

心理韧性与低家庭经济地位青少年的健康发展

王财玉¹,李 文¹,余秋婷²

(1. 绍兴文理学院 教师教育学院,浙江 绍兴 312000;2. 信阳师范大学 教育科学学院,河南 信阳 464000)

摘要:健康差距是全球范围内一个亟待解决的社会问题。家庭经济地位的不同,使青少年健康状况存在着明显差异。本文从心理韧性相关概念出发,探究了心理韧性对低家庭经济地位青少年身心健康的保护作用及其机制,并从自言自语、接触自然、自我肯定、正念以及行动导向人格五个方面提出提升低家庭经济地位青少年心理韧性的策略,以期为缩小我国青少年健康之间的鸿沟提供帮助。

关键词:青少年;低家庭经济地位;心理韧性;转换—坚持策略

OSID:



中图分类号:B848.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1003-0964(2023)04-0093-08

健康差距是全球范围内一个亟待解决的社会问题^[1]。它不仅只在国家间出现,还在国家内部持续存在着^[2,3]。决定个体身心健康贫富与否的社会因素之一就是家庭经济地位^[4,5]。家庭经济地位即父母所拥有的物质资源在所处的社会中的相对位置,包括主观经济地位(个人对自己在社会中所处的经济地位的感知)和客观经济地位(父母的收入、职业以及受教育的程度等)^[6,7]。本文主要探讨的是主客观家庭经济地位对青少年身心健康的影响。家庭经济地位越高,个体身心健康状况越好^[8]。青少年正处于生长发育的特殊阶段,身心发展的失衡使其无论从生理还是心理上都面临着极大的压力。青少年阶段不仅是一个易产生心理问题的危险期,而且在该阶段青少年还可能受到某些慢性疾病的困扰^[7],但家庭经济地位的差异对他们生理与心理的健康风险均产生了潜在的影响^[10,11]。研究发现,低经济地位青少年更易遇到负性事件,在一年内求医的可能性更大,整体心理健康水平更差^[1,12]。尽管如此,一些青少年在面临低家庭经济地位所带来的风险和困境时,仍保持着身心健康^[4]。这种个体在极度不

利的环境中取得的积极成果已经引起了各领域学者们的持续关注^[13]。

个体在逆境中能获得较好的结果这一现象被称为心理韧性^[11,14]。心理韧性的本质是什么?它又是怎样保护低阶层青少年的健康呢?为此,本研究将在阐述心理韧性及心理韧性对低家庭经济地位青少年积极作用的基础上,探究心理韧性对低家庭经济地位青少年健康的保护机制以及提升青少年心理韧性的建议,以期缩小不同阶层我国青少年身心健康之间的鸿沟、为青少年健康成长提供理论参考与对策依据。

一、心理韧性

(一)心理韧性概念

心理韧性(Psychological Resilience)作为积极心理学研究中的一个热点问题,其研究始于美国,至今已有数十年^[13,15]。关于心理韧性的界定,尽管学术界至今尚未形成共识,但是多数界定都是建立在逆境与积极适应两大核心要素之上的^[16]。学术界对心理韧性大多从品质、结果和过程三个视角进行界定^[17,18]。品质性界定

收稿日期:2023-05-21

基金项目:浙江省哲学社会科学规划课题(23NDJC290YB);浙江省高校重大人文社科攻关计划项目(2023GH022)

作者简介:王财玉(1980—),男,山东临沂人,博士,副教授,研究方向青少年心理发展与教育。

者认为,心理韧性是指个体面对负性生活事件时所表现出的一种抵御外部环境冲击的防护能力^[19,20];过程性界定者认为,心理韧性是指个体面对困境时进行积极主动地调适以免身心健康受损的动态过程^[21,22];结果性界定者认为心理韧性是指个体体验到压力和创伤事件之后所表现出的一种积极的结果^[13,23,24]。不管从哪个角度去界定心理韧性,它们都体现了个体在应对负性生活事件后的积极调适和身心健康发展。

(二)心理韧性的测量

心理韧性作为个体生理与心理发展的差异特征^[25],被研究者们运用得最多的就是量化研究,通常采用国外较成熟的量表或者选择我国学者自编的量表来测量个体在应对压力事件时是否具有有良好的心理韧性^[26]。当前国外应用比较多的心理韧性测量量表有:康纳—戴维森性量表(Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC),CD-RISC已在一般人群及临床样本上得到检验,并且体现出了较好的效度与信度^[19]。除此之外,目前国外使用较为普遍的量表还包括Friborg于2003年研发的成人心理韧性量表(Resilience Scale for Adults, RSA)^[27]以及由Wagnild等人于1993年完成的心理韧性量表(Resilience Scale, RS)^[29]等。为了促进国内心理韧性相关研究的发展,我国学者也编制了一批具有本土特色的心理韧性量表,在我国应用较为普遍的量表有胡月琴与甘怡群共同编制的青少年心理韧性量表^[15],以及李海垒与张文新针对青少年修订的心理韧性量表(HKRA)^[17]等。

二、心理韧性对低家庭经济地位青少年健康发展的保护作用

(一)低家庭经济地位青少年常见的健康问题

1. 心理问题

社会阶层认知理论(Social cognitive theory of social class)认为,与高家庭经济地位人群相比,低家庭经济地位群体拥有的社会资源较少,因此他们易受到外部环境的冲击所带来的压力,从而容易产生焦虑和抑郁等负性情绪^[10,29,30]。加之,青春期作为个体成长和发展过程中的特殊阶段,在该时期青少年产生抑郁和焦虑的概率明显增加^[6,31],并且身处低家庭经济地位的青少年焦虑水平也相对较高^[12]。此外,低家庭经济地位的青少年同样也是抑郁症高发的群体^[32],与处于家庭经济优势地位的青少年相比较,处于经济劣势地位的青少年患抑郁症

的风险较大^[33,34]。研究证实,父母受教育程度越低、家庭经济收入越低的青少年抑郁症发生的概率就越高^[35,36]。

2. 身体健康

相对于高家庭经济地位的青少年,低家庭经济地位的青少年在多方面的健康指数上均表现为偏低^[4,37],这是由于身处经济地位劣势的群体长期经历负性生活事件,承受着过多的生活压力而使个体适应负荷较大^[38],导致个体的HPA系统过度被活化,破坏了稳态成分正常均衡^[5,39]。一项针对7—12年级青少年的研究表明,受教育程度较低以及家庭经济收入较少对青少年肥胖症发病率有显著影响^[40],然而肥胖症会增加青少年在成人后患心血管疾病的可能性^[41]。

3. 不良行为

处于低家庭经济地位的青少年更容易表现出不健康的行为^[5,42]。家庭经济收入较少和家长受教育程度较低的青少年更容易在青少年早期开始出现吸烟和饮酒等不良行为^[43,44],而这些不良行为会增加青少年生理疾病发生的几率^[45]。

(二)心理韧性在低家庭经济地位青少年健康发展中保护作用的体现

1. 积极的情绪调整策略

心理韧性可以让已面临威胁与危害的青少年摆脱负面情绪^[49,50]。这是由于具备高心理韧性的个体往往采取较为积极的情绪调节方法^[47],当遇到消极生活事件时他们会保持较好的心理状态,从而减少消极情绪给身心健康带来的冲击^[48,49]。以遭遇震灾的青少年为例,震后陆续出现的消极生活事件与他们后续成长过程中出现的抑郁症有明显的关系,但是心理韧性水平高的青少年能够保持心理健康。因为心理韧性有助于缓解震后出现的负性生活事件给青少年带来的不利影响,进而能够有效维护他们的心理健康^[51]。

2. 积极的压力应对策略

心理韧性不仅会对个体身心健康产生积极的作用,而且还会影响个体处理压力时所采取的方法^[52]。心理韧性使身处逆境的青少年在遇到负面生活事件时能及时调动所需的精神资源^[54],最终让自己保持心态平和并且采用积极的压力应对措施^[53,55]。相关研究发现,高心理韧性水平与青少年艾滋病毒抑制有关,且心理韧性可以使青少年以坦然的心态去接受诊断结果^[46]。研究发现,一些白血病患者青少年经过治疗之后,其生理及精神状态均有所改善,并能恢复正常生活^[53];具有较高心理韧

性的青少年癌症患者,对未来能保持积极乐观,并重新开始了新的生活^[56]。

综上所述,我们认为,心理韧性能够有效保护低家庭经济地位青少年身心健康,可以使他们在应对困境时采用积极的策略去处理压力事件,以维持个体生理与心理健康的状态。

三、心理韧性对低家庭经济地位青少年身心发展的保护机制

由上述讨论可得,心理韧性对于低家庭经济地位青少年身心健康具有正面保护作用。那么,什么样的心理过程可解释心理韧性给青少年身心健康所带来的积极效应呢?Chen等学者将“转换—坚持”策略视为一种心理韧性结构,并认为这一结构有利于增强个体心理韧性,以促进低家庭经济地位个体身心健康^[57]。那么,何谓“转换—坚持”?它又是如何保护低阶层青少年健康的呢?

(一)“转换—坚持”策略

“转换—坚持”(Shift-and-Persist)是指处于困境中的青少年在面对压力事件时,常通过接受现实并进行积极的认知重构,从而调试自身以适应困境(转换),与此同时在困境中又保持积极、乐观的态度看待未来以应对负性生活事件(坚持)的一种心理过程^[5,58]。以受灾地区遇震幸存下来的青少年为例,当他们面对地震这一应激事件时会通过主动的认知重构去接受现实(即转换),同时他们也会从个人生存的视角出发,保持乐观向上的态度,认为自己将来的人生是有意义的(即坚持)。“转换—坚持”这一处理逆境时的心理过程不仅能减少应激事件给低阶层个体在心理与生理上带来的负面影响,而且从长远的角度看,它能降低低家庭经济地位个体患心理与身体慢性疾病的概率^[58]。

(二)“转换”和“坚持”对低家庭经济地位青少年健康的保护作用

“转换”蕴含着对现实的接受,从毕生控制理论出发(life-span theories of control),低阶层青少年因其拥有的社会资源有限,在面对逆境时一般会选次级控制系统——对自身进行调节来接受现实,而非初级控制系统——对环境进行操控^[5,59,60]。接受某些不受控制的现实环境,反而可以减少低家庭经济地位青少年处于劣势地位时对其身心健康造成的伤害^[36]。“坚持”的关键是要帮助低家庭经济青少年找到人生的真谛,乐观地看待将来^[57]。由于对未来保持积极心态的个体出现不健康行为的可能性较小,因此他们患上生理疾病的概率也会随之

降低^[5]。

(三)“转换—坚持”对低家庭经济地位青少年健康的保护作用

单一的“转换”或“坚持”,从某种程度上能保护低家庭经济地位青少年的身心健康,但对低家庭经济地位青少年来说,“转换—坚持”的组合对他们身心健康的保护作用最大^[5]。Stein等人通过对674位墨西哥华裔青少年进行调查发现,“转换—坚持”对部分经济困难和受种族歧视青少年的抑郁症状有正向保护作用^[61]。另外一项针对121名患哮喘病青少年为期6个月的跟踪调查显示,“转换—坚持”评分越高的青少年,6个月内的健康状况越乐观^[62],其原因是“转换—坚持”缓解了低家庭经济地位青少年的应激认知,减少了HPA轴的过度活化,使稳态成分保持正常均衡^[5,57]。随着时间的推移,最终使低家庭经济地位青少年因相关应激因素而导致的身心疾病发生的概率下降^[63]。

四、低家庭经济地位青少年心理韧性的提升策略

青少年阶层健康差距的问题亟待解决,由于心理韧性对于低家庭经济地位青少年的身心健康具有积极的效应,因此提升青少年的心理韧性对于缩小青少年阶层健康之间的鸿沟具有重要的作用。从自我调节理论出发^[64],身处低家庭经济地位的青少年在面临种种生活负性事件时伴随着大量自我控制资源的消耗,由于自我控制资源的不足易使部分处于困境的青少年无法有效地调节负性情绪。基于此,本文的干预措施将从恢复低阶层青少年自我控制资源的角度出发,以此来促进其使用“转换—坚持”,进而提升低家庭经济地位青少年的心理韧性。干预措施主要包括以下5个提升策略,这些策略从外部行为(自言自语、接触自然),到内部心理活动(自我肯定、正念),再到稳定的人格倾向,由外而内,从不稳定到稳定,体现了策略的递进特征。具体情况参见图1。

第一,自言自语。自言自语不仅可以调节消极情绪,还可以在个体自我控制资源耗尽后补充个体所需的自我调节能量,这对于个体自我控制资源耗尽后所带来的消极影响具有抵消的作用,进而对个体身心健康产生了积极的效用。Hatzigeorgiadis和Galanis在回顾自我对话的效用中发现,自言自语在个体应对压力时自我控制资源损耗的状态下,可以起到控制个体思想、行为和情绪的作用^[65]。除此之外,Gregersen等人采用对照组实验评估了自言自

语干预在个体自我控制资源损耗的情况下对选择性注意的影响。实验结果表明,在自言自语的干预下,

个体的选择性注意即使在自我控制资源损耗状态下也产生了正面的效应^[66]。

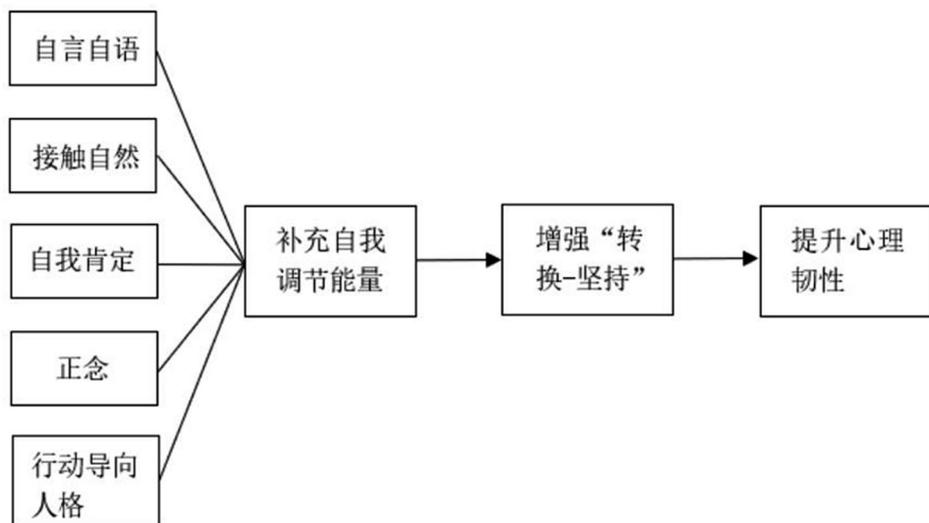


图1 心理韧性的提升策略

第二,接触自然。与自然接触是一项付出少,但是收益颇丰的活动。与自然的亲密接触能有效补充自我调节资源,Wang等人为了证实在何种程度下人与自然的亲密联结可以减少自我控制资源耗尽后的攻击行为,而做了一个平行组实验。结果发现,身处城市环境的个体在自我控制资源耗尽后出现攻击性行为的可能性较大;身处自然环境下的个体,在自我控制资源耗尽后或自我控制资源未耗尽的情况下,其两者的攻击行为未见显著差异^[67]。该研究表明,与自然的密切接触有助于为个体补充自我调节能量,从而有助于减少不良行为发生的可能性。不仅如此,有研究表明与自然亲密的接触在缓解压力、降低负性情绪的发生和改善执行功能等方面都有正面的积极效应^[68]。

第三,自我肯定。处于低家庭经济地位的青少年因长期处于不利情境,所以对负面生活事件引发的消极情绪的调节难度较大,原因在于持续的生活压力会耗费他们大量调节资源,使其没有足够的自我调节能量的支持。但有研究者通过研究自我控制资源消耗殆尽之后,自我肯定会不会影响饮食克制者对于高热量食品的喜好时发现,自我肯定这一心理活动可以帮助饮食受限者重新获得自我控制资源^[69],从而使得个体虽然身处逆境,但仍具有充足的控制能量的支持,同时保持积极的态度并采取适当的情绪调节策略,有效处理消极情绪对其生理及心理造成的不良影响。

第四,正念。处于低家庭经济地位的青少年在受到来自各方面压力时会有身心俱疲之感。这时,他们的自我控制资源正处于耗竭的状态,但如何让

自我控制资源恢复呢?已有研究发现正念有可能使个体自我控制资源得到恢复^[70]。研究者通过对攻击行为进行的研究发现,在自我控制资源耗竭时,进行正念干预能及时补充个体的自我控制资源进而能有效地减少个体攻击性行为的发生^[71]。此外,在一项以大学生为被试的调查研究中发现,在充满压力的情境下,正念为个体提供了应对逆境时必备的心理资源,进而有效地减少个体自我控制资源的损耗^[72],使得个体虽处于压力情境但仍能有效应对压力事件。上述研究证实了正念对个体有正面影响,低阶层青少年在对消极事件做出反应时,正念能给他们提供必要的自我调节能量,从而能够帮助他们应对生活中的消极事件。

第五,培养行动导向人格。状态导向人格的个体在遇到压力和挫折时,容易被消极情绪影响,被负面情绪左右。而具备行动导向人格的个体不易受到自我控制资源不足所带来的负面影响,当拥有行动导向人格的个体身处压力的环境时,他们不易被负性生活事件所导致的消极情绪所左右,能采取积极的调节方式去应对消极情绪,进而有效控制自己在不利环境下的思想、行为以及情绪。Dang等人的研究发现,状态导向人格的个体与行动导向人格的个体相比,前者会表现出较多的自我损耗的情况,而后者出现自我损耗的可能性较低^[73]。Kazén和Kuhl的研究也证实了这个结果^[74]。因此,需要培养低家庭经济地位青少年的行动导向人格。

五、总结与展望

青少年正处于成长的特殊时期,承受着来自生

理、心理等各个方面的压力,然而家庭经济地位的差异也会影响其健康状况,家庭经济地位越低,青少年身心健康状况越差。但是心理韧性对低家庭经济地位青少年的身心健康起着积极的保护作用,心理韧性得分愈高的青少年其身心就会愈乐观。为了缩小我国青少年健康阶层之间的差距,本文从以上五个方面入手提出提升低家庭经济地位青少年心理韧性的策略,以帮助处于低家庭经济地位的青少年主动积极地应对各类负性生活事件,对于低家庭经济地位青少年的身心健康发展有重要意义。除了以上五个方面能提升低经济地位青少年的心理韧性以外,个体自身、家庭教养方式以及学校等方面对心理韧性的发展也具有一定的参考价值,未来研究可以从中选择某一视角深入展开。

第一,哪些类型的个体具有更高的心理韧性?家庭经济地位处于劣势并非必然导致消极的结果,因为环境和个体之间的交互作用可能会产生一定的差异。基于调节聚焦理论,低家庭经济的青少年在应对负性生活事件时可能会存在着两种趋势,即促进聚焦和防御聚焦。前一种会使低家庭经济青少年对消极事件的反应集中在积极结果上,进而有助于增强心理韧性;后一种则会使低经济地位的青少年应对压力事件时专注于逃避不良的结果,这不利于其心理韧性的发展。因此,未来研究应继续揭示哪些心理特征更易于帮助青少年提高心理韧性。

第二,哪种类型的家庭更容易提升心理韧性?亲子依恋理论认为,父母采用支持、情感温暖等积极的教养方式有利于个体积极心理品质的形成。父母作为孩子的依恋对象,积极的教养方式有利于个体与父母形成安全性依恋。在这种关系下,父母可以为其创造温馨的家庭堡垒,并为他们提供充足的心理支持资源,使个体能够积极应对负性生活事件,从而提升心理韧性。然而,父母采用拒绝、否认等消极的教养方式可能会使孩子出现自我否认、逃避困难以及消极应对挫折的现象,不利于其心理韧性的发展。因此,未来研究需要揭示父母情感温暖能否抵消低家庭经济地位的消极作用。

第三,学校如何帮助流动儿童提升心理韧性?流动儿童一般处于较低的家庭经济地位,根据2021年第7次全国人口普查数据显示,我国流动人口的数量与过去10年相比,出现了大幅的增长。这种流动并非是个体的流动,而是存在整个家庭流入城市的现象,因而也涌现了一大批流动儿童。流动儿童作为我国城市化发展过程中形成的低阶层群体,相较于普通城市儿童而言,他们在心理成长方面面临着

更大的挑战,其心理韧性水平较差。学校作为促进个体心理健康发展的大环境,应重视并提升流动儿童心理韧性,这对流动儿童身心健康成长尤为重要。

参考文献:

- [1] CHEN E, MILLER G E. Socioeconomic status and health: Mediating and moderating factors[J]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2013, 9: 723-749.
- [2] 尤瑾,杨蕾,商士杰,等.健康的贫富差距及其内在机制[J]. *心理科学进展*, 2016, 24(7): 1118-1129.
- [3] SEPÚLVEDA J, MURRAY C. The state of global health in 2014[J]. *Science*, 2014, 345(6202): 1275-1278.
- [4] AGRIGOROEI S. Physical health and social class [J]. *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*, 2016: 1-5.
- [5] 胡小勇,李兰玉,杜棠艳,等.“转换—坚持”对低阶层健康的保护作用及其机制[J]. *心理科学进展*, 2022, 30(9): 2088-2099.
- [6] 贾晓珊,朱海东.社会经济地位与儿童青少年心理健康关系的元分析[J]. *心理与行为研究*, 2021, 19(5): 671-678.
- [7] KRAUS M W, HORBERG E J, GOETZ J L, et al. Social class rank, threat vigilance, and hostile reactivity [J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2011, 37(10): 1376-1388.
- [8] WHITLEY E, MCCARTNEY G, BARTLEY M, et al. Examining the impact of different social class mechanisms on health inequalities: A cross-sectional analysis of an all-age UK household panel study[J]. *Social Science & Medicine*, 2022: 312.
- [9] PARS H, ÇAVUŞOĞLU H. Examining the Psychological Resilience of Adolescents with Leukemia: A Comparative Study [J]. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 2019, 27(2): 104-118.
- [10] 李小新,任志洪,胡小勇,等.低家庭社会阶层大学生为何更容易社交焦虑?——心理社会资源和拒绝敏感性的多重中介作用[J]. *心理科学*, 2019, 42(6): 1354-1360.
- [11] CHEN E, MCLEAN K C, MILLER G E. Shift-and persist strategies: Associations with socioeconomic status and the regulation of inflammation among adolescents and their parents [J]. *Psychosomatic Medicine*, 2015, 77(4): 371-382.
- [12] SANCAK O, LU S, SAYAR M. Relation between socioeconomic status and depression, anxiety, and self-esteem in early adolescents [J]. *Yeni Symposium*, 2012, 50(4): 207-220.
- [13] VELLA S L C, PAI N B. A theoretical review of

- psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades[J]. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 2019, 7(2): 233-239.
- [14] 胡潇林, 李晓燕, 郭海英, 等. 流动儿童心理弹性潜在类别及内外化问题比较[J]. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(3): 507-511.
- [15] 胡月琴, 甘怡群. 青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J]. *心理学报*, 2008, 40(8): 902-912.
- [16] FLETCHER D, SARKAR M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory[J]. *European Psychologist*, 2013, 18(1): 12-23.
- [17] 李海垒, 张文新. 心理韧性研究综述[J]. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, 2006, 51(3): 149-152.
- [18] TROY A S, WILLROTH E C, SHALLCROSS A J, et al. Psychological resilience: An affect-regulation framework[J]. *Annual Review of Psychology*, 2022, 74(18): 1-30.
- [19] CONNOR K M, DAVIDSON J R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)[J]. *Depress Anxiety*, 2003, 18(2): 76-82.
- [20] SISTO A, FLAIA V, CAMPANOZZI L L, et al. Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review[J]. *Medicina*, 2019, 55(11): 745-766.
- [21] 叶静, 张戎凡. 老年人心理韧性与幸福感的关系: 一项元分析[J]. *心理科学进展*, 2021, 29(2): 202-217.
- [22] LUTHAR S S, CICCHETTI D, BECKER B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work[J]. *Child Development*, 2000, 71(3): 543-562.
- [23] MASTEN A S. Ordinary magic: resilience processes in development[J]. *American Psychologist*, 2001, 56(3): 227-238.
- [24] MASTEN A S. Resilience in developing systems: progress and promise as the fourth wave rises[J]. *Development and psychopathology*, 2007, 19(3): 921-930.
- [25] 席居哲, 左志宏, WU Wei. 心理韧性研究诸进路[J]. *心理科学进展*, 2012, 20(9): 1426-1447.
- [26] 张坤. 中国儿童心理弹性研究的回顾与展望[J]. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 2016, 33(4): 58-64.
- [27] FRIBORG O, HJEMDAL O, ROSENVINGE J H, et al. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment[J]. *International journal of methods in psychiatric research*, 2003, 12(2): 65-76.
- [28] WAGNILD G M, YONG H M. Development and psychometric evaluation of the resilience scale[J]. *Journal of nursing measurement*, 1993, 1(2): 165-178.
- [29] 周春燕, 郭永玉. 家庭社会阶层对大学生心理健康的影响: 公正世界信念的中介作用[J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(4): 636-640.
- [30] 胡小勇, 李静, 芦学璋, 等. 社会阶层的心理学研究: 社会认知视角[J]. *心理科学*, 2014, 37(6): 1509-1517.
- [31] FOX J K, HALPERN L F, RYAN J L, et al. Stressful life events and the tripartite model: Relations to Anxiety and depression in adolescent females[J]. *Journal of Adolescence*, 2010, 33(1): 43-54.
- [32] 游雅媛, 叶宝娟, 唐日新, 等. 家庭功能对中学生自杀意念的影响: 有调节的中介效应[J]. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(6): 1101-1103.
- [33] 张亚利, 张建根, 李红霞, 等. 社会经济地位与抑郁的关系: 系统综述和元分析[J]. *心理科学进展*, 2022, 30(12): 2650-2665.
- [34] CAO M, TIAN Y, LIAN, S L, et al. Family Socioeconomic status and adolescent depressive symptoms: A moderated mediation model[J]. *Journal of Child and Family Studies*, 2021, 30(11): 2652-2663.
- [35] PIKO B F, FITZPATRICK K M. Socioeconomic status, psychosocial health and health behaviors among Hungarian adolescents[J]. *The European Journal of Public Health*, 2007, 17(4): 353-360.
- [36] LINDBERG L, HAGMAN E, DANIELSSON P, et al. Anxiety and depression in children and adolescents with obesity: a nationwide study in Sweden[J]. *BMC Medicine*, 2020, 18(30): 1-9.
- [37] 饶婷婷, 喻丰, 李凯, 等. 转换与坚持: 低阶层者有效应对健康困境的心理策略[J]. *心理研究*, 2022, 15(4): 304-310.
- [38] 杨洋, 孙铃, 张红川, 等. 适应负荷: 社会经济地位影响健康的生理机制[J]. *心理科学进展*, 2018, 26(8): 1475-1487.
- [39] CHEN E, COHEN S, MILLER G E. How low socioeconomic status affects 2-year hormonal trajectories in children[J]. *Psychological Science*, 2010, 21(1): 31-37.
- [40] GOODMAN E, SLAP G, HUANG B. The public health impact of socioeconomic status on adolescent depression and obesity[J]. *American Journal of Public Health*, 2003, 93(11): 1844-1850.
- [41] AHMAD A, ZULAILY N, SHAHRIL M R, et al. Association between socioeconomic status and obesity

- among 12-year-old Malaysian adolescents[J]. *PLoS ONE*, 2018, 13(7): 1-11.
- [42] NON A L, ROMÁN J C, GROSS C L, et al. Early childhood social disadvantage is associated with poor health behaviors in adulthood[J]. *Annals of Human Biology*, 2016, 43(2): 144-153.
- [43] VALENCIA M L C, TRAN B T, LIM M K, et al. Association between socioeconomic status and early initiation of smoking, alcohol drinking, and sexual behavior among Korean adolescents[J]. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 2019, 31(5): 443-453.
- [44] SHE X, ZHAO D, LI M. Adolescent mental health disparities in rural Guizhou vs. urban Beijing: a comparative analysis from China[J]. *Global Pediatrics*, 2022;2.
- [45] WAZIRY R, JAWAD M, BALLOUT R A, et al. The effects of waterpipe tobacco smoking on health outcomes: An updated systematic review and meta-analysis[J]. *International Journal of Epidemiology*, 2017, 46(1): 32-43.
- [46] CROWLEY T, VAN DER MERWE A S, ESTERHUIZEN T, et al. Resilience of adolescents living with HIV in the Cape Metropole of the Western Cape [J]. *AIDS Care*, 2021, 34(9): 1-8.
- [47] LI J, THENG Y L, FOO S. Does psychological resilience mediate the impact of social support on geriatric depression? An exploratory study among Chinese older adults in Singapore[J]. *Asian Journal of Psychiatry*, 2015, 14: 22-27.
- [48] 王丹, 王典慧, 陈文锋. 青少年心理韧性与恶意创造性行为倾向的关系[J]. *心理学报*, 2022, 54(2): 154-167.
- [49] 张春阳, 徐慰. 儿童期创伤与有留守经历大学生负面情绪: 心理韧性的调节作用[J]. *心理发展与教育*, 2022, 38(4): 584-591.
- [50] MASTEN A S. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy[J]. *Development and Psychopathology*, 2011, 23(2): 493-506.
- [51] 朱清, 范方, 郑裕鸿, 等. 心理弹性在负性生活事件和抑郁症状之间的中介和调节: 以汶川地震后的青少年为例[J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(4): 514-417.
- [52] 辛勇, 白柯, 陈谢平, 等. 社会支持对青少年创伤后成长的影响: 心理韧性的中介作用[J]. *心理与行为研究*, 2019, 17(6): 817-823.
- [53] HONG S S, PARK H R. Predictors of resilience in adolescents with leukemia[J]. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 2015, 45(4): 595-603.
- [54] 郑裕鸿, 范方喻, 承甫, 等. 青少年感恩与创伤后应激障碍症状的关系: 社会支持和心理弹性的中介作用[J]. *心理发展与教育*, 2011, 27(5): 522-528.
- [55] 高昂, 余洁静, 耿耀国, 等. 青少年负性生活事件与非自杀性自伤行为: 有调节的中介模型[J]. *中国临床心理学杂志*, 2020, 28(5): 897-901.
- [56] GREUP S R, KAAL S E J, Jansen R, et al. Post-Traumatic growth and resilience in adolescent and young adult cancer patients: An overview[J]. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 2018, 7(1): 1-14.
- [57] CHEN E, MCLEAN K C, MILLER G E. Shift-and-persist strategies: Associations with socioeconomic status and the regulation of inflammation among adolescents and their parents[J]. *Psychosomatic Medicine*, 2015, 77(4): 371-382.
- [58] CHEN E, MILLER G E. "Shift-and-persist" strategies: Why low socioeconomic status isn't always bad for health[J]. *Perspectives on Psychological Science*, 2012, 7(2): 135-158.
- [59] HECKHAUSEN J, WROSCHE C, SCHULZ R. A motivational theory of life-span development [J]. *Psychological Review*, 2010, 117(1): 32-60.
- [60] STEPHENS N M, HAMEDANI M G, MARKUS H R, et al. Why did they "choose" to stay? Perspectives of Hurricane Katrina observers and survivors [J]. *Psychological Science*, 2009, 20(7): 878-886.
- [61] STEIN G L, JENSEN M, CHRISTOPHE N K, et al. Shift and persist in Mexican American youth: a longitudinal test of depressive symptoms[J]. *Journal of Research on Adolescence*, 2022, 20(9): 1759-1763.
- [62] CHEN E, STRUNK R C, TRETHERWEY A, et al. Resilience in low socioeconomic-status children with asthma: Adaptations to stress[J]. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 2011, 128(5): 970-976.
- [63] KALLEM S, CARROLL-SCOTT A, ROSENTHAL L, et al. Shift-and persist: A protective factor for elevated BMI among low socioeconomic-status children [J]. *Obesity*, 2013, 21(9): 1759-1763.
- [64] BAUMEISTER R F, HEATHERTON T E. Self-regulation failure: An overview[J]. *Psychological Inquiry*, 1996, 7(1): 1-15.
- [65] HATZIGEORGIADIS A, GALANIS E. Self-talk effectiveness and attention[J]. *Current Opinion in Psychology*, 2017, 16: 138-142.
- [66] GREGERSEN J, HATZIGEORGIADIS A, GALANIS E, et al. Countering the consequences of ego de-

- pletion; The effects of self-talk on selective attention [J]. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2017, 39(3): 161-171.
- [67] WANG Y, SHE Y, COLARELLI S M, et al. Exposure to nature counteracts aggression after depletion [J]. *Aggressive Behavior*, 2018, 44(1): 89-97.
- [68] BEUTE F, DE KORT Y A W. Natural resistance; Exposure to nature and self-regulation, mood, and physiology after ego-depletion[J]. *Journal of Environmental Psychology*, 2014, 40: 167-178.
- [69] STORR S M, SPARKS P. Does self-affirmation following ego depletion moderate restrained eaters' explicit preferences for, and implicit associations with, high-calorie foods? [J]. *Psychology & health*, 2016, 31(7): 840-856.
- [70] SHAABANI, FATEMEH, NADERI, ET al. Does a brief mindfulness intervention counteract the detrimental effects of ego depletion in basketball free throw under pressure? [J]. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2020, 9(2): 197-215.
- [71] YUSAINY C A, WICAKSONO W. Post depletion aggression restrained replicability of brief mindfulness induction in Indonesian sample [J]. *Jurnal Psikologi*, 2019, 46(1): 1-18.
- [72] LYDDY C. Mindfulness: Investigating a potential resource for resilience against workplace ego depletion [D]. *Electronic Thesis or Dissertation*, 2016.
- [73] DANG J, XIAO S, SHI Y, et al. Action orientation overcomes the ego depletion effect[J]. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2015, 56(2): 223-227.
- [74] KAZÉN M, KUHL J. Ego-depletion or invigoration in solving the tower of Hanoi? Action orientation helps overcome planning deficits[J]. *Current Psychology*, 2020, 2: 1-9.

Psychological Resilience and the Physical and Mental Development of Adolescents with Poor Economic Condition

WANG Caiyu¹, LI Wen^{1, 2}, YU Qiuting²

(1School of Teacher Education, Shaoxing University, Shaoxing 312000, China;

2 School of Educational Science, Xinyang Normal University, Xinyang 464000, China)

Abstract: Health disparities are a social problem that needs to be addressed globally. Different family economic condition makes the health status of teenagers obviously different. Based on psychological resilience's related concepts, this paper explores the protective effect and mechanism of psychological resilience on the physical and mental health of teenagers with low family economic conditions, and puts forward strategies to promote psychological resilience of teenagers with poor economic conditions from five aspects: self-affirmation, mindfulness, contact with nature, action-oriented personality and soliloquy, in order to bridge the health gap of teenagers in China.

Key words: teenagers; poor economic conditions; psychological resilience; conversion-persistence strategy

(责任编辑:金云波)