**关于2024年青少年心理健康调查研究**

**的社会实践**

**方鑫玺、霍君航、金明俊、娄宸、李银珠、于秀森、张然 延边大学计算机科学与技术专业**

**金建宇、吴旋贺 延边大学农业机械化及其自动化专业**

**指导教师：杨瑶**

**摘要：**青少年心理健康问题日益受到关注。本社会实践通过问卷调查，深入了解青少年心理健康现状，探究其影响因素，并探讨有效干预措施。调查结果显示，青少年心理健康状况总体良好，但仍存在焦虑、抑郁等心理问题。新时期开展青少年心理健康教育，对青少年身心健康发展、增强社会适应能力、维护社会和谐稳定等具有重要意义。

**关键词：**青少年；心理健康

# **一、前言**

在新时代的征程中，国家的繁荣与进步离不开一代又一代青少年的健康成长。全国两会期间，全国政协委员，中国工程院院士、南方医科大学教授高天明深刻指出：“孩子的心理健康状况不仅影响孩子的未来，更影响一个社会的未来。”这一论述掷地有声，道出了青少年心理健康对于国家长远发展的重要意义。正如梁启超先生所言：“少年强则国强，少年进步则国进步。”儿童青少年时期是一个身心快速发展变化的关键期，这一阶段不仅对个体之后的成长阶段有着至关重要的影响，更是塑造健康心理和健全人格的黄金时期。

然而，随着社会经济的快速发展，生活节奏的加快，以及信息时代的到来，儿童青少年时期也成为了心理健康问题的高发期。心理疾病不仅会严重影响青少年的学习、生活和社交能力，更可能对其未来的职业生涯和人生轨迹造成长远的影响。因此，保护儿童青少年免受心理疾病困扰，不仅有助于青少年认知的发展和人格的健全，更是我们构建和谐社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦的基石。

促进学生身心健康、全面发展，不仅是教育工作的核心任务，更是社会进步和国家发展的重大课题。在这一背景下，本社会实践报告聚焦于2024年青少年心理健康状况的调查与研究，旨在通过深入分析青少年心理健康现状，揭示影响青少年心理健康的各种因素，进而提出针对性的干预措施和建议。我们希望通过这份报告，能够为相关政策制定、心理健康教育体系的完善以及全社会对青少年心理健康的关注与支持提供有益的参考和启示。

**二、基本理论的阐述**

青少年心理健康是一个多维度的概念，它涉及到青少年在生理、心理和社会互动方面的综合状态。

## **1、概念：**

世界卫生组织提到,健康不仅仅是指没有疾病和虚弱,而且是个体在身体上、心理上和社会上的完好状态。2001年,世界卫生组织提出心理健康是一种健康或幸福的状态,在这种状态下,个体可以实现自我,应对日常生活中的压力,工作富有成效,有能 力对所在的社会做出贡献。

## **2、类型：**

青少年心理健康问题可以归纳为几种主要类型：

情绪问题：包括焦虑、抑郁、情绪波动等。

行为问题：如攻击行为、违纪行为、沉迷网络等。

学习问题：如学习困难、考试焦虑、厌学等。

人际关系问题：如社交恐惧、同伴关系冲突等。

自我认同问题：如自我价值感低、身份认同困惑等。

## **3、意义：**

青少年心理健康对于个体和社会都具有深远的意义：

心理健康是青少年健康成长的基础，它影响着青少年的认知发展、情感成熟和行为习惯的形成。健康的心理状态有助于青少年形成积极的个性特征，为未来的生活和工作打下坚实的基础。青少年时期个体情绪波动较大，容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。心理健康教育有助于青少年建立正确的情绪认知，学会调节和管理自己的情绪，增强心理韧性，促进身心健康发展。青少年时期是个人从家庭向社会过渡的关键时期，青少年需要逐渐适应学校、家庭、社会等不同环境和角色。心理健康教育可以帮助青少年掌握社交技巧，提高人际交往能力，学会尊重他人、理解他人，与他人建立良好的关系，逐步提高社会适应能力。同时，心理健康教育可以引导青少年以积极、乐观的态度面对生活中的困难和挑战，培养青少年坚韧不拔、勇往直前的精神品质，帮助青少年建立积极的人生态度，从而更好地融入社会，实现自我价值。

总之，青少年心理健康是一个复杂且重要的议题，它需要家庭、学校、社会以及政策层面的共同关注和努力，以促进青少年的全面发展和幸福生活。

# **三、基本情况分析**

随着社会经济的快速发展，人们的生活节奏加快，竞争压力不断增大，心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。有研究者发现，1982年和1993年，中国抑郁症的终生患病率分别只有0.045%和0.083%，而到了21世纪初，世界卫生组织调查发现中国抑郁症的终生发病率已提高到3.5%。也有研究者对高校一线心理健康教育工作者进行了调查，结果表明，调查对象中认为大学生心理危机状况“比较严重”和“一般”的各占五分之二。另据媒体报道，我国自杀率为万分之二点三左右，高达28-30万人。专家估计，还有不低于250万的自杀未遂和有自杀倾向的人群，且有向低龄化的发展趋势，自杀已成为15-24岁人群的第一重要死亡原因。这表明，当前我们面临的青少年心理健康形势依然较为严峻，且已出现局部恶化的重要征兆。

在我国，儿童青少年也属于心理问题的多发群体，提升我国儿童青少年的心理健康水平，首先需要对新时代这一群体的心理健康状况有所了解，在把握儿童青少年心理健康现状的基础上，有的放矢地开展心理健康教育与服务工作。当前，儿童青少年心理问题呈现如下三方面的特点。

## **1、低龄化趋势**

据2020年世界卫生组织估计，个体约50%的心理问题出现在14岁前。这意 味着儿童青少年前期的心理健康问题不容忽视。我国有学者面向某市部分小学的调研发现，存在心理问题的学龄儿童高达20%左右，这意味着每五个学龄儿童中就有一个存在心理健康问题，即小学生群体中心理健康问题已比较普遍。与此同 时，一项对 2010~2020 年。综上可知，我国儿童青少年群体的心理问题呈现出显著的低龄化趋势。

## **2、严重化趋势**

儿童青少年的生理和心理发育极不平衡，再加上学业压力、家庭期望、人际关系及社会竞争等因素，他们的压力不断增大，导致儿童青少年的心理问题逐渐凸显，日益严重。中国青少年研究中心2022年对全国24758名中小学生的心理健康问题进行调研，结果发现，焦虑、抑郁检出率分别达31.3%、17.9%，其中四年级学生重度抑郁检出率较2020年上升0.9个百分点，增幅近50%。有研究显示，初诊抑郁障碍后转为双相情感障碍诊断的比率约为9%，而双相情感障碍的终生患病率为1%~4%，也就是说，一旦抑郁症转化为双相障碍，患者可能需要终身服药，双相障碍相比抑郁和焦虑更加难以治愈并会导致更高比例的致残率。还有更严重的自残行为，调查研究显示，我国各个地区的儿童青少年均存在不同程度的自残行为，发生率正在逐渐升高；再就是更加严重的自杀想法，儿童青少年群体的自杀意念检出率高达17.7%~23.5%，危机事件也频频发生。更进一步讲，儿童青少年的心理问题也表现出一些共发性的特点，如在儿童青少年群体中，焦虑、抑郁等多种心理问题共同发生性往往较高，且在厌学、拒学的儿童青少年群体中较为常见。

显而易见，共发性将会导致这些心理问题的解决变得更加棘手和困难。此外，需要特别注意的是，在心理问题出现的早期一定要及时寻求专业的帮助，一些心理问题若得不到及时解决，可能会持续到成年阶段。诸多研究均表明，儿童青少年时期的心理问题愈发复杂化、严重化，亟需全社会的关注与破解。

## **3、网络负面心理影响加剧**

近年来，随着互联网技术的飞速发展，青少年网络使用的频率和时间显著增加，这一现象引起了社会各界的广泛关注。网络已成为青少年日常生活的重要组成部分，然而，不合理使用网络的问题日益凸显，这不仅增加了青少年网络成瘾的风险，还可能引发一系列心理问题，如厌学拒学、社会适应不良等。2023年12月23日，共青团中央维护青少年权益部与中国互联网网络信息中心（CNNIC）联合发布了《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》。报告的数据揭示了未成年人网络使用的普及程度和特点。具体来看，2022年我国未成年网民规模达到了1.93亿，互联网普及率高达97.2%，其中小学生的互联网普及率更是达到了95.1%。这些数据表明，互联网已经成为青少年生活中不可或缺的一部分。

调查还发现，未成年人在周一至周五的平均每天上网时长超过2小时的比例为11.1%，而在节假日，这一比例更是上升至13.1%，说明有一部分青少年可能存在过度使用互联网的问题。这种过度使用网络的行为，不仅影响了青少年的学习和生活，还可能对他们的心理健康产生负面影响。

多项研究指出，长时间使用社交媒体与青少年心理健康问题之间存在关联。具体来说，每天使用社交媒体超过3小时的儿童青少年，患抑郁、焦虑等心理问题的概率会提高两倍。此外，我国网络成瘾的患病率在10%至20%之间波动，这一数据反映了网络成瘾在青少年群体中的普遍性和严重性。

除了网络成瘾，网络欺凌也是青少年在网络上面临的一大问题。联合国儿童基金会的一项在线调查显示，我国有24%的10至18岁学生曾遭受网络欺凌。网络欺凌不仅伤害受害者的心理健康，还可能导致他们在现实生活中出现社交障碍。

青少年在使用网络的过程中，还可能遭遇恶意攻击、诽谤、侵犯隐私等网络暴力行为。这些网络暴力行为对青少年的心理健康构成了严重威胁，可能导致他们出现创伤后应激障碍、自伤自杀等严重心理问题。

针对这些问题，社会、学校和家庭需要共同努力，采取措施来引导青少年合理使用网络。这包括加强对青少年网络使用的监管，提供心理健康教育和支持，以及建立更加健康和谐的网络环境。通过这些措施，我们可以帮助青少年更好地适应数字时代，保护他们的心理健康，促进其全面发展。

# **四、存在问题的原因及根源分析**

通过本次调查问卷的收集与分析，我们对2024年青少年的心理健康状况进行了深入研究。调查结果表明，青少年的整体心理健康状况较为良好，但仍存在一些值得关注的心理问题，尤其是在焦虑和抑郁方面，一部分青少年表现出明显的心理困扰。

## **1、焦虑与抑郁问题的普遍性**

焦虑与抑郁是当前青少年群体中最为普遍的心理问题。调查数据显示，约30%的受访者近期经历过较为明显的焦虑症状，约20%的青少年曾出现过抑郁症状。这一结果反映出，学业压力、家庭期望以及自我认同感不足等因素，均可能是导致青少年情绪问题的主要原因。特别是在升学关键时期，青少年常常感受到来自学业压力的沉重负担，且部分青少年在成长过程中对自我身份的认同感较为薄弱，情绪波动较大，这加剧了心理困扰的发生。

## **2、网络影响与心理健康的关联**

网络成瘾问题是当前青少年中十分严重的心理问题。研究表明,青少年使用网络成瘾轻者会造成注意力缺失、智力受损、孤独感、抑郁、动机冲突、双重人格、成瘾行为、适应不良、躯体症状等身心疾患,重者则可能沉溺于虚拟世界而模仿凶杀、色情游戏中的角色,造成违法犯罪或自毁等恶性后果。导致青少年网络成瘾的主观原因是其好奇、用虚拟世界弥补现实中不能满足的需要、无成就目标、人格缺陷、抗诱惑能力差等,客观上的原因主要是缺乏现实人际交往、网络文化中的不良刺激、家庭-学校-社区没有建立起目标一致的育人环境、监管不力不当等。

## **3、心理健康教育的需求**

调查还发现，大多数青少年希望学校能够增加心理健康教育内容。面对学业压力、青春期的心理变化以及人际关系等困扰时，心理疏导与教育显得尤为重要。约65%的受访者表示，如果学校能提供更多的心理健康支持，他们会感到更加放松和自信。因此，完善学校心理辅导体系，开展情绪管理和压力调节等活动，将有助于提升青少年的心理健康水平。

# **五、解决问题的措施或提出政策性建议**

根据调查结果，我们提出以下几点针对性的建议，以促进青少年心理健康的提升：

## **1、增强心理健康教育的普及性**

学校应进一步加强心理健康教育，设立专门的心理辅导课程，并定期开展心理健康讲座与辅导活动。通过心理健康课程和情绪管理培训，帮助青少年树立正确的心理健康观念，增强其应对压力和情绪波动的能力，提高心理韧性。

## **2、政府与社会应加强对青少年心理健康的关注**

政府应更加重视青少年的心理健康问题，出台相关政策，并加大心理健康教育与服务资源的投入，确保青少年能够获得及时、专业的心理辅导。同时，社会各界应形成合力，为青少年营造一个更加宽松、健康的成长环境，减少过度竞争带来的压力，增强社会支持网络的作用。

## **3、家庭支持与沟通的加强**

家庭是青少年身心健康发展的摇篮，家庭中的风险因素严重威胁青少年的心理健康发展(边玉芳等，2016)。家庭累积风险对初、高中生生活满意度和焦虑/抑郁的消极影响提示心理健康工作者不仅要关注青少年面临的家庭风险的性质，也应关注家庭风险的数量，因为任何单一风险因素的不利影响都不及家庭累积风险的负面影响(Buehler&Gerard,2013;葛海艳，刘爱书，2018)。减少青少年面临的家庭风险的数量是提升生活满意度和降低焦虑/抑郁水平的有效途径之一。

# **六、结论**

本次调查结果表明，尽管大多数青少年的心理健康状况较为良好，但焦虑、抑郁等心理问题仍困扰着部分青少年群体，且这一问题呈逐年上升的趋势。随着社会变革、科技进步和信息化时代的到来，青少年面临的心理健康问题变得日益复杂多样，社会环境、家庭支持、学业压力、网络暴力等因素对青少年的心理发展产生了深远的影响。

通过科学的心理干预和教育引导，帮助青少年树立正确的生命价值观，使他们能够在压力和挑战中保持心理健康，实现自我价值。只有这样，才能确保青少年健康成长，为社会的可持续发展注入新的活力和希望。

# **参考文献**

[1]经靖.当前青少年心理健康状况及生命价值观现状调研报告[J].西部学刊,2024,(20):109-112.DOI:10.16721/j.cnki.cn61-1487/c.2024.20.022.

[2]熊俊梅,海曼,黄飞,等.家庭累积风险与青少年心理健康的关系——心理资本的补偿效应和调节效应[J].心理发展与教育,2020,36(01):94-102.DOI:10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2020.01.11.

[3]张大均.青少年心理健康及其教育的整合研究[J].西南大学学报(社会科学版),2008,(05):22-28.DOI:10.13718/j.cnki.xdsk.2008.05.032.

[4]俞国良,王浩.文化潮流与社会转型:影响我国青少年心理健康状况的重要因素及现实策略[J].西南民族大学学报(人文社科版),2020,41(09):213-219.

[5]祁双翼,西英俊,马辛.中国人心理健康研究综述[J].中国健康心理学杂志,2019,27(06):947-953.DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2019.06.037.