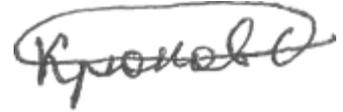


*На правах рукописи*



**Крюков Сергей Николаевич**

**СТРЕСС КАК АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КУЛЬТУРЫ:  
ПРОБЛЕМАТИКА, ТИПЫ ПРЕДСТАВЛЕННОСТИ  
И СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ**

24.00.01 – теория и история культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата культурологии

Челябинск – 2021

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный институт культуры»

**Научный руководитель:** **Синецкий Сергей Борисович**, доктор культурологии, доцент, проректор по научно-исследовательской и инновационной работе, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный институт культуры»

**Официальные оппоненты:** **Ильинская Елизавета Александровна**, доктор культурологии, доцент, профессор кафедры социально-культурных технологий, негосударственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов»;  
**Вавилов Павел Сергеевич**, кандидат философских наук, специалист отдела контроля образовательной деятельности, автономная некоммерческая организация высшего образования «Университет Иннополис»

**Ведущая организация:** федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Самарский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Защита состоится 23 декабря 2021 г. в \_\_\_\_ часов на заседании диссертационного совета Д 210.020.01, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Челябинский государственный институт культуры», по адресу: 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а, корпус 1, ауд. 206 (конференц-зал).

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке и на сайте Челябинского государственного института культуры (<http://chgik.ru/>).

Автореферат разослан « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
кандидат культурологии, доцент



Тарасова Юлия Борисовна

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

*Актуальность темы исследования.* В современных условиях развития и реформирования культурного пространства (интенсификация информационно-коммуникативных процессов, переход к индивидуалистическому стилю жизни как приоритетной стратегии существования в обществах «опережающего типа развития», лавинообразный поток инноваций и технологических открытий) от человека требуется максимальная концентрация усилий и мобилизация ресурсов, что, в свою очередь, приводит к возрастанию числа стрессогенных и психотравмирующих факторов. Для успешной адаптации личности к непрерывности социокультурных изменений требуются существенные резервы самообладания и саморегуляции. Однако понимание этой необходимости не всегда сопровождается реальными возможностями стрессоустойчивой реакции. Глобальные социокультурные системы, оказываясь в бифуркационных ситуациях, с одной стороны, рутинизируют кризисы (в некотором смысле можно говорить о перманентности кризисного состояния социума), с другой – оказываются не готовыми к оперативному реагированию на них (пандемия, вызванная COVID-19, наглядно продемонстрировала первоначальную растерянность мира перед этой угрозой).

Сегодня мы констатируем использование термина «стресс» по отношению к широкому кругу социокультурных явлений: «информационные стрессы», «стресс аккультурации», «городской стресс», «стресс-менеджмент», «профессиональный стресс», «стресс-регион», «стресс-факторы мегаполиса», «стресс-выгорание» и др. Вслед за П. Штомпкой можно говорить о смене некогда устойчивой парадигмы прогресса парадигмой кризиса.

Такая универсализация стресса (показателем чего выступает включение его в междисциплинарный научный дискурс, активное употребление в СМИ, закрепление в повседневно-бытовой лексике) обусловлена, на наш взгляд, рядом социокультурных обстоятельств, к числу которых можно отнести следующие:

– принципиальное усложнение объективного фона общественной жизни: усиливающаяся дифференциация (а иногда и открытое противостояние) социальных групп, нестабильность экономической системы, столкновения различных политических сил и институтов, изменение демографической ситуации (негативные колебания показателей смертности и рождаемости) и т. п.;

– активизация глобализационных процессов: пересечения и смешения культур, обнажающие латентные противоречия и конфликты (например, противостояние социокультурных систем «Запад – Восток», «Север – Юг»); трансформация культурных идентичностей, вызванная реакцией на новое, «иное»; стирание устойчивости границ и, как следствие, нестабильность пространственно-территориальных самоопределений;

– нарастающие противоречия между традиционно сложившимися ценностно-нормативными системами и усиливающимся «диктатом» ценностей «модернистской» культуры приводят к нарушению связей между поколениями, маргинализации сознания, конфликтам между объективно заданной и субъективно желаемой моделью настоящего и будущего;

– ставшие постоянными информационные перегрузки сознания, вызванные неупорядоченными, непрерывными, нередко диссонирующими и деструктивными информационными потоками (информационный шум), в которые уже привычно вписан современный человек, потенциально повышают его адапционные возможности, но неизбежно сопровождаются усталостью и потребностью в «информационной диете»;

– складывающаяся ситуация перманентного кризиса (экономического, экологического, кризиса личной и национальной безопасности) приводит к постоянной мобилизации внутренних ресурсов, что порождает «эффект выгорания» (снижение психологической устойчивости и физической готовности к действию).

Как реакция на эти социокультурные реалии появляются новые концепции в различных отраслях научно-гуманитарного знания, диагностирующих ситуацию в контексте указанной парадигмы: «общество риска» У. Бека и Э. Гидденса, «нормальные аварии» Ч. Перроу, «культурная травма» П. Штомпки, «конец истории» Ф. Фукуямы, «шок от будущего» Э. Тоффлера, «культурный шок» К. Оберга, «антихрупкость» Н. Талеба и др.

Всё это, на наш взгляд, позволяет говорить о складывающейся *стресс-культуре*, которая способна объединить разрозненные стрессоры (неблагоприятные факторы, вызывающие в организме человека состояние стресса) в едином концепте, содержит потенциал к поиску оптимальных стратегий и тактик адаптации к социокультурным изменениям (копинг-стратегии). Складывающаяся стресс-культура и используемые в культуре стресс-сценарии выводят проблематику изучения стресса на культурологический уровень осмысления.

**Степень научной разработанности проблемы.** Проблематике изучения стресса посвящены многие фундаментальные и прикладные исследования, классифицировать которые возможно прежде всего по отраслевой направленности. Наиболее проработанным блоком является медико-биологический (что исторически обусловлено фактом зарождения и широкого использования термина «стресс» в этой сфере), с учетом *психофизиологического направления в изучении стресса*.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел У. Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. *fight-or-flight response*). Канадский физиолог Г. Селье в первой работе по общему адаптационному синдрому (1936 г.) не употреблял термин «стресс», использовавшийся чаще для обозначения нервно-психического напряжения. Систематическое применение термина «стресс» для фиксации общего адаптационного напряжения отмечено в его трудах с 1946 г.

Анна Фрейд определила термин стресс как психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения при действиях в трудных, необычных, экстремальных ситуациях (неспецифическая реакция организма на резко изменяющиеся условия среды). Проблемы изучения и профилактики стресса глубоко рассмотрены зарубежными учеными (Р. Б. Маимо, Д. Механик, В. Вундт, У. Джемс, Дж. Додсон, Р. Йеркс, Т. Кокс, Р. Лазарус, К. Маккей и др.). Первым попытался разграничить физиологическое и психологическое понимание стресса Р. Лазарус (1970): физиологический стресс – связан с воздей-

ствием реального физического раздражителя; психический (эмоциональный) стресс – связан с оценкой человеком предстоящей ситуации как угрожающей. Однако такое разделение тоже довольно условно, так как в физиологическом стрессе всегда есть элементы психического (эмоционального), а в психическом стрессе не может не быть физиологических изменений.

Особого внимания заслуживают подходы, предложенные З. Фрейдом, П. Фессом, А. Уэлфордом, Дж. Брайтом и Ф. Джонсом, Э. Джонсоном, с содержащимися в них определениями стресса и дистресса, выявлением причин и конкретизацией форм реакций человека на подобные ситуации. Различные психологические классификации стратегий совладающего поведения представлены Н. Агазаде, Э. Хаймом, Р. Лазарусом и С. Фолкман, Дж. Амирханом и др. Изучение особенностей психологической защиты в смысловом отношении оказывается созвучным идеям, нашедшим воплощение в *культурно-антропологической парадигме*, в которой делается акцент на осмыслении стрессов аккультурации (или аккультурационных стрессов). Разработка данного направления базировалась на концепте культурного шока, вызванного контактом с новой культурной средой и иными реакциями на межкультурные отличия (К. Обер, Р. Редфилд, Р. Линтон, М. Херсковиц, П. Адлер, Ф. Бирнс, Ф. Бок).

В отечественной психологии традиционно стресс понимался как чрезвычайное угрожающее состояние и как общая защитная реакция (Ю. Б. Абрамов, В. Я. Апчел, В. Н. Цыган, В. А. Бодров, А. В. Вальдман, В. В. Суворова, М. А. Уколова, Ю. Г. Чирков и др.). Биологическая и социальная природа стресса, внимание на трансформациях в психике человека, попавшего в стрессовую ситуацию, отражены в работах А. Я. Анцупова и А. И. Шипилова, В. И. Мельникова, Е. В. Буртовой, М. Е. Бурно, В. Е. Рожнова, И. В. Тонконового, Р. А. Зачепиского. Ряд исследователей (Е. Л. Доценко, Г. В. Грачев, В. А. Штроо) сосредоточили внимание на выделении характеристик межличностных психологических защит, позволяющих оценить поведение индивида в стрессовой ситуации. В конце XX в. в отечественной психологии активно начали исследовать совладающее поведение такие ученые, как В. А. Бодров, Н. В. Веселова, Е. Р. Исаева, Г. Л. Исурина, Е. К. Кайдановская, Б. Д. Карвасарский, Т. Л. Крюкова, И. Г. Сизова, В. А. Ташлыков, С. И. Филиппченкова.

Со становлением социальных коммуникаций, зарождением и развитием информационной культуры, появлением новых стрессоров актуализировались исследования и подходы в социально-гуманитарной плоскости. Растущая потребность не только в физической, но и в психологической безопасности человека обусловила интерес к данной проблеме исследователей *психолого-педагогической отрасли*. Названной проблематикой занимались такие видные психологи, как В. А. Абабков, Н. Е. Водопьянова, М. М. Козловская, Г. И. Кошицкий, А. Б. Леонова, И. Г. Малкина-Пых, О. С. Медведев, В. М. Смирнов и др. В настоящее время накоплено большое количество экспериментальных данных, на основе которых созданы концепции, объясняющие индивидуальные различия в поведении людей в стрессовых ситуациях. Такое поведение получило название «стресс-совладающее» (от англ. термина *coping*, копинг-стратегии)

и нашло отражение в исследованиях и работах Т. Г. Бохан, Н. В. Веселовой, Е. Р. Исаевой, Г. Л. Исуриной, Е. К. Кайдановской, Б. Д. Карвасарского, Е. В. Серёжкиной, В. А. Ташлыкова и др.

Особое место в исследовании стресс-совладающего поведения занимают работы российских ученых Т. Л. Крюковой и Т. В. Гущиной, рассматривающих социокультурные факторы, влияющие на уязвимость человека и предрасположенность к стрессу, на выбор стратегии совладания через понимание и учет социокультурного контекста.

Значимой с позиций культурологического анализа видится концепция душевного здоровья, разработанная О. И. Даниленко. В ее основе лежит представление о человеке как сложной системе, способной к саморазвитию через стремление к достижению определенных целей и адаптацию к условиям окружающей среды.

Анализируя конкретные методы, тактики и приемы реагирования на стрессовые ситуации, мы учитывали достижения *стресс-менеджмента* – направления, сложившегося в 90-е гг. XX в. в зарубежном (Д. Брайт, Ф. Джонс, К. Киан) и отечественном (Н. Е. Водопьянова, А. Б. Леонова, А. Я. Кибанов) менеджменте в рамках управления стрессом в профессиональной культуре. Рациональную стратегию менеджмента ресурсов предлагает Е. С. Балабанова, определяя социальную компетентность как способность распорядиться имеющимися ресурсами при стресс-совладании. Среди исследований феномена профессионального выгорания в контексте современных социально-трудовых отношений и трудовых конфликтов особый интерес представляли работы таких авторов, как Г. М. Бирженюк, П. А. Егоров, Е. А. Ильинская, Т. И. Короткина, А. В. Ладоха, Д. В. Лобок, А. А. Мельникова, И. В. Соколова.

С учетом особенностей темы диссертации рассматривались конкретные методики и тесты на определение актуального уровня стресса: опросник Т. А. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса», методика определения вероятности развития стресса Т. А. Немчина, комплексная оценка проявлений стресса Ю. В. Щербатых, тест на определение профессионального стресса Т. Д. Азарных и И. М. Тыртышникова и др.

Направление, в большей мере ориентированное на предметную область настоящего исследования, соотносится с *социологической и философско-культурологической* трактовками стресса.

Социологическая традиция связана с именами классиков социологических макропарадигм (Э. Дюркгейм, Р. Мертон, Т. Парсонс), работами представителей конфликтологии (Р. Дарендорф, Л. Козер) и рискологии (У. Бек, Э. Гидденс, Н. Луман, В. С. Диев). В контексте рассматриваемой темы наиболее близким оказывается понятие «аномии», введенное Э. Дюркгеймом. В его понимании аномия – отсутствие четких правил и норм поведения, когда старая иерархия ценностей рушится, а новая еще не сложилась, что порождает моральную неустойчивость отдельных индивидов, приводит к своеобразному превращению «патологического» в «нормальное». В середине XIX в. идея борьбы (т. е. конфликта) стала одной из основных в социальной теории К. Маркса.

В конце XIX – начале XX в. Г. Зиммель обращался к позитивным функциям конфликта в обществе в рамках социальной теории.

В современных социологических теориях наиболее очевидна содержательно-смысловая связь концептов «стресс» и «риск». В социальных науках интерес к изучению рисков появился благодаря работам зарубежных авторов: У. Бека, Э. Гидденса и Н. Лумана.

У. Бек говорит о становлении «общества риска» как следствии постиндустриального культурного воспроизводства, носящего транснациональный характер. Э. Гидденс вводит понятие «роковые события», описывая риск событий со значительными последствиями, т. е. потенциально угрожающих жизням большого количества людей. У. Бек и Э. Гидденс рассматривают риски в социальных системах и связывают их с последствиями культурной, социальной и экономической глобализации. Зачастую риски событий со значительными последствиями оцениваются после произошедших событий. У человека, прошедшего через роковые события, в зависимости от особенностей как социальной системы в целом, так и индивидуально-личностных, может развиться шок будущего. В понимании Э. Тоффлера – это разрушительный стресс и дезориентация, которые вызывают у индивидов слишком большие перемены, происходящие за слишком короткое время. Н. Луман рассматривает риск с других позиций, ставя под сомнение возможность его измерения. Развивая идеи Н. Лумана, С. И. Ануфриев и М. С. Хабибулин утверждают, что современная информационная культура, компьютерные средства хранения, переработки и передачи информации инициируют разработку управленческого значения категории «риск».

В отечественной социологии специального внимания заслуживают работы Ж. Т. Тощенко, посвященные актуальным симптомам «общества травмы», а также концептуальные положения исследований С. А. Кравченко о «нормальной аномии».

С точки зрения *философско-культурологического анализа* в диссертации наиболее подобно интерпретирован концепт «неопределенность». В социально-гуманитарных подходах неопределенность исследовалась в контексте субъектно-объектных отношений (А. М. Дорожин, О. И. Соколова); в управлении организационно-экономической деятельностью (Е. А. Кузьмин); как возможность выбора и множественность альтернатив (К. Роджерс, Д. Петч, Л. Ф. Догиль, Е. Е. Куликова и др.). Зачастую неопределенность оценивалась как атрибутивный источник риска – подход, представленный работами Л. Н. Тэпмана, Т. Бедфорда, Я. Д. Вишнякова, Р. Кука, Н. Н. Радаева, В. В. Христиановского и др.

Отдельного внимания потребовали философские идеи, связанные с осмыслением выбора и пограничных состояний культуры (Ж.-П. Сартр, А. Камю, С. Кьеркегор, К. Ясперс). Объединяющим концептом всех рассмотренных теорий выступала «стресс-граница» как состояние перехода, выбора и субъективного восприятия данной переходности. Наиболее полно эти состояния изучались в работах З. Баумана («текущая современность») и Н. Талеба («черные лебеди», «антихрупкость»).

Анализ социокультурных систем с точки зрения стрессогенных проявлений обусловил обращение к классической философии (И. Кант, Г.-В.-Ф. Гегель, Ф.-В.-Й. Шеллинг, П. А. Сорокин), а также к современным культурологическим идеям (А. Моль, А. Я. Флиер, В. Ю. Лебедев).

Перспективным направлением исследования ресурсов стресс-совладания, кроме традиционных установок, черт, атрибутивных схем, стратегий поведения, является ценностная сфера личности. Данная тематика отражена в трудах ряда отечественных и зарубежных исследователей (К. Д. Бэтсок, М. Дарли, В. П. Кейсельман, М. В. Клементьева, Н. А. Потапова, Н. Р. Салихова, Л. Е. Сикорская, А. В. Суворов, Е. А. Шекова и др.).

Отдельного внимания потребовали актуальные социокультурные исследования, рассматривающие территориальную специфику проявления стрессогенных факторов: «стресс-регион», «стресс большого города» (А. Ю. Барковская, Л. Б. Зубанова, Н. Л. Зыховская, М. П. Назарова, С. Б. Синецкий, М. Л. Шуб и др.).

При конкретизации актуальных стратегий стресс-совладания в культуре XXI в. (в контексте идей темпоральности) использовались работы П. А. Абрамовой, Х.-Г. Броуза, Б. Гизена, О. В. Головашиной, А. Б. Гофмана, А. Г. Здравомыслова и др. Проработки в заданном контексте потребовали исследования, связанные развитием практик эскапизма (П. С. Вавилов, Д. А. Кутузова, Е. Ф. Туан), дауншифтинга и рурализации (О. Ю. Ангел, Ю. И. Иванова, О. Ю. Корниенко, И. А. Подольская, Д. Н. Гончарова, В. Н. Муха, В. Н. Мерзлякова, С. Н. Ермакова), концепции *Slow Life* (Б. Рассел, К. Оноре, А. Б. Гофман, Ж. В. Николаева), социального серфинга (И. В. Воробьева, О. В. Кружкова).

Поскольку концепция исследования в оценках актуальных стратегий совладания со стрессом базировалась на изучении темпоральных векторов культуры, отдельное внимание уделялось работам Е. А. Ильинской и М. Л. Шуб, осмысляющих темпоральные модели культуры.

Осуществленный анализ разработанности темы показывает, что в сравнительно недавние времена (начало XX в.) термин «стресс» чаще всего использовался в узкоспециализированном психофизиологическом дискурсе (и, соответственно, отражал индивидуальные особенности и состояния), а к концу XX в. область его применения принципиально расширяется, позволяя говорить о социокультурных аспектах стресса и о стресс-культуре как симптоматике XXI в.

Таким образом, **проблемное поле исследования** связывается со следующими противоречиями:

– между сложившейся традицией рассмотрения стресса в контексте специфических состояний индивидуального сознания и заметной универсализацией стресса как актуального общественного синдрома и состояния культуры конца XX – начала XXI в. (что позволяет трактовать ее как стресс-культуру);

– между многообразием типов представленности стресс-сценариев и стратегий адаптации к существующим стрессорам в современной культуре и отсутствием исследовательских попыток систематизации этого многообразия.

**Цель:** разработка концептуальных оснований культурологического анализа феномена стресса, позволяющих диагностировать актуальные состояния и стратегии адаптации субъектов культуры в периоды трансформаций.

**Задачи:**

- 1) охарактеризовать сложившееся в психологической парадигме научное поле исследований стресса с перспективой выхода на социокультурные аспекты этого явления;
- 2) выявить и содержательно обосновать концепты «стресс-граница», «стресс-деструкция» и «стресс-ресурс» в культурологическом дискурсе (проекция стрессовых состояний в социокультурных концептах);
- 3) на основе интерпретации сложившихся классических типологий культуры (с позиций присутствия тех или иных аспектов рассмотрения стресса) концептуализировать понятия «стресс-культура» и «стресс-сценарии»;
- 4) исследовать специфику проявления стресс-совладающего поведения в контексте различных социокультурных факторов влияния;
- 5) выявить темпоральные стратегии стресс-совладания, получившие распространение в современной культуре.

**Объект исследования:** стресс как актуальное состояние культуры и объект анализа в социально-гуманитарном познании конца XX – начала XXI в.

**Предмет исследования:** стресс-сценарии и стратегии адаптации к стрессорам (копинг-стратегии) в культуре конца XX – начала XXI в.

**Научная новизна работы** состоит в следующем:

- культурологическое обоснование универсализации стресса как актуального состояния культуры конца XX – начала XXI в.;
- выявление и содержательное обоснование концептов «стресс-граница», «стресс-деструкция» и «стресс-ресурс», позволяющих конкретизировать существующее многообразие подходов к изучению стрессовых ситуаций в культурологическом дискурсе (проекция стрессовых состояний в социокультурных концептах);
- авторское определение стресс-культуры как характеристики состояния общественной системы (репрезентированного в различных стресс-сценариях);
- классификация стресс-сценариев (контролирующие, балансирующие и трансформирующие) и обоснование стресс-сценария как основания диагностики систем в ситуациях социокультурных трансформаций;
- выявление (на основе темпорального измерения) актуальных стратегий стресс-совладания, получивших распространение в культуре XXI в. (стратегия эскапизма, стратегия замедления, сёрфинг-стратегия).

**Теоретическая значимость работы.** Разработанные в диссертации положения позволяют на основе авторской концептуализации понятий «стресс-культура» и «стресс-сценарии» критически оценивать многообразие подходов к изучению стрессовых ситуаций в культурологическом дискурсе; содержательно анализировать сложившиеся в культурологическом знании типологии культуры с позиции присутствия стресса и учитывая различные аспекты его проявления.

Выявление действующих стресс-сценариев позволяет строить прогнозы в развитии культуры и общества, что особо значимо в наблюдаемом нами новом,

порождаемом интенсивными трансформациями состояния неопределенности мира XXI в.

**Практическая значимость работы.** Результаты нашего эмпирического социокультурного исследования, дающие представление о реализуемых под влиянием различных факторов (социальный статус, социальное окружение, религиозность, место проживания, субъективная удовлетворенность жизнью) стресс-сценариях, могут быть полезны в деятельности культурно-образовательных и воспитательных учреждений и организаций, специализирующихся на работе с молодежью и субкультурными объединениями. Результаты диссертации в целом могут быть применены в дальнейших эмпирических исследованиях стресс-совладающего поведения в контексте различных социокультурных факторов влияния (территориально-географических, социально-демографических, социально-экономических); использованы в образовательной деятельности при подготовке лекционных занятий по теории и философии культуры, социологии культуры, социокультурном прогнозировании и проектировании, социальной психологии и культурной антропологии. Практическая значимость видится также в возможности разработки и внедрения на основе данного исследования специализированных курсов: «Стресс-сценарии в культуре», «Актуальные копинг-стратегии».

**Методология и методы диссертационного исследования.** Современная социокультурная ситуация требует расширения междисциплинарного поиска для более глубокого понимания и рассмотрения сложных социокультурных феноменов, объектов и процессов культуры XXI в. (которые не всегда могут быть успешно изучены в рамках «нишевого» и узкоспециализированного знания). Исходя из данной установки, мы опирались на *междисциплинарный дискурс* и *интегративную методологию* в изучении проблемы.

Исследованные в *психофизиологической парадигме* способы психологической защиты рассматривались нами как методологический базис изучения адаптации к стрессу, выработки стратегий стресс-совладающего поведения; учитывались концептуальные положения *кросс-культурной психологии* и *культурной антропологии* (стрессы аккультурации, культурный шок), направленные на изучение стрессовых факторов в общекультурном контексте.

В диссертации использовались *сравнительный* и *типологический* методы, применяемые для интерпретации сложившихся в культурологическом знании типологий культуры.

В качестве методологической основы трактовки культуры выбран *деятельностный подход*, нашедший отражение в концепции В. С. Стёпина, понимающего культуру как систему исторически развивающихся надбиологических программ человеческой деятельности (поведения, общения), обеспечивающих воспроизводство и изменение социальной жизни во всех ее значительных проявлениях.

При изучении ценностно-смысловой сферы личности (индивидуальный уровень восприятия и адаптации к стрессу) была использована *теория базовых ценностей* Ш. Шварца (анализ десяти основных ценностей, совокупность которых образует «мотивационный континуум»); изучались два аспекта ценностных

ориентаций – нормативный (отражающий в сознании человека представления о ценности и важности того или иного явления) и индивидуальный (описывающий личные приоритеты). В рамках нашего исследования названные группы ценностей рассмотрены как определенные детерминанты стратегий совладающего поведения на индивидуально-личностном уровне реагирования на агрессивные факторы среды и в стресс-сценариях (социокультурный контекст).

Для проверки адекватности группировки социальных ценностей выделенным стресс-сценариям было проведено конкретное социокультурное исследование: дизайн одномоментного нерандомизированного испытания со смешанными когортами с использованием описательных и статистических методов. При реализации исследовательских задач мы опирались на *культурно-исторический подход*, предложенный в работах Т. Л. Крюковой и Т. В. Гуциной, которые описывают в исторической перспективе различные социокультурные факторы, влияющие на уязвимость людей к стрессу и выбор стратегий совладания.

Для целей исследования была разработана анкета, включающая в себя «Ценностный опросник» Ш. Шварца, шкалы для измерения удовлетворенности собой и жизнью из «Методики комплексного изучения аккультурации» Дж. Берри, методику «Индикатор стратегий преодоления стресса» Дж. Амирихана, тест на самооценку стрессоустойчивости личности, а также ряд вопросов, касающихся социального статуса, этнической и религиозной принадлежности респондентов. Использованные методики были адаптированы в соответствии с социокультурным контекстом проблематики исследования, главным образом в интерпретационных аспектах. Общее число испытуемых – 288 человек в возрасте от 15 до 60 лет. Преобладание в выборке учащихся и студентов обусловлено большей готовностью данных групп к работе посредством сети Интернет. Критерии включения: возраст старше 15 лет, наличие доступа в сеть Интернет, информированное согласие на участие в исследовании. Эмпирической базой послужили данные анкетирования жителей Челябинска (Россия), Костаная (Казахстан) и Рыбницы (Приднестровье), проведенные автором в период с октября 2017 г. по август 2018 г. в четыре этапа:

1. *Организационно-методический этап* (октябрь 2017 г. – январь 2018 г.) – разработка программы исследования и подготовка диагностического материала, поиск волонтеров для проведения исследования на местах.

2. *Исследовательский этап* (февраль – июнь 2018 г.) – проведение исследования.

3. *Аналитический этап* (июль – август 2018 г.) – обработка результатов исследования методами описательной статистики и факторного анализа.

#### ***Положения, выносимые на защиту:***

1. В социокультурных реалиях конца XX – начала XXI в. происходит универсализация феномена стресса как актуального социокультурного синдрома. Изучение стресса не ограничивается областью психофизиологических и поведенческих аспектов, но предполагает осмысление на уровне культурологических обобщений. Хотя понятие стресса недостаточно освоено в этом поле, тем не менее углубленный анализ культурологических теорий и подходов позволя-

ет говорить о проекциях стрессовых состояний в ряде социокультурных концептов: концепт «*стресс-граница*» – понимание стресса как состояния неопределенности, в ситуации выбора и оценки возможных рисков и последствий субъективных действий человека в заданных обстоятельствах; концепт «*стресс-деструкция*» – понимание стресса как обострения противоречий между дестабилизированной социокультурной системой (кризис ценностей, разрушение социальных основ и устойчивых отношений) и индивидуально-личностной неготовностью человека адаптироваться к происходящим изменениям; концепт «*стресс-ресурс*» – видение стресса как ресурсного состояния мобилизации личностных усилий и качеств, в том числе и находящихся ранее в латентном состоянии, для разрешения проблемных ситуаций.

2. Сложившиеся в культурологическом дискурсе устойчивые типы анализа состояний культуры можно рассматривать, используя в качестве критерия рефлексии стресса как латентного свойства, что позволяет выйти к осмыслению феномена стресс-культуры в качестве особого социокультурного механизма. Стресс-культура – диагностируемое состояние развития социальной системы, воспринимаемое культурным субъектом с позиций доминирования стрессоров, разрушающих представление о стабильности существования (риски, кризисные и проблемные аспекты, общая неопределенность), и актуализирующее потенциал внутренних и внешних ресурсов, способствующих обретению баланса между угрожающими и адаптирующими факторами воздействия. Стресс-культура репрезентируется в обществе через различные стресс-сценарии.

3. Стресс-сценарии представляют собой социокультурно инструментальный процесс совладания культурного субъекта с возникающими внешними или внутренними раздражителями (от момента воздействия стрессора до формирования определенной реакции культурной системы на указанный раздражитель). В процессе реализации стресс-сценариев происходит актуализация того культурного сегмента (субкультурного или доминирующего), который обладает наибольшим ресурсом адаптации к изменившейся (в результате воздействия стрессора) социокультурной ситуации. На взаимодействии стрессоров и используемых ресурсов стресс-совладания и достигается новый устойчивый баланс культурных элементов. Чем сложнее общество, тем потенциально больше оно имеет в своем распоряжении вариантов действий в стрессовых условиях.

4. Стресс-сценарии в общем виде могут быть разделены на три основные группы: 1) контролирующие сценарии – предполагают, что культура оказалась устойчивой к стрессору, сохранив собственную стабильность (типы «крепость», «храм», «мельница»); 2) балансирующие сценарии – означают, что культура после воздействия стрессора оказалась в неустойчивом состоянии противодействия одной или нескольким субкультурам – без утверждения единой доминантной ценностно-нормативной модели, собственно и позволяющей определять культуру в категориях стабильно фиксируемой системы (типы «весы», «юла», «конструктор»); 3) трансформирующие сценарии – предполагают, что культура поддалась воздействию стрессора и перетерпела существенные изменения, в результате которых трансформировалась основа доминантной куль-

турной системы (типы «открытые ворота», «калейдоскоп», «руины»). Предложенная типология стресс-сценариев позволяет рассматривать проблему социокультурного стресса комплексно, учитывая не только стрессоры, но и применяемые стресс-демпферы, тактики, стратегии и ресурсы стресс-совладания, диагностирующие различные состояния социокультурных систем.

5. Контролирующие стресс-сценарии связываются с ценностями безопасности и конформизма, в целом ориентированы на сохранение общественной и личной безопасности, укрепление традиционного уклада жизни, соблюдение установленных правил и декларируемое стремление к всеобщему благу (поддерживаются преимущественно носителями традиционной культуры в лице консервативных обществ). Особенностью балансирующих стресс-сценариев является многообразие ценностей и отсутствие возможности сгруппировать основные, которые в полной мере могли бы охарактеризовать специфику ситуации, обусловленной их развитием. Культуры, использующие данные сценарии, находятся в неустойчивом состоянии, вызванном противодействием другим культурам. Балансирующие стресс-сценарии можно рассматривать как переходные для культуры в целом. В результате их реализации культура может как сохранить устойчивое состояние и перейти к контролирующим сценариям стабильной доминирующей культуры, так и начать трансформироваться по сценариям лидирующей модерн-группы. Причинами перехода к трансформирующим сценариям, на наш взгляд, являются: появление новаций в культуре, разочарование общества в традиционных ценностях и усиление влияния ценностей, ориентированных на динамику и трансформацию устоев.

6. Особенностью современного этапа развития культуры становится «темпоральное несоответствие» (Б. Гизен) в восприятии социокультурных изменений, что позволяет оценивать культуру как «культуру неодновременности» (Х.-Г. Броуз). Переживание этого темпорального несоответствия оказывается наиболее плодотворной средой существования стресс-культуры. Различные культурные группы, сталкиваясь с темпоральной неопределенностью жизни как стрессором, ищут собственные стратегии упорядочивания течения времени и стабилизации своего положения в нем (избираемые копинг-стратегии). Актуальная диагностика социокультурного пространства конца XX – начала XXI в. позволяет зафиксировать три наиболее очевидные стратегии стресс-совладания (в темпоральном измерении):

- стратегия эскапизма (игнорировать время);
- стратегия замедления (термализация времени);
- сёрфинг-стратегия (догнать/опередить время).

**Апробация результатов исследования.** Результаты диссертации прошли апробацию на научных и научно-практических конференциях и форумах различного уровня: *международных* – «Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века» (Челябинск, 2016, 2019, 2021), «Конкурентоспособность личности и непрерывное образование в контексте глобальных вызовов» (Костанай, 2017), «Совершенствование системы технического и профессионального образования по подготовке специалистов в современных условиях» (Костанай, 2017), «Патриотизм как нравственная основа личности» (Костанай,

2018), «Великая миссия – вдохновить человека жить по законам истины, добра и красоты» (Костанай, 2018), «Михаило-Архангельские чтения» (Рыбница, 2018), «Коммуникационный лидер XXI века» (Челябинск, 2018), «Ломоносов-2018» (Москва, 2018), «Нравственно-духовное воспитание личности как целевой ориентир общества» (Костанай, 2021); *всероссийских* с международным участием – «Культурные инициативы» (Челябинск, 2019), «Публичное/частное в современной цивилизации» (Екатеринбург, 2020); *межрегиональных* – «Проблемы и перспективы развития систем оценки качества образования. Механизмы управления качеством образования в контексте реализации региональной политики в сфере оценки качества образования» (Челябинск, 2020), «Психологически безопасная образовательная среда: проблемы и перспективы развития» (Челябинск, 2020).

Полученные в ходе исследования результаты нашли применение в педагогической деятельности автора диссертации: разработка программы «Психологическая разгрузка и релаксация» (призер Челябинского городского конкурса психолого-педагогических программ в образовательной среде в номинации «Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы» – Челябинск, 2020); курирование проекта «Причины и способы профилактики девиантного поведения подростков» (Аулиеколь, 2020); участие в разработке программы «Современная культурная политика» (Челябинск, 2020).

Отдельные положения диссертационного исследования прошли апробацию в ходе реализации проекта «Культура как основа ценностно-духовной консолидации: потенциал культурного наследия и образы будущего» в рамках программы грантов президента Российской Федерации для государственной поддержки ведущих научных школ Российской Федерации (Конкурс НШ № 3200.2018.6; участник проекта).

Достоверность результатов диссертационного исследования подтверждается профессиональной деятельностью автора в осуществлении социокультурной адаптации школьников (МАОУ СОШ №74 г. Челябинска) в условиях стрессовых ситуаций; наставнической работой в школе для одаренных детей (г. Костанай); с 2019 г. по настоящее время – деятельностью, направленной на выработку оптимальных стратегий стрессоустойчивого поведения молодежи (координатор команды «Бирюзовые» туристского клуба «Вылазки», г. Челябинск).

Апробация отдельных положений диссертации осуществлялась также при разработке и проведении консультационных семинаров по теме «Влияние внеучебной деятельности на совладание со стрессом» (г. Рыбница).

В тексте диссертации использованы материалы, частично публиковавшиеся автором ранее [1; 2; 4; 13] в соответствии с пунктами 11 и 13 *Положения о присуждении ученых степеней*, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 24.09.2013 № 842, а также представленные обществу в виде научного доклада об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (диссертации)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Крюков С. Н. Стресс-сценарии в культуре: проблематика, типы представленности и стратегии адаптации к социокультурным изменениям : выпускная квалификационная работа / Челяб. гос. ин-т культуры. Челябинск, 2021. 25 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/772270>. Режим доступа: по подписке (дата обращения: 13.10.2021).

Основные положения исследования изложены в 18 публикациях (4 из них – в рецензируемых научных журналах из Перечня ВАК РФ). Общий объем опубликованных работ – 5,1 п. л.

**Соответствие диссертации паспорту специальности 24.00.01 – теория и история культуры (культурология).** Основные научные положения диссертационного исследования связаны со следующими пунктами паспорта специальности:

1.13. Факторы развития культуры.

1.14. Возникновение и развитие современных феноменов культуры.

1.18. Культура и общество.

1.23. Личность и культура.

**Структура диссертационного исследования.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы (246 наименований) и приложений. Содержание изложено на 141 странице.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** обосновываются актуальность и проблема исследования, отмечается новизна, теоретическая и практическая значимость полученных результатов.

**Первая глава «Стресс: сущность и специфика культурологического осмысления»** состоит из трех параграфов.

**1.1. «Стресс как объект анализа: классические парадигмы интерпретации».** Традиционно сущность стресса осмыслялась в *психологической (психофизиологической) парадигме* с позиций фиксации синдрома психического напряжения человека. Классические подходы к изучению стресса, оформившиеся в русле психологической и культурно-антропологической парадигм, позволили выйти к наиболее существенным теоретическим положениям, связанным с осмыслением данного концепта:

– трактовка стресса как состояния, выраженного в адапционном напряжении, связанном с преодолением возникших барьеров и трудностей, – *побудительная природа стресса*;

– зависимость стресс-состояния от изменившихся условий среды – *контекстуальность проявления стресса* (зависимость от обстоятельств, выступающих стимулом или стрессором);

– рассмотрение причины появления стресса в противоречии между наличествующими возможностями организма и предъявляемыми требованиями, т. е. *ситуация выбора* как условия возникновения и, соответственно, разрешения стрессового воздействия – *мобилизационный потенциал стрессовой ситуации*;

– коррекция изначально заданного состояния (*дострессового*) под влиянием стресса как раздражителя – *трансформационный потенциал стресс-реакций*;

– понимание стресса как нормы и, более того, необходимости приспособления человека к окружающей действительности через различные формы контроля: поддержание и сохранение баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям – *стресс-совладание как стратегия динамического взаимодействия*;

– многоуровневый характер проявления стрессовой ситуации, форм и стратегий реакции на нее – *вариативность стресс-сценариев личности*.

В целом классические подходы к интерпретации стресса могут рассматриваться как потенциал для культурологического исследования, но тем не менее в них в большей мере акцентировано внимание на индивидуальных особенностях адаптации личности к условиям среды (физиологических, психологических и поведенческих аспектах и проявлениях). Очевидно, что интенсификация и универсализация стрессовых ситуаций как симптоматика культуры конца XX – начала XXI в., требует обращения к комплексной культурологической рефлексии в осмыслении данных состояний.

**1.2. Феномен стресса в культурологическом дискурсе.** Погружение в культурологическую проблематику, связанную с исследуемой темой, позволило представить многообразие существующих теорий и концепций в нескольких укрупненных смысловых группах:

– концепт *«стресс-граница»*: понимание стресса как состояния неопределенности, в ситуации выбора и оценки возможных рисков и последствий действий субъекта культуры в заданных обстоятельствах;

– концепт *«стресс-деструкция»*: понимание стресса как крайнего обострения противоречий между дестабилизированной социокультурной системой (кризис ценностей, разрушение социальных основ и устойчивых отношений) и индивидуально-личностной или субкультурной неготовностью субъекта адаптироваться к происходящим изменениям;

– концепт *«стресс-ресурс»*: понимание стресса как явления, содержащего ресурсные возможности мобилизации субъектных усилий и качеств, в том числе и находящихся ранее в латентном состоянии, для разрешения проблемных ситуаций.

Выбор тех или иных демпферов (смягчающих, адаптирующих механизмов) всегда зависит от объективно заданных характеристик культурной среды. Для их понимания необходимо глубже рассмотреть их социокультурную природу, выраженную, на наш взгляд, в особенностях проявления стрессогенных ситуаций в определенном контексте. При этом и сложившиеся устойчивые культурные типы можно проанализировать, используя в качестве критерия именно стрессогенность как имманентное свойство культуры, что, в свою очередь, позволит выйти к осмыслению феномена стресс-культуры как особого социокультурного феномена.

**1.3. Стресс-сценарии в системе диагностики культуры.** Существующее многообразие сложившихся (классических) репрезентаций культуры, на наш взгляд, может быть интерпретировано с позиций представления стресса как социокультурного явления. В соответствии с подобным прочтением мы можем говорить о нескольких направлениях подобной рефлексии: аспектации, раскрывающие природу развития стресса; аспектации, учитывающие роль субъективных выборов стратегий и тактик стресс-совладания; аспектации, отражающие соотношение традиционного и модернистского начал в стратегиях стресс-совладания; аспектации, построенные на основе информационных стимулов, определяющих стратегии стресс-совладания; аспектации системной стресс-адаптации к социальным изменениям.

Указанные подходы изначально не разрабатывались с учетом категории «стресс» (в буквальном значении и использовании данной категории), но воспроизводили ее как некий, пусть и неочевидный, но значимый содержательный критерий, дающий основание для соответствующего прочтения. Для ясности понимания культурной значимости явления стресса целесообразно ввести в культурологический дискурс концепт «стресс-культура», трактуемый как диагностируемое состояние социальной системы, воспринимаемое культурным субъектом с позиций доминирования стрессоров, разрушающих представление о стабильности существования (риски, кризисные и проблемные аспекты, общая неопределенность) и актуализирующее потенциал внутренних и внешних ресурсов, способствующих обретению баланса между угрожающими и адаптирующими факторами воздействия.

Стресс-культура как характеристика состояния общественной системы репрезентируется через социокультурный механизм различных стресс-сценариев. Опираясь на результаты анализа стрессовых ситуаций, можно представить стресс-сценарий как вариативный процесс совладания субъектом культуры с возникающими внешними или внутренними раздражителями (от момента воздействия стрессора до формирования определенной реакции субъекта на указанный раздражитель).

В процессе реализации стресс-сценариев происходит актуализация того культурного сегмента (субкультурного или доминирующего), который обладает наибольшим ресурсом адаптации к изменившейся (в результате воздействия стрессора) социокультурной ситуации.

Стресс-сценарии в общем виде могут быть разделены на три основные группы:

1. Контролирующие сценарии предполагают, что культура оказалась устойчивой к стрессору, сохранив собственную стабильность. Нюансы реагирования на стрессор могут быть выражены в следующих образных типах:

а) «крепость» – сценарий, в результате которого культура использует арсенал охранительных стратегий и тактик реагирования, препятствующих (ограждающих) собственную целостность от дезинтегрирующих стрессоров-раздражителей;

б) «храм» – сценарий, в результате которого стрессор воспринимается в качестве базового стимула консолидации отдельных субкультурных и доминантных групп внутри культуры; стрессор становится импульсом к «самозапуску» всех интеграционных механизмов системы, мобилизации ее ресурсов;

в) «мельница» – сценарий, в результате которого культура извлекает из воздействия стрессора ресурсы для дальнейшего развития и обновления.

2. Балансирующие сценарии предполагают, что культура после воздействия стрессора оказалась в неустойчивом состоянии противодействия одной или нескольким субкультурам – без утверждения единой доминантной ценностно-нормативной модели (собственно и позволяющей определять культуру в категориях стабильно фиксируемой системы). В их числе можно выделить следующие образные типы:

а) «весы» – сценарий, в результате которого воздействие стрессора приводит к попеременному усилению конкурирующих между собой субкультур,

различно ориентированных по отношению к доминирующей культуре; в данном случае действует механизм «сдержек и противовесов», не приводящих к ситуации «победы» тех или иных субкультурных групп именно в силу изначально заданного и поддерживаемого системой принципа пролонгированного управляемого стресса;

б) *«юла»* – сценарий, в результате которого под воздействием стрессора стабильность системы носит условный временной характер – слишком кратковременный (постоянно сменяющийся) для установления доминирующей системы культурных координат;

в) *«конструктор»* – сценарий, в результате которого под воздействием стрессора субкультуры становятся дополнением (составными частями) доминирующей культуры; в подобной ситуации доминирующая культура уже не может претендовать на полноценную и самодостаточную целостность (при отсутствии единственного доминантного течения), но поддерживает стабильность именно в ситуации сохраняющегося разнообразия.

3. Трансформирующие сценарии предполагают, что культура поддалась воздействию стрессора и претерпела существенные изменения, в результате которых трансформировалась основа доминантной культурной системы. В их числе можно выделить следующие образные типы:

а) *«открытые ворота»* – сценарий, в результате которого воздействие стрессора привело к добровольной капитуляции доминирующей культуры, принципиальному ее «переформатированию»; использование указанного сценария свидетельствует о деактуализации сложившихся норм и ценностей доминантной культуры; в силу этого стрессор становится триггером, способствующим переходу к новому состоянию субъекта культуры;

б) *«калейдоскоп»* – сценарий, в результате которого под воздействием стрессора осуществляется внутренний принципиальный «сдвиг» внутри культурной системы: доминирующая культура в существенной степени маргинализируется, в то время как ранее занимающая маргинальное положение субкультура оказывается доминантной культурной силой, провоцирующей изменение системы;

в) *«руины»* – сценарий, в результате которого стрессор приводит к разрушению доминирующей культуры, полному ее исчезновению (например, падение античной культуры); подобный сценарий знаменует конкретный этап жизненного цикла той или иной культуры, не исключая последующего возрождения и восстановления некоторых ее черт.

Предложенная типология стресс-сценариев позволяет рассматривать проблему социального стресса комплексно, учитывая не только стрессоры, но и применяемые стресс-демпферы, тактики, стратегии и ресурсы стресс-совладания, диагностирующие различные состояния субъектов культуры различного масштаба.

**Вторая глава «Стратегии стресс-совладающего поведения как практики адаптации к социокультурным изменениям»** состоит из двух параграфов.

**2.1. Специфика проявления стратегий стресс-совладающего поведения: социокультурные факторы влияния.** Перспективным направлением исследования ресурсов стресс-совладания, кроме традиционных установок, черт,

атрибутивных схем, стратегий поведения, является ценностная сфера личности. В своей работе мы опирались на теорию базовых ценностей Ш. Шварца и для проверки релевантности группировки социальных ценностей выделенным стресс-сценариям провели конкретное исследование (применялся культурно-исторический подход к стрессу, предложенный в работах Т. Л. Крюковой и Т. В. Гущиной). В данной главе представлено одномоментное нерандомизированное исследование со смешанными когортами с использованием описательных и статистических методов.

Обработка результатов исследования проводилась в два этапа. На первом осуществлялся факторный анализ для подтверждения адекватности соотнесения социальных ценностей с группами стресс-сценариев. Учитывались результаты по уровню значимости выше 0,3. Анализ «повернутой матрицы компонентов», полученной методом варимакс с нормализацией Кайзера, позволил сгруппировать социальные ценности и соотнести их с группами стресс-сценариев:

а) группа контролирующих стресс-сценариев характеризуются ценностями *безопасность, конформизм и стимулирование*;

б) группа трансформирующих стресс-сценариев характеризуются ценностями *достижение, самостоятельность, стимулирование и универсализм*;

в) отсутствует возможность выделить общие ценности для группы балансирующих стресс-сценариев (подтверждение ранее высказанной гипотезы).

На втором этапе была предпринята попытка рассмотреть некоторые варианты оценки стресс-сценариев на основе полученных в ходе исследования результатов. Испытуемые были распределены на три группы в соответствии с местом проживания. Подгруппы выделялись в соотнесении с критериями: социальный статус, этнокультурное окружение, уровень религиозности (как показатель включенности индивида в религиозные сообщества). Для большей достоверности по каждому критерию были исключены результаты, частота встречаемости которых составляет менее 25 % от выборки испытуемых в каждой группе. Для определения преобладающих ценностей отбирались максимальные средние значения по каждому критерию.

По результатам исследования можно сделать несколько выводов:

– в основе выбора реализуемых стресс-сценариев лежит доминирующая в социокультурной группе структура ценностей;

– среди факторов, оказывающих значимое влияние на выбор реализуемого стресс-сценария, можно выделить: социальный статус, социальное окружение, религиозность; в меньшей степени оказывают влияние место проживания и субъективная удовлетворенность жизнью;

– доминирующая культура имеет возможность для реализации более широкого спектра стресс-сценариев без угрозы для ее целостности и места в сложившемся балансе субкультурных предпочтений;

– субкультуры склонны к реализации более консервативных контролирующих стресс-сценариев для сохранения своей культурной идентичности.

**2.2. Актуальные стратегии стресс-совладания в культуре конца XX – начала XXI в: темпоральное измерение.** Культура, будучи подвижной, динамически изменяющейся системой, с одной стороны, существует в глобальном

временном измерении, с другой – формирует темпоральное поле современной цивилизации (социальное время).

Информационно-технические процессы современной цивилизации, обусловленные промышленной революцией, обозначаемой как «Индустрия 4.0», актуализируют проблемы адаптации к меняющимся условиям жизни вследствие общих тенденций социальных изменений: урбанизации, автоматизации человеческого труда (следствием чего, помимо очевидных преимуществ, является и рост безработицы), социального расслоения, убыстрения темпов научно-технического прогресса и т. п. Постоянное ускорение приводит к появлению фрагментации времени, культурного пространства и образа жизни как такового. Фрагментация нарушает целостное восприятие, единство культурного пространства-времени сменяется неупорядоченным набором эпизодов, событий, фактов. В результате нарастания темпоральной скорости становится проблематичным накопление и передача опыта стресс-совладания: а) накопленный опыт стресс-совладания становится неактуальным и даже неадекватным; б) нарушается трансляция накопленного опыта стресс-совладания от поколения к поколению. Как следствие, особенностью современного этапа развития культуры становится «темпоральное несоответствие» (Б. Гизен), позволяющее оценивать культуру, по мысли немецкого философа Х.-Г. Броуза, как «культуру неодновременности», функционирующую в новой системе восприятия и принятия слабо связанных изменений. Переживание этого темпорального несоответствия, на наш взгляд, оказывается наиболее плодотворной средой функционирования стресс-культуры, разрушающей представление о стабильности существования (риски, кризисные и проблемные аспекты, общая неопределенность) и актуализирующей потенциал внутренних и внешних ресурсов, способствующих обретению баланса между угрожающими и адаптирующими факторами воздействия.

Различные культурные группы, сталкиваясь с темпоральной неопределенностью жизни как стрессом, ищут собственные стратегии упорядочивания течения времени и стабилизации своего положения в нем (копинг-стратегии). Актуальная диагностика современного социокультурного пространства (речь в данном случае о европейском типе культуры) позволяет зафиксировать три наиболее очевидные стратегии стресс-совладания (в темпоральном измерении):

1. *Стратегия эскапизма.* В буквальном значении термина эскапизм связан с сознательным уходом от действительности и проявляется как стремление личности изолироваться от реального мира в конструируемом (иллюзорном) локусе.

2. *Стратегия замедления.* Снижение уровня напряжения через осознанную ценность замедления наблюдается сегодня, например, в популярности медитации (и востребованности восточной философии в целом), медиааскетизме (частичный или полный отказ от использования современных гаджетов – смартфонов, планшетов, ноутбуков). Получают развитие практики рурализации (анти-урбанизации, переориентации людей на жительство в естественном природном окружении как альтернативе темпу городской жизни). Схожим по смыслу можно обозначить и дауншифтинг, избираемый как идеология «замедления темпа жизни» (согласно опросам субкультуры дауншифтеров, именно эта

потребность осознается как одна из приоритетных). Даже сфера бизнеса, традиционно воспринимаемая как бесперебойно работающий «конвейер», осуществляет поиск новых моделей антистрессовой гармонизации. Укажем, в частности, на получающую распространение концепцию «бирюзовых организаций» Ф. Лалу, отличительной чертой которых является (декларируется) свобода, самостоятельность и право сотрудников конструировать комфортный для них режим работы.

В современной культуре можно говорить об институционализации стратегии замедления в так называемой философии *Slow Life* (медленная жизнь). Предпосылки ее зарождения связывают с движением *Slow Food*, возникшим в Италии во второй половине 1980-х гг. в результате протестов против открытия ресторанов быстрого питания в Риме. Со временем движение расширило свои границы, породив понятие «слоуинг» и сформировав феномены «медленных путешествий», «медленного искусства», «медленного образования», «медленных городов». Созвучны данной философии и ментальные установки скандинавских стран (*лагом* – шведская модель баланса и умеренности, *хюгге* – датская концепция умиротворенности), получающие признание и популярность среди представителей самых разных народов.

3. *Сёрфинг-стратегия* предполагает ускорение, попытку «оседлать волну», чтобы органично двигаться вслед за социокультурными изменениями. При использовании данной стратегии, в отличие от двух предыдущих, происходит расходование ресурсов стресс-совладания, что тем не менее может рассматриваться как способ снижения стресса за счет успешной адаптации к нему («клин клином вышибают»).

Весьма наглядно данная стратегия иллюстрируется интернет-сёрфингом: пользователи посещают различные сетевые площадки в поисках информации, соответствующей их потребностям. Социальный сёрфинг представляет собой особую коммуникативную тактику поверхностного или «скользящего» вхождения в общество. Еще одной формой сёрфинга можно назвать тревеллинг (от англ. *travel* и *living*). Это явление предполагает жизнь, построенную на мобильности, постоянной смене мест, путешествиях и переездах с места на место – без привязки к стабильности существования. Классическим примером стремления успеть за ускорением реальности и «оседлать волну» становятся рестораны быстрого питания в частности и франчайзинг в целом. Обобщенный пример сёрфинг-стратегии – снэк-культура (от англ. *snack* – ‘перекус, быстрая закуска’).

Таким образом, решением проблем, порождаемых культом скорости в XXI в., является подбор оптимальной темпоральности. Выбор стратегии не сводится только к торможению темпоральной скорости, его задача – контроль времени (ускорение или замедление), исходя из системы ценностей, потребностей и ресурсов. В любом случае дальнейшая разработка все более гибких и эффективных стратегий совладания в стрессогенных ситуациях и их внедрение определяется насущной необходимостью регуляции современного культурного пространства для достижения сложной гармонии социокультурной целостности.

В **заключении** подводятся итоги проведенного исследования, обозначаются перспективные направления дальнейшего анализа проблемы.

### **Список работ, опубликованных автором по теме**

*Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых научных изданиях:*

1. Крюков, С. Н., Феномен стресса в контексте философско-культурологической проблематики / С. Н. Крюков // Вестник культуры и искусств. – 2019. – № 2 (58). – С. 82–91.

2. Крюков, С. Н. Живая музыка в контексте стресс-совладания / С. Н. Крюков, М. А. Левченко // Культура и цивилизация. – 2019. – Т. 4, № 4А. – С. 46–53

3. Крюков, С. Н. Стресс-сценарии в системе социокультурной диагностики / С. Н. Крюков // Вестник культуры и искусств. – 2020. – № 1 (61). – С. 82–88.

4. Крюков, С. Н. Специфика проявления стратегий стресс-совладающего поведения: социокультурные факторы влияния / С. Н. Крюков // Культура и цивилизация. – 2021. – Т. 11, № 4А. – С. 70–77.

*Тезисы докладов на научных конференциях,*

*статьи в научных журналах и сборниках научных трудов*

5. Крюков, С. Н. Стресс как культурологический феномен / С. Н. Крюков // Психофизиологические, психологические и педагогические проблемы развития личности студента : междунар. конгресс МАНВО. – 2016. – URL: <http://gisap.eu/gu/node/87539?page=3#comment-7359> (ссылка доступна на 12.06.2017).

6. Крюков, С. Н. Проблема культурного стресса и стресс-совладания в некоторых англоязычных работах / С. Н. Крюков // Конкурентоспособность личности и непрерывное образование в контексте глобальных вызовов: материалы международной научно-практической конференции. – Костанай : КГУ им. А. Байтурсынова, 2017. – С. 74–76.

7. Крюков, С. Н. Изучение культурного стресса иностранных студентов в англоязычных публикациях / С. Н. Крюков // Совершенствование системы технического и профессионального образования по подготовке специалистов в современных условиях : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Костанай : Костанайский педагогический колледж, 2017. – С. 318–321.

8. Крюков, С. Н. Стратегии выживания в условиях шока будущего Э. Тоффлера / С. Н. Крюков // Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI в. : материалы междунар. науч.-творч. форума. – Челябинск : ЧГИК, 2017. – С. 29–30.

9. Крюков, С. Н. Перспективы использования стресс-совладания как элемента здоровьесберегающих технологий в социально-культурной деятельности / С. Н. Крюков, Т. Г. Сандецкая, В. Ф. Багнатова // Развитие регионов как фактор укрепления единства и целостности государства : Педагогика : Экономика : Инженерия. Информационные технологии : сб. ст. / Приднестр. гос. ун-т им. Т. Г. Шевченко, Рыбницкий филиал ПГУ им. Т. Г. Шевченко ; гл. ред. Г. П. Леонтьев. – Рыбница ; Тирасполь : Рыбницкий филиал ПГУ им. Т. Г. Шевченко, 2018. – 343 с. – С. 280–282.

10. Крюков, С. Н. О необходимости проведения исследования влияния этнокультурных факторов на особенности совладания со стрессом / С. Н. Крюков, О. В. Лошкарева, Т. Г. Сандецкая // Патриотизм как нравственная основа личности : материалы междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей (29 марта 2018 г., Костанай). – Костанай, 2018. – С. 255–257.
11. Крюков, С. Н. Стресс как ресурс самопознания / С. Н. Крюков // Великая миссия – вдохновить человека жить по законам истины, добра и красоты : междунар. науч.-практ. конф. – Костанай : Костанайский педагогический колледж, 2018. – С. 188–189.
12. Крюков, С. Н. Стресс-культура как актуальное восприятие современности: к постановке вопроса / С. Н. Крюков // Ломоносов-2018 : материалы междунар. молодеж. науч. форума / отв. ред. И. А. Алешковский, А. В. Андриянов, Е. А. Антипов. – Москва : МАКС Пресс, 2018. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
13. Крюков, С. Н. Стресс-культура как пространство существования современного человека / С. Н. Крюков // Язык. Культура. Коммуникации : электрон. журн. – 2018. – № 1. – URL: <https://journals.susu.ru/lcc/article/view/701> (дата обращения: 10.10.2021)
14. Крюков, С. Н. Стрессоустойчивость как показатель удовлетворенности жизнью и собой / С. Н. Крюков // Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века : материалы междунар. науч.-творч. форума (науч. конф.). (1–2 нояб. 2018 г., Челябинск) / редкол.: С. Б. Синецкий (предс.), Ю. В. Гушул (сост., науч. ред.) и др. – Челябинск : ЧГИК, 2018. – С. 140–143.
15. Крюков, С. Н. Фрактальный подход к рассмотрению феномена стресса в контексте философско-культурологической проблематики / С. Н. Крюков // Культурные инициативы : материалы 51 Всерос. с междунар. участием науч. конф. молодых исследователей (Челябинск, 4 апр. 2019 г.) / Челябин. гос. ин-т культуры ; сост. и науч. ред. Ю. В. Гушул ; отв. за вып. С. Б. Синецкий. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – С. 29–30.
16. Крюков, С. Н. Стресс-сценарии как отражение стратегий преодоления проблемных ситуаций / С. Н. Крюков // Публичное/частное в современной цивилизации : материалы XXII Рос. науч.-практ. конф. (с междунар. участием), 16–17 апр. 2020 г. : доклады / редкол.: Л. А. Закс и др. – Екатеринбург : Гуманитарный университет, 2020. – С. 379–381.
17. Крюков, С. Н. Стресс-мотивация обучающихся к социально-ориентированной деятельности / С. Н. Крюков // Актуальные вопросы реализации ФГОС среднего общего образования: опыт муниципальных площадок: сб. науч.-практ. материалов / сост. и ред. В. Р. Абрамовских, С. В. Мачинская, Е. В. Креницына. – Челябинск : МБУ ДПО ЦРО, 2020. – С. 56–60.
18. Крюков, С. Н. Стресс-сценарии как критерий оценки качества совладания образовательной системы с внешними и внутренними противоречиями / С. Н. Крюков, В. В. Манжосов // Проблемы и перспективы развития систем оценки качества образования. Механизмы управления качеством образования в контексте реализации региональной политики в сфере оценки качества образования : материалы V Межрегион. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2020. – С. 164–168.

***Крюков Сергей Николаевич***

**СТРЕСС КАК АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КУЛЬТУРЫ:  
ПРОБЛЕМАТИКА, ТИПЫ ПРЕДСТАВЛЕННОСТИ И СТРАТЕГИИ АДАПТАЦИИ**

24.00.01 – теория и история культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата культурологии

Формат 60×84 1/16. Объем 1,3 п. л. Тираж 100 экз.  
Подписано в печать 22.10.2021

---

Отпечатано в Челябинском государственном институте культуры  
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а