

СТРЕСС-КУЛЬТУРА КАК ПРОСТРАНСТВО СУЩЕСТВОВАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА STRESS-CULTURE AS EXISTENCE AREA OF A MODERN HUMAN

Аннотация: В работе рассматриваются определения понятия «стресс» в контексте социокультурного истолкования. Автор предлагает свести все многообразие существующих теорий и концепций к нескольким укрупненным смысловым группам: «стресс-граница», «стресс-деструкция», «стресс-ресурс», вводит понятие «стресс-демпфер».

Ключевые слова: стресс; стресс-граница; стресс-деструкция; стресс-ресурс; стресс-демпфер.

Abstract: The work presents explanation of «stress» in social and cultural context. The author suggests to reduce the variety of existent theories and conceptions to several integrated sense-groups: «stress-border», «stress-destruction», «stress-resource» introduces definition «stress-dampher».

Keywords: stress; stress-border; stress-destruction; stress-resource; stress-dampher.

Сегодня для всех нас стало почти устойчивым и уж точно общеупотребимым понятие «стресс». В настоящей работе рассматриваются различные практики его истолкования в контексте **социокультурного**, а не **психотерапевтического** видения. Погружение в философско-культурологическую проблематику, так или иначе связанную с исследуемой темой, позволило нам свести все многообразие существующих теорий и концепций к нескольким укрупненным смысловым группам:

1) *стресс-граница*: понимание стресса как состояния неопределенности, в ситуации выбора и оценки возможных рисков и последствий субъективных действий человека в заданных обстоятельствах.

Традиция этой интерпретации весьма расширена: это и трактовки термина «неопределенность» и целое направление рискологии, роковые события в философии Гидденса, пограничная ситуация в философии экзистенциализма, кризис и выбор и многое другое.

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

2) *стресс-деструкция*: понимание стресса как крайнего обострения противоречий между дестабилизированной социокультурной системой (кризис ценностей, разрушение социальных основ и устойчивых отношений) и индивидуально-личностной неготовности человека адаптироваться к происходящим изменениям.

«Стресс-деструкция» концентрирует внимание на негативных факторах дестабилизации социальной системы, мешающих адаптационным возможностям человека. В некотором смысле стресс-деструкция предполагает наличие шокового состояния в восприятии действительности. В нашем представлении такой подход имеет связь с таким понятием, как «шок будущего» Э. Тоффлера. Философско-историческая рефлексия подобных состояний связана с тем, что С. Кьеркегор определяет как **страх** – «состояние неопределенного, расплывчатого беспокойства», отделяя его от понимания страха как чувства, которое возникает в связи с конкретной опасностью. При этом стресс-деструкция не только связывается с субъективно-личностными переживаниями, но и предполагает объективно присутствующие факторы дестабилизации социокультурной системы – ситуации, обозначенной Э. Дюркгеймом как **аномия**.

Совмещение ситуаций субъективной стресс-деструкции и объективных обстоятельств, способствующих ее возникновению наиболее полно отражено в концепции **«социальной травмы»** П. Штомпки. Он рассматривает травму как патологическое явление, которое проявляется в определенных структурных и культурных обстоятельствах. Травма носит одновременно и объективный, и субъективный характер.

Несмотря на негативную коннотацию («травма»), в концепции П. Штомпки одновременно заложен и потенциал прочтения стресса в категориях скрытого резерва, обновления и контроля ситуации, ресурса, раскрывающегося в особых состояниях. Определяя травму как динамически развивающийся процесс, ученый называет его структуру: «благоприятный контекст» – «травмирующие события» (специфические формы прошлого социального изменения) – «совладание – coping – с травмой» (ответная реакция агентства, основанная на его способности к дальнейшему социальному изменению). В теории социального становления под агентством понимается сложный, искусственный вид человеческой коллективности, дающий возможность его творческой самотрансформации.

Исходя из заданной трактовки мы выходим к третьему варианту прочтения стресса – «стресс-ресурсу»;

3) *стресс-ресурс*: понимание стресса как ресурсного состояния мобилизации личностных усилий и качеств (в том числе, и находящихся ранее в латентном состоянии) для разрешения проблемных ситуаций.

Наиболее полным этот вариант представлен, на наш взгляд, в концепции **«антихрупкость»** Н. Талеба, который описывал ее как свойство всего, что изменяется с течением времени, для него антихрупкое – это то, что «... пройдя сквозь испытания, становится лучше прежнего» [4]. Описывая антихрупкость, Н. Талеб отмечает ее уникальность – она позволяет работать с неизвестностью, достигая успеха в обстоятельствах, когда человек не понимает то, что он делает. Антихрупкое, проходя изменения под воздействием разнообразных стрессоров, становится только лучше и устойчивее.

Н. Талеб пишет, что «... мы сделали хрупкими экономику, наше здоровье, политическую жизнь, образование, почти все на свете... подавляя случайность и переменчивость» [4].

Антихрупкость подразумевает, что социокультурная система не смогла бы развиваться, если бы не получала встряски (культурные, экономические, политические, медицинские и т. д.), она бы ослабла и разрушилась. Такой взгляд на проблему стресса позволяет нам оценивать его как ресурс, необходимый для дальнейшего развития как общества в целом, так и отдельных его индивидов.

Н. Талеб предупреждает, что антихрупкость свойственна вещам до определенного уровня стресса, сам же стресс он рассматривает с двух позиций: антихрупкость – стресс, возникающий в результате воздействия острых стрессоров с последующим восстановлением; хрупкость же – стресс, возникающий под влиянием хронических стрессоров.

В дискурсе нашей работы стресс может рассматриваться как неотъемлемая ресурсная часть жизни общества и человека. Однако необходимо учитывать возможность стресса, который превысит некий порог и будет оказывать только разрушительное воздействие. Фактически, говоря словами Н. Талеба, «... нужен механизм, посредством которого система станет непрерывно обновляться, извлекая выгоду из непредсказуемых событий, потрясений, стрессоров и переменчивости, а не только страдая от них» [4]. Поиск и описание такого механизма представляет интерес для нашей работы.

Стресс, который превышает порог антихрупкости, на наш взгляд, может быть соотнесен с концепцией «нормальных аварий» Ч. Перроу. В общем виде эта концепция утверждает, что на определенном уровне сложности организации системы «неожиданные и взаимовлияющие друг на друга неудачи становятся системно неизбежными» [цит. по 2]. Аварии становятся одной из общих характеристик системы, возникая из совокупности мелких нарушений, по отдельности не представляющих угрозы для ее существования.

В нашей работе «нормальные аварии» могут рассматриваться как следствие «сверх-стресса», превышающего порог антихрупкости общества и индивида. Прогнозирование сверх-стресса, согласно идее Н. Талеба, представляется невозможным как по причине сложности оценки последствий стресса для общества и индивида (способствует ли сверх-стресс новому уровню организации системы или приведет к ее разрушению), так и по причине «нормальных аварий» как свойства любой сложной системы. Поскольку предотвратить аварии не представляется возможным, необходимо учиться на опыте ошибок и разрабатывать механизмы «смягчения» потрясений. Для описания такой практики мы считаем целесообразным использование понятия «**демпфер**».

Понятие «демпфер» в разных, преимущественно естественно-технических областях знания трактуется специфично, в частности, Большая политехническая энциклопедия описывает его как «... устройство для уменьшения или устранения вредных колебаний в механической или электрической системе путём рассеяния и поглощения энергии» [1].

Применительно к социально-гуманитарному знанию интересно определение, предложенное Л. А. Радионовой, согласно которому демпфер – «... кто-либо или что-либо, действующее успокаивающе, смягчающе, угнетающе» [3]. В нашей

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

На индивидуальном уровне в качестве стресс-демпфера выступают различные психологические защиты, выделенные еще З. Фрейдом и детально описанные А. Фрейд. Психологические защиты протекают «... в рамках неосознаваемой деятельности психики».

Статья подготовлена в рамках исследования по программе грантов Президента Российской Федерации для государственной поддержки ведущих научных школ Российской Федерации (Конкурс НШ-2018), проект «Культура как основа ценностно-духовной консолидации: потенциал культурного наследия и образы будущего».

Библиографический список

1. Большая политехническая энциклопедия / авт.-сост. В. Д. Рязанцев. – М. : Мир и Образование, 2011. – 704 с. : ил.
2. Кравченко, С. А. Сложный социум: востребованность поворотов в социологии / С. А. Кравченко // Социологические исследования. – 2012. – № 5. – С. 19–29.
3. Радионова, Л. А. Публичное пространство города в социально-философской перспективе / Л. А. Радионова // Город. Культура. Цивилизация : материалы III международной научно-теоретической интернет-конференции (апрель-май 2013 г.). – Х. : ХНАГХ, 2013. – 252 с.
4. Талеб, Н. Н. Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса / Н. Н. Талеб ; пер. Н. Караева. – М. : КоЛибри, 2015. – 768 с.