

增能视角下低收入家庭青少年心理调适能力研究

杨冰清

浙江理工大学法政学院、史量才新闻与传播学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2024年11月4日; 录用日期: 2024年12月5日; 发布日期: 2024年12月19日

摘要

随着经济与社会的发展, 低收入家庭逐渐受到社会各界的关注与重视。同时, 越来越多的人意识到, 家庭的贫富差距会对成长中的青少年产生非常深远的影响, 低收入家庭青少年在自我认知、教育机会及同辈交往等多个层面持续面临着挑战, 进而可能对其心理健康构成影响。但政府和学界在多数情况下, 更多地聚焦于整个低收入家庭群体的福祉进行研究, 而针对低收入家庭中青少年所面临的独特挑战和心理困境的专门性研究相对较少。因此, 如何在增能视角下提升低收入家庭青少年心理调适能力成为值得探讨的问题。本研究采用增能理论的视角, 从低收入家庭青少年的个人、人际、环境三个层面探究其心理困境及其产生原因, 并试图从这三个层面探讨提升低收入家庭青少年心理调适能力的策略, 最终通过修正和提升自我认知, 增强自我认同、提升人际交往能力以及获得多方环境的支持来达到心理调适能力的增强。

关键词

增能视角, 低收入家庭青少年, 自我认知, 心理调适

A Study on Psychological Adjustment Ability of Adolescents from Low-Income Families from the Perspective of Empowerment

Bingqing Yang

School of Law and Politic, Shi Liangcai School of Journalism and Communication, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Nov. 4th, 2024; accepted: Dec. 5th, 2024; published: Dec. 19th, 2024

Abstract

With the development of economy and society, low-income families have gradually received attention

文章引用: 杨冰清(2024). 增能视角下低收入家庭青少年心理调适能力研究. *心理学进展*, 14(12), 229-234.
DOI: 10.12677/ap.2024.1412877

and attention from all walks of life. At the same time, there is a growing awareness that the wealth gap in the family can have a profound impact on growing adolescents, who continue to face challenges in their self-perception, educational opportunities and peer relationships, which can have an impact on their mental health. However, in most cases, the government and academia focus more on the well-being of the entire low-income family group, while there are relatively few specialized studies on the unique challenges and psychological dilemmas faced by adolescents in low-income families. Therefore, how to improve the psychological adjustment ability of adolescents from low-income families from the perspective of empowerment has become a problem worthy of discussion. From the perspective of empowerment theory, this study explores the psychological difficulties and causes of adolescents from low-income families from the three levels of personal, interpersonal and environmental aspects, and discuss the strategies to improve the psychological adjustment ability of adolescents from low-income families from these three levels, and finally through revising and improving their self-cognition. Enhance self-identity, enhance interpersonal skills and obtain the support of multiple environments to achieve the enhancement of psychological adjustment ability.

Keywords

Enhanced Perspective, Adolescents from Low-Income Families, Self-Cognition, Psychological Adjustment

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 增能理论

增能理论, 是一种社会工作理论, 其核心在于协助个人、家庭、团体和社区获取和提升他们的发展能力(秦涵予, 2024)。增能理论认为, 个人的无力感并非源于个体自身的缺陷, 而是由于环境的压迫所产生的。这种压迫可能来自于经济、社会、政治等多个方面, 导致个体在面对困境时感到无力, 无法实现他们的权能, 但这些障碍并非不可改变(罗淇丰等, 2024)。增能理论视角是一种强调个体能力提升和自我实现的视角, 在社会工作实务应用中, 这种视角将服务对象置于与他人及环境的积极互动中来考察, 协助服务对象明确无力感是可以改变的, 致力于帮助服务对象获得对生活空间的掌控能力和信心, 进而促进自身资源和机会的运用, 同时增能视角不仅仅关注其问题本身, 也关注服务对象的内在力量和优势资源(陈双霞, 2022)。以增能视角来研究低收入家庭青少年心理状况, 不仅可以帮助低收入家庭的青少年认识到自己是有能力、有价值的个体, 而且可以促使家庭和社会为低收入家庭的青少年提供更多的支持和资源, 帮助他们更好地成长和发展(罗淇月, 2021)。从宏观层面来说, 通过深入了解青少年的心理需求和困境, 政府和社会各界可以更加精准地制定和实施相关政策, 为低收入家庭的青少年提供更多的支持和保障。因此, 从增能视角出发, 研究低收入家庭青少年心理困境具有重要的社会意义, 这不仅有助于提升青少年的自我认同, 促进家庭和社会的支持, 同时也推动着社会政策的完善。

2. 增能理论视角下低收入家庭青少年心理困境

青少年时期是一个极为敏感且充满动荡的重要阶段, 它标志着个体从儿童向成年人的过渡, 不仅在生理上经历着显著的变化, 而且在心理、情感和社会角色上也面临着巨大的转变(朱学兰, 赵成源, 2024)。这一时期的青少年常常在自我认知、情感管理、人际关系等方面经历着探索与困惑。而低收入家庭的青少年则处于更为窘迫的处境之中, 他们既面临着个人层面, 自卑与缺乏自信的现象又面临着人际交往层

面来自同辈群体、父母的交往困境，而其所处的不稳定的环境更使得这类群体在面临挫折与困难时难以做出适当的心理调适来应对困境(彭申立，王斐娟，2024)。

2.1. 个人层面的困境

个体的心理调适能力，在很大程度上依赖于其是否具备正确的自我认知。如果个体无法对自己的心理状况进行客观、准确的判断和评价，那么很可能因此失去心理调适的能力与动力，进而在与他人的交往中失去信心，变得“无能”(酒雅倩，2023)。许多研究表明，经济发展水平的高低直接影响了话语权和主体权的分配，这本质上体现了外在环境对低经济地位青少年主体性的剥夺(Wang et al., 2022)。由于家庭收入水平较低，生活压力更为紧迫，家庭中青少年往往会体会到因资源分配不均所带来的排斥，乃至遭受歧视的感受，这种感受会引发他们对自己身份和价值的质疑，而他们会将这种外在的不足内化为一种强烈的剥夺感，认为自己是不具备足够竞争力的“无能”成员，表现出自尊、自信感不足。这种错误的自我认知使得他们不能客观、准确的评价自己，进一步加剧其心态失衡，且这种心态失衡具有复合性和经常性的特点，比如自卑、焦虑、恐惧等往往是同时存在的(路璐，王馨可，王青耀，2014)。

低收入家庭青少年的心理承受能力相较于正常家庭收入水平的青少年来说更为脆弱，当遭遇来自外界的贬低或忽视时，他们容易将这些负面信息内化为自我认知的一部分，进而产生自我贬低感，其心理调适能力会在不断地自我怀疑与否定中被逐渐削弱。而自我贬低感的内化是造成低收入家庭青少年心理困境的一个重要方面，它根植于家庭经济条件的限制、个人心理特质等多重因素之中(酒雅倩，2023)。在个人心理层面，青少年正处于自我认知和价值观形成的关键时期。他们对自己的能力和价值有着极高的期待和追求，但现实的困境却会让他们产生自我贬低感。这种自我贬低感一旦形成便会根植于心，逐渐影响他们的行为模式，在成长过程中会表现出不自信、胆小、被动等特征。

2.2. 人际层面困境

对于低收入家庭青少年而言，在人际层面所接触的多为同辈群体，而与同辈群体交往所产生的负向经验都会导致其产生“无力”的负面感。具体来说，首先是家庭经济差异导致低收入家庭孩子缺乏同等物质条件与生活体验，容易使他们在同辈中遭排斥歧视，从而感到孤立自卑，呈现边缘化特征(陈洁，朱丽洁，2010)。其次，随着青少年自我意识的日益增强，他们渴望获得强烈的归属感，期盼得到他人的认可，并展现出强烈的与人交往的愿望。但在实际交往过程中，这些青少年却更容易遭遇挫折(陈玉姣，2023)。在这个情感丰富但意志力相对薄弱的青少年阶段，他们往往会因挫折而感到愤怒，进而产生消极情绪。

父母是青少年最直接、最频繁地交往对象。但在“低收入”这样的家庭背景下往往给这些青少年带来一些复杂的心理困境。由于家庭经济条件的限制，父母面临着更多的生活压力和挑战，而这些压力会不自觉地传递给青少年，这不仅影响了他们的自尊心和自信心，还可能导致他们在社交和学习方面出现障碍(秦懿昭等，2024)。同时，有研究指出，受限于自身的教育程度和认知水平，低收入家庭的父母在青少年教育方面的投入相对较少(王惠莹，2018)。他们缺乏足够的时间和精力来关注孩子的心理健康，这种长期缺乏有效沟通和引导的情况下，容易让青少年感到被孤立和不被理解，导致心理困境加剧。

2.3. 环境层面困境

学校是青少年成长的重要场所，它是青少年社交互动、情感发展、价值观形成的关键环境。学校环境支持的不足，也会进一步加剧低收入家庭青少年的心理困境(张金道，2019)。一些学校为追求升学率倾向于将重心放在教育活动中，在一定程度上忽视了对学生的心理健康工作，例如部分学校未能设立相关的心理咨询室，而一些学校虽然形式上设立了心理咨询室，但实质上缺乏专业资质的工作人员(吴阿娟等，

2024)。这种“有名无实”的现象，不仅无助于缓解低收入家庭青少年的心理压力，反而可能因处理不当而加剧其挫折感，形成恶性循环。同时校园舆论和氛围也会随之改变，影响该群体青少年早期成长中的同辈关系，使他们在学校中感到孤立和无助(喻梦航等，2024)。

家庭支持系统对于低收入家庭青少年具有重要的影响，在低收入家庭中往往缺乏稳定的收入和良好的经济保障，导致家庭环境的不稳定，家庭支持系统受到诸多限制(项昌松等，2024)。这就会出现家庭成员之间的亲密度水平不高、家庭成员之间缺乏沟通和互动等问题，这种家庭环境可能使孩子内心缺乏安全感，难以形成积极向上的生活态度和人格自信(罗佳，邵小佩，2023)。

社会环境中贫富差距明显，经济优势主导话语权的风气盛行，由于家庭贫困和社会地位低下，低收入家庭青少年缺乏相对的社会支持和尊重，易导致其在多个领域遭受压迫和排斥。同时在以往的社会政策制定与实施过程中，虽然对低收入家庭的经济状况及生活困境进行了一定程度的关注，但是，针对低收入家庭青少年这一特定群体的心理状况所采取的具体措施却很少(谢正富，杨莉，2016)。这种对于青少年心理健康层面的忽视，反映出社会环境支持在这一领域的明显缺失。而这种社会互动中的不利环境，加之他们自身心理调适能力较弱，更容易让低收入家庭青少年陷入消极的心理状态。

3. 低收入家庭青少年心理调适应对策略

增能理论强调增能的实现途径涵盖三个核心层面。一是个人增能，它聚焦于个体自我效能和自我认知提升；二是人际增能，这一层面涉及人际互动与社会支持网络的构建；三是环境增能，其关注的是能够改变那些不利于自身的制度安排。通过上述三个层面的综合作用，增能得以在个人、人际关系以及环境等多个维度上实现(杨小军，曾洲，2020)。针对低收入家庭青少年心理调适能力的提升，本研究聚焦于他们在个人、人际和环境三个方面的互动，在人际层面，由于这些青少年的主要活动场域是学校和家庭，且交往对象多为同辈群体、父母。因此人际交往策略主要围绕同辈交往以及和父母的沟通交流为主。而在环境层面则重点研究家庭、学校和社会环境这三者对该群体心理调适能力提升的策略。通过优化同辈交往、加强家庭与学校支持、改善社会环境，望有效提升其心理调适能力。

3.1. 个人自我认知的修正与提升

个人层面的增能可以从认知增能入手。认知增能是指通过改变低收入家庭青少年认知方式，增强其自信心和自我效能感。对于低收入家庭青少年来说，提升心理调适能力的首要目标是修正错误的自我认知，提升自我认同。可以通过心理健康教育的形式帮助他们进行自我探索与自我修正。首要的是帮助他们意识到自我认知并非一成不变，而是可以通过学习和经验不断塑造和完善的。面对因窘迫的生活环境和有限的资源条件而形成的负面的自我评价，要让他们认识到“个人的无能”，更多地是环境限制和个体与环境互动方式的结果，而非个体本质的缺陷。要学会用更加积极、理性的视角审视自身的优劣势。引导他们积极探索各种途径的支持，比如参加不同类型的学习活动、阅读各种书籍、观看励志视频或纪录片，以及通过社交媒体与志同道合的人交流等。这些体验不仅能让低收入家庭青少年开拓眼界，理解世界的多元性，还能在体验中发现自己的价值和潜能，增强自我认同，让他们能够客观、正确地评价自己。

帮助他们积极地建立自我对话的习惯来克服自我贬低感，让他们学会用积极、鼓励的语言与自己对话，替代那些消极的自我想法。比如，将“我做不到”转变为“我可以尝试并努力”。许多研究表明，这种语言上的正面肯定，实质上是一种积极心理暗示手段。它能够在潜移默化中帮助个体重新构建自我认知体系，促使低收入家庭青少年更加正面地看待自己，进而有效地削弱甚至消除自我贬低和自卑感，增强心理调适能力。

3.2. 人际交往能力的重新塑造

从增能理论的视角来看,人际交往是低收入家庭青少年提升心理调适能力的重要环节,这不仅关乎其心理健康的发展,更对其未来融入社会起到至关重要的影响。对于低收入家庭青少年在同辈交往中产生的孤独感、自卑心理等困境可以从多个角度出发。首先社区可以搭建更多的交流平台,为相似处境的同辈群体提供接触和交流的机会,青少年们在平台上分享彼此的经历,相互支持,形成了积极向上的社交氛围。其次学校老师应时刻关注这些青少年的心理健康状况,及时发现并干预他们在人际交往中遇到的问题,帮助他们建立积极的人际关系。同时学校也应该积极营造一个公平、包容、尊重的氛围和环境,倡导平等的教育理念,鼓励同学们以公平、友善的态度看待这些低收入家庭的同学。通过组织多样化的交流活动、志愿服务等,使低收入家庭青少年感受到来自学校和同伴的温暖与支持,打破他人的刻板印象和偏见,促进同学间的理解和尊重。

低收入家庭青少年在人际交往方面,除了与同龄人的互动外,亲子之间的交往同样重要。家庭中亲子沟通的质量会直接影响青少年的心理健康,所以需要鼓励低收入家庭父母加强与孩子的沟通和交流,教授他们沟通的技巧与方法,让他们了解青少年时期孩子的心理特点,以便在孩子出现心理健康问题时能够提供必要的支持和帮助。学校、社区也可以为家庭提供教育资源,可以开办育儿讲座、心理健康知识课堂,帮助父母提高育儿知识和方法,改变错误的教养方式,提升家庭教育水平。通过增进亲子之间的良性沟通,青少年能够从父母那里汲取到人际交往的正面经验,这种经验有助于其增强交往的自信心和主动性。

3.3. 打造多方环境支持

社会层面的增能,其核心在于通过发掘和构建新的社会支持网络,并有效利用社会资源来改善个体的生活状况。在青少年成长的过程中,家庭、学校与社会构成了其主要的生活环境。为了打造一个有利于低收入家庭青少年心理健康的环境,需要从家庭、学校和社会三个方面入手,实现资源互补、功能协同,共同为低收入家庭青少年的健康成长提供有力保障。

家庭功能的有效发挥直接影响着低收入家庭青少年的心理健康和社交能力,要重视并改善家庭功能的发挥,增强家庭成员之间的正向互动经验,使青少年能够在家庭中感受到支持与关爱。同时,父母需要在青少年心理调适能力和策略方面发挥教养功能,帮助青少年建立正确的自我认知,培养应对压力和挑战的能力。但家庭的作用并非孤立存在,它需要与学校和社会形成合力,才能更有效地提升青少年的心理调适能力。基于增能理论,可以从低收入家庭青少年心理增能方面入手,心理增能是指借助心理辅导与情感支持的手段,来提升低收入家庭青少年的心理素质及应对挑战的能力。学校需要加强对这类青少年心理健康的关注和投入,为该类群体建立档案,建设专门的心理咨询室和团体活动室,引进专业的社工人员开展丰富多样的心理健康活动和团体建设活动,为他们提供一个安全、健康、积极向上的学习环境。同时,这些措施的打造并不能浮于表面,应付检查,还需要设立专门的督察制度,确保低收入家庭青少年能够在学校得到有效的保障。从社会层面来说,需要推动政府和社会在制度和设置层面为低收入家庭青少年尽可能地解除限制性交往障碍,为他们提供自由友好的活动场域。社会还可以通过组织各种公益活动和志愿服务活动,引导这类青少年积极参与社会实践,培养他们的社会责任感和奉献精神。这不仅可以促进青少年减轻社会交往层面的心理压力,还可以提升他们在交友领域的自信。

4. 结论

青少年时期是个体成长的关键阶段,面临着人际关系、自我认知等多方面的压力,而低收入家庭青少年更容易遭遇心理困扰,此时心理调适能力的提升就显得尤为重要。对于低收入家庭青少年而言,他

们有走出心理困境的渴望和需求,但自身的能力有限,无法与周围的环境形成良好的互动。同时,社会中的一些不利因素也会导致他们产生无助的负面感,把自己封闭起来,产生心理问题。本研究通过增能理论的视角,提出了针对低收入家庭青少年心理调适的应对策略,包括修正错误的自我认知、提升自我认同、构建和谐人际关系以及打造家庭、学校、社会和谐的成长环境等。希望这些策略能够帮助低收入家庭青少年增强心理调适能力,克服心理困境,实现健康成长。

参考文献

- 陈洁,朱丽洁(2010).从城市低保户的社会支持网络看社会工作介入空间——对苏北H市H社区的研究.《社会工作(下半月)》,11,31-33.
- 陈双霞(2022).增能视角下提升大学生校园适应能力的个案研究.硕士学位论文,乌鲁木齐:新疆师范大学.
- 陈玉姣(2023).青少年自我认同感与心智化的关系研究.《心理月刊》,18(22),85-87,90.
- 酒雅倩(2023).增能视角下低收入家庭儿童人际交往效能感提升的实务研究.硕士学位论文,哈尔滨:哈尔滨工程大学.
- 路璐,王馨可,王青耀(2014).低收入家庭大学生心理问题分析与对策探究.《改革与开放》,18,67-68.
- 罗淞月(2021).增能视角下中职生自卑心理的小组工作介入实践.硕士学位论文,长春:长春工业大学.
- 罗佳,邵小佩(2023).为家庭赋权增能:我国儿童家庭照护面临的挑战与政策支持体系的构建.《中华家教》,3,40-48.
- 罗淇丰,赵玉太,严雨萱(2024).运用增能理论提升儿童自我效能感的小组实践.《中国社会工作》,18,16-17.
- 彭申立,王斐娟(2024).青少年心理健康素养量表中文版在中学生中的信效度检验.《中国临床心理学杂志》,32(4),865-869.
- 秦涵予(2024).赋权视角下社会工作介入儿童友好型社区建设实践研究——以郑州市为例.《中国社会工作》,24,17-18.
- 秦懿昭,俸华,张月(2024).大学生家庭功能与积极心理健康水平的调查研究.《心理月刊》,19(17),100-102,108.
- 王惠莹(2018).向导服务提升城市贫困家庭青少年发展资产的研究.硕士学位论文,北京:中国青年政治学院.
- 吴阿娟,朱园超,刘浩铭(2024).学校社会工作介入大学生就业心理问题的实践研究——基于增能理论的视角.《河南教育(高教)》,3,60-61.
- 项昌松,张禧禄,杜芃铖等(2024).小样本多维度分析中国低收入家庭儿童社会心理状况研究.《心理月刊》,19(16),52-54.
- 谢正富,杨莉(2016).增能视角下低保边缘群体社会救助制度分析.《吉林广播电视大学学报》,4,7-8.
- 杨小军,曾洲(2020).增能理论视角下社会工作介入大学生劳动教育路径探讨.《荆楚学刊》,21(3),77-81.
- 喻梦航,程文彬,王亚婧,等(2024).学习困难青少年学习倦怠、心理健康和应对方式状态及影响因素分析.《海军军医大学学报》,45(7),831-837.
- 张金道(2019).城市低收入家庭青少年社会工作服务研究.硕士学位论文,南京:南京大学.
- 朱学兰,赵成源(2024).青少年心理健康教育现状及对策研究.《基础教育论坛》,11,110-112.
- Wang, S., Liu, B., Yang, Y., Yang, L. and Zhen, M. (2022) Urban-Rural Distinction or Economic Segmentation: A Study on Fear and Inferiority in Poor Children's Peer Relationships. *Healthcare*, 10, Article 2057. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102057>