附件3

# 2021年北京市居民心理健康素养基线调查问卷

尊敬的居民朋友：

您好！

感谢您参加由北京市卫生健康委员会组织、中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心设计的“北京市居民心理健康素养调查”！提升心理健康素养是提高全民心理健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。这项调查是“健康中国行动”心理健康工作的重要组成部分，旨在了解北京地区居民心理健康素养水平和基本特征，评价心理健康服务相关政策及心理健康教育等工作效果，为进一步提高我市居民心理健康素养、促进全民健康幸福提供科学依据。

本问卷包括多个部分，请您根据每个部分的要求填答，完成整个问卷大约需要5-10分钟。调查将匿名开展，您填写的具体信息会得到严格保密。请您根据自己的情况和想法认真填答，您填写的信息对于整体调查非常重要。为感谢您的支持，在填答完毕后您将得到一定的奖励。

十分感谢您的支持与合作！

北京市卫生健康委员会

中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心

**家庭信息登记**

1.您当前住所内常住人口有 人（包括您在内）？

2.其中18岁（含）以上 人（包括您在内）？

3. 您的性别是：男；女

4.您的年龄是 岁

5.请添加其他家庭成员信息（18岁及以上）

下拉：配偶 子女 父母 岳父母或公婆 祖父母 媳婿 孙子女 兄弟姐妹 其他

**心理健康素养问卷**

出生年月：\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_月【滚轮题】（如果年龄低于18岁，提醒）

性别： ①男 ②女【单选】

您的国籍是否是中国国籍：①是 ②否【单选】（如果选择否，提醒）

您的户口是：①城镇户口 ②农村户口

您的户口所在地：①北京 ②其他

学历： ①初中及以下

②高中或中专

③大专

④本科

⑤硕士及以上

**第一部分 判断题**

请判断下面说法是否正确：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **题号** | **题目** | **选项** | | |
| 对 | 错 | 不知道 |
| 1 | 适当运动可以减轻焦虑、抑郁等精神心理问题。 |  |  |  |
| 2 | 大部分精神心理异常问题的主要原因在于遗传。 |  |  |  |
| 3 | 儿童压力过大、缺乏运动，不利于大脑发育。 |  |  |  |
| 4 | 要培养孩子的自信心，应当经常表扬孩子聪明。 |  |  |  |
| 5 | 老年人加强社交活动有助于减缓大脑功能衰退。 |  |  |  |
| 6 | 焦虑不安等情绪有害无利。 |  |  |  |
| 7 | 主动面对引发焦虑的事物或环境，有助于逐渐减轻焦虑问题。 |  |  |  |
| 8 | 精神心理疾病越早治疗越好。 |  |  |  |
| 9 | 精神心理疾病在得到有效治疗后，可以缓解乃至康复。 |  |  |  |
| 10 | 看车祸、灾难现场的照片或视频，可能造成精神心理创伤。 |  |  |  |
| 11 | 比起突然的创伤打击，持续的压力对精神心理健康影响很小。 |  |  |  |
| 12 | 晚上失眠的人，白天应该多补觉。 |  |  |  |
| 13 | 睡前少量饮酒，有助于提高睡眠质量。 |  |  |  |
| 14 | 有洁癖就是强迫症。 |  |  |  |
| 15 | 不良情绪可能引发身体疾病。 |  |  |  |
| 16 | 醋和盐一起加热会产生剧毒。 |  |  |  |
| 17 | 高血压、冠心病、胃溃疡都属于心身疾病。 |  |  |  |
| 18 | 使用网上的心理问卷，可以诊断自己有无精神心理疾病。 |  |  |  |
| 19 | 一个人有没有精神心理疾病，是很容易看出来的。 |  |  |  |
| 20 | 医学检查正常却总怀疑自己有病，可能是一种精神心理疾病。 |  |  |  |
| 21 | 太阳每天从东边升起，在西边落下。 |  |  |  |
| 22 | 精神心理疾病服药好转后，可以自己一边减少药量一边观察。 |  |  |  |

**第二部分 自评题**

下面是人们在生活中的一些行为和观点，请根据您通常的情况回答：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **题号** | **题 目** | **选 项** | | | |
| A  总是 | B  经常 | C  有时 | D  从不 |
| 1 | 我有信心能克服生活中的大部分困难。 |  |  |  |  |
| 2 | 遇事我能理性应对，保持心态平和。 |  |  |  |  |
| 3 | 面对生活，我常常保持积极的态度。 |  |  |  |  |
| **题号** | **题 目** | **选 项** | | | |
| A  非常赞同 | B  比较  赞同 | C  比较反对 | D  非常  反对 |
| 4 | 我知道如何获得心理健康知识。 |  |  |  |  |
| 5 | 我知道如何寻求专业的心理帮助。 |  |  |  |  |
| 6 | 心理健康对一个人的身体健康影响很大。 |  |  |  |  |
| 7 | 对于一个人来说，心理健康非常重要。 |  |  |  |  |
| 8 | 每个人都应该学习一些心理健康方面的知识。 |  |  |  |  |

**第三部分 案例题**

下面有两个日常生活中的例子。请在认真阅读后，根据你的想法回答相关的问题。

（一）小明，男，22岁，大学生。最近几周一直感到悲伤难过，高兴不起来；他认为自己什么都做不好，活得很失败，看不到生活的希望；晚上常常失眠，吃饭没有胃口，总是感觉疲劳乏力；学习时无法集中注意力，对自己喜欢的足球也毫无兴趣了。

1.你认为小明的问题会是心理疾病吗？

A是 B可能是 C不是 D不知道

2.你认为小明的问题最可能是什么？（选可能性最大的一项）：

A压力过大 B抑郁症 C精神分裂症 D社交焦虑 E应激障碍 F强迫症

3. 如果你是小明，你会怎样做？

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 选项 | | |
| 同意 | 不确定 | 不同意 |
| 不会告诉别人 |  |  |  |
| 愿意找心理咨询师谈一谈 |  |  |  |
| 愿意找精神科医生看一看 |  |  |  |

4. 如果小明被诊断为心理疾病，你是否同意下列看法？

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 选项 | | |
| 同意 | 不确定 | 不同意 |
| 最好与他少接触 |  |  |  |
| 与他在一起可能会有危险 |  |  |  |
| 他更需要得到关心 |  |  |  |

（二）小丽，女，27岁，公司职员。近一年来，她在参加会议、朋友聚餐等活动时，越来越害怕与人讲话，一讲话就会很紧张，脸通红，手发抖，心跳得飞快，甚至说不出话来。而在家里，她却能表达自如。因此，她不敢见陌生人，尽力回避各种集体活动。

1.你认为小丽的问题会是心理疾病吗？

A是 B可能是 C不是 D不知道

2.你认为小丽的问题最可能是什么？（选可能性最大的一项）：

A压力过大 B抑郁症 C精神分裂症 D社交焦虑 E应激障碍 F强迫症

3. 如果你是小丽，你会怎样做？

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 选项 | | |
| 同意 | 不确定 | 不同意 |
| 不会告诉别人 |  |  |  |
| 愿意找心理咨询师谈一谈 |  |  |  |
| 愿意找精神科医生看一看 |  |  |  |

4. 如果小丽被诊断为心理疾病，你是否同意下列看法？

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 选项 | | |
| 同意 | 不确定 | 不同意 |
| 最好与她少接触 |  |  |  |
| 与她在一起可能会有危险 |  |  |  |
| 她更需要得到关心 |  |  |  |

**第四部分 需求调查**

1.您通常会通过哪些方式获得各种心理健康知识和信息？【多选】

短视频APP 下拉：快手 抖音 西瓜视频 其他

常规视频APP 下拉：爱奇艺 优酷 哔哩哔哩 其他

新闻/资讯类APP（如：今日头条、腾讯新闻等）

音频类APP（如：播客、喜马拉雅等）

微信公众平台

直播平台

知识类线上社区（如：知乎等）

电视

网站

微博

广播

搜索引擎

报纸

社区居民

杂志

书籍

社区（如：社区中科普长廊、科普讲座等）

亲朋好友

2.您最希望相关部门和专业机构通过下述哪种方式为您提供心理健康知识和信息？【多选，限选3种】

短视频APP 下拉：快手 抖音 西瓜视频 其他

常规视频APP 下拉：爱奇艺 优酷 哔哩哔哩 其他

新闻/资讯类APP（如：今日头条、腾讯新闻等）

音频类APP（如：播客、喜马拉雅等）

微信公众平台

直播平台

知识类线上社区（如：知乎等）

电视

网站

微博

广播

搜索引擎

报纸

社区居民

杂志

书籍

社区（如：社区中科普长廊、科普讲座等）

亲朋好友

3.您是否需要下列心理健康知识？【多选】

A.教育孩子 B.婚姻恋爱 C.职业指导 D.人际交往 E.自我调节 F.心理疾病的治疗与预防

G.其它

3.1除上述教育孩子、婚姻恋爱等六个方面之外，您认为还需要哪方面的心理健康知识，请填写 。【填空，第3题若选“其他”则跳到此题】

4.您希望获得心理健康知识内容的形式：【单选】

问答式：遇到困惑烦恼的时候，您提问，专家回答

系统式：提供系统的心理健康知识体系，连续培训

检索式：提供心理健康知识库，便于检索

趣味式：将心理健康知识融入段子、动画

明星式：请明星代言、介绍

5.您以往是否曾经被诊断为下列心理疾病？【多选】

A.未看过精神科医生 B.抑郁症 C.躁郁症 D.精神分裂症 E.强迫症 F.神经衰弱 G.焦虑症 H.创伤后应激障碍 I.疑病症 J.惊恐发作 K.恐怖症 L.酒依赖 M.物质依赖 N.其他

6.您是否知道暖翼平台？

A. 知道并使用过 B. 知道未使用过 C. 不知道

7.您最希望接受什么形式的心理帮助？

A.一对一面谈 B.网络咨询 C.电话辅导 D.团体辅导 E.培训讲座 F.自己浏览网站、资料、刊物

8.我比较认真地回答了前面的题目。

A.同意 B.不同意 C.不确定

**第五部分 背景信息**

1.您的个人实际月收入大约是：

1）2000元以下； 2）2000-3000元； 3）3000-4000元； 4）4000-5000元；5）5000-6000元；6）6000-7000元；7）7000-8000元；8）8000-9000元；9）9000-1万元；10）1万-2万；11）2万-5万；12）5万以上 【滚轮题】

2.您的职业是：

公务员/行政人员

教师

医务人员

其他专业技术人员

商业/服务业/后勤保障人员

农民

工人

军人

学生

离退休

其他

3.您的政治面貌：1.共青团员 2.中共党员 3.民主党派 4.群众

4.目前的婚姻状况是： ①未婚 ②已婚 ③离婚 ④丧偶

5.您有\_\_\_\_ 个孩子。（跳题规则：未婚者不回答）

1）0 个 2）1个 3）2个 4）3个或更多

6.您的健康状况：

①健康  ②患病 （如患病，请写下疾病名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ）  ③残疾

7.您是否满意自己的生活？

非常不满意      不满意    比较不满意    说不清满意还是不满意

比较满意       满意        非常满意

8.您是否参加过心理健康相关的课程或培训？

是 否

9.在过去12个月内，您在本市居住的时长是否在6个月以上？【判断题】

是 否

【继续参与抑郁、焦虑测评，快速检测您的心理健康状况，只需要3分钟。】