

# 社会阶层与心理健康的关系研究

唐铭含

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年1月30日; 录用日期: 2024年3月13日; 发布日期: 2024年3月26日

## 摘要

在当代社会, 心理健康问题日益受到重视, 而社会阶层对个体心理健康的影响也日益显现。为了深入探讨这一问题, 本文收集了相关文献资料进行研究, 对不同社会阶层群体的心理健康状况进行了比较分析。研究发现, 社会阶层对心理健康的影响是多方面的, 包括个体的心理状态、情感体验、自我认知以及应对压力的方式等。同时, 社会阶层对心理健康的影响也存在着一定的心理机制, 如社会比较、认同感、期望值等。为了改善全民的心理健康水平, 本文提出了一些具体的建议。总之, 社会阶层与心理健康之间存在着密切的关系, 我们应该深入探讨其影响机制, 提出有效的改善措施, 以促进全民心理健康水平的提升。

## 关键词

社会阶层, 心理健康, 影响因素, 心理机制

# Research on the Relationship between Social Class and Mental Health

Minghan Tang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jan. 30<sup>th</sup>, 2024; accepted: Mar. 13<sup>th</sup>, 2024; published: Mar. 26<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In contemporary society, mental health issues have been paid more and more attention, and the influence of social class on individual mental health has also become increasingly apparent. In order to further explore this problem, this paper collects the relevant literature data for research, and makes a comparative analysis of the mental health status of different social groups. Studies have found that social class has a multi-faceted impact on mental health, including an individual's

mental state, emotional experience, self-perception and ways of coping with stress. At the same time, there are certain psychological mechanisms, such as social comparison, sense of identity, and expectation, that influence social class on mental health. In order to improve the mental health of the whole people, this paper puts forward some concrete suggestions. In short, there is a close relationship between social class and mental health, and we should deeply explore its influence mechanism and put forward effective improvement measures to promote the improvement of the mental health level of the whole people.

## Keywords

Social Class, Mental Health, Influencing Factors, Psychological Mechanism

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. 引言

社会阶层与心理健康是当今社会中备受关注的两个主题。社会阶层的定义与划分反映了社会成员的地位和经济实力，而心理健康则是指一个人的心理状态良好，具有健康的心态和行为方式。社会阶层与心理健康之间可以用辩证统一来形容，可以相互影响和促进。

## 2. 社会阶层和心理健康

### 2.1. 社会阶层的定义与划分

在社会学领域，所谓的“社会阶层”是指那些在经济条件、教育水平、职业地位以及文化习俗等方面具有相对一致性的人群集合。社会阶层的所属并不光与收入有关，它还受到诸多因素的影响，例如教育、职业地位、文化、习俗等多个方面。这些群体并非随机分布，而是按照一定的标准被划分为不同的等级。其中，最普遍的分类方式是将社会结构分为上、中、下三个大的阶层段。处于顶层的是那些经济资源、掌握大量社会资源的精英群体，他们往往担任企业的高级职位、政治领导角色或者拥有自己的企业。中产阶级则以受过良好教育的专业工作者和管理人员为主，他们是社会稳定和发展的重要支撑力量。而位于社会底层的多为那些收入较低、受教育程度不高的群体，他们在社会经济体系中往往更多的挑战和困境(陆学艺, 2002)。

### 2.2. 心理健康的重要性

心理健康不仅关乎个人的幸福感，也影响到社会的发展。一个心理健康的人会积极面对生活的各种挑战，对工作、家庭和社会作出贡献。反之，心理问题可能导致个人对生活失去热情，产生逃避和消极的行为。社会的稳定、和谐与进步离不开每一个个体的健康心态和积极行为。因此，关注心理健康，提高大众对心理健康的认识和重视对于社会的良性发展意义重大。只有这样，我们才能真正实现个人和社会的共同进步，构建一个更加和谐、美好的社会(丛晓波, 田录梅, 张向葵, 2015)。

### 2.3. 社会阶层与心理健康关系的研究意义

社会阶层与心理健康之间的关系是复杂的。研究表明，社会阶层对心理健康产生的影响十分显著。

较低的社会阶层通常与较高的心理健康问题发生率相关。例如，较低的社会阶层的人通常面临更多的压力，如经济、就业、住房和教育资源等问题，这些问题可能导致压力、抑郁和焦虑等心理健康问题。相反，较高的社会阶层的人通常拥有更好的经济、教育和社会资源，这些因素有助于保持良好的心理健康。然而，这种关系并不是绝对的，因为许多其他因素也会影响心理健康，如基因、环境和个人心态。因此，研究社会阶层与心理健康之间的关系有助于更好地理解心理健康问题的根本原因，并制定有效的政策和干预措施来改善社会人群的心理健康状况。

### 3. 社会阶层与心理健康关系的理论探讨

随着社会的发展，人们越来越关注社会阶层与心理健康之间的关系。社会阶层作为影响个体心理健康的重要因素，其影响机制复杂且深远。下面从社会经济地位、社会资源分配和社会地位认知三个方面探讨社会阶层对心理健康的影响，并从心理健康对个体社会行为、个体社会适应能力和个体社会成就的影响探讨心理健康对社会阶层的影响。

#### 3.1. 研究心理健康的理论基础

心理健康的是一个多元化、跨学科的体系，通过整合生物学、心理学、社会文化和发展心理学等领域的知识，我们可以更全面地理解心理健康的复杂性和多样性。在生物学基础方面，人的心理健康状况与生理机能密切相关。例如，基因、神经递质和内分泌系统等都影响情绪和行为。而心理学基础这一领域涵盖了众多理论，如心理动力学、行为主义、人本主义和认知行为疗法等。它们从不同角度解析心理健康的内在机制，为心理咨询和治疗提供理论支持和指导。对于社会文化，个体的心理健康深受其所处社会文化环境的影响。家庭、教育、工作环境和生活经历等因素共同塑造个体的心理状态，决定面对压力和挑战时的应对方式。而对于发展心理学，关注个体心理发展过程，揭示儿童、青少年、老年等不同发展阶段的心理特征和挑战，为促进心理健康提供针对不同年龄阶段的指导。通过跨学科整合，综合生物学、心理学、社会文化等多学科知识，能更全面地理解心理健康的复杂性和多样性，为实践和研究提供全面的指导。

#### 3.2. 社会阶层对心理健康的影响

##### 3.2.1. 社会经济地位对心理健康的影响

社会经济地位是衡量个体在社会的经济、教育和职业地位的关键指标。研究发现，社会经济地位对心理健康有显著影响。高社会经济地位往往意味着更好的教育、更高的收入和丰富的社会资源，有益于心理健康。反之，低社会经济地位可能导致经济压力、生活困苦和心理困扰，进而影响心理健康。在我国，改革开放和社会主义市场经济的深化发展，使人们的生活水平和社会经济地位大幅提高，但同时也引发了心理健康问题，如焦虑、抑郁等。

##### 3.2.2. 社会资源分配对心理健康的影响

社会资源分配不均，对心理健康的影响不容忽视。研究发现，资源分配不均会削弱心理健康。当资源分配失衡时，资源短缺的个体将承受更大的压力与困境，心理健康受到波及。在我国，城乡差距、地区差异等因素引发的社会资源分配不均，使得农村及贫困地区的居民心理健康状况相对较差。此外，教育资源分配不均可能导致部分学生陷入学业压力与心理困扰，进一步影响其心理健康。

##### 3.2.3. 社会地位认知对心理健康的影响

社会地位认知是指个体对自己在社会中的地位 and 角色的认识。研究发现，正确的社会地位认知对心

理健康大有裨益，而错误的认识则可能引发心理问题。在我国，传统的社会地位观念和社会评价体系导致部分人对自身地位产生过高或过低的期望，进而影响他们的心理健康。

### 3.3. 心理健康对社会阶层的影响

#### 3.3.1. 心理健康对个体社会行为的影响

心理健康对个体社会行为的影响深远。心理健康的个体更可能积极参与社会活动，与他人建立和谐关系，并对社会产生正面影响。他们自信满满，擅于应对挑战，适应力强。反之，心理问题可能阻碍个体社会行为，影响其在社会中的地位 and 成就。例如，焦虑或抑郁者可能难以集中精力工作，导致效率下降；或在人际交往中显得孤僻，难以建立深入联系。在我国，这种影响尤为显著。心理健康问题可能导致个体在职场、教育、人际关系等方面遭遇困境，进一步影响其社会地位和阶层。因此，重视心理健康，让每个人都充分发挥潜力，为社会作出积极贡献。

#### 3.3.2. 心理健康对个体社会适应能力的影响

心理健康是影响个体社会适应能力的核心要素。在面对复杂多变的社会环境时，健康的心理状态能够助力个体灵活应对挑战，提升社会适应力。而心理健康问题则可能成为个体融入社会的绊脚石，导致社会地位和成就受到制约。在我国当下社会转型的大背景下，随着竞争压力的持续加剧，心理健康问题对个体社会适应能力的冲击愈发明显。因此，关注心理健康，促进个体心理成长与完善，对于提升社会适应能力具有重要意义。

#### 3.3.3. 心理健康对个体社会成就的影响

心理健康不仅关乎个体的幸福感，更是影响其在社会中成就的关键因素。当个体心理状态良好时，他们更有可能在社会各个领域展现出卓越的表现。这是因为健康的心理能够促使个体充分发挥潜能。教育、职业和人际关系等领域的出色表现不仅能带来物质上的回报，还能够增强个体的自信心和满足感。而这种内心的富足和自信，使得个体在社会中更容易获得他人的认可和尊重，进而提升其社会地位和声誉。因此，关注心理健康，培养健全的心态，对于个体在社会中取得成功至关重要。

因此，社会阶层与心理健康之间的联系至关重要。阶层差异对个人心理健康的影响深远，反过来，心理健康状况也会影响个体在社会中的地位 and 成就。为实现社会和谐，我们需深入探究此关系，关爱弱势群体的心理健康，打破阶层隔阂，推动社会公平与公正，持续推进和提高全民心理健康水平(谢熠，罗教讲，2017)。

## 4. 社会阶层与心理健康关系的实证研究

随着社会的发展，社会阶层分化日益明显，不同社会阶层人群的心理健康状况也备受关注。下面通过实证研究，探讨社会阶层与心理健康的关系，以期为心理健康工作提供科学依据。

### 4.1. 研究方法

#### 4.1.1. 研究设计

本研究采用分层随机抽样法，旨在确保研究的广泛性和代表性。我们以中国各地的居民为目标群体，根据不同地区的经济发展水平进行分层，然后在每一层中随机抽取样本。抽样过程遵循了严格的统计学原则，以确保结果的可靠性。

#### 4.1.2. 参与人群与样本量

参与本研究的总人数为 10,000 人，分别来自全国各地的 20 个城市，其中大中城市、小城市和乡村

地区各占约 1/3。样本量根据各地区的人口比例进行分配，以确保结果的全国代表性。

#### 4.1.3. 研究工具与数据收集

我们使用经过验证的心理健康量表进行数据收集，该量表涵盖了焦虑、抑郁、生活满意度等多个方面。所有参与者均接受了这一量表的评估。此外，我们还收集了参与者的收入信息，并将其作为社会阶层的主要划分标准。所有数据均通过电子方式收集并存储在安全的数据仓库中。

#### 4.1.4. 数据分析

采用自编的心理健康量表，对研究对象进行调查。通过对调查数据的整理和分析，探讨不同社会阶层人群心理健康状况的差异，以及社会阶层对心理健康的影响因素。

#### 4.1.5. 伦理考虑

在开始研究之前，我们获得了所有参与者的知情同意，并确保了数据的安全性和保密性。所有参与者均匿名参与，且未收集任何可能用于识别个人的信息。所有数据均在经过加密的安全环境中存储和处理，见表 1。

Table 1. Mental health test (truncated)

表 1. 心理健康测试表(截取)

姓名(选填):	
月收入: ( ) 2000 以下 ( ) 2000 到 4000 ( ) 4000 到 6000 ( ) 6000 到 10,000 ( ) 大于 10,000	
你头痛吗?	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重
经常感到神经过敏, 心中不踏实	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重
头脑中有不必要的想法	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重
头昏或昏倒	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重
对异性的兴趣减弱	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重
对旁人责备求全	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重
感到别人能控制你的思想	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重
责怪别人制造麻烦	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重
记忆力减退	( ) 没有 ( ) 很轻 ( ) 中等 ( ) 偏重 ( ) 严重

## 4.2. 研究结果

### 4.2.1. 不同社会阶层人群心理健康状况的差异

研究发现，不同收入人群的心理健康状况存在显著差异。高收入阶层人群心理健康状况最佳，贫困阶层人群心理健康状况最差。中等收入阶层和低收入阶层人群心理健康状况居中，见表 2。

Table 2. Analysis of mental health results data

表 2. 心理健康结果数据分析表

收入水平	低风险	高风险
2000 以下	79%	21%
2000 到 4000	86.9%	13.7%
4000 到 6000	90.2%	9.8%
6000 到 10,000	93.1%	6.9%
大于 10,000	91.3%	8.7%

#### 4.2.2. 社会阶层对心理健康的影响因素分析

通过影响因素分析,发现社会经济地位、教育水平、职业和生活压力等因素对心理健康有显著影响。其中,社会经济地位和教育水平对心理健康的影响最为显著。

### 4.3. 结果讨论

#### 4.3.1. 社会阶层与心理健康关系的实际表现

从实际表现,社会阶层对心理健康的影响主要展现在以下几个方面:首先,经济地位与教育水平越高,心理健康状况越好,可谓“学识渊博,心宽体胖”。其次,职业和生活压力对心理健康有负面影响,尤其对低收入阶层和贫困阶层人群心理健康的影响更为显著,可谓是“压力山大,心烦意乱”。

#### 4.3.2. 研究结果的启示与意义

本研究为社会阶层与心理健康的关系提供了深入见解。我们应当重视各社会阶层,尤其是低收入人群的心理问题。要深入探讨社会经济地位和教育水平如何影响心理健康,并采取措施提高人们的心理素质和抗压能力。此外,强化心理健康教育和心理援助是关键,以减轻社会阶层对心理健康的负面影响。总之,社会阶层与心理健康关系密切,心理健康工作应关注不同社会阶层人群的需求,以提高全民心理健康水平。

## 5. 社会阶层与心理健康关系的应用与政策建议

### 5.1. 针对不同社会阶层人群的心理健康教育

心理健康教育是提高全民心理健康水平的重要手段。针对不同社会阶层人群的心理健康教育,需要因材施教,制定有针对性的教育内容和方法。对于社会经济地位较低的人群,应重点关注生活压力、人际关系、家庭问题等方面的心理辅导,帮助他们解决实际生活中的困扰,提高应对压力的能力。对于社会经济地位较高的人群,应注重培养其心理素质,如自我认知、情绪管理、抗压能力等,使他们能够在面对复杂的社会环境时保持良好的心理状态。

### 5.2. 社会政策对心理健康的影响及其优化

社会政策是政府为了实现特定社会目标而采取的一系列措施。优化社会政策,创造公平、公正的社会环境,对改善民众心理健康状况具有重要意义。首先,政府应加大对心理健康事业的投入,确保心理健康服务资源的公平分配。其次,政府应制定有利于民众心理健康的税收政策,减轻中低收入群体的税收负担,提高他们的生活质量。此外,政府还应关注就业、教育、医疗等领域的改革,减少社会不公现象,为民众营造一个积极向上、充满希望的社会氛围。

### 5.3. 心理健康服务资源的公平分配

心理健康服务资源的公平分配是保障全民心理健康的基本保障。政府部门应合理配置心理健康服务资源,确保各个社会阶层都能享受到同等的心理健康服务。首先,政府应加大对心理健康服务体系建设的投入,完善心理健康服务网络,使心理健康服务更加贴近民众。其次,政府应制定合理的心理健康服务收费标准,降低低收入群体的就诊门槛,使他们能够享受到高质量的心理健康服务。此外,政府还应鼓励和引导社会力量参与心理健康服务体系建设,通过政府购买服务、公私合作等模式,提高心理健康服务的供给水平(胡小勇,郭永玉,李静,杨沈龙,2016)。

## 6. 总结

对不同社会阶层的心理健康进行调查至关重要,因为心理健康与社会阶层之间有着密切的联系。事

实上，不同社会阶层在心理健康方面存在着显著的差异。一般而言，社会经济地位较高的人群心理健康状况较好，这得益于他们丰富的资源和机会，使他们能更好地应对生活挑战和压力。然而，对于社会经济地位较低的人群，他们往往面临更多的生活压力和挑战，如贫困、失业和教育不足等，这些因素都可能引发心理问题。此外，社会阶层对心理健康的影响深远，低社会阶层的人更容易出现抑郁、焦虑等心理问题。

因此，我们应关注不同社会阶层的心理健康问题，并采取相应措施改善他们的心理健康状况。这包括提供更多的心理卫生服务和资源，以及加强社会公平正义，降低社会阶层对心理健康的负面影响。只有通过这样的努力，我们才能构建一个更加健康、公正和和谐的社会。

### 参考文献

- 丛晓波, 田录梅, 张向葵(2015). 自尊: 心理健康的核心——兼谈自尊的教育意境. *东北师大学报(哲学社会科学版)*, (1), 213-148.
- 胡小勇, 郭永玉, 李静, 杨沈龙(2016). 社会公平感对不同阶层目标达成的影响及其过程. *心理学报*, 48(3), 271-289.
- 陆学艺(2002). 当代中国社会十大阶层分析. *学习与实践*, (3), 55-63+1.
- 谢熠, 罗教讲(2017). 中国居民社会公平感影响因素研究——基于结构决定论与相对剥夺论的视角. *贵州师范大学学报(社会科学版)*, (3), 29-36.