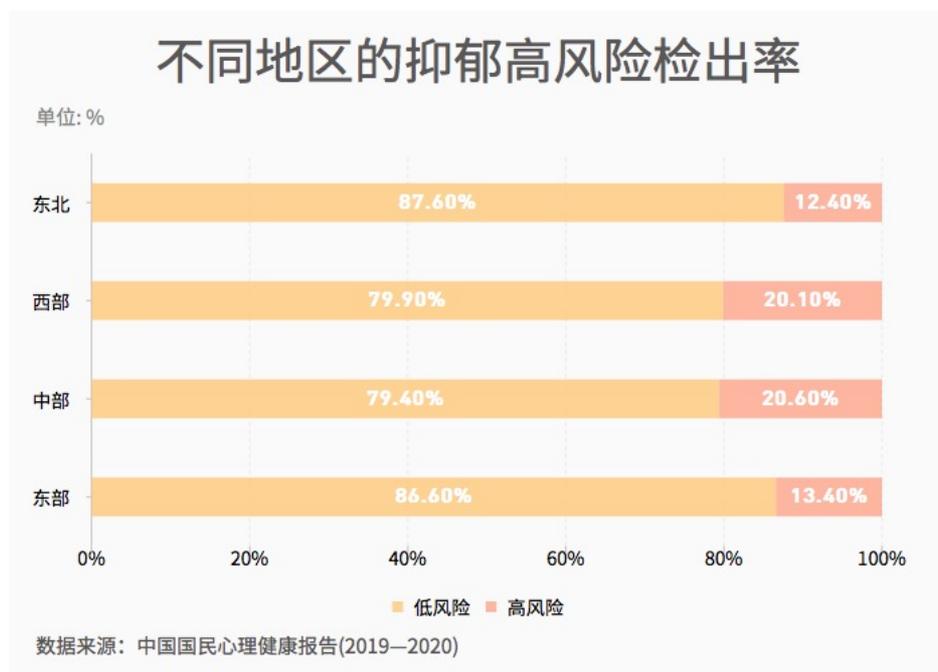


## 中国国民心理健康报告(2019—2020)

近日，由中科院心理研究所和社会科学文献出版社联合正式对外发布《中国国民心理健康报告(2019—2020)》。《报告》显示，相比十年前，人们感到的心理健康水平有明显下降，而对比一年前，人们感到的心理健康水平有所上升。面向未来5年的心理健康期待，《报告》的结论是，人们积极的预期要多于消极的预期。

### 东部地区心理健康水平更高

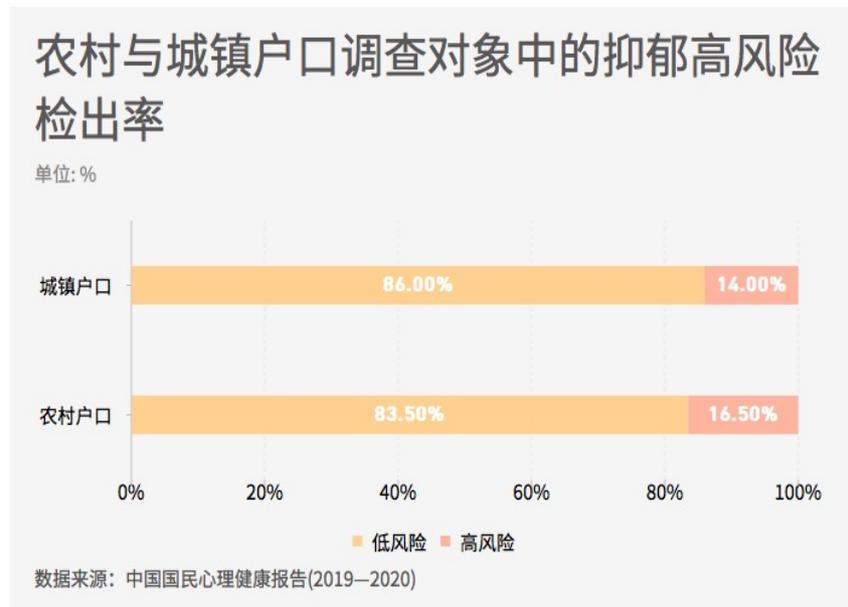
心理健康状况受到地区经济发展、教育水平、医疗条件等诸多宏观因素的影响，因此通常与这些宏观因素一样表现出地区差异。2020年度调查发现，东部地区的总体心理健康水平更好。东部地区与东北地区的抑郁水平显著低于中部和西部地区，抑郁高风险的检出率显著低于中部和西部地区。



### 农村户口人群中抑郁风险略高于城镇户口人群

国内外研究普遍发现，社会经济地位通常与心理健康水平呈正相关。较高的收入水平、较高的学历、声望较好的职业，往往意味着拥有包括心理健康资源在

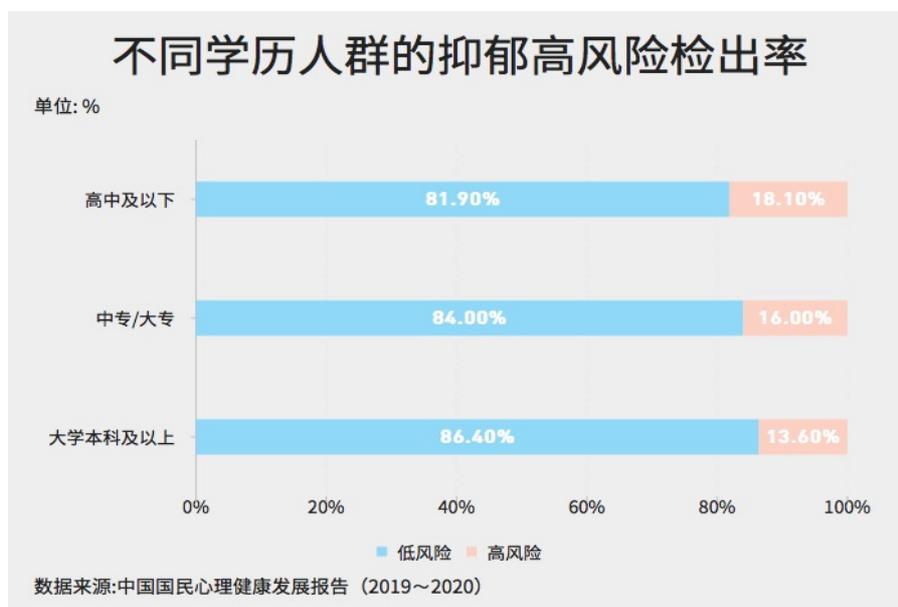
内的各种资源支持，有助于维护更高的心理健康水平。研究也发现，农村户口人群与城镇户口人群之间存在心理健康水平差异。调查中发现农村户口人群中抑郁高风险的检出率略高于城镇户口人群。



### 学历越高，心理健康水平越高

根据报告分析结果显示，不同学历组间差异显著。学历越高，心理健康水平越高，特别是大学本科及以上学历人群的心理健康水平显著高于更低学历的人群。

以抑郁为例，可以看到大学本科及以上学历组的抑郁高风险检出率较低。



## 收入的升高并不伴随心理健康水平的差异

对不同收入水平群体间的差异检验发现，心理健康水平的差异主要表现为月收入2000元以下人群的心理健康水平显著低于其他人群，但并未发现月收入水平中等与较高人群之间存在显著差异。这显示收入与心理健康水平之间并非线性关系，过低收入水平不利于心理健康，但在中等收入以上，收入的升高并不伴随心理健康水平的差异。



## 性别差异微小，年龄差异显著

本次调查中，对全年龄段样本的性别差异进行统计检验，未发现抑郁及中国心理健康量表各项指标存在显著的性别差异。

对不同年龄段之间的心理健康指标进行统计检验，可以发现，年龄差异显著。随着年龄增大，以中国心理健康量表衡量的心理健康指数呈现逐渐升高的趋势，抑郁和焦虑水平则呈现随年龄增大而降低的趋势。其中，抑郁水平在四个年龄段之间的差异均达到显著水平，随年龄增大，抑郁水平大幅度降低。焦虑水平在18~24岁与25~34岁两组之间差异未达到显著水平，其他组间差异均显著。也就是说，

18~34岁的青年，焦虑的平均水平高于成人期的其他年龄段。这一结果提示，青年期的心理健康问题较为多发，需要重视青年心理健康问题的预防与干预。



## 国民心理健康状况十年变迁

本次调查数据与2008年全国心理健康状况调查进行比较分析，可以看到，十多年间，我国国民心理健康特征有一定变化。

## 心理健康意识的跨年比较

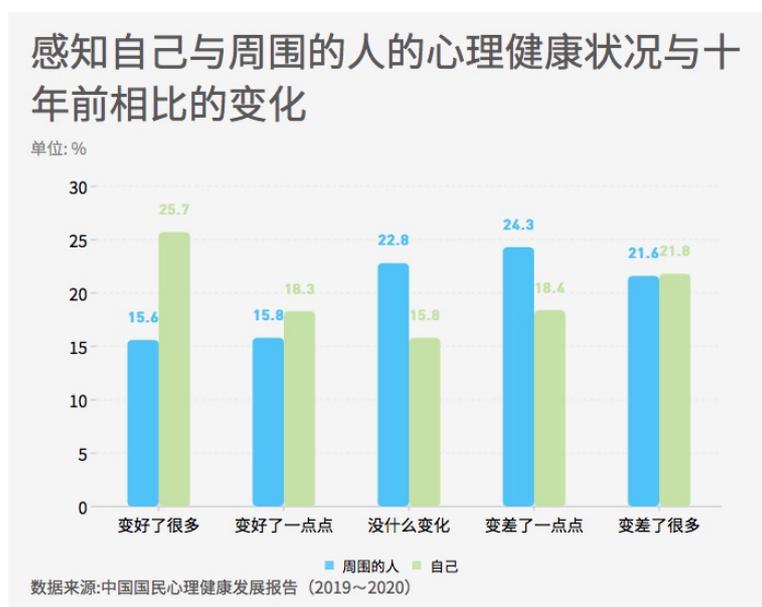
心理健康意识体现为认识到心理健康工作的重要性。对于心理健康工作重要性的评估，2020年调查中，有94.0%的调查对象认为心理健康工作是重要的。与2008年相比，2020年调查中，有更多的人认为心理健康工作重要，比12年前提高了6.1个百分点，说明人们的心理健康意识有所增强。



## 生活满意度特征的跨年比较

与2008年相比，2020年调查样本在以住房和车为代表的物质生活质量上满意度更高，而在其他各方面的满意度以及总体满意度都略低。2008年的生活满意度表现出对家庭生活和身体健康较为满意而对物质生活质量较不满意的特征。相比之下，2020年调查中的各领域满意度基本接近。跨年比较中物质生活质量上满意度更高，而在其他各方面的满意度以及总体满意度都略低。

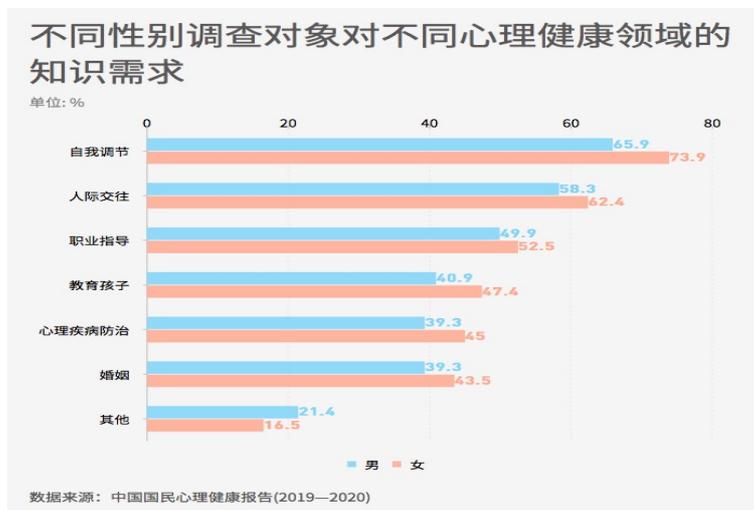
十年变迁感知调查对象认为，与十年前相比，周围人的心理健康状况变好（“变好了很多”和“变好了一点点”）的比例为31.4%，认为“没什么变化”的占22.8%，认为变差（“变差了一点点”和“变差了很多”）的占45.9%。总的来说，人们在看待身边他人状况的时候，认为总体心理健康水平比十年前有所下降。



## 我们需要哪些方面的心理健康知识

2020年调查询问人们需要哪些方面的心理健康知识，并分析不同群体的需求特征。数据显示，“自我调节”、“人际交往”、“职业指导”位列选择的前三。

另外，女性在各项心理健康知识的需求上的选中率均高于男性，提示着女性对心理健康知识有更主动和迫切的需求。



2020 年调查发现，国民的心理健康意识显著增强，心理健康服务的便利性也大幅提升。对于未来，有更多的人持乐观态度。国民心理健康状况与心理健康服务的支撑密不可分，维护和促进国民心理健康，之后的重点工作在于加强心理健康服务的便利性、针对性和服务质量的提升。