

СИСТЕМНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ВОЗРАСТНОМ И ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНТЕКСТАХ

Т.Г. Бохан (Томск)

Аннотация. Приводится анализ системных качеств человека в юношеском возрасте, детерминирующих его устойчивость как развивающейся системы в трудных ситуациях; показаны содержательные особенности субъективного качества жизни и системных детерминант, определяющих стрессоустойчивость представителей юношества различных этнических групп народов Сибири.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, трудные ситуации, юношеский возраст, этнопсихологические особенности, стресс-напряженность, системные детерминанты, ценности, смыслы, установки, психическая ригидность, стратегии совладания, личностные ресурсы.

В исследовании ставилась задача изучения детерминант стрессоустойчивости представителей юношества народов Сибири с позиций представлений о человеке как самоорганизующейся системе [1]. Системные детерминанты стрессоустойчивости молодежи представлены содержательными и динамическими характеристиками. К содержательным характеристикам нами отнесены направленность личности на продуктивную самореализацию, установка на трудные ситуации как возможность развития, личностные ресурсы совладания. Динамическими характеристиками являются оптимум психической ригидности и конструктивные копинг-стратегии. Связь этих характеристик позволяет психологической системе человека быть открытой как изменениям среды, так и собственным изменениям в трудных ситуациях, что позволяет ей удерживать свою идентичность в условиях изменений, выходя на новые параметры развития.

Системные детерминанты стрессоустойчивости изучались на основании анализа следующих показателей: пространственно-временных характеристик самореализации, смыслового содержания трудных ситуаций, установки на трудные ситуации и способы совладания с ними, континуума «психическая ригидность – гибкость», личностных характеристик (самоуважение и самоконтроль).

Мы предполагали, что эти параметры могут выступать теми системными качествами, новообразованиями в периоде взросления, которые детерминируют устойчивость человека как развивающейся психологической системы в трудных ситуациях. Нами изучалась стресс-напряженность молодежи как показатель несоответствия их образа жизни образу мира в таких сферах жизнедеятельности, как: достижение целей, здоровье, общение в учебном заведении, отношения со взрослыми и сверстниками, наличие увлечений, ощущение комфортности окружающей среды, физическое состояние и активность, сон, жизненные кризисы за последние полгода, напряженность личных переживаний, ощущение себя в будущем, возможность употребления психоактивных веществ, оптимистическое отношение к миру, переживание чувств вины, стыда и гнева. Сопоставление

содержания новообразований и уровня стресс-напряженности в различных сферах жизнедеятельности позволило подтвердить данные о системных детерминантах стрессоустойчивости.

В исследовании принимали участие студенты следующих этнических групп: алтайцы, буряты, хакасы, шорцы, русские, якуты (всего 970 человек). Работа проводилась в рамках задач научно-исследовательской экспедиции, поддержанной Российским гуманитарным научным фондом. Были использованы следующие методики: «Индекс качества жизни» Роберта С. Элиота, позволяющая определить уровень стресс-напряженности в различных сферах жизнедеятельности, адаптированная профессором О.И. Ждановым (РАГС при Президенте РФ) [2]; проективная методика «Незаконченные предложения», данные которой обрабатывались контент-анализом; Томский опросник ригидности Г.В. Залевского [3]; Опросник копинг-стратегий Э. Хайма; Опросник базовых копинг-стратегий Д. Амирана; Оценка жизненных стремлений Р. Эммонса [4].

В статье приведен анализ достоверных различий по исследуемым параметрам системных детерминант стрессоустойчивости у национальных групп студентов с низкими и высокими показателями индекса стресс-напряженности в различных сферах жизнедеятельности. Для доказательства различий после стандартизации данных был применен t-критерий Стьюдента.

У студентов *алтайской* выборки с высокими показателями индекса качества жизни (низкой стресс-напряженностью) выражены альтруистические ценностно-смысловые ориентации, направленные на общественно-полезную деятельность в своей республике, в государстве, на заботу о народе, своих близких («творить для людей и радовать их», «быть полезным людям, обществу», «не умереть бесполезно», «делать много доброго обществу», «делать, чтобы хорошего было больше», «принести пользу народу и государству», «быть полезной для своей республики», «помогать детям-сиротам», «ради близких, ради своих родителей», «так как я единственный ребенок и должен им помогать», «ради друзей» и т.д.). В своих жизненных стремлениях они открыты как для своих собственных изменений, так и для контактов с

другими людьми. Например, они стремятся «помочь другим», «не беспокоиться по поводу своих неудач», «заботиться о родителях», «не испытывать неприятных чувств, когда не нравлюсь другим людям» и т.д.

Стремления категории «интимности» свидетельствуют, что такие студенты имеют обязательства перед другими людьми и стремятся проявлять заботу о них, их межличностные отношения подразумевают позитивные чувства, поведение, связанное с любовью, дружбой, счастьем, сопричастностью.

Трудным ситуациям в своей жизни они придают смысл личностного становления, рассматривают их как новые возможности, которые позволяют им стать более сильными и жизнестойкими, ответственными и самостоятельными, уверенными в себе, гибкими, приобрести жизненный опыт и научиться понимать смысл трудных ситуаций, выбирать из них что-то важное для себя, для своего будущего; проявлять активность в собственной целеустремленности, быть готовыми к преодолению трудностей («учат быть более уравновешенным», «позволяют стать человеком», «делают меня сильнее», «более приспособленным к их разрешению», «стойкой», «более уверенной, гибкой», «предусмотрительнее, осторожнее», «ответственным и сильным человеком», «умнее», «взрослее и сильнее», «более знающим жизнь», «заставляют думать самостоятельно», «готовой к преодолению трудностей», «придают больше сил, бодрят меня», «более выдержанной», «активной», «думаю о будущем», «более серьезно и ответственно отношусь ко всему», «уравновешенной», «целеустремленным», «организованнее», «сильнее помогает определить нужно ли мне это», «более восприимчивым к жизни», «учусь быстрее думать и действовать», «человеком, который иногда теряет смысл»).

В трудных ситуациях они готовы проявлять активные действия и считают необходимым обдумывать все происходящее с ними, прежде чем принимать решение и действовать. Важным для них является наличие социальных связей, социальной поддержки в трудных ситуациях. Такие люди способны действовать самостоятельно на основе анализа трудной ситуации, обдуманного решения, при этом социальная поддержка является для них важным фактором, но не решающим. Их поведение характеризуется такими активными и эффективными для управления стрессом стратегиями, как самообладание и самоконтроль своего состояния, ответственность за себя в трудной ситуации; своим трудностям они придают особый смысл – в их преодолении видят возможности для собственного самосовершенствования. При встрече с трудностями эти респонденты настроены оптимистично – уверены, что всегда можно найти выход. В заботах о людях они забывают свои горести.

Студенты-алтайцы с высоким уровнем стрессоустойчивости обладают следующими новообразованиями: альтруистическая ценностная направленность и ценностное отношение к трудным ситуациям как возможностям собственного развития; самоуважение, ответственность, самоконтроль эмоционального состояния и поведения, готовность осмысленно относиться к решению трудностей, активность, открытость для собственных изменений и для контактов с другими, оптимистичность, в том числе и в отношении своего будущего.

Для студентов-алтайцев с высокой стресс-напряженностью характерно использование стратегий покорности и отступления. Эти поведенческие стратегии относятся к защитному типу поведения, не позволяют быть самостоятельными и проявлять собственную активность как в раскрытии для себя смысла трудных ситуаций, так и в поиске осознанных стратегий совладания. Такие варианты стратегий преодоления у алтайцев могут быть связаны с традиционной культурой семейного воспитания. Показателями закрытости развития системы (следствием чего является сохранение напряженности) у алтайских студентов являются: неопределенность жизненных ценностей и принципов; низкий самоконтроль (эмоциональное состояние, социальные отношения, принятие решений, организация времени), тенденция к пессимизму, переживание недостижения многих целей, неудовлетворенность собой; закрытость свободному самовыражению и изменениям, неуверенность в перспективности карьеры.

В национальной группе *бурят* группа студентов с высоким показателем качества жизни отличается от групп с более низкими его показателями (высокая стресс-напряженность) тем, что в совладании с трудностями они не теряют чувства самообладания и контроля над собой, способны игнорировать трудности за счет переключения на что-то более важное. Вероятно, способ игнорирования при возможности переключения на другие значимые занятия в сочетании с высоким самоконтролем, в том числе эмоционального состояния, может свидетельствовать о психологической гибкости этих студентов, высокой стрессоустойчивости, о большей дифференциации смыслового пространства личности. Для их поведения характерна стратегия подавления эмоций. Очевидно, в целом оптимистический настрой, уверенность в своих возможностях справиться с трудностями могут позволить студентам-бурятам регулировать внешнее проявление эмоций, прибегая к их подавлению как к сложившемуся в традиционной культуре способу поведения при переживании трудностей. Установка на самоконтроль эмоций, самообладание, возможность проявлять гибкость (когнитивную, эмоциональную и поведенческую) харак-

терны для студентов-бурят с высокой стрессоустойчивостью.

Студенты-буряты с более высоким уровнем стресс-напряженности, как и алтайские студенты, чаще указывают, что трудные ситуации негативно влияют на их физическое и эмоциональное состояние, формирование неэффективных личностных качеств, т.е. для них характерна установка на трудности как фактор, отрицательно влияющий на них. Переживание трудностей делает их «рассеянными», «грустными», «приводят к эмоциональному расстройству», «вспыльчивыми», «злыми, черствыми, сильными», «грубыми», «неуверенными», «потерянными», «замкнутыми», «выбивают из привычного ритма жизни», «безынтузиазными, инфантильными», «внутренне слабыми», «беззащитными», они «долго не могут забыть, даже если все завершилось».

Для студентов-хакасов с высоким индексом качества жизни характерны жизненные стремления социальной направленности – произвести на других благоприятное впечатление, казаться социально и физически привлекательными для других. Выраженность у них категории «интерперсональное – интраперсональное» также свидетельствует об их направленности (открытости) на собственные изменения и контакты с другими. Таких студентов отличает то, что обычным для себя они считают осознанное отношение к трудным ситуациям. Они полагают важным действовать не под влиянием эмоций, а принимать решения обдуманно. Такая позиция, выявленная в результате феноменологического анализа, подтверждается доминированием у них копинг-стратегии когнитивной сферы «проблемного анализа». Для них свойственна уверенность в разрешимости любых трудностей.

В группе студентов-хакасов с высокими показателями стресс-напряженности трудные ситуации рассматриваются как жизненные явления, оказывающие отрицательное влияние на них: их физическое и эмоциональное состояние, социальные контакты, личностные изменения (становлюсь «беспомощной», «больным», «неуравновешенным», «замыкаюсь в себе», «очень усталым», «нежизнерадостной», «одиноким», «слишком эмоциональной», «вспыльчивой», «скучной», «неразговорчивой», «несчастной», «неудачным», «скованной», «ранимым», «недоверчивым»). Они менее оптимистичны, в трудной ситуации прибегают к неконструктивному «протесту», снимая с себя ответственность за происходящее с ними: «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне, я протестую». Студенты-хакасы не используют когнитивную копинг-стратегию проблемного анализа, им не свойственно переключаться на конструктивную активность в случаях переживания трудных ситуаций, что может отражать их ригидность в состояниях стресса, напряжения.

Таким образом, студенты-хакасы с низкими показателями стресс-напряженности (высоким индексом качества жизни) имеют более выраженные стремления, связанные с направленностью как на себя, так и на других людей. Для них ценным является личностное и физическое самосовершенствование. Трудные ситуации чаще принимают как возможность для самосовершенствования. Они более психологически гибки, положительно относятся к себе, оптимистичны.

Шорцы с высоким показателем стресс-напряженности отличаются своими жизненными стремлениями, связанными с отстаиванием самодостаточности и независимости. При этом они отличаются тем, что в трудных ситуациях прибегают к копинг-стратегиям, совершенно противоположным их стремлению к независимости, – это «покорность», «игнорирование». Они не рассматривают для себя трудные ситуации как возможности для саморазвития и самосовершенствования. Такое противоречие между стремлениями и целями, с одной стороны, и способами их достижения – с другой, между образом мира и образом жизни при невозможности собственной рефлексии фиксированных смыслов может порождать стресс-напряженность, снижение которой требует перевода эмоциональных и когнитивных усилий на выработку новых ценностей и соответствующих стратегий поведения у шорцев. Они не удовлетворены собой, более социально зависимы и негибки, могут прибегать к саморазрушительному поведению как способу снятия напряжения.

Сравнительный анализ психологических характеристик студентов национальных групп с высокими и низкими показателями стресс-напряженности позволяет сделать выводы в отношении содержания системных детерминант, позволяющих сохранить устойчивость как развивающуюся целостность личности в трудных ситуациях в периоде взросления с учетом этнопсихологических особенностей.

К системным детерминантам устойчивости в трудных ситуациях у представителей *алтайской* молодежи можно отнести следующие: возможности собственного развития и самосовершенствования; альтруистическую, общественно направленную ценностную ориентацию; открытость собственным изменениям и отношениям с другими; возможность контролировать себя, принимать самостоятельные решения, занимать самостоятельную позицию в социальных отношениях; оптимизм и уверенность в разрешении любых трудностей. Таким образом, у алтайцев сочетание альтруистической, общественно направленной ценностной ориентации, а также ценностей саморазвития и традиционных культурных ценностей в сочетании со способами поведения, одобряемыми современной культурой, и можно рас-

сма­три­вать в качестве системных детерми­нант ус­той­чи­во­сти.

У *бурят* детерми­нан­та­ми стрессоустойчи­во­сти выступают самоконтроль эмо­ци­о­наль­но­го состо­я­ния и про­яв­ле­ния эмо­ций, гиб­кое по­ве­де­ние в пре­одо­ле­нии труд­ных ситу­а­ций, что в целом по­зво­ляет им об­ра­зо­вы­вать новые смы­слы и новые фор­мы по­ве­де­ния и де­я­тель­но­сти в труд­ных ситу­а­циях. Мы можем за­ме­тить, что та­кой спо­соб по­ве­де­ния, как по­дав­ле­ние эмо­ций, скрыт­ность, ха­рак­тер­ен для тра­ди­ци­он­ной куль­ту­ры бурят, но при этом их са­мо­сто­я­тель­ный кон­троль, а также вы­со­кие по­ка­за­те­ли ин­дек­са ка­че­ства жи­зни, от­ра­жа­ю­щие цен­но­сти со­вре­мен­ной куль­ту­ры, не всту­па­ют в про­ти­во­ре­чия, а фор­ми­ру­ют: на­ци­о­наль­ное са­мо­соз­на­ние и стрессоустойчи­во­сть.

Для *хакасов* ха­рак­тер­ны прит­я­за­ние на со­ци­аль­ное при­зна­ние, стрем­ле­ние к со­ци­аль­но­му са­моут­вер­жде­нию, оп­ти­мизм и уве­рен­ность в воз­мож­но­сти раз­ре­ше­ния лю­бых труд­но­стей, опора в до­сти­же­нии этих стрем­ле­ний на про­блем­ный ана­лиз, актив­ную мы­сли­тель­ную де­я­тель­ность. Ког­ни­тив­ная на­прав­лен­ность в со­вла­да­нии с труд­но­стями при вы­ра­жен­ном стрем­ле­нии к со­ци­аль­но­му при­зна­нию ха­рак­те­ри­зу­ет осо­бен­но­сти пси­хо­ло­гичес­кой го­тов­но­сти сту­ден­тов-хакасов к стрессоустойчи­во­сти, что со­от­вет­ствует цен­но­стям раз­ви­тия ма­ло­чис­лен­ной на­ци­о­наль­но­сти в ус­ло­виях со­вре­мен­ной куль­ту­ры в плане их со­дер­жа­тель­ной и ин­стру­мен­таль­ной на­прав­лен­но­сти (на уровне це­лей и на уровне средств). В дан­ном случае стрем­ле­ние к со­ци­аль­но­му при­зна­нию от­ра­жа­ет про­цесс роста на­ци­о­наль­но­го са­мо­соз­на­ния, когда ма­ло­чис­лен­ная на­ция стрем­ится быть за­ме­чен­ной, за­явить о себе в со­ци­уме. Та­кое стрем­ле­ние может от­ра­жа­ть про­цесс ста­нов­ле­ния на­ци­о­наль­но­го са­мо­соз­на­ния в со­вре­мен­ных ус­ло­виях. В дан­ном случае соз­да­ется воз­мож­ность для осу­ществ­ле­ния со­от­вет­ствия об­ра­за жи­зни об­ра­зу мира, транс­фор­ма­ции на­пря­же­ния, свя­зан­но­го с пе­ре­жи­ва­нием труд­но­стей, в по­зи­тив­ное лич­ност­ное раз­ви­тие сту­ден­тов-хакасов.

В от­но­ше­нии груп­пы *шорцев* осо­бен­но­сти пси­хо­ло­гичес­кой го­тов­но­сти к стрессоустойчи­во­сти пред­став­ле­ны цен­но­стным от­но­ше­нием к пре­одо­ле­нию труд­ных ситу­а­ций (воз­мож­ность са­мо­со­вер­шен­ст­во­ва­ния, стрем­ле­ние к лич­ност­но­му росту и здо­ро­вью, от­кры­тость для кон­так­тов с са­мим со­бой и дру­гими, пси­хо­ло­гичес­кая гиб­кость, удо­вле­тво­рен­ность в целом со­бой, оп­ти­мис­тич­ное от­но­ше­ние к жи­зни). Та­ким об­ра­зом, стрем­ле­ние к са­мо­со­вер­шен­ст­во­ва­нию яв­ля­ется от­лич­и­тель­ной ха­рак­те­ри­сти­кой шорцев, вклю­чен­ной в систем­ную де­тер­ми­на­цию стрессоустойчи­во­сти.

По­ка­за­те­ля­ми ос­та­нов­ки в раз­ви­тии, след­стви­ем че­го яв­ля­ется со­хра­не­ние стресс-на­пря­жен­но­сти

в раз­лич­ных сфе­рах жи­зни, яв­ля­ю­тся для сту­ден­тов на­ци­о­наль­ных групп на­ря­ду с об­щи­ми ха­рак­те­ри­сти­ка­ми и осо­бые эт­но­пси­хо­ло­гичес­кие. У *ал­тай­цев* – это ус­та­нов­ка на то, что пе­ре­жи­ва­ние труд­ных ситу­а­ций имеет для них не­га­тив­ные по­след­ствия, от­сю­да – не­же­ла­ние и из­бе­га­ние труд­но­стей. При не­вы­ра­жен­ной альт­ру­ис­тич­ес­кой цен­но­ст­ной на­прав­лен­но­сти в пре­одо­ле­нии труд­но­стей они ис­поль­зу­ют неадап­тив­ные ко­пинг-страте­гии «от­сту­п­ле­ния» и «по­кор­но­сти». Мы по­ла­га­ем, что та­кая ситу­а­ция у ал­тай­цев на­блю­да­ется, когда сни­жа­ется зна­чи­мость цен­но­стей тра­ди­ци­он­ной куль­ту­ры (по­мощь бли­зким и за­ви­си­мость от бли­зких) и от­сут­ствует их транс­фор­ма­ция в цен­но­сти об­щес­твен­ной на­прав­лен­но­сти при до­ми­ни­ро­ва­нии эго­цен­трич­ес­ких цен­но­стей, а страте­гии по­ве­де­ния в труд­ных ситу­а­циях оста­ю­тся более ха­рак­тер­ны­ми для сло­жив­ше­го­ся в тра­ди­ци­он­ной куль­ту­ре об­ра­за жи­зни (по­кор­ность, от­сту­п­ле­ние), фик­си­ру­ется про­ти­во­ре­чие между об­ра­зом мира и об­ра­зом жи­зни, что и поро­ждает стресс-на­пря­жен­ность. В этом случае соб­ствен­ная ре­флексия на цен­но­сти тра­ди­ци­он­ной и со­вре­мен­ной куль­ту­р в кон­тек­сте соб­ствен­ной иден­тич­но­сти, соб­ствен­ных за­дач раз­ви­тия, по­иск воз­мож­но­стей и ус­ло­вий в ок­ру­жа­ю­щей сре­де их ре­а­ли­за­ции, вы­бор со­от­вет­ст­вую­щих форм и страте­гий по­ве­де­ния по­зво­лят ка­на­ли­зи­ро­вать стресс-на­пря­же­ние в кон­струк­тив­ное ру­сло соб­ствен­но­го раз­ви­тия.

Вы­со­кие по­ка­за­те­ли стресс-на­пря­жен­но­сти у *бу­рят* свя­за­ны с ус­та­нов­кой на от­ри­ца­тель­ное влия­ние труд­ных ситу­а­ций. Та­кие пред­став­и­те­ли мо­ло­де­жи чув­ст­вуют себя «пас­сив­ной жерт­вой» об­стоя­тель­ств, воз­ни­ка­ю­щих ситу­а­ций. Они не берут от­вет­ст­вен­ность на себя, не ис­поль­зу­ют мы­сли­тель­ную де­я­тель­ность для по­иска са­мо­сто­я­тель­ных ре­ше­ний и вы­бо­ра альт­ер­на­тив, им трудно кон­тро­ли­ро­вать свои эмо­ции, что в целом фор­ми­ру­ет низ­кий уровень пси­хо­ло­гичес­кой го­тов­но­сти к раз­лич­но­го ро­да жи­знен­ным из­ме­не­ниям, ко­торым при­да­ется смы­сл лич­ност­ной угро­зы извне, а не ус­ма­три­ва­ется как то, что при­на­де­жит, со­от­вет­ствует са­мо­му че­ло­ве­ку, что свя­за­но с его ста­нов­ле­нием, воз­мож­но­стями его бу­ду­ще­го. При мень­шем ис­поль­зо­ва­нии ко­пинг-страте­гий, ха­рак­тер­ных для тра­ди­ци­он­ной куль­ту­ры, на­при­мер «по­дав­ле­ние эмо­ций», у сту­ден­тов-бурят не сфор­ми­ро­ва­на ко­пинг-страте­гия са­мо­об­ла­да­ния и са­мо­кон­тро­ля эмо­ци­о­наль­но­го состо­я­ния, ха­рак­тер­ная для более вы­со­кого уровня систем­ной ор­га­ни­за­ции че­ло­ве­ка и от­ве­ча­ю­щая тре­бо­ва­ниям со­вре­мен­ной куль­ту­ры. Они в мень­шей степе­ни скло­нны по­дав­лять эмо­ции, не ру­ко­вод­ст­ву­ются их кон­тро­лем, что может поро­ждать ситу­а­ции внешне­го не­кон­тро­ли­ру­е­мо­го их вы­ра­же­ния, тра­ди­ци­он­но не свой­ст­вен­но­го бурят, и про­во­ци­ро­вать воз­ник­но­ве­ние кон­фликт­ных ситу­а­ций в на­ци­о­наль­ной

среде. Стратегия уходить от трудностей, переключаясь на другие значимые для них дела как возможная этнопсихологическая особенность в совладании в большинстве случаев ими не используется, что, вероятно, может указывать на их ригидность, узость и недифференцированность смысловой сферы. Таким образом, у бурят отсутствие в совладании с трудными ситуациями традиционных стратегий совладания и несформированность копинг-стратегий самоконтроля как новообразования, отражающего усложнение системной организации человека, его личностное становление, фиксируют разрыв между образом мира (когда появляются новые смыслы – в данном случае не соответствующие традиционным ценностям) и образом жизни (когда не используются стратегии поведения, соответствующие этим новым смыслам), порождая стресс-напряженность и приводя к низкому качеству жизни: напряженность личных переживаний, конфликты и жизненные кризисы, чрезмерная обязательность, трудность распределения времени, гнев.

У *хакасов* стресс-напряженность как системное проявление связано с приданием смысла трудным ситуациям негативных факторов влияния на их физическое и психическое состояние, личностные изменения, жизнь. В связи с этим мы можем говорить об их психологической готовности относиться к ситуациям, где возникают изменения, требующие мобилизации усилий, как к угрозе их личности, при которой возникает защитное поведение. Вероятно, придание такого смысла трудным ситуациям порождает, в свою очередь, использование таких неконструктивных стратегий совладания, как протест, возмущение несправедливостью судьбы, снятие с себя ответственности и контроля за свое состояние, неиспользование активной мыслительной деятельности для анализа и обдумывания ситуации, отсутствие уверенности в возможности их разрешения. Экстернальная позиция в отношении трудностей, неконструктивные стратегии, связанные с фиксацией значимого смысла, формируют определенный образ мира и порождают соответствующие формы поведения, которые замыкают человека в этом образе мира и образе жизни, что создает препятствия для самореализации, угрозу распада человека как системы, что усиливает стресс-напряженность, хронизируя стресс.

Стресс-напряженность у *шорцев* является системным качеством, связанным с несоответствием новых возможностей (стремление к самодостаточности и независимости, которое отражает переход человека в режим саморазвития, в осуществление процесса суверенизации) стратегиям поведения в трудных ситуациях («покорность» и «игнорирование»), затрудняющим выход на новые параметры развития, но-

вый образ жизни и новый уровень самостановления. Это закрытие собственного становления проявляется у *шорцев* в неудовлетворенности отношениями в учебном заведении, напряженности конфликтов и кризисов за последние 6 месяцев, трудностях в принятии решений, в невозможности собственного контроля и зависимости от социальной оценки, снижении оптимизма, неудовлетворенности собой, в отсутствии видения перспектив своей карьеры, табакокурении, частом переживании чувства вины, стыда и гнева, ощущении нехватки времени, в физической усталости, скрытности, неясности и изменчивости жизненных ценностей и принципов.

Полученные нами данные сравнения двух крайних групп в национальных выборках, их анализ и интерпретация были подтверждены результатами факторного анализа, делающего возможным выделение ряда исследуемых параметров, которые могут использоваться в качестве характеристик способности к удержанию устойчивости психологической системы как развивающегося явления в трудных ситуациях у представителей юношества народов Сибири. Можно констатировать, что в исследовании выявлены этнопсихологические варианты системной детерминации стрессоустойчивости молодежи народов Сибири:

- трансформация в образе мира ценностей традиционной культуры в ценности современной культуры, придание трудным ситуациям смысла возможностей развития, открытость себе и другим людям, соответствующий современной культуре и уровню ценностного сознания образ жизни, в котором представлены стратегии совладания с трудностями в виде самоконтроля, уверенности в разрешении любых трудностей, мыслительной деятельности, входят в системную детерминацию стрессоустойчивости молодежи народов Сибири;

- сохранение этнической идентичности в виде традиционных способов совладания с трудностями при выраженном самоконтроле и активной самостоятельной мыслительной деятельности не закрепляет противоречия между сложившимся образом жизни и формирующимся в условиях современной культуры образом мира, а 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 модернизации современного общества;

- сохранение в образе мира молодежи малочисленных национальностей ценностей национального самосознания при использовании стратегий совладания с трудностями, адекватных ценностному сознанию, сопряженных с самостоятельной, ответ-

ственной, оптимистичной и гибкой позицией в выборе точек приложения своих возможностей, представляет собой психологические новообразования, с помощью которых обеспечивается устойчивость личности юношества малочисленных национальностей в трудных ситуациях;

– ценности саморазвития и самосовершенствования в образе мира молодежи в сочетании с открытостью для контактов с другими и для собственных изменений, оптимистическим отношением к жизни являющиеся системными качествами, которые определяют психологическую готовность к стрессоустойчивости.

Литература

1. Ключко В.Е. Самоорганизация в психологических системах: проблемы становления ментального пространства личности. Томск, 2005. 172 с.
2. Жданов О.И., Бакштанский В.Л. 10 000 дней: менеджмент жизни. М., 2001. 563 с.
3. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения групповых и индивидуальных систем. Москва; Томск, 2004. 450 с.
4. Эммонс Р. Психология жизненных стремлений. М., 2004. 170 с.

SYSTEMIC DETERMINANTS OF STRESS STABILITY

T.G. Bohan (Tomsk)

Summary. Analysis of human systemic features in youth determining stability of a person as a developing phenomenon in difficult situations is introduced; content's peculiarities of subjective quality of life and systemic determinants determining the stress stability of youth of various ethnic groups of peoples of Siberia have been shown.

Key words: stress stability, difficult situations, youth, ethnopsychological peculiarities, stress tension, systemic determinants, values, meanings, aims, mental rigidity, coping strategies, and personality resources.