

Чжоу Чень

ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ГЛАВНЫЙ СДЕРЖИВАЮЩИЙ ФАКТОР В УСЛОВИЯХ ПОВЫШЕННОГО СТРЕССА

Аннотация. Исследуется феномен жизнеспособности подростков с различных дисциплинарных точек зрения и подходов. Подростковый возраст рассматривается как важнейший период нейроповеденческого созревания личности. Актуализирована проблема повышения жизнеспособности подростков для того, чтобы стресс-факторы не имели возможности нарушить этот критический период развития человека. Представлены разные подходы к пониманию жизнеспособности, предлагается собственный взгляд на рассматриваемую проблему. Выделены и охарактеризованы ключевые факторы, способствующие формированию устойчивой жизнеспособности детей и подростков. Это прежде всего социальные и экологические защитные факторы: компетентность, оптимизм, привязанность к семье и окружающая среда. Говорится об изменчивости данных факторов во времени и о том, что далеко не все подростки одинаково подвержены стрессу и далеко не у всех подростков стрессовые переживания приводят к неизбежным негативным последствиям. Определены и обоснованы теоретические взаимосвязи между жизнеспособностью подростков и их положительным развитием. Объясняется механизм опосредования жизнеспособности подростков и их устойчивости к стрессу. Предпринята попытка объединить между собой отдельные, но взаимосвязанные направления исследований внутриличностного параметра жизнеспособности и его влияния на преодоление стресса в период подросткового возраста.

Ключевые слова: жизнеспособность, жизнестойкость, резильентность, психическое здоровье, подростковый возраст, преодоление стресса.

Zhou Chen

RELIABILITY AND MENTAL HEALTH AS THE MAIN RESTRAINT FACTOR IN CONDITIONS OF INCREASED STRESS

Abstract. The article is devoted to the study of the phenomenon of adolescent resilience from various disciplinary points of view and approaches. Adolescence is considered as the most important period of neurobehavioral maturation of personality. The problem of increasing the viability of adolescents has been updated so that stress factors do not have the opportunity to disrupt this critical period of human development. Different approaches to understanding viability are presented, and their own view of the problem under consideration is offered. The key factors contributing to the formation of sustainable viability of children and adolescents are identified and characterized. These are primarily social and environmental protective factors: competence, optimism, attachment to the family and the environment. It is said about the variability of these factors over time and that not all adolescents are equally prone to stress, and not all adolescents have stressful experiences that lead to inevitable negative consequences. The theoretical relationships between the viability of adolescents and their positive development have been identified and substantiated. The mechanism of mediating the viability of adolescents and their resistance to stress is explained. The key goal of the study is to bring together separate but interrelated lines of research on the intrapersonal parameter of resilience and its impact on coping with stress during adolescence.

Keywords: vitality, resilience, resilience, mental health, adolescence, coping with stress

Жизнеспособность и психическое здоровье как главный сдерживающий фактор
в условиях повышенного стресса

Чжоу Чень

аспирант, Российский университет дружбы народов, Москва. Сфера научных интересов: психология, подростковый возраст, семейные отношения, ментальное здоровье, детско-родительские отношения. Автор 7 опубликованных научных работ.

Электронный адрес: 1042208116@pfur.ru

Жизнеспособность входит в число главных проблем, которые изучаются в рамках психопатологии развития. Интерес исследователей к данной проблеме связан с тем, что в условиях начала третьего десятилетия XXI века молодежь переживает не самые стабильные времена. В таких условиях, чтобы способствовать интеграции теории, исследований, практики и политики в области позитивного развития молодежи, крайне необходим критический анализ феномена жизнеспособности и механизма его функционирования. К тому же опыт мировых исследований показывает, что разные дети и подростки, несмотря на относительно одинаковый негативный жизненный опыт, демонстрируют совершенно разные показатели адаптивности и устойчивости.

В связи с вышесказанным в настоящей статье рассматриваются теоретическая концепция жизнеспособности подростков, ее влияние на положительное развитие личности, а также предпосылки и факторы, которые воздействуют на формирование устойчивости в условиях стресса и нестабильности мировой социально-политической обстановки. Кроме этого, излагаются пути повышения жизнеспособности подростков, имеющие отношение ко всеобщему положительному развитию современной молодежи.

Одно из наиболее широких определений жизнеспособности личности было представлено А. Мاستеном и его коллега-

ми [13]. По его мнению, это одновременно процесс, способность и результат того, насколько человек успешно адаптировался к тем или иным сложным, угрожающим условиям. Многолетние исследования, проводимые А. Мастеном на выборке подростков, показали, что ключевую роль в различиях показателей жизнеспособности разных выборок и групп подростков играет измерение личностной значимости отрицательных событий, качество и количество невзгод, а также навык положительной адаптации. В буквальном смысле жизнеспособность – это способность человека «приходить в себя» после каких-либо тяжелых переживаний и потрясений.

Группа ученых наряду с Дж. Винда, Н. Гармези, Е. Вернер говорит о том, что жизнеспособность личности формируется в трех критических условиях:

- взросление в тяжелых жизненных и социальных условиях, сопровождающихся значительными угрозами или серьезными невзгодами;
- наличие соответствующих защитных факторов (внутренних и внешних), способствующих успешному внутриличностному противостоянию стресс-факторам;
- достижение внутренней положительной адаптации, несмотря на переживания личностных невзгод [5; 15; 16].

Синонимичным жизнеустойчивости понятием является резильентность как процесс реинтеграции и возвращения человека к состоянию нормального функ-

ционирования благодаря работе соответствующих защитных факторов [1]. Как жизнеспособность, так и резильентность, по сути, могут рассматриваться сквозь призму положительных результатов, которых достигает человек после успешного преодоления неблагоприятных жизненных событий.

Обзор зарубежной научной литературы показывает, что феномен жизнеспособности подростков прошел сквозь четыре волны исследований. На каждом из этапов ученые сталкивались со своими проблемами и сложностями, многие из которых решить было непросто. Разность подходов и определений к изучению заявленного феномена определялась в первую очередь различиями в характере потенциального риска, защитных процессов [8; 9]. В своих исследованиях ученым все же удалось выявить ряд коррелятов устойчивости (ключевых компетенций; защитных факторов) посредством применения разнохарактерных стратегий измерения. Ученые пришли к выводу, что жизнеспособность личности может быть повышена посредством соответствующего вмешательства и продвижения внутриличностной компетентности как важной и значимой стратегии.

Данные три волны исследований внесли весомый вклад в научное понимание феномена жизнеспособности в подростковом возрасте. Новая, четвертая волна академических исследований принимает системную перспективу и задействует новейшие технологии для измерения и последующей интерпретации разных уровней функционирования жизнеспособности. Кроме того, основное внимание современных ученых приковано к тому, чтобы понять глубокое и долговременное влияние генов и окружающей среды на становление адаптивной системы подросткового организма.

В этом же обзоре А. Мастена и Дж. Обрадовича были определены следующие фундаментальные адаптивные системы, играющие решающую роль в жизнеспособности современных подростков:

- системы обучения человеческого мозга (решение проблем, обработка информации);
- система привязанности (аффективные процессы);
- система мотивации мастерства (процессы самоэффективности);
- системы реагирования на стресс (процессы тревоги и восстановления);
- системы саморегуляции (регуляция эмоций и поведения);
- другие системы, включая семью, школу, сверстников, а также культурные и социальные системы [13].

В некоторых исследованиях было показано, что основное различие между людьми, которые демонстрируют хорошие показатели адаптации, несмотря на риски, и теми, кто не способен адаптироваться под сложные условия внешней среды, заключается в наличии определенных защитных факторов [2]. В 2002 году западным ученым Б. Смитт было определено, что в состав внутренних защитных факторов входят такие параметры, как оптимизм, восприятие контроля, самоэффективность, активное преодоление трудностей [14]. Наличие каждого из этих факторов, по мнению исследователя, способствует улучшению психического и физического здоровья человека.

Е. Гротберг, ссылаясь на некоторые лонгитюдные исследования, указывал, что примерно от половины до двух третей детей с устойчивостью способны успешно преодолеть свой определенный первоначальный травматический жизненный опыт (например, взросление в семье с психически больным членом, жестокое обращение

Жизнеспособность и психическое здоровье как главный сдерживающий фактор
в условиях повышенного стресса

ние или наличие родителей, вовлеченных в преступные деяния) [7]. В таком контексте формирование и целенаправленное содействие развитию жизнеспособности у подростков может впоследствии выступить ценным средством общего психологического и социального развития личности.

Говоря о внешних защитных факторах, исследователи склонны считать, что те подростки, которые обладают функциональной и хорошо развитой системой социальной поддержки, являются гораздо менее уязвимыми перед любого рода стресс-факторами, чем те, у кого данная поддержка не сформирована настолько качественно. Это в очередной раз говорит о важности формирования устойчивой и полноценной системы социальной поддержки в окружении начиная с детского возраста.

Современные исследователи склонны считать, что ключевыми защитными факторами, которые способствуют формированию личностной жизнеспособности и защищают детей и подростков от влияния стресса, являются:

1. *Привязанность.* Речь идет о чувстве близости подростка с его непосредственными родителями или опекунами (особенно с теми, кто поддерживает положительный семейный климат, демонстрирует низкий уровень конфликтности и принимает важное участие в воспитании и образовании). Помимо этого, это могут быть зрелые и поддерживающие взрослые (преподаватели или близкие люди), а также друзья, которые имеют просоциальную направленность.

2. *Компетенция.* Ключевым звеном развития жизнеспособности подростков является совокупность пяти основных внутриличностных компетенций: когнитивных способностей, навыков саморегуляции, позитивного самовосприятия, по-

веденческой компетентности, социальной компетентности.

3. *Оптимизм.* Данный компонент подростковой жизнеспособности проявляет себя как эффективность личностного функционирования, духовность, вера и глубокое ощущение собственного индивидуального смысла жизни, что в совокупности дает ясную и позитивную идентичность.

4. *Окружающая среда.* Семейное пространство, особенности родительского внутрисемейного воспитания, социально-экономические параметры, в которых проживает и развивается подросток, и так далее [12; 13].

Следует сделать уточнение: значимость данных факторов хоть и играет решающую роль в подростковой жизнеспособности, но все же может изменяться в течение всей жизни человека. При этом данные четыре параметра не являются исчерпывающими. Некоторые современные источники поддерживают идею о том, что жизнеспособность формирующейся личности подростка может быть повышена за счет определенных культурных ценностей этнической семьи и предоставления взаимной психологической поддержки [6; 10].

Также одним из внутренних активов и факторов устойчивой жизнеспособности подростка, по мнению психологов, является чувство юмора. Именно чувство юмора в сочетании с определенным набором когнитивных компетенций, оптимизмом может быть одним из главных внутренних защитных факторов, способствующих более легкому переживанию человеком личностной неудачи или жизненной трагедии [4; 11]. Как говорит Диксон, юмор выступает инструментом реструктуризации когнитивного восприятия угрожающей ситуации, поэтому может способствовать выработке эффективных стратегий преодоления стресса [3]. Психологи от-

мечают, что данные навыки более всего развиты у тех подростков, которые за свою жизнь сумели сформировать и обрести определенные социальные и когнитивные компетенции [2].

Таким образом, на основании проведенного теоретического обзора исследований, посвященных проблеме подростковой жизнеспособности, можно сделать вывод о том, что жизнеспособность – это прежде всего способность, умственная сила, динамический процесс и результат, имеющий финальное воплощение в виде адаптации личности к любым изменениям и стрессовым событиям максимально «здоровым» и конструктивным образом. Жизнеспособность, как показал анализ, является одним из ключевых активов, детерминант и мощных предикторов положительного развития современной молодежи и главным сдерживающим фактором стресса

в условиях крайней нестабильности внешней среды.

С точки зрения перспектив исследования можно сказать, что всестороннее изучение проблемы жизнеспособности подростков должно осуществляться в тандеме с течением времени и социально-политическими событиями. Что касается культивирования жизнеспособности в подростковой среде, то по мере того, как сегодняшнее подрастающее поколение приближается ко взрослой жизни, неблагоприятные ситуации будут изменяться, как и потребность этих самых людей в соответствующих компетенциях. Поэтому, для того чтобы синхронизировать эти меняющиеся потребности и ситуации, важно обеспечить соответствие программ вмешательства и повышения жизнеспособности актуальным потребностям времени и особенностям целевой группы населения.

Литература

1. Быстрова Н.В., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Механизмы и факторы развития резильентности подростков // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований. 2020.
2. Мельникова И.Е. Адаптация детей и подростков в условиях эмоционального стресса // Гуманитарный вектор. Сер.: педагогика, психология. 2013.
3. Dixon N. Humor: a cognitive alternative to stress // Spielberger C.D., Sarason I.G. (ed.) Anxiety and Stress. Washington, DC: Hemisphere, 1980. Pp. 281–289.
4. Fonagy P., Steele M., Steele H., Higgitt A., Target M. The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992. The theory and practice of resilience // Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines. 1994. No. 35(2). Pp. 231–257.
5. Garmezy N. A closing note: reflections on the future // Rolf J., Masten A.S., Cicchetti D., Nuechterlein K., Weintraub S. (ed.) Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology. New York: Cambridge University Press, 1990. Pp. 527–534.
6. Genero N.P. Culture, resiliency, and mutual psychological development // McCubbin H.I., Thompson E.A., Thompson A.I., Futrell J.A. (ed.) Resiliency in African-American Families. Thousand Oaks, Calif: Sage, 1998. Pp. 31–48.
7. Grotberg E.H. Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything. Oakland, Calif, USA: New Harbinger, 1999
8. Haskett M.E., Nears K., Sabourin W.C., McPherson A.V. Diversity in adjustment of maltreated children: factors associated with resilient functioning // Clinical Psychology Review. 2006. No. 26(6). Pp. 796–812.

Жизнеспособность и психическое здоровье как главный сдерживающий фактор
в условиях повышенного стресса

9. Kaplan H.B. Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models // Glantz M.D., Johnson J.R. (ed.) *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Plenum Press, 1999. Pp. 17–83.
10. Lee T.Y., Kwong W.M., Cheung C.K., Ungar M., Cheung M.Y.L. Children's resilience-related beliefs as a predictor of positive child development in the face of adversities: implications for interventions to enhance children's quality of life // *Social Indicators Research*. 2010. No. 95(3). Pp. 437–453.
11. Masten A.S. Humor and competence in school-aged children // *Child Development*. 1986. No. 57(2). Pp. 461–470.
12. Masten A.S., Best K., Garmezy N. Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity // *Development and Psychopathology*. 1990. No. 2. Pp. 425–444.
13. Masten A.S. Resilience in developing systems: progress and promise as the fourth wave rises // *Development and Psychopathology*. 2007. No. 19(3). Pp. 921–930.
14. Smith B.W. Vulnerability and resilience as predictors of pain and affect in women with arthritis // *Dissertation Abstracts International Part B*. 2002. No. 63.
15. Werner E.E., Smith R.S. *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca, New York: Cornell University Press, 1992.
16. Windle G. What is resilience? A review and concept analysis // *Reviews in Clinical Gerontology*. 2011. No. 21(2). Pp. 152–169.

References

1. Bystrova N.V., Mamontova T.S., Panfilova O.V. (2020) Mexanizmy` i faktory` razvitiya rezil`entnosti podrostkov [Mechanisms and factors of adolescent resistance development]. *New impulses of development: issues of scientific research*. (In Russian).
2. Melnikova I.E. (2013) Adaptaciya detej i podrostkov v usloviyax e`mocional`nogo stressa [Adaptation of children and adolescents in conditions of emotional stress]. *Humanitarian vector*. Ser.: pedagogy, psychology. (In Russian).
3. Dixon N. (1980) Humor: a cognitive alternative to stress. In: Spielberger C.D., Sarason I.G. (ed.) *Anxiety and Stress*. Washington, DC: Hemisphere. Pp. 281–289.
4. Fonagy P., Steele M., Steele H., Higgitt A., Target M. (1994) The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992. The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*. No. 35(2). Pp. 231–257.
5. Garmezy N. (1990) A closing note: reflections on the future. In: Rolf J., Masten A.S., Cicchetti D., Nuechterlein K., Weintraub S. (ed.) *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. New York: Cambridge University Press. Pp. 527–534.
6. Genero N.P. (1998) Culture, resiliency, and mutual psychological development. In: McCubbin H.I., Thompson E.A., Thompson A.I., Futrell J.A. (ed.) *Resiliency in African-American Families*. Thousand Oaks, Calif: Sage. Pp. 31–48.
7. Grotberg E.H. (1999) *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, Calif: New Harbinger.
8. Haskett M.E., Nears K., Sabourin W.C., McPherson A.V. (2006) Diversity in adjustment of maltreated children: factors associated with resilient functioning. *Clinical Psychology Review*. No. 26(6). Pp. 796–812.
9. Kaplan H.B. (1999) Toward an understanding of resilience: a critical review of definitions and models. In: Glantz M.D., Johnson J.R. (ed.) *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. New York: Plenum Press. Pp. 17–83.

10. Lee T.Y., Kwong W.M., Cheung C.K., Ungar M., Cheung M.Y.L. (2010) Children's resilience-related beliefs as a predictor of positive child development in the face of adversities: implications for interventions to enhance children's quality of life. *Social Indicators Research*. No. 95(3). Pp. 437–453.
11. Masten A.S. (1986) Humor and competence in school-aged children. *Child Development*. No. 57 (2). Pp. 461–470.
12. Masten A.S., Best K., Garmezy N. (1990) Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*. No. 2. Pp. 425–444.
13. Masten A.S. (2007) Resilience in developing systems: progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*. No. 19(3). Pp. 921–930.
14. Smith B.W. (2002) Vulnerability and resilience as predictors of pain and affect in women with arthritis. *Dissertation Abstracts International Part B*. No. 63.
15. Werner E.E., Smith R.S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Ithaca. New York: Cornell University Press.
16. Windle G. (2011) What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*. No. 21(2). Pp. 152–169.