

Чжоу Чень

МУЛЬТИСИСТЕМНЫЕ ФАКТОРЫ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Исследуется феномен жизнестойкости современных подростков как фактор защиты и укрепления психического здоровья, инструмент смягчения негативных последствий стрессовых событий и ускорения «ментального выздоровления». Приводятся актуальные данные научных исследований о том, что между жизнеспособностью и психическим здоровьем подростков существует устойчивая взаимосвязь. Говорится о значимом влиянии факторов пола и возраста на проявление жизнеспособности и влиянии данного интегрального личностного показателя на качество психического здоровья в период подросткового возраста. Актуализирована необходимость проведения дальнейших всесторонних исследований мультисистемного характера жизнеспособности и психического здоровья подростков в условиях нестабильности социально-политической и международной обстановки.

Ключевые слова: жизнеспособность, психическое здоровье, ментальная устойчивость, жизненный план, ментальное развитие подростков, подростковый период, подростковый возраст.

Zhou Chen

MULTISYSTEM FACTORS OF VITALITY AND MENTAL HEALTH OF MODERN ADOLESCENTS

Abstract. The article focuses the phenomenon of resilience of modern adolescents as a factor in the protection and strengthening of mental health, a tool to mitigate the negative consequences of stressful events and accelerate “mental recovery”. Relevant data from scientific research are presented that there is a stable relationship between the resilience and mental health of adolescents. It is said about the significant influence of gender and age factors on the manifestation of viability and the influence of this integral personal indicator on the quality of mental health during adolescence. The need for further comprehensive studies of the multisystem nature of the viability and mental health of adolescents in the conditions of instability of the socio-political and international situation has been updated.

Keywords: vitality, mental health, mental stability, life plan, mental development of adolescents, adolescence.

Построение сильного, образованного, сознательного и ответственного общества – один из ключевых приоритетов высокоразвитых стран в XXI веке. Речь идет о таком обществе, члены которого знают, как выстраивать и реализовать успешные жизненные проекты, соответствующие требованиям современной реальности и учитывающие потребности будущих поколений [1]. Внутренним фундаментом та-

ких индивидуумов является жизнеспособность как фактор «экзистенциальной готовности» и рационального отношения субъекта к определенным событиям.

Жизнеспособность является далеко не новым понятием в психологической науке. Современными психологами данное понятие трактуется с разных позиций и точек зрения: как интегральное, эластичное свойство личности, обеспечивающее способ-

Чжоу Чень

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

Электронный адрес: 1042208116@pfur.ru

ность индивидуума успешно адаптироваться к условиям изменяющейся среды [2]; как внутренняя выносливость и личностная неуязвимость; как динамический процесс, который посредством задействования внутренних защитных механизмов обеспечивает адаптивность к неблагоприятным жизненным событиям. Сходством этих и многих других подходов к пониманию феномена жизнеспособности является не столько то, что они объясняют это явление как неуязвимость личности перед стрессом, сколько то, что данное понятие подразумевает способность индивидуума восстанавливаться после негативных событий. С этой точки зрения жизнеспособность представляет собой нормальное развитие человека в непростых условиях и жизненных обстоятельствах.

Подростковый возраст – ключевой период, закладывающий основы взрослой жизни человека, фундамент долгосрочного жизненного проекта личности. Это этап согласования «я есть» (настоящего) и «хочу быть» (будущего), что является важнейшим условием дальнейшего взросления. В то же время подростковый возраст – это период наибольшей внутренней личностной неопределенности при принятии решений, оценке своих способностей, желаний и возможностей, интересов. Поэтому построение устойчивого и надежного жизнеспособного жизненного проекта, жизненных траекторий и всевозможных будущих векторов сталкивается с рядом сложностей.

Несмотря на то, что понятие «жизнеспособность» в современной психологии является широко используемой конструкцией, взаимосвязь между данным внутриличностным ресурсом и психическим здоровьем подростков практически не изучалась. И это при том, что в условиях современной мировой социально-политической и экономической нестабильности всестороннее изучение данного феномена заслуживает особого внимания. Фактически пережитая затяжная стрессовая ситуация, начавшаяся со времен пандемии COVID-19, сегодняшняя нестабильность международной обстановки – все это могло сформировать глубокие проблемы у подростков и нарушить их способность эффективно справляться со стрессом, адекватно и конструктивно реагировать на вызовы среды. А это, в свою очередь, не может не затрагивать их психического здоровья [3].

Жизнеспособность является сложным компонентом личности, определяемым не только когнитивными способностями человека, но и межличностными, внутриличностными условиями: темпераментом, эмоциями, чувствами, интересами и т.п. В подростковом возрасте формирование жизнеспособности в буквальном смысле означает переход к эмоциональной и социальной стабильности, свидетельствует о том, что человек вступил на путь «нахождения себя». Несформированная или нарушенная жизнеспособность в подростковом возрасте может способствовать

Мультисистемные факторы жизнеспособности и психического здоровья современных подростков

возникновению социальных и структурных барьеров, с которыми так или иначе столкнется молодой человек и которые могут препятствовать его интеграции, адаптации и полноценному участию в жизни общества.

По последним данным психологов, подростки, которые больше всего подвержены риску низкой жизнеспособности, – это те, которые рождаются и растут в семьях с низким образовательным и социально-экономическим уровнем, не имеют сформированных сетей социальной поддержки, принадлежат к числу культурных и этнических меньшинств, переживают семейный или личный разлад. Социальные и личностные факторы, которые оказывают значимое влияние на процесс развития и личностного роста подростков, имеют решающее значение и в формировании жизнеспособности как внутриличностного навыка стойкого и мужественного противостояния многочисленным препятствиям, с которыми так или иначе сталкиваются подростки.

В современных исследованиях, посвященных взаимосвязи между жизнеспособностью и психическим здоровьем молодых людей, подчеркивается, что данные явления тесно связаны между собой. Так, те подростки, которые демонстрируют более высокий уровень жизнеспособности, гораздо меньше подвержены негативному влиянию жизненных обстоятельств и проблемам с психическим здоровьем (включая депрессивные и тревожные настроения) [4; 5]. Большой интерес для нас представляют исследования, в которых рассматривалась связь жизнеспособности и психического здоровья подростков в контексте гендерных и мультикультурных различий. Так, например, доказано, что юные девушки более уязвимы перед стрессом, более склонны к симптомам депрессии и тревоги,

в отличие от юношей-подростков [4; 6]. Пытаясь выяснить суть таких различий, ученые пришли к выводу, что девочки-подростки, по всей видимости, имеют относительно более низкую жизнеспособность из-за своего социального окружения. Это дает очень важное понимание того, что гендерные различия в показателях психического здоровья подростков могут оказывать прямое влияние на гендерные модели решения проблем социальной среды и, как следствие, на качество жизнеспособности в подростковом возрасте.

Большое значение для нас представляет обширное исследование, проведенное К. Двек в 2006 году, посвященное выявлению мультисистемных внутриличностных факторов жизнеспособности подростков [7]. Так, ученым было выяснено, что определенный тип мышления – «мышление роста» выступает важным критерием и способностью человека к самосознанию, а значит, к осознанной жизнерегуляции. В результате исследования Двек обнаружил, что подростки, которые в своем мышлении придерживаются установки на рост, интерпретируют проблемы и неудачи как возможность улучшить свои навыки, они с большей вероятностью и более успешно справляются со значительными жизненными проблемами, проявляя настойчивость, несмотря на возникающие трудности. Помимо этого, выяснено, что такие подростки демонстрируют большую самоэффективность и надежду, что существенно повышает их способность к эффективному самовосстановлению после стрессовых и травмирующих ситуаций [8].

Большое влияние на формирование жизнеспособности в подростковом возрасте, по оценкам психологов, оказывает также навык самоуправления. Так, в 2006 году коллективом западных ученых было

обнаружено, что те подростки, которые способны сознательно регулировать свои эмоции и поведение для достижения конкретных целей, являются более жизнеспособными, чем те, которые в своих решениях проявляют импульсивность и чрезмерную эмоциональность [9]. Позитивная адаптация и успешное преодоление трудностей тесно связаны со способностью подростков регулировать свои эмоции и поведение, критически мыслить и применять эффективные стратегии для смягчения или устранения негативных последствий стресса [8]. Следовательно это говорит о том, что более высокий уровень самоконтроля, включая способность анализировать и адаптировать свои эмоциональные реакции, поведение и когнитивные стратегии в соответствии с внешними и внутренними обстоятельствами, способствует улучшению способности достигать желаемых целей даже в неблагоприятных ситуациях.

Говоря о социальной осведомленности и сознательности как об одних из главных факторов подростковой жизнеспособности, следует понимать, что это навык, формируемый с самого детства, который предполагает проявление сочувствия и «просоциального» поведения по отношению к другим людям, способность ценить и понимать точку зрения других, войти в положение ближнего [11].

Западные ученые Р Брукс и С. Гольдштейн еще в 2003 году пришли к заключению, что эмпатия выступает ключевым компонентом жизнестойкости личности [12]. Это мнение обосновано тем, что, помещая себя в ситуации других людей, понимая их эмоции и мысли, человек имеет возможность обрести жизнеспособность и внутреннюю устойчивость, не вовлекаясь напрямую лично в стрессовую ситуацию. На сегодняшний день в психологии

существует как минимум одно обширное исследование, посвященное изучению взаимосвязи между социальной осведомленностью и устойчивостью, проведенное на выборке взрослых людей. На группе подростков подобные исследования, увы, до сих пор не проводились. Это в очередной раз подтверждает необходимость проведения комплексного эмпирического исследования по выявлению мультисистемных факторов жизнеспособности и психического здоровья подростков с учетом реалий современного мира.

Особый интерес для нас представляет исследование, которое было проведено в 2022 году коллективом западных ученых, в состав которого вошли И. Граццани, А. Альяти, В. Кавиони, Э. Конте и другие [11]. Модель данного исследования предполагала выявление того, существует ли связь между навыками жизнеспособности и психическим здоровьем подростков; какую роль играет жизнеспособность в психическом здоровье подростков с учетом их возраста и пола; является ли жизнеспособность посредником психического здоровья и фактором интернализации, экстернализации и проблем просоциального поведения. Выборку исследования составили подростки в возрасте от 11 до 16 лет. Исследование было проведено в период пандемии COVID-19, когда подростки демонстрировали наивысшую тенденцию использования своих навыков жизнеспособности.

По результатам обработки эмпирических данных ученые пришли к трем основным выводам: 1) жизнеспособность и психическое здоровье тесно связаны между собой; 2) жизнеспособность, возраст и пол являются значимыми факторами различий показателей психического здоровья в выборке подростков; 3) жизнеустойчивость полностью опосредуется проблемами ин-

Мультисистемные факторы жизнеспособности и психического здоровья
современных подростков

тернализации и частично опосредуется проблемами экстернализации [11]. При этом также исследователи выявили, что социально-эмоциональное обучение является одним из факторов и векторов повышения жизнеспособности и, как следствие, психического здоровья современных подростков. Социально-эмоциональный интеллект в таком случае выступает в качестве защитного фактора, который помогает людям развивать свою внутреннюю устойчивость и адекватно справляться со стрессорами и проблемами, с которыми они могут столкнуться в своей жизни [9].

Нами были обнаружены и другие исследования, в которых доказана положительная связь между просоциальным поведением подростков, социальными, эмоциональными компетенциями и высокими показателями жизнеспособности и психического здоровья [13]. Это все согласуется с тем тезисом, что жизнеспособность и психическое здоровье в подростковом возрасте обуславливается влиянием мультисистемных и многосто-

ронных факторов, так или иначе влияющих на личность.

Таким образом, резюмируя проведенный анализ, целесообразно сделать вывод о том, что жизнеспособность подростков – это наиболее верный путь к их социальной интеграции, реализации собственных возможностей и ожиданий. Жизнеспособность – это сложная и многогранная внутриличностная конструкция, формирующаяся в результате динамической взаимосвязи и взаимовлияния факторов риска и внутренних механизмов защиты, при которых человек использует личностные и контекстуальные ресурсы для преодоления жизненных невзгод.

Учитывая нестабильную социально-политическую и международную ситуацию, рост психических расстройств в современном обществе, необходимо дальнейшее углубление понимания механизмов конструктивного уравнивания негативных последствий всех этих событий для преодоления психологической уязвимости и повышения жизнеспособности подростков.

Литература

1. Чуева Н.А. Событийный жизненный проект как основа целостного жизненного проекта // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2013. № 1. С. 216–224. EDN QVCCPX.
2. Калашишкова М.Б., Никитина Е.В. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2017. № 4 (102). С. 51–55. EDN ZDUFOH.
3. Loades M.E., Chatburn E., Higson-Sweeney N., Reynolds S., Shafran R., Brigden A. Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19 // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2020. Vol. 59. No. 11. Pp. 1218–1239. DOI: 10.1016/j.jaac.2020.05.009
4. Hjemdal O., Vogel P.A., Solem S., Hagen K., Stiles T.C. The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents // Clinical Psychology and Psychotherapy. 2011. Vol. 18. No. 4. Pp. 314–321. DOI: 10.1002/cpp.719
5. Fischer A.S., Ellwood-Lowe M.E., Colich N.L., Cichocki A., Ho T.C., Gotlib I.H. Reward-circuit biomarkers of risk and resilience in adolescent depression // Journal of Affective Disorders. 2019. No. 246. Pp. 902–909. DOI: 10.1016/j.jad.2018.12.104

6. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T.C., Martinussen M., Rosenvinge J.H. A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 2006. No. 39. Pp. 84–96. DOI: 10.1080/07481756.2006.11909791
7. Dweck C.S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, NY : Random House, 2006.
8. Meng X., Fleury M.J., Xiang Y.T., Li M., D'Arcy C. Resilience and protective factors among people with a history of child maltreatment: A systematic review // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2018. No. 53. Pp. 453–475. DOI: 10.1007/s00127-018-1485-2
9. Domitrovich C.E., Durlak J.A., Staley K.C., Weissberg R.P. Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children // *Child Development*. 2017. Vol. 88. No. 2. Pp. 408–416. DOI: 10.1111/cdev.12739
10. Dishion T.J., Connell A. Adolescents' resilience as a self-regulatory process: Promising themes for linking intervention with developmental science // *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2006. No. 1094. Pp. 125–138. DOI: 10.1196/annals.1376.012
11. Grazzani I., Agliati A., Cavioni V., Conte E. etc. Adolescents' Resilience During COVID-19 Pandemic and Its Mediating Role in the Association Between SEL Skills and Mental Health. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.801761
12. Brooks R., Goldstein S. *Nurturing Resilience in Our Children: Answers to the Most Important Parenting Questions*. New York, NY : Contemporary Books, 2003.
13. O'Connor C.A., Dyson J., Cowdell F., Watson R. Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review // *Journal of Clinical Nursing*. 2018. No. 27. Pp. 412–426. DOI: 10.1111/jocn.14078

References

1. Chueva N.A. (2013) Sobytiinyi zhiznennyi proekt kak osnova tselostnogo zhiznennogo proekta [Event life project as the basis of a holistic life project]. *Proceedings of Tula State University. Humanities*. No. 1. P. 216–224. (In Russian).
2. Kalashnikova M.B., Nikitina E.V. (2017) Zhiznestoikost' kak neobkhodimaya lichnostnaya kharakteristika sovremennykh podrostkov [Resilience as a necessary personal characteristic of modern adolescents]. *Vestnik NovSU*. No. 4 (102). Pp. 51–55. (In Russian).
3. Loades M.E., Chatburn E., Higson-Sweeney N., Reynolds S., Shafran R., Brigden A. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 2020. Vol. 59. No. 11. Pp. 1218–1239. DOI: 10.1016/j.jaac.2020.05.009
4. Hjemdal O., Vogel P.A., Solem S., Hagen K., Stiles T.C. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. Vol. 18. No. 4. Pp. 314–321. DOI: 10.1002/cpp.719
5. Fischer A.S., Ellwood-Lowe M.E., Colich N.L., Cichocki A., Ho T.C., Gotlib I.H. (2019). Reward-circuit biomarkers of risk and resilience in adolescent depression. *Journal of affective disorders*. No. 246. Pp. 902–909. DOI: 10.1016/j.jad.2018.12.104

6. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T.C., Martinussen M., Rosenvinge J.H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. No. 39. Pp. 84–96. DOI: 10.1080/07481756.2006.11909791
7. Dweck C.S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York, NY : Random House.
8. Meng X., Fleury M.J., Xiang Y.T., Li M., D'Arcy C. (2018). Resilience and protective factors among people with a history of child maltreatment: a systematic review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* . No. 53. Pp. 453–475. DOI: 10.1007/s00127-018-1485-2
9. Domitrovich C.E., Durlak J.A., Staley K.C., Weissberg R.P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*. Vol. 88. No. 2. Pp. 408–416. DOI: 10.1111/cdev.12739
10. Dishion T.J., Connell A. (2006). Adolescents resilience as a self-regulatory process: Promising themes for linking intervention with developmental science. *Annals of the New York Academy of Sciences*. No. 1094. No. 125–138. DOI: 10.1196/annals.1376.012
11. Grazzani I., Agliati A., Cavioni V., Conte E. etc. (2022). Adolescents Resilience During COVID-19 Pandemic and Its Mediating Role in the Association Between SEL Skills and Mental Health. *Frontiers in Psychology*. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.801761
12. Brooks R., Goldstein S. (2003). *Nurturing Resilience in Our Children: Answers to the Most Important Parenting Questions*. New York, NY : Contemporary Books.
13. O'Connor C.A., Dyson J., Cowdell F., Watson R. (2018). Do universal school-based mental health promotion programmes improve the mental health and emotional wellbeing of young people? A literature review. *Journal of Clinical Nursing*. No. 27. Pp. 412–426. DOI: 10.1111/jocn.14078