

第三次全国时间利用调查扩展至6周岁及以上常住人员的思考

连丽丽

襄垣县统计局, 中国·山西 长治 046000

【摘要】国家统计局组织开展了第三次时间利用调查,并拓宽了调查范围和调查对象。此次调查从全国居民每日时间利用的纬度,收集各层次居民每日的时间安排数据,为国家建立更完善的社会保障体系,实现人民对美好生活的向往提供了统计数据依据。该调查将调查对象扩展至6周岁及以上常住人员,涵盖了青少年人群。总体来看,青少年的心理健康状况呈现出良好的状态。但是,部分青少年仍存在心理问题或障碍。本文详细阐述了青少年心理健康的影响因素、面临的问题并给出建议。

【关键词】青少年心理健康;影响因素;面临问题;建议

党的二十大报告指出,必须坚持在发展中保障和改善民生,鼓励共同奋斗创造美好生活,不断实现人民对美好生活的向往。人民期盼有更满意的收入、更体面的工作、更公平的教育、更可靠的医疗保障等。实现人民的期盼需要国家制定配套的政策体系来保障。在此基础上,国家统计局组织开展了第三次时间利用调查,并拓宽了调查范围和调查对象。从全国居民每日时间利用的纬度,收集各层次居民每日的时间安排数据,为国家建立更完善的社会保障体系,实现人民对美好生活的向往提供了统计数据依据。

2008年,我国首次开展全国时间利用调查。调查范围为北京、河北等10个地区,调查人数约4.5万人,调查时间为2008年5月,调查方式为纸质开放式日记。

2018年,我国开展第二次全国时间利用调查。调查范围为北京、河北等11个地区,调查人数约2万户,约6万人。调查时间为2018年5月。调查方式为封闭式日记,在北京、河北等10个地区采用纸质问卷,在上海采用电子化问卷。

2024年,我国开展第三次全国时间利用调查。此次调查在前两次调查基础上,进一步拓宽了调查范围和调查对象。第三次全国时间利用调查首次将调查范围拓展至全国31个省(区、市)和新疆生产建设兵团。前两次时间利用调查的调查对象为抽中调查户内15周岁及以上常住人员,此次调查首次将调查对象扩展至6周岁及以上常住人员。此次调查涵盖了青少年人群,通过该项调查可掌握青少年的生活方式情况和时间分配情况数据,应用专门的统计分析方法分析青少年的时间利用情况,为国家制度相关政策提供依据。

山西省统计局官网《2023年山西省人口变动情况抽样调

查主要数据公报》显示:2023年末全省常住人口中,0—14岁少年儿童人数为517.49万人,占全省常住人口的14.93%。中国互联网络信息中心发布的《第51次中国互联网络发展状况统计报告》显示,截止2022年底,我国上网人数为10.7亿人,使用手机上网的比例达99.8%。正因此,第三次时间利用调查将调查对象扩展至6周岁及以上具有趋势性和紧迫性,能全面收集青少年的生活方式情况和时间分配情况数据,重点可以关注青少年利用网络情况。

青少年是国家的未来、民族的希望,是整个国家建设的主力军。人民论坛编辑部组织开展的“2024年青年关注的十大话题”征集活动结果显示“青少年心理健康”占78.8%,成为最受关注的青年话题,位居榜首。青少年属于未成年向成年的过渡阶段,他们的心理发展阶段决定了他们处于一个渴望社交但又患得患失的矛盾期。青少年往往会因过度迷恋网络导致“因特网综合症”,再加上激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力,可能导致青少年出现过度紧张、焦虑、抑郁、自卑等心理问题。

1 青少年心理健康存在的主要问题

总体来看,青少年的心理健康状况呈现出良好的状态。但是,部分青少年仍存在心理问题或心理障碍,会产生自卑、焦虑、抑郁、暴力倾向、自残、自杀等行为,给青少年的心身健康带来了极大伤害,造成了不良的社会影响。部分极端事件也敲响了全社会关注青少年心理健康的警钟。

1. 自卑感是一种病态心理,易使部分青少年产生无助、无能、无知的感觉,感到自己各方面都不如别人,形成消极的情感体验。对自己过低的期望与评价,认为自己啥

也干不好, 啥也不如别人, 严重影响本人对自己的客观评价, 导致自己没有一点自信, 对人生丧失信心。

2. 抑郁会使青少年沉默寡言, 心灰意冷, 自己封闭起来。严重的患者常常因为一件小事而无法自拔, 忍不住哭泣, 性格变得越来越内向、偏执、不愿见人, 有时又烦躁不安、乱发脾气、容易冲动。

3. 青少年轻生事件成为备受关注的心理健康问题。当代很多青少年多为独生子女, 他们都是在全家长辈过度溺爱下长大, 这样成长起来的孩子内心大多会极度“自我”和“自私”。青少年常见的三种自杀心理: 解脱心理、要挟心理、抗议心理, 前两种发生频率最高。

2 影响青少年心理健康的风险因素

部分青少年出现各种心理问题, 既与个体因素有关又与环境因素有关。要想让青少年避免心理疾病侵扰, 需要从个体、家庭、学校、社会等多方面去考察影响心理健康的风险因素, 并在生活中尽量避免不利因素的影响, 使心理问题产生的风险降到最低。

2.1 学习问题是影响心理健康的重要因素

学习压力大、考试焦虑、厌学、旷课等问题层出不穷。其中, 对学习没有动力、厌学是目前青少年学习中比较突出的问题。学习竞争激烈、内卷严重、压力大、目标不明确或没有目标、物质生活富裕等因素直接导致的后果是思想的懒散、行为的躺平, 甚至轻视读书的重要性。直播带货、网红、网络上提到的“小镇做题家”等现象也间接否定了读书的重要性和必要性。青少年正处于价值观形成的关键期, 很难理性全面地分析这些社会现象, 也导致了思想上对学习的迷茫困惑。

2.2 运动、睡眠、饮食等生活方式对青少年心理健康影响很深

生活方式越好, 心理健康水平越高, 反之心理健康水平越低。一些青少年存在晚睡、睡眠不足、情绪化进餐、运动量小、用网时间长、饮食习惯不健康等生活方式问题。青少年的自控能力较差, 多数孩子深迷于网络游戏、刷小视频而不能自拔, 长时间不正确姿势久坐的现象很普遍, 严重损害了视力, 使颈椎, 腰椎等身体部位严重变形, 青少年的身心健康状况令人堪忧。

2.3 心理健康服务跟不上

专业的心理健康服务能有效地帮助青少年缓解与疏导心理问题与疾病。但是日常生活中青少年能获取到的专业心理健康服务很有限。虽然各中小学大多都配有心理辅导老

师, 但是心理辅导老师师资力量有限, 且部分心理辅导老师还承担着大量的其他工作任务, 对学生心理健康方面的敏感度关注不够, 不能及时有效发现问题。

3 提升青少年心理健康水平的建议

3.1 拓宽心理健康教育渠道, 建立健全家校联系工作机制

人工智能时代, 青少年的心理问题更加多元化, 信息技术的发展对青少年有更大的吸引力, 家长和教师的影响力日趋重要。因此, 更需要对青少年心理健康教育要全员覆盖。进一步强化家校沟通联系机制, 通过家访、电话、微信群、致家长的一封信、家长会等多种形式, 建立健全家校联动心理危机干预机制, 为青少年健康成长保驾护航。还需要定期对青少年心理健康素养进行评估, 及时发现部分青少年的心理健康问题, 全面提升青少年的心理健康素养, 做到“一个都不能少”。

3.2 为青少年提供专业化和精细化的心理健康服务

青少年不仅需要心理健康教育, 还需要专业化和精细化的心理健康服务。2023年5月, 教育部等十七部门联合印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》, 专门提出要加强心理健康服务。学校应针对不同年龄段学生的特点开设心理健康教育课程, 提高青少年获得心理健康服务的便捷性与获得感。可以采取面对面服务、在线服务、群体活动服务等多种形式, 鼓励积极心态, 缓解压力和紧张情绪, 促进青少年心理健康。

3.3 需要特别重视培养青少年的健康意识

随着经济的发展和水平的提高, 青少年肥胖、近视等问题日趋严重。培养青少年的健康意识, 把重视睡眠、饮食、运动等作为家庭教育和学校教育的重要内容刻不容缓。要使青少年从小掌握科学的健康保健知识, 养成热爱并坚持每天运动一小时、科学饮食不挑食、不吃垃圾食品、合理用网、用眼等良好生活习惯和健康的生活方式。

参考文献:

[1] 孙宏艳. 影响青少年心理健康的因素及对策分析[J]. 人民论坛, 2024(08).

[2] 张显. 时间利用调查质量控制国际经验及对我国的启示[J]. 中国国情国力, 2024(01).

作者简介:

连丽丽(1981.10—), 女, 汉族, 山西省长治市襄垣县人, 本科, 统计师, 研究方向: 统计及相近专业。