

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КИТАЙСКИХ ПОДРОСТКОВ И ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЕГО ФАКТОРЫ

Янь Япин

Аспирант. Российский университет дружбы народов,
(г. Москва)
ya1378082454@126.com

DETERMINANTS OF CHINESE ADOLESCENTS MENTAL HEALTH

Yan Ping

Summary: This article focuses on the mental health factors of Chinese adolescents, analyzes the results of empirical research obtained by Chinese scientists over the past few years, and systematizes the most significant factors. As a result of the study, it was concluded that two groups of factors are very important for the mental health of adolescents in China - individual and social. Individual factors include gender, physical health status, sleep duration, emotional stability, interests and hobbies. Among the significant social factors affecting the mental health of Chinese adolescents, family relationships, with classmates, teachers, having friends, social support, and workload at school are highlighted. The results of the study contribute to the understanding of mental health factors in Chinese adolescents and can be used to conduct cross-country comparative studies of the determinants of mental well-being in adolescent populations.

Keywords: mental health, adolescents, factors, China.

Аннотация: В настоящей статье основное внимание уделяется факторам психического здоровья китайских подростков, анализируются результаты эмпирических исследований, полученных учеными Китая за последние несколько лет, и систематизируются наиболее значимые факторы. В результате исследования сделан вывод, что весьма важными для психического здоровья подростков Китая являются две группы факторов – индивидуальные и социальные. Индивидуальные факторы включают пол, состояние физического здоровья, продолжительность сна, эмоциональную стабильность, интересы и хобби. Среди значимых социальных факторов, влияющих на психическое здоровье китайских подростков, выделены взаимоотношения в семье, с одноклассниками, учителями, наличие друзей, социальная поддержка и нагрузка в школе. Результаты исследования вносят вклад в понимание факторов психического здоровья китайских подростков и могут быть использованы при проведении межстрановых компаративных исследований детерминант психического благополучия подростковых групп населения.

Ключевые слова: психическое здоровье, подростки, факторы, Китай.

В настоящее время одной из наиболее социально значимых тем является развитие психического здоровья подростков.

Подростковый период – чрезвычайно важный для психологического развития человека. Подростки находятся в критическом периоде физического и умственного развития и формирования личности. В то же время на них лежит ответственность за развитие будущего страны. С учетом ухудшения состояния психического здоровья подростков, наблюдаемого во многих странах мира, и роста уровня заболеваемости депрессивными расстройствами, возрастает актуальность изучения вопросов психического здоровья этой возрастной группы.

С физиологической точки зрения подростки имеют неустойчивую психику, процессы возбуждения и торможения происходят в коре головного мозга активно [9]. Помимо физиологии, социальная среда, повышение учебной нагрузки и возрастающие социальные ожидания также создают сложную атмосферу для развития психики подростков. Следовательно, на состояние здоровья психики этой возрастной группы оказывает влияние множество факторов. Их учет позволяет разрабатывать конкретные методы по улучшению психического состояния подростков, что определяет важность изучения данной темы.

Психическое здоровье подростков – это психическое состояние людей подросткового возраста (13-16 лет), характеризующееся отсутствием симптомов психических расстройств и заболеваний. Это сложная категория, являющаяся одной из центральных в психологической науке и ставшая особенно популярной в XXI в. Выдвижение концепции позитивного психического здоровья К. Рифф и определение влияющих на него факторов (самооценка, социальная поддержка, самореализация, адаптивность) повысило интерес к вопросу о здоровье психики среди психологов [14].

В последние десятилетия психическое здоровье подростков значительно ухудшилось. Это создает угрозу для национального благополучия как отдельных стран, так и мира в целом. Что касается Китая, для психического здоровья подростков здесь характерны как общие, так и специфические факторы, которые связаны с особенностями социальной среды и культуры страны.

Психическое здоровье подростков интересует китайских ученых относительно недавно. Тем не менее, к настоящему времени уже проводились эмпирические исследования состояния психического здоровья данной группы, анализ результатов которых позволяет обнаружить общие закономерности в факторах здоровья психики подростков Китая. Используя методы анализа,

сравнения и систематизации, мы изучили результаты эмпирических исследований разных авторов, что позволило нам обнаружить и описать факторы психического здоровья подростков и систематизировать их. Далее мы описали результаты исследования факторов психического здоровья китайских подростков.

Группой ученых из Центра психического здоровья Линьи (провинция Шаньдун, КНР) под руководством Чжао Сунтао было проведено эмпирическое исследование с использованием вопросника SCL-90 среди подростков провинции Шаньдун (n=19352), в результате которого было обнаружено, что у 32,81% выборки имеются проблемы с психическим здоровьем [7]. Оценка влияния разных факторов на психическое здоровье китайских позволила обнаружить, что среди них наиболее значимыми выступают пол, отношения с одноклассниками, наличие друзей, академическое давление, продолжительность сна и частота физических упражнений, а также продолжительность развлечений с мобильным телефоном. Среди факторов проблемы со сном могут увеличить риск самоубийств у подростков. В результате сделан вывод, что группу риска для психического здоровья представляют ученицы женского пола, имеющие негармоничные отношения с одноклассниками, у которых нет друзей, уделяющие длительное время мобильным развлечениям и имеющие нарушения сна.

В исследовании Ян Лю и коллег в результате проведенного эмпирического исследования подростков Шанхая (n=1568) также обнаружено влияние гендерного фактора на психическое здоровье подростков [3]. Возможно, это связано с тем, что девочки в этой возрастной группе более деликатны и чувствительны психологически, чем мальчики, и их перепады настроения относительно сильнее, особенно в условиях чрезвычайных ситуаций в обществе, подобных коронавирусу, в пандемию которого было проведено эмпирическое исследование ученых. Кроме этого, выявлена высокая значимость для психического здоровья подростков факторов проживания в школе, продолжительности времяпровождения с родителями, близость с ними, с классным руководителем, самооценка физического здоровья и академическая успеваемость.

Чжао Чунни и Дэн Цайся в результате анкетирования учащихся средних классов обнаружили, что проблемы психического здоровья имеются у 33,1% выборки исследования, среди которых более представлены подростки женского пола, чем мужского [5]. Помимо этого, наличие проблем с психическим здоровьем у китайских подростков коррелирует с давлением школы (учебной нагрузкой), эмоциональной неуравновешенностью, социальной поддержкой.

Отдельно отметим важность состояния физическо-

го здоровья для психического здоровья китайских подростков. По мнению ряда ученых, частота физических упражнений, а также дополнительные занятия спортом способны положительно влиять на психическое здоровье подростков. Сунь Юйцзянь отмечает, что хореографические занятия способствуют здоровому развитию подростковой психики [11]. Го Юйхань пишет о тесной связи физической культуры и спорта с психическим здоровьем школьников [4]. По результатам эмпирического исследования Сюань Си и коллег среди китайских подростков с разным состоянием зрения (n=3495) было обнаружено, что близорукость может выступать детерминантой состояния их психического здоровья и отмечена важность своевременной коррекции зрения для его улучшения [10].

Эмпирические исследования учащихся средней школы в провинции Сычуань У Чжихуна и коллег позволили обнаружить, что развитие проблем с психическим здоровьем у китайских подростков чаще наблюдается в случаях, когда уже в младшем школьном возрасте подростки имеют депрессивные симптомы одиночества и тревоги [1]. Тан Лэй и Ин Бинь в эмпирическом исследовании подростков из этой же провинции (n=3512) обнаружили влияние на психическое здоровье факторов эмоциональной нестабильности и компульсивности, которые в свою очередь находятся под воздействием социальной поддержки и стилей преодоления трудностей [6].

Одним из важных факторов психического здоровья китайского подростка выступают отношения в семье. Анкетирование 93 семей, проведенное Фань Синьян и коллегами, позволило обнаружить существование множества проблем в общении родителей и детей, определяющее состояние психического здоровья подростков [8]. Семейные факторы оказывают большое влияние на психологическое развитие подростков, что конкретно проявляется в воздействии гармоничных семейных отношений, нравственных качеств личности родителей, принятой образовательной концепции на поведение детей и их психологическое развитие [13]. Следовательно, близкие и доверительные отношения с родителями у подростков не редко предотвращают возникновение психологических проблем. Наблюдая за образом и поведением своих родителей, подростки способны переинтерпретировать их ценности и привычки, а также формировать собственные нормы поведения.

В Китае многие подростки поступают в среднюю школу – интернат, которая имеет свой кампус и предполагает постоянное проживание подростка в школьной среде. Психическое здоровье учащихся средних классов, проживающих в школе, хуже, чем у не проживающих в ней [9]. Это может быть связано с тем, что по сравнению с иногородними школьниками, проживающие в школе учащиеся находятся в закрытой среде, поэтому чаще имеют психологические проблемы. Этот фактор также

имеет тесную связь с временем, проведенным в компании родителей, близостью с отцом, матерью, классным руководителем и в целом играет важную роль в формировании психического здоровья китайских подростков. При этом время совместного общения с родителями у китайских подростков не всегда положительно коррелирует с состоянием психического здоровья и нередко его увеличение приводит к большому количеству конфликтов, разрыву изначально близких отношений, тревоге и скуке.

Фактором психического здоровья китайских подростков выступает наличие в школе занятий по психическому здоровью [12]. Школа может способствовать развитию психического здоровья подростков, что важно учитывать при разработке учебных программ и отведении часов по психологическому просвещению подростков [2]. Содержание таких занятий может быть посвящено прохождению тестов по выявлению состояния психического здоровья, а также беседам по основным психологическим проблемам подросткового периода. В ходе таких занятий также можно идентифицировать наиболее приемлемые методы по улучшению психического здоровья в конкретных учебных группах подростков, которые могут быть реализованы классным учителем при поддержке руководства школы.

Как упоминалось ранее, развлечения на мобильных устройствах также способны негативно влиять на состояние психического здоровья подростков. Несовершеннолетние имеют ограниченную способностью отличать хорошее от неправильного и недостаточный самоконтроль, им трудно противостоять информационному воздействию, которое оказывают социальные сети, игры, Интернет на психику [9]. Подростки находятся в периоде психологической растерянности, имея физиологическое ощущение взрослости, они не имеют соответствующей этим ощущениям развитой психики. Такой дисбаланс с одной стороны создает риски для психического здоровья китайских подростков, а с другой стороны, становится причиной невозможности вести полный контроль за своими действиями. Это способно нанести вред психическому здоровью как самих подростков, так и окружающих их людей, в том числе подросткового возраста (одноклассники, друзья).

Подобная связь между факторами указывает на то, что их влияние на психическое здоровье китайских подростков системно. Все факторы взаимосвязаны друг с другом. Так, например, низкая физическая активность и длительные развлечения с мобильным телефоном вполне вероятно могут иметь корреляцию, а низкая продолжительность сна может влиять на состояние физического здоровья или эмоциональную стабильность подростков, которые также определяют психическое здоровье. Пол оказывает влияние на эмоциональную

устойчивость. Близость с классным руководителем может повысить степень социальной поддержки для подростка в школе, а стресс от учебной нагрузки может быть смягчен поддержкой семьи и зависеть от стиля воспитания, принятого в семье.

В результате анализа эмпирических результатов изучения психического здоровья китайских подростков, были выделены и систематизированы следующие факторы (таблица 1).

Таблица 1.

Факторы психического здоровья китайских подростков.

Группа факторов	Факторы
Индивидуальные	Гендерный, физическая активность, интересы и хобби, продолжительность сна, состояние физического здоровья, эмоциональная стабильность, предрасположенность к психическим расстройствам
Социальные	Взаимоотношения в семье, с одноклассниками, близость с классным руководителем, наличие друзей, давление (нагрузка) в школе, социальная поддержка

Таким образом, на психическое здоровье китайских подростков оказывают влияние индивидуальные и социальные факторы. Что касается индивидуальных факторов, в зависимости от пола может различаться склонность к нарушениям психического здоровья, которая выше у подростков женского пола, чем мужского. Физическая активность положительно влияет на состояние подросткового психического здоровья, как и состояние физического здоровья в целом. Также отмечается, что чем ниже продолжительность сна, тем более высока вероятность возникновения проблем с психикой у подростков. Все эти факторы также тесно связаны с фактором эмоциональной стабильности, которая проявляется в отсутствии тревожных расстройств и перепадов настроения.

Группа социальных факторов объединяет в себе условия социальной среды, окружающей подростков в школе и дома. Высокая значимость социального фактора для психического здоровья подростков обусловлена особенностями китайской культуры, включая коллективность мышления, важность семьи и социальных связей гуанси в обществе. На психическое здоровье подростков оказывают влияние взаимоотношения в семье, включая близость отношений с родителями. Взаимоотношения со сверстниками и наличие друзей также имеют весьма важное значение для психического здоровья подростков в Китае и их социальной поддержки. Все это в совокупности позволяет снизить негативное влияние чрезмерной учебной нагрузки в школе.

Результаты проведенного исследования позволяют внести вклад в академический обмен в сфере психологии по вопросам психического здоровья подростков

и факторов, определяющих его. Выводы представляют научный интерес для проведения компаративных межстрановых исследований факторов психического здоровья подростков из Китая и других стран. Кроме этого, обнаруженная направленность влияния факторов

на психическое здоровье китайских подростков может быть учтена при создании модели его формирования, имеющих практическую полезность для разработки мероприятий по улучшению психического здоровья подростков Китая.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бай Хэсян. Состояние психического здоровья и влияющие на него факторы учащихся средних школ в префектуре Ляншань уезда Дэ провинции Сычуань // У Чжихун, Ван Цзяи, Бай Хэсян, Цинь Исянь, Фэн Сяоюй, Гао Син, Ди Баофэн, Тан Чуньпин, Тан Аойи, Гао Паньпань, Дуань Били, Лю Цзяхэ, Ши Вэй // Психическое здоровье провинции Сычуань. 2023. № 36 (2). С. 131-136.
2. Бай Чжаодэ. Анализ основных факторов образования в области психического здоровья учащихся средних школ / Бай Чжаодэ, Хоу Цзяньцин // Исследование содержания и плана обучения. 2019. № 38. С. 31-32.
3. Ву Сюэй. Анализ состояния психического здоровья и связанных с ним факторов учащихся средних школ в условиях пандемии / Ян Лю, Сун Кэю, Ву Сюэй, Цзян Чжиюнь, Цзя Хуан, Ши Цзяньвэй, Хуан Цзяолин // Китайская первичная медицинская помощь. 2022. № 36 (12). С. 81-84.
4. Го Юхань. Теория и практика физических упражнений для развития психического здоровья детей // Юность Шаньси. 2021. № 21. С. 22-23.
5. Дэн Цайся. Исследование состояния психического здоровья и влияющих на него факторов учащихся средних школ перед возвращением в школу из-за пандемии / Чжао Чуньни, Дэн Цайся // Наука Хэйлунцзяна. 2022. № 13 (5). С. 10-13.
6. Ин Бинь. Исследование и анализ психического здоровья учащихся средних школ и факторов, влияющих на них во время эпидемии COVID-19 / Тан Лэй, Ин Бинь // Образование в области психического здоровья в начальных и средних школах. 2020. № 10. С. 57-61.
7. Ли Липин. Состояние психического здоровья и влияющие на него факторы учащихся средних школ в условиях нормализованной профилактики и контроля пандемии коронавируса / Чжао Сунтао, Ли Липин, Сунь Чжэньсяо, Лю Чжэндун, Чжао Линь, Чэнь Фанся // Психическое здоровье провинции Сычуань. 2023. № 36 (2). С. 168-174.
8. Ли Фанвэй. Текущая ситуация с образованием в области психического здоровья детей в семьях, характеристики спроса на социальные услуги и изучение режимов обслуживания / Фань Синьян, Ли Фанвэй, Оу Сяньцай, Чжу Кайтин // Исследования в области базового образования. 2021. № 17. С. 87-89.
9. Лю Чжицзюнь. Факторы влияния и меры противодействия психическому здоровью учащихся средних школ в условиях пандемии // Физическое воспитание. 2022. № 42 (8). С. 55-56.
10. Лю Чжэнкуэй. Психическое здоровье и влияющие факторы у учащихся средних школ с близорукостью: сравнение с учениками средних школ с нормальным зрением / Сюань Си, Чэнь Яжу, Лю Чжэнкуэй // Китайское специальное образование. 2021. № 8. С. 91-96.
11. Сунь Юцян. Исследование влияния детского танцевального образования на развитие психического здоровья детей // Танцевальная мода. 2022. № 3. С. 110-112.
12. Чжао Хайцюань. Обсуждение основных факторов, влияющих на образование учащихся средних школ в области психического здоровья // Интеллект. 2021. № 5. С. 163-164.
13. Ян Юнься. Анализ семейных факторов, влияющих на развитие психического здоровья школьников // Экзамен (еженедельник). 2020. № 63. С. 13-14.
14. Ruff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995.

© Янь Япин (ya1378082454@126.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»