耐烦。

3.我能准确地表达自己的想法。

4.我能清楚的表达自己的想法。

5.我能让别人懂得我的意思。

6.我发现别人经常听不懂我的话。

7.别人发觉我经常自言自语，他们感到很奇怪。

**八、语言理解**

1.广播，电视有些话是故意针对我的，别人经常议论我。

2.我对别人的话很敏感，总觉得别人在评论自己。

3.我能准确地理解别人的话。

4.我能较好的理解别人的话语。

5.我偶尔误解别人的意思。

6.我很难理解别人的话。

7.我觉得所有人的话都那么陌生，无法理解。

**九、智力**

1.我有特别灵敏的灵感，能预知宇宙万物。

2.我觉得自己特别聪明，别人的言行都那么愚蠢可笑。

3.我的理解力强，能活学活用，适应能力强。

4.我学新知识较快，灵活运用能力差，能较好地适应环境。

5.别人觉得我忠厚诚实，我学新东西较慢，但能适应环境。

6.我接受新东西很慢，适应环境有点困难。

7.我的学习理解能力很差，适应环境困难。

**十、自信与自尊**

1.我各方面都比别人强，我什么事都会做。

2.别人觉得我过高地估计自己的能力，长相或学识。

3.我对自己有充分的信任，充满活力。

4.我能合理地估计自己的优点和不足。

5.我对自己的优点估计不足，担心自己的不足。

6.我对自己没有信心，很在意别人的评价。

7.我觉得自己一无是处，什么都不如别人。

**十一、安全与信任**

1. 我觉得每个人都很友好，从来不怀疑任何人。
2. 我过于相信别人，经常受骗上当。
3. 我相信大多数人，从不担心自己会上当受骗。
4. 我觉得多数人是可信赖的，对现实感到安全满意。
5. 我不轻易相信别人，但能与现实保持良好的接触。
6. 我觉得别人都靠不住，生活没有安全感。
7. 我不相信任何人，整天提心吊胆地生活。

**十二、责任感**

1. 我总觉得自己做的不够好，责备自己。
2. 我生怕自己没做好，别人不满意。
3. 我的责任感很强，总想把事情做得更好。
4. 我是一个有责任心的人，做事认真负责。
5. 别人认为我的责任感差，有点以自我为中心。
6. 父母觉得我没有责任感，喜欢埋怨别人。
7. 每个人都说我生活懒散，整天怨天尤人。

**十三、活泼性**

1. 别人觉得我做事很冲动，不考虑后果。
2. 父母觉得我很浮躁，贪玩，乱交友。
3. 别人认为我很活泼，开朗，好交际。
4. 别人觉得我比较稳重，朴实，合群。
5. 我的性格比较内向，深沉，重感情。
6. 别人认为我孤僻，寡言，不合群。
7. 别人觉得我性格怪异，独来独往，无法接近。

**十四、仁慈心**

1. 别人认为我脾气暴躁，残忍。
2. 父母觉得我脾气急躁，缺少同情心。
3. 我做事粗心，不太注意别人的感受。
4. 别人认为我很随和，善解人意。
5. 父母觉得我很温顺，多愁善感。
6. 我的性格比较懦弱，胆小怕事。
7. 我在别人面前总是低声下气，没有尊严，

**十五、需要满足**

1. 我做任何事情都是从“应该”出发，从不考虑自己的需要。
2. 我过分在意别人的看法，过度压抑自己。
3. 我比较在意别人的看法，较少考虑个人的需要。
4. 在不违反社会规范的前提下，我能合适地满足自己的需要。
5. 别人觉得我利欲心比较强，不太在意别人的看法。
6. 我做事情总是考虑自己的得失，常常损害别人的利益。
7. 别人认为我做事不顾现实，一味追求个人满足。

**十六、焦虑体验**

1. 我整天莫名其妙地焦虑或对某些情境极度恐惧，严重影响我的生活。
2. 我经常感到紧张焦虑或害怕某些情境，影响我个人潜能的发挥。
3. 我不时有点紧张焦虑，但能自己化解。
4. 我的生活过得很忙碌，但多数时间比较开心。
5. 我生活得比较轻松自在，从不感到紧张。
6. 我对未来没有任何打算，过一天算一天。
7. 父母认为我好吃懒做，整日游手好闲。

**十七、愉快体验**

1. 我感到特别愉快，没有任何烦恼。
2. 我感到很幸福，对困难毫不在乎。
3. 我生活得比较愉快和幸福。
4. 生活虽有不如意之事，哦书时间我比较开心。
5. 我有时感到忧愁和悲伤，但能自己化解。
6. 我总是感到不满，悔恨，埋怨，苦闷，不愉快。
7. 我不能从生活中体验到任何乐趣，觉得人生毫无意义。

**十八、情绪反应**

1. 我的情绪极不稳定，易怒，易悲，易流泪，易感动。
2. 我的情绪不稳定，经常喜怒无常。
3. 我的情绪反应强烈，爱憎分明，好感情用事。
4. 我的情绪稳定，反应适度，善于控制。
5. 我的情绪反应慢，强度弱，表情冷淡。
6. 我体验不到愉快和悲伤，与亲人没有感情沟通。
7. 别人认为我的情感幼稚，淡漠或完全没有情感反应。

**十九、行为**

1. 我觉得自己太拘泥于社会规范，以致不敢做任何事。
2. 我做事犹豫不决，强迫，过分担心别人的看法。
3. 我的精力很充沛，敢作敢为，但自觉地遵守社会规范。
4. 我在生活，学习和工作方面较主动，有上进心，服从社会规范。
5. 我学习和工作是为了生活，尽可能使自己的行为符合社会规范。
6. 别人认为我是个叛逆者，做事冲动，不愿承担社会责任。
7. 我对社会规范十分反感，老师做些违纪和违法的事情。

**二十、活动**

1. 我好冲动冒险，喜好从事一些危险的活动。
2. 我整天都安静不下来，小动作不断，或有一些怪异的，刻板的动作。
3. 我贪玩，好动，话多，整天闲不住。
4. 我做事有计划，活动有规律，自控能力强。
5. 我不爱活动，喜欢安安静静的学习和工作。
6. 我的活动明显减少，行动缓慢或呆坐不动。
7. 我想天天卧床不起，整天不想讲一句话。

**二十一、兴趣**

1. 我什么事情都想做，结果什么事情也做不成，且影响正常生活。
2. 我的兴趣短暂多变，影响学习和工作。
3. 我的兴趣广泛，生活丰富多彩。
4. 我热爱生活，学习和工作，有些业余爱好。
5. 除正常的生活，学习和工作外，我没有什么业余爱好。
6. 我的兴趣明显减退，对生活，学习和工作有厌倦感。
7. 我对生活毫无兴趣，讨厌人生。

**二十二、人际交往**

1. 我经常乱交朋友，影响正常的生活。
2. 我交友过多，影响学习和工作。
3. 我擅长与人交往，从交往中体验到快乐。
4. 我主动与人交往，愿意帮助别人。
5. 我有目的地与人交往，能帮助别人。
6. 我怕与人交往，在人多的场合感到紧张。
7. 我拒绝与人交往，与人接触感到恐惧。

**二十三、学习和工作**

1. 我的期望水平过高，压力很大，精神快要崩溃了。
2. 我对自己的要求很高，不能从学习和工作中体验到乐趣。
3. 我对学习和工作兴趣浓厚，成绩优秀或业绩显著。
4. 我工作主动，学习自觉，对成绩感到满意。
5. 我学习刻苦，工作努力，成绩一般。
6. 我对学习和工作没兴趣，能完成任务，成绩较差。
7. 我厌恶学习和工作，不能完成任务，成绩很差。

**二十四、健康关注**

1. 我确信自己得了不治之症，整天忙于看病吃药。
2. 我怀疑自己得了严重的疾病，反复检查仍不放心。
3. 我对躯体不适比较敏感，夸大病情，过度治疗。
4. 我比较关心自身健康，有病及时治疗。
5. 我不太关心自身的健康，有病不及时治疗。
6. 我不关心自身健康，过量吸烟，酗酒或吸毒。
7. 我有意摧残自己的健康，有自残或自杀行为。