

*На правах рукописи*

**Бохан  
Татьяна Геннадьевна**

**КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ПОДХОД  
К СТРЕССУ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ**

**Специальность: 19.00.01—«Общая психология,  
психология личности, история психологии»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание ученой степени  
доктора психологических наук**

**Томск–2008**

Работа выполнена на кафедре генетической и клинической психологии ГОУ ВПО «Томский государственный университет».

**Официальные оппоненты:**

доктор психологических наук,  
профессор

***Ушаков Дмитрий Викторович***

доктор психологических наук,  
профессор

***Красноярцева Ольга Михайловна***

доктор психологических наук,  
профессор

***Дмитриева Наталья Витальевна***

**Ведущее учреждение:** ГОУ ВПО «Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова».

Защита состоится 18 декабря 2008 года в 10.00 часов на заседании диссертационного совета Д. 212.267.16 в Томском государственном университете по адресу: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 36.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Томского государственного университета.

Автореферат разослан \_\_\_\_ ноября 2008 г.

Ученый секретарь диссертационного совета Д. 212.267.16, доктор психологических наук, профессор

**Э. И. Мещерякова**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования** проблемы стресса и стрессоустойчивости имеет непреходящий характер, обусловленный перманентно сохраняющим свою значимость социальным заказом (Александровский Ю. А., 1996; Менделевич В. Д., 1996; Тарабрина Н. В., 1998; Анцыферова Л. И., 1999; Жданов О. И., 2001; Брайт Д., 2003; Леонова А. Б., 2004; Татарко А. Н., 2004; Гринберг Дж., 2004; Абабков В. А., 2005; Семке В. Я., 2005; Аракелов Г. Г., 2006; Бодров В. А., 2006; Щербатых Ю. В., 2006; Sauter S. L., Murphy L. R., 1999; Lantone V., 1999). С другой стороны, проблема стресса может быть отнесена к числу таких психологических проблем, постановка и решение которых оказываются чрезвычайно зависимыми от используемых парадигмальных установок, методологических принципов и методических средств психологического познания.

В связи с этим проблема стресса и стрессоустойчивости оказывается в высшей степени сензитивной к тому образу человека, который складывается в психологии по мере движения психологического познания, предопределяя особое понимание места и роли психического на различных этапах этого движения. Связано это с тем, что проблема стресса не может быть отнесена к числу «типичных» проблем психологии, понимаемой в качестве науки о психике, сознании, отражении и т. д. Это, прежде всего, проблема человека и той цены, которую он платит за обеспечение своей целостности, сохраняя устойчивость многомерного бытия в меняющемся мире. Но именно такой ракурс проблемы стресса до сих пор остается наименее изученным. Это не говорит о том, что исследователи не замечали данный аспект или просто игнорировали его.

Научная психология, развиваясь, должна была пройти достаточно большой и трудный путь восхождения к «целостному человеку» как предмету психологического познания, открывая при этом ту роль, которую играет психика в становлении целостного человека и в обеспечении его устойчивости. Только сейчас в полной мере начинает осознаваться системная суть культурно-антропологического подхода Л. С. Выготского, утверждавшего что «без человека как целого нельзя понять его поведение (впрочем, как и объяснить деятельность его «аппарата» – мозга)». По мере этого понимания открываются новые возможности использования культурно-исторического подхода к такой «многоликой» проблеме, каковой является психология стресса. На необходимость «возвращения целостного человека в психологию» указывал А. Н. Леонтьев (1975). Сегодня человек «возвращается в науку» в виде различных вариантов

антропоориентированной психологии (А. Г. Асмолов, Б. С. Братусь, В. П. Зинченко, В. Е. Клочко, В. И. Слободчиков и др.).

Антропологизация психологического познания выступает сегодня как тенденция, объективирующая процесс восхождения конкретной науки к идеалам постнеклассической рациональности, основные признаки которой выделяют в философской методологии науки. По мнению В. С. Степина (2000), предметом постнеклассической науки как раз и являются открытые саморазвивающиеся системы «человекоразмерного» уровня. По отношению к проблематике стресса и стрессоустойчивости потенциал культурно-исторической психологии остается до сих пор далеко не исчерпанным. Понять психологическую природу стресса в выявлении его места, роли и миссии по отношению к «целостному человеку», т. е. человеку, понятому в качестве открытой саморазвивающейся системы, – таков был исходный замысел работы.

**Постановка проблемы.** В труднообозримом пространстве работ, посвященных проблеме стресса, можно выделить методологически ориентированные исследования (Франкенхойзер М., 1972; Вальдман А. В., 1976; Наенко Н. И., 1976; Судачков К. В., 1982; Бодров В. А., 2000; Крюкова Т. Л., 2004; Рассказова Е. И., 2005; Wasowitz H., 1955; Freud S., 1966; Wolf H. G., 1968; Mechanik D., 1968; Dohrenwend B. P., 1970; Levine S., Scotch N. A., 1970; Fullek J. L., Thompson W. R., 1978; Dahrendorf R., 1979; Cox T., 1981; Schwartz G. E., 1982; Lazarus R. S., Folkman S., 1984; Hockey G. R., 1986; Spilberger C. D., 1986; Parsons P. A., 1988; Hobfoll S., 1988; Ford D. H., 1990; Beehr T., 1995 и др.). Для многих из них характерно классическое понимание стресса, берущее свое начало от теории Г. Селье (1936), как реакции человека на внешнее воздействие, а также его (человека) соответствующее состояние. Иными словами, исходно стресс и стрессоустойчивость возникли как понятия, за которыми стоит категория *устойчивость состояния* (человека, организма, нервной системы и т. д.). Если пользоваться градациями, использованными Л. Хьеллом и Д. Зиглером (1999) при дифференциации существующих психологических теорий (гомеостаз – гетеростаз), то можно заключить, что основной массив данных о стрессе получен в рамках гомеостатически ориентированных теорий, в которых на первое место выступают процессы, обеспечивающие становление механизмов редукации напряжения. В психологических теориях гетеростатной ориентации на первый план выходят проблемы интеграции мотивов человека, подчиненной задачам самореализации с ее устремленностью в будущее. Проблема стресса и стрессоустойчивости начинает рассматриваться в контексте различных средств, с помощью которых люди достигают (или не достигают) личностного роста и самореализации.

При этом меняется сам образ человека в психологии, развиваются такие представления об его топологии, которые преодолевают дихотомию объективного и субъективного, внутреннего и внешнего, на базе которой стресс рассматривался исключительно в качестве адаптивного синдрома, обеспечивающего равновесное состояние человека.

Содержание проблемы нашего исследования заключается в изучении стресса как «сверхадаптивного синдрома», обеспечивающего устойчивость процесса саморазвития человека как принципиально неравновесной системы. Значимость этой проблемы становится понятной, если согласиться с тем, что существование «мира вещей» и самого сознания «возможно только в гетерогенной среде, в ситуации неустойчивого равновесия, когда между состоянием нужды и ее удовлетворением нет сиюминутной непосредственной связи» (Тхостов А. Ш., 1994). Это означает также, что идеалы постнеклассической рациональности, ориентированной на изучение саморазвивающихся неравновесных систем, уже сравнительно давно ассимилируются психологией, противостоя ориентации на идеалы классической науки, в свете которых феномены неадаптивного поведения сами оценивались как патология (Асмолов А. Г., 2002; Гусельцева М. С., 2004). В проблематике стресса эти методологические установки оказались настолько сильными, что даже сегодня, когда наука приступила к активному осмыслению идеалов постнеклассической рациональности, представляется крайне непростым переход к пониманию стресса как синдрома, указывающего на то, что происходит с человеком, когда он сталкивается с трудностями реализации своей неадаптивной природы.

Стоит добавить, что внутренняя тенденция развития человеческого сообщества выводит человека на новый уровень осознания собственной сущности, связанной не с адаптацией, а с принципиальной неадаптивностью, с ростом потребности в самореализации (Дерманова И. Б., 1995; Слободчиков В. И., 1995; Маслоу А., 1999; Мэй Р., 2001; Асмолов А. Г., 2002, 2007; Олпорт Г., 2002; Коростелева Л. А., 2002; Галажинский Э. В., 2002; Леонтьев Д. А., 2005; Кабрин В. И., 2005). Сегодня уже нельзя игнорировать тот факт, что в «центре внимания клинической психологии» оказался человек с «трудностями в самореализации» (Поляков Ю. Ф., 2002). Сама возможность возникновения «конверсионных функциональных расстройств» является платой «за превращение анатомического организма в культурное тело и приобретение им семиотических свойств» (Тхостов А. Ш., 1994). Иными словами, можно констатировать, что центр всей проблематики стресса смещается в те сферы психологического познания, которые изначально позиционировали себя в качестве гуманитарных областей науки.

Опираясь на современное представление о процессе становления человеческого в человеке как способе его устойчивого существования, можно предположить, что люди, которые по разным причинам не могут реализовать свои возможности или, иными словами, удерживать свою жизнь в режиме саморазвития, обречены на переживание хронического, разрушающего, деконструктивного стресса. Психологическая (и психиатрическая) практика не могла не столкнуться с феноменами проявления такого стресса, но вопрос заключается в том, насколько эта практика могла оценить его истинную природу и происхождение. Возможно, что именно такой стресс «прячется» за феноменами «стресс повседневной жизни», «социальный стресс», «хронический стресс», «латентный стресс», «футурошок», «культурный шок», описанными в специальных работах (Александровский Ю. А., 1996; Менделевич В. Д., 1998; Муздыбаев К., 1998; Коржова Е. Ю., 2000; Торчинская Е. Е., 2001; Дмитриева Т. Б., Положий Б. С., 2004; Ениколопов С. Н., 2004; Крюкова Т. Л., 2004; Залевский Г. В., 2005; Магомед-Эминов М. К., 2005; Короленко Ц. П., 2006; Thome H., 1978; Lazarus R., 1978; de Longis A., 1979; Perrez M., Reicherts M., 1996 и др.). По данным исследователей ГНЦ социальной и судебной психиатрии им. В. М. Сербского, соотношение хронического стресса и острого стресса в развитии нервно-психических расстройств составляет 85:14,5 % (Дмитриева Т. Б., Положий Б. С., 2004).

Безусловно, не исчезнет из поля зрения психологов тематика посттравматических стрессовых расстройств, являющихся следствием природных бедствий, техногенных катастроф, региональных и межнациональных конфликтов, локальных войн и террористических актов. В то же время все отчетливее проступает тематика стресса как явления, которое не просто сопровождает процесс выхода человека на новые параметры собственного развития, но и является условием этого выхода. Становление «человеческого в человеке» невозможно без стрессов, без «овладения собой» (Выготский Л. С., 1983): «личность рождается при решении экзистенциальной задачи освоения и овладения сложностью собственного бытия» (Зинченко В. П., 2008, с. 6).

По оценке А. Г. Асмолова (1998), Л. С. Выготский вышел к пониманию механизмов преобразования культуры в мир личности и порождения в процессе развития личности культуры, создав тем самым дисциплину, которая остается «венцом знания о развитии человека в природе и обществе». Сегодня актуальной задачей является сближение проблематики стресса с культурно-историческим контекстом. Это задача становится своевременной именно потому, что в психологии сформировалась теоретико-методологическая база, позволяющая взглянуть в Л. С. Выготском настоящего «класси-

ка постнеклассической науки» (Зинченко В. П., 2006), что определяет необходимость и возможность изучения проблематики стресса с позиции идей самоорганизации, усматривая в ней методологическую базу культурно-исторического подхода (Клочко В. Е., 2005). Проникновение в сущность процесса трансформации культуры в мир личности позволяет ставить вопросы о том, какая культура преобразуется в жизненный мир человека, что конкретно она привносит в него в плане устойчивости и подвижности этого мира, какие трудности саморазвития испытывает при этом человек, какие традиционные средства совладания он обретает и т. д. Поликультурное пространство России представляет собой уникальный полигон для кросскультурного исследования стресса и стрессоустойчивости у представителей этих культур. Собственно здесь и возникает клинический аспект проблемы стресса и стрессоустойчивости в ее культурно-историческом контексте: каким образом различные культуры и исторические эпохи, приписывая субъекту специфические атрибуты ответственности и вины, создают различные «конфигурации субъект-объектных разрывов» (Тхостов А. Ш., 1994) и соответственно различные типы скрытых конструкций, определяющих «культурно-исторический патоморфоз конверсионных расстройств» (Якубик А., 1984).

Таким образом, в представляемой работе впервые ставится **проблема** изучения психологического стресса с позиции культурно-исторического подхода в его современном понимании в качестве составной части постнеклассического мышления.

**Цель исследования** – разработка и верификация в этнопсихологическом и клинко-психологическом исследовании концептуальных оснований психологической теории стресса, основанной на понимании человека как открытой саморазвивающейся, самоорганизующейся системы.

**Объектом исследования** являются стресс и стрессоустойчивость как психологические феномены.

**Предметом** теоретико-эмпирического исследования являются закономерности становления представлений о стрессе и стрессоустойчивости в психологии, открываемые средствами транспективного анализа, а также сама феноменология стресса в ее объективированности средствами культурно-исторического подхода.

#### **Задачи исследования:**

*В теоретическом исследовании:*

1. Выявить тенденции становления представлений о стрессе в процессе исторического движения психологического познания, обеспечивая тем самым возможность концептуального проектирования, учитывающего выявленные тенденции.

2. Доказать, что методологическая база культурно-исторического подхода включает в себя основания, позволяющие определить роль и место психологического стресса в самоорганизации человека, его саморазвитии.

3. Опираясь на полученное методом транспективного анализа знание, разработать концептуальные основания теории стресса и стрессоустойчивости, адекватные представлениям о человеке как саморазвивающейся, самоорганизующейся системе, обеспечивая тем самым ориентацию теории на идеалы постнеклассической рациональности.

4. Выявить культурно-исторические детерминанты стрессов, сопровождающих онтогенез, качественную динамику стрессов, отвечающую этапам становления жизненного пространства человека как культурно обусловленного феномена.

*В эмпирическом исследовании:*

1. Определить этнопсихологический аспект проблемы стресса и возможности использования кросскультурного анализа для выявления роли влияния конкретных культур на ценностно-смысловые поля, возникающие как эффект саморазвития представителей разных культур.

2. Выявить условия преобразования культуры в жизненный мир человека, влияющие культурной обусловленности на устойчивость и подвижность многомерного мира человека, конкретные трудности саморазвития, характерные для представителей разных культур, традиционные средства совладания, которые они обретают.

3. В клинко-психологическом исследовании выявить трудности самореализации лиц, пациентов с клиническим диагнозом «невротические, обусловленные стрессом расстройства» (F43.2 Расстройство адаптации).

4. С учетом концептуальных оснований теории стресса и стрессоустойчивости разработать методические основы дистрессовой психологической профилактики и психологической коррекции.

**Гипотеза исследования** представлена следующими предположениями:

1. Применяя транспективный анализ, можно объективировать тенденции развития представлений о стрессе в научной психологии, а затем, опираясь на это знание, сформировать концептуальные основания такой теории стресса, которая укладывалась бы в русло этих тенденций. Это означало бы соответствие теории тем новым парадигмальным установкам, которые в современной психологии уже обозначились в виде все более заметной ее ориентации на

идеалы постнеклассической рациональности, но пока еще не стали методологическим основанием для концептуальных построений в психологическом знании и познании феномена стресса.

2. Учитывая, что методологический фундамент отечественной культурно-исторической теории в своей основе отвечает идеалам постнеклассической рациональности (понимание человека как открытой системы, из которой вырастают «динамическая теория психического» Л. С. Выготского и сформулированный им «принцип перспективы будущего»), можно использовать отечественный культурно-исторический подход для вывода теории стресса за пределы гомеостатических объяснительных схем.

3. Использование отечественного культурно-исторического подхода как оправданного методологического основания для сближения проблематики стресса с культурно-историческим контекстом позволяет говорить о культурно-исторических детерминантах стрессов и стрессоустойчивости, сопровождающих онтогенез, качественной динамике стрессов, соответствующей этапам становления жизненного пространства человека как культурно обусловленного феномена.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются теории стресса, представленные исследователями на основных этапах развития психологической науки; основные идеи, разработанные в области теории открытых систем и самоорганизации (И. Р. Пригожин, Г. Хакен, С. П. Курдюмов и др.); методологические предпосылки принципа системной детерминации, заложенные в работах отечественных ученых (Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, Б. Г. Ананьев, Б. Ф. Ломов).

Общей методологической базой всего исследования стала культурно-историческая теория Л. С. Выготского, в ее современном развитии представленная работами А. Г. Асмолова, В. П. Зинченко, Д. А. Леонтьева, В. И. Слободчикова, А. Ш. Тхостова и других ученых.

Конкретной методологической базой является вариант антропологической психологии, основывающейся на идеях культурно-исторической психологии, который разрабатывается усилиями ученых-психологов Томского государственного университета, представленный теорией психологических систем (В. Е. Ключко), общей теорией психической ригидности и фиксированных форм поведения (Г. В. Залевский), теорией транскоммуникации (В. И. Кабрин), а также теорией системной детерминации самореализации личности (Э. В. Галажинский).

## Методы исследования:

Для проверки выдвинутых гипотез в работе использованы следующие подходы, методы, методики и процедуры:

1. Теоретический анализ осуществлялся средствами трансспективного анализа (В. Е. Ключко). Транспективный анализ – метод теоретического анализа, адекватный постнеклассическому мышлению, позволяет выявить основные тенденции в становлении (системном усложнении) научных представлений о психологическом стрессе и стрессоустойчивости и закономерно, согласно тенденциям развития психологической науки, вывести на проектирование концептуальных оснований теории стресса с позиции идей самоорганизации.

2. В эмпирическом исследовании психодиагностический метод осуществлялся с помощью методик: Определение индекса качества жизни (Р. С. Элиот), адаптированная О. И. Ждановым (РАГС при Президенте РФ); Оценка жизненных стремлений (Р. Эммонс), адаптированная Д. А. Леонтьевым; Опросник социально-психологической адаптированности (К. Роджерс и Р. Даймонд), адаптированный А. К. Осницким (Психологический институт РАО); Томский опросник ригидности (Г. В. Залевский); Оценка копинг-стратегий в эмоциональной, поведенческой и когнитивной сферах (Э. Хайм), адаптированная в Санкт-Петербургском психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева; Оценка базовых копинг-стратегий (Д. Амирхан), адаптированная В. М. Ялтонским. Использовались методы: проективный – модифицированный вариант метода незаконченных предложений Ж. Нюттена, адаптированный под задачи исследования; метод свободных высказываний; для анализа текстов применялся семантический метод – контент-анализ.

3. Феноменологический подход применялся в качестве методов изучения опыта переживания трудных ситуаций, овладения совладающим поведением в социокультурных условиях, самореализации. Феноменологический метод в анализе и интерпретации данных исследования сочетался с герменевтическим и семиотическим.

4. Статистическими методами анализа служили следующие: 1) метод сравнения долей и частот; 2) метод анализа таблиц сопряженности по критерию Пирсона  $\chi^2$ ; 3) метод корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена; 4) определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента; 5) факторный анализ без вращения. Для расчета статистических показателей использовалась система «Statistica v.6.0».

Сочетание номотетических исследовательских стратегий в анализе показателей изучаемой проблемы с идеографическими методами исследования их содержания позволяет осуществить эмпирическую проверку разработанных концептуальных оснований теории психологического стресса и стрессоустойчивости.

#### **На защиту выносятся:**

1. Обоснование культурно-исторического подхода в отечественной психологии как научно оправданного методологического средства, соответствующего тенденциям развития психологической науки и предоставляющего возможность проектирования концептуальных оснований теории стресса, способной объяснить его природу в рамках психологического гетеростаза, т. е. системе представлений о человеке как существе неадаптивном (сверхадаптивном, нормотворческом, трансцендентальном).

2. Результаты транспективного анализа феномена стресса в психологии, позволившие выявить закономерные изменения в научных представлениях о психологическом стрессе и вывести на задачу определения его роли в самостановлении человека: представления о стрессе как «адаптивном синдроме» возникли в классической психологии; в неклассической психологии стресс стал рассматриваться как процесс взаимодействия человека и среды, в системе человека, способного к осуществлению осознанной саморегуляции своего поведения и деятельности; в постнеклассической психологии стресс открывается как совокупность психологических проявлений, сопровождающих процесс саморазвития человека, в котором раскрываются его сверхадаптивная природа, нормотворческий, гетеростазический характер личностного устройства.

3. Концептуальные основания теории стресса с позиций культурно-исторического подхода, представленные теоретическими положениями, раскрывающими: определение стресса с позиции принципа самоорганизации; роль и смысл психологического стресса в онтогенезе человека, в его саморазвитии; функцию психологического стресса как «надситуативного, сверхадаптивного синдрома»; культурно-исторические детерминанты стрессов и стрессоустойчивости, сопровождающие онтогенез, качественная динамика стрессов, отвечающая этапам становления жизненного пространства человека как культурно обусловленного феномена; модель стресса, презентирующая психологические составляющие, характер их связи в виде системной детерминации, качественную трансформацию стресса как процесса самоорганизации психологической системы разной степени открытости; функции эмоций и эмоционально-установочных комплексов в стрессе; предпосылки формирования

невротических, обусловленных стрессом расстройств; методические основы профилактики и коррекции дистрессовых проявлений и состояний.

4. Исследовательская модель, представленная сочетанием количественных и качественных методов естественно-научного и феноменологического анализов, позволяющая осуществить дескриптивную, интерпретативную и теоретическую валидизацию в этнокультурном и клинико-психологическом исследованиях сущностных особенностей феномена стресса и стрессоустойчивости с позиции культурно-исторического подхода.

**В исследовании принимали участие:** респонденты в возрасте от 15 до 22 лет – учащиеся общеобразовательных школ и вузов (представители национальностей, проживающих в Сибирском регионе: буряты, русские, татары, алтайцы, хакасы, шорцы, якуты); общее количество респондентов, старших подростков и юношей, составило 970 человек; лица с клиническим диагнозом «невротические расстройства, связанные со стрессом», находящиеся на лечении в ГУ НИИ психического здоровья ТНЦ СО РАМН (г. Томск) и Медико-психологическом центре (г. Ангарск) в количестве 128 человек в возрасте от 20 до 52 лет; жители, проживающие в 30-километровой зоне атомного производства – 136 человек в возрасте от 22 до 54 лет.

**Научная новизна исследования** представлена тем, что в нем:

- впервые к анализу проблемы стресса в психологии был применен транспективный анализ, позволивший выявить тенденции в развитии проблематики стресса и стрессоустойчивости в процессе движения психологического познания;

- разработаны концептуальные основания теории стресса и стрессоустойчивости, адекватные представлениям о человеке как саморазвивающейся, самоорганизующейся системе, где стресс выступает в качестве надситуативного, сверхадаптивного синдрома;

- культурно-исторический подход показан как методологически оправданное средство познания стресса и стрессоустойчивости в качестве явлений, сопровождающих процесс трансформации культуры в многомерный мир человека, опосредованный особенностями транскомуникативных взаимодействий, характерных для конкретных культур;

- предложена исследовательская модель изучения культурно-исторических детерминант стресса и оснований стрессоустойчивости, интегрирующая методы естественно-научного и феноменологического анализов; осуществлено эмпирическое исследование, позволившее получить научные данные о культурно-исторических детерминантах стресса и стрессоустойчивости в единстве общепсихо-

логического, онтогенетического и клинического контекстов проблемы;

- получены научные сведения о динамике смыслового содержания трудных ситуаций, отражающей процесс становления ментальности старших подростков и юношества этнических групп Сибири; описана феноменология трудных ситуаций юношества этнических групп Сибири и пациентов с клиническим диагнозом «невротические, обусловленные стрессом расстройства», сопряженная с этапами и уровнями становления жизненных миров в разных культурах;

- показана культурно-историческая обусловленность стратегий совладающего поведения; выделены наиболее конструктивные стратегии совладающего поведения у представителей юношества этнических групп Сибири, с учетом особенностей становления этнической идентичности в современных социокультурных условиях;

- установлено, что ценностно-смысловые измерения жизненного мира, являясь новообразованием, возникающим в процессе его становления, связаны с установками на определенный тип поведения в трудных ситуациях, определяют особенности формирующихся стратегий совладающего поведения, включаясь в системную детерминацию стрессоустойчивости как одной из составляющих процесса жизненного самоосуществления;

- установлена связь показателей напряженности биологических адаптационных систем с трудностями самоорганизации человека в качестве открытой психологической системы, что позволяет расширить представления о природе и предпосылках формирования невротических, обусловленных стрессом и соматоформных расстройств;

- показано, что психологическая коррекция и профилактика дистрессовых проявлений и состояний должны быть направлены на формирование компонентов психологической готовности к стрессовым ситуациям, закономерно возникающим при выходе человека за пределы традиционной культурной среды в широкий поликультурный дискурс, определяющий образ жизни и образ мира россиян.

**Теоретическая значимость** заключается в том, что показаны методологические и теоретические основания, аргументирующие необходимость и возможность разработки феномена психологического стресса с позиции идей культурно-исторического подхода. Установлено, что выделенные этапы в становлении научных представлений о стрессе и стрессоустойчивости привязаны к процессу закономерной смены типов научной рациональности в психологии. Современное состояние проблемы стресса и стрессоустойчивости показано в свете объективных тенденций развития психологического познания; выделены основные методологические положения,

обеспечивающие возможность концептуального проектирования, учитывающего выявленные тенденции.

Приведены научные доказательства возможности использования культурно-исторического подхода в отечественной психологии как методологической основы разработки проблемы стресса с учетом принципов постнеклассической науки. Представлены концептуальные основания теории стресса и стрессоустойчивости с позиции идей самоорганизации, определены роль и смысл психологического стресса в онтогенезе человека, в его саморазвитии. Показано, что стресс выступает и как сигнал о нарушении процесса жизненного самоосуществления, и как внутреннее состояние человека, устойчивое бытие которого оказывается под угрозой, и как условие коррекции образа жизни и образа мира, противоречия между которыми либо минимизировались до такого уровня, который лишает систему источников самодвижения, либо, наоборот, обострились до такого предела, при котором деструкция человека как целостной системы может обрести необратимый характер.

Выявлены культурно-исторические детерминанты стрессов, сопровождающих онтогенез, качественная динамика стрессов, отвечающая этапам становления жизненного пространства человека как культурно обусловленного феномена; представлено соответствующее идеям самоорганизации понимание функции эмоций и эмоционально-установочных комплексов в стрессе. Психологический стресс показан как онтологическое явление, связанное с процессом становления человека, функцией которого является появление возможности психологической системы выходить на новые параметры собственного развития, построения многомерного мира. В связи с этим стресс рассматривается как надситуативный, сверхадаптивный синдром. Стресс проявляется в блокаде процесса перехода возможности психологической системы в ее действительность, где степень открытости человека как психологической системы обуславливает его качественную трансформацию в эустресс или дистресс. Феноменология психологического стресса раскрыта как переживание человеком невозможности или ограничения самореализации, что с позиции культурно-исторического подхода рассматривается как невозможность удержания целостности психологической системы как развивающегося явления и как переживание собственных трансформаций, связанных с процессом самопознания, самопреодоления, самосовершенствования, саморазвития.

Определены психологические условия формирования гетеростереотипов в представлениях юношества этнических групп Сибири о трудных ситуациях и способах преодоления, что позволяет расширить знания о детерминантах толерантного и интолерантного по-

ведения молодежи, соответственно выбирать психокоррекционные, социально-педагогические направления профилактики интолерантно поведения среди студенческой молодежи.

**Практическая значимость.** Концептуальные основания теории стресса и стрессоустойчивости с позиции идей самоорганизации определяют стратегию и методы психокоррекционной работы практических психологов, психотерапевтов в различных сферах консультирования и оказания психологической помощи населению в случаях стрессовых состояний, нервно-психических расстройств, связанных со стрессом, психосоматических расстройств, девиантного и аддиктивного поведения. В психологической профилактике понимание проблемы стресса с позиции идей самоорганизации, овладение алгоритмом осознания и эффективной трансформации стресса в направлении собственного самостановления может способствовать предупреждению расстройств и нарушений, связанных со стрессом, а также успешному саморазвитию, самореализации как на уровне индивидуальных, так и групповых систем. Разработанная в соответствии с данной методологией программа тренинговых занятий «Стрессменеджмент» используется в профилактической, коррекционной и развивающей работе с участниками образовательного процесса в вузе (педагоги, студенты), на курсах повышения квалификации специалистов различных профессиональных групп. Учебный курс для студентов-психологов «Психология стресса» в своем теоретическом изложении и освоении практических компетенций базируется на возможностях трансспективного анализа. Разработанные методические основы профилактической и коррекционной работы с учетом этнопсихологического и онтогенетического контекстов проблемы стресса и стрессоустойчивости у юношества этнических групп Сибири могут служить для психологов и педагогов вузов точкой приложения образовательных и психотерапевтических усилий в учебном процессе, межэтнической коммуникации, тренингах межкультурной толерантности.

**Достоверность результатов исследования** обеспечена методологической обоснованностью исходных положений и последовательной реализацией обозначенных методологических принципов; применением надежных методов изучения, адекватных методологии работы, апробированных, валидных методик, соответствующих выдвинутой гипотезе, поставленным в исследовании цели и задачам, соответствием теоретического анализа становления представлений о стрессе, количественного и качественного анализа эмпирических данных заявленной методологии; применением адекватного аппарата математической статистики для обработки эмпирических данных.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Исследования были поддержаны РГНФ в рамках выполнения следующих проектов: № 04-06-1815е «Представления подростков и юношей народов Сибири о трудных ситуациях и способах их преодоления», № 05-06-18008е «Изучение стрессоустойчивости в процессе самореализации юношества народов Сибири»; № 07-06-64604 а/Т «Психологическая готовность к управлению невидимым стрессом людей, проживающих в 30-километровой зоне атомного производства».

Результаты исследования были представлены на 2-м съезде психологов РПО (Санкт-Петербург, июнь 2003 г.), 1-м Сибирском психологическом форуме (Томск, сентябрь 2004 г.), Всероссийской научно-практической конференции «Теоретические и прикладные аспекты психологии развития: проблемы, решения, перспективы» (Кемерово, 15—16 февраля 2007 г.), Всероссийской конференции «Психология совладающего поведения» (Кострома, май 2007 г.), Всероссийской научно-практической конференции «Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности» (Омск, 25—26 сентября 2008 г.); Международной научно-практической конференции «Социокультурные проблемы современной молодежи» (Новосибирск, 12—13 мая 2006 г.), 1-м Международном форуме по психологической безопасности (Санкт-Петербург, июнь, 2006 г.), научно-практической конференции с международным участием «Психическое здоровье населения Сибири и Дальнего Востока» (Томск, 11—12 сентября 2006 г.), Международном конгрессе кросс-культурной психиатрии и психологии (Пекин, сентябрь 2006 г.), Всемирном конгрессе по стрессу (Г. Селье, 1907—2007) (Будапешт, Венгрия, 23—26 августа 2007 г.), IV Международной научной конференции Россия и Восток «Проблема толерантности в диалоге цивилизаций» (Астрахань, 2007 г.); Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 18—19 апреля 2007 г.); Международной научной конференции «Актуальные проблемы этнопсихологии в контексте культурно-экономического сотрудничества со странами Азиатско-Тихоокеанского региона» (Хабаровск, 23—25 мая 2008 г.).

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, шести глав, заключения, библиографического списка, приложений. В тексте имеется 38 таблиц и 3 рисунка.



## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические и методологические предпосылки разработки проблемы стресса и стрессоустойчивости с позиции культурно-исторического подхода» рассматриваются многообразие определений понятий «стресс» и «стрессоустойчивость» в психологии; противоречия, обусловленные пониманием стресса как адаптивного синдрома, с одной стороны, и гетеростаической, сверхадаптивной природой современного человека, с другой; закономерности перехода к постнеклассическому этапу развития науки, признаки постнеклассической рациональности, постнеклассического мышления в культурно-историческом подходе, принципы и задачи транспективного анализа как метода, адекватного постнеклассическому мышлению. В параграфе 1.1 «Проблема неоднозначности определения понятия «стресс» и противоречия в понимании функции стресса и гетеростаической природы человека» показано, что существует множество теорий и моделей стресса, отмечается их разобщенность в методологическом, терминологическом и методическом планах. Констатируется, что общим для них является то, что они центрированы на организме и прописаны в терминах адаптации, гомеостаза (Суворова В. В., 1975; Горизонтов П. Д., 1981; Кассиль Г. Н., 1983; Китаев-Смык, 1987; Levi L., 1971; Selye H., 1976; Vigas M., 1980 и др.). Отмечается, что первичная жизненная функция стресса – мобилизация возможностей в направлении трансформации жизненного процесса в соответствии с воспринятыми изменениями оказалась на втором плане – в результате в центре внимания оказывается негативная физиологическая и социально-психологическая симптоматика и соответственно методы «борьбы» со стрессом (Кабрин В. И., 2005; Аболин Л. М., 2006; Бодров В. А., 2006).

В истории развития представлений о стрессе Р. Лазарус (1970) первым поставил проблему различий в природе физиологического стресса и психологического стресса и предложил рассматривать последний как трансакцию (взаимодействие) между человеком и средой. Представители когнитивного направления (Леви Л., 1970; Arnold M., 1967; Appley M., Trumbull R., 1967; Koffa M., 1973; Lazarus R. S., 1980; Rizvi N. H., 1985; Rice P. L., 1992 и др.) акцентировали когнитивные факторы в развитии стресса и рассматривали стресс и совладание (копинг) как две стороны трансакции человека и среды. Изучение стресса как психологического явления отмечается, по мнению Р. Лазаруса (1970), там, где авторы применяют такие психологические понятия, как конфликт, тревога, фрустрация, защитная реакция (Фрейд З., 1966; Симонов П. В., 1981; Спилбергер Ч. Д., 1983; Maslow A., 1954; Kelly J., 1955; Appley M. H., 1964 и др.). От-

19

мечается различная терминология: эмоциональный стресс, психологический стресс, психоэмоциональная напряженность и т. д.

Стресс идентифицируют с поведенческими и эмоциональными реакциями (Китаев-Смык Л. А., 1983; Занковский А. Н., 1983), эмоциональными и психическими состояниями, являющимися своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится, где специфика психического отражения обуславливается процессами деятельности (Левитов Н. Д., 1967; Наенко Н. И., 1976; Карвасарский Б. Д., 1977; Судаков К. В., 1981; Немчин Т. А., 1983; Ганзен В. А., 1984; Немов Р. С., 1999; Бодров В. А., 2000; Щербатых Ю. В., 2006; Маклаков А. Г., 2006), с переживаниями, связанными с метапсихологическими аспектами бытия человека (Франкл В., 1990; Хайдеггер М., 1993; Мэй Р., 2001; Магомед-Эминов М. Ш., 2005; Мадди С., 2006 и др.). Категория стресса имеет собственное психологическое содержание, соответствующее определенной методологии, в то же время в основе любого определения стресса лежит переживание угрозы (самооценке, деятельности, целостности и т. д.).

Исследовательское внимание в разработке проблематики стресса отводилось изучению стрессоров, стресс-факторов – внешних условий, которые вызывают стресс, которые связаны как с экстремальными ситуациями, так и с повседневными трудностями. Исследования стресс-факторов, в отличие от их классического бихевиорального объяснения, опирающегося на внешнюю детерминацию, последовательно подводят к пониманию того, что стресс разворачивается во времени, в психологическом пространстве и определен смыслами и ценностями человека (Лазарус Р., 1980; Василюк Ф. Е., 1984; Ясперс К., 1997; Анцыферова Л. И., 1999; Янофф-Бульман Р., 2001; Бек А., 2002; Нуркова В. В., Василевская К. Н., 2003; Коржова Е. А., 2004; Магомед-Эминов М. Ш., 2005; Трубицина Л. В., 2005; Мадди С., 2006; Леонтьев Д. А., 2007; Рассказова Е. И., 2007 и др.). В научных представлениях о стрессе можно проследить тенденцию, которая явно свидетельствует о том, что принцип гомеостаза, соответствующий биологическому уровню, не является достаточно объяснительным и определяющим для стресса.

Несмотря на наметившиеся тенденции понимания стресса как явления более широкого, имеющего отношение к человеку как субъекту нормотворчества, большинство теорий стресса реализуют классическую парадигмальную установку, т. е. исследуют и излагают данный феномен в категориях адаптации. При этом причинная детерминация стресса хотя и определяется изначальной разделенностью всего сущего на две реальности (субъективную и объективную), но существует явно примат внешней детерминации (объективной) над внутренней (субъективной).

20

Показано, что методологический плюрализм является обычным и необходимым фактором устойчивого бытия науки, понимаемой в качестве открытой самоорганизующейся системы, в разнообразии рождается тенденция развития науки, которая задает направления, логику ее развития (Выготский Л. С., 1983; Гусельцева М. С., 2003; Умрихин В. В., 2004; Клочко В. Е., 2005). В связи с этим возникает задача выявления этих тенденций с целью понимания настоящего состояния проблемы стресса в науке и ее дальнейшего прогнозирования.

**В параграфе 1.2** «Феномен стрессоустойчивости в различных психологических категориях и понятиях» представлены существующие в отечественной и зарубежной психологии определения понятия стрессоустойчивости, показаны различные подходы к пониманию феномена стрессоустойчивости, отраженного согласно методологическим позициям в различных понятиях. Отечественные исследователи проблемы стресса с позиции системного подхода и категории деятельности считали стрессоустойчивость необходимой характеристикой целостного процесса адаптации и связывали ее с регуляцией эмоциональных состояний – это способность быть эмоционально стабильным, психически устойчивым (Левитов Н. Д., 1967; Зильберман П. Б., 1974; Рейковский Я., 1979; Марищук В. Л., 1983; Норакидзе В. Г., 1983; Платонов К. К., 1986; Маклаков А. Г., 2001). В развитии представлений о стрессоустойчивости проникают идеи, связанные с процессами самодетерминации, когда в субъектно-деятельностном подходе стрессоустойчивость стали рассматривать как процесс осознанной и управляемой саморегуляции (Калин В. К., 1984; Зейгарник Б. В., 1989; Конопкин О. А., 1989; Абульханова-Славская К. А., 1991, 2001; Брушлинский А. В., 1994; Дикая Л. Г., 1999; Моросанова В. И., 2001; Бодров В. А., 2004; Леонтьев Д. А., 2007). Стрессоустойчивость связывают с «преодолением», «совладанием» (Лазарус Р., 1980; Анцыферова Л.И., 1994;Нартова-Бочавер С.К., 1997 и др.), самотрансцендирующим, гибким, творческим поведением, не привязанным к биологическим факторам (Васильюк Ф. Е., 1983; Роджерс К., 1994; Маслоу А., 1994; Мэй Р., 2001; Оллпорт Г., 2002; Кабрин В. И., 2005; Магомед-Эминов М. Ш., 2005 и др.), надситуативной активностью (Петровский В. А., 1992), поисковой активностью (Ротенберг В. С., Аршавский В. В., 1984), смыслопорождением (Васильюк Ф. Е., 1983), выносливостью (жизнестойкостью) (Kobasa S., Pucetti M. C., 1983; Мадди С., 2005), сопротивляемостью (Carver C. S., 1998; Antonovsky A., 1987), разрастанием (O Leary V. E., 1998). В изменении представлений о стрессоустойчивости можно заметить тенденции, которые соответствует тенденциям антропологизации, гуманизации и онтологизации в психологической науке.

Необходимым считаем привести утверждение Анны Фрейд, считавшей (1978, 1982), что «невозможно объяснить уязвимость с помощью индивидуальных характеристик ребенка, но требуется осмыслить ее в более общих и надличностных терминах». «Таким образом, скорее неуязвим не ребенок, а сам процесс развития». Эти факты свидетельствуют о том, что хотя исследователи феномена стрессоустойчивости и придерживались принципов гомеостаза, психического отражения, они обращались к характеристикам стрессоустойчивости, явно отражающим гетеростагическую природу человека, выходя на проблему устойчивости бытия человека в условиях постоянных изменений.

**В параграфе 1.3** «Культурно-исторический подход как методологическая основа разработки проблемы стресса, соответствующая принципам постнеклассической науки» показано, что в современной психологической науке сложились соответствующие методологические и методические возможности для постановки и решения проблемы стресса и стрессоустойчивости в контексте культурно-исторического подхода, что позволяет решать научные и практические задачи, которые не нашли своего решения в рамках классической и неклассической психологии. Развитие культурно-исторической психологии как междисциплинарной сферы познания связывают с процессами, происходящими на протяжении XX века в науке и обществе, характеризующимися тенденцией смены «парадигмы», «идеалов рациональности», переходом к «постнеклассическому» этапу, связанному с постнеклассическим мышлением исследователей (Степин В. С., 1991; Слободчиков В. И., 1995; Братусь Б. С., 1997; Хомская Е. Д., 1997; Зинченко В. П., 1997, 2008; Кемеров В. Е., 1998; Мазиллов В. А., 1998; Асмолов А. Г., 1998; Юревич А. В., 2000, 2005; Лекторский В. А., 2001; Абульханова-Славская К. А., 2001; Гусельцева М. С., 2003, 2005; Знаков В. В., 2004; Клочко В. Е., 2004; Мясоед П. А., 2004; Чуприкова Н. И., 2004; Ваулина Т. А., 2005; Климов Е. А., 2005; Васильюк Ф. Е., 2007 и др.).

Сущность современного парадигмального сдвига заключается в том, что в поле зрения психологов попадают новые объекты – сложные, саморазвивающиеся открытые системы (Берталанфи Л., 1973; Пригожин И. Р., 1985; Аверьянов А. Н., 1985; Степин В. С., 1991; Аршинов В. И., 1993; Свердловский Я. И., 1993; Хакен Г., 1997; Князева Е. Н., Курдюмов С. П., 1998; Митькин И. Ф., 1998; Василькова В. В., 1999; Можейко М. Л., 2002), к которым относятся человеческое общество и наука (Клочко В. Е., 2006). Постнеклассическое мышление – это мышление, которое позволяет выделить качества, порождаемые системой, на которые она опирается в своем развитии. С нарастанием уровня системности мышления возникают де-

терминация системы будущим, интерес к прогрессивной эволюции, связанной с усложнением системы, ее становлением.

Таким образом, постнеклассицизм делает своим предметом процесс становления – закономерное (а потому прогрессивное) усложнение системной организации, свойственное, прежде всего, открытым системам. Идеи синергии и самоорганизации, впервые заявленные физиологом Ч. Шеррингтоном, в России были восприняты Л. С. Выготским и легли в основание культурно-исторической теории. Объективировано соответствие базовых методологических идей отечественного культурно-исторического подхода (социогенеза психики человека, системного строения высших психических функций, динамической организации высших психических функций, перспективы будущего, детерминации новообразованиями, порождающего эффекта взаимодействия человека и среды) идеалам постнеклассической рациональности, в которых основообразующим являлся принцип системности как самоорганизации. Исследователи, как отмечает А. Г. Асмолов (1998), осуществляют переход от «анализа «сознания вне культуры» и «культуры вне сознания» к постижению тайны взаимопереходов, преобразований социальных связей в мир личности и сотворения личностью из материала этих связей миров человеческой культуры».

Исходя из представлений о системной детерминации настоящего, В. Е. Ключко (2005) разрабатывает метод транспективного анализа, адекватный постнеклассическому мышлению. Этот метод теоретического анализа используется для понимания закономерного движения научного познания и настоящей действительности.

**Во второй главе «Транспективный анализ феноменов стресса и стрессоустойчивости» в параграфе 2.1 «Представления о стрессе, сформировавшиеся в классической психологии»** показано, что на досистемном уровне науки представления о стрессе можно рассмотреть в концентрации исследовательского интереса на проблеме аффектов. Изучение природы аффектов указало на сложность и многоаспектность явления, что в дальнейшем потребовало дифференциации знаний о нем и привело к появлению биологических, физиолого-психологических и психологических теорий и моделей стресса. На уровне микросистем в психологии, когда психическое стало исследоваться в различных связях и отношениях – по отношению к деятельности, сознанию, мозгу, субъекту, личности и т. д., изучение проблемы стресса концентрировалось в рамках предмета конкретной теории. В теориях, изучавших сознание и личность, – это тревога, внутренний конфликт, фрустрация; в исследовавших проблему психики и поведения – негативные стимулы, неадаптивные реакции; в исследованиях связи психики и мозга – напряженность биологических систем организма. К таким классическим теориям и

моделям, рассматривающим феномен стресса как простую систему, можно отнести биологические теории и модели стресса: теория общего адаптационного синдрома Г. Селье, генетически-конституциональная теория стресса (Fuller J. L., Thompson W. R., 1978), модель предрасположенности к стрессу (Parsons P. A., 1988); физиолого-психологические теории и модели стресса (психодинамическая, научения, гештальтпсихологии). Представленные на этом уровне системности концепции стресса отличаются преобладанием в них идей изоляционизма, субъективизма, «предметоцентризма». Проблематика стресса рассматривается в отдельных ее элементах (физиологические реакции, аффекты, поведение), исходя из их сущности, и в биологической модели адаптивной природы психического, гипертрофируя при этом внешний полюс детерминации. Л. С. Выготский (1982) считал, что если проблема общего понятия не будет решена, то любой научный факт предстанет перед нами отраженным в трех системах поочередно, принимая три различные формы «вернее, это будут три различных стороны одного факта, еще вернее, это будут три разных факта». Попытка объяснить их взаимодействие привела к переходу на второй уровень системного усложнения наук.

**В параграфе 2.2 «Проблематика стресса в неклассической психологии»** отмечается, что наука научилась различать простые системы и сложные саморегулирующиеся. Заложенная в идее саморегуляции идея обратной связи позволила увидеть в психологическом стрессе результат взаимодействия личности и среды. В когнитивном направлении (Mechanic D., 1968; Cox T., 1978; Lazarus R., Folkman S., 1984; Rizvi N. H., 1985; Endler N. S., Parker J. D. A., 1990; Terry D. J., 1991; Rice P. L., 1992; Carver C. S., 1998; Renner K., Laux L., 2004) – это состояние, детерминированное когнитивными, личностными и поведенческими характеристиками, принимающее форму динамического процесса. Изучение стресса с позиции деятельностного, системного, субъектно-деятельностного, личностно-ситуационного подходов в отечественной психологии позволило увидеть истоки стресса не во внешних стресс-факторах, не внутри субъекта, а в деятельности, опосредующей связи личности с миром; рассмотреть процесс переживания – совладания со стрессом как деятельность, связанную с уровнем развития сознания и жизненного мира человека; изучать феномен стресса как системное явление, представленное взаимодействием основных структурных уровней функционирования индивида и деятельностью, где осознанная, субъектная позиция в выборе стратегий поведения приводит к успешному совладанию со стрессом и свидетельствует о личностном развитии; считать явление стресса фрагментом жизненного пути личности и связать его с пространственно-временными, метапсихологическими характеристиками жизненного мира человека.

В гуманистической и экзистенциальной психологии поставлена проблема смысла напряжения, тревоги в бытии человека для его развития, становления личностной зрелости. В преодолении стресса исследователи обращают внимание на необходимость «смыслопорождения», «динамику смыслов», «расширение, раскрытие границ восприимчивости и переживаний», «трансценденцию», «личностный рост», уделяют внимание ценности творчества как самостроительству личности, созиданию человеком самого себя, воплощению его проектов и замыслов. В связи с развитием позитивной психологии (М. Селигман, М. Чиксентмихайи, С. Мадди и др.) исследовательский интерес к проблеме стресса стал направляться с негативных и проблемных аспектов человеческого существования на позитивные и сильные стороны.

В отечественной психологии стресс стал изучаться на уровне сознания – как то, что имеет для человека личностный смысл; на уровне личности – как то, что может быть связано с угрозой ценностям как высшим личностным образованиям; на уровне деятельности – как трудности реализации жизненных смыслов; на уровне поведения – когда человек не понимает смысл и ценность своих действий. Новые научные данные о психологии стресса при попытках их объяснения и интеграции стали вступать в противоречие с доминирующим принципом психического отражения, полагавшего основным предметом научного изучения психику, что ограничивало не только предметное, но и проблемное поле научных исследований стресса.

В **параграфе 2.3** «Состояние и перспективы развития теории стресса в психологической науке, ассимилировавшей идеалы постнеклассической рациональности» показано, что перспективы развития теории стресса в психологии на этапе перехода от моносистем к метасистемам связаны с интеграцией знаний на основе принципа системности, снимающего дихотомию внутреннего и внешнего. Построенная на основании этого принципа теория психологических систем (ТПС) (Клочко В. Е., 1991) представляет развитие идей самоорганизации отечественного культурно-исторического подхода. Системная детерминация предполагает, что во взаимодействии субъекта с объектом рождается новая реальность – сверхчувственная, характеризующая всю систему. Через эту реальность человек получает возможность воздействовать на себя самого (самодетерминация) и реализовывать свои возможности. К таким системным качествам относятся значения, смыслы и ценности. Избирательное взаимодействие системы со средой представляет собой форму существования системы и обусловлено стремлением системы удерживать свою целостность. Это делает ее восприимчивой к тем элементам (в себе и для себя существующей среды), которые по отно-

шению к системе выступают как необходимые условия устойчивого существования системы.

В этом случае система выступает как открытая система, свободно реализующая свои возможности, в этом проявляются ее системное усложнение, становление, то есть прогрессивное развитие. Прекращение обмена со средой можно представить как закрытие системы, что приводит к ее деструкции.

В ТПС в основе процесса становления лежит перестройка установок (Ишмухаметов Р. Р., 2003; Красноярцева О. М., 2007). Возникает противоречие между тенденцией действовать в соответствии с устоявшимися смыслами и возможностью изменить действие ради более высоких смыслов. Это противоречие приводит к актуализации творческого потенциала, к изменению ценностно-смысловых составляющих образа мира и трансформации установок (Шептенко О. Б., 2003). В этом процессе человек, самоопределяясь, поддерживая и формируя свою идентичность, формирует тем самым и образ жизни (Некрасова Е. В., 2005). Здесь изменение образа жизни – не эффект процесса адаптации, а аспект функционирования человека в качестве открытой системы (Клочко Ю. В., 2002).

В качестве системообразующей индивидуальной характеристики человека как открытой системы в теории фиксированных форм поведения (Г. В. Залевский) рассматривается континуум «ригидность – флексибельность». Выраженность психической ригидности проявляется в закрытости системы, что приводит к отрицательным последствиям для личности и здоровья человека (Галажинский Э. В., 1996; Бохан, Т. Г., 1997; Клочко Ю. Е., 2002; Косова Е. Г., 2005; Непомнящая В. А., 2005). Гетеростатические тенденции в понимании стресса отчетливо представлены в транскомуникативном подходе В. И. Кабрина (2005). Стресс рассматривается им как транскомуникативные переживания, воплощающие личностный рост, позволяющие сохранить личностную определенность, идентичность. В современной науке поиск условий устойчивости человека как психологической системы приводит к пониманию их культурно-исторической, эволюционной природы. Э. В. Галажинским (2002) показано, что самореализация есть форма, в которой человек обеспечивает собственное развитие, а саморазвитие есть основание устойчивости человека как сложной, но целостной самоорганизующейся психологической системы. Самореализация личности с позиций системной детерминации есть переход возможности в действительность. В связи с тем, что большинство исследователей связывали эффективное преодоление стресса с конструктивными стратегиями, которые определяются мышлением, вызывают интерес результаты исследований мышления, проведенные в рамках системного подхода в ценностно-смысловой теории мышления (Тихоми-

ров О. К., 1984; Ключко В. Е., 1991, 2002; Краснорядцева О. М., 1996; Ваулина Т. А., 2005).

Транссективный анализ становления представлений о стрессе и стрессоустойчивости на метасистемном уровне становления психологической науки позволил выявить тенденции развития науки, которые задали методологический ориентир для построения концептуальных оснований теории стресса с позиции культурно-исторического подхода: онтологизация, антропологизация, гуманизация, гуманитаризация психологического познания.

**В третьей главе** «Концептуальные основания теории стресса и стрессоустойчивости с позиции культурно-исторического подхода» в **параграфе 3.1** «Базовые концептуальные положения теории стресса и модель стресса с позиции принципа самоорганизации» представлено определение стресса; раскрыты его психологическая природа и сущность для человека; показана по-новому его функция; определены статус в жизнедеятельности человека и роль в его саморазвитии; рассмотрена культурно-историческая детерминация стресса; показаны условия стрессоустойчивости человека; раскрыто новое понимание функции эмоций и показана роль эмоционально-установочных комплексов в стрессе; продемонстрирован характер взаимосвязи психологических компонентов стресса в модели стресса, учитывающей его качественную динамику, соответствующую этапам становления сознания, многомерного мира человека; определены процесс (алгоритм) самоорганизации, позволяющий трансформировать стресс в эустресс, и психологические условия закрытия системы как трансформации стресса в дистресс. Среди основополагающих концептуальных положений можно выделить следующие.

В постнеклассической транссективе стресс открывается как совокупность психологических проявлений, сопровождающих процесс саморазвития человека, в котором раскрываются его сверхадаптивная природа, нормотворческий гетеростазический характер. Психологический стресс обретает онтологический статус и может рассматриваться как явление, связанное с процессом становления многомерного мира человека: с позиции принципа самоорганизации стресс представлен как совокупность психологических проявлений, которые не просто сопровождают процесс выхода человека на новые параметры собственного развития, но и являются условием этого выхода, выступая в качестве механизма саморазвития человека, проявляющегося присущей ему самоорганизацией, имеющей культурную обусловленность.

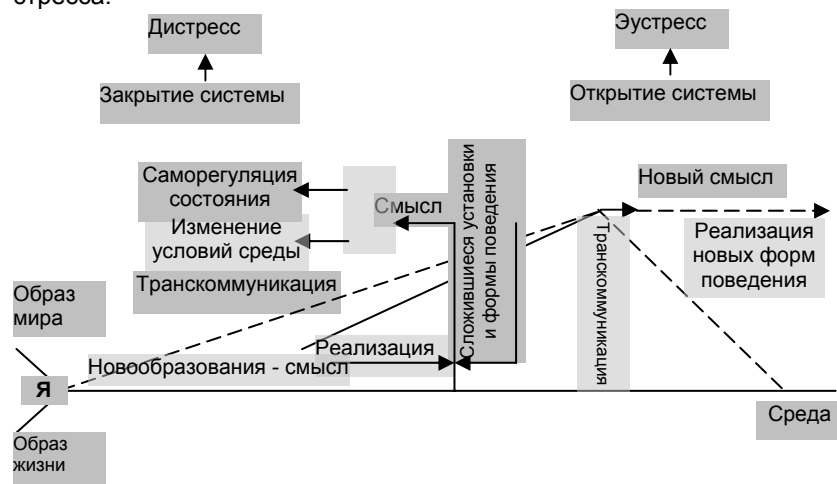
Психологический стресс с позиции идей самоорганизации может быть понят как «сверхадаптивный синдром», а его функции определены по отношению к человеку как существу, ищущему, находящему

му и реализующему возможности выхода на новые параметры собственного развития, к новым сферам самореализации.

Трудности, возникающие на пути саморазвития человека как способа его существования в качестве открытой системы, вызывают стресснапряжение, поскольку они затрагивают саму возможность жизни человека как существа, открытого в мир. В этом процессе «закрытие» системы (или невозможность надлежащего ее открытия) означает прямую угрозу удержанию ее целостности, устойчивому существованию, что проявляется в дистрессе и сопутствующих ему психологических и соматических явлениях. Психологический стресс возникает как реакция на блокаду перехода возможностей человека в действительность, имеющую внутренние или внешние основания. Поэтому стресс выступает и как сигнал о нарушении процесса жизненного самоосуществления, и как внутреннее состояние человека, устойчивое бытие которого оказывается под угрозой, и как условие коррекции образа жизни и образа мира, противоречия между которыми либо минимизировались до такого уровня, который лишает систему источников самодвижения, либо, наоборот, обострились до предела, при котором деструкция человека как целостной системы может обрести необратимый характер.

Стресс представляет собой системный феномен, амбивалентный по своей природе: он может переживаться как самодиагностика системы, обнаруживающей новые параметры развития и обладающей готовностью выхода к ним (модель «эустресса»), и как оценка начинающейся деструкции системы, которая не может удержать свою целостность в силу действия факторов, блокирующих возможность саморазвития и самореализации (модель «дистресса»). Эмоции, сопровождающие стресс, отражают конфликт в ценностно-смысловых полях жизненного мира человека, за которым стоит борьба противоположных тенденций – стремление к стабильности, с одной стороны, и к изменениям, с другой, разрешение которой происходит в саморазвитии системы, каковое и является внутренним основанием ее устойчивости. Эмоциональную напряженность в стрессе можно понять как возникновение ненаправленной эмоциональной активности в период диссоциации эмоционально-установочных комплексов. Потеряв предметную направленность, эмоции проявляют себя в виде тревожности, агрессии на других, агрессии на себя (чувство вины) и апатии как результат протеста против обесценивающегося мира. Эмоции в этом случае оказываются не связанными с соответствующей формой деятельности по преобразованию человеком себя и мира, остаются в границах «защиты» остановившейся в своем развитии психологической системы и проявляют себя в негативных эмоциональных состояниях и фиксированных формах защитного поведения. С позиции принципа са-

моорганизации раскрыты условия формирования «хронического» стресса.



*Рис. Модель стресса в вариантах самоорганизации человека как психологической системы определенной степени открытости.*

**В параграфе 3.2** «Культурно-исторические детерминанты стрессов, сопровождающих онтогенез, качественная динамика стрессов, отвечающая этапам становления жизненного пространства человека» показан онтогенетический аспект представлений о стрессе и стрессоустойчивости с позиции идей самоорганизации в контексте задач дистрессовой психопрофилактики. Рассматриваются качественная динамика стрессов, условия становления готовности к стрессоустойчивости и ее психологическое содержание на этапах становления предметного, смыслового и ценностного сознания, в соответствии с этими условиями обсуждаются задачи дистрессовой психопрофилактики.

**В четвертой главе** «Кросскультурное исследование стресснапряженных сфер жизнедеятельности и феноменологии трудных ситуаций в представлениях юношества этнических групп Сибири (алтайцы, буряты, русские, хакасы, шорцы, татары, якуты-сахалыры) в параграфе 4.1 представлены стресснапряженные сферы жизнедеятельности как показатель расхождения между образом мира и образом жизни юношества этнических групп Сибири. Установлено, что акцент стресснапряженности в юношеском возрасте меняет ориентир с межличностной сферы на собственный мир личности, свидетельствуя об усложнении соз-

нания респондентов. Наиболее стресснапряженными сферами жизнедеятельности для респондентов являются неопределенность жизненных ценностей и принципов; невозможность свободного самовыражения; наличие конфликтов и кризисов, высокая обязательность, напряженность личных переживаний, распределение времени, чувство гнева, принятие решений, мысли о будущем, неконтролируемость финансов. В национальных группах стресснапряженные сферы характеризуются как общими тенденциями, так и различиями. Установлены связи между характеристиками образа мира и образа жизни респондентов, которые соответствуют разным уровням сознания человека (предметному, смысловому, ценностному). Сохраняющееся несоответствие образа мира и образа жизни респондентов блокирует самореализацию, усиливая стресснапряжение.

**В параграфе 4.2** «Трудные ситуации в жизнедеятельности юношества этнических групп Сибири» представлены результаты исследования смыслового содержания определения трудной ситуации и сфер трудных жизненных ситуаций, феноменология трудной ситуации в представлениях респондентов национальных групп. Результаты были получены с помощью метода контент-анализа высказываний респондентов. Выявлен тип смысловой категории определения трудных ситуаций, связанный с невозможностью самостоятельно справиться с трудностями, самому влиять и определять исход событий, самостоятельно принимать решения, устанавливать не просто приятное общение, а качественное общение – на уровне понимания со взрослыми и сверстниками; притязать на собственное признание в новых знакомствах, в обществе. Такое смысловое содержание трудной ситуации свидетельствует, с одной стороны, о росте возможностей саморефлексии, стремлении к самовыражению в межличностной коммуникации, к самоконтролю и саморазвитию, с другой стороны – о том, что эти новообразования, отражающие процесс становления ценностного сознания, еще не находят полноценной реализации в реальной жизнедеятельности респондентов. Второй тип смысловой категории определений трудных ситуаций связан с невозможностью реализации потребностей, характерных для предметного и смыслового сознания: в зависимости, в социальной поддержке, в спокойствии и отсутствии напряжения, в успехах в учебной деятельности, в комфортных отношениях с родителями и сверстниками, в материальной защищенности.

В результате феноменологического исследования выявлено, что большинство респондентов переживают трудные ситуации с позиций: а) частоты их встречаемости, б) возможностей личного совершенствования, в) негативных чувств и состояний. В трудной ситуации респонденты видят для себя возможности в «саморазвитии», «самореализации», «самопонимании», «самоуважении», «самоутверждении», «познании мира», «осмыслении жизни», «ощущении полноты жизни», «принятии жизни с ее экзистенциальным разнообразием». Такое смысловое содержание трудной ситуации может свидетельствовать о появлении новообразований, представленных ответственностью за себя, за построение своей собственной жизни, т. е. указывает на определенную готовность справляться с трудными ситуациями, выходя на новые параметры собственного развития. Смысловая категория трудных ситуаций «чувств и состояний» проявляется в переживании «невозможности собственного контроля», «невозможности самостоятельных действий и достижений»; «изоляции»; «потере равновесия», «потере гармонии»; «негативных эмоциональных и физических состояниях»; в общей установке на жизнь, как на трудность. Эти данные могут свидетельствовать, что, с одной стороны, у респондентов появляется потребность в самостоятельных действиях, а с другой – еще не стали частью многомерного мира те ценности и формы самостоятельного поведения, которые позволили бы осуществлять выбор решений и достигать поставленных целей, что гарантировало бы гармонию и устойчивость в трудных ситуациях, сопровождающих процесс самостановления.

Среди отрицательных чувств, переживаемых в трудных ситуациях студентами всех национальных групп, выделяются отрицательные чувства, связанные с низкой самооценкой; отрицательные чувства, направленные на других; переживание чувства угрозы, социальной и эмоциональной изоляции, личной неудачи из-за кого-то; чувство отсутствия собственного контроля и положительной перспективы. Указывается также и на физические симптомы, возникающие у респондентов в трудных ситуациях – физический дискомфорт и снижение энергии. Среди положительных можно выделить следующие категории чувств: мобилизация и прилив энергии, ощущение социальной поддержки, ответственность, личностная сила и уверенность, удовлетворение от самоутверждения, установка на разрешение трудностей и достижение цели как повседневного явления, что позволяет не

избегать и не бояться их, а уметь их преодолевать – «так интереснее жить», «как разведчик».

Наиболее важными для респондентов в трудных ситуациях являются наличие социальной поддержки, необходимость сохранения себя как личности, обдумывание и принятие решения, саморегуляция и самоконтроль своих состояний, активные действия и пассивное отношение. Представленность этих важных для респондентов условий совладания с трудностями различна в национальных группах и может быть связана с особенностями становления национального самосознания. В национальных группах студентов, представляющих такие национальности, как алтайцы, буряты, якуты (более тесно проживают на собственной территории и менее ассимилированы в русское население), наиболее важной является социальная поддержка, как типичная традиционная стратегия сохранения национального самосознания. Для хакасов и шорцев более важной является саморегуляция эмоционального состояния в трудных ситуациях, что может быть связано с потребностью малочисленной национальности, ассимилированной среди русскоязычного населения, в утверждении национального самосознания. Для студентов алтайцев, бурят и хакасов также важным является сохранение (утверждение) себя как личности в трудных ситуациях, важность подобной стратегии практически отсутствует у студентов-якутов, которым более важно сохранить спокойствие в трудных ситуациях, опираясь на социальную поддержку.

Высказывая свою позицию в отношении наиболее эффективных, конструктивных стратегий разрешения трудных ситуаций, респонденты считают, что необходимо быть оптимистично настроенным, верить в свои собственные силы и возможности управлять своей судьбой; не ограничивать свое будущее, а стремиться к достижению своих целей; быть ответственным за себя, свои переживания, действия, поступки; занимать активную самостоятельную позицию и действовать обдуманно, стремясь понять смысл и ценность переживаемых трудных ситуаций; настаивать на обдумывание и решение трудностей, а не на их переживание и уход от них; рассматривать трудности как возможности собственного развития, как новые качественные изменения, способствующие личностному совершенствованию; иметь моральные, эмоциональные силы и упорство в разрешении трудных ситуаций; при проявлениях самостоятельности в преодолении трудностей могут обратиться за поддержкой к близ-

ким, друзьям, более авторитетным людям, а также готовность оказать ее самим.

Такое понимание трудных ситуаций и условий стрессоустойчивости позволяет предположить, что выход на ценностный уровень организации сознания, где сам человек, его ценностное отношение к жизни начинают определять образ жизни, могут представлять собой готовность человека к управлению трудными ситуациями как процессом саморазвития, самореализации.

В представлениях студентов установлено указание на необходимость в трудных ситуациях волевых действий, направленных на собственные изменения: своих личностных качеств, режима жизни, состояния, действий, мышления, привычек, степени контроля и ответственности, установок, отношения. В то же время отсутствие активных действий приводит студентов к переживанию собственной невозможности контролировать трудную ситуацию, появлению социально неэффективных личностных качеств, фиксации на переживании негативных чувств, отрицательных эмоциональных и физических состояний. Таким образом, готовность к собственным изменениям, волевым действиям, выраженным в различных видах активности по отношению к себе и внешним условиям среды, может быть важным психологическим условием в детерминации стрессоустойчивости.

Респонденты всех национальных групп, кроме шорцев, отмечают как наличие, так и отсутствие связи между сегодняшними трудными ситуациями и их будущим. У шорцев выражены их отрицание, игнорирование, нежелание думать о будущем. Связь сегодняшних трудностей с будущим выражается в положительных и отрицательных результатах для человека, что зависит, по мнению респондентов: а) от усилий и отношения самого человека, б) от обстоятельств жизни. Положительные результаты связи настоящих и будущих трудностей обусловлены отношением к трудным ситуациям, как к естественным этапам в достижении будущего; отношением к трудным ситуациям, как к постоянно возникающим проявлениям жизни любого человека; усмотрение в совладании с трудными ситуациями новых возможностей для личностного совершенствования: получение нового опыта, формирование новых личностных качеств, возникновение состояний, переживаний, связанных с ощущением полноты жизни и ее динамики, интересом к жизни; приобретение опыта осознанного отношения и собственной ответственности. Отрицательные результаты такой связи определяются отрицанием и игнорирова-

нием трудных ситуаций в настоящем и будущем, отказом от мыслей о будущем; признанием у себя личностных характеристик, затрудняющих процесс совладания с трудными ситуациями; отсутствием уверенности в возможности преодоления трудностей в будущем; установкой на трудные ситуации как на то, что «портит» жизнь человеку; отсутствием собственного контроля и зависимостью от обстоятельств; тревожными переживаниями и опасениями за свое будущее; приобретением опыта с целью избегания трудностей в будущем. Таким образом, смысловое содержание трудных ситуаций, сферы реальной жизнедеятельности, где они возникают, особенности переживания трудных ситуаций и поведения в них указывают на качественную динамику стресса, соответствующую уровням сознания человека, культурно-историческую обусловленность стрессов, разные уровни готовности к стрессоустойчивости.

**В пятой главе** «Культурно-исторические детерминанты стрессоустойчивости у представителей юношества этнических групп Сибири» в **параграфе 5.1** «Пространственно-временные характеристики самореализации представителей юношества этнических групп Сибири» представлен анализ жизненных ценностей-смыслов, жизненных стремлений (целей), профессиональных целей и этапов их достижения, факторов, помогающих и препятствующих в реализации профессиональных целей, в представлениях респондентов. В структуре ценностно-смысловых координат у молодежи национальных групп Сибири наряду с эгоцентрическими ценностями, связанными с гедонистическими потребностями, представлены ценности саморазвития: стремление к самосовершенствованию, образованию, познанию. Среди альтруистических ценностей встречаются ценности, связанные с заботой о близких, а также общественно направленные, связанные с профессиональной самореализацией и с гражданской позицией в отношении государства и республики, народа своей национальности, национальной культуры. Ценности культуры современного типа выражены в ценностях самореализации, стремлении к мастерству в профессиональной деятельности, а также в ценностях престижа, статуса, власти. Ценности самоутверждения связаны с необходимостью получить оценку себя как достойного человека. В каждой национальной группе выявлены наиболее значимые сферы жизнедеятельности (релевантные целям), где могут наиболее остро переживаться трудные ситуации.



Выявлены пять вариантов особенностей профессиональной самореализации респондентов. Незавершенность этапа личностного самоопределения у студентов отражается на отсутствии профессиональных целей, их неясности, несоответствии профессиональных целей учебно-профессиональной деятельности. «Разорванность» в профессиональном становлении констатируется, когда указывается любая работа или требования высокой оплаты без учета рефлексии количества и качества вложенного труда в продукты деятельности, когда содержание целей не соответствует этапам их достижения, т. е. можно констатировать несоответствие образа жизни образу мира. Отсутствие собственной ответственности в поиске своей идентичности в контексте жизненных ценностей, профессиональных целей и этапов их реализации может фиксировать студентов на актуальных для них смыслах в настоящем (учеба, материальные проблемы, опасения по поводу отсутствия работы), затрудняя динамику смыслов, выход на новые ценностно-смысловые параметры собственного развития как способ перевода стресснапряжения в конструктивную деятельность.

**В параграфе 5.2** «Особенности совладания с трудными ситуациями» представлены результаты исследования базовых копинг-стратегий и стратегий совладания в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, личностные ресурсы стрессоустойчивости, показана роль социокультурного фактора в формировании совладающего поведения. Выявленные в феноменологическом исследовании способы «обычного», по мнению респондентов, поведения в трудных ситуациях встречаются во всех национальных группах. Однако в высказываниях шорцев и хакасов отсутствуют примеры копинг-стратегии социальной поддержки. В то же время количественное соотношение и содержательное разнообразие (стратегии) способов поведения в трудных ситуациях различны в национальных группах. Констатация этих фактов может отражать как общие возрастные особенности развития, связанные с усложнением сознания в условиях контекста как современной культуры, так и индивидуальные особенности многомерного мира, исследуемые в этнокультурных условиях. Среди способов защитного поведения у студентов национальных групп Сибири выделяются социально эффективные: средства национальной культуры, способствующие самовыражению, идентификация с живой и неживой природой, увлечения (хобби). В качестве новообразований, отражающих процесс становления

ценностного сознания, можно указать на выраженность таких копинг-стратегий, как базовая конструктивная копинг-стратегия, «проблемный анализ», «оптимизм», «самоконтроль состояния и поведения», «альтруизм», отказ от стратегии «смирения». Эти копинг-стратегии совладания с трудными ситуациями становятся значимыми, так как позволяют проявить осознанную самостоятельность.

Доминирование копинг-стратегий «игнорирования», «пассивной кооперации», «обращения», «самообвинения», «отвлечения», «подавления эмоций» в трудных ситуациях может свидетельствовать о фиксации на проблемах, характерных для уровня смыслового сознания, что ограничивает возможности самореализации. В то же время в каждой национальной группе респондентов установлена специфическая представленность копинг-стратегий, а также выявлены менее востребованные копинг-стратегии у респондентов национальных групп. Представлена их классификация для каждой национальной группы. Аргументирована необходимость рассмотрения копинг-стратегий в целостном процессе самоорганизации, во взаимодействии с другими компонентами системы.

**В параграфе 5.3** «Трансформация социокультурного опыта совладающего поведения» по результатам контент-анализа высказываний респондентов представлены наиболее часто встречаемые категории наставлений родителей в отношении способов совладания с трудностями, примеры совладающего поведения героев национального эпоса. Сравнительный анализ феноменологических и психодиагностических данных позволяет говорить о том, что культура как отражение национальных ценностей и традиций совладания с трудностями, а также родительские наставления как экспликация семьей культурных ценностей могут представлять собой культурное пространство конструктивных и деструктивных условий формирования в многомерном мире человека стратегий совладающего поведения как компонента готовности к стрессоустойчивости.

**В параграфе 5.4** «Личностные ресурсы стрессоустойчивости юношества этнических групп Сибири» в результате описательного, сравнительного, факторного анализов выявлено, что личностные ресурсы респондентов (принятие себя и окружающих, гибкость, внутренний контроль, оптимизм, уверенность, не избегание трудностей, придание трудным ситуациям смысла возможностей развития можно рассматривать в качестве личностных

ресурсов, способствующих эмоциональному и социальному благополучию, за которыми стоит возможность личности обеспечивать целостность собственного Я, своей идентичности в пространстве конструктивных и деструктивных внутренних и внешних причин, инициирующих содержание стресса. Такие личностные показатели, как пессимизм, ригидность как состояние, уход от трудных ситуаций, неприятие себя и других, низкий внутренний контроль, неспособность к доминированию (к активным самостоятельным действиям), связаны с эмоциональным дискомфортом и социальным неблагополучием. Эти утверждения подтверждаются результатами факторного анализа: получены данные, указывающие на совокупность личностных характеристик, связанных с эмоциональным благополучием – факторы «оптимизм-открытость-самоконтроль», «гибкость в трудных ситуациях», с эмоциональным неблагополучием – фактор «ригидность и уход от проблем».

В **параграфе 5.5** «Гендерные особенности компонентов системной детерминации стрессоустойчивости» обсуждаются гендерные особенности стратегий совладания, личностных ресурсов у юношей и девушек национальных групп, сфер трудных ситуаций, их смыслового содержания. В исследовании были получены валидные доказательства о существовании реальных гендерных различий как по использованию базовых копинг-стратегий, так и по характеристикам копинг-стратегий когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер, хотя в результатах феноменологического исследования в способах совладания у юношей и девушек обнаружилась одновекторная интенциональность. Гендер в проведенном исследовании как система поведенческих и личностных качеств проявляется в копинг-поведении, нередко независимо от пола. Установлено, что множественность, ситуативность, неиерархическая конфигурация гендера позволяют растущей личности избежать пресса ригидных этнических стереотипов, в дальнейшем принимать и реализовывать себя на уровне собственной индивидуальности.

В **параграфе 5.6** «Возрастная динамика компонентов системной детерминации стрессоустойчивости» представлено изучение возрастной динамики смыслового содержания и сфер трудных ситуаций, способов совладания и личностных ресурсов. Показано, что возрастная динамика этих психологических показателей содержательно отлична в каждой национальной группе, что может быть связано с этнокультурной обусловленностью.

В то же время выявленные общие тенденции в динамике установок на трудные ситуации, сфер трудных ситуаций, копинг-стратегиях, личностных ресурсах отражают смену детерминации, свидетельствуют о переходе психологической системы в режим саморазвития.

В **параграфе 5.7** «Культурно-исторические детерминанты стрессоустойчивости» обсуждаются результаты, свидетельствующие о культурно-исторической детерминации стрессоустойчивости. На основании стандартизации совокупности полученных данных были выявлены достоверные различия в изучаемых характеристиках образа мира и образа жизни респондентов групп с низким и высоким уровнями индекса качества жизни (ИКЖ), отражающими стресснапряженность. У алтайцев с высоким ИКЖ выявлено сочетание альтруистических, общественно направленных ценностей с ценностями саморазвития и традиционными культурными ценностями. При этом в образе жизни отмечаются копинг-стратегии «сохранение апломба», «оптимизм», «уверенность в разрешении любых трудностей», «проблемный анализ», «придание трудным ситуациям смысла возможностей собственного развития и самосовершенствования». Сопоставление показателей, выявленных в этих группах, может свидетельствовать о том, что несоответствие образа мира и образа жизни у алтайцев проявляется тогда, когда снижается значимость ценностей традиционной культуры – помощь близким и зависимость от близких, и отсутствует их трансформация в ценности общественной направленности при сохранении доминирования эгоцентрических ценностей, а стратегии поведения в трудных ситуациях остаются более характерными для сложившегося в традиционной культуре образа жизни, для смыслового сознания, это «покорность» и «отступление».

У бурят с высоким ИКЖ отмечаются копинг-стратегии самоконтроля эмоционального состояния и поведения, переключение на другие значимые дела, что в целом может способствовать динамике смыслов и форм поведения. Можно заметить, что копинг-стратегии «подавление эмоций», «скрытность», характерные для традиционной культуры бурят, при выраженности самоконтроля, гибкости, оптимизма, отсутствии избегания трудных ситуаций, наличии личностных параметров, соответствующих уровню ценностного сознания, не вступают в противоречие, а интегрируются в системную детерминацию стрессоустойчивости, обеспечивая сохранение и становление национальной идентич-

ности. Высокие показатели стресснапряженности характерны для бурят, которые имеют установку на отрицательное влияние трудных ситуаций, не берут на себя ответственность, испытывают трудности самоконтроля своих эмоций.

Русская группа с высоким уровнем ИКЖ характеризуется положительным отношением к себе и миру, открытостью социальным контактам, возможностью анализировать и принимать решения в трудных ситуациях, самоконтролем состояния и поведения. Стресснапряженность возникает у тех респондентов, которые имеют выраженную внешнюю направленность (альтруистические ценности, ориентацию на внешний контроль, копинг-стратегию «обращения»), демонстрируют пассивное поведение в трудных ситуациях, используют защиты, «откладывают решение проблем, переключаясь на другое», прибегают к копинг-стратегии «компенсации».

У хакасов с высоким ИКЖ выражены стремление к социальному признанию, к социальному самоутверждению, оптимизм и уверенность в возможности разрешения любых трудностей; для них характерно использование копинг-стратегий «проблемного анализа», «обдумывания». Когнитивная направленность в совладании с трудностями при выраженном стремлении к социальному признанию характеризует особенности психологической готовности студентов-хакасов к стрессоустойчивости, что может, на наш взгляд, отражать ситуацию, связанную с ценностью укрепления национального самосознания представителей молодежи малочисленной национальности в современных условиях в плане их содержательной и инструментальной направленности (на уровне ценностей, целей и средств). Респонденты-хакасы группы «стресснапряженных» придают трудным ситуациям смысл негативных факторов, влияющих на их физическое и психическое состояние, на личностные изменения, в целом на жизнь, используют копинг-стратегию «протест», проявляющуюся в возмущении несправедливостью судьбы, снятии с себя ответственности и контроля.

В отношении группы шорцев стрессоустойчивыми оказались те респонденты, у которых проявляется отношение к преодолению трудных ситуаций как возможностям самосовершенствования, кто указывает на стремления к личностному росту и физическому благополучию, открыт для контактов с другими и собственным изменениям, оптимистичен. Стресснапряженность у шорцев проявляется у тех ребят, которые стремятся к самодос-

таточности и независимости, но при этом руководствуются копинг-стратегиями «покорность» и «игнорирование».

В группе якутов с высоким ИКЖ отличительными характеристиками являются открытость социальным контактам, гибкость (эмоциональная, когнитивная, поведенческая), интернальная позиция, принятие трудностей как нормального явления жизни и неизбежание их, самоконтроль состояний и поведения, обдумывание и принятие решений, оптимизм и уверенность в себе. У якутов стресснапряженность испытывают те респонденты, у которых выражено стремление к достижениям гедонистической направленности, которые руководствуются копинг-стратегиями «самообвинения», «растерянности», «отступления».

С помощью факторного анализа выявлены содержательные этнокультурные варианты самоорганизации психологической системы, как условия преобразования культуры в жизненный мир человека, определяющие подвижность и устойчивость многомерного мира представителей юношества этнических групп Сибири. Их отражают следующие факторы: «развитие и стрессоустойчивость» – алтайцы, буряты, хакасы, русские, якуты; «альтруизм в совладании с трудностями» – алтайцы, «самоконтроль и гибкость» – буряты; «стремление к духовной самотрансценденции» – хакасы.

**Глава шестая** «Клинико-психологические, психокоррекционные и психопрофилактические аспекты психологического стресса с позиции культурно-исторического подхода» представляет результаты исследования трудностей самореализации лиц с клиническим диагнозом «расстройства адаптации, связанные со стрессом», методические основы дистрессовой психологической профилактики и коррекции.

В **параграфе 6.1** «Трудности самореализации лиц с клиническим диагнозом «расстройства адаптации, связанные со стрессом» анализ оценки респондентами удовлетворенности качеством жизни в различных сферах жизнедеятельности свидетельствует, что средний показатель индекса качества жизни у всех респондентов по всем сферам жизнедеятельности находится в пределах низкой нормы (15 %) или ниже ее (84 %). Наиболее стресснапряженными оказались для респондентов сферы личностного функционирования.

Феноменологический анализ представлений о трудных ситуациях показал, что большинство из исследуемых не могут содержательно охарактеризовать трудные ситуации, выделить их

смысловую сторону. Не задумываясь над смыслами трудных ситуаций, их содержанием, респонденты переживают частоту их возникновения. Некоторые из них называют конкретные стрессовые для них события, произошедшие недавно и еще актуальные для них. Результатами переживания трудных ситуаций половина респондентов считает отрицательные изменения их личностных характеристик, делающих их уязвимыми и страдающими в жизни. У большинства (73 %) респондентов в трудных ситуациях возникают отрицательные чувства и доминируют (93 %) отрицательные состояния. Оценка особенностей копинг-стратегий респондентов подтвердила феноменологические данные в отношении поведения респондентов в трудных ситуациях. Доминируют копинг-стратегии «растерянность», «смирение», «эмоциональная разгрузка», «активное избегание», «отвлечение», «отступление». При этом симптомокомплекс психической ригидности, указывающий на значительную степень закрытости изменения, представлен высокими баллами у 80 % респондентов данной группы, высокая ригидность как состояние выявлена у 46 % и очень высокая ригидность как состояние – у 53,8 %. Ценности саморазвития и самореализации представлены незначительно, доминируют альтруистические ценности, ориентированные на своих близких, и эгоцентрические ценности. Большинство респондентов находятся в ситуации профессиональной неопределенности.

В параграфе 6.2 «Методические основы дистрессовой профилактики и психологической коррекции» показано, что основными мишенями в психопрофилактике и психокоррекции являются образ мира, представленный ценностно-смысловыми образованиями, в том числе и установками на трудные ситуации; образ жизни, представленный копинг-стратегиями поведения; континуум «ригидность – гибкость», самоконтроль – интернальность, позволяющие приводить в соответствие образ мира и образ жизни, обеспечивая системе выход на новые ценностно-смысловые параметры развития. Выделено два направления: онтогенетически ориентированное и проблемно ориентированное. Онтогенетически ориентированное направление предполагает создание условий для устранения дефицитов в наличии новообразований в компонентах образа мира, образа жизни и в окружающем мире человека, свидетельствующих об усложнении сознания в онтогенезе, на уровне образовательных, воспитательных и специальных психокоррекционных сред. Проблемно ориентиро-

ванное направление предполагает психокоррекционное воздействие на ценностно-смысловые параметры самореализации, смысловое содержание трудных ситуаций, на личностные качества, обеспечивающие открытость изменениям, рефлексивность, на овладение алгоритмом процесса самоорганизации в разрешении стрессовых, трудных жизненных ситуаций. Для каждой национальной группы определены задачи психологической коррекции с целью профилактики дистрессов.

Обобщая всю совокупность полученных данных теоретической и эмпирических глав, формулируем **общие выводы** диссертационного исследования:

1. В трансспективном анализе выявлены этапы прогрессивного усложнения системных представлений о стрессе, соответствующие основным этапам становления психологической науки, что позволило выйти к проектированию концептуальных оснований теории стресса с позиции культурно-исторического подхода, представленного в современном виде совокупностью представлений о человеке как открытой самоорганизующейся системе. В основе концептуальных оснований теории лежит представление о возможности интеграции знаний о стрессе как гомеостатическом явлении, разработанном в рамках классических теорий, как явлении гетеростатическом, получившем определенное развитие в неклассической психологии, и как явления гомеореза (устойчивость «потока жизни» как постоянно идущего процесса становления «человеческого в человеке»).

2. В постнеклассической трансспективе стресс показан как совокупность психологических проявлений, сопровождающих процесс саморазвития человека, в котором раскрываются его сверхадаптивная природа, нормотворческий, гетеростатический характер личностного устройства, что позволяет рассматривать его как «сверхадаптивный синдром». Теоретически и эмпирически доказано, что методологическая база культурно-исторического подхода, как варианта постнеклассической науки, позволяет определить стресс как явление, которое не просто сопровождает процесс выхода человека на новые горизонты собственного развития, но и является условием этого выхода, выступая в качестве механизма саморазвития человека, проявляющегося присущей ему самоорганизацией, имеющей культурную обусловленность. Культурно-исторические детерминанты стрессов проявляются как трудности, возникающие на пути саморазвития человека как способа его существования в качестве

открытой системы, затрагивающие саму возможность жизни человека как существа, открытого в мир. Культурно-исторические детерминанты определяют качественную динамику стрессов, отвечающую этапам становления жизненного пространства человека как культурно обусловленного феномена.

3. С позиции культурно-исторического подхода стресс является системным феноменом, амбивалентным по своей природе: он может переживаться как самодиагностика системы, обнаруживающей новые горизонты собственного развития и обладающей готовностью выхода к ним (модель «эустресса»), и как оценка начинающейся деструкции системы, которая не может удержать свою целостность в силу факторов, блокирующих возможность саморазвития и самореализации (модель «дистресса»), что вызывает угрозу ее устойчивому существованию.

4. Эмоциональная напряженность человека в стрессе отражает конфликт в ценностно-смысловых полях жизненного мира человека, связанный со стремлением к стабильности, с одной стороны, и к изменениям, с другой. Проявление эмоциональных и поведенческих нарушений, нервно-психических расстройств, связанных со стрессом, можно понять как возникновение у человека ненаправленной эмоциональной активности в период диссоциации эмоционально-установочных комплексов. Потеряв предметную направленность, эмоции проявляют себя в виде тревожности, агрессии на других, агрессии на себя (чувство вины), апатии. Эмоции в этом случае оказываются не связанными с соответствующей формой деятельности по преобразованию человеком себя и мира, остаются в границах «защиты», остановившейся в своем развитии психологической системы.

5. Условия преобразования культуры в жизненный мир, обуславливающие подвижность многомерного мира и устойчивость в трудных ситуациях представителей юношества этнических групп Сибири, представлены содержательными этнокультурными вариантами самоорганизации психологической системы:

- трансформация в образе мира ценностей традиционной культуры в ценности современной культуры (как эффект саморазвития), придание трудным ситуациям смысла возможностей развития, проявление открытости в отношении собственных изменений и по отношению к окружающему миру, со-

ответствующие уровню ценностного сознания стратегии совладания с трудностями: самоконтроль, уверенность в решении любых трудностей, активная мыслительная деятельность;

- сохранение традиционных для национальной группы способов совладания с трудностями при выраженном самоконтроле и активной самостоятельной мыслительной деятельности объективирует противоречия между сложившимся образом жизни и формирующимся в условиях современной культуры образом мира, разрешает это противоречие в виде осознанного управления сложившимися традиционными формами поведения как национальным культурным ресурсом, обогащающим поведение молодежи, сохраняющим этническую идентичность через ее становление, системное усложнение в условиях культуры современного общества;
- актуализация в образе мира молодежи малочисленных национальностей ценностей роста национального самосознания при открытости собственным изменениям и социальным контактам, использовании копинг-стратегий, адекватных уровню ценностного сознания, позволяет юношеству осуществлять самостоятельную и ответственную позицию в выборе точек приложения своих возможностей в трудных ситуациях, связанных с отстаиванием национальной идентичности.

6. Системные детерминанты стресса и стрессоустойчивости имеют онтогенетическую, этнокультурную и гендерную обусловленность:

- системные детерминанты стресса и стрессоустойчивости отражают в онтогенезе особенности становления многомерного мира человека, связанные с уровнями системной организации сознания, включаются в его детерминацию и способствуют формированию определенных качеств личности, что указывает на онтогенетическую природу стресса и стрессоустойчивости;
- в традиционных этнокультурах стресс связан с задачами и процессом становления этнической идентичности в изменяющихся культурно-исторических условиях; существуют этнокультурные варианты содержания самоорганизации, гарантирующие стрессоустойчивость представителей юноше-

ства этнических групп Сибири, а также такие, которые отражают тенденцию к закрытию психологической системы и сохранению стресснапряженности;

- существуют гендерные различия в системных детерминантах стресса и стрессоустойчивости у представителей юношества; независимость гендерных качеств от пола определяется выраженностью и содержанием общесистемных качеств, детерминирующих устойчивость психологической системы в трудных ситуациях, что обуславливает множественность, ситуативность, неиерархическую конфигурацию гендера и позволяет растущей личности избежать пресса ригидных этнических гендерных стереотипов, реализовывать себя на уровне собственной становящейся индивидуальности.

7. Трудности самореализации людей, пациентов, имеющих клинический диагноз «нервно-психические расстройства, связанные со стрессом», проявляются в сохранении противоречия между ценностно-смысловыми параметрами самореализации и копинг-стратегиями как компонентами их образа жизни. Ценностно-смысловые параметры самореализации характеризуются переживанием состояния неопределенности профессионального самоопределения и намерением сменить профессию, актуальными ситуативными смыслами, связанными с самоутверждением, стремлениями к профессиональному саморазвитию и совершенствованию. При этом отсутствие представлений о конкретных целях и этапах их реализации, доминирование установки на жизненные задачи как на трудности, отрицательно влияющие на их жизнь и личность, переживание частоты возникновения трудностей без понимания их смыслового содержания, низкий уровень самоконтроля, отсутствие волевых усилий порождают у них смысл использования таких копинг-стратегий, как «растерянность», «эмоциональная разгрузка», «активное избегание трудностей». Остаются невостребованными копинг-стратегии «придание трудностям смысла возможностей собственного развития», «проблемного анализа», «оптимизма», «сотрудничества» и «конструктивной активности». Выраженная психическая ригидность в структуре личности таких людей фиксирует значимые для них копинг-стратегии в их образе жизни, что проявляется в трудностях совладания со стрессами. Сложившиеся психологические условия затрудняют перевод ценностно-

смысловых образований в реальную жизнедеятельность, замыкают людей в тех условиях жизнедеятельности, которые они переживают как трудные, сохраняя стресснапряженность, что ведет к формированию симптомов расстройства. В другом варианте закрытия системы можно наблюдать сближение образа мира и образа жизни, которое проявляется в сворачивании профессиональных целей, преобладании пассивно-страдательных копинг-стратегий, самообвинении и агрессии.

8. Профилактическая и психокоррекционная работа, в основе которых лежат представления о стрессе человека как явлении, связанном с процессом становления многомерного мира человека, позволяет выйти на формирование таких компонентов системы, которые актуализируют психологическую готовность человека (на разных этапах онтогенетического развития) к трансформации стрессов в процесс самостановления человека.

Содержание диссертации отражено в следующих публикациях:

**Монографии:**

1. Бохан, Т. Г. Психическая ригидность как фактор школьной дезадаптации: диагностика, коррекция, профилактика / Г. В. Залевский, Э. В. Галажинский, Т. Г. Бохан. – Томск : Изд-во ТГПУ, 1999. – 138 с.
2. Бохан, Т. Г. Научные исследования: информация, анализ, прогноз: монография / [В. В. Попов, В. В. Шигуров, Б. С. Щеглов и др.]; под общей ред. проф. О. И. Кирикова. – Воронеж : ВГПУ, 2006. – Книга 10. – 440 с.
3. Бохан, Т. Г. Проблема стресса в психологии: трансспективный анализ / Т. Г. Бохан. – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 156 с.
4. Бохан, Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования / Т. Г. Бохан. – Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2008. – 267 с.

**Статьи, опубликованные в ведущих рецензируемых научных журналах и изданиях, рекомендованных ВАК РФ:**

5. Бохан, Т. Г. Гендерные и возрастные различия в копинг-стратегиях подростков и юношей Сибири / Т. Г. Бохан, Г. В. Залевский, Э. И. Мещерякова // Вестник ТГУ. – 2005. – № 286. – С. 50—55.
6. Бохан, Т. Г. Родительские наставления как фактор формирования копинг-стратегий и личностных копинг-ресурсов подростков и юношей народов Сибири / Т. Г. Бохан, Э. В. Галажинский, Э. И. Мещерякова // Вестник ТГУ. – 2005. – № 286. – С. 42—49.
7. Бохан, Т. Г. Проблема стресса и стрессоустойчивости человека в парадигме постнеклассической психологии // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2006. – № 2. – С. 16—22.
8. Бохан, Т. Г. Психологическая готовность к стрессоустойчивости лиц с клиническим диагнозом «невротические расстройства, связанные со стрессом» / Т. Г. Бохан, В. И. Чехман // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2006. – № 4. – С. 121—124.
9. Бохан, Т. Г. Пространственно-временные параметры самореализации студентов бурят / Т. Г. Бохан, Д.В. Годеева // Вестник БурГУ. – 2007. – Вып. 4. – 65—68.
10. Бохан, Т. Г. Методологические основания разработки теоретической модели стресса с позиции идей самоорганизации // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2007. – № 2. – С. 13—18.
11. Бохан, Т. Г. Системные детерминанты стрессоустойчивости в возрастном и этнопсихологическом контекстах // Сибирский психологический журнал. – 2007. – Вып. 25. – С. 180—186.
12. Бохан, Т. Г. Пространственно-временные параметры самореализации молодежи коренных народов Сибири / Т. Г. Бохан, Э. В. Гала-

жинский // Сибирский психологический журнал. – 2007. – Вып. 25. – С. 172—180.

13. Бохан, Т. Г. Феноменология трудных ситуаций в жизнедеятельности юношества народов Сибири / Т. Г. Бохан // Вестник ТГУ. – 2007. – Вып. 295. – С. 158—163.
14. Бохан, Т. Г. Онтогенетический аспект стресса и стрессоустойчивости с позиции идей самоорганизации / Т. Г. Бохан // Вестник ТГУ. – 2007. – Вып. 296. – С. 200—206.
15. Бохан, Т. Г. Феномен стресса в контексте трансспективного анализа / Т. Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2007. – Вып. 26. – С. 127—131.
16. Бохан, Т. Г. Психологическая готовность жителей 30-километровой зоны атомного производства к управлению «невидимым» стрессом / Т. Г. Бохан, С. А. Богомаз, В. А. Непомнящая // Сибирский психологический журнал. – 2008. – Вып. 28. – С. 75—81.
17. Бохан, Т. Г. Культурно-исторический подход как методологическая основа разработки проблемы стресса с учетом принципов постнеклассической науки / Т. Г. Бохан // Вестник ТГУ. – 2008. – Вып. 314. – С. 165—169.

**Методические пособия:**

18. Бохан, Т. Г. Психологическая коррекция психического развития в практике консультирования детей и подростков (часть 1) / Т. Г. Бохан, Н. В. Козлова. – Томск : Изд-во ТГУ, 2004. – 222 с.
19. Бохан, Т. Г. Психологическая коррекция психического развития в практике консультирования детей и подростков (часть 2) / Т. Г. Бохан, Н. В. Козлова. – Томск : Изд-во ТГУ, 2004. – 128 с.

**Статьи и материалы конференций:**

20. Бохан, Т. Г. Профессиональные страхи у педагогов / Т. Г. Бохан, Г. В. Залевский, С. А. Богомаз // Сибирский психологический журнал. – 1998. – Вып. 8—9. – С. 31—33.
21. Бохан, Т. Г. К вопросу о типологии состояний психической ригидности у младших школьников / Т. Г. Бохан, В. Н. Петрова // Сибирский психологический журнал. – 1998. – Вып. 5. – С. 11—15.
22. Бохан, Т. Г. Личностный принцип в психологической экспертизе / Т. Г. Бохан // Традиционные и инновационные процессы в организации: экспертиза как способ развития образовательных практик: материалы III Всероссийской конференции. – Томск, 1999. – С. 43—48.
23. Бохан, Т. Г. Онтогенетический подход к проблеме преодоления критических ситуаций в отечественных и зарубежных исследованиях / Т. Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 1999. – Вып. 10. – С. 40—45.

24. Бохан, Т. Г. Роль индивидуально-психологических факторов в формировании навыков эффективного совладания с трудными ситуациями / Т. Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2000. – Вып. 13. – С. 54—58.
25. Бохан, Т. Г. Психологические особенности детей с различными клиническими вариантами низкорослости / Е. Б. Кравец, Т. Г. Бохан, Е. П. Шеренкова // Сибирский психологический журнал. – 2000. – Вып. 12. – С. 51—54.
26. Бохан, Т. Г. Теоретическое осмысление возможностей психологической экспертизы инновационных процессов в образовании / Т. Г. Бохан, Н. В. Козлова // Сибирский психологический журнал. – 2000. – Вып. 12. – С. 126—129.
27. Bokhan T. Psychology and Psychotherapy of FFB in Cross-cultural Context / H. Salevski, E. Galazhinsky, T. Bokhan // XII World Congress of Psychiatry. – Japan: Yokohama, 2002. – С. 24—25.
28. Бохан, Т. Г. Психолого-педагогическое и медико-социальное сопровождение в профилактике наркотизма у детей и подростков: опыт построения окружной модели в образовании / Т. Г. Бохан, В. А. Байдина // Профилактика аддиктивных состояний в детско-подростковом возрасте : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Томск : Изд-во ТГУ, 2003. – С. 135—139.
29. Бохан, Т. Г. Психологические основания профилактики и коррекции проблем психологического функционирования при изменении образа жизни / Т. Г. Бохан // Сибирский психологический журнал. – 2003. – Вып. 18. – С. 44—48.
30. Бохан, Т. Г. Социально-психологические и педагогические факторы наркотизации подростков (на примере скринингового исследования подростков г. Томска и Томской области) / Т. Г. Бохан, В. А. Байдина // Профилактика аддиктивных состояний в детско-подростковом возрасте : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Томск : Изд-во ТГУ, 2003. – С. 124—129.
31. Bokhan, T. Primary Prevention of Drug Addictions in Education / T. Bokhan // XII World Congress of Psychiatry. – Japan: Yokohama, 2002. – С. 169—171.
32. Bokhan, T. Determination of self regulation of the personality / H. V. Zalevsky, E. V. Galazhinsky, T. G. Bokhan // 28<sup>th</sup> International Congress of Psychology. – China : Abstract Book, Beijing, 2004. – P. 306327—306328.
33. Бохан, Т. Г. Культурно-исторический подход к проблеме стрессоустойчивости и ее формированию в онтогенезе / Т. Г. Бохан // Материалы Сибирского психологического форума. – Томск : Изд-во ТГУ, 2004. – С. 519—527.
34. Бохан, Т. Г. Способы преодоления проблемных ситуаций в структуре формирующей ментальности юношества народов Сибири / Т. Г. Бохан, Э. И. Мещерякова // Сибирский психологический журнал. – 2004. – Вып. 20. – С. 57—60.
35. Бохан, Т. Г. Этнопсихологические, гендерные и возрастные особенности совладающего поведения подростков и юношей народов Сибири / Т. Г. Бохан, Э. В. Галажинский, Э. И. Мещерякова // Сибирский психологический журнал. – 2005. – Вып. 22. – С. 71—79.
36. Бохан, Т. Г. Ценностная детерминация стрессоустойчивости в периоде взросления / Т. Г. Бохан // Взаимовлияние классического университета и инновационных процессов в образовании, науке и обществе : сб. науч. тр. – Томск : Изд-во ТГУ, 2005. – С. 34—43.
37. Бохан, Т. Г. Поликультурная среда университета: ауто- и гетеростереотипы в этнической идентичности подростков и юношей народов Сибири / Т. Г. Бохан, Э. И. Мещерякова // Взаимовлияние классического университета и инновационных процессов в образовании, науке и обществе : сб. науч. тр. – Томск : Изд-во ТГУ, 2005. – С. 51—62.
38. Бохан, Т. Г. Принцип гетеростаза в психологии стресса / Т. Г. Бохан, Е. М. Березина // Вестник ТГУ. Бюллетень оперативной научной информации. – 2006. – № 91. – С. 83—90.
39. Бохан, Т. Г. Готовность к стрессоустойчивости представителей юношества народов Сибири / Т. Г. Бохан // Социокультурные проблемы современной молодежи : материалы Международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2006. – С. 317—322.
40. Бохан, Т. Г. Проблема стресса молодежи народов Сибири в условиях модернизации традиционной культуры / Т. Г. Бохан // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: материалы 1-го Международного Форума. – СПб., 2006. – С. 259—262.
41. Бохан, Т. Г. Интегральные параметры человека как открытой самоорганизующейся системы, определяющие ее устойчивость в трудных ситуациях / Т. Г. Бохан // Психология совладающего поведения: материалы Всероссийской конференции. – Кострома, 2007. – С. 25—31.
42. Бохан, Т. Г. Ауто- и гетеростереотипы в представлениях о трудных ситуациях как фактор интолерантного поведения юношества народов Сибири / Т. Г. Бохан // Проблема толерантности в диалоге цивилизаций: материалы IV Международной научной конференции Россия и Восток. – Астрахань, 2007. – С. 18—23.
43. Бохан, Т. Г. Жизненные стремления и субъективное благополучие юношества народов Сибири / Т. Г. Бохан // Теоретические и прикладные аспекты психологии развития: проблемы, решения, пер-



- спективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово, 2007. – С. 130—134.
44. Бохан, Т. Г. Ценностная детерминация стрессоустойчивости у представителей студенчества национальностей Сибири / Т. Г. Бохан // Человек в условиях социальных изменений : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Уфа, 2007. – С. 199—203.
  45. Bokhan, T. G. Phenomenon of stress from positions of ideas of self-organization / T. G. Bokhan // Материалы Всемирного конгресса по стрессу (Г. Селье 1907—2007). – Будапешт, 2007. – С. 528—529.
  46. Бохан, Т. Г. Системный анализ региональных стратегий сибирской психологии / Э. И. Мещерякова, Т. Г. Бохан // Гуманитарные основания развития региона с высоким инновационным потенциалом: глобализация, идентификация, миграция : сб. науч. тр. / под ред. О. М. Краснорядцевой. – Томск : Изд-во ТГУ, 2007. – С. 5—27.
  47. Бохан, Т. Г. Особенности переживания «невидимого» стресса жителей 30-километровой зоны атомного производства / Т. Г. Бохан, С. А. Богомаз, В. А. Непомнящая // Гуманитарные основания развития региона с высоким инновационным потенциалом: глобализация, идентификация, миграция : сб. науч. тр. / под ред. О. М. Краснорядцевой. – Томск : Изд-во ТГУ, 2007. – С. 143—157.
  48. Бохан, Т. Г. Субъективное качество жизни представителей молодежи народов Сибири как системный показатель их стресснапряженности / Т. Г. Бохан // Проблемы управления психоэмоциональным состоянием человека : материалы Международной научно-практической конференции. – Астрахань, 2008. – С. 31—37.
  49. Бохан, Т. Г. Методические основы психологической профилактики и коррекции дистресса с позиции культурно-исторического подхода / Т. Г. Бохан // Актуальные проблемы этнопсихологии в контексте культурно-экономического сотрудничества со странами Азиатско-Тихоокеанского региона : сб. науч. статей международной научно-практической конф. (23—25 мая 2008 г.). – В 2 т. / под ред. Р.Д. Санжаевой. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2008. – Т.1. – С. 68—76.
  50. Бохан, Т. Г. Проблема методологического плюрализма в разработке феномена стрессоустойчивости в психологии / Т. Г. Бохан // Активность и ответственность личности в контексте жизнедеятельности : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2008. – С. 75—80.