测测你的健康指数

自测健康是本人对自己健康状况的主观评价，也是目前国际上比较流行的健康测量方法之一。本自评量表为SRHMS自测健康评定量表，由自测生理健康、心理健康和社会健康三个评定子量表组成，用于14岁以上各类人群（尤其是普通人群）的健康测量。通过测评，你就能够全面、准确地了解自身的健康信息了。

本量表由48个问题组成，问的都是你过去四周内的有关情况。每个问题下面有一个划分为10个刻度的标尺，请逐条在你认为适当的位置以“*”号再标尺上作出标记。（请注意每个标尺上只能划上一个“*”号）

TIP：同学可以自己打印本页，或者自己在纸上写好题号，每个题号后面画一条10CM的线段，然后用*做出标记。

例如：您的睡眠怎么样?

非常差 ★ 非常好
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0：表示睡眠非常差；10表示睡眠非常好；在0—10间，越靠近0表示睡眠越差，越靠近10表明睡眠越好；图例标出的本答案（*的位置）：5 表示睡眠一般。

测测你的健康指数

① 您的视力怎么样?

非常差 非常好
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

② 您的听力怎么样?

非常差 非常好
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

③ 您的食欲怎么样?

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

---

4 您的胃肠部经常不适（如腹胀、拉肚子、便秘等）吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

---

5 您容易感到累吗？

非常不容易 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常容易

---

6 您的睡眠怎么样？

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

---

7 您的身体有不同程度的疼痛吗？

根本不疼痛 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常疼痛

---

8 您自己穿衣服有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

---

9 您自己梳理有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

---

10 您承担日常的家务劳动有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

---

11 您能独自上街购买一般物品吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

⑫ 您自己吃饭有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

⑬ 您弯腰、屈膝有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

⑭ 您上下楼梯（至少一层楼梯）有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

⑮ 您步行半里路有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

⑯ 您步行三里路有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

⑰ 您参加能量消耗较大的活动（如剧烈的体育锻炼、田间体力劳动、搬重物移动等）有困难吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 无任何困难

⑱ 与您的同龄人相比，从总体上说，您认为自己的身体健康状况如何？

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

⑲ 您对未来乐观吗？

非常不乐观 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常乐观

⑳ 您对目前的生活状况满意吗？

非常不满意 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常满意

21 您对自己有信心吗？

根本没信心 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常有信心

22 您对自己的日常生活环境感到安全吗？

根本不安全 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常安全

23 您有幸福的感觉吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

24 您感到精神紧张吗？

根本不紧张 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常紧张

25 您感到心情不好、情绪低落吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

26 您会毫无理由地感到害怕吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

27 您对做过的事情经反复确认才放心吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

28 与别人在一起时，您也感到孤独吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

29 您感到坐立不安、心神不定吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

30 您感到空虚无聊或活着没有什么意义吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直有

31 您的记忆力怎么样？

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

32 您容易集中精力去做一件事吗？

非常不容易 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常容易

33 您思考问题或处理问题的能力怎么样？

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

34 从总体上来，您认为自己的心理健康状况如何？

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

35 对于在生活、学习和工作中发生在自己身上的不愉快事情，您能够妥善地处理好吗？

完全不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以

36 您能够较快地适应新的生活、学习和工作环境吗？

从来没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以

37 您如何评价自己在工作、学习和生活中担当的角色？

非常不称职 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常称职

38 您的家庭生活和睦吗？

非常不和睦 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常和睦

39 与您关系密切的同事、同学、邻居、亲戚或伙伴多吗？

根本没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常多(10个以上)

40 您有可以与您分享快乐和忧伤的朋友吗？

根本没有 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常多

41 您与您的朋友或亲戚在一起谈论问题吗？

从来不谈 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 经常交谈

42 您与亲朋好友经常保持联系（如互相探望、电话问候、通信等）吗？

从不联系 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直联系

43 您经常参加一些社会、集体活动（如党团、工会、学生会、宗教、朋友聚会、体育比赛、文娱等）吗？

从不参加 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 一直参加

44 在您需要帮助的时候，您在很大程度能够依靠家庭吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以

45 在您需要帮助的时候，您在很大程度能够依靠朋友吗？

根本不能 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 完全可以

㊻ 在您遇到困难时，您主动去寻求他人的帮助吗？

从不主动 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常主动

㊼ 与您的同龄人相比，从总体上来，您认为您的社会功能（如人际关系、社会交往等）如何？

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

㊽ 与您的同龄人相比，从总体上来说，您认为您的健康状况如何？

非常差 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常好

自测健康评定量表的构成及评分

1. 自测健康评定量表的构成

本量表由10个维度，48个条目组成，涉及到个体健康的生理、心理和社会三个方面，其中1至18条目组成自测生理健康评定子量表，19至34条目组成自测心理健康评定子量表，35至47条目组成自测社会健康评定子量表。

SRHMS维度及其条目分布

维度	条目数	条目在 SRHMS 中的分布
身体症状与器官功能	7	1,2,3,4,5,6,7
日常生活功能	5	8,9,10,11,12
身体活动功能	5	13,14,15,16,17
正向情绪	5	19,20,21,22,23
心理症状与负向情绪	7	24,25,26,27,28,29,30
认知功能	3	31,32,33
角色活动与社会适应	4	35,36,37,38
社会资源与社会接触	5	39,40,41,42,43
社会支持	3	44,45,46
健康总体自测	4	18,34,47,48

2. 自测健康评定量表的评分

本量表的48个条目中正向评分的条目有37条，反向评分的条目有11条。因为有反向评分的条目，需要对48个条目的原始分进行重新评分，正向评分条目的重新评分与原始分相同，反向评分条目的重新评分等于10减去原始分。

评分的方法概括有三点：

1. 有11个反向评分条目；
2. 有37个正向评分条目；

3. 健康总体自测维度即维度10中的四个条目不参与子量表分和总量表分的计算，将以分类变量的形式进行独立分析如效标关联效度研究等。维度分、子量表分、量表总分是基于48个条目的重新评分计算，具体计算方法见表格。

维度	条目数	重新评分	维度分的计算	子量表分	量表总分
1. 身体症状与器官功能	7	正向记分：1，2，3，6 反向记分：4，5，7	1+2+3+4+5+6+7	自测生理健康子量表分：1-17	自评健康评定量表总分：3个健康子量表分数之和。
2. 日常生活功能	5	正向记分：8，9，10，11，12	8+9+10+11+12		
3. 身体活动功能	5	正向记分：13，14，15，16，17	13+14+15+16+17		
4. 正向情绪	5	正向记分：19，20，21，22，23	19+20+21+22+23	自测心理健康子量表：19-33	
5. 心理症状与负向情绪	7	反向记分：24，25，26，27，28，29，30	24+25+26+27+28+29+30		
6. 认知功能	3	正向记分：31，32，33	31+32+33		
7. 角色活动与社会适应	4	正向记分：35，36，37，38	35+36+37+38	自测社会健康子量表：35-46	
8. 社会资源与社会接触	5	正向记分：39，40，41，42，43	39+40+41+42+43		
9. 社会支持	3	正向记分：44，45，46	44+45+46		

每个条目的理论最高值是10，最小值为0；自测生理健康、自测心理健康、自测社会健康三个评定子量表分和自测健康评定量表总分的理论最高值分别为170，150，120，440；理论最小值均为0。