

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Челябинский государственный институт культуры»

На правах рукописи

Крюков Сергей Николаевич

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

24.00.01 – теория и история культуры

Диссертация

на соискание ученой степени кандидата культурологии

Научный руководитель:

Синецкий Сергей Борисович,
доктор культурологии, доцент, профессор
кафедры философии и культурологии
Челябинского
государственного института культуры

Челябинск, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Стресс: сущность и специфика культурологического осмысления.....	25
1.1. Стресс как объект анализа: классические парадигмы интерпретации.....	25
1.2. Феномен стресса в культурологическом дискурсе.....	43
1.3. Стресс-сценарии в системе диагностики культуры.....	58
Глава 2. Стратегии стресс-совладающего поведения как практики адаптации к социокультурным изменениям.....	72
2.1. Специфика проявления стратегий стресс-совладающего поведения: социокультурные факторы влияния.....	72
2.2. Актуальные стратегии стресс-совладания в культуре конца XX – начала XXI вв.: темпоральное измерение.....	95
Заключение.....	110
Литература.....	116
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

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).

Адаптационные возможности человека совершенствовались в ходе эволюционного процесса, обеспечивая приспособление к меняющимся условиям среды. Одним из таких рефлекторных механизмов был стресс. В современном мире человек редко прибегает к решению угрожающих его безопасности ситуаций при помощи, исключительно, физической силы или биологических возможностей организма. В первую очередь, он руководствуется различными стратегиями и тактиками принятия решений, что актуализирует вопросы адаптации к происходящим изменениям именно с позиций социокультурного анализа. Это дает основания для перемещения феномена в предметную область культурологического знания.

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: «Этот переход от оптимистического мышления в категориях прогресса к пессимистическому мышлению в категориях кризиса – наиболее характерный признак общественного сознания кон. XX и нач. XXI в.» [217, с. 464].

Такая универсализация стресса (показателем чего выступает включение его в междисциплинарный научный дискурс, широкое 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 (напр., 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 адаптационные 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 сложившуюся 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.

Руководствуясь метафорой Н. Талеба о «черном лебеде» как событии, с одной стороны – разрывающем предсказуемость сложившихся жизненных обстоятельств; с другой – формирующем в сознании человека рационалистическую убежденность в ожидаемом эффекте этого непредсказуемого вмешательства [193], мы можем говорить о своеобразной нормализации стресса как привычно-устойчивого состояния человека и социокультурной системы в XXI в. Ситуация пандемии коронавируса и последующий локдаун – лишь усилили это состояние общим переживанием

синдрома беспомощности социального перед властью стихийных и неуправляемых обстоятельств первой природы.

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 Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. *fight-or-flightresponse*). Канадский физиолог Ганс Селье в первой работе по общему адаптационному синдрому (1936 г.) не употребляя 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 воздействием 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. В диссертации были рассмотрены различные психологические классификации стратегий совладающего поведения (Н. Агазаде, Э. Хайм, Р. Лазарус и С. Фолкман, Дж. Амирхан 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 (Абрамов, 1973; Апчел, Цыган, 1999; Бодров, 1995, 2000; Вальдман и др., 1979; Суворова, 1975; Уколова и др., 1973; Чирков, 1988; 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*.

В отечественной науке данной проблематикой занимались такие видные психологи, как: В. А. Абабков, Н. Е. Водопьянова, М. М. Козловская, Г. И. Косицкий, 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 английского 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 людей и предрасположенность к стрессу, на выбор стратегий совладаний через понимание и учет социокультурного контекста жизнедеятельности современного человека.

Значимой с позиций культурологического анализа видится концепция душевного здоровья, разработанная О. И. Даниленко. В основе данной концепции лежит представление человека в виде сложной системы, способной к саморазвитию через стремление к достижению определенных целей и адаптацию к условиям окружающей среды.

При обращении к конкретным методам, тактикам и приемам реагирования на стрессовые ситуации, в диссертации учитывались 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 авторов, исследующих феномены 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 М. Тыртышникова и др.

Направление, в большей мере ориентированное на предметную область настоящего диссертационного исследования, связано 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 – нач. XX вв. Г. Зиммель рассматривал позитивные функции 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. В зависимости от особенностей как социальной системы в целом, так

и индивидуально-личностных особенностей, у человека, прошедшего через роковые события, может развиваться шок будущего. В понимании Э. Тоффлера это – разрушительный стресс и дезориентация, которые вызывают у индивидов слишком большие перемены, происходящие за слишком короткое время. Видный западный социолог 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, сосредоточившего внимания на актуальных симптомах «общества травмы»; а также концептуальные положения исследований С. А. Кравченко о «нормальной аномии».

С точки зрения *философско-культурологического анализа*, в диссертации наиболее подобно был 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: философия Ж. П. Сартра, А. Камю, С. Кьеркегора, К. Ясперса. Объединяющим концептом всех рассмотренных идей и 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 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) диссертант обращался к работам 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 slowlife (Б. Рассел, К. Оноре, А. Б. Гофман, Ж. В. Николаева), социального сёрфинга (И. В. Воробьева, О. В. Кружкова).

Поскольку концепция автора диссертации 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, позволяет увидеть, что в сравнительно недавние времена (нач. XX в.) термин «стресс» чаще всего использовался в узкоспециализированном психофизиологическом дискурсе (и, соответственно, отражал индивидуальные особенности и состояния), а в конце 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 кон. XX – нач. XXI вв. (что позволяет трактовать это 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 кон. XX – нач. XXI в.

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

Научная новизна исследования состоит:

– культурологическое обоснование универсализации стресса как актуального состояния культуры кон. XX – нач. XXI в.;

– выявление и содержательное обоснование концептов «стресс-граница», «стресс-деструкция» и «стресс-ресурс», позволяющих конкретизировать существующее многообразие подходов к изучению стрессовых ситуаций 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-стратегии).

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 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 состоянием неопределенности мира, порождаемой интенсивными трансформациями.

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 диссертации видится также в возможности использования результатов исследования для разработки

и внедрения специализированных курсов: «Стресс-сценарии в культуре», «Актуальные копинг-стратегии».

Методология и методы диссертационного исследования. Современная социокультурная ситуация требует сближения и расширения дисциплинарного 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 выборе методологической основы трактовки культуры был выбран *деятельностный подход*, нашедший отражение в концепции В. С. Стёпина, понимающего культуру как систему исторически развивающихся надбиологических программ человеческой деятельности (деятельности, поведения, общения), обеспечивающих воспроизводство и изменение социальной жизни во всех ее основных 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 диссертационного исследования выделенные Ш. Шварцем группы ценностей (индивидуальные и нормативные) были 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. Гущиной, 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, методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Дж. Амирхана, 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 составило 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 исследования 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.

Обработка результатов исследования проводилась в два этапа. На первом этапе 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 нам сгруппировать социальные ценности и соотнести их с группами стресс-сценариев.

Положения, выносимые на защиту:

1. В социокультурных реалиях кон. XX – нач. XXI вв. 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 позволяет 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 рефлексию 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 инструментованный 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 культурной системы («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, по мысли немецкого философа Х.-Г. Броуза, как «культуру неодновременности». 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 кон. XX – нач. XXI вв. 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 в таких формах как:

– Обсуждение на научных и научно-практических конференциях и форумах различного уровня: Международном научно-творческом форуме «Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века» (Челябинск, 2016; 2019; 2021); Международной научно-практической конференции «Конкурентоспособность личности и непрерывное образование в контексте глобальных вызовов» (Костанай, 2017); Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы технического и профессионального образования по подготовке специалистов в современных условиях» (Костанай, 2017); Международной научно-практической конференции молодых исследователей «Патриотизм как нравственная основа личности» (Костанай, 2018); Международной научно-практической конференции молодых исследователей «Великая миссия – вдохновить человека жить по законам истины, добра и красоты» (Костанай, 2018); XI Международной научно-практической конференции «Михаило-Архангельские чтения» (Рыбница, 2018); III Международном научно-образовательном форуме «Коммуникационный лидер XXI века» (Челябинск, 2018); Международном молодежном научном форуме «ЛОМОНОСОВ-2018» (Москва, 2018); Всероссийской с международным участием научной конференции молодых исследователей «Культурные инициативы» (Челябинск, 2019); XXII Российской научно-практической конференции (с международным участием) «Публичное/частное в современной цивилизации» (Екатеринбург, 2020); V Межрегиональной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития систем оценки качества образования. Механизмы управления качеством образования в контексте реализации региональной политики в сфере оценки качества образования» (Челябинск, 2020); Межрегиональной научно-практической конференции «Психологически безопасная образовательная среда: проблемы и перспективы развития» (Челябинск, 2020); Международных педагогических чтениях «Нравственно-духовное воспитание личности как целевой ориентир общества» (Костанай, 2021).

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

Отдельные положения диссертационного исследования прошли апробацию в рамках реализации программы грантов президента Российской Федерации для государственной поддержки ведущих научных школ Российской Федерации (Конкурс НШ № 3200.2018.6), проект «Культура как основа ценностно-духовной консолидации: потенциал культурного наследия и образы будущего» (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 – диссертант является координатором команды «Бирюзовые» туристского клуба «Вылазки» (г. Челябинск), осуществляя деятельность, направленную на выработку оптимальных стратегий стрессоустойчивого поведения молодежи.

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

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

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.

ГЛАВА 1. СТРЕСС: СУЩНОСТЬ И СПЕЦИФИКА КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ОСМЫСЛЕНИЯ

1.1. Стресс как объект анализа: классические парадигмы интерпретации

Культурологический подход в изучении феномена стресса нельзя рассматривать в качестве традиционного, скорее его использование есть свидетельство нового исследовательского поворота, при котором локальный уровень постижения проблемы (терапия индивидуальных психологических состояний) постепенно приобретает масштаб общекультурного измерения.

Традиционно сущность стресса осмыслялась в *психологической (психофизиологической) парадигме* с позиций фиксации синдрома психического напряжения человека. И хотя в данной диссертации мы не рассматриваем в качестве непосредственной предметной области психологический ракурс проблемы, все же, важно в общих чертах обозначить эволюцию движения исследовательской мысли, выделив классические подходы к пониманию стресса.

В психологии понятие «стресс» было введено Уолтером Кэнноном в ходе изучения проблемы, образно обозначенной им в виде дихотомии: «бороться или бежать» [228]. Идеи Кэннона, тем не менее, не могут рассматриваться в качестве концептуального основания изучения стресса именно в силу заданной образности и метафоричности прочтения.

Новый толчок к осмыслению проблемы, позволивший говорить об оформлении самостоятельной системы исследований стресса, связывается с именем канадского физиолога Ганса Селье. Изначально понятие «стресс» им не применялось из-за определения его как нервно-психического напряжения в условиях обозначенной ранее дихотомии «бороться или бежать». Понятие «стресс» Г. Селье начал использовать только в 1946 г. для описания общего адаптационного напряжения, как «неспецифического ответа организма на любое предъявленное ему требование; и этот ответ представляет собой

напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям» [цит. по 185].

В дальнейшем, А. Фрейд конкретизировала определение стресса как «психического состояния общего возбуждения, психического напряжения при действиях в трудных, необычных, экстремальных ситуациях; неспецифическая реакция организма на резко изменяющиеся условия среды» [207; 202]. П. Фесс в 1975г., описывая причины стресса, выделил личные и социальные конфликты, не находящие своего разрешения и приводящие к стрессовым ситуациям.

Таким образом, изначально в русле психофизиологии, исследователи делали акцент на биологической природе стресса, социальная же составляющая рассматривалась как стрессор, вызывающий определенные изменения в организме человека. Значительно позже исследователи расширили поле интерпретации, сконцентрировав внимание на трансформациях в психике человека, попавшего в стрессовую ситуацию. В частности, в подобной интерпретации стресс описывался как «адаптивная реакция организма и (или) психики на воздействие таких факторов, которые по своей силе, новизне или продолжительности превышают приспособительные возможности человека» [11].

В соответствии с заданным подходом, А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов выделили и конкретизировали уровни проявления стресса в конфликтной ситуации [10]:

- физиологический уровень – адаптивная реакция организма на стрессовые факторы конфликта;
- психологический уровень (иногда его называют психической напряженностью) – психическое состояние человека в трудной для него ситуации;
- поведенческий уровень – реакции, вызванные под влиянием стресса.

В отечественной психологии традиционно стресс понимался как чрезвычайное угрожающее состояние и как общая защитная реакция (Абрамов, 1973; Апчел, Цыган, 1999; Бодров, 1995,2000; Вальдман и др., 1979; Суворова, 1975; Уколова и др., 1973; Чирков, 1988; и др.) [87]. Современная отечественная психология также значительно расширила проблематику изучения стресса, соединив психофизиологические и социальные аспекты. В частности, В. И. Мельников понимает стресс как «большой круг разнородных явлений, связанных с возникновением, проявлением и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т.д.» [148]. При этом он различал понятия стресс – как реакция, и стрессор – как стимул, условие, запускающее стресс. То есть, в поле исследовательского внимания оказываются как провоцирующие факторы, так и способствующие адаптации к условиям изменения среды.

Опираясь на вышеизложенные подходы к определению стресса, можно сделать вывод, что стресс – это физиологическое и психологическое напряжение, попытки придать которому определенную модальность являются не вполне состоятельными, поскольку сильное эмоциональное напряжение может быть при переживании самых различных (порой, диаметрально противоположных) состояний: гнев, ужас, экстаз и прочие. Качество переживаний этих состояний различно, но их степень сходна, они вызывают общий адаптационный синдром из-за того, что сильное эмоциональное возбуждение начинает представлять угрозу для организма и личности человека.

В общем виде причина появления стресса обозначалась А. Уэлфордом как: «несоответствие возможностей организма предъявляемым к нему требованиям, например, при высокой эмоциональной насыщенности деятельности, т. е. большом количестве эмоциогенных ситуаций» [цит. по 87].

Стресс как процесс адаптации организма к изменяющимся условиям среды имеет определенные стадии, описанные еще Г. Селье в рамках изучения общего адаптационного синдрома:

– реакция тревоги, которая начинается с «фазы шока», приводящей к снижению сопротивления организма и завершается «фазой противошока», вызванной включением защитных механизмов);

– стадия устойчивости (резистентности), в ходе которой организм адаптируется к изменившимся условиям при помощи напряжения функционирующих систем;

– стадия истощения, во время которой защитные механизмы оказываются несостоятельны, из-за чего нарастает нарушение согласованности жизненных функций [Цит. по: 14].

Однако стресс может не только снизить, но и в определенных условиях повысить устойчивость организма к негативным факторам. Для разграничения этих функций, полярных по своей природе, Г. Селье предложил разделять собственно *стресс*, представляющий собой неотъемлемый механизм адаптации к неблагоприятным условиям среды, и *дистресс*, как состояние, однозначно вредное для здоровья (слово «дистресс» можно перевести как «истощение», «несчастье»).

Таким образом, стресс – это напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативного влияния; дистресс же – это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

Тем не менее, ошибочно считать дистресс проявлением только отрицательных эмоций человека, называя положительные эмоции защитой от него. Угрозу представляет не сама направленность эмоций, а их интенсивность, поскольку любое переживание является стрессором. В этих условиях из-за возникшего напряжения устойчивость и адаптивность организма к неблагоприятным воздействиям среды усиливается, поскольку

именно механизмы стресса обеспечивают сопротивляемость организма. Дистресс возникает только тогда, когда механизмы стресса оказываются недостаточно эффективными или исчерпывают свой ресурс вследствие продолжительности и интенсивности воздействия стрессоров на организм и психику человека.

Как отмечает Е. В. Буртовая, дистресс «соответствует третьей из выделенных Г. Селье фаз стрессового реагирования. Именно с ней и надо бороться. Точнее – стараться не допустить перехода стресса в дистресс. Сам же по себе стресс – это вполне нормальная реакция» [38].

Ф. З. Меерсон подчеркивает, что патогенное значение стресса необоснованно преувеличивается, заслоняя от внимания исследователей его функцию как важного звена адаптации. Он показывает, что нарушения гомеостаза не может однозначно трактоваться в качестве патогенного начала, а допускает возможность расценивать стресс-синдром как сложившееся в процессе эволюции необходимое неспецифическое звено более сложного целостного механизма приспособления к окружающей среде, т.е. в его положительном для организма значении [178, с. 244].

Сегодня существует большое количество экспериментальных данных, послуживших основой создания множества концепций, предпринимающих попытки описать индивидуальные поведенческие различия человека, оказавшегося в ситуации стресса. Однако, как справедливо замечают Дж. Брайт и Ф. Джонс [37, с. 178]: «психологи еще только начинают распутывать скрытую взаимосвязь между стрессорами и состоянием человека».

В психологии с понятием стресс связано родственное понятие «психологическая защита». Впервые понятие «защита» упоминается в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» в 1894 г. и описывает «борьбу Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов» [Цит. по: 203]. Позже З. Фрейд возвращается к этому понятию и видит его роль в «защите Я

от инстинктивных требований» [Там же]. Уже в первых определениях прослеживается идея уменьшения силы эмоционально-психологического напряжения личности во время ситуаций, которые можно назвать стрессовыми.

Одним из первых за пределы психоанализа понятие психологической защиты вынес В. Е. Рожнов, определив ее как «нормальный механизм, присущий здоровым людям, используемый не только при конфликтах сознания и бессознательного, но и при столкновении вполне осознаваемых эмоционально насыщенных установок» [176, с. 152-153]. Соответственно, механизмы психологической защиты психики обеспечивают известную ее стабильность, независимость от неблагоприятных психических воздействий [Там же, с. 60]. И. В. Тонконогий рассматривал психологическую защиту через призму переработки мозгом информации как способа блокировать угрожающую информацию [195], а Р. А. Зачепиский считал, что психологическая защита проявляется как реакция в патогенной жизненной ситуации в пассивно-оборонительной форме [77].

Таким образом, в наиболее универсальном виде психологическую защиту можно определить как любые проявления инстинкта самосохранения, направленные на защиту целостности организма и психики человека.

Традиции изучения способов психологической защиты рассматриваются нами как методологический базис исследования стратегий адаптации к стрессу, выработки стратегий стресс-совладающего поведения.

В общей сложности, З. Фрейд выделил девять способов психологической защиты: борьба Я с самим собой, вытеснение, изоляция, интроекция, обращение, проекция, регрессия, уничтожение и формирование реакции. Позже А. Фрейд добавила еще одну защиту – сублимацию, рассматриваемую ею как смещение инстинктивных целей [Цит. по: 203]. В 1908 г. Э. Джонсон в число психологических защит добавил рационализацию [Цит. по: 105]. К. Г. Юнг в 1924 г. в рамках аналитической психологии стал

рассматривать подавление как волевое подавление субъективного фактора [220].

М. Е. Бурно и В. Е. Рожнов рассмотрели феномен психологической защиты с точки зрения клинической практики применительно к пограничным состояниям сознания, выделив следующие формы защиты:

1) ощущение нереальности происходящего (деперсонализационно-дереализационные явления);

2) аффектогенно возникающая способность не отдавать себе отчета в переживаниях, способность вытеснять из сознания травмирующие моменты, сужение сознания вплоть до сомнамбулизма;

3) бессознательное стремление «растворить» свое душевное напряжение в различных выразительных движениях и действиях;

4) злобно-агрессивная (дисфорическая) защита;

5) астенический вариант психологической защиты;

6) стремление отрешиться от забот, уйдя в «первобытное» состояние, «растворяясь» среди природы, чувствуя свое родство с ней, с животными, растениями [176].

Ряд исследователей (Е. Л. Доценко, Г. В. Грачев, В. А. Штроо) в дальнейшем выделили характеристики межличностных психологических защит, позволяющих оценить поведение индивида: 1) адекватность причине угрозы; 2) эффективность в достижении цели защиты и устранении угрозы; 3) специфичность, заключающаяся в релевантности сущности и содержанию психотравмирующей ситуации; 4) конструктивность, выражающаяся направленности защитных действий на созидание и прогресс [32].

В целом изучение особенностей психологической защиты в смысловом отношении оказывается созвучным идеям, нашедшим воплощение **в культурно-антропологической парадигме.**

Культурно-антропологическое направление ставит в центр внимания концепт «стресс аккультурации» или аккультурационный стресс. Разработка

данного направления базировалась на идеях культурного шока (К. Обер, Р. Редфилд, Р. Линтон, М. Херсковиц, П. Адлер, Ф. Бирнс, Ф. Бок), вызванного приспособлением или контактом с новой культурной средой (и иными реакциями на межкультурные отличия).

Термин «аккультурация» в культурной антропологии обозначает прямой и длительный контакт одной группы индивидов с другой, который изменяет культурные парадигмы обеих групп [Цит. по: 31]. Исследователями выделяются этапы аккультурации:

- 1 этап – энтузиазм и приподнятое настроение;
- 2 этап – наступление фрустрации, депрессии и замешательства;
- 3 этап – чувство уверенности и удовлетворения [Там же].

Вышеприведенные определения терминов отражают их природу как сильных стрессоров, способствующих, в том числе, формированию культурных травм. Согласно П. Штомпке, культурная травма проявляется в трех сферах, или на трех уровнях бытия социума – биологическом, социальном и культурном [215]. Т. П. Емельянова выделяет следующие социально-психологические проявления культурной травмы: высокая степень социальной фрустрированности отдельных групп населения; резкие изменения в социальной идентичности граждан; негативная окраска эмоциональных компонентов социальных представлений о конкретных социально-политических и исторических явлениях [69].

Возможности преодоления культурного шока (стресса) могут опираться на различные способы преодоления (стратегии аккультурации). Так, Ф. Бок предлагает несколько ключевых сценариев:

- *геттоизация*: формирование собственной культурной среды, выступающей защитой от влияния инокультурного окружения;
- *ассимиляция*: отказ от своей культуры и стремление целиком погрузиться в чужую культуру, как можно скорее усвоить всё, что необходимо для жизни в новых условиях;

-*промежуточный способ*, представляющий собой культурный обмен и взаимодействие;

-*частичная ассимиляция*: компромисс между первым и вторым способом (отказ от своей культуры в пользу инокультурной среды в социальном пространстве, при сохранении привычных, традиционных ценностей в частной жизни);

- *колонизация*: способ разрешения культурного шока, подразумевающий активное утверждение представителями чужой культуры ценностей своей культуры в стране, куда они прибыли, демонстрацию традиционного для них образа жизни [227]

При этом, несмотря на явный выход исследователей к общекультурной проблематике, все же, речь здесь идет не собственно о культурологическом подходе, но, скорее, о кросс-культурной психологии, направленной на осмысление позитивных и негативных факторов адаптации человека к изменениям социокультурной среды, вырабатываемым механизмам защиты от стресса (или, в культурно-антропологической парадигме – культурного шока).

Сегодня исследователи предпочитают применять системный подход, рассматривая психологическую защиту как сложную структурно-функциональную систему. В этой системе выделяются следующие взаимосвязанные элементы: мировоззренческие (убеждения и взгляды личности); мыслительные (сомнение, недоверие и др.); эмоциональные (антипатию, робость, страх и т.п.); волевые (принципиальность, негативизм и т.д.) [126]. В. Г. Каменская отмечала, что «нормативной является та система защиты, которая приводит к умеренной конфликтности и дает индивиду возможность удовлетворительно решать свои жизненные задачи» [Цит. по: 63].

В представлении Г. В. Грачева психологическая защита личности представляет собой «сложную многоуровневую систему социальных,

социально-психологических и индивидуально-личностных механизмов, образований и форм поведения, которая должна обеспечивать информационно-психологическую безопасность человека в обществе как личности и активного социального субъекта, его психологическую защищенность в условиях действия многообразных информационных факторов и в различных информационно-коммуникативных ситуациях» [54]. В этом случае психологическая защита рассматривается на трех основных уровнях: индивидуально-личностном, социально-групповом (социальные группы и социальные организации разных форм), социальном (общество в целом).

В целом разнообразие видов и форм психологических защит, механизмы их работы позволяют включить их в число тактик преодоления стресса.

Для описания поведения человека в стрессовой ситуации сегодня используется понятие «копинг». Как в своих работах отмечает Е. Л. Доценко, «копинг» является калькой с англоязычного термина «coping», который переводится на русский язык как «совладание» (со стрессом). Для полноты понимания сущности термина (в дальнейшем включаемого нами в концептуально-базовые конструкции настоящего диссертационного исследования) рассмотрим историю его развития.

Впервые о «совладающем поведении» упоминает Г. Гартман. Опираясь на идеи З. Фрейда и развивая их, Г. Гартман в тоже время отмечает наличие определенных ограничений традиционного психоаналитического подхода. В частности, он утверждает, что как воспитание и обучение, так и процесс адаптации человека к среде может протекать без обязательного участия конфликта. Г. Гартман ставит перед психологической наукой вопрос о необходимости продолжения изучения защитных механизмов «эго» и поиска других механизмов, «свободных от конфликтов эго-сферы или сферы Я» [Цит. по: 73, с. 35].

Первое полное определение понятия «совладание» было дано в 1984 г. Р. Лазарусом, определившим его как «стратегию действий, предпринимаемых человеком в ситуации угрозы, относящихся к его физическому, личному и социальному благополучию» [Цит. по: 32, с. 47].

Р. Лазарус один из первых рассматривал «преодоление стресса» в русле транзакциональной когнитивной теории стресса и копинга: как деятельность личности, направленную на поддержание и сохранение баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям.

В конце XX в. в отечественной психологии активно начали исследовать совладающее поведение такие ученые, как Н. В. Веселова, Е. Р. Исаева, Г. Л. Исурина, Е. К. Кайдановская, Б. Д. Карвасарский, Т. Л. Крюкова, В. А. Ташлыков и др. По мнению Е. Р. Исаевой, совладающее поведение – это «динамическая характеристика, которая в совокупности с внутренними индивидуально-личностными ресурсами отражает адаптационный потенциал личности» [91].

И. Г. Сизова и С. И. Филиппченкова пишут, что «психологическое предназначение поведения преодоления – как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним, и, таким образом, погасить стрессовое воздействие ситуации» [Цит. по: 33, с. 230].

В понимании В. А. Бодрова стресс-совладающее поведение – это «проявление индивидуальных способов взаимодействия с окружающим миром, в котором проявляются особенности субъекта и характеристики ситуации, отраженные в его сознании в категориях ценности, значимости, сложности и последствий конкретного события» [Там же, с. 119].

Т. Л. Крюкова определила совладающее поведение как «целенаправленное социальное поведение, позволяющее человеку справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией, адекватными

личностным особенностям и средовым характеристикам способами. Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией» [123, с. 48].

Родственным совладанию понятием является понятие стратегии стресс-совладания. Стратегия стресс-совладания – это «способ управления стрессом, который выбирает человек в ситуации, воспринимаемой им как угроза собственному здоровью или благополучию» [157].

Существует большое количество классификаций стратегий совладающего поведения – от простых (Н. Агазде выделяет две группы – адаптивные и неадаптивные) до сложных (в классификации Э. Хайма выделяется 26 форм копинг-поведения). Рассмотрим их детальнее.

В 1984 г. Р. Лазарус и С. Фолкман разделили стратегии стресс-совладания на две группы: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные [235].

Проблемно-ориентированные стратегии стресс-совладания направлены на решение возникающих проблем различными путями и являются эффективными в тех случаях, когда человек считает, что может уменьшить воздействие стрессора на личность, изменив в результате ситуацию. Такое поведение будет относиться к активному совладанию.

Эмоционально-ориентированные стратегии стресс-совладания направлены на регуляцию негативных эмоций через изменение собственных установок. Такие оказываются эффективны тогда, когда человек не имеет возможности держать ситуацию под контролем, но способен снизить уровень собственного эмоционального напряжения [Цит. по: 157]. Такое поведение будет относиться к пассивному совладанию.

Считается, что более адаптивными являются активные стратегии, которые ориентированы на решение возникающих проблем. В то же время пассивные стратегии позволяют облегчить переживание напряженности ситуации.

Р. Лазарус построил дополнительную классификацию на основе когнитивно-феноменологической теории преодоления стресса и выделил следующие копинги: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство/избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка [Цит. по: 32]. Аналогично и Э. Хайм выделяет три группы форм совладающего-поведения, в зависимости от их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные, неадаптивные. Эти формы могут относиться либо к поведенческой, либо к когнитивной, либо к эмоциональным сферам [233].

Л. И. Анцыферова разработала классификацию на основании учета особенностей когнитивного и поведенческого уровня регуляции процесса совладающего поведения и своеобразия трудных жизненных ситуаций, включающую пять групп стратегий: преобразующие стратегии, приемы приспособления к трудным ситуациям, вспомогательные приемы самосохранения, «метастратегические техники» жизни, совершенствование нравственного начала личности [12].

Дж. Амирхан на основе анализа 161 варианта решения проблем, составленного при изучении результатов предыдущих исследований, выделил три основных фактора стресс-совладания: разрешение проблем, обращение за социальной поддержкой и избегание. Использование методов математической статистики показало, что трехфакторная модель стресс-совладания является лучшим из возможных решений, продемонстрировав большую объяснительную силу, чем двухфакторная модель, и несущественные отличия от четырехфакторной модели. Таким образом, Дж. Амирхан выделил три стратегии стресс-совладания, которые хоть и не исчерпывают всех способов совладания, тем не менее соответствуют самым основным человеческим реакциям на угрозу [223].

Стратегия разрешения проблем в классификации Дж. Амирхана связана с прямым нападением и выступает в роли производной от

примитивной реакции «бей/борись». Таким образом, она предстает как стратегия, направленная на самостоятельное решение возникающих проблемных и кризисных ситуаций в рамках имеющихся возможностей и ресурсов.

Стратегию обращения за социальной поддержкой Дж. Амирхан считал использующей первичную потребность индивида в человеческом контакте во время давления среды, который обеспечивает материальную помощь, поддержку или отвлечение. Эта стратегия, направленная на решение возникающих проблем и кризисных ситуаций посредством обращения либо к более компетентным в данном вопросе лицам или организациям, обладающими необходимыми возможностями или ресурсами, либо к авторитетным лицам и организациям для получения морально-психологической поддержки.

Стратегия избегания Дж. Амирхана связана с бегством (как способ защиты) и выступает в роли производной от примитивной реакции «беги». В данном случае она будет рассматриваться как стратегия ухода от проблемной или кризисной ситуации, выражающаяся в виде отрицания проблемы, отказа предпринимать какие-либо действия по разрешению ситуации, переключении на другие действия.

В основе предлагаемой О. И. Даниленко концепции душевного здоровья лежит представление человека в виде сложной системы, способной к саморазвитию через стремление к достижению определенных целей и адаптацию к условиям окружающей среды [58, с. 52]. Душевное здоровье зависит от четырех показателей:

1) *наличие смыслообразующих жизненных целей* определяет осмысленность стоящих перед человеком целей, вне зависимости от уровня удовлетворяемых потребностей (на базовом уровне потребностей особый смысл имеют действия по обеспечению выживания человека, его безопасности, на верхнем уровне пирамиды Маслоу особое значение

приобретает самореализация человека в социальной жизни). Важной задачей культуры становится формирование фундамента для постановки и реализации осмысленных целей;

2) *адекватность всей деятельности человека сложившимся социокультурным требованиям и окружению.* Душевное здоровье во многом зависит от того, как человек адаптируется к происходящим изменениям. Сегодня человек значительно меньше зависит от изменений биологической природы, но, зачастую, тратит много ресурсов на приспособление к изменениям в социокультурной среде, не имея возможности исключить эти факторы из своей жизни. Понимание природы развивающихся стресс-сценариев, по нашему мнению, позволяет предпринимать более адекватные происходящим изменениям действия;

3) *переживание субъективного благополучия.* О. А. Даниленко связывает его с состоянием внутренней гармонии, которое психологи чаще всего определяют как счастье [Там же]. На наш взгляд, данный показатель не имеет прямой связи с реализацией конкретной группы стресс-сценариев, однако он может свидетельствовать об их успешной реализации;

4) *благоприятный прогноз.* По мнению О. А. Даниленко именно этот показатель в конечном итоге определяет продуктивность решений, характеризуя возможность для индивида обеспечить переживание субъективного благополучия в длительной временной перспективе и сохранить адекватность действий.

Говоря о соблюдении необходимых условий для сохранения душевного здоровья, О. А. Даниленко указывает на накопленный человечеством значительный объем опыта решения задач по постановке целей, адаптации к происходящим изменениям и саморегуляции в эмоциональной и когнитивной сферах.

Таким образом, 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 – то есть, *ситуация выбора* как условия возникновения и, соответственно, разрешения стрессового воздействия – *мобилизационный потенциал стрессовой ситуации*;

– коррекция изначально заданного состояния (до-стрессового) 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*.

Наиболее ценные наблюдения и выводы, на наш взгляд, содержатся в работах Т. Л. Крюковой и Т. В. Гущиной, указывающих на социокультурную обусловленность стрессовых состояний (исследования социокультурных факторов, влияющих на уязвимость людей и их предрасположенность к стрессу) [122]. Неслучайно, данными авторами используется трактовка стресса в терминологии *культурного синдрома*.

Е. В. Серёжкина, анализируя восприятие стресса и его причин, происходящих от работников и организаций, особую роль отводит общественному дискурсу, под влиянием которого складывается отношение к стрессорам [182]. Общественный дискурс формируется государством, бизнесом и общественными организациями, транслируясь в массовое сознание посредством СМИ. Возможность публичного обсуждения проблемы стресса, ее содержания, позволяет эксплицировать ее на уровнях личности и социума, выстраивая тем самым стратегии коммуникаций между государством и обществом.

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 кон. XX – нач. XXI вв., требует обращения к комплексной культурологической рефлексии в осмыслении данных состояний.

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволяет сделать вывод о многообразии подходов, концепций и теорий, связанных с осмыслением типов и моделей стресса, этапов его протекания. Так, исследователями выделяются целый ряд теоретических направлений:

- генетически-конституциональная теория: изучение сопротивляемости организма стрессу;
- психодинамическая модель: типологии возникновения и проявления беспокойства и тревоги как симптоматики стрессового состояния;
- конфликтологическая модель – в центре внимания механизмы взаимосвязи поведения отдельных субъектов и общее напряжение в отношениях, которое сопровождает групповые интересы;

– системные модели – системная саморегуляция и управление процессами адаптации человека к стрессорам;

– интегративная модель стресса – обобщение проблем и стратегий принятия решений в ситуации стресса [180].

Однако, как нам представляется, феномен стресса не может быть сведен лишь к области психофизиологических и поведенческих аспектов, но предполагает и восхождение на уровень философско-культурологического обобщения.

И хотя в буквальном прочтении понятие стресса не фигурирует в указанной плоскости, но, тем не менее, углубленный анализ философско-культурологических концепций позволяет говорить о проекциях стрессовых состояний в ряде социокультурных концептов.

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.

Обратимся к содержательной интерпретации каждого выделенного концепта. Начать рассмотрение проблемы стресса в первой из заданных трактовок целесообразно с понятий «неопределенность» и «нестабильность».

Понятие «неопределенность» стало популярно в науках (не только в естественных и философских, но и в социально-гуманитарных направлениях) после открытий в квантовой физике, в частности после описания принципа неопределенности В. Гейзенберга.

В последующих 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 альтернатив и множественность данного выбора (К. Роджерс, Д. Петч, Л. Ф. Догиль,

Е. Е. Куликова и др.). Зачастую неопределенность оценивалась как атрибутивный источник риска, который трактовался не только как следствие, но и как характеристика в отсутствии определенности. Н. Б. Ермасова так формулирует связь этих двух понятий: «неопределенность – это сущностная характеристика, а риск – форма проявления неопределенности» [72, с. 28]. Также этот подход представлен работами Л.Н. Тэпмана, Т. Бедфорда, Я. Д. Вишнякова, Р. Кука, Н. Н. Радаева, В. В. Христиановского и других.

В целом термин «риск» используется в социальных, технических и естественных науках. Как отмечает американский экономист Ф. Найт, слово «риск» употребляют вольно для названия неопределенности любого вида. В 1921 г. Ф. Найт разграничил эти два понятия: риск – измеримая неопределенность, неопределенность же неизмерима [159, с. 225]. В социальных науках интерес к изучению рисков проявился благодаря работам У. Бека, Э. Гидденса и Н. Лумана, образовавшим отдельное и самостоятельное направление – рискология.

У. Бек называет риски «спором о том, чего еще нет, но что могло бы произойти, если сейчас немедленно не переложить руль в противоположном направлении». Риск для него – это «кнут, с помощью которого можно подстегнуть современность и подогнать её» [24]. Становление «общества риска» является следствием постиндустриального культурного воспроизводства, носящим транснациональный характер.

Э. Гидденс, говоря о роковых событиях (т. е. особо значимых для индивида или группы), описывает риск событий со значительными последствиями – т. е. потенциально угрожающими жизням большого количества людей.

Современность характеризуется стремительными социальными и технологическими переменами, которые вызывают непредвиденные последствия. В этих условиях риск событий со значительными последствиями обладает особым качеством – чем более пагубны возможные

последствиям, тем меньше представления человека о том, чем он рискует. Э. Гидденс отмечает, что мышление в понятиях риска и оценки риска стало более-менее постоянным (иногда – даже незаметным) занятием не только для специалистов, но и обывателей.

Становится очевидным, что У. Бек и Э. Гидденс анализируют риски в социальных системах во взаимосвязи с последствиями культурной, социальной и экономической глобализации. Зачастую риски событий со значительными последствиями оцениваются после произошедших событий. В зависимости от особенностей как социальной системы в целом, так и индивидуально-личностных характеристик у человека, прошедшего через роковые события может развиваться шок будущего.

Н. Луман рассматривает риск с несколько иных позиций, ставя под сомнение возможность его измерения [142]. Он утверждает, что анализ риска в терминах рационального поведения индивида, а, значит, возможность предсказания последствий социального действия, не вполне адекватен [9]. Тем самым идеи Н. Лумана, в буквальном смысле, располагаются в поле «границы»: между рациональным и эмоциональным, контролируемым и бесконтрольным.

Родственным «неопределенности» понятием выступает «нестабильность», которая, по мнению Д. В. Вишнякова подразумевает невозможность существования точного ответа на вопросы: «Что будет дальше с определенным объектом исследования?», «Как он себя поведет?» [45]. Разработчик синергетического направления И. Пригожин относит нестабильность к сущностной характеристике природы, обязуя человека «более осторожно и деликатно относиться к окружающему миру, хотя бы из-за неспособности предсказывать то, что произойдет в будущем» [171].

Интегрирующей категорией, объединяющей неопределенность и нестабильность, на наш взгляд, может рассматриваться **выбор** как «разрешение неопределенности в деятельности человека в условиях

множественности альтернатив путем принятия на себя ответственности за реализацию одной из имеющихся возможностей» [219]. Именно в концепте выбора задана философия пограничного состояния.

Изначально проблематика выбора разрабатывалась в философской антропологии, в ней преобладали детерминистские взгляды. В XX в. предметом рассмотрения стал преимущественно осознанный выбор «при ясном понимании альтернатив, причем, прежде всего, с содержательной стороны: какой выбор правилен или оправдан и почему, а какой нет» [Там же]. Своеобразной концептуальной основой указанных подходов можно считать принцип сомнения Рене Декарта, который носит методический характер и нацелен на укрепление человеческой уверенности в возможностях познания [109, с. 100].

В философии Ж. П. Сартра в основе человеческих действий лежит «первоначальный проект», подразумевающий и выбор, который «идентичен свободе человека. Он является единственным критерием правомерности того или иного выбора» [99]. В целом философия экзистенциализма в силу своей специфики рассматривает те состояния человека, которые можно назвать сильнейшими стрессорами именно в контексте восприятия переходности – так называемые, пограничные состояния.

Пограничная ситуация – «понятие, обозначающее время и место постижения человеком экзистенции, основ собственного существования (напр., за несколько минут до кончины или в состоянии глубокого психоэмоционального стресса и т.п.)» [161]. Эта категория была введена К. Ясперсом для обозначения моментов глубочайших потрясений, в которых человек познает себя как нечто безусловное [198].

В современных философско-культурологических концепциях терминология «выбор», «пограничная ситуация», чаще всего, трансформировалась в осмысление кризисных ситуаций и кризиса.

Для начала удобнее всего будет ввести исключительно формальное понятие кризиса, рассмотрев его во временном измерении – как чрезвычайно угрожающую фазу какого-либо процесса, предоставляющую вместе с тем необычайные возможности [144]. Кризисы связывают с противоречиями функционирования и развития, но также они возникают и в ходе самого процесса функционирования (противоречия между техническим уровнем предприятия и квалификацией его сотрудников, точной технологией и требованиями к условиям ее использования: «чистое помещение», точно регулируемая климатическая среда и прочие).

При рассмотрении кризиса необходимо обращать внимание не только на причины, его породившие, но и прогнозировать его последствия, которые могут быть различными – система может как разрушиться, так и выйти на новый уровень функционирования. Г. А. Чебашкина проводит ряд групп кризисов, рассмотрение которых необходимо в рамках нашей работы [208]:

– социальные кризисы развиваются в случае обострения противоречий между различными социальными группами. Нередко они являются продолжением экономических кризисов, когда конфликт возникает, например, по поводу используемого руководством стиля управления или недовольства сотрудниками условиями труда;

– политические кризисы – складывающиеся в результате социальных взаимодействий, однако они затрагивают все остальные группы кризиса, переходя в экономические кризисы;

– психологические кризисы – связаны с психологическим состоянием человека, проявляясь в возникновении чувств неуверенности, паники, страха за будущее, неудовлетворенностью притязаний личности и другими, приводящими организм к фрустрации (состояние, возникающее из-за несоответствия желаний имеющимся возможностям). Такие кризисы могут развиваться как на личном уровне, так и на уровне отдельных групп людей, коллектива и общества в целом.

Кризис культуры возникает, когда в нее внедряется крупная идея, находящаяся в непримиримом противоречии с другими устоями данной культуры: люди теряют ориентиры, путаются в представлениях о добре и зле. [101, с. 119].

Во всех рассмотренных нами примерах, объединенных концептом «стресс-граница», исследователи акцентируют внимание на состояниях перехода, выбора и субъективном восприятии данной переходности. Наглядно эти состояния представлены в работе З. Баумана «Текущая современность», который рассматривает переход от структурированного («плотного») состояния мира к миру «текущему», характеризующемуся гибкостью и мобильностью, отсутствием границ.

Эти изменения коснулись всех сторон общественной и частной жизни. «Текущая современность» определяется ее автором такими понятиями, как «информационное общество», «сетевое общество», «глобализация», «постмодерн». Сложившаяся ситуация требует переосмысления взглядов человека на мир, на себя, на общество. З. Бауман называет такие признаки «текущей современности»: ускорение времени, завоевание пространства, освобождение от всех границ и уз, колонизация «частным» «общественного», «одноразовые товары» как часть идентичности людей, разграничение «храма потребления» и остального пространства, примат индивидуального над общественным, освобождение труда от «естественных ограничений», «одинокость тела и сообщества», снижение влияния национальных государств и возрастание влияния транснациональных корпораций и др. [23].

З. Бауман описывает общество, в котором утеряны привычные, ставшие архитипическими, ценности, где границы, по сути, остались только внутри личности, происходит распад социальных связей. Из-за ускорения времени человек, особенно в зрелом возрасте, не успевает адаптироваться к происходящим изменениям и рискует остаться «за бортом» современной жизни. Все эти фрустрирующие факторы и *провоцируют стресс*,

порождающий в человеке необходимость выбора в ситуации нахождения на границе между привычным и новым.

Второе направление, обозначенное нами как «стресс-деструкция» концентрирует внимание на негативных факторах дестабилизации социальной системы и мешающим адаптационным возможностям человека. В некотором смысле, стресс-деструкция предполагает наличие шокового состояния в восприятии действительности.

В нашем представлении такой подход имеет связь с понятием «шока от будущего» Э. Тоффлера. Шок от будущего («футурошок» или шок будущего) в понимании Э. Тоффлера – это разрушительный стресс и дезориентация, которые вызывают у индивидов слишком большие перемены, происходящие за слишком короткое время [196].

Философско-историческая рефлексия подобных состояний связана с тем, что С. Кьеркегор определяет как страх: «состояние неопределенного, расплывчатого беспокойства», отделяя его от понимания страха как чувства, которое возникает в связи с конкретной опасностью. Страх становится частью жизни. М. Хайдеггер считает страх состоянием, в котором человек может попытаться выйти из круга повседневности и задуматься о своем существовании. Научиться выдерживать страх, стать мужественным человеком – это единственный способ реализовать подлинность существования человека. Для А. Камю восхождение человека к достойному бытию возможно только через скуку, в основе которой лежит страх [цит. по 140]. Н. А. Бердяев считает страх результатом «разорванности, раздельности, отчуждения, покинутости» человека, его отдаленность от Бога [цит. по 65].

При этом стресс-деструкция связывается не только с субъективно-личностными переживаниями, но и предполагает объективно присутствующие факторы дестабилизации социокультурной системы – ситуации, обозначенной Э. Дюркгеймом как *аномия*.

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 [по 113]. Э. Дюркгейм утверждает, что в коммерческой и промышленной сферах социальной жизни аномия является хроническим явлением, достигая особой концентрации, становясь из «патологического» явления нормальным. Объясняется это тем, что чем меньше человек ограничен в своих желаниях, тем тяжелее для него всякое ограничение [67].

Р. Мертон понимал аномию как «результат несогласованности, конфликта между разными элементами ценностно-нормативной системы общества, между культурно предписанными всеобщими целями и законными, институциональными средствами их достижения» [Цит. по 112].

Л. Сроул впервые предложил рассматривать аномию как индивидуальный опыт. Он полагал, что этот процесс относится к индивидуально вырабатываемому всеобъемлющему чувству вовлеченности во всеобщую антигравитацию между людьми, доходящую до всеобщей отчужденности людей друг от друга [130]. Им была разработан специальный тест, измеряющий индивидуальные субъективные переживания аномии. В тесте содержатся пять утверждений, описывающих характерные переживания человека в определенной сфере. Согласие с утверждением говорит о наличии у человека аномии в этой сфере [206]. С. Г. Кара-Мурза определяет аномию как конфликт между укорененными в культуре ценностями и социальной реальностью мнений [101, с. 119]. На его взгляд, «люди вынуждены подчиняться диктату бытия над сознанием – подчиняться несправедливости и неизбежно соучаствовать в ней» [Цит. по 101, с. 121].

Выделим характерные признаки аномии: отсутствие норм и правил, перестройка ценностей, моральная неустойчивость индивида, конфликт внутри ценностно-нормативной системы общества, внутриличностный конфликт.

Для нашего исследования интересно рассмотреть и дихотомическую пару «функция» – «дисфункция», предложенную Р. Мертоном в ходе развития метода структурно-функционального анализа. Функции – это «наблюдаемые последствия, способствующие адаптации или приспособлению данной системы», «дисфункции» же – те последствия, которые «уменьшают адаптацию или регулировку системы» [152].

Дисфункция в социально-культурной системе общества приводит к возникновению различных конфликтов, трактуемых с точки зрения двух позиций:

– в узком смысле – это противостояние, иногда – столкновение, субъектов социального действия;

– в широком смысле – это рассогласованность элементов функционирования общества [109].

В середине XIX в. идея борьбы (т. е. конфликта) стала одной из основных в социальной теории К. Маркса. В кон. XIX – нач. XX вв. Г. Зиммель рассматривал позитивные функции конфликта в обществе в рамках социальной теории.

А. Я. Анцупов и А. И. Шипилов определяют конфликт как «наиболее деструктивный способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального взаимодействия, а также борьба подструктур личности» [11].

По содержанию конфликтов авторы объединяют их в две группы: социальные и внутриличностные. Социальный конфликт представляет собой наиболее острый способ развития и завершения значимых противоречий, возникающих в процессе социального противодействия субъектов, сопровождающегося их негативными по отношению друг к другу эмоциями. Внутриличностный конфликт – это выраженное негативное переживание, вызванное длительной борьбой структур внутреннего мира личности,

возникающее, как правило, в результате противоречия внешних социальных установок внутренним стремлениям и потребностям личности.

В структуре конфликта Е. В. Буртовая выделяет объективные (внеличностные; объект конфликта, участники конфликта, среда конфликта) и субъективные (основные психологические доминанты поведения, черты характера, установки личности, ценности, манеры поведения и другое) элементы конфликта [38]. Когда человек попадает в ситуацию конфликта (неважно – внутриличностного или социального), организм испытывает состояние стресса. И чем острее становится конфликт, тем сильнее переживаемый стресс.

Совмещение ситуаций субъективной стресс-деструкции и объективных обстоятельств, способствующих ее возникновению наиболее полно отражено в концепции «социальной травмы» П. Штомпки. Он рассматривает травму как патологическое явление, которое проявляется в определенных структурных и культурных обстоятельствах. Травма носит одновременно и объективный, и субъективный характер. П. Штомпка иллюстрирует этот дуализм теоремой Томаса «Если люди определяют ситуации как реальные, они реальны в своих последствиях». Симптомы социальной травмы можно отследить на трех уровнях: 1) биологический, демографический уровень; 2) уровень социальной структуры; 3) уровень культуры (культурная травма) [215]. Для нашего исследования в силу его специфики особый интерес представляет культурная травма. Хотя, значимым направлением анализа может в данном контексте быть и социологический ракурс – концепт «общества травмы», предложенный Ж. Т. Тощенко. По мнению Тощенко, именно травма и антиномия – есть специфические черты и формы общественного сознания в современной России [197].

Несмотря на негативную коннотацию (травма как деформация), в концепции П. Штомпки одновременно заложен и потенциал прочтения стресса в категориях скрытого резерва, обновления и контроля ситуации,

ресурса, раскрывающегося в особых состояниях. Определяя травму как динамически развивающийся процесс, ученый называет его структуру: «благоприятный контекст» – «травмирующие события» (специфические формы прошлого социального изменения) – «совладание – coping – с травмой» (ответная реакция агентства, основанная на его способности к дальнейшему социальному изменению). В теории социального становления под агентством понимается сложный, искусственный вид человеческой коллективности, дающий возможность его творческой самотрансформации.

Исходя из заданной трактовки, мы выходим к третьему варианту прочтения стресса – концепту «стресс-ресурс».

В наиболее адекватном варианте прочтения этот концепт представлен, на наш взгляд, в теории «антихрупкости» Н. Талеба, который описывал ее как свойство всего, что изменяется с течением времени. Для него антихрупкое – это то, что «пройдя сквозь испытания, становится лучше прежнего» [192].

Описывая антихрупкость, Н. Талеб отмечает ее уникальность – она позволяет работать с неизвестностью, достигая успеха в обстоятельствах, когда человек не понимает то, что он делает. Антихрупкое, проходя изменения под воздействием разнообразных стрессоров, становится только лучше и устойчивее. Н. Талеб пишет, что «мы сделали хрупкими экономику, наше здоровье, политическую жизнь, образование, почти все на свете... подавляя случайность и переменчивость» [Там же].

Антихрупкость подразумевает, что социокультурная система не смогла бы развиваться, если бы не получала «встряски» (культурные, экономические, политические, медицинские и т. д.), она бы ослабла и разрушилась. Такой взгляд на проблему стресса позволяет нас оценивать его как ресурс, необходимый для дальнейшего развития как общества в целом, так и отдельных его индивидов. Антихрупкость свойственна вещам до определенного уровня стресса, сам же стресс Талеб рассматривает с двух

позиций: антихрупкость – стресс, возникающий в результате воздействия явно выраженных стрессоров с последующим восстановлением; хрупкость же – стресс, возникающий под влиянием хронических стрессоров.

В дискурсе нашей работы стресс может рассматриваться как неотъемлемая ресурсная часть жизни общества и человека. Однако необходимо учитывать возможность стресса, который превысит некий порог, и будет оказывать только разрушительное воздействие.

Фактически, говоря словами Н. Талеба, «нужен механизм, посредством которого система станет непрерывно обновляться, извлекая выгоду из непредсказуемых событий, потрясений, стрессоров и переменчивости, а не только страдая от них». Поиск и описание такого механизма представляет интерес для нашей работы.

Стресс, который превышает порог антихрупкости, на наш взгляд, может быть соотнесен с концепцией «нормальных аварий» Ч. Перроу. В общем виде эта концепция утверждает, что на определенном уровне сложности организации системы «неожиданные и взаимовлияющие друг на друга неудачи становятся системно неизбежными» [цит. по 117]. Аварии становятся одной из общих характеристик системы, возникая из совокупности мелких нарушений, по отдельности не представляющих угрозы для ее существования.

В данной работе «нормальные аварии» могут рассматриваться как следствие «сверх-стресса», превышающего порог антихрупкости общества и индивида.

Прогнозирование сверх-стресса, согласно идее Н. Талеба, представляется невозможным как по причине сложности оценки последствий стресса для общества и индивида (способствует ли сверх-стресс новому уровню организации системы или приведет к ее разрушению), так и по причине «нормальных аварий» как свойства любой сложной системы. Поскольку предотвратить аварии не представляется возможным, необходимо

учиться на опыте ошибок и разрабатывать механизмы «смягчения» потрясений. Для описания такой практики мы считаем целесообразными использование понятия **демпфер**.

Понятие «демпфер» в разных, преимущественно естественно-технических областях знания трактуется специфично, в частности, Большая политехническая энциклопедия описывает его как «устройство для уменьшения или устранения вредных колебаний в механической или электрической системе путём рассеяния и поглощения энергии» [34].

Применительно к социально-гуманитарному знанию интересно определение, предложенное Л. А. Радионовой, согласно которому демпфер: «кто-либо или что-либо, действующее успокаивающе, смягчающе» [173].

В нашей работе стресс-демпфер – это то, что смягчает воздействие сверх-стресса на систему, приводя его к уровню, который общество и индивид способны использовать в качестве отправной точки своего развития, перестройки к изменяющимся социокультурным условиям.

На индивидуальном уровне в качестве стресс-демпфера выступают различные психологические защиты, выделенные еще З. Фрейдом и детально описанные А. Фрейд. На индивидуальном уровне они протекают «в рамках неосознаваемой деятельности психики» [209]. Мы предполагаем, что подобные механизмы могут присутствовать и в коллективном бессознательном, трактуемом в концепции К. Г. Юнга как «уровень понимания бытия иррационального, более сложная модель тех процессов, которые происходят не только в личности человека, но и в общем слое культуры» [цит. по 40].

Интерес представляет рассмотрение механизмов стресс-демпфера в рамках концепции «современной мобильности» Д. Урри. По его мнению, в основе традиционных мобильностей лежат «культурно обусловленные ритмы, устоявшиеся биосоциальные практики» [Цит. по 117]. Современные же мобильности выходят за границы территориально зафиксированных

обществ и культур, они находятся вне конкретного пространства и времени, соответственно устоявшиеся в социокультурных образованиях механизмы стресс-демпферов теряют эффективность и не способны смягчать травмирующие последствия «нормальных аварий» XXI века.

Существующие теоретически модели, рассматривающие вопросы воздействия социальных сил (социальные регуляторы поддержки) на особенности стресс-совладания можно разделить на две крупные группы.

Первая группа рассматривает социальную поддержку во взаимосвязи со стрессом и дистрессом, конкретизируясь в моделях, направленных на предотвращение стресса, мобилизации ресурсов для стресс-совладания [138]. В целом данную группу можно охарактеризовать как нацеленную на решение конкретных стрессовых ситуаций в индивидуальном измерении.

Вторая группа основывается на поиске «стресс-буферных» моделей и моделей «главного эффекта». Обе модели были предложены С. Коуэном и Т. Вилсом [229]. Стресс-буферная модель рассматривает социальную поддержку как способ уменьшения вредоносных последствий стресса при помощи определенных механизмов (снижение значимости стресса, переоценка стресса и другое). В данном случае понятие «буфер» целесообразно соотносить с используемым нами понятием «стресс-демпфер». В таком случае «стресс-буферную» модель социальной поддержки можно представить, как повышение осознанного использования общественных ресурсов для противодействия стрессору. Модель «главного эффекта» характеризуется постоянной социальной поддержкой не только в состоянии стресса, но и вне его, когда стресс-совладание происходит за счет позитивного социального опыта.

Стресс-буферная модель, описывающая социальные силы как используемые регуляторы неконтролируемых стрессоров, может рассматриваться как проекция **культуры** в целом. В нашем диссертационном исследовании мы придерживаемся деятельностного подхода В. С. Стёпина,

трактующего культуру как «систему исторически развивающихся надбиологических программ человеческой деятельности (деятельности, поведения, общения), обеспечивающих воспроизводство и изменение социальной жизни во всех ее основных проявлениях» [191, с. 43]

Выбор тех или иных демпферов (смягчающих, адаптирующих механизмов) всегда зависит от объективно-заданных характеристик культурной среды. Для понимания данных характеристик необходимо глубже рассмотреть их социокультурную природу, выраженную, на наш взгляд, в особенностях проявления стрессогенных ситуаций в их 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

Современная социокультурная ситуация требует сближения и расширения дисциплинарных границ для более глубокого понимания и рассмотрения феноменов, объектов и процессов, которые, в силу возрастающей степени сложности мира, очевидности «цивилизационных сдвигов», альтернативности и вариативной неопределенности сценариев развития культуры, уже не могут быть исследованы и объяснены в рамках «нишевых» и узкоспециальных направлений знания. Именно поэтому, целесообразным видится нам обращение к стресс-сценариям как неким универсальным культурологическим концептам, лежащим в основе процедуры диагностики тех или иных состояний и типов культурного пространства.

Традиционно, как уже отмечалось нами ранее, стресс, равно как и стратегии совладания с ним (так называемые, копинг-стратегии) рассматриваются в рамках психологии, но постепенно роль социальных и культурных факторов выводит проблематику изучения стресса на новый – над-индивидуальный уровень осмысления. Как следствие – появление концепций и теорий в различных отраслях научно-гуманитарного знания, интерпретирующих сложившуюся ситуацию в контексте указанной парадигмы стресса и противостояния ему: «общество риска» У. Бека и Э. Гидденса, «нормальные аварии» Ч. Перроу, «культурная травма» П. Штомпки, «шок от будущего» Э. Тоффлера, «культурный шок» К. Оберга, «аномия» Э. Дюркгейма, «антихрупкость» Н. Талеба, «современная мобильность» Д. Урри и др.

В прикладных исследованиях все чаще фигурируют примеры введения стрессогенных факторов в контекст культурологического прочтения. Выдвигаются гипотезы о существовании территорий с особым типом функционирования культуры, обозначенных как «стресс-регионы» [80]. В

этих регионах парадоксально сочетаются объективно высокая степень конфликтного существования и характер отражения этой конфликтности в повседневных практиках и субъективных представлениях жителей. Закономерно будет предположить, что «нормальные аварии» в стресс-регионах случаются чаще и являются одним из воспроизводимых стрессоров на данных территориях.

Распространенным становится и анализ стрессогенных характеристик городов, выраженных в объединенном концепте «синдрома большого города». Так, по мнению А. Ю. Барковской и М. П. Назаровой городской стресс может рассматриваться как привычное и устойчивое состояние жизни любого большого города, вызванное воздействием следующих стресс-факторов (собственно, и отличающих стандартный ритм социальной жизни городов XXI в.):

- высокая плотность городского населения;
- уплотнение информационных потоков;
- архитектурное пространство города (его визуальный облик);
- интенсивная автомобилизация и развитие городского транспорта;
- изменение биоритмов (ритмы работы и отдыха человека);
- экологические стрессоры;
- техногенный или искусственно созданный шум;
- городской климат [21].

Опора на культурные традиции выступает в концепции О. И. Даниленко в роли стресс-демпфера, который обладает большим психопрофилактическим потенциалом [59, с. 173]. Традиции помогают в сохранении изменчивого баланса с окружающей средой, позволяя восстанавливать внутренний баланс. Одной из форм выражения традиций выступают пословицы, исторические связанные с опытом совладания с различными эмоциями. О.А. Даниленко выделила три основных пути их влияния на эмоциональное состояние человека:

1) пословица выступает в роли своеобразной мантры, проговаривание которой посредством звука и ритма позволяет избавиться от негативных эмоций и настроиться на позитивный настрой («на нет и суда нет», «терпенье и труд все перетрут»);

2) пословица обладает т.н. «магическим» механизмом воздействия, который заключается в формировании установок на определенный сценарий («с глаз долой – из сердца вон», «поспешешь – людей насмешишь»);

3) пословица служит инструментом для осуществления волевой регуляции поведения, который позволяет принять сознательный выбор в ситуации борьбы мотивов. Выбор из всего многообразия пословиц позволяет «промаркировать» ситуацию, обозначив дальнейшее направление действий («терпенье и труд все перетрут» как маркер стратегии «разрешение стрессовой ситуации, «берись дружно – не будет грузно» как маркер стратегии «обращение за социальной поддержкой», «работа не волк, в лес не убежит» как маркер стратегии «избегание»).

Сохранение культурных традиций и устоявшихся ценностей формирует базис для успешной реализации контролирующих стресс-сценариев, позволяя использовать массив накопленного опыта для успешного и адекватного социокультурным условиям стресс-совладания.

В целом можно говорить о множественности пониманий феномена стресса в философско-культурологическом прочтении, не ограничивающихся лишь прямой фиксацией его позитивных или негативных проявлений (подход, как уже ранее демонстрировалось нами, характерный для традиционных психологических истолкований стресса).

Между тем, прикладным истолкованием стрессогенных факторов явно не исчерпывается потенциал социокультурного прочтения проблематики. На наш взгляд, стресс-сценарии могут выступать в качестве универсального критерия диагностики социокультурных систем.

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.* Примером подобного прочтения может стать типология культуры И. Канта [100], в основе которой лежат качественные изменения в человеческом мышлении и нравственности, формах реализации обществом отношений, свободных и построенных на разуме: естественное состояние человеческого рода; антагонистическое общество; эпоха тождества природы и культуры. Подобная типология, на наш взгляд, может, в том числе, характеризовать и отражение эволюции природы стрессов. Изначально стресс имеет биологическую природу, способствуя инстинктивной адаптации человека к окружающей среде. По мере усложнения устройства общества, причины стресса все чаще обращаются в социальную плоскость, выработанные инстинктивные реакции не способны более обеспечивать адаптацию человека к меняющимся условиям среды.

Дальнейшее развитие культуры может предполагать, как использование стратегий стресс-совладания, минимизирующих ущерб человеку и обществу, так и построение осмысленных и рационально контролируемых социальных отношений без риска и неопределенности.

– *Аспектации, учитывающие роль субъективных выборов стратегий и тактик стресс-совладания.* В качестве иллюстрирующего примера могут выступать типологии Г. В. Ф. Гегеля, Ф. В. Й. Шеллинга [74;131], ориентированные на принципы самопознания личности и мировоззренческие установки. Познание себя предполагает, в том числе, понимание используемых стратегий стресс-совладания, их осознанный и свободный от инстинктов выбор в зависимости от сложившихся условий

среды (наличие или отсутствие сознательной адаптации к изменяющимся условиям существования); в более широком смысле – соотношения тактических и стратегических действий по адаптации к изменениям.

– ***Аспектации, отражающие соотношение традиционного и модернистского начал в стратегиях стресс-совладания.*** Наиболее показательной в данном контексте видится нам типология А. Я. Флиера [200]:

– *культура как обычай*: репродуктивная система трансмиссии стратегий стресс-совладания оказывается неспособной к усовершенствованию, в котором, впрочем, долгое время и не нуждалась – складывающиеся стрессовые ситуации были непосредственны, повторялись, представляя, в первую очередь, угрозу выживания человека;

– *культура как идеология*: стратегии стресс-совладания формируются отдельными лицами и репрезентуются в массы. Их адекватность происходящим событиям и конструктивность под вопросом, скорее они работают в интересах лиц, их разрабатывающих;

– *культура как референция*: формируется установка на выбор реакции не под влиянием обычая, не по указанию значимых лиц, а соответственно сложившейся ситуации, однако адекватная ситуации программа действий не всегда является конструктивной стратегически.

– ***Аспектации, построенные на основе информационных стимулов, определяющих стратегии стресс-совладания.*** Особый интерес в данном аспекте рассмотрения представляет типология, предложенная В. Ю. Лебедевым [133], выделившим четыре типа культур:

– *ламинарная* (нестабильность открывает возможность поиска новых стратегий адаптации к условиям среды, формирования универсальных, внестратовых подходов к совладанию со стрессом);

– *доминантная* (выраженная аксиологическая векторность указывает на доминирующее влияние одной культурной прослойки, которая транслирует определенные стратегии адаптации к условиям среды);

– *поляризованная* (присущий антагонизм приводит к противопоставлению используемых стратегий адаптации, появлению специфических для каждой культур способств стресс-совладания);

– *гомогенная* (стратегии стресс-совладания усреднены, их распространение и обновление подчинено общим закономерностям массовой культуры). Эта типология позволяет выделить информационные источники трансляции стратегий стресс-совладания в зависимости от культурно-исторических условий.

Аналогичным образом может трактоваться и типология А. Моля [156], в которой гуманитарный тип культуры предстает как линейная стратегия информационной трансляции (поэтапно возникающие информационные стрессоры и, соответствующий данному движению – линейно-последовательный режим восприятия); а мозаичная культура – репрезентирует альтернативно и хаотично избираемые стратегии стресс-совладания в информационно насыщенном поле, создающие в сознании воспринимающего пользователя эффект «коллажа», информационные шумы («белый шум»), коммуникативные барьеры и прочее.

– ***Аспектации системной стресс-адаптации к социальным изменениям.*** Наиболее очевидным иллюстрирующим примером в данном ракурсе может быть представлена типология П. А. Сорокина [146], включающая следующие типы культуры:

– *идеациональный*: основной стратегий адаптации к социокультурным изменениям становится смирение, которое можно трактовать как избегание, уход от самостоятельного решения проблемы к регламентированным догматами действиям;

– *идеалистический*: признание рационального и сенсорного аспектов бытия позволяет трансформировать предписанные обычаями и догматами стратегии к условиям конкретной ситуации;

– *чувственный*: адаптация к изменяющимся условиям среды, снижение возникающего напряжения проводится исходя из реальных условий каждой конкретной ситуации, эффективность стратегий стресс-совладания определяется субъективными чувственными ощущениями. Культура развивается как естественным путем, так и под влиянием сценариев, которые вырабатываются культууроформирующими действиями элитных групп, являющихся культурными политиками.

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. В развитие этой логики понимания культурной значимости явления стресса представляется целесообразным введение в культурологический дискурс концепта «*стресс-культура*», трактуемого 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.

Следует подчеркнуть, что формирование стресс-культуры, на наш взгляд, связывается именно с кон. XX – нач. XXI вв., как временем наибольшей уязвимости, возведенной, буквально, в философию времени: «Если в индустриальном модерне страх от рисков ассоциировался с конкретными факторами (их иллюминация или минимизация приводила к его исчезновению), то ныне утверждается «текущий страх» – по З. Бауману,

постоянный объем беспокойства, самовоспроизводимый политическими и экономическими структурами, порождает атмосферу фобии фобий» [118].

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 социокультурно инструментованный процесс совладания культурного субъекта с возникающими внешними или внутренними раздражителями (от момента воздействия стрессора до формирования определенной реакции культурной системы на указанный раздражитель).

Обобщенная схема стресс-сценариев представлена на рисунке 1. Данная схема работает не только для тех стресс-сценариев, которые могут радикально трансформировать культурную систему, но и для тех, в которых стресс-совладание происходит в рамках сложившегося баланса субкультур (конкурирующих образований внутри культурной системы) и доминирующей культуры.

Рис. 1. Схема стресс-сценариев

$$K_n + S_i \xrightarrow{F_k + F_n} SK_{n+1}$$

где:

K_n – устойчивый баланс субкультур общества с одной доминирующей культурой до воздействия стрессора;

S_i – стрессор, травмирующее явление (группа явлений);

F – факторы, влияющие на выбор применяемых стратегий и тактик совладания, которые могут быть контролируемые (F_k) и неконтролируемые (F_n):

– общественные, политические, экономические события, которые определяют объем и структуру доступных ресурсов стресс-совладания;

– стресс-демпферы, смягчающие воздействие стрессоров. Их использование зависит от естественно-заданных характеристик культурной среды, выработанных традиций коллективной памяти [218];

SK_{n+1} – новый (следующий) баланс субкультур и новой доминирующей культуры, сложившийся после совладания со стрессовой ситуацией, который в дальнейшем будет определять культурную ситуацию в социуме вплоть до следующего стресс-воздействия.

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. При наличии развитых коммуникаций общество может заимствовать опыт стресс-совладания в других культурах, которые прошли подобные ситуации, или вырабатывать собственные технологии смягчения.

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. Как уже подчеркивалось нами ранее, стрессоры могут быть направлены как извне, так и рождаться внутри самой системы (напр., все виды протестной активности субкультурных групп). Особенностью сценария

«крепость» становится тактика изоляции, не допускающая разрушительного влияния стрессора (Япония в период Сакоку – самоизоляции, 1647-1853 гг.).

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, мобилизацией ее ресурсов. Подобная ситуация типична для внешней военной агрессии, разного рода эпидемий и т. п. когда существующие внутри системы конкурентные стратегии развития примиряются перед «большой угрозой», а характер подобного противостояния окрашен сакральными смыслами (СССР в период Великой Отечественной войны: «Идет война народная, священная война»).

в) *«Мельница»* – сценарий, в результате которого культура извлекает из воздействия стрессора ресурсы для дальнейшего развития и обновления. По сути, подобный тип наблюдается в большинстве высокотехнологичных стран, находящихся в ситуации мобильного и гибкого реагирования на совокупность цивилизационных «вызовов»: информационных, экономических, политических.

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. В качестве примера мы можем говорить о сменяющемся преимуществе политических партий или, частный пример «противостояния» физиков и лириков – как разделения духовного мира между художественной интеллигенцией и учеными (на основе доклада Ч. П. Сноу «Две культуры и научная революция», 1956 г.).

б) «Юла» – представляет сценарий, в результате которого под воздействием стрессора стабильность системы носит условный, временной характер – слишком кратковременный (постоянно сменяющийся) для установления доминирующей системы культурных координат (в качестве примера можно говорить о периоде течения Гражданской войны 1917-22 гг. в России, демонстрирующем попеременную смену власти).

в) «Конструктор» – описывает 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 (так, напр., функционирует рынок современной музыкальной культуры, в котором единство обеспечивается субкультурными музыкальными сегментами).

3. Трансформирующие сценарии предполагают, что культура поддалась воздействию стрессора и перетерпела 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 «перереформатированию». 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 (характерный пример – падение советского режима в странах бывшего социалистического лагеря).

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 (характерный пример: формирование новой бизнес-элиты в 90-е гг. XX в. в России).

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

Таким образом, 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 субъектов культуры разного масштаба.

Важно подчеркнуть, что в характеристике стресс-культуры, указывая на выход в универсальное измерение анализа стресса (в противовес – индивидуальному), мы не умаляем значимости индивидуальных усилий субъекта в преодолении стрессовых ситуаций, в выработке стратегий и тактик реагирования на возникающие стрессоры.

В данном вопросе мы разделяем и учитываем концептуальные положения стресс-менеджмента – направления, оформившегося в зарубежной и отечественной практике работы крупных компаний. Стресс-

менеджмент, предстающий по мысли Д. Брайта и Ф. Джонса как «различные виды вмешательств, осуществляемые для борьбы со стрессом» [37], или как уточняет американский исследователь К. Кинан «осознанная необходимость управления своими реакциями и контроль ситуации, которая вызывает стресс» [106] – может рассматриваться как копинг-стратегия, избираемая субъектом.

В данном случае, нам представляется важным сохранение баланса между конкретными стратегиями реагирования субъектов и общим контекстом существования культуры. Контекстуализация по Мацумото – это культурный показатель: степень, в которой культуры поощряют различающееся поведение в соответствии со специфическими нормами и ценностями, правилами (контекстом) в тех сообществах, где поведение имеет место. Он говорит о двух типах контекста: «В культурах высокого контекста поведение индивида, прежде всего, определяется контекстом; проявлениям, присущим самой личности, а не ситуации, не придается особого значения. Такие культуры позволяют индивиду (и вынуждают его) вести себя, а также выражать мысли и чувства, соответствующие особенностям ситуации или среды, в которой он находится. В культурах низкого контекста особое значение приобретает стабильность и постоянство проявлений личности в различных контекстах независимо от внешних факторов. Только в рамках такой культуры может сформироваться представление о личности как о совокупности стабильных, мало подверженных изменениям черт, характерных для совершенно различных культур. В культуре такого типа от индивида ожидается проявление одних и тех же личностных характеристик, независимо от контекста» [147].

Уточним, что при интерпретации проблемы мы в большей мере описывали статичную картину, своеобразный «идеальный тип», изначально предполагающий условность и схематизм выражения.

Реальное общество демонстрирует существенно большую разнородность, столкновение противоречивых факторов развития, борьбу лидирующих и аутсайдерских групп, реализующих более тонкие и многообразные сценарии действий. Сценарий элит может оказаться не сильнее конкурирующего сценария низовых групп. Эти сценарии могут существовать в чистом виде, но они не обязательно охватывают все общество. Часть общества (социальная или даже социокультурная группа) может выбирать свою, отличную от других, культурную навигацию. Сценарии конкурируют, особенно на больших пространствах, что также увеличивает стрессогенность.

Тем не менее, необходимость и новизна подобного прочтения проблемы, как нам представляется, связана с целенаправленным построением (моделированием) изначальной матрицы, исходя из которой может быть понят вектор развития культурных систем, регулярно испытывающих воздействие больших или меньших факторов-раздражителей – стрессоров. Вычисление по каким-либо признакам действующего стресс-сценария, позволяет построить прогноз состояния культуры и общества после завершения кризиса – вопрос особенно актуальный в наблюдаемом нами новом состоянии неопределенности мира перед угрозой эпидемии XXI века.

ГЛАВА 2. СТРАТЕГИИ СТРЕСС-СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ КАК ПРАКТИКИ АДАПТАЦИИ К СОЦИОКУЛЬТУРНЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ

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 [110]. Несмотря на разработку данной темы в трудах отечественных и зарубежных исследователей (К. Д. Бэтсок, М. Дарли, В. П. Кейсельман, Н. А. Потапова, Л. Е. Сикорская, А. В. Суворов, Е. А. Шекова и др.), недостаточность актуальной информации по проблеме влияния ценностной сферы личности на реализацию сознательного адаптивного поведения человека в трудной жизненной ситуации вполне ощутима.

Н. Р. Салихова и М. В. Климентьева к числу центральных регуляторов жизнедеятельности человека относят ценностно-смысловую сферу личности, считая, что она определяет не только то, какие вызовы жизни человек воспримет как стрессовые, но и выступает в качестве ресурса совладания, детерминируя его способы. По результатам проведенного авторами исследования, сделан вывод о том, что связь между характеристиками ценностно-смысловой сферы и стратегиями совладающего поведения носит вариативный характер, ее изменчивость отражает специфику задач, стоящих перед каждой конкретной выборкой испытуемых [179].

В основе многих современных исследований ценностно-смысловой сферы личности лежит теория базовых ценностей Ш. Шварца. В ней описываются десять основных ценностей, совокупность которых образует «мотивационный континуум» [238].

Позднее для фиксации значимых различий мотиваций на континууме ценностей были выделены более узкие концептуально дифференцированные ценности. Уточненная теория работает с тем же мотивационным континуумом, что и исходная, предоставляя исследователям возможность самим определять круг исследуемых ценностей [213].

В частности, при использовании методики «Ценностный опросник Шварца» [102] можно изучить два аспекта ценностных ориентаций – нормативный (отражающий в сознании человека представления о ценности и важности того или иного явления) и индивидуальный (описывающий личные приоритеты) [170].

В рамках данного диссертационного исследования мы исходим из предположения о том, что выделенные Ш. Шварцем группы ценностей (индивидуальные и нормативные) могут быть рассмотрены как определенные детерминанты стратегий совладающего поведения (индивидуально-личностный уровень реагирования на агрессивные факторы среды), так и стресс-сценариев (социокультурный уровень).

Индивидуально-личностный уровень реагирования в нашей работе представлен в соответствии со стратегиями совладающего поведения, сформулированными Д. Амирханом: разрешение стрессовой ситуации, обращение за социальной помощью в стрессовой ситуации и избегание стрессовой ситуации. Каждая из этих стратегий обуславливается приоритетными личностными ценностями и в обобщенном виде (содержательно объединяя представленные классификации) может быть представлена в следующих позициях (таблица 1).

Таблица 1

Соответствие личностных ценностей стратегиям совладающего
поведения

№ п/п	Стратегии совладания со стрессом	Ценности	Описание индивидуальных ценностей
1	Разрешение стрессовой ситуации	Власть	Включает в себя два способа осуществления влияния – при помощи контроля над людьми и посредством контроля материальных и социальных ресурсов
		Достижение	Успех в соответствии с нормами общества, реализация общественных ожиданий
		Гедонизм	Стремление получить чувственное удовлетворение и удовольствие
		Стимуляция	Отражает потребность к получению нового опыта, переменам
		Самостоятельность	Включает как возможность развивать личные идеи и способности, так и свобод определять собственные действия
2	Обращение за социальной поддержкой	Благожелательность (в др. переводах – доброта)	Может выражаться как в форме заботы в лице преданности какой-либо группе и ее благополучию, так и в форме завоевания доверия членов группы, стремления быть надежным
		Универсализм	Может выражаться в трех формах: направленность на равенство, справедливость и защиту всех людей; сохранение природной среды; понимание и принятие отличных от тебя людей
		Безопасность	Может быть как личная, так и общественная
		Традиция	Сохранение и ретрансляция традиций (культурных, семейных и др.)
3	Избегание	Конформизм	Может носить как нормативный (соблюдение правил, законов, формальных обязательств), так и межличностный характер (избегание причинения вреда другим)
		Гедонизм	Как эскапизм (сознательный и добровольный уход в комфортную для себя реальность)
		Универсализм	Как полное принятие изменений, отказ от собственных интересов
		Традиция	Как ритуальные действия, направленные на сохранение «лица»

Совокупность индивидуальных ценностей, связываемых нами с выбором человеком стратегии разрешения стрессовых ситуаций, обусловлена сознательными свободными действиями, направленными на устранение стрессора путем влияния на причины ситуации или ее участников для успешного разрешения (снятия) чувства дискомфорта и получения удовлетворения (Власть, Достижение, Гедонизм, Стимуляция, Самостоятельность).

Ценности, которых придерживается субъект, обращающийся за социальной поддержкой, ориентированы на человека как элемента социальной структуры, заинтересованного не только в получении поддержки, но и в оказании ее другим, передаче своего опыта, сохранении общественной безопасности (Благожелательность, Универсализм, Безопасность, Традиция).

Конформизм становится причиной реализации стратегии избегания, бегства от стрессовой ситуации, особенно, если для ее разрешения необходимо причинить вред другим или переступить через какие-либо формальные или неформальные правила и нормы поведения. Преобладание Гедонизма как ценности также может быть связано с эскапизмом в контексте бегства от неустроенности. Традиция как ценность связана со следованием определенным устоявшимся ритуалам вместо действий, направленных на стресс-совладание.

На следующем уровне значимыми становятся социальные (нормативные) ценности, которые определяют сложившиеся условия для реализации конкретных стресс-сценариев или их группы.

Выделение субкультур из доминирующей, в том числе, вызвано преобладанием иных, отличных социальных ценностей. Особенно это заметно на примере контркультуры как разновидности субкультур, которые выступают в роли конкурирующих культурных программ, стремящихся заменить доминирующие ценности и нормы собственными [49], считая, что те в большей степени соответствуют современности.

Эти различия позволяют реализовывать иные, отличные стресс-сценарии. Рассмотрим подробнее соответствие социальных ценностей разработанным нами стресс-сценариям (таблица 2).

Таблица 2

Соответствие социальных (нормативных) ценностей стресс-сценариям

№ п/п	Группа стресс-сценариев	Тип стресс-сценария	Ценности
1	Контролирующие	Крепость	Конформизм, Традиция
2		Храм	Власть, Конформизм
3		Мельница	Безопасность, Стимуляция, Универсализм
4	Балансирующие	Весы	Власть, Достижение
5		Юла	Благожелательность, Гедонизм, Самостоятельность
6		Конструктор	Достижение, Универсализм
7	Трансформирующие	Открытые ворота	Стимуляция, Универсализм
8		Калейдоскоп	Самостоятельность, Универсализм
9		Руины	Ценности гибнут с обществом

Контролирующие стресс-сценарии мы связываем со следующими ценностями: Безопасность, Стимуляция и Конформизм, в целом характеризующие эту группу стресс-сценариев как ориентированную на сохранение общественной и личной безопасности, укрепление традиционного уклада жизни, соблюдение установленных правил и стремление к всеобщему благу.

Типы стресс-сценариев этой группы уточняются другими ценностями, актуальными в данном сообществе:

а) «Крепость» – к реализации данного стресс-сценария склонны сообщества, в которых преобладают такие ценности как Традиция и Конформизм. Они тесно переплетаются между собой, обеспечивая не только

сохранение и ретрансляцию охранительных стратегий и тактик реагирования, но и их поддержку на нормативном уровне. В этом стресс-сценарии высоко стремление к гомеостазу, что обуславливает сепарацию конкурирующих культурных программ в лице субкультур.

б) «Храм» – к реализации данного стресс-сценария склонны сообщества, в которых преобладают такие ценности, как Власть и Конформизм. Влияние ценности Власть обуславливает консолидацию отдельных групп внутри культуры вокруг одного или нескольких лиц, как обладающих реальными полномочиями действовать, так и выступающих в роли символа, воплощающего идею (пример – Джордж Флойд, чья смерть стала поводом для консолидации движения BLM в США в 2020 г.).

Ценность Конформизм носит преимущественно межличностный характер внутри самой культуры и способствует объединению носителей культуры. Данный стресс-сценарий сравним с цистой – временной формой существования одноклеточных организмов, характеризующаяся наличием защитной оболочки [35]. Отношение к конкурирующим культурным программам определяется характером консолидирующей идеи, а также тем, распространяется ли влияние ценности Конформизм только на носителей культуры, или же и на представителей субкультур тоже (примеры: агрессивная экспансия –игнорирование установленных норм закона, общественных правил представителями отдельных субкультурных групп; солидарное существование – подъем волонтерского движения в период самоизоляции весной 2020 г.).

в) «Мельница» – к реализации данного стресс-сценария склонны сообщества, в которых преобладают такие ценности, как Безопасность, Стимуляция и Универсализм. Такое сочетание ценностей делает этот стресс-сценарий максимально открытым из всех контролируемых стресс-сценариев, давая возможность не только сохранить существующую культуру, но и получить ресурсы для обновления и дальнейшего развития. Ценность

Безопасность выступает основой для выбора охранительных стратегий и тактик реагирования, руководствуясь принципом минимального риска. В тоже время влияние ценности Стимуляция предоставляет возможность исследовать новые пути стресс-совладания. Ценность Универсализм в большей степени определяет отношение к конкурирующим культурным программам, реализуясь в аспекте понимания и принятия отличных от основной идей.

Можно с уверенностью сказать, что контролирующих стресс-сценариев придерживаются преимущественно носители 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.

а) «Весы» –к реализации данного стресс-сценария склонны сообщества, в которых преобладают такие ценности, как Достижение и Власть. Эти ценности ориентированы на достижение успеха в соответствии с принятыми в обществе критериями и реализацией стратегий успеха в виде возможности оказывать влияние. Природа ценностей предполагает наличие элемента соревновательности, поэтому данный стресс-сценарий реализуется только в условиях противостояния двух конкурирующих культурных программ, находящихся в одной «весовой» категории (республиканцы и демократы в США).

б) «Юла»–к реализации данного стресс-сценария склонны сообщества, в которых преобладают такие ценности, как Гедонизм, Самостоятельность, Благожелательность. Стремление к получению удовольствий и удовлетворению своих потребностей (в т. ч. – потребности в

самореализации) в сочетании со стремлением заботиться о социальной группе, завоевывать ее доверия приводит к возникновению множества конкурирующих культурных программ, которые могут претендовать на роль доминирующей культуры. Однако недостаток ресурсов и определенная степень маргинализированности (большая или меньшая) субкультур не дает им возможности претендовать на роль доминирующей культуры. В отдельных случаях можно рассматривать этот стресс-сценарий как переходный к «Весам» или «Конструктору».

в) «Конструктор» – к реализации данного стресс-сценария склонны сообщества, в которых преобладают такие ценности, как Универсализм и Достижение. Эти ценности отражают стремление к успеху по меркам доминирующей культуры и к равенству с ней, что свидетельствует о готовности отказа от части самостоятельности и включению в доминантную культуру, увеличивая тем самым ее разнообразие.

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.

Сущность трансформирующих стресс-сценариев мы связываем со следующими ценностями: Достижение, Самостоятельность, Стимуляция и Универсализм. Эту группу сценариев характеризуют готовность и даже потребность в получении нового опыта, развитие идей, свободный выбор направлений дальнейших действий в соответствии с общественным запросом.

а) «Открытые ворота» – к реализации данного стресс-сценария склонны сообщества, в которых преобладают такие ценности, как Универсализм и Стимуляция. Деактуализация норм доминирующей культуры приводит к потребности получить новый опыт, попробовать

незнакомые ранее охранительные стратегии и тактики реагирования во благо общества. Происходит частичное или полное принятие конкурирующих культурных программ, что может привести к потере уникальных параметров культуры, реализующей этот стресс-сценарий.

б) «Калейдоскоп» – к реализации данного стресс-сценария склонны сообщества, в которых преобладают такие ценности, как Универсализм и Самостоятельность. Свобода действия от имеющихся общественных ожиданий, принятие иных установок, стремление к равенству и справедливости изменяет сложившийся «рисунок» культуры и субкультур. Конкурирующие культурные программы могут обмениваться идеями и ресурсами, усиливая или ослабляя друг друга.

в) «Руины» – данный стресс-сценарий связан с распадом культуры и полным ее поглощением другими. Социальные ценности теряют свое значение и исчезают вместе с культурой.

Трансформирующие стресс-сценарии характерны для открытых культур. Причинами перехода к трансформирующим сценариям, на наш взгляд, являются: появление новаций в культуре, разочарование общества в традиционных ценностях (среди которых можно назвать Традицию, Безопасность) и усиление влияния ценностей, ориентированных на новации (Универсализм, Стимуляция, Достижение, Самостоятельность).

Для проверки релевантности группировки социальных ценностей выделенным стресс-сценариям было проведено конкретное исследование. При его реализации мы опирались на культурно-исторический подход к стрессу, предложенный в работах Т. Л. Крюковой и Т. В. Гушиной, которые описывают социокультурные факторы, влияющие на уязвимость людей к стрессу и выбор ими стратегий совладаний с ним через понимание и учет социокультурного контекста их жизнедеятельности [121].

Также мы учитывали результаты исследования Т. Г. Бохан, которая описывает стресс в этнокультурном контексте, связывая его с процессом

формирования этнической идентичности в трансформирующихся культурно-исторических условиях [36]. Основой для разрешения противоречия между устоявшимся образом жизни и возникающими в текущих реалиях новыми формами культуры является осознанное применение выработанных поколениями сценариев поведения, которые представляют собой национальный культурный ресурс.

Выполненная работа имела дизайн одномоментного нерандомизированного исследования со смешанными когортами с использованием описательных и статистических методов.

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, методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» Дж. Амирхана, тест на самооценку стрессоустойчивости личности, а также ряд открытых вопросов, касающихся социального статуса, этнической и религиозной принадлежности респондентов.

Эмпирической базой исследования 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.

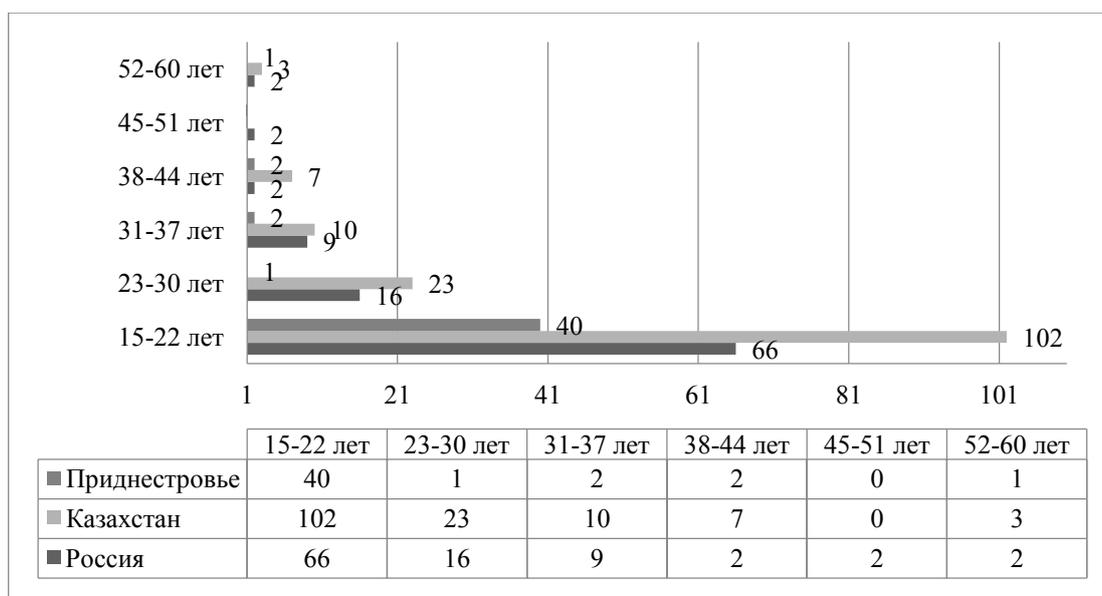


Рисунок 1. Распределение выборки испытуемых по возрасту

Общее число испытуемых составило 288 человек в возрасте от 15 до 60 лет (рис. 1). 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.

Обработка результатов исследования проводилась в два этапа. На первом этапе 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 нам сгруппировать социальные ценности и соотнести их с группами стресс-сценариев.

В результате обработки эмпирического материала, было выделено два фактора (таблица3):

Результаты анализа повернутой матрицы компонентов

№ п/п	Переменные	Компонент	
		1	2
1	Достижение	0,711	
2	Самостоятельность	0,514	
3	Стимулирование	0,511	0,313
4	Безопасность		0,774
5	Конформизм		0,338
6	Универсализм	0,352	

При анализе первого фактора заметно, что в его состав с высокими факторными весами вошли такие ценности, как Достижение ($r=0,711$), Самостоятельность ($r=0,514$) и Стимулирование ($r=0,511$); меньшим, но также значимым весом обладает ценность Универсализм. Этот фактор соответствует описанию группы трансформирующих стресс-сценариев.

При анализе второго фактора установлено, что в его состав с высоким факторным весом вошла ценность Безопасность ($r=0,774$), с меньшим значимым весом вошли ценности Конформизм ($r=0,338$) и Стимулирование ($r=0,313$). Этот фактор соответствует описанию группы контролирующих сценариев.

Факторы, показавшие уровень значимости менее 0,3, не учитывались.

Проведя факторный анализ, мы выявили обобщенные позиции, конкретизирующие результаты исследования: 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 соотношении 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. Рассмотрим социокультурные группы, выделенные по критерию социального статуса (таблица 4).

Таблица 4

Распределение стресс-сценариев по критерию социального статуса.

Статус	Город	Частота встречаемости в выборке	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Работающий	Челябинск	26,8%	Безопасность, Благожелательность, Универсализм	Мельница
	Костанай	30,3%	Безопасность, Самостоятельность, Универсализм	Мельница
Студент ВУЗа	Рыбница	21,7%	Безопасность, Благожелательность, Самостоятельность	Юла*
Студент колледжа	Челябинск	60,8%	Благожелательность, Самостоятельность	Юла
	Костанай	65,5%	Безопасность, Конформизм	Мельница* *
Учащийся школы	Рыбница	65,2%	Достижение, Самостоятельность, Универсализм	Мельница

Примечание

* Определен стресс-сценарий «Юла», поскольку ценности Благожелательность и Самостоятельность являются определяющими.

** Определен стресс-сценарий «Мельница», поскольку для него ценность Безопасность является определяющей.

Как видно из таблицы 4, социокультурная группа трудоустроенных склонна к реализации стресс-сценария «Мельница» и извлечению из воздействия стрессора ресурсов для дальнейшего развития и обновления. Причинами выбора данного сценария являются: накопленный опыт решения профессиональных и личных проблем, включенность и зависимость представителей группы от нормативной системы (организация, в которой трудоустроен человек), подверженность общественному давлению.

Социокультурная группа студентов как вузов, так и колледжей склонна к реализации стресс-сценария «Юла» как отражающего постоянную изменчивость образа жизни студента, открытого новому опыту, готовящегося к самостоятельной жизни и конфликтующего с носителями консервативных ценностей типа Традиции, Власти и Конформизма. Социокультурная группа обучающихся чаще реализует стресс-сценарий «Мельница», поскольку находится под сильным влиянием, с одной стороны, старшего поколения, представляющего консервативные ценности, с другой стороны, конфликта «отцов и детей».

Полученные данные также позволяют выдвинуть предположение о естественном цикле смены стресс-сценариев, происходящем в соответствии с изменениями содержания культуры в ходе смены поколений.

В начале жизни, когда ребенок зависим от взрослых, он воспринимает транслируемые консервативные (в рамках устойчиво-воспроизводимых норм культуры) стратегии и тактики стресс-совладания (контролирующие стресс-сценарии).

В период становления самостоятельности (в студенческом возрасте) происходит процесс переоценки ценностей, вырабатываются новые

стратегии и тактики стресс-совладания, актуальные для текущей социокультурной ситуации (трансформирующие стресс-сценарии).

Работающие респонденты оказываются в противоречивой ситуации: с одной стороны, они все еще готовы к поиску новых путей стресс-совладания, с другой – последствия этих путей стресс-совладания оказываются менее предсказуемыми, чем у уже апробированных. Консервативный подход все чаще начинает преобладать (контролирующие стресс-сценарии).

Циклы смены стресс-сценариев могут быть соотнесены с циклами смены поколений. В частности, В. Штраус и Н. Хоув такие циклы связывают с олицетворяющими их «социальными поколениями», представляющими собой совокупность людей, объединенных по трем критериям: совместное переживание основных исторических событий (одинаковый исторический опыт) в примерно одинаковом возрасте, характерные модели поведения и идеи (по сути – стресс-сценарии), чувство причастности к данному поколению (причисление себя к конкретной культурной общности) [240].

В основе данной теории лежит концепция диалектического единства кризиса и подъема. Кризисы сопровождаются крупными потрясениями, в это время меняются институты общества и общественное поведение, что пересекается с трансформирующими сценариями для доминирующей культуры. В периоды подъема происходит обновление культуры, в фокусе общественного внимания находятся преобразование внутреннего мира и системы ценностей. В это время активно распространяются новые идеи, происходит «атака» молодежи на институциональные порядки.

В. Ф. Минаков указывает на отличия приоритетов (в том числе, ценностей) разных поколений, вызванных противоречиями «отцов и детей», в результате которых нечетные поколения имеют общие характеристики, противоположные общим характеристикам четных поколений [154].

Поступательность смены социальных поколений может нарушаться. М. Р. Мирошкина говорит о дискретном характере смены российских

поколений XX-XXI вв., поскольку каждое поколение является либо участником, либо современником значительного исторического события, кардинально меняющего либо правила поведения в определенный временной период, либо устои страны в целом [155].

И, хотя полученные нами результаты позволяют соотнести 20-летний цикл смены социальных поколений с циклом смены стресс-сценариев, мы предполагаем, что последовательность или дискретность первого не оказывает значительного влияния на второй.

Таблица 5

Распределение стресс-сценариев по критерию социального окружения

Окружение	Город	Частота встречаемости в выборке	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Большинство людей вокруг меня другой национальности	Костанай	25,5%	Безопасность, Конформизм, Универсализм	Мельница
Большинство окружающих меня людей моей национальности	Челябинск	42,3%	Благожелательность, Универсализм	Юла*
	Рыбница	30,4%	Благожелательность, Достижение	Юла
Вокруг меня примерно поровну людей моей национальности и других национальностей	Челябинск	39,2%	Безопасность, Самостоятельность	Мельница**
	Костанай	52,4%	Безопасность, Самостоятельность	Мельница**
	Рыбница	34,8%	Безопасность, Универсализм	Мельница

Примечание

* Определен стресс-сценарий «Юла», поскольку для него ценности Самостоятельность, Благожелательность и Гедонизм являются определяющими.

** Определен стресс-сценарий «Мельница», поскольку для него ценность Безопасность является определяющей.

Как видно из Таблицы 5, социокультурная группа людей, вокруг которых преобладают представители другой национальности (в данном случае, уместно будет говорить о диаспоре), склонна к реализации стресс-сценария «Мельница». Диаспора, с одной стороны, стремится к сохранению своей культуры, с другой – в той или иной мере ассимилируется к доминирующей культуре, тем самым обогащая спектр используемых тактик и стратегий стресс-совладающего поведения.

Социокультурная группа людей доминирующей национальности склонна к реализации стресс-сценария «Юла». Данной группе из-за ее многочисленности сложнее сохранять культурную монолитность, что приводит к появлению альтернативных культурных программ и их конкуренции.

Социокультурная группа людей одной из доминирующих национальностей склонна к реализации стресс-сценария «Мельница». Ассимиляция представляет большую угрозу для сохранения идентичности диаспоры, поскольку культурные различия диаспоры и доминирующей культуры более значительны.

В разрезе национального окружения прослеживается тенденция готовности доминирующей культуры к экспериментам в сфере стресс-совладания, что свидетельствует о наличии баланса между необходимостью гомеостаза и потребностью к развитию, апробации нового опыта.

В тоже время, чем меньше социокультурная группа интегрирована в доминирующую культуру, тем больше она склонна к применению контролирующих стресс-сценариев для сохранения собственной культуры.

Таблица 6

Распределение стресс-сценариев по критерию религиозности

Религиозность	Город	Частота встречаемости в выборке	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Безразличен к религии	Челябинск	27,8%	Гедонизм, Самостоятельность	Юла
Допускаю существование Высших сил	Челябинск	35,1%	Безопасность, Достижение	Мельница*
	Костанай	33,1%	Безопасность, Конформизм	Мельница*
	Рыбница	45,7%	Безопасность, Универсализм	Мельница
Я верующий человек	Костанай	37,2%	Безопасность, Конформизм	Мельница*

Примечание

* Определен стресс-сценарий «Юла», поскольку для него ценности Самостоятельность, Благожелательность и Гедонизм являются определяющими.

** Определен стресс-сценарий «Мельница», поскольку для него ценность Безопасность является определяющей.

Как видно из Таблицы 6, социокультурная группа, относящая себя к безразличным к религии, склонна к реализации стресс-сценария «Юла» и в большей степени подвержена смене тактик и стратегий совладающего поведения. Одной из причин этого является меньшее число критериев допустимости применения тактик и стратегий, по сравнению с группой придерживающихся религиозных взглядов (религиозные предписания в определенной степени ограничивают доступный диапазон выбора).

Социокультурные группы респондентов, относящих себя к верующим, склонны к реализации стресс-сценария «Мельница». Возможны две причины выбора контролирующего стресс-сценария: 1) данная группа в принципе склонна к сохранению сложившихся традиций; 2) данная группа ощущают давление доминирующей культуры.

Распределение стресс-сценариев по критерию места проживания

Город/село	Город	% от респондентов по стране	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Город	Челябинск	84,5%	Благожелательность, Самостоятельность	Юла
	Костанай	77,9%	Безопасность, Конформизм	Мельница *
	Рыбница	93,5%	Самостоятельность, Универсализм	Калейдоскоп

Примечание

* Определен стресс-сценарий «Мельница», поскольку для него ценность Безопасность является определяющей.

Специфика выборки испытуемых не позволила в полной мере произвести оценку предпочитаемых стресс-сценариев в разрезе город/село. Однако, как видно из Таблицы 7, нельзя говорить о преобладании какой-либо группы стресс-сценариев, региональная специфика оказывает значительное влияние на выбор.

Среди жителей г. Челябинска преобладает стресс-сценарий «Юла», характеризующийся разнообразием взаимодействия культур. Специфику региона отмечает Г. М. Казакова: этническая мозаичность, уникальная региональная уральская культура, миссия «скрепа» России и др. [97]. Среди жителей г. Костаная преобладает стресс-сценарий «Мельница», характеризующийся отношением к стрессорам как возможности получить новые ресурсы для развития. Выбор данного стресс-сценария обусловлен, в первую очередь, историческим опытом взаимодействия с другими культурами в результате нескольких волн переселения. В конце XIX – начале XX вв. существовало несколько волн переселенцев русских и украинцев, перед и во время Великой Отечественной войны в регион были переселены корейцы, немцы, народы Северного Кавказа. Среди жителей г. Рыбница

преобладает стресс-сценарий «Калейдоскоп», характеризующийся маргинализацией доминирующей культуры, переходом к доминированию субкультур. Выбор данного стресс-сценария обусловил ряд факторов: неопределенность политического статуса Приднестровской Молдавской Республики (на территории которой расположен г. Рыбница), приоритет отношений с Россией (в противовес западноевропейскому курсу Молдовы), дислокация военных сил Российской Федерации в Приднестровье и др. [43]. Дополнительно был сделан срез относительно некоторых психологических характеристик (отраженных в фиксируемых в исследовании позициях оценок).

В ходе подготовки эмпирического исследования мы опирались на понимание удовлетворенности жизнью как отражения актуального состояния насыщения потребностей и/или эмоционального восприятия этого состояния, подверженного, в т. ч. и влиянию культурного стресса (возникающего при попадании в новую социокультурную ситуацию в виде реакции на чувство неустроенности, дискомфорта, нарушение социальных связей).

Как отмечает Л. П. Галич, удовлетворенность жизнью «обусловлена преимущественно не реальным состоянием насыщения потребностей и объективными факторами жизнедеятельности, а часто стереотипами, ценностными представлениями, стремлениями к самоутверждению, к социальному признанию, одобрению и престижу» [48].

По мнению Л. В. Куликова удовлетворенность жизнью «в значительной степени обусловлена характером межличностных отношений и состоянием собственного здоровья, но весьма слабо зависит от материального обеспечения и финансового положения личности» [127]. Также Л. В. Куликов отмечает, что оценка удовлетворенности жизнью существенно зависит от того, что респондент берет во внимание: внешние обстоятельства жизни (которые в небольшой мере зависят от его действий) или оценивает свои действия, достижения и успешность.

Для учета таких расхождений была добавлена шкала, исследующая удовлетворенность респондентов собой.

Таблица 8

Распределение стресс-сценариев по критерию удовлетворенности жизнью

Удовлетворенностью жизнью	Город	% от респондентов по стране	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Высокий уровень удовлетворенности жизнью	Костанай	26,2%	Безопасность, Конформизм	Мельница*
Уровень ниже среднего	Челябинск	35,1%	Безопасность, Благожелательность	Юла**
	Костанай	35,2%	Конформизм, Традиция	Крепость
	Рыбница	32,6%	Достижение, Самостоятельность	Юла**
Низкий уровень удовлетворенности жизнью	Челябинск	42,3%	Безопасность, Самостоятельность	Мельница*
	Костанай	25,5%	Достижение, Самостоятельность	Весы***
	Рыбница	39,1%	Благожелательность, Самостоятельность	Юла**

Примечание

* Определен стресс-сценарий «Мельница», поскольку для него ценность Безопасность является определяющей.

** Определен стресс-сценарий «Юла», поскольку для него ценности Самостоятельность, Благожелательность и Гедонизм являются определяющими.

*** Определен стресс-сценарий «Весы», поскольку для него ценности Достижение являются определяющими

Как видно из Таблицы 8, при снижении уровня удовлетворенности жизнью (низкий и ниже среднего уровни) можно наблюдать увеличение разнообразия реализуемых стресс-сценариев (все группы – контролирующие, балансирующие и трансформирующие), что связано, вероятно, со

спецификой исследуемых регионов. Челябинск и Рыбница находятся в зоне активного пересечения экономических и политических интересов, что обуславливает большее число конкурирующих культурных программ, соответственно, и более частой сменой доминирующих культур.

Костанай, хоть и находится почти на границе России и Казахстана, является относительно небольшим городом с медленным ритмом течения жизни. Неторопливость социальной жизни снижает и конкуренцию культурных программ. В результате социокультурная группа с высоким уровнем удовлетворенностью жизнью ориентирована на сохранение традиционных для нее тактик и стратегий стресс-совладания, но в тоже время готова апробировать и новые способы совладания (стресс-сценарий «Мельница»).

При снижении уровня удовлетворенностью жизни ниже среднего происходит замыкание культуры на себе и изоляция (стресс-сценарий «Крепость»). В том случае, если удовлетворенность жизнью снижается до низкого уровня, начинается противостояние двух равноценных культурных программ, одна из которых – ориентирование на сохранение традиционных подходов к стресс-совладанию, а вторая, напротив, связывается с отказом от них, как показавших свою неэффективность. Вероятно, эта тенденция характерна для всех небольших провинциальных городов.

В целом факторы удовлетворенности собой и стрессоустойчивости не подтвердили свою роль критериев выделения групп, использующих различные стресс-сценарии.

Таким образом, по результатам проведенного нами 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 вв.: 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). Согласимся с С. Б. Синецким в том, что именно *ускорение времени* является сегодня ключевым фактором, определяющим цивилизационное развитие XXI века [184].

Ранее трансформация пространства происходила за счет ускорения средств перемещения (техническое преодоление заданных географических границ), в настоящее время исследователи говорят уже об «инфляции пространства» [60]: понятия «далеко» и «близко» меняются в зависимости от доступа человека к новым коммуникативным технологиям. Динамика социального времени обеспечивает гетерогенность общества, которая порождает многоуровневость взаимосвязанной триады: времени, культуры и общества. П. А. Амбарова выделяет ряд стратегий для описания темпорального поведения людей [5]:

1. «Круг времени» – линейная темпоральная стратегия, описывающая течение времени в виде замкнутого круга, в котором не происходит изменений.

2. «Стрела времени» – линейная темпоральная стратегия, описывающая течение времени как последовательное развитие событий.

3. «Нелинейный порядок» – нелинейная темпоральная стратегия, описывающая параллельное и наслаивающееся течение нескольких событий, находящихся в подчинении определенных закономерностей.

4. «Нелинейный хаос» – нелинейная темпоральная стратегия, описывающая беспорядочное и хаотичное течение происходящих событий, отсутствие возможности контроля за ними.

С позиций методологического анализа темпорального измерения культуры, нам близка концепция Е. А. Ильинской, создавшей модель универсальной матричной структуры анализа культуры через заложенные ментально-темпоральные коды [89].

Эти ментальные коды определяют поведение и ценностные иерархии носителей культур, воспроизводя категорию «время» в логике фрактала (своеобразного подобия на микроуровне): «Естественно, ментально-темпоральные установки отражаются в моделях поведения носителей культуры, которые только на первый взгляд в массе людей кажутся спонтанными и хаотичными из-за наличия у каждого человека свободного выбора. Но внешний хаос представляет собой внутри фрактально организованное движение» [88, с. 72].

Эта многотемпоральность (одновременное сосуществование групп, живущих в культуре будущего или прошлого), помимо наличествующего разнообразия, отражает и отсутствие ценностного баланса в обществе.

Информационно-технические процессы современной цивилизации, обусловленные промышленной революцией, обозначаемой как «Индустрия 4.0» [143], 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. Новые медиа (цифровой формат СМИ, блогинг, социальные сети и др.) в погоне за количеством просмотров и прочтений формируют ажиотаж вокруг негативной повестки дня, что способствует усилению информационного стресса. П. А. Кисляков с соавторами отмечают, что в фокусе внимания молодежи находятся социальные угрозы и последствия цифровой трансформации [111].

Риски вызывают растущая киберпреступность, уменьшение числа и ухудшение качества социальных связей (средства мгновенной связи, вопреки бытующему представлению о глобальности и безбарьерности общения, на самом деле, способствуют «зацикливанию» на одних и тех же контактах, часто в виртуальном формате, порождая, так называемый, синдром «пузыря фильтров»), растущая агрессия и асоциальное поведение.

В границах нашего исследования интерес представляет социально-психологический подход, который описывает время как «способность личности и групп людей отражать в сознании систему временных отношений» [4]. Время перестало быть длительным и протяженным, сегодня его главная сущностная характеристика – мгновенность [23].

Специфика стресс-ситуаций в современном обществе заключается в их скоростном протекании. С. Бертман описывает современный мир как мир «гиперкультуру», которая очень быстро пресыщается и требует новых ресурсов взамен истощившихся [226]. П. Вирилио говорит о создании науки, которая изучала бы скорость во всех ее проявлениях – «дромологии». Он считает скорость одним из ключевых параметров измерения современности [243]. П. Вирилио закладывает в фундамент западной цивилизации принцип наращивания скорости, обеспечиваемый технологиями. Культу скорости подчинены и те, кто успевает «удерживаться на волне», и те, кто не успевает за бешеными темпами новой жизни. Первые устают от необходимости поддерживать высокий темп; вторые – тратят ресурсы, пытаясь «поймать волну». Но и те, и другие не успевают восстанавливаться. Постоянное ускорение приводит к появлению фрагментации «времени, [культурного] пространства и образа жизни как такового» [53]. Фрагментация нарушает целостное восприятие, единство культурного пространства-времени сменяется неупорядоченным набором эпизодов, событий, фактов.

По мнению Т. В. Семеновских, клиповое мышление является процессом отражения частных свойств объектов при игнорировании их

взаимосвязей в условиях фрагментации потока информации, нарушения логики, и отсутствия целостной картины восприятия [181]. К. Г. Фрумкин среди отрицательных характеристик клипового мышления называет его мозаичность и разрозненность восприятия окружающей среды, положительной же характеристикой является его защитная функция [204]. В такой трактовке клиповое мышление можно рассматривать как стресс-демпфер, который позволяет субъективно уменьшить объем и скорость воспринимаемого потока информации.

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 связных изменений [51, с. 48]. 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.

Согласно А. Г. Здравомыслову, в ситуации неопределённости происходит «стратегизация» поведения [66] как ответ на восприятие социальных изменений в стихийной неконтролируемости процесса. Различные культурные группы, сталкиваясь с темпоральной неопределенностью жизни как стрессором, 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):

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

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 [19]. Работ, посвященных этой проблеме не так много, исследователи даже не пришли к пониманию единой трактовки данного понятия [28], поскольку это явление многогранно и может рассматриваться в различных контекстах. На базовом уровне можно говорить о двух формах эскапизма [221;210; 115]:

1. При легкой форме эскапизма нет постоянной изоляции от социума, она не представляет угрозу для безопасности индивида и общества. Фактически эскапизм становится ответной защитной реакцией на происходящие события (в качестве примеров можно назвать чтение книг, просмотр сериалов, выезды на природу и даже умеренное употребление алкоголя);

2. При тяжелой форме эскапизма индивид максимально дистанцируется и изолируется от общества (социальная изоляция), начинает употреблять наркотические и психоактивные вещества и т.п.

П. С. Вавилов затрагивает проблемы эскапизма через призму измененных состояний сознания (ИСС), утверждая, что они «являются панацеей от гнета социальной несправедливости, экспресс-доступом к

счастью, эйфории, сказке» [42]. Автор указывает на три аспекта эскапизма в контексте ИСС [41]:

- воображаемый аспект проявляется как идентификация себя с объектом воодушевления, одним из вариантов которого является «бегство в здоровье»;

- символический аспект проявляется в виде «бегства за ИСС», которые становятся источником неких благ. Типичным примером являются игры, которые выступают самой социально-приемлемой формой выражения данного аспекта ИСС;

- реальный аспект описывается автором как «бегство в обычное состояние сознания». Оставленная возможность отступления от ИСС создает видимость большей свободы, возможности выбора между реальным и измененным мирами.

Неразрывно ли связан эскапизм с ИСС, или же уход от реальности не всегда связан с изменением сознания – вопрос дискуссионный, ответ на который находится в области прикладных наук (медицина, психология и др.). В рамках нашей работы интерес представляет двойственность эскапизма как стратегии стресс-совладания.

Уточним, что мы не связываем стратегию эскапизма, исключительно, с деструктивными проявлениями, но ведем речь лишь о выбираемых формах защиты (буфера, демпфера) на возникающие стрессоры. В данном вопросе нам близка позиция Д. А. Кутузовой, которая говорит о продуктивной (как стратегия адаптации) и непродуктивной (как защитная стратегия) формах эскапизма [129]. Автор рассматривает продуктивную форму как самореализацию, отличительной чертой которой является устойчивость ценностных ориентаций. В этом случае происходит негласное игнорирование установленных социумом «правил игры», создается пространство для удовлетворения потребностей и возможности развиваться. Непродуктивная

форма характеризуется уходом в своего рода упрощенный, не общепринятый мир, который ограничивает возможности к достижению целей.

Стратегия эскапизма, например, нередко используется в художественной культуре и искусстве (теории сублимации, компенсации, релаксации). В контексте конструирования искусственной художественной реальности нам представляется любопытным проследить изменение содержания советского кинематографа в военное и послевоенное время. Фильмы военного времени не дают возможности уйти от реальности войны, но позволяют своему зрителю увидеть, что даже в самых тяжелых условиях остается место для вечных и светлых ценностей – добра и дружбы, стойкости и любви к Родине, заботе старших о младших, вере в человека («Два бойца» (1943 г.), «Жила-была девочка» (1944 г.), «Сын полка» (1946 г.) и др.).

В послевоенное время, когда началось активное восстановление народного хозяйства, режиссеры уделили внимание и созданию фильмов другого плана – прославляющих человека труда, наглядно показывающих, что можно измениться и построить счастье для всех, нужно только тщательно трудиться. Отправной точкой можно назвать фильм «Кубанские казаки» (1949 г.). Цветные кадры изобилия резко контрастировали с послевоенными разрушениями и карточной системой. Продолжают призывы к труду и другие фильмы: «Солдат Иван Бровкин» 1955 г. и «Иван Бровкин на целине» 1958 г., «Педагогическая поэма» 1955 г. «Высота» 1957 г. и др.

Сохраняется данная тенденция и позже, в эпоху первых космических полетов. Пожалуй, одним из самых ярких примеров будет кинодиалог «Москва-Кассиопея» (1973 г.) и «Отроки во вселенной» (1974 г.), которые показали новые вершины, к которым может подняться наука, нужно только трудиться, невзирая на бытовую неустроенность.

Перестроечный и постперестроечный кинематограф в значительно большей степени стал отражать реальную жизнь, переставая создавать пространство, в которое зрителю хотелось бы погрузиться, чтобы уйти от

проблем повседневной жизни. На смену фильмам, приглашающим в «прекрасное далеко», пришло новое для России 1990-х гг. культурное явления – т.н. «мыльные оперы», сериалы, популяризирующие сценарий «Золушки». Сюжеты северо- и южноамериканских сериалов того времени привлекали зрителей возможностью «скомпенсировать» свои неудачи за счет отождествления зрителем себя с главными героями [75].

Однако, на наш взгляд, стратегия эскапизма является, все же, специфическим вариантом актуального тренда: во-первых, может быть оспорена актуальность данной стратегии в значении «здесь и сейчас» (носит, скорее вневременной, универсальный характер. Например, Е. Ф. Туан утверждает, что эскапизм является составной частью любой культуры и характеризует переход от естественного бытия к бытию в среде «второй природы» [242]); во-вторых, подобные стратегии никогда не принимали характера глобального движения (что, собственно, отличает суть трендов).

В этом смысле, характеризующими специфику культуры XXI в. можно считать два противоположных темпоральных вектора: замедление и ускорение.

2. Стратегия замедления. Снижение уровня напряжения через осознанную ценность замедления наблюдается сегодня, например, в популярности медитации (и в целом востребованности восточной философии), 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): «Рурализация является следствием того, что люди устали от цивилизации, бешеного ритма, пробок, вечного цейтнота. Несмотря на то, что им удалось многого добиться (получить хорошую работу, обеспечить себя различными материальными благами и т.п.), они перестали чувствовать себя психологически комфортно,

утратили радость жизни, перестали испытывать счастье...Люди просто не справляются со стрессом, в связи с чем оказываются «за бортом» жизни, и единственная возможность начать все заново для них – это полностью изменить свою жизнь» [84, с. 127].

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) [52]. Опираясь на данные австралийского исследования, С. Н. Ермакова называет четыре основные причины, по которым люди становятся дауншифтерами, две из которых прямо связаны со стрессовым совладанием: желание сбалансировать жизнь и уменьшить количество факторов стресса; способ реакции на противоречие между ценностями и установками личности и ценностями организации [71].

В хрестоматийной книге Эми Солтсмен «Дауншифтинг: достижение нового успеха на пониженной передаче», речь идет о добровольном «шаге назад» как стабилизации внутреннего состояния и гармонизации внешнего окружения [189]. При этом, в случае дауншифтинга важно подчеркнуть, что данная практика не тождественна стратегии эскапизма: практически во всех исследованиях дауншифтинг рассматривается как перспективная модель успешности в современной культуре [6; 114; 150].

А. Этциони рассматривает дауншифтинг как процесс трансформации культуры потребления, направленный на переход к духовным ценностям и отказу от материальных, к образу жизни, основанному на балансе базовых (то, что необходимо для жизни) и духовных потребностей [231]. Дауншифтинг является попыткой разрешить противоречия между целями и ценностями, определяемыми обществом (статус, успешность, обеспеченность), и внутренними ценностями (самопознание, общение с друзьями и родными, увлечения) [62].

В целом даже сфера бизнеса, традиционно воспринимаемая в значениях бесперебойно работающего «конвейера», осуществляет поиск новых моделей антистрессовой гармонизации. Укажем, в частности, на получающую распространение концепцию «бирюзовых организаций» Ф. Лалу [132], отличительной чертой которых является (декларируется) свобода, самостоятельность и право сотрудников конструировать комфортный для них режим работы. Компания для каждого человека создает такие условия, чтобы он чувствовал себя «на своем месте» [29]. К этому опыту обращаются российские компании «ВкусВилл» (розничная сеть), а также Сбербанк, который в пяти своих отделениях (старт проекта – 2019 г.) проводит эксперимент по внедрению «бирюзовой» модели. По словам Г. Грефа, результаты обнадеживают [39].

Всё чаще возникают дискуссии (а в ряде европейских стран такой опыт уже реально внедряется) о продуктивности идеи сокращения рабочего времени без уменьшения вознаграждения за труд [78; 27; 135]. Согласимся с С. Б. Синецким в том, что освободившийся ресурс свободного времени – оказывается именно временем погружения и качественной концентрации человека на себе: «количество свободного, а в его структуре – досугового времени постепенно становится одним из базовых условий и показателей качества жизни индивидов и социальных групп, а деятельностная (содержательная) структура досуга – важнейшей характеристикой конкурентоспособности того или иного сообщества (нации)» [183, с. 131].

В современной культуре можно говорить об институционализации стратегии замедления в так называемой философии *slowlife* (медленная жизнь). Предпосылки ее зарождения связывают с движением *слоуфуд*, возникшим в Италии во втор. пол. 1980-х гг. в результате протестов против открытия ресторанов быстрого питания (Макдональдс) в Риме. Участники движения составили манифест, в котором зафиксировали идеологию размеренного существования: «Человек разумный (*Homo Sapiens*) должен

снова завладеть мудростью и освободить себя от скорости, которая семимильными шагами ведет наш вид по пути к вымиранию. Давайте защищать себя от всеобщего безумия быстрого темпа жизни с помощью простых чувственных удовольствий. Тем же людям, которые путают эффективность с остервенением, мы предлагаем вакцинацию соответствующей порцией чувственных удовольствий, которая должна быть принята с медленным и длительным наслаждением» [145].

Исследователь Ж. В. Николаева считает, что философско-культурологические истоки «новой философии неспешности» обнаруживаются, еще начиная с эпохи Античности («жизнь созерцательная» и «жизнь деятельная», категория *otium* – досуг), а идеологические постулаты можно найти в работах Б. Рассела «Похвала праздности» и К. Оноре «Похвала неспешности» [162; 174; 166].

Николаева систематизирует идеи, лежащие в основе философии *slowlife*: борьба с энтропией в постглобализме, «спасение мира» от невроза скорости, принцип достижения максимального индивидуального совершенства посредством темпоральной самоорганизации, регуляция действий с целью уменьшения избыточности; базовый принцип – *Take Back Your Time* («Верни себе свое время») [162, с. 26-27].

Со временем движение расширило свои границы, породив понятие «слоуинга» и сформировав феномены «медленных путешествий», «медленного искусства», «медленного образования», «медленных городов». К. Оноре рассматривает «медленное движение» как культурную революцию [166]. Это движение призывает перестать имитировать деятельность и продуктивность, сменить «казаться» на «быть», чтобы не терять мотивацию и избавиться от синдрома дефицита внимания [44]. В основе «медленной философии» заложено стремление делать как можно лучше, а не как можно быстрее.

Феномен «медленных городов» больше известен под названием «Читтаслоу». Целью этого союза городов стало стремление преодолеть отрицательные стороны проблем урбанизации – высокой скорости жизни и возрастающей плотности жителей. Союз ориентируется на города, «в которых хорошо жить», и не принимает города с числом жителей более 50 000 человек [239].

В рамках данной философии функционируют итальянская ассоциация «Искусство жить медленно», Американский всемирный институт медлительности (World Institute of Slowness), «Бюро времени», расположенное в г. Мюнхен, в котором все жители города могут обсудить вопросы, связанные с непродуктивной потерей времени, найти новые формы взаимодействия организаций и жителей [234].

Созвучны данной философии и ментальные установки скандинавских стран: *лагом* – шведская модель баланса и умеренности, и *хюгге* – датская концепция умиротворенности – получающие признание и популярность среди представителей самых разных народов. Так, в 2016 г. слово «хюгге» вошло в список самых популярных слов по версии Оксфордского словаря [245].

В этом контексте сегодня развивается, например, тема «культуры релаксации», как ценностной и деятельностной практики сохранения душевного здоровья.¹ Речь именно о культурных основаниях релаксации как воспроизводящемся процессе, осуществляемым по определенной технологии (норме), зачастую с использованием специально подобранных произведений художественной культуры (аудио и визуальных). По сути, в соответствующих исследованиях и проектах речь идет о формировании новой традиции антистрессового поведения, формируемой в детском

¹ См. Томчук С. А. Формирование релаксационной культуры школьников средствами музыкотерапии / С. А. Томчук // Гуманитарные науки. – 2018. – № 4. – С. 113-122.

(подростковом возрасте). На этом примере мы видим еще один вектор смещения парадигматики стрессологии в сферу культуры.

Разумеется, несмотря на широкое распространение идей замедления, их проявление в самых разнообразных аспектах действительности, культура XXI в. воспринимается как динамичная, изменчивая, наращивающая скорости и темпы жизни человека. Потому вполне логичным и обоснованным видится копинг-стратегия сёрфинга, как потребность человека догнать время, встроиться в него и адаптировать себя к новому ритму существования.

3. Сёрфинг-стратегия. Эта 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 стрессовладания, что, тем не менее, может рассматриваться как способ снижения стресса за счет успешной адаптации к нему («клин клином вышибают»).

Весьма наглядно стратегия сёрфинга иллюстрируется интернет-сёрфингом, когда пользователи посещают различные сетевые площадки в поисках информации, соответствующей их потребностям. На основе наблюдений можно определить две полярности: при широком охвате различных площадок уменьшается глубина погружения пользователя в детали, его представления и знания поверхностны, он имеет статус рядового пользователя; при узком охвате отдельных площадок происходит специализация, нередко пользователь имеет определенный авторитет среди других пользователей, статус модератора или редактора контента.

Сюда же относится социальный сёрфинг, представляющий собой особую коммуникативную тактику поверхностного или «скользящего» вхождения в общество [46]. При этом речь следует вести не просто о тактике информационного поведения, но о существенной трансформации личности под влиянием новых цифровых технологий. По мнению исследователей,

основными показателями социального сёрфинга в молодежной среде являются:

- изменения в ценностной структуре личности;
- изменения практик взаимодействия и моделей реагирования на объекты и события социальной и материальной среды;
- изменение техник коммуникаций и набора социальных ролей личности;
- смена круга общения и референтных лиц / групп;
- изменение предпочтений в досуге, смена хобби, интересов, увлечений;
- отрицание или вытеснение положительного опыта, полученного до изменений;
- неоднократность резких революционных изменений направленности личности [там же, с. 192].

Еще одной формой сёрфинга можно обозначить тревеллинг (образовано от англ. слов *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 [177].

Классическим примером стремления успеть за ускорением реальности и «оседлать волну» становятся рестораны быстрого питания в частности и франчайзинг в целом. Обобщая примеры сёрфинг-стратегии, мы можем говорить о культуре, получившей название снэк-культура (от англ. *Snack* – перекус, быстрая закуска).

Таким образом, решением проблем, порождаемых культом скорости в XXI в., является подбор оптимальной темпоральности, позволяющей поддерживать «нормальное» человеческое существование [53]. Выбор стратегии не сводится только к торможению темпоральной скорости, его задача – контроль за временем (ускорение или замедление), исходя из

системы ценностей, потребностей и ресурсов. В любом случае дальнейшая разработка и внедрение все более гибких и эффективных стратегий совладания в стрессогенных ситуациях определяется насущной необходимостью регуляции современного культурного пространства на пути достижения сложной гармонии социокультурной целостности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование, несмотря на свою смысловую завершенность, на наш взгляд, открывает ряд перспективных задач и направлений. Первая из них связывается с углублением междисциплинарных поисков и укреплением интегративного подхода в изучении стресса. Частично, автор данного диссертационного исследования работал на решение данной задачи, стремясь соединить индивидуальное и социокультурное измерение анализа стресса в едином концепте стресс-культуры.

Разумеется, не может игнорироваться богатый материал, накопленный в русле психофизиологических концепций проявлений стресса: сопротивляемость организма стрессорам и адаптация человека к стрессу, специфика проявления стрессовых состояний, взаимосвязи поведения отдельных субъектов и общее напряжение в отношениях, которое сопровождает групповые интересы. Важно подчеркнуть, что в характеристике стресс-культуры, указывая на выход в универсальное измерение анализа стресса (в противовес – индивидуальному), мы не умаляли значимости индивидуальных аспектов преодоления стрессовых ситуаций. Но, вместе с тем, восхождение на уровень философско-культурологического обобщения – в значительной мере углубляет и индивидуальное измерение проблемы, и позволяет говорить о проекциях стрессовых состояний на социокультурные процессы и явления. Само знание о культуре как второй природе, понимание взаимообусловленности естественного и искусственного начал – позволяют культурологическим исследованиям с наибольшей органичностью осуществлять междисциплинарный синтез.

Укажем на то, что такой подход сегодня осознается как общее направление научного познания, игнорирование которого приводит к

проблемным ситуациям неполноты и фрагментарности анализа: «в социальном познании сегодня сложилась достаточно противоречивая ситуация. С одной стороны, социальная реальность бросает социальным наукам вызовы трудности и неопределенности, ответы на которые требуют изучения социальной реальности как сложной системы в рамках холистского мышления. С другой стороны, усиливающаяся мультипарадигмальность социального познания и растущая специализация научно-исследовательской деятельности, а также дисциплинарная «департаментализация» социальных наук сопровождаются фрагментаризацией научного знания. В силу этого в научно-исследовательских практиках постоянно ускользают целостность, сложность и многомерность изучаемых социальных явлений» [141].

Разумеется, стремление к подобной установке не гарантировало безусловной полноты охвата проблемы стресса в указанной диссертации. Более того, важно признать и то, что при интерпретации проблемы мы в большей мере описывали статичную картину, своеобразный «идеальный тип», изначально предполагающий условность и схематизм выражения: поиск и обоснование концептов, классификация стратегий, выявление актуальных трендов. Неоднородность и противоречивость реальных социокультурных стресс-сценариев не может быть адекватно вмещена в границы отдельной работы. Однако мы стремились не к тому, чтобы описать специфичность индивидуальных проявлений, но к поиску универсально-обобщенной модели. Мы моделировали методологическую матрицу, исходя из которой могут быть интерпретированы актуальные социокультурные процессы. Предложенный нами в параграфе 2.1. эмпирический замер (изучение респондентов Казахстана, России и Приднестровья) не может рассматриваться как законченное (отличающееся репрезентативностью) исследование и диагностика ситуации. Для нас было важным, скорее, осуществить процедуру апробации теоретической модели, транспонировать

умозрительные сценарий – в опыт оценки и восприятия носителями культуры.

Также в диссертационном исследовании мы стремились придерживаться безоценочного (нейтрального) подхода к оценке существующих стрессоров и стресс-сценариев. При этом, мы признаем, что стратегии реагирования на стресс обретают свое воплощение в различных социальных практиках, и результатом разрешения стрессовой ситуации не всегда становится позитивный общественный результат. Одной из тенденций в условиях неопределенного рискогенного социума, является упрощение социальных практик как диалектическая противоположность общественному усложнению (стандартизация и архаизация) [76]. Упрощение социальных практик сводит многомерную сложность общественного устройства к базовым шаблонным действиям, которые исключают гибкость и самоорганизацию индивидов, выстраивая тем самым линейную причинность.

Стандартизация в контексте социальных практик предполагает упрощение сложных процессов через представление их как «системы шаблонных рациональных действий. Фактически, социальные отношения сводятся к стереотипическим действиям. Архаизация в контексте социальных практик предполагает адаптацию к сложному общественному устройству путем поиска «простых» ответов [там же]. Примерами являются преобладание личных социальных связей перед обезличенными профессиональными и деловыми (обращение за помощью к родственникам и друзьям, а не к специалистам), склонность к патернализму. Архаизация наиболее ярко проявляется в маргинальных анклавах, исключенных из пространства коммуникации.

Завершение диссертационного исследования совпало с возникновением глобального стрессового фактора – эпидемии коронавируса. Данный аспект намеренно глубоко не анализировался нами в работе, хотя можно говорить о том, что исследователю выпала возможность реальной диагностики общества

в период стресса. Однако наша установка была связана с построением концепции стресс-культуры, а не оперативной диагностикой ее последствий. Вместе с тем, безусловно, пандемия COVID-19, во время которой скачкообразно выросла скорость социокультурной трансформации, оказала заметное влияние на практику стресс-совладания.

Пандемия угрожает всем человеческим потребностям, в силу своей глобальности она является сильным травматическим стрессором, который усиливает ситуацию неопределенности [2]. Можно предположить, что общество сейчас находится в «процессе становления травмы» (Дж. Александер) [222], когда травматический процесс обретает черты культурного процесса, поддерживаемые средствами негативной медийной репрезентации [175].

Сложившийся антропологический кризис и структурные изменения, происходящие в области безопасности из-за пандемии, стали причинами деиндустриализации (остановка малых предприятий в периоды локдаунов), дегуманизации (снижение значимости прав личности перед лицом нужд общества), диверсификации общества (поиск новых форм трудовой деятельности, ограничение свободы передвижения и др.), ценностного дефицита информационного общества (манипуляция информацией, широкое распространение конспирологических теорий, информационное насилие нелегитимной информации) [188].

Специфической чертой текущей пандемии является ее отражение в средствах массовой информации, в том числе, в «новых медиа», которое не может быть интерпретировано по устоявшимся схемам. А Г Абдуллин с соавторами [2] отмечают, что пандемия в научном мире усилила интерес к междисциплинарным исследованиям, а в обществе – запрос на социальный оптимизм. Так, весной 2020 г. по всему миру был зафиксирован значительный подъем волонтерского движения. Оперативно было организовано обучение волонтеров, после чего они начинали обеспечивать

помощь людям, находящимся на самоизоляции [169]. Для многих одиноких людей даже бесконтактное взаимодействие с волонтерами стало возможностью ощутить социальную поддержку, понять, что они не остались одиноки.

На наших глазах, в период пандемии COVID-19 общество проходит через социокультурный кризис, осложняющий долгосрочные прогнозы развития. Тем больший интерес будет представлять возможность наблюдать социальную динамику постковидного развития цивилизации.

Пандемия в реальном времени продемонстрировала возможность продолжительного стресса, пролонгация которого уже приблизилась к двухлетней границе. Перманентные локдауны, разнообразные требования к безопасности, волнообразные приливы (и отливы) строгости контроля исполнения противоэпидемиологических предписаний, ограничения (в том числе, самоограничения) на передвижения и прямые межличностные коммуникации, сложный окружающий контекст (озвучивание статистики заболеваний и смертей, полемика по поводу качества вакцин...) в совокупности привели к бесконечной воспроизводимости стрессовых состояний как отдельных людей, так и широких социальных слоев. Собственно, эта воспроизводимость и стала свидетельством приобретения стрессом устойчивых культурных черт, таких как повторяемость (стандартизированность) и массовизация определенных реакций на внешние раздражители, формирование ценностных основ реагирования на стрессоры, активная транслятивность ценностного компонента в пространствах иных культур (в качестве наиболее яркого примера здесь можно привести ковид-диссидентство).

Многие теоретические конструкты, описанные нами в качестве рабочих гипотез, материализовались, став культурными состояниями. По сути, именно окультуривание стресса, превращение его в инвариант нормы (привычного, повседневного), позволило «зафиксировать» потери и сохраняя

социальную стабильность продолжать жить и развиваться всему социальному организму.

Более того, при всех локальных различиях, базовый тренд, концепция преодоления пандемии и ее последствий были и остаются в сущности едиными в подавляющем большинстве стран-сообществ. Последнее также объясняется смещением стресс-процессов в культурные формы протекания.

Можно заключить (уже за пределами темы новой коронавирусной инфекции), что стресс, пройдя сложный путь интерпретаций разными науками, стал полноценным объектом исследований культурологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков, В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 166 с.
2. Абдуллин, А. Г. Размышления о пользе пандемии для морально-психологического оздоровления общества / А. Г. Абдуллин, В. В. Лихолетов, Е. А. Рыльская // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2021. – № 2 (85). – С. 144–154.
3. Амбарова, П. А. Динамика социального времени: эволюция социологических представлений / П. А. Амбарова // Социологический журнал. – 2014. – № 2. – С. 6–24.
4. Амбарова, П. А. Социальное время в контексте современного социологического знания / П. А. Амбарова // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2015. – № 2 (35). – С. 13–24.
5. Амбарова, П. А. Темпоральные стратегии поведения горожан: опыт качественного исследования / П. А. Амбарова // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2015. – № 1 (34). – С. 120–130.
6. Ангел, О. Ю. Дауншифтинг как перспективная модель успешности в современном мире / О. Ю. Ангел // Инженерный вестник Дона. – 2018. – № 4. – С. 1–11.
7. Антикризисное управление : учебник / под ред. Э. М. Короткова. – Москва : ИНФРА-М, 2000.
8. Антология исследований культуры. Т. 1: Интерпретация культуры / сост. Л. А. Мостова. – Санкт-Петербург : Университетская книга, 1997. – 726 с.
9. Ануфриев, С. И. Культурфилософский статус понятий «Неопределенность», «Перемены» и «Риск» в условиях коммуникативной

социальности / С. И. Ануфриев, М. С. Хабибулин // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2006. – № 12. – С. 59–61.

10. Анцупов, А. Я. Конфликтология: новые способы и приемы профилактики и разрешения конфликтов : учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 4-е изд., испр. и доп. – Москва : Эксмо, 2010. – 509 с.

11. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 2-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 528 с. : ил.

12. Анцыферова, Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии : монография / Л. И. Анцыферова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.

13. Апухтина, Н. Г. Дискурс, дискурсные практики и философия культуры / Н. Г. Апухтина, Т. Ф. Берестова, В. С. Невелева // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2012. – № 2 (30). – С. 66–69.

14. Апчел, В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – Санкт-Петербург : ВМА, 1999. – 86 с.

15. Артемов, В. А. Социальное время: теоретические аспекты / В. А. Артемов, О. В. Новохацкая // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: Социально-экономические науки. – 2013. – № 4. – С. 181–187.

16. Астафьева, О. Н. Теоретические основы культурной политики и интегрирование идеи культуры в общественный дискурс / О. Н. Астафьева // Библиотекосведение. – 2014. – № 6. – С. 13–19.

17. Ахиезер, А. С. Дезорганизация как категория общественной науки / А. С. Ахиезер // Общественные науки и современность. – 1995. – № 6. – С. 42–52.

18. Балабанова, Е. С. Вынужденные мигранты: стратегии совладания с жизненными трудностями / Е. С. Балабанова // Экономическая социология. – 2000. – Т. 1, № 2. – С. 35–53.

19. Балыков, Д. В. Эскапизм как психологический феномен / Д. В. Балыков // Вестник Ульяновского государственного технического университета. – 2019. – № 1 (85). – С. 17–18.

20. Банах, А. С. Культуральная социология в исследовании современных состояний культуры / А. С. Банах // Актуальные вопросы современной науки. – 2014. – № 33. – С. 41–50.

21. Барковская, А. Ю. Стресс-факторы в социокультурном пространстве современного большого города / А. Ю. Барковская, М. П. Назарова // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Проблемы социально-гуманитарного знания. – 2014. – № 5 (132). – С. 37–42.

22. Бауман, З. Индивидуализированное общество / З. Бауман ; пер. с англ., под ред. и предисл. В. Л. Иноземцева. – Москва : Логос, 2002. – 324 с.

23. Бауман, З. Текучая современность / З. Бауман ; пер. с англ. С. А. Комарова ; под ред. Ю. В. Асочакова. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 240 с.

24. Бек, У. Что такое глобализация? / У. Бек ; пер. с нем. А. Григорьева и В. Седельника. – Москва : Прогресс-Традиция, 2001. – 304 с.

25. Белл, Д. Грядущее постиндустриальное общество: Опыт социального прогнозирования / Д. Белл ; пер. с англ. под ред. В. Л. Иноземцева. – Москва : Academia, 1999. – 783 с.

26. Белл, Д. Социальные рамки информационного общества / Д. Белл // Новая технократическая волна на Западе / отв. ред. П. С. Гуревич. – Москва : Прогресс, 1986. – С. 330–342.

27. Белов, А. В. Сокращение рабочего времени как инструмент преодоления дефицита труда: парадоксальный опыт Японии для российских реформ / А. В. Белов, А. В. Золотов // Проблемы современной экономики. – 2013. – № 4 (48). – С. 64–67.

28. Беловол, Е. В. Эскапизм «хороший» и эскапизм «плохой»: эмпирическая верификация модели / Е. В. Беловол, А. А. Кардапольцева // Прикладная юридическая психология. – 2018. – № 4. – С. 38–48.
29. Белый, Д. С. Моделирование предпочтительных характеристик членов команды будущего в бирюзовой системе управления / Д. С. Белый, Т. А. Калабина // Научные записки молодых исследователей. – 2020. – № 1. – С. 68–76.
30. Бергер, П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания / П. Бергер, Т. Лукман. – Москва : Медиум, 1995. – 323 с.
31. Бессарабова, И. С. Понятия «Аккультурация» и «Культурный шок» в концепциях поликультурного образования / И. С. Бессарабова // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 4. – С. 93.
32. Богданова, М. В. Саморегуляция личности: от защит к созиданию : монография / М. В. Богданова, Е. Л. Доценко. – Тюмень : Мандр и Ка, 2010. – 204 с.
33. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление : учеб. пособие / В. А. Бодров. – Москва : Пер Сэ, 2006. – 528 с.
34. Большая политехническая энциклопедия / авт.-сост. В. Д. Рязанцев. – Москва : Мир и образование, 2011. – 704 с. : ил.
35. Большая советская энциклопедия : в 50 т. Т. 46: Фусе – Цуруга / гл. ред. Б. А. Введенский. – 2-е изд. – Москва : Советская энциклопедия, 1957. – С. 647.
36. Бохан, Т. Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 : защищена 18.12.2008 / Бохан Татьяна Геннадьевна ; Томский гос. ун-т. – Томск, 2008. – 50 с.
37. Брайт, Д. Стресс. Теории, исследования, мифы / Д. Брайт, Ф. Джонс. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с. – С. 302.

38. Буртовая, Е. В. Конфликтология : учеб. пособие / сост. Е. В. Буртовая. – Москва : Русский Гуманитарный Интернет Университет, 2002. – 578 с.

39. Бутов, А. В. Отечественный и зарубежный опыт развития бирюзовых организаций / А. В. Бутов // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. – 2019. – № 2 (104). – С. 153–162.

40. Бутолина, О. А. Место К. Юнга в философской рефлексии мифа / О. А. Бутолина // Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. – 2014. – № 1 (13). – С. 10–17.

41. Вавилов, П. С. Репрезентации субъекта измененного состояния сознания: философско-культурологический анализ : автореф. дис. ... канд. филос. наук : 24.00.01 : защищена 17.12.2019 / Вавилов Павел Сергеевич ; Казанский гос. ин-т культуры. – Казань, 2019. – 23 с.

42. Вавилов, П. С. Стратегии исследования «Измененных состояний сознания» в социально-гуманитарном познании / П. С. Вавилов // Вестник КазГУКИ. – 2017. – № 2. – С. 9–12.

43. Ватаман, А. В. Основные факторы, влияющие на процессы формирования и реализации национальных интересов Приднестровья / А. В. Ватаман, Р. А. Татаров // Власть. – 2017. – Т. 25, № 3. – С. 161–166.

44. Вигель, Н. Л. Пищевая культура как маркер социокультурной идентичности / Н. Л. Вигель // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Философия. Политология. Культурология. – 2016. – Т. 2 (68), № 3. – С. 35–42.

45. Вишняков, Д. В. Идея нестабильности у И. Пригожина / Д. В. Вишняков // Преподаватель XXI век. – 2013. – № 2-2. – С. 258–263.

46. Воробьева, И. В. Возможности психодиагностики социального серфинга молодежи / И. В. Воробьева, О. В. Кружкова // Психолого-педагогическое образование. – 2018. – № 1. – С. 191–196.

47. Вороно, С. В. Ментальная скорость / С. В. Вороно, Л. В. Курбатова // APRIORI : электрон. науч. журн. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mentalnaya-skorost> (дата обращения: 07.10.2021).

48. Галич, Л. П. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью белорусов и россиян / Л. П. Галич // Социологический альманах. – 2015. – № 6. – С. 465–472.

49. Галушина, Н. С. Субкультуры: языки описания в меняющихся социокультурных контекстах / Н. С. Галушина // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. Серия: Литературоведение. Языкознание. Культурология. – 2016. – № 2 (11). – С. 120–135.

50. Гидденс, Э. Судьба, риск и безопасность / Э. Гидденс ; пер. С. Баньковской // THESIS. – 1994. – Вып. 5. – 28 с.

51. Головашина, О. В. Темпоральность в исследованиях социального: конструирование времени и временем / О. В. Головашина // Философия и общество. – 2016. – № 3 (80). – С. 42–56.

52. Гончарова, Д. Н. Субкультура дауншифтинга в современной России / Д. Н. Гончарова, В. Н. Муха // Журнал социологических исследований. – 2021. – Т. 6, № 2. – С. 70–73.

53. Гофман, А. Б. Слишком быстро?! Культура замедления в современном мире / А. Б. Гофман // Социологические исследования. – 2017. – № 10. – С. 141–150.

54. Грачев, Г. В. Личность и общество: информационно-психологическая безопасность и психологическая защита / Г. В. Грачев. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Волгоград : Издатель, 2004. – 335 с.

55. Гришина, Н. В. Экзистенциальные проблемы человека как жизненный вызов / Н. В. Гришина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2011. – № 4. – С. 109–116.

56. Грызунова, Е. А. Концепции кризиса социальной системы: сравнительный анализ / Е. А. Грызунова // Вестник МГИМО-Университета. – 2012. – № 4 (25). – С. 270–276.

57. Даль, В. Толковый словарь живого русского языка / В. Даль. – Изд. 2, испр. и доп. – Санкт-Петербург : Типография М. О. Вольфа, 1882. – 704 с. – Т. 4. – С. 97.

58. Даниленко, О. И. Душевное здоровье как динамическая характеристика индивидуальности / О. И. Даниленко // Культурно-историческая психология. – 2011. – № 2. – С. 52–59.

59. Даниленко, О. И. Культурное наследие как ресурс совладания (на примере русских пословиц) / О. И. Даниленко // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2007. – Т. 13, № 3. – С. 172–175.

60. Демин, Т. С. «Сети» и «Потоки» в социологической теории / Т. С. Демин // Социология науки и технологий. – 2015. – Т. 6, № 4. – С. 109–121.

61. Диев, В. С. Риск и неопределенность в философии, науке, управлении / В. С. Диев // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. – 2011. – № 2 (14). – С. 79–89.

62. Динейкина, Е. В. Духовно-ценностные ориентации дауншифтинга в контексте трансформации современного российского общества / Е. В. Динейкина // Социально-гуманитарные знания. – 2018. – № 5. – С. 77–84.

63. Долгова, В. И. Психологическая защита : монография / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева. – Москва : Перо, 2014. – 160 с.

64. Дорожкин, А. М. Понятие «неопределенность» в современной науке и философии / А. М. Дорожкин, О. И. Соколова // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. – 2015. – № 12. – С. 5–12.

65. Дорофеева, Г. А. Страхи: определение, виды, причины / Г. А. Дорофеева // Известия ТРТУ. – 2002. – № 5 (28). – С. 177–184.
66. Дудник, О. В. Жизненные стратегии как инструмент анализа трансформирующегося общества / О. В. Дудник // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2007. – № 4. – С. 45–53.
67. Дюркгейм, Э. Самоубийство: Социологический этюд / Э. Дюркгейм ; пер. с фр. А. Н. Ильинского ; изд. подгот. В. А. Луков. – Санкт-Петербург : Союз, 1998. – 496 с.
68. Елфимова, О. С. Концепт безопасности в современных западных социологических теориях / О. С. Елфимова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2012. – № 3 (27). – С. 35–41.
69. Емельянова, Т. П. Культурная травма: социально-психологические аспекты / Т. П. Емельянова // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН. – Москва : Изд-во ИП РАН, 2008. – С. 61–69.
70. Ерасов, Б. С. Социальная культурология / Б. С. Ерасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Аспект Пресс, 1997. – 591 с.
71. Ермакова, С. Н. Дауншифтинг: социально-психологический феномен / С. Н. Ермакова // Мониторинг общественного мнения. – 2012. – № 6 (112). – С. 97–107.
72. Ермасова, Н. Б. Риск-менеджмент организации / Н. Б. Ермасова. – Москва : Научная книга, 2008. – 236 с.
73. Жуйкова, М. В. Совладающее поведение студентов гуманитарной и технической направленности обучения в процессе саморегуляции психического состояний : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : защищена 01.07.2011 / Жуйкова Марина Владимировна ; Казанский федеральный университет. – Казань, 2011. – 200 с.

74. Журавская, А. А. Типология культуры в немецкой классической философии / А. А. Журавская // Вестник славянских культур. – 2014. – № 2 (32). – С. 62–72.

75. Закарян, Г. А. Телесериал как инструмент воздействия на индивида / Г. А. Закарян // Наука телевидения. – 2010. – № 7. – С. 73–83.

76. Зарубина, Н. Н. Социокультурные и институциональные противоречия: вызовы для инновационного развития России / Н. Н. Зарубина // Социологическая наука и социальная практика. – 2014. – № 2 (06). – С. 5–22.

77. Зачепиский, Р. А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты / Р. А. Зачепиский // Социально-психологические исследования в психоневрологии [сб. ст.] / под ред. Е. Ф. Бажина. – Ленинград, 1980. – С. 22–27.

78. Золотов, А. В. Сокращение рабочего времени как закон инновационного развития производства и сферы услуг / А. В. Золотов // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2013. – № 3-3. – С. 93–99.

79. Золотухин, А. В. Методологические основы изучения общественного мнения как социально-динамического феномена / А. В. Золотухин // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2013. – № 5 (121). – С. 83–87

80. Зубанова, Л. Б. Экологическая культура: эффективность формирования и сценарии воспроизведения в стресс-регионах / Л. Б. Зубанова, Н. Л. Зыховская, С. Б. Синецкий, М. Л. Шуб // Социологические исследования. – 2017. – № 7 (399). – С. 132–140.

81. Зубанова, Л. Б. Безграничная культурология: к проблеме конвертации и интеграции методологических подходов / Л. Б. Зубанова // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2015. – № 3 (43). – С. 179–187.

82. Зубанова, Л. Б. Современная культура в постклассических концепциях и актуальных социокультурных трендах / Л. Б. Зубанова // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2013. – № 1 (33). – С. 47–54.

83. Иванов, Д. В. К теории потоковых структур / Д. В. Иванов // Социологические исследования. – 2012. – № 4 (336). – С. 8–16.

84. Иванова, Ю. И. Социально-психологические аспекты рурализации / Ю. И. Иванова, И. А. Подольская // Вестник Калужского университета. Серия 1. Психологические науки. Педагогические науки. – 2020. – Т. 3, № 4 (9). – С. 127–137.

85. Иконникова, С. Н. История культурологических теорий : учеб. пособие / С. Н. Иконникова. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 474 с.

86. Иконникова, С. Н. Теория культуры : учеб. пособие / под ред. С. Н. Иконниковой, В. П. Большакова. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 592 с.

87. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 752 с. : ил. – (Серия «Мастера психологии»).

88. Ильинская, Е. А. Ментально-темпоральный компонент как фрактальный паттерн культуры / Е. А. Ильинская // Научное мнение. – 2014. – № 11. – С. 69–72.

89. Ильинская, Е. А. Ментально-темпоральная матрица: матричный подход в изучении культуры / Е. А. Ильинская // В мире научных открытий. – 2015. – № 5-5 (65). – С. 1692–1706.

90. Исаева, Е. Р. Защитно-совладающий стиль и его роль в психологической адаптации личности / Е. Р. Исаева, Л. И. Вассерман // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л. А. Коростылевой. – Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2004. – Вып. 8. – С. 206–216.

91. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
92. Кабанова, Л. В. Система Советов послереволюционных лет и проблема централизации власти / Л. В. Кабанова // Ярославский педагогический вестник. – 2004. – № 4 (41). – С. 40–49.
93. Каган, М. С. Культура города и пути ее изучения / М. С. Каган // Город и культура : сб. науч. тр. [науч. ред. С. Н. Иконникова, Г. В. Скотникова]. – Санкт-Петербург : СПбГИК, 1992. – С. 15–34.
94. Каган, М. С. Мир общения: проблемы межсубъектных отношений / М. С. Каган. – Москва : Политиздат, 1988. – 319 с.
95. Каган, М. С. Философия культуры / М. С. Каган ; Акад. гуманитар. наук. – Санкт-Петербург : Петрополис, 1996. – 414 с.
96. Казакова, Г. М. Культура Южного Урала: локальный вариант регионального измерения : монография / Г. М. Казакова ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена ; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Санкт-Петербург, 2007. – 254 с.
97. Казакова, Г. М. Культурные миссии регионов России (на примере Урала и Сибири) / Г. М. Казакова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2006. – № 21-2. – С. 51–60.
98. Каменская, В. Г. Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта : учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / В. Г. Каменская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2018. – 150 с.
99. Кандалинцева, Л. Е. Проблема свободы и выбора во французском экзистенциализме / Л. Е. Кандалинцева // Философия и общество. – 2001. – № 2 (23). – С. 97–107.
100. Кант, И. Сочинения : в 8 т. : пер. с нем. / И. Кант ; под общ. ред. А. В. Гулыги. – Москва : ЧОРО, 1994. – 718 с.

101. Кара-Мурза, С. Г. Аномия в России: причины и проявления / С. Г. Кара-Мурза. – Москва : Научный эксперт, 2013. – 264 с.
102. Карандашев, В. Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности : концепция и метод. рук. / В. Н. Карандашев. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 70 с.
103. Касавин, И. Т. Энциклопедия эпистемологии и философии науки / гл. ред. И. Т. Касавин. – Москва : Канон + : РООИ «Реабилитация», 2009. – 1248 с.
104. Кастельс, М. Информационная эпоха : Экономика, общество и культура / Мануэль Кастельс ; пер. с англ. под науч. ред. О. И. Шкаратана ; Гос. ун-т. Высш. шк. экономики. – Москва, 2000. – 606, [1] с. : ил., табл
105. Кильмашкина, Т. Н. Психологическая защита сотрудников ОВД / Т. Н. Кильмашкина // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 1997. – № 1 (5). – С. 17–19.
106. Кинан, К. Управление стрессом / К. Кинан. – Москва : Эскмо, 2006. – 80 с.
107. Кинунен, Т. А. Аккультурация как кризис идентичности / Т. А. Кинунен, С. Д. Гуриева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2010. – № 1. – С. 268–279.
108. Кинунен, Т. А. Социально-психологические особенности миграционного поведения (на примере ингерманландских финнов) / Т. А. Кинунен, С. Д. Гуриева // Вопросы психологии. – 2006. – № 6. – С. 97–104.
109. Кириленко, Г. Г. Краткий философский словарь / Г. Г. Кириленко, Е. В. Шевцов. – Москва : АСТ : Слово, 2010. – 480 с.
110. Кирпичник, О. В. Роль ценностных ориентаций в психологическом благополучии и совладании взрослых, вовлеченных в воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (генетическими заболеваниями) / О. В. Кирпичник // Вестник Костромского

государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2017. – № 4. – С. 83–88.

111. Кисляков, П. А. Восприятие молодежью социокультурных угроз цифровой трансформации общества / П. А. Кисляков, А.-Л. С. Меерсон, О. А. Силаева, Е. Е. Дмитриева // Вестник Мининского университета. – 2020. – Т. 8, № 4 (33). – С. 8.

112. Ковалева, А. И. Аномия / А. И. Ковалева // Знание. Понимание. Умение. – 2005. – № 4. – С. 155–156.

113. Коган, Л. Н. Теория культуры : учеб. пособие / Л. Н. Коган. – Екатеринбург : УрГУ, 1993. – 160 с.

114. Корниенко, О. Ю. Историко-социологический анализ феномена дауншифтинга как нового движения в карьере успешного человека / О. Ю. Корниенко // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – № 1-1 (57). – С. 92–95.

115. Картунов, В. В. Бегство от реальности, или Обратная сторона телекоммуникационных технологий / В. В. Картунов. – Москва : Издательский центр научных и учебных программ, 2003. – 166 с.

116. Кравченко, С. А. Нелинейная социокультурная динамика: играйзационный подход / С. А. Кравченко. – Москва : МГИМО-Университет, 2006. – 170 с.

117. Кравченко, С. А. Сложный социум: востребованность поворотов в социологии / С. А. Кравченко // Социологические исследования. – 2012. – № 5 (337). – С. 19–29.

118. Кравченко, С. А. Сосуществование рискофобии и рискофилии – проявление «нормальной аномии» / С. А. Кравченко. – Социс. – 2017. – № 2 (394). – С. 3–13.

119. Красноруцкий, Л. П. Возможные социокультурные трансформации сетевого поколения России / Л. П. Красноруцкий // Гуманитарий Юга России. – 2017. – Т. 6, № 3. – С. 155–164.

120. Кружкова, О. В. Эффективность функционирования структуры психологических защит личности педагога / О. В. Кружкова, О. Н. Шахматова // Образование и наука. – 2006. – № 2 (38). – С. 160–165.

121. Крюкова, Т. Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения / Т. Л. Крюкова, Т. В. Гущина. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2015. – 236 с.

122. Крюкова, Т. Л. О социокультурной контекстуализации в исследованиях стресса и совладания / Т. Л. Крюкова, Т. В. Гущина // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – Т. 18, № 3. – С. 194–198.

123. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2006. – 376 с.

124. Кузьмин, Е. А. Неопределенность в экономике: понятия и положения / Е. А. Кузьмин // Вопросы управления. – 2012. – № 4 (21). – С. 80–92.

125. Кулаков, И. Ф. Феномен дауншифтинга как реакция на консьюмеризм / И. Ф. Кулаков // Культура. Духовность. Общество. – 2016. – № 27. – С. 31–36.

126. Куликов, В. Н. Проблемы социальной психологии : учеб. пособие / В. Н. Куликов. – Иваново : Изд-во Иванов. гос. ун-та, 1979. – 74 с.

127. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. – С. 476–501.

128. Культурология. XX век : энцикл. : в 2 т. Т. 1 / гл. ред., сост. С. Я. Левит. – Санкт-Петербург : Университетская книга : Алетейя, 1998. – 447 с.

129. Кутузова, Д. А. Эскапизм как форма самоопределения в подростковом и юношеском возрасте / Д. А. Кутузова // Ломоносов-2010 : сб. материалов VIII Междунар. конф. студентов и аспирантов по

фундаментальным наукам (секция Психология) / Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова. – Москва : МГУ им. М. В. Ломоносова, 2010. – URL: <http://conf2001.dem.ru/kutuzova.html> (дата обращения: 07.10.2021).

130. Лабиринты одиночества : сб. ст. : пер. с англ. / сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – Москва : Прогресс, 1989. – 624 с. – С. 48.

131. Лаврухина, И. М. Типология культур при обсуждении проблемы трансцендентного / И. М. Лаврухина // Соловьевские исследования. – 2009. – № 3 (23). – С. 32–38.

132. Лалу, Ф. Открывая организации будущего / Ф. Лалу. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 425 с.

133. Лебедев, В. Ю. К вопросу о типологии культур и особенностях религиозного праксиса / В. Ю. Лебедев // Религия. Церковь. Общество. Исследования и публикации по теологии и религии. – 2013. – № 2. – С. 39–51.

134. Леонтьев, Д. А. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2005. – № 4. – С. 37–42.

135. Либлик, К. Понятие и режимы рабочего времени в США: традиции и новации / К. Либлик // Сравнительное трудовое право. – 2010. – № 4. – С. 1–12.

136. Лига, Е. М. Концептуальные оценки становления социально ориентированных организаций / Е. М. Лига // Гуманитарный вектор. – 2020. – Т. 15, № 4. – С. 17–23.

137. Лига, М. Б. Современные социологические концепции качества жизни / М. Б. Лига, И. А. Щеткина. // Вестник Забайкальского государственного университета. – 2012. – № 6 (85). – С. 55–63.

138. Лифинцева, А. А. Социальная поддержка как фактор преодоления негативных последствий стресса / А. А. Лифинцева // Вестник

Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. – 2012. – № 5. – С. 56–61.

139. Лихачев, Д. С. Экология культуры / Д. С. Лихачев // Русская культура : сб. / сост. Л. Р. Мариупольская. – Москва : Искусство, 2000. – С. 91–101.

140. Логинова, Е. Г. Экзистенциальное осмысление проблемы страха в русской и западно-европейской философских традициях / Е. Г. Логинова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2008. – № 2. – С. 62–65.

141. Лубский, А. В. Междисциплинарные научные исследования: когнитивная «мода» или социальный «вызов» / А. В. Лубский // Социологические исследования. – 2015. – № 10 (378). – С. 3–11.

142. Луман, Н. Власть / Н. Луман ; пер. с нем. А. Ю. Антоновского. – Москва : Праксис, 2001. – 256 с. – (Серия «Образ общества»).

143. Малинина, Т. Б. Человек в цифровую эпоху / Т. Б. Малинина // Проблемы деятельности ученого и научных коллективов. – 2018. – № 4 (34). – С. 146–156.

144. Малый академический словарь / под ред. А. П. Евгеньевой. – Москва, 1957–1961

145. Манифест слоу фуд. Международное движение по защите прав на удовольствие. – URL: http://slowfood.com/filemanager/Convivium%20Leader%20Area/Manifesto_RU.pdf (дата обращения: 07.10.2021).

146. Марцева, Л. М. Типология культуры в социологии Питирима Сорокина / Л. М. Марцева // Омский научный вестник. – 1999. – № 7. – С. 16–17.

147. Мацумото, Д. Психология и культура / Д. Мацумото. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак; Москва : Нева, 2002. – 414 с. – С. 332–333.

148. Мельников, В. И. Психологические механизмы коррекции стрессовых состояний личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : защищена 21.12.2000 / Мельников Владимир Иванович ; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск, 2000. – 26 с.
149. Мельниченко, Р. Г. Медиация: учеб. пособие / Р. Г. Мельниченко. – Москва : Дашков и К., 2014. – 191 с.
150. Мерзлякова, В. Н. Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг / В. Н. Мерзлякова. // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссии. – 2008. – № 4 (96). – С. 33–42.
151. Мертон, Р. К. Социальная структура и аномия / Р. К. Мертон // Социология власти. – 2010. – № 4. – С. 212–223.
152. Мертон, Р. К. Социальная теория и социальная структура / Р. К. Мертон. – Москва : АСТ : АСТ Москва : Хранитель, 2006. – 873, [7] с.
153. Мигунова, А. В. Категория социального страха: общесоциологические теоретические представления и практики измерения / А. В. Мигунова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2007. – № 1 (6). – С. 60–65.
154. Минаков, В. Ф. Различия и сходства в периодизации теории поколений / В. Ф. Минаков // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 12-2 (31). – С. 122–124.
155. Мирошкина, М. Р. Интерпретации теории поколений в контексте российского образования / М. Р. Мирошкина // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 6. – С. 30–35.
156. Моль, А. Социодинамика культуры : пер. с фр. / А. Моль ; предисл. Б. В. Бирюкова. – Изд. 3-е. – Москва : Изд-во ЛКИ, 2008. – 416 с.
157. Моница, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Моница, Н. В. Раннала. – Санкт-Петербург : Речь, 2009. – 250 с.

158. Москаленко, М. С. Психолого-педагогические условия эффективного преодоления детско-родительских конфликтов в семье подростка / М. С. Москаленко // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2012. – Т. 18, № 3. – С. 15–17.
159. Найт, Ф. Х. Риск, неопределенность и прибыль / Ф. Х. Найт ; пер. с англ. М. Я. Каждана. – Москва : Дело, 2003. – 360 с.
160. Некрасов, С. Н. Как гарантировать безопасность России в глобальном мире / С. Н. Некрасов. – Екатеринбург : Изд-во УрГСХА, 2008. – 410 с. – С. 6.
161. Некрасова, Н. А. Тематический философский словарь : учеб. пособие / Н. А. Некрасова, С. И. Некрасов, О. Г. Садикова ; Моск. гос. ун-т путей сообщения. – Москва : МИИТ, 2008. – 164 с. – С. 58.
162. Николаева, Ж. В. Slow life. Новая философия неспешности / Ж. В. Николаева // Обсерватория культуры. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 24–30.
163. Общество риска и человек: онтологический и ценностный аспекты : монография / под ред. В. Б. Устьянцева. – Саратов : Наука, 2006. – 295 с.
164. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова ; РАН, Институт русского языка им. В. В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – Москва : А ТЕМП, 2006. – 944 с. – С. 679.
165. Омельченко, Н. В. Принцип сомнения в этосе науки Роберта Мертона / Н. В. Омельченко, Е. С. Пашарина // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7: Философия. Социология и социальные технологии. – 2013. – № 2 (20). – С. 7–14.
166. Оноре, К. Без суеты: Как перестать спешить и начать жить / К. Оноре. – Москва : Альпина Пабlishер, 2019. – 336 с.

167. Ортега-и-Гассет, Х. Восстание масс / Х. Ортега-и-Гассет // Психология масс : хрестоматия. – Самара : Бахрах, 1998. – С. 195–312.
168. Ортега-и-Гассет, Х. Дегуманизация искусства / Х. Ортега-и-Гассет // Самосознание европейской культуры XX века: Мыслители и писатели Запада о месте культуры в современном обществе : сб. / вступ. ст. Р. А. Гальцевой, И. Б. Роднянской ; примеч. С. С. Аверинцева. – Москва : Политиздат, 1991. – С. 230–263.
169. Паклина, Е. А. Организация волонтерской деятельности в период пандемии COVID-19 / Е. А. Паклина // Вестник Санкт-Петербургского государственного института культуры. – 2020. – № 4 (45). – С. 130–135.
170. Полякова, М. К. Возрастная и гендерная специфика особенностей взаимосвязей генеративности и ценностных ориентаций / М. К. Полякова, А. М. Твердохлебова // International Scientific Review of the problems and prospects of modern science and education. – 2019. – № LXIV. – С. 113–116.
171. Пригожин, И. Философия нестабильности / И. Пригожин // Вопросы философии. – 1991. – № 6. – С. 46–57.
172. Просекова, В. М. Конфликтология : учеб. пособие / В. М. Просекова. – Тюмень : Издательство Тюмен. гос. ун-та, 2010. – 168 с. – С. 31.
173. Радионова, Л. А. Публичное пространство города в социально-философской перспективе / Л. А. Радионова // Город. Культура. Цивилизация : материалы III междунар. науч.-теор. интернет-конф., апрель – май 2013 г. / МОН, Харьк. нац. акад. гор. хоз-ва, Моск. гос. акад. гор. хоз-ва и стр-ва. – Харьков : ХНАГХ, 2013. – 252 с.
174. Рассел, Б. Похвала праздности / Б. Рассел // ModernLib.Net : электрон. б-ка. – URL: http://modernlib.ru/books/rassel_bertran/pohvala_prazdnosti/read/ (дата обращения: 07.10.2021).
175. Рикёр, П. Память, история, забвение : пер. с фр. / П. Рикёр. – Москва : Издательство гуманитар. лит., 2004. – 728 с. – С. 94.

176. Рожнов, В. Е. Учение о бессознательном и клиническая психотерапия: постановка вопроса / В. Е. Рожнов, М. Е. Бурно // Бессознательное: природа, функции, методы исследования : в 4 т. Т. 2. – Тбилиси, 1978. – С. 346–353.

177. Романова, К. С. Новые формы мобильности в травелогге / К. С. Романова // Дискурс-Пи. – 2013. – № 3 (13). – С. 26–30.

178. Руководство по психотерапии / под ред. В. Е. Рожнова. – 3-е изд., доп. и перераб. – Ташкент : Медицина, 1985. – 719 с.

179. Салихова, Н. Р. Соотношение характеристик ценностно-смысловой сферы личности и стратегий совладающего поведения / Н. Р. Салихова, М. В. Клементьева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014. – № 4-1. – С. 224–235.

180. Сапольски, Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – 3-е изд. – Москва : Пресс книга, 2019. – 480 с.

181. Семеновских, Т. В. Феномен «клипового мышления» в образовательной вузовской среде / Т. В. Семеновских // Науковедение : интернет-журн. – 2014. – № 5 (24). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-klipovogo-myshleniya-v-obrazovatelnoy-vuzovskoy-srede> (дата обращения: 07.10.2021).

182. Серёжкина, Е. В. Социально-организационный подход в исследованиях феномена стресса на работе (на примере работников ИТ-фирм России и Франции) : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.01 : защищена 21.10.2016 / Серёжкина Екатерина Васильевна ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – Москва, 2016. – 28 с.

183. Синецкий, С. Б. Адаптирующая культурная политика в условиях усиления тенденции сокращения рабочего времени [Текст] / С. Б. Синецкий. // Социум и власть. – 2016. – №5 (61). – С.127-133.

184. Синецкий, С. Б. Универсальные приоритеты и цивилизационные парадигмы культурной политики в XXI веке / С. Б. Синецкий // Политика и

культура: проблемы взаимодействия в современном мире : сб. ст. – Будапешт ; Киров, 2019. – С. 8–17.

185. Смирнов, В. М., Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с. : ил.

186. Смит, А. Исследование о природе и причинах богатства народов / А. Смит ; пер. П. Ключкина. – Москва : Эксмо, 2016. – 1056 с. – (Великие экономисты).

187. Согомонов, А. Ю. Социология культуры. Теоретический аспект / А. Ю. Согомонов // Социология в России : учеб. пособие / под ред. В. А. Ядова. – Москва : Ин-т социологии РАН, 1996. – С. 401–422.

188. Соколова, С. Н. Антропологический кризис: безопасность человека и общества в период пандемии / С. Н. Соколова // Вестник Полесского государственного университета. Серия общественных и гуманитарных наук. – 2021. – № 1. – С. 74–80.

189. Солтсмен, Э. Дауншифтинг: достижение нового успеха на пониженной передаче / Э. Солтсмен. – Москва, 2005.

190. Социологический словарь / Н. Аберкромби, С. Хилл, Б. С. Тернер : пер. с англ. – Москва : Экономика, 2004. – С. 124–125.

191. Степин, В. С. Цивилизация и культура / В. С. Степин. – Санкт-Петербург : СПбГУП, 2011. – 408 с. – С. 43.

192. Талеб, Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса / Н. Н. Талеб ; пер. Н. Караева. – Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2015. – 768 с.

193. Талеб, Н. Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости : пер. с англ. / Н. Н. Талеб. – 2-е изд., доп. – Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2015. – 736 с.

194. Теряева, О. А. Образ героя и социальная безопасность / О. А. Теряева, П. Н. Шабров // Народное образование. – 2012. – № 1 (1414). – С. 215–219.
195. Тонконогий, И. М. Введение в клиническую нейропсихологию / И. М. Тонконогий. – Ленинград : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1973. – 287 с.
196. Тоффлер, Э. Шок будущего / Э. Тоффлер. – Москва : АСТ, 2002. – 557, [3] с.
197. Тощенко, Ж. Т. Травма и антиномия – новые черты общественного сознания и поведения в современной России / Ж. Т. Тощенко // Социология : науч.-теорет. журн. – 2014. – № 4. – С. 45–60.
198. Философская энциклопедия : в 5 т. Т. 4 / под ред. Ф. В. Константинова. – Москва : Советская энциклопедия, 1967. – 592 с.
199. Флиер, А. Я. Культурология 20-11 : авт. сб. эссе и статей / А. Я. Флиер. – Москва : Согласие, 2011. – 560 с.
200. Флиер, А. Я. Культура как социально-регулятивная система и ее историческая типология / А. Я. Флиер // Культура культуры. – 2014. – № 2 (2). – С. 3.
201. Флиер, А. Я. Культурология для культурологов : учеб. пособие для магистрантов и аспирантов, докторантов и соискателей, а также преподавателей культурологии / А. Я. Флиер. – Москва : Академический проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2002. – 492 с.
202. Фрейд, А. Теория и практика детского психоанализа / А. Фрейд ; пер. с англ. и нем. Е. Биневой и др. – Москва : Апрель Пресс : ЭКСМО-Пресс, 1999. – 384 с. – (Серия «Психологическая коллекция»).
203. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы : пер. с англ. / А. Фрейд. – Москва : Педагогика, 1993. – 144 с.
204. Фрумкин, К. Г. Клиповое мышление и судьба линейного текста / К. Г. Фрумкин // ТОПОС : лит.-филос. журн. – URL:

<https://web.archive.org/web/20101130070522/http://topos.ru/article/7371> (дата обращения: 07.10.2021).

205. Хабибуллин, Р. И. От «бирюзовых» организаций – к «бирюзовому» обществу / Р. И. Хабибуллин // Academy. – 2018. – № 10 (37). – С. 13–14.

206. Харитонов, Е. В. Индивидуально-психологические проявления аномии в переломные периоды в развитии российского общества (20-е гг. XX века) / Е. В. Харитонов // Наука. Культура. Общество. – 2017. – № 1. – С. 26–38.

207. Цепков, А. Ю. Копинг-поведение учителя: специфика и динамика стратегий реагирования в конфликтах в зависимости от стажа профессиональной деятельности / А. Ю. Цепков. // Теория и практика общественного развития. – 2014. – № 1. – С. 153–155.

208. Чебашкина, Г. А. Кризисы в социально-экономических системах / Г. А. Чебашкина // Вестник Московского университета им. С. Ю. Витте. Серия 1: Экономика и управление. – 2013. – № 4 (6). – С. 69–75.

209. Черенёва, Е. А. Защитные механизмы поведения как фактор адаптивного поведения личности / Е. А. Черенёва // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2013. – № 6 (134). – С. 122–126.

210. Черткова, Е. Л. Метаморфозы утопического сознания (от утопии к утопизму) / Е. Л. Черткова // Вопросы философии. – 2001. – № 7. – С. 47–58.

211. Шалгимбекова, К. С. История формирования полиязычного населения Северного Казахстана (на примере Костанайской области) / К. С. Шалгимбекова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2012. – № 5 (260). – С. 173–175.

212. Шапко, В. Т. Феномен актуальной культуры / В. Т. Шапко // Социологические исследования. – 1997. – № 10. – С. 93–104.

213. Шварц, Ш. Уточненная теория базовых индивидуальных ценностей: применение в России / Ш. Шварц, Т. П. Бутенко, Д. С. Седова, А.

С. Липатова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9, № 2. – С. 43–70.

214. Шкроб, Н. В. Факторы актуальной деятельности инициативной молодежи, находящиеся в зоне риска / Н. В. Шкроб // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2009. – № 6. – С. 214–216.

215. Штомпка, П. Социальное изменение как травма / П. Штомпка // Социологические исследования. – 2001. – № 1. – С. 6–17.

216. Штомпка, П. Социология социальных изменений / П. Штомпка ; под ред. В. А. Ядова. – Москва : Аспект-пресс, 1996. – 416 с.

217. Штомпка, П. Социология: анализ современного общества / П. Штомпка ; пер. с пол. С. М. Червонной. – Москва : Логос, 2005. – 655 с.

218. Шуб, М. Л. Социальная, коллективная и культурная память: новый подход к определению смысловых границ понятий / М. Л. Шуб // Обсерватория культуры. – 2017. – Т. 14, № 1. – С. 4–11.

219. Энциклопедия эпистемологии и философии науки / под ред. И. Т. Касавина. – Москва : Канон + : РООИ «Реабилитация», 2009. – 1248 с. – С. 132.

220. Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг ; пер. с нем. С. Лорие, перераб. и доп. В. Зеленским ; под общ. ред. В. Зеленского. – Санкт-Петербург : Ювента ; Москва: Прогресс-Универс, 1995. – 716 с.

221. Яровенко, С. А. «Бегство от реальности»: Аутомифологизация как гармонизация «я-бытия» через принятие иллюзии / С. А. Яровенко // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – № 331. – С. 50–55.

222. Alexander J. 2003. Cultural Trauma and Collective Identity. *The Meaning of Social Life. A Cultural Sociology*. Oxford University Press. 296 p.

223. Amirkhan J. H. 1990. A Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 59, No 5: 1066–1074.

224. Anderson S. L. 2011. The Importance of Attractiveness Across Cultures. *Cross-Cultural Psychology: Contemporary Themes and Perspectives*. P. 494–508.
225. Berry J. W. 1997. Immigration, Acculturation and Adaptation. Canada, Ontario: Queen's University. P. 5–34.
226. Bertman S. 1998. Hyperculture. The Human Cost of Speed. Westport; Connecticut; London: Praeger.
227. Bock P. K. 1970. Culture shock. New York: Alfred A. Knopf.
228. Cannon W. 1932. The Wisdom of the Body. [S. I.: s. n.].
229. Cohen S., Wills T. A. 1985. Stress, social support, and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. No 98 (2): 310–357.
230. Cross S. E. 1995. Self-Construal's, Coping, and Stress in Cross-Cultural Adaptation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 26, No 6: 673–697.
231. Etzioni A. 1998. Voluntary Simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology*. Vol. 19: 619–643.
232. Evans A. 2001. This Virtual Life. Escapism and Simulation in Our Media World. London: FusionPress. 275 p.
233. Heim E. 1988. Coping und Adaptivitat: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*. No 1: 8–17.
234. Heitkötter M. 2004. Lokale Zeit politik: Fachlicher Informationsbaustein. München. 28 p.
235. Lazarus R. S., Folkman S. 1984. Stress, Appraisal and Coping. New York. 218 p.
236. Prieto L. R., Schwatken S. 2011. Multiple Dimensions of Human Diversity. *Cross-Cultural Psychology: Contemporary Themes and Perspectives*. P. 459–474.

237. Sandhu D. S., Asrabadi B. R. 1994. Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: Preliminary Findings. *Psychological Reports*. No 75: 435–448.
238. Schwartz S. 1992. Universals in the Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol. 25: 1–65.
239. Şengün H., Kara A. 2021. Cittaslow: Umbrella branding for Turkish cities. *Upravlenets [The Manager]*. Vol. 12, No 3: 81–90.
240. Strauss W., Howe N. 1997. *The Fourth Turning: An American Prophecy – What the Cycles of History Tell Us About America’s Next Rendezvous with Destiny*. New York: Broadway Books. 461 p.
241. Thomson G., Rosenthal D., Russel J. 2006. Cultural Stress Among International Students at an Australian University. *Australian International Education Conference – 2006*.
242. Tuan Yi-Fu. 2000. *Escapism*. Baltimore-London: The Johns Hopkins University Press. 264 p.
243. Virilio P. 1977. *Vitesse et politique: essai de dromologie*. Paris: Galilée. 151 p.
244. Wolsko C., Lardon C., Mohatt G. V., Orr E. 2007. Stress, coping, and well-being among the Yup’ik of the Yukon-Kuskokwim Delta: the role of enculturation and acculturation. *International Journal of Circumpolar Health*. No 66 (1): P. 51–61.
245. Word of the Year 2016 – Shortlist. Available from: <https://languages.oup.com/word-of-the-year/2016-shortlist/> (accessed 07.10.2021).
246. Zhou Y., Topping K., Todman J. 2008. Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*. No 33 (1): 63–75.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Результаты анализа «повернутой матрицы компонентов», полученной методом варимакс с нормализацией Кайзера
(личностные ценности)

Повернутая матрица компонентов ^а							
	Компонент						
	1	2	3	4	5	6	7
Личностная ценность Власть	,641						
Личностная ценность Достижение	,627						
Личностная ценность Гедонизм	,555					,338	
Личностная ценность Стимулирование	,527			-,308			
Личностная ценность Самостоятельность	,508						
Личностная ценность Благожелательность		,753					
Личностная ценность Универсализм		,717					
Личностная ценность Безопасность		,536					
Стратегия стресс- совладающего поведения «Избегание»			-,751				
Уровень религиозности	-,302		,569				
Стратегия стресс- совладающего поведения «Разрешение стрессовой ситуации»			,568				

Повернутая матрица компонентов^а

	Компонент						
	1	2	3	4	5	6	7
Уровень удовлетворенности собой				,703			
Личностная ценность Конформизм				,591			
Личностная ценность Традиция					,755		
Уровень удовлетворенностью жизнью				,352	-,684		
Место жительства (город/село)						,761	
Стратегия совладающего поведения стресс-поведения «Обращение за социальной поддержкой»			,380			-,499	
Преобладающее окружение							,864
Метод выделения факторов: метод главных компонент.							
Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.							
а. Вращение сошлось за 17 итераций.							

Результаты анализа «повернутой матрицы компонентов», полученной методом варимакс с нормализацией Кайзера
(общественные ценности)

Повернутая матрица компонентов ^а								
	Компонент							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Общественная ценность Достижение	,711							
Общественная ценность Самостоятельность	,514					-,326		
Общественная ценность Стимулирование	,511		,313		,304			
Общественная ценность Удовлетворенность жизнью	-,451				,375			
Стратегия стресс-совладающего поведения «Разрешение стрессовой ситуации»	,398	,327						
Стратегия стресс-совладающего поведения «Избегание»		-,762						
Уровень стрессоустойчивости		,676						
Общественная ценность Безопасность			,774					
Общественная ценность Благожелательность				,697				
Преобладающее окружение			-,467	,503				
Уровень удовлетворенности собой					,743			

Повернутая матрица компонентов^а

	Компонент							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Общественная ценность Конформизм			,338		,438			,386
Уровень религиозности			,337		,396			-,340
Стратегия стресс- совладающего поведения «Обращение за социальной поддержкой»						,789		
Место жительства (город/село)				-,441		-,459		
Общественная ценность Традиция							,839	
Общественная ценность Универсализм	,352			,396			,493	
Общественная ценность Гедонизм								,772
Общественная ценность Власть		-,314				,392		-,468
Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.								
а. Вращение сошло за 17 итераций.								

Распределение преобладающих социальных (нормативных) ценностей в зависимости от статуса респондента

Статус	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Работающий	Челябинск	26	26,8%	1,82	1,58	2,82	2,52	2,38	1,73	1,70	1,92	1,97	2,92	Безопасность, Благожелательность, Универсализм	Мельница
	Костанай	44	30,3%	2,43	2,07	2,12	2,24	2,52	1,59	2,17	1,46	2,23	2,60	Безопасность, Самостоятельность, Универсализм	Мельница
	Рыбница	3	6,5%	1,50	1,60	2,20	1,00	2,47	1,00	1,44	1,58	2,42	2,60	Безопасность, Достижение	Неопределимо
Студент дневного отделения ВУЗа	Челябинск	3	3,1%	1,00	1,60	1,00	2,42	1,67	4,00	1,33	3,08	2,75	1,00	Власть, Стимуляция	Неопределимо
	Костанай	2	1,4%	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,00	5,67	2,38	1,50	1,50	Гедонизм	Юла
	Рыбница	10	21,7%	1,98	1,28	2,24	1,74	3,00	1,30	1,87	1,72	2,30	2,86	Безопасность, Самостоятельность	Неопределимо
Студент дневного отделения колледжа	Челябинск	59	60,8%	2,55	1,64	2,58	2,52	2,73	1,93	2,51	1,32	2,42	2,52	Благожелательность, Самостоятельность	Юла
	Костанай	95	65,5%	2,71	2,57	2,29	2,21	2,53	1,69	2,01	1,76	2,35	2,86	Безопасность, Конформизм	Неопределимо
	Рыбница	1	2,2%	2,00	1,00	5,60	5,25	5,80	2,00	2,00	5,50	5,25	5,40	Благожелательность, Самостоятельность	Неопределимо
Учащийся школы	Челябинск	4	4,1%	2,69	3,25	2,85	1,50	2,55	1,75	2,92	1,31	1,75	1,50	Гедонизм, Традиция	Неопределимо
	Костанай	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
	Рыбница	30	65,2%	1,90	1,90	2,75	2,93	2,97	1,75	2,41	1,50	3,08	2,84	Достижение, Самостоятельность, Универсализм	Мельница
Пенсионер	Челябинск	1	1,0%	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,00	2,67	1,00	1,00	1,00	Гедонизм	Юла
	Костанай	2	1,4%	1,00	1,00	1,00	1,00	1,70	0,50	1,67	0,50	1,75	3,20	Безопасность, Достижение	Неопределимо

Статус	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
	Рыбница	1	2,2%	2,00	2,00	2,00	5,75	5,40	1,00	1,00	2,00	5,50	1,00	Достижение, Универсализм	Конструктор
Безработный	Челябинск	4	4,1%	2,06	2,19	3,20	1,00	3,20	1,00	2,92	0,75	2,13	3,25	Безопасность, Благожелательность, Самостоятельность	Неопределимо
	Костанай	2	1,4%	3,13	1,00	3,10	3,94	1,50	1,50	1,00	1,00	3,13	1,00	Конформизм, Универсализм	Неопределимо
	Рыбница	1	2,2%	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	5,60	Безопасность	Мельница

Распределение преобладающих социальных (нормативных) ценностей в зависимости от окружения респондента

Окружение	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Большинство людей вокруг меня другой национальности	Челябинск	10	10,3%	1,95	2,98	2,06	1,99	2,82	2,43	2,10	1,18	2,70	3,74	Безопасность, Традиция	Неопределимо
	Костанай	37	25,5%	2,99	2,09	2,13	2,45	2,45	2,16	2,13	1,53	2,42	3,36	Безопасность, Конформизм, Самостоятельность, Универсализм	Мельница
	Рыбница	5	10,9%	2,60	1,76	1,60	2,15	3,16	1,20	1,40	1,55	3,15	3,00	Достижение, Самостоятельность	Неопределимо
Большинство окружающих меня людей моей национальности	Челябинск	41	42,3%	2,45	1,72	2,68	2,68	2,64	1,75	2,41	1,50	2,24	2,58	Благожелательность, Универсализм	Неопределимо
	Костанай	18	12,4%	2,71	2,15	2,03	2,07	1,96	1,31	2,30	1,61	2,01	2,11	Гедонизм, конформизм	Неопределимо
	Рыбница	14	30,4%	1,80	1,38	2,79	2,74	3,16	1,54	2,20	1,83	2,88	2,66	Благожелательность, Достижение	Неопределимо
Вокруг меня примерно поровну людей моей национальности и других национальностей	Челябинск	38	39,2%	2,27	1,53	2,77	2,11	2,64	1,88	2,14	1,48	2,24	2,40	Безопасность, Самостоятельность	Неопределимо
	Костанай	76	52,4%	2,44	2,51	2,37	2,10	2,72	1,50	2,00	1,61	2,40	2,67	Безопасность, Самостоятельность	Неопределимо
	Рыбница	16	34,8%	1,66	1,90	2,83	3,04	2,78	1,71	2,19	1,33	2,88	3,36	Безопасность, Универсализм	Мельница
Почти все вокруг меня люди другой национальности	Челябинск	4	4,1%	1,25	1,00	1,25	2,38	1,50	2,42	1,50	2,06	1,50	1,25	Власть, Стимуляция	Неопределимо
	Костанай	11	7,6%	2,48	2,54	2,11	2,39	1,84	1,36	2,15	1,80	1,68	2,62	Безопасность, Конформизм	Неопределимо
	Рыбница	1	2,2%	2,00	5,40	1,00	1,00	5,60	1,00	1,00	1,00	1,00	5,20	Благожелательность, Самостоятельность	Юла
Почти все люди вокруг меня моей	Челябинск	4	4,1%	2,31	0,75	3,25	3,31	2,30	1,25	3,75	2,13	2,13	2,10	Благожелательность, Гедонизм	Юла

Окружение	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
национальности	Костанай	3	2,1%	1,33	2,40	1,33	2,50	2,53	1,33	2,56	3,75	2,50	1,00	Власть, Самостоятельность	Неопределимо
	Рыбница	10	21,7%	2,05	1,56	2,80	2,24	2,96	1,77	2,53	1,98	3,23	2,24	Достижение, Самостоятельность	Неопределимо

Распределение преобладающих социальных (нормативных) ценностей в зависимости от религиозности
респондента

Религиозность	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Безразличен к религии	Челябинск	27	27,8%	2,31	1,84	2,44	2,14	3,13	1,72	2,73	1,47	2,14	1,37	Гедонизм, Самостоятельность	Юла
	Костанай	11	7,6%	1,89	1,90	1,36	2,15	2,85	2,15	2,91	2,32	2,66	2,05	Гедонизм, Самостоятельность	Юла
	Рыбница	10	21,7%	1,43	1,10	3,06	3,01	3,08	1,67	2,33	1,10	3,98	2,04	Достижение, Самостоятельность	Неопределимо
Допускаю существование Высших сил	Челябинск	34	35,1%	1,83	1,49	2,45	2,35	2,42	1,92	2,00	1,56	2,56	3,18	Безопасность, Достижение	Неопределимо
	Костанай	48	33,1%	2,42	1,97	2,18	2,13	2,09	1,57	2,31	1,33	2,15	2,87	Безопасность, Конформизм	Неопределимо
	Рыбница	21	45,7%	2,05	1,95	2,35	2,79	2,69	1,80	2,10	1,67	2,40	3,57	Безопасность, Универсализм	Мельница
Я верую и стараюсь соблюдать обряды своей религии	Челябинск	6	6,2%	1,71	1,57	2,50	1,98	2,90	1,61	1,00	0,83	2,58	3,53	Безопасность, Самостоятельность	Неопределимо
	Костанай	18	12,4%	2,57	3,25	3,24	2,59	2,42	1,91	1,69	1,68	2,38	2,92	Безопасность, Традиция	Неопределимо
	Рыбница	6	13,0%	2,21	1,93	2,90	1,96	3,87	1,17	2,69	2,08	3,42	1,90	Достижение, Самостоятельность	Неопределимо
Я верующий человек	Челябинск	24	24,7%	3,11	2,10	3,05	2,87	2,22	2,36	2,62	1,63	1,88	2,92	Благожелательность, Конформизм	Неопределимо
	Костанай	54	37,2%	2,84	2,52	2,26	2,34	2,68	1,62	1,86	1,75	2,23	2,81	Безопасность, Конформизм	Неопределимо
	Рыбница	3	6,5%	3,25	1,33	2,87	2,75	1,67	1,67	1,33	3,08	3,25	2,51	Власть, Конформизм	Храм
Я убежденный атеист	Челябинск	6	6,2%	1,79	0,92	2,70	2,41	2,40	0,67	1,89	1,58	2,21	1,87	Благожелательность, Самостоятельность, Универсализм	Юла
	Костанай	14	9,7%	2,84	2,28	1,60	1,62	2,89	1,14	2,12	1,73	2,79	2,31	Конформизм,	Неопределимо

Религиозность	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
	Рыбница	6	13,0%	1,17	2,03	2,53	2,08	4,03	1,17	1,94	1,28	2,46	2,50	Самостоятельность Благожелательность, Самостоятельность	Юла

Распределение преобладающих социальных (нормативных) ценностей в зависимости от места жительства
респондента

Место жительства	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Город	Челябинск	82	84,5%	2,22	1,77	2,69	2,40	2,63	1,86	2,21	1,61	2,22	2,68	Безопасность, Благожелательность, Самостоятельность	Неопределимо
	Костанай	113	77,9%	2,71	2,33	2,28	2,28	2,44	1,71	2,18	1,81	2,31	2,91	Безопасность, Конформизм	Неопределимо
	Рыбница	43	93,5%	1,96	1,78	2,64	2,75	3,08	1,53	2,24	1,68	2,97	2,93	Безопасность, Самостоятельность, Универсализм	Неопределимо
Село	Челябинск	15	15,5%	2,55	1,39	2,21	2,38	2,41	1,98	2,71	0,95	2,43	1,88	Гедонизм, Конформизм, Самостоятельность	Неопределимо
	Костанай	32	22,1%	2,18	2,44	2,03	1,99	2,64	1,36	1,79	1,09	2,28	2,14	Достижение, Самостоятельность, Традиция	Неопределимо
	Рыбница	3	6,5%	1,00	1,00	2,60	1,00	2,40	2,56	1,00	1,00	2,50	2,47	Безопасность, Достижение, Стимулирование	Неопределимо

Распределение преобладающих социальных (нормативных) ценностей в зависимости от уровня
удовлетворенностью жизнью респондента

Уровень удовлетворенности жизнью	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Высокий уровень удовлетворенности жизнью	Челябинск	12	12,4%	2,58	1,67	1,92	2,48	2,53	1,39	1,63	1,29	1,94	1,82	Конформизм, Самостоятельность, Универсализм	Неопределимо
	Костанай	38	26,2%	2,78	2,10	2,33	1,50	2,62	1,35	1,89	1,38	1,98	2,86	Безопасность, Конформизм	Неопределимо
	Рыбница	3	6,5%	1,33	2,56	1,33	2,42	1,33	1,33	2,50	1,33	2,58	2,80	Гедонизм, Достижение, Традиция, Универсализм	Неопределимо
Уровень выше среднего удовлетворенности жизнью	Челябинск	10	10,3%	3,35	1,30	3,04	2,53	2,54	1,83	3,57	1,40	2,30	2,98	Благожелательность, Гедонизм, Конформизм	Неопределимо
	Костанай	19	13,1%	2,00	2,34	1,78	2,12	2,23	1,47	2,21	1,68	1,59	1,99	Гедонизм, Самостоятельность, Традиция	Неопределимо
	Рыбница	10	21,7%	1,95	2,38	1,82	2,63	2,88	1,53	1,97	1,34	3,13	3,42	Безопасность, Достижение	Неопределимо
Средний уровень удовлетворенности жизнью	Челябинск	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
	Костанай	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
	Рыбница	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
Уровень ниже среднего	Челябинск	34	35,1%	1,94	2,35	2,86	2,55	2,21	1,83	2,57	1,51	2,28	2,72	Безопасность, Благожелательность	Неопределимо
	Костанай	51	35,2%	2,83	2,63	2,28	2,88	2,26	1,74	2,06	1,68	2,33	2,95	Конформизм, Традиция	Неопределимо
	Рыбница	15	32,6%	2,52	1,88	3,04	2,62	3,28	1,53	2,40	1,95	2,85	2,97	Благожелательность, Самостоятельность	Неопределимо

Уровень удовлетворенности жизнью	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Низкий уровень удовлетворенности жизнью	Челябинск	41	42,3%	2,20	1,29	2,51	2,22	2,95	2,07	1,93	1,60	2,31	2,53	Безопасность, Самостоятельность	Неопределимо
	Костанай	37	25,5%	2,38	2,26	2,26	2,08	2,78	1,86	2,28	1,86	2,97	2,72	Достижение, Самостоятельность	Неопределимо
	Рыбница	18	39,1%	1,44	1,11	2,97	2,69	3,20	1,73	2,00	1,60	2,97	2,58	Благожелательность, Самостоятельность	Неопределимо

Распределение преобладающих социальных (нормативных) ценностей в зависимости от уровня
удовлетворенностью собой респондента

Уровень удовлетворенности собой	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Высокий уровень удовлетворенности собой	Челябинск	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
	Костанай	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
	Рыбница	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
Уровень выше среднего удовлетворенности собой	Челябинск	20	20,6%	2,65	1,65	3,17	2,20	2,30	1,13	2,98	1,18	2,31	2,23	Благожелательность, Гедонизм, Конформизм	Неопределимо
	Костанай	32	22,1%	2,47	2,54	2,45	2,78	2,93	1,86	2,34	1,63	2,20	2,91	Безопасность, Самостоятельность, Традиция	Неопределимо
	Рыбница	9	19,6%	2,28	1,31	2,36	1,86	3,11	1,44	1,22	1,30	2,83	3,04	Безопасность, Достижение	Неопределимо
Средний уровень удовлетворенности собой	Челябинск	27	27,8%	2,28	1,88	2,52	2,31	2,71	2,21	2,06	1,53	2,18	2,52	Благожелательность, Самостоятельность	Неопределимо
	Костанай	46	31,7%	2,81	2,04	2,16	1,77	2,16	1,78	2,06	1,86	2,50	2,17	Конформизм, Традиция	Неопределимо
	Рыбница	8	17,4%	1,78	2,13	3,13	3,03	2,43	2,38	2,38	1,75	2,59	2,93	Безопасность, Благожелательность, Универсализм	Неопределимо
Уровень ниже среднего удовлетворенности собой	Челябинск	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
	Костанай	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
	Рыбница	0	0,0%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Неопределимо	Неопределимо
Низкий уровень удовлетворенности собой	Челябинск	50	51,5%	2,12	1,64	2,44	2,53	2,65	1,99	2,14	1,63	2,27	2,70	Безопасность, Самостоятельность, Универсализм	Неопределимо

Уровень удовлетворенности собой	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
	Костанай	67	46,2%	2,50	2,49	2,16	2,25	2,50	1,42	2,00	1,50	2,23	3,05	Конформизм, Самостоятельность, Традиция	Неопределимо
	Рыбница	29	63,0%	1,81	1,75	2,59	2,76	3,18	1,43	2,39	1,72	3,07	2,86	Безопасность, Достижение, Самостоятельность	Неопределимо

Распределение преобладающих социальных (нормативных) ценностей в зависимости от уровня
стрессоустойчивости респондента

Уровень стрессоустойчивости	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Высокий уровень стрессоустойчивости	Челябинск	1	1,0%	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	Неопределимо	Неопределимо
	Костанай	1	0,7%	5,50	1,00	1,00	1,00	5,40	1,00	1,00	1,00	1,00	5,20	Безопасность, Конформизм, Самостоятельность	Неопределимо
	Рыбница	3	6,5%	2,50	1,00	1,33	1,33	1,33	1,33	1,33	1,00	1,00	4,27	Безопасность, Конформизм	Неопределимо
Уровень выше среднего стрессоустойчивости	Челябинск	44	45,4%	2,50	1,86	2,50	2,44	2,58	1,98	2,83	1,48	2,06	2,42	Безопасность, Благожелательность, Конформизм, Универсализм	Неопределимо
	Костанай	69	47,6%	2,27	2,40	2,18	2,53	2,37	1,46	2,01	1,45	2,47	2,67	Безопасность, Достижение, Универсализм	Неопределимо
	Рыбница	14	30,4%	1,59	2,54	2,50	2,44	3,54	1,69	1,36	1,67	3,27	2,96	Безопасность, Достижение, Самостоятельность	Неопределимо
Средний уровень стрессоустойчивости	Челябинск	30	30,9%	1,90	1,94	2,77	2,94	2,83	1,88	1,97	1,45	2,37	2,59	Благожелательность, Самостоятельность, Универсализм	Неопределимо
	Костанай	47	32,4%	2,81	2,12	2,29	1,85	2,16	1,82	1,85	1,93	2,06	2,83	Безопасность, Благожелательность, Конформизм	Неопределимо
	Рыбница	18	39,1%	2,47	1,66	3,56	3,12	3,29	1,71	2,56	1,50	3,24	2,86	Благожелательность, Самостоятельность, Универсализм	Неопределимо

Уровень стрессоустойчивости	Город	Число респондентов	% от респондентов по стране	Социальная ценность Конформизм	Социальная ценность Традиция	Социальная ценность Благожелательность	Социальная ценность Универсализм	Социальная ценность Самостоятельность	Социальная ценность Стимуляция	Социальная ценность Гедонизм	Социальная ценность Власть	Социальная ценность Достижение	Социальная ценность Безопасность	Преобладающие ценности	Стресс-сценарии
Уровень ниже среднего стрессоустойчивости	Челябинск	21	21,6%	2,45	1,18	2,78	1,69	2,40	1,70	1,73	1,70	2,40	2,70	Безопасность, Благожелательность, Конформизм	Неопределимо
	Костанай	25	17,2%	2,93	2,91	2,41	2,22	3,06	1,89	2,82	1,65	2,41	2,65	Конформизм, Самостоятельность, Традиция	Неопределимо
	Рыбница	9	19,6%	1,11	1,13	1,80	2,65	2,64	1,33	2,50	2,00	2,69	2,36	Достижение, Самостоятельность, Универсализм	Неопределимо
Низкий уровень стрессоустойчивости	Челябинск	1	1,0%	1,00	0,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	5,50	5,40	Безопасность, Достижение	Неопределимо
	Костанай	3	2,1%	2,83	1,00	1,00	1,00	4,40	0,67	2,11	2,00	2,00	2,73	Безопасность, Конформизм, Самостоятельность	Неопределимо
	Рыбница	2	4,3%	1,50	0,50	1,00	1,50	1,50	1,50	3,83	2,00	2,00	3,40	Безопасность, Гедонизм	Неопределимо