

江苏省未成年人 心理健康状况研究报告

万增奎◎著



中国社会科学出版社

江苏省未成年人 心理健康状况研究报告

万增奎◎著



中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

江苏省未成年人心理健康状况研究报告 / 万增奎著. —北京: 中国社会科学出版社, 2017. 8

ISBN 978 - 7 - 5203 - 0639 - 3

I. ①江… II. ①万… III. ①未成年人—心理健康—研究报告—江苏
IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 140264 号

出 版 人 赵剑英
选题策划 罗 莉
责任编辑 刘 艳
责任校对 陈 晨
责任印制 戴 宽

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010 - 84083685
门 市 部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京明恒达印务有限公司
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 17.5
插 页 3
字 数 261 千字
定 价 79.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社营销中心联系调换

电话:010 - 84083683

版权所有 侵权必究





江苏省高校哲学社会科学研究重点项目《城市流动儿童品行状况及其教育现状的调查研究》
(2016ZDIXM030) 的研究成果

教育部普通高等学校人文社会科学重点研究基
地“南京师范大学道德教育研究所”研究成果

南京晓庄学院基金项目《城市流动儿童家庭环境与品行状况的问题研究》（2016NXY06）研究成果

江苏省社科应用研究精品工程立项项目《城市流动儿童心理健康现状、问题 and 对策研究——以南京市为例》（17SYB-109）研究成果

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 调查背景	(1)
第二节 相关概念	(4)
一 健康	(4)
二 青少年心理健康	(5)
三 青少年心理危机	(6)
四 自我意识	(7)
五 社会适应	(8)
六 生活事件	(8)
七 青少年心理健康标准	(9)
八 青少年心理健康教育	(10)
第三节 研究综述	(11)
一 国外研究	(11)
二 国内研究	(12)
三 江苏省青少年心理健康状况的前期研究	(14)
第二章 调查设计	(18)
第一节 调查目标	(18)
第二节 调查内容	(19)
第三节 调查方法	(20)
一 调查工具	(20)
二 调查对象	(24)

三 调查过程	(24)
第三章 调查结果	(25)
第一节 样本分析	(25)
一 江苏省中小学身高、体重状况	(25)
二 江苏省青少年兄弟姐妹状况	(28)
三 江苏省青少年家庭居住状况	(29)
四 江苏省青少年父亲文化程度	(30)
五 江苏省青少年母亲文化程度	(30)
第二节 江苏省青少年心理健康相关行为调查	(31)
第三节 心理健康主要状况调查	(119)
一 小学生数据分析	(119)
二 中学生数据分析	(140)
第四节 访谈质性研究	(166)
一 访谈目的	(166)
二 访谈方法	(166)
三 访谈结果	(172)
四 成因分析	(191)
第五节 初三、高三学生心理健康调查研究	(194)
一 调查对象	(194)
二 初三、高三学生心理健康总体状况研究	(194)
三 初三、高三学生疲劳心理研究	(199)
四 初三、高三学生睡眠质量研究	(212)
五 初三、高三学生考试焦虑研究	(216)
六 初三、高三学生认知负荷研究	(223)
第四章 调查结论与对策建议	(230)
第一节 调查结论	(230)
一 社会人口学状况	(230)
二 小学生心理健康小结	(231)

三 中学生心理健康小结	(232)
四 主要结论	(232)
第二节 对策建议	(233)
一 建立学校心理健康网络体系	(233)
二 搭建家庭心理网络	(234)
三 利用社区网络,成立心理健康志愿服务体系	(234)
四 其他建议对策	(235)
附录	(238)
附录1 个人信息	(238)
附录2 相关健康行为信息	(239)
附录3 青少年自陈量表样例	(241)
SCL_90 心理健康诊断	(241)
学生心理健康诊断(MHT)	(242)
学生生活事件量表	(243)
应对方式量表	(244)
EPQ 量表	(245)
多维疲劳量表(MFI)	(248)
匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)	(249)
中学生学习疲劳量表	(250)
Sarason 考试焦虑量表	(251)
附录4 访谈提纲	(254)
参考文献	(256)
后 记	(267)

第一章 绪论

第一节 调查背景

当今世界正处于科技和工业迅猛发展、医疗条件不断改善、社会物质生活日益丰富的伟大时代，人们对自身的关注越来越密切。例如，当我们身体的哪个部位稍觉不舒服时，我们就会急赶着去医院做检查和治疗。然而，我们对自身的关注，依然更多地停留在物质和生理层面，对自己的精神生活特别是心理生活的关注和关心还远远不够。较之于身体健康，心理健康更加抽象、隐讳和难以量定，民众通常都会将心理上的不适错误地判断为身体某个部位出了问题所致。在中国，由于传统文化的影响和医疗条件的局限，大多数民众对于心理健康问题的敏感性不强和认识度不够，久而久之便引发了许多和心理健康有关的社会问题，近些年发生的南平校园惨案、湛江校园惨案以及富士康员工接连跳楼自杀案件更是血淋淋的例证。我们必须认识到，忽略心理健康问题并不等于心理健康问题不存在。在这样一个社会竞争日益激烈甚至残酷的信息化时代，我们应该密切关注和积极关怀民众特别是广大青少年的心理健康。

一个有远见的民族总是把目光投向青少年，一个有远见的政党总是把青少年看作历史发展和社会前进的重要力量。一个国家的兴盛，不仅仅在于国库的殷实和公共设施的华丽，同时还在于公民的文明素养，其重要方面是国民的人格高下。在当今，人类社会已经进入信息化的时代，快速多变、视域宽广的时代特点使青少年的生活空间正在发生剧烈的变化，许多传统的观念正在被他们打破，他们的许多新价

值观念却又受到来自家庭、同伴、网络传媒与社会环境等各方面的挑战。

改革开放近40年来,我国经历了由传统农业社会向现代工业社会、由传统计划经济向现代市场经济、由传统粗放经营向现代科学发展的伟大转型。目前,我国正处于全面实现小康,建设富强、民主、文明、和谐社会的新的变革转型时期,处在世界各国、各民族、各种文化和意识形态不断接触、互相影响而又容易引发冲突的全球化背景之下。江苏作为社会、经济、文化和教育发展等均走在全国前列的省份,目前正在为“率先全面建成小康社会、着力建设经济强百姓富环境美社会文明程度高的新江苏”而努力奋斗。在这个大背景下,如何更好地为我省未来发展培养和储备心理健康的人才,是心理健康教育和研究者应该重点考虑的问题。因此,我们受江苏省文明办委托,对江苏省青少年的心理健康状况进行了一次科学全面的调查,旨在了解现状、总结规律、发现问题、研究对策。

随着社会的变革,医学模式的转变,健康的内涵已经更新。现在越来越多的人认识到只有身体的健康不是真正的健康,必须在身体、心理和社会适应方面都达到完满状态,才称得上真正的健康。因此,儿童少年是否健康,与生理、心理以及社会因素有着密切的关系。青少年的心理健康水平影响其综合素质和能力的提高,也影响祖国的建设和发展。其心理健康教育及素质教育的重要指标关系到国家教育目标的实现。首先,社会发展形势迫切需要对青少年心理发展状况进行深入了解,青少年心理健康正成为当前公众关注的热点问题之一。其次,近年来青少年自杀的比例呈上升趋势,而且年龄越来越低,是当前我们面临的一个严峻的社会问题。

当前我国社会在总体上的特点表现在“三多”上,即:多样、多变、多元。而当前的未成年人则表现为崇尚个性自我,尤其是独生子女的身上存在“三多”(宠爱多、包办多、惯养多)倾向、“三少”(经受风雨少、锻炼少、关心他人少)倾向和“三差”(吃苦差、自理差、心理素质差)状况。

青少年作为一个充满活力的庞大群体,正处于生理和心理的人生

特殊发展阶段。随着身体发育、心理发展和阅历增加，再加上社会和学校内部竞争压力增大，青少年在生活、学习、交往和自我意识方面可能会遇到或产生各种各样的心理问题。有些心理问题如果得不到及时有效的干预，将会对青少年的健康成长带来不良影响，严重者可能会导致人格障碍和行为异常。无论是发达国家还是发展中国家，青少年的心理健康状况都不容乐观。调查研究表明：国外 16.79% 的青少年学生存在不同程度的心理健康问题，其中初中生占 13.76%，高中生占 18.79%，而且伴随着年龄增长心理健康问题呈上升趋势。国内有 10%—30% 的青少年存在不同程度的心理健康问题，17 岁以下的 3.4 亿儿童和青少年中约有 3000 万人受到情绪障碍和心理行为问题的困扰。世界卫生组织预测，到 2020 年，全世界范围内发生神经心理问题的儿童和青少年将增加 50% 以上，届时神经心理问题将成为导致青少年疾病、残疾和死亡的前五位原因之一。^① 可见，无论国外还是国内，青少年心理健康都应成为政府、家庭、学校和社会密切关注的重大而迫切的问题。

调查表明，未成年人喜欢得到同龄人的精神慰藉。有一项调查“你最喜欢与谁相处”，结果表明，回答与父母相处的占 17%，回答与同伴相处的占 76%，说明近 3/4 的人想摆脱父母的控制。在北京，一位十三四岁的中学生购买了 1.8 升汽油，纵火烧了网吧，被审讯的时候问“你父母是谁？”学生回答：“哪一个父母？”在马加爵的笔录里，问：“你为什么要杀人？”回答：“他们瞧不起我。”问：“为什么会有这种感觉？”答：“家里穷。”

《生命时报》报道，很多 12—18 岁的美国中学生因学习、人际关系、家庭等产生心理问题，甚至有人选择自杀。据美国疾病控制与预防中心 2016 年的数据，美国每年约 1700 万中小学生患有精神方面的疾病。美国儿科学会在今年 7 月发布报告称，自杀已成为 15—19 岁美国青少年死亡的第二大原因，特别是与父母关系紧张、学业压力大

^① 莫夏莉：《中学生心理健康状况及相关因素研究》，硕士学位论文，河北医科大学，2011 年。

的中学生，自杀倾向明显增加。同样，根据人民网报道，我国每年自杀身亡人数为28.7万人，按儿童占0.9%计算，每年自杀身亡的儿童人数大约为2583人。近年来，学生自杀事件频出，悲剧的接连发生令人悲哀，也更令人震惊。国外的统计数据表明，自杀人群中80%—85%患有精神或心理性疾病，而我国的数据是60%左右，其中抑郁症患者在自杀人群中占首位。

青少年正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的增长及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面，会遇到各种各样的心理困扰或问题。

调查了解江苏省未成年人心理健康现状，可以更好地为落实贯彻教育部印发的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》（以下简称《指导纲要》），为进一步加强和改进中小学心理健康教育工作提供参考，为提高全体学生的心理素质，培养学生积极乐观、健康向上的心理品质，为学生健康成长提供依据，为江苏省未成年人心理健康教育的科学化、规范化、制度化建设提供一定的参考依据。

深入了解江苏省未成年人的心理健康状况，为江苏省未成年人心理健康教育的科学化、规范化、制度化建设提供一定的参考依据。对全省青少年心理健康状况的调查体现着江苏省宣传部和文明办对全省青少年的关心，体现着社会对青少年健康成长的关注，也必然会促进江苏省和谐社会的建设。

第二节 相关概念

一 健康

健康和长寿自古以来就是人类的美好愿望和永恒追求。近些年来，随着社会发展和生活水平提高，人们对健康的关注越来越密切，对健康的概念理解也较之前发生了重大变化。事实上，人们对健康概念的理解是不断发展的，大体经历了生命即健康→无病即健康→生理和心理健全以及社会适应良好即健康→生理和心理健全、社会适应良

好、道德完善即健康四个发展阶段^①。

在生产水平极端低下的人类社会发展早期，人们无法与自然灾害和身体疾病相抗衡，一旦患上某种严重疾病便会丧命，因而便把健康理解为生命。随着后来生产力发展和物质财富增加，人们开始思考如何消除和预防各种疾病，在延长寿命的同时积极提高生活质量，这个时候便以是否患病作为衡量一个人是否健康的标准尺度，也就是说，无病即健康。到了20世纪，随着科技迅猛发展和生活节奏加快，人们的心理压力日益加重，于是心理是否健全和社会适应是否良好便被纳入衡量健康的标准之中。这样，健康便不再被认为仅仅是躯体状况的反映，而且还是心理活动和社会适应状况的综合体现。步入21世纪之后，世界卫生组织又将“道德健康”纳入健康的范畴之中，这便呈现出“生理、心理和社会”多维的健康观。总体而言，人们对健康的理解，是随着人类社会物质文明和精神文明的进步而不断变化的。

二 青少年心理健康

青少年心理健康涉及范围较广、层次较深，因而我们很难给出一个明确而统一的界定。没有心理疾病，并不代表着某个青少年的心理就是健康的。如果一名青少年并无心理疾病或变态行为，但他缺乏积极生活态度、逃避与他人交往、自控能力较差、人际关系失调等，也是心理不健康的重要表现。因此，青少年心理健康不仅仅指没有心理疾病或变态行为，也不仅仅指社会适应良好，还应包括人格的健全完善和心理潜能的充分发挥，是内部协调与外部适应的综合。心理活动中的任何过程发生障碍都将产生心理健康问题，只有当所有心理活动过程及其相互作用都处于正常状态，并且能够很好地适应外部环境之时，我们才可以说某个青少年的心理是健康的。有研究者曾将心理健康作了广义和狭义之分，前者指一种高效、满意而持续的心理状态，

^① 郭亨贞、谢旭、王怡：《刍议现代健康概念的分层》，《西北医学教育》2006年第2期，第132—135页。

后者指认知、情感、意志、行为和人格等基本心理活动的过程和内容的完整、协调与一致。^①事实上,心理学史上的荣格、奥尔波特、罗杰斯、马斯洛、弗洛姆以及弗兰克尔等著名心理学家都从自己的理论立场出发对心理健康作了界定,但综合而言,我们可以认为,青少年心理健康并不是青少年消极地维持正常状态以及治疗、矫正和预防心理疾病或者心理障碍,而是有意识地控制自己,正确地了解自己,立足于现在并朝向未来,渴望在生活中有新的挑战 and 新的目标,从而推动自我成长和自我发展。^②

近些年来,随着经济迅速发展、信息广泛传播和生活节奏加快,社会竞争越来越激烈,青少年的人生观、价值观和心理生活受到前所未有的冲击,他们在成长和发展过程中更容易陷入思想、情绪和行为的混乱状态,从而面临严重的心理困惑和危机。比如,悲观、自卑、焦虑、抑郁、冷漠、逆反、逃学甚至自杀。

三 青少年心理危机

著名心理学家斯坦利·赫尔和爱德华·斯普兰格认为,青少年心理危机主要就是指青春期危机,即青少年在这个阶段特有的生理和心理基础之上,由于受到来自家庭、学校和社会的诸多不利因素的影响而出现的成长受阻或发展中断现象。后来,著名的发展心理学家和精神分析学家埃里克·埃里克森在此基础上提出了同一性危机理论,认为青少年受家庭、学校、社会以及自身的影响在自我发展过程中会逐渐形成自我同一性和心理社会同一性,但在同一性形成和发展过程中也存在多种危机,包括学业危机、道德危机和灾后心理危机等。青少年往往比较关注自我而缺乏应付社会复杂局面的经验和技巧,往往抗拒传统文化而又无法重建合理的价值体系,这个时候便会产生同一性危机。青少年心理危机具有如下四个特点:(1)同一性,即青少年

① 李雪平:《关于心理健康结构维度的研究及理论构想》,《西华大学学报》(哲学社会科学版)2004年第5期,第79—81页。

② 李蔚:《心理健康的定义和特点》,《教育研究》2003年第10期,第69—75页。