# 2021年普陀区青少年心理健康状况调查报告

深阅读、雅志趣

简生活、乐运动

为响应《健康中国行动(2019-2030年)》的倡议，“心理巷”项目应运而生。“心理巷”不仅有心理科普、心理测评、心理咨询、亲子课程，还有还有面向普陀青少年展开的心理健康状况及服务需求调查。

经过8个月的努力，我们对普陀区1000余名青少年和30名家长、20名老师的开展了全面调研。

现在让我们一起看看

《2021年普陀青年心理健康状况调查报告》

的结果吧！

调研青少年基本信息

共有1086名青少年参与调研，53%为男生，47%为女生；年级为六年级至高三；59%的青少年都是独生子女；超过五分之四和父母一起生活。

青少年心理健康现状

调研结果显示：

5.88%的青少年存在一定的心理障碍，其中15.65%的青少年存在自责倾向；12.24%的青少年存在过敏倾向；16.32%的青少年存在身体症状；41.37%的青少年有比较严重的学习焦虑，同时部分伴有自责、自罪、情绪敏感以及一系列的身体症状。

由此可见，有“学习焦虑”困扰的青少年占比最大。

青少年负性生活事件

青少年所发生的负性事件越多，对其影响越大，心理健康状况也就随之越差。所以关注青少年日常生活中负性事件的发生也是十分重要的。

根据青少年负性生活事件因子分平均值分析，可以发现：青少年在人际关系和学习压力两个维度的得分是总体高于其他维度的，这说明不好的人际关系、较大的学习压力会给青少年带来更大的影响，相应地，也会对青少年的身心健康造成更大的影响。

青少年心理服务需求现状

调查结果表明，目前青少年对心理健康的重视度较高，有超过半数的青少年认为自己和家人、朋友都有必要了解心理健康知识和接受正规的的心理健康服务。

青少年对青春期心理、自己的身心管理（如饮食、睡眠、情绪管理等）、校园生活与适应、人际关系、学习问题、身体发育与适应、危机干预（如突发事件心理应急措施）、精神疾病预防（如抑郁、人格障碍）等问题均保持着较大的关注。

青少年更倾向于接受普适性的科普教育，其次为向熟悉的人群寻求帮助。

青少年希望为自己提供心理服务的人员排序依次为：学校健康专家、父母家人、学校老师、医生、精神卫生专家、自己解决、私人健康专家、顺其自然、民间人士。

访谈情况

根据20名老师的访谈结果，可以发现，上海市普陀区各中学的心理健康建设相对比较完善，均对青少年心理健康和心理问题保持者较高的关注度，且校内配备专业心理老师、心理咨询室、沙盘室等。心理老师为中学的某一年级提供心理课程，并负责全校学生的心理健康，会定期举办心理讲座、开展心理广播等。学校目前实行“全员导师制”，有助于学生在遇到困惑时及时获取帮助，有助于他们的健康成长。多数老师还在访谈中表示，青春期学生容易出现的问题包括：学校适应、人际关系、情绪处理、学业压力以及亲子关系，其中亲子关系是老师们认为对学生影响最大的部分。

在调查的20名家长中，超过1/3的家长未曾发现孩子的内在需求，一半以上的家长对孩子心理健康的关注度比较低，而对学习成绩的关注度比较高。

对策与建议

对学校：

①调研学生的兴趣爱好，丰富课后服务内容，自然缓解学生压力和课业负担；

②提高心理健康教育进课堂的重视程度，为学生提供更直接和有效的心理服务；

③创造一个维护学生心理健康的自然环境，重视教师健康心理与良好师生关系的培养。

对社区：

①对应上海市积极开展家庭健康促进行动的目标，在社区开展一系列以维护亲子关系与促进青少年心理健康为主题的趣味活动；

②做好社区文化建设，为青少年健康快乐地成长提供良好的社会环境。

对老师：

①提升自身的心理技能，随时关注学生身心状态，关心指导学生全面发展；

②在“双减政策”下，要改变教学方法，培养学生的自我教育能力。

③做好学校和家庭之间的沟通桥梁。

对家长：

①提高对青少年心理健康的重视；

②调整对学习成绩的关注度和方式；

③学会尊重孩子的决定，减少控制行为，为孩子提供足够的社会支持，营造和谐的家庭氛围。

对青少年：

①正确认识和评价现阶段的自己，悦纳自己。

②学会控制情绪和面对压力。

③在学习和社会活动中与他人建立良好的关系，主动寻找社会支持。

青春普陀2021-12-09