

Факторы и компоненты жизнеспособности китайских подростков и ее влияния на психологическое здоровье: опыт эмпирического исследования

Factors and Components of the Viability of Chinese Adolescents and Its Impact on Psychological Health: Experience of an Empirical Study

Получено: 19.03.2023 / Одобрено: 26.03.2023 / Опубликовано: 25.09.2023

Чжоу Чень

Аспирант, ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы», Россия, 117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 6, e-mail: 1042208116@pfur.ru

Zhou Chen

Postgraduate Student, Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba, 6, Miklukho-Maklaya St., Moscow, 117198, Russia, e-mail: 1042208116@pfur.ru

Аннотация. Современное общество все больше сталкивается с такой проблемой, как психическое здоровье подростков. Помимо крайне высоких показателей молодежных суицидов, многочисленных депрессивных и тревожных расстройств, на это косвенно указывает факт включения молодых людей в глобальную повестку дня в области здравоохранения в качестве целевой группы для осуществления целенаправленного вмешательства. Посредством многолетних наблюдений психологами было выявлено, что одним из факторов, который может стабилизировать психологическое состояние личности и не допустить развития серьезного ментального кризиса, является показатель жизнеспособности, или внутриличностной устойчивости. Цель настоящей статьи заключается в демонстрации результатов эмпирического исследования, которое было направлено на выявление роли жизнеспособности в обеспечении психологического здоровья современных подростков из КНР. Полученные результаты позволили прийти к выводу о том, что индивидуальные (личные навыки, поддержка сверстников, социальные навыки), семейные (физический уход и психологическая забота) и типологические особенности (духовность, образование, культура) жизнеспособности имеют прямое влияние на показатели психологического здоровья современных подростков (внимание, импульсивность / активность; оппозиционное / кооперативное поведение; тревога по поводу разлуки; управление тревожностью; способность управлять настроением).

Ключевые слова: жизнестойкость, жизнеспособность, психологическое здоровье, ментальное здоровье, китайские подростки, эмпирическое исследование.

Abstract. Adolescent mental health problems are one of the most serious diseases of the modern generation. In addition to the extremely high rates of youth suicide, numerous depressive and anxiety disorders, this is indirectly indicated by the fact that young people are included in the global health agenda as a target group for targeted intervention. Through many years of observation by psychologists, it was revealed that one of the factors that can stabilize the psychological state of a person and prevent the development of a serious mental crisis is an indicator of viability, or intrapersonal stability. The purpose of this article is to demonstrate the results of an empirical study that was aimed at identifying the role of vitality in ensuring the psychological health of modern adolescents from the PRC. The results obtained led to the conclusion that individual (personal skills, peer support, social skills), family (physical care and psychological care) and typological features (spirituality, education, culture) of vitality have a direct impact on the psychological health indicators of modern adolescents (attention, impulsivity/activity; oppositional/cooperative behavior; separation anxiety; anxiety management; ability to manage mood).

Keywords: resilience, vitality, psychological health, mental health, Chinese adolescents, empirical research.

Введение

С началом XXI в. изучение подросткового возраста как решающего этапа жизненного развития стало одним из важнейших вопросов психологии развития. Во многих международных исследованиях было продемонстрировано, что формирование личности в пубертатный период представляет собой сложный процесс, связанный с большим количеством индивидуальных, социальных и контекстуальных факторов, которые оказывают влияние на траекторию и характер становления подростка [2; 7].

В свете последних происходящих глобальных событий, общественных трансформаций, увеличение количества подростков, жалующихся на проблемы с психическим здоровьем, не является удивительным. Результаты исследований последних лет указывают на то, что примерно половина всех проблем, которые человек испытывает в своей жизни, начинается в возрасте 14 лет. Среди наиболее распространенных отмечаются тревога, депрессия, расстройства пищевого поведения, аддиктивные нарушения, суицидальные попытки и членовреди-

тельство. При том что, несмотря на повышение уровня развития общества, большая часть из перечисленных проблем остаются незамеченными, и только одна треть молодых людей получает необходимую психологическую поддержку.

В период пандемии, вызванной *Covid-19*, меры изоляции, социальное дистанцирование и закрытие образовательных учреждений серьезно повлияли на подростков, особенно тех, которые оказались в самом эпицентре событий — в Китае [6]. Многие из них отмечали повышение ощущения стресса, беспокойства, беспомощности, депрессии, проблемы с мотивацией и т.д. Все это влияет не только на социальные и когнитивные аспекты, но и оказывает воздействие на более глубинные личностные конструкции, включая устойчивость и внутреннюю самоэффективность в борьбе с неблагоприятными жизненными событиями.

Устойчивость или жизнеспособность (также данную категорию еще принято называть «жизнестойкость») представляет собой динамическую способность человека успешно адаптироваться в среде даже при наличии существенных угроз для функционирования или развития. Это сложная конструкция, возникающая в результате внутренней взаимосвязи между факторами риска и защиты, в которой люди могут использовать свои собственные и контекстуальные ресурсы для преодоления невзгод [1]. С этой точки зрения, как отмечают современные психологи, жизнеспособность служит защите и укреплению психологического благополучия человека, смягчая негативные последствия стрессовых событий, ускоряя выздоровление и снижая риск развития проблем с психическим здоровьем.

Хотя жизнеспособность является широко используемой конструкцией, в научной среде на сегодняшний день представлено сравнительно небольшое количество исследований, в которых изучалась бы данная категория в контексте ее влияния на психологическое здоровье подростков [5]. И это при том, что в условиях нынешней общемировой нестабильности данная ассоциация, очевидно, заслуживает особого внимания. Ведь фактически длительно переживаемая стрессовая ситуация, в которой оказалось юное поколение в связи с пандемией, могла сформировать у подростков способность эффективно справляться со стрессом и реагировать на вызовы или же наоборот, что, в свою очередь, могло определенным образом положительно или отрицательно сказаться на их психическом благополучии.

Методология исследования

С целью выявления роли жизнеспособности в обеспечении психологического здоровья подростков было проведено эмпирическое исследование. Его выборку составили китайские подростки возрастом от 14 до 16 лет, учащиеся в общеобразовательных школах КНР. Всего в опросе приняли участие 120 респондентов.

Сбор эмпирических данных проводился с задействованием следующих методик:

- 1) *The Child and Youth Resilience Measure (CYRM)*, M. Ungar;
- 2) «*Child & Youth Mental Health General Screening Questionnaire*» (Hamilton Family Health Team).

Представим краткое описание используемых методик и особенности, механизм их применения в рамках настоящего исследования.

Методика *The Child and Youth Resilience Measure (CYRM)*, или «Мера устойчивости детей и молодежи» представляет собой опросник, разработанный в рамках международного проекта (*IRP*) жизнестойкости в исследовательском Центре устойчивости (*RRC*), функционирующем в 14 сообществах по всему миру [3]. По мнению авторов опросника, устойчивость — это социальная экологическая конструкция, предоставляющая человеку возможность в полной мере реализовать свой потенциал. Предполагается, что устойчивость включает в себя следующие основные параметры и характеристики: способность людей находить пути к ресурсам, поддерживающим их жизненное благополучие; способность физической и социальной экологии индивидуумов предоставлять эти ресурсы; способность отдельных лиц, их семей и их сообществ договариваться о культурно значимых способах совместного использования ресурсов.

В рамках настоящей работы была использована версия методики «*CYRM-28*» для подростков, состоящая из 26 пунктов и включающая три подшкалы:

- 1) индивидуальные возможности / ресурсы (личные навыки, поддержка сверстников, социальные навыки);
- 2) отношения с основными лицами, осуществляющими уход (физический уход, психологическая забота);
- 3) контекстуальные факторы, способствующие ощущению принадлежности к социуму (духовность, образование, культура).

Методика «Общий скрининговый опросник по психическому здоровью детей и подростков», или *Child & Youth Mental Health General Screening Questionnaire* (Hamilton Family Health Team) является вторым глав-

ным инструментом, задействованным в рамках настоящего эмпирического исследования [4]. В состав данного опросника входят шесть блоков (секций) психологического здоровья: регуляция внимания; оппозиционное / кооперативное поведение в отношениях с другими людьми; поведенческие проблемы; тревога разлуки; управление тревожностью; регуляция настроения.

Результаты исследования

Для того чтобы выявить взаимосвязь между типологическими особенностями китайских подростков (параметрами их жизнеспособности) и показателями их психологического здоровья, был применен коэффициент корреляции *r*-Пирсона, просчитанный в программе *SPSS*. Результаты статистического анализа представлены в табл. 1.

Данные, представленные в таблице, свидетельствуют об отрицательной статистической значимости и двусторонней взаимосвязи между индивидуальными типологическими особенностями подростков (личные навыки, поддержка сверстников, социальные навыки) и такими показателями психологического здоровья, как внимание, импульсивность / активность, оппозиционное / кооперативное поведение, тревога разлуки, управление тревожностью, способность управлять настроением. Это сви-

детельствует о том, что чем более развитыми являются типологические особенности опрошенных китайских подростков (юношей и девушек), связанные со способностью собственными силами находить внутренние ресурсы, поддерживающие жизненное благополучие, чем больше внимания они получают со стороны своих друзей, знакомых, тем менее импульсивными, оппозиционными, тревожными и неуправляемыми они будут в своих поведенческих проявлениях. Помимо этого, было обнаружено, что развитость социальных навыков современных китайских девушек-подростков является весомым фактором в обеспечении психологического здоровья и благополучия.

Следующий шаг поиска корреляционных связей в исследуемых факторах предполагал обработку полученных эмпирических данных по блоку «Отношения с родителями» и отдельными параметрами психологического здоровья респондентов подросткового возраста. Полученные в результате статистической обработки данные представлены в табл. 2.

В результате применения коэффициента корреляции *r*-Пирсона в выборке опрошенных китайских подростков для поиска взаимосвязи между типологическими особенностями по блоку «Отношения с родителями» и показателями их психологического

Таблица 1

Взаимосвязь индивидуальных типологических особенностей китайских подростков и показателей их психологического здоровья

| Показатели психологического здоровья | | Выборка девушек-подростков | | | Выборка юношей-подростков | | |
|---|--|----------------------------|-----------------------|-------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|
| | | Личные навыки | Поддержка сверстников | Социальные навыки | Личные навыки | Поддержка сверстников | Социальные навыки |
| Внимание, импульсивность / активность | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,624** ,001 | -,645** ,001 | -,652** ,001 | -,543** ,001 | -,491** ,001 | -,802** ,001 |
| Оппозиционное / кооперативное поведение | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,391** ,002 | -,468** ,001 | -,550** ,001 | -,534** ,001 | -,387** ,002 | -,619** ,001 |
| Поведенческая культура | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | ,019 ,887 | ,045 ,733 | ,038 ,772 | -,106 ,422 | -,221 ,090 | -,197 ,132 |
| Тревога разлуки | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,600** ,001 | -,594** ,001 | -,615** ,001 | -,647** ,001 | -,445** ,001 | -,826** ,001 |
| Управление тревожностью | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,625** ,001 | -,618** ,001 | -,624** ,001 | -,571** ,001 | -,427** ,001 | -,744** ,001 |
| Способность управлять настроением | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,706** ,001 | -,555** ,001 | -,568** ,001 | -,607** ,001 | -,366** ,001 | -,621** ,001 |

** — 2-сторонняя корреляция на уровне значимости 0,01;

* — 2-сторонняя корреляция на уровне значимости 0,05.

Таблица 2

Взаимосвязь типологических особенностей китайских подростков по блоку «Отношения с родителями» и показателей их психологического здоровья

| Показатели психологического здоровья | | Выборка девушек-подростков | | Выборка юношей-подростков | |
|---|--|----------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| | | Физический уход | Психологическая забота | Физический уход | Психологическая забота |
| Внимание, импульсивность / активность | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,660** ,001 | -,523** ,001 | -,617** ,001 | -,657** ,001 |
| Оппозиционное / кооперативное поведение | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,547** ,001 | -,454** ,001 | -,651** ,001 | -,482** ,001 |
| Поведенческая культура | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,107 ,417 | -,133 ,312 | -,328** ,016 | -,264** ,041 |
| Тревога разлуки | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,686** ,001 | -,479** ,001 | -,684** ,001 | -,618** ,001 |
| Управление тревожностью | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,726** ,001 | -,533** ,001 | -,596** ,001 | -,576** ,001 |
| Способность управлять настроением | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | ,492** ,001 | ,492** ,001 | -,721** ,001 | -,645** ,001 |

** — 2-сторонняя корреляция на уровне значимости 0,01;

* — 2-сторонняя корреляция на уровне значимости 0,05.

здоровья были получены статистически значимые взаимосвязи. А именно, было обнаружено, что качество и количество физического ухода и получаемой со стороны родителей психологической заботы являются определяющими и весомыми факторами в проявлении таких показателей психологического здоровья у китайских подростков (как у девушек, так и у юношей), как внимание, импульсивность / активность, оппозиционное / кооперативное пове-

дение, тревога разлуки, управление тревожностью, способность управлять настроением.

В табл. 3 представлены результаты расчета корреляции *r*-Пирсона для поиска взаимосвязи между контекстуальными типологическими особенностями опрошенных китайских девушек-подростков и показателями их психологического здоровья.

В результате применения коэффициента корреляции *r*-Пирсона в выборке опрошенных китайских

Таблица 3

Взаимосвязь контекстуальных типологических особенностей китайских подростков и показателей их психологического здоровья

| Показатели психологического здоровья | | Выборка девушек-подростков | | | Выборка юношей-подростков | | |
|---|--|----------------------------|-----------------|-----------------|---------------------------|-----------------|-----------------|
| | | Духовность | Образование | Культура | Духовность | Образование | Культура |
| Внимание, импульсивность / активность | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,596** ,001 | -,586** ,001 | -,682** ,001 | -,380** ,003 | -,504** ,001 | -,768** ,001 |
| Оппозиционное / кооперативное поведение | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,573** ,001 | -,566** ,001 | -,563** ,001 | -,568** ,001 | -,518** ,001 | -,682** ,001 |
| Поведенческая культура | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | ,054 ,681 | -,005 ,970 | -,210 ,108 | ,054 ,682 | -,246 ,059 | -,186 ,155 |
| Тревога разлуки | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,517** ,001 | -,532** ,001 | -,746** ,001 | -,536** ,001 | -,475** ,001 | -,734** ,001 |
| Управление тревожностью | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,426** ,001 | -,458** ,001 | -,638** ,001 | -,460** ,001 | -,495** ,001 | -,751** ,001 |
| Способность управлять настроением | <i>Pearson Correlation Sig. (2-tailed)</i> | -,400** ,001 | -,416** ,001 | -,714** ,001 | -,391** ,001 | -,480** ,001 | -,801** ,001 |

** — 2-сторонняя корреляция на уровне значимости 0,01;

* — 2-сторонняя корреляция на уровне значимости 0,05.

подростков для поиска взаимосвязи между контекстуальными типологическими особенностями и показателями их психологического здоровья были получены статистически значимые взаимосвязи. А именно, отрицательная взаимосвязь характерна между показателями духовности, образования и культуры с такими показателями психологического здоровья, как внимание, импульсивность / активность, оппозиционное / кооперативное поведение, тревога разлуки, управление тревожностью, способность управлять настроением.

В связи с тем, что по результатам проведенного исследования и обработки полученных данных китайские девушки и юноши-подростки продемонстрировали практически одинаковый результат взаимосвязи между типологическими особенностями (показателями жизнеспособности) и параметрами психологического здоровья, для оценки выраженности различий между двумя подвыборками мы использовали статистический *t*-критерий Стьюдента. Полученные в результате обработки данные представлены в табл. 4.

Таблица 4

Различия выраженности типологических особенностей подростков по всем трем исследуемым блокам

| Переменные блоков | Средние значения выраженности типологических особенностей | | <i>t</i> -критерий | <i>P</i> |
|---------------------------------------|---|-------|--------------------|----------|
| | Девушки | Юноши | | |
| <i>Блок «Индивидуальный»</i> | | | | |
| Личные навыки | 9,8 | 9,1 | 1,4 | ,157 |
| Поддержка сверстников | 4,3 | 4,1 | 0,8 | ,412 |
| Социальные навыки | 8,2 | 8,1 | 0,3 | ,744 |
| <i>Блок «Отношения с родителями»</i> | | | | |
| Физический уход | 4,7 | 4,6 | 0,4 | ,710 |
| Психологическая забота | 10,4 | 8,6 | 4,1 | ,075** |
| <i>Блок «Контекстуальные факторы»</i> | | | | |
| Духовность | 4,5 | 3,5 | 4,2 | ,629** |
| Образование | 4,5 | 3,7 | 3,8 | ,000** |
| Культура | 6,9 | 5,6 | 4,6 | ,324** |

$P = 0,05 (1,97); p = 0,01 (2,61).$

По результатам применения *t*-критерия Стьюдента были обнаружены статистически значимые различия между такими исследуемыми типологическими параметрами жизнеспособности китайских подростков, как психологическая забота, духовность, образование и культура. А именно, обнаружено, что опрошенные китайские девушки-подростки демонстрируют более высокие показатели по данным катего-

риям, чем опрошенные юноши подросткового возраста.

Обсуждение результатов исследования

Таким образом, по итогам проведенного исследования и выделения типологических особенностей жизнеспособности личности современных китайских подростков можно сделать следующие ключевые выводы.

Китайские девушки в среднем более высоко оценивают качество психологической заботы, получаемой со стороны своих родителей, чем опрошенные китайские юноши подросткового возраста; факторы «духовность» «образование» и «культура» также статистически значимо являются более высокими в подвыборке девушек по сравнению с подвыборкой юношей-подростков. Данные положения подтверждаются результатами применения *t*-критерия Стьюдента для статистической обработки полученных эмпирических данных. Что касается обследования параметров психологического здоровья современного поколения китайских подростков, то на этот счет было выявлено, что девушки менее склонны к проявлению импульсивности, оппозиционному поведению, демонстрируют меньший уровень тревоги в связи с разлукой, а также обладают более развитой способностью управлять своим настроением, в отличие от своих сверстников юношей.

Важнейшими личностными факторами, обеспечивающими психологическое здоровье опрошенных китайских девушек и юношей подросткового возраста, являются личные навыки, поддержка со стороны сверстников, социальные навыки, качество и количество получаемого физического ухода и психологической заботы со стороны своих родителей, духовный, образовательный и культурный уровень развития личности подростка.

Помимо всего вышесказанного, весьма показательным и научно ценным может быть то, что параметр психологического здоровья «поведенческая культура» в выборке опрошенных китайских подростков не подвержен влиянию со стороны их типологических особенностей (параметров жизнеспособности). Это может представлять интерес для проведения дальнейших углубленных исследований по изучению заданного психологического параметра.

Выводы

Таким образом, представленные в рамках настоящей статьи результаты проведенного в 2022 г. эмпирического исследования позволяют сделать вывод

о том, что жизнеспособность является важнейшим фактором в обеспечении психологического здоровья современных подростков в КНР. Речь идет о способности, опираясь на свои внутренние критерии и ориентиры, сохранять внутреннюю стабильность, эффективность деятельности, несмотря на какие-то колебания и изменения условий внешней среды. Все это позволяет нам поставить фактор жизнеспособности на один уровень с фактором «личностно-

го потенциала» и говорить о том, что жизнеспособность — это еще и одна из главных активностей личности, это оптимизм и позитивное мировосприятие, стойкая адекватная и положительная самооценка, реализм и очевидная мотивация достижения. В таком случае мы можем также говорить и о том, что жизнеспособность оказывает прямое и мощное влияние на личностный и профессиональный рост человека.

Литература

1. *Хачатурова М.Р.* Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта [Текст] / М.Р. Хачатурова // Альманах современной науки и образования. — 2010. — № 12. — С. 166–170.
2. *Шутенко Е.Н.* Психологическое здоровье молодежи в условиях социокультурных трансформаций современного общества [Текст] / Е.Н. Шутенко // Психолог. — 2018. — № 3. — С. 32–40.
3. Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R) & Adult Resilience Measure (ARM-R). Manual 2.2. — 2019. URL: https://cymr.resilienceresearch.org/files/CYRM_&_ARM-User_Manual.pdf
4. Child & Youth Mental Health General Screening Questionnaire. Completed by Youth Aged 12 or Over. URL: http://www.shared-care.ca/files/Youth_Questionnaire_Final.pdf
5. *Grazzani I., Agliati A., Cavioni V., Conte E., Gandellini S., Lupica Spagnolo M., Ornaghi V., Rossi F.M., Cefai C., Bartolo P., Camilleri, and Oriordan M.R.* (2022) Adolescents' Resilience During COVID-19 Pandemic and Its Mediating Role in the Association Between SEL Skills and Mental Health. *Front. Psychol.*, no. 13.
6. *Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., McIntyre R.S.* (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain Behav. Immun.*, no 87, pp. 40–48.
7. *Zhou X.* (2020). Managing psychological distress in children and adolescents following the COVID-19 epidemic: A cooperative approach. *Psychol. Trauma* 12, pp. 76–78.

References

1. *Khachaturova M.R.* (2010) Zhiznestoikost' i ee rol' v sovlayushchem povedenii lichnosti v situatsii mezhlichnostnogo konflikta [Hardiness and its role in the coping behavior of the individual in a situation of interpersonal conflict]. *Al'manakh sovremennoi nauki i obrazovaniya*, no. 12, pp. 166–170.
2. *Shutenko E.N.* (2018) Psikhologicheskoe zdorov'e molodezhi v usloviyakh sotsiokul'turnykh transformatsii sovremennoy obshchestva [Psychological health of youth in the context of socio-cultural transformations of modern society]. *Psikholog.*, no. 3, pp. 32–40.
3. Child and Youth Resilience Measure (CYRM-R) & Adult Resilience Measure (ARM-R). Manual 2.2. 2019. URL: https://cymr.resilienceresearch.org/files/CYRM_&_ARM-User_Manual.pdf
4. Child & Youth Mental Health General Screening Questionnaire. Completed by Youth Aged 12 or Over. URL: http://www.shared-care.ca/files/Youth_Questionnaire_Final.pdf
5. *Grazzani I., Agliati A., Cavioni V., Conte E., Gandellini S., Lupica Spagnolo M., Ornaghi V., Rossi F.M., Cefai C., Bartolo P., Camilleri, and Oriordan M.R.* (2022) Adolescents' Resilience During COVID-19 Pandemic and Its Mediating Role in the Association Between SEL Skills and Mental Health. *Front. Psychol.*, no. 13.
6. *Wang C., Pan R., Wan X., Tan Y., Xu L., McIntyre R.S.* (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain Behav. Immun.*, no. 87, pp. 40–48.
7. *Zhou X.* (2020). Managing psychological distress in children and adolescents following the COVID-19 epidemic: A cooperative approach. *Psychol. Trauma*, no. 12, pp. 76–78.