

青年心理健康拉响警报：近三成有抑郁风险

中国青年报·中青在线记者 章正

近日，中国青少年研究中心团队协同中国科学院心理研究所，对青年进行了心理健康专题调查。该中心少年儿童研究所所长、研究员孙宏艳是该项目负责人之一。让她感到担忧的是，对 14~35 岁青年进行的调查发现，受访青年中近三成具有抑郁风险，近一成有抑郁高风险。

通过调研发现，半数多受访者具有焦虑问题，31~35 岁的青年群体重度焦虑比例最高，在职青年的焦虑得分最高。和 2008 年的调查相比，青年的抑郁问题有所加重。2008 年，青年没有抑郁问题的比例为 75.8%，10 年后下降了 5.3 个百分点，而有轻度及中度抑郁风险的比例与 2008（16.8%）相比增多了近 5 个百分点；有抑郁高风险的比例也高于 2008 年（7.4%）。

调查发现，青年压力的主要来源是经济压力、职业迷茫、学业压力。

本次调查，选取样本年龄区间在 14~35 岁之间，包括了男性 2739 人、女性 2824 人。学生包括初中生 364 人，高中生 442 人，专科生 367 人，本科生 736 人，研究生 215 人，非学生群体 3439 人。调查范围选取了东北、西北、南部三个地区的代表省份。

受访青年近三成有抑郁风险，31~35 岁者风险高

调研发现，超过七成（70.5%）青年无抑郁倾向，有抑郁风险的比例为 21.4%，有抑郁高风险的比例为 8.1%。其中男性青年具有抑郁风险的比例更高，男性有抑郁高风险的比例为 9.1%，女性有抑郁高风险的比例为 7.2%；而且，男性的抑郁得分也显著高于女性。女性的抑郁平均得分为 15.96 分，男性为 16.53 分。

调研组把受访年龄划分为 14~18 岁、19~22 岁、23~30 岁和 31~35 岁几组。

研究发现，14~18 岁年龄组有 7.7% 存在抑郁高风险，19~22 岁年龄组有 7.4% 存在抑郁高风险，23~30 岁年龄组有 8% 存在抑郁高风险，31~35 岁年龄组有 9.7% 存在抑郁高风险。由此可见，31~35 岁的青年群体抑郁风险最高。

他们将青年分为中学在读（含初中、高中）、高等教育在读（含专科、本科和研究生）、在职三种类别进行比较发现，中学在读学生 7.7% 存在高抑郁风险，高等教育在读学生 6.6% 存在高抑郁风险，在职青年 8.8% 存在高抑郁风险。

“由此可见，在职青年存在抑郁高风险的比例显著高于在读学生。”课题负责人孙宏艳说。

31~35 岁青年和中学生重度焦虑比例更高

本次调研发现，超过半数受访青年有不同程度的焦虑问题。数据显示，有 46.4% 无焦虑问题，38.8% 有轻度焦虑问题，9.9% 有中度焦虑问题，4.9% 的人有重度焦虑问题。

课题组进行比较发现，31~35 岁的青年群体重度焦虑比例最高。

他们对青年存在重度焦虑的情况进行统计发现，14~18 岁年龄组有 5.1%，19~22 岁年龄组有 5.4%，23~30 岁年龄组有 4.8%，31~35 岁年龄组有 5.7%。焦虑得分在不同年龄段也存在显著差异，得分最高的为 31~35 岁年龄组，高于 23~30 岁年龄组，显著高于 14~18 岁年龄组和 19~22 岁年龄组。

按照中学在读、高等教育在读、在职青年群体划分进行比较发现，中学生的焦虑比例更高。重度焦虑的比例，中学在读学生为 5.5%，高等教育在读学生为 3.9%，在职青年为 5.2%。

焦虑的得分在不同身份间也存在显著差异，在职青年的焦虑得分显著高于在读学生。其中，在职青年的焦虑得分为 12.66 分，显著高于中学生（11.91 分）和高等教育学生（12.02 分）。

青年面临三大压力源：经济、职业、学业

中国青少年研究中心孙宏艳团队调研发现，青年压力的主要来源是经济压力、职业迷茫、学业压力。

其中，中学生主要压力来源是学业压力（88.7%）、人际关系（27.5%）、知识危机（27.2%）；高等学校在读青年的主要压力源是学业压力（77.3%）、经济压力（54.7%）、职业迷茫（40.7%）；在职青年的主要压力来源是经济压力（72.1%）、职业迷茫（40.6%）、住房问题（34.1%）。

对职业青年而言，最大的压力是经济压力。中学生和高校在读青年的最大压力来源是学业压力。

近七成青年对生活偏满意，但心理健康素养低于平均水平

孙宏艳指出，青年对生活总体偏于满意（69.0%），其中10%感到非常满意，34%感到比较满意，25%感到略微满意。

研究团队对不同身份青年的生活满意度进行比较发现，中学生对生活感到满意的人数占81%，高校学生对生活满意的比例为77%，均高于总样本，在职青年对生活感到满意的比例为62%，与中学生、高校学生相比大幅度下降。而对生活感到“很不满意”的人数比例高达6%。

本次调查考察了7道心理健康素养题目，将结果与全国调查的正确率比较，每题正确率均低于或等于全国调查的正确率，差异最大的一题比全国调查的正确率低28.9%。

“这说明青年群体的心理健康素养略低于全国水平。”孙宏艳说。

调研同时发现，对青年进行不同维度的分组比较发现，女性的健康素养得分高于男性，14~18岁青年的心理健康素养得分高于其他年龄青年，高等学历在读青年得分高于中学生和在职青年，广东省的青年心理健康素养高于陕西省和辽宁省。

青年具备一定的心理健康知识，并对心理辅导的作用持积极态度。调查发现，青年对于运动可有效改善情绪健康、心理健康影响生理健康等知识的掌握程度较好，这两项知识判断题的回答正确率超过90%。大多数青年对于心理辅导改善心理健康的作用也持积极态度，仅有5%认为“完全没有”作用，8%认为“基本没有”作用。

课题组注意到，青年对情绪、睡眠健康知识等了解不足，如对“焦虑不安等消极情绪有害无利”这个题目的判断，正确率仅有29.9%。对“晚上容易失眠的人白天应该多补觉”这题的判断，正确率为62.9%。

研究发现，青年感到自己的减压方式“非常有效”和“比较有效”的超过60%，但也有7%感到“基本无效”，31%仅感到“轻微有效”。青年认为有效的压力调节方法是与他人交流、倾诉内心烦恼（43.9%），向家人朋友寻求建议（35.4%），广泛参加各种文体活动（31.7%）；青年感到无效的减压方式是压制自己、不表达出来（64.4%），休息、暂时把问题抛开（30.1%），通过抽烟喝酒或吃东西缓解（20.8%）。而选择寻求专业心理辅导的比例非常低，各青年群体分别从1.7%~6.3%不等。

孙宏艳认为，这说明青年的心理素养水平普遍不高，减压方式普遍不够专业。但是，研究还得到这样的结论：感到自己的减压方式有效的人，更善于使用专业的心理辅导，他们的抑郁水平也明显更低。可见，减压方式对心理健康水平存在显著影响。

调查发现，在职青年生活满意度最低，焦虑和抑郁水平最高。以抑郁得分为例，在职青年抑郁得分为16.54分，中学在校生得分为15.60分，高等教育在校生为15.85分。而且，在职青年的压力以经济压力最为突出，有72.1%报告了存在经济压力。其次他们较为突出的压力是职业迷茫（40.6%）和住房问题（34.1%）。