



Alena Garber (Autor)  
Lucine Karapetyan (Autor)  
Konrad Reschke (Autor)

## **Управляй стрессом с оптимизмом!**

Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/7780>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,

Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>



## Предисловие

Сегодня с увеличением числа публикаций по стрессу появилась потребность в комплексном подходе к его изучению. Эта книга по стрессменеджменту написана в рамках комплексного подхода к стрессу, включающего как теорию, так и практику поведенческого, поведенческо-когнитивного, позитивного, ресурсно-ориентированного подходов консультирования и психотерапии.

Наше основное намерение – представить эту книгу русскоязычному читателю после успешного многолетнего применения этой программы по стрессменеджменту в Германии. Мы сознательно стремились включить как теорию, так и практику по стрессменеджменту в программу, чтобы книга могла пригодиться и тем, кто хотел бы получить общие представления о стрессменеджменте, и тем, кто захочет применить эту книгу на практике.

Научная разработка и апробация этой программы по стрессменеджменту в Германии является итогом многолетней работы проф. К. Решке и проф. Г. Шредера (Лейпцигский Университет) и занимает достойное место в перечне программ по преодолению стресса, рекомендуемых страховыми медицинскими кассами в Германии, прежде всего, в рамках программ по профилактике и сохранению здоровья.

Книга «Управляй стрессом с оптимизмом!» была дважды опубликована в Германии в 2000 и 2010гг. в издательстве поведенческих психотерапевтов. Большой честью являлось для нас предложение проф. др. К. Решке перевести книгу. Сегодня мы рады предложить русскоязычному читателю эту книгу по стрессменеджменту на русском языке. Книга полностью повторяет практическую часть книги на немецком языке. Мы выражаем нашу огромную благодарность и признательность А. Хамитовой, которой были получены первые результаты апробации программы на русском языке в рамках ее бакалаврской работы под руководством проф. др. К. Решке в Лейпцигском университете. Также мы выражаем особую благодарность как первому читателю и корректору практической часть книги прекрасному учителю русского языка и литературы И.Я. Гарбер.

При написании теоретической части книги мы стремились представить читателю обзор современных теорий стрессменеджмента, часть из которых пока недостаточно представлена в русскоязычной литературе. В этом неоценимую поддержку нам оказал проф. др. И.Е. Гарбер (Саратовский национальный исследовательский государственный университет), который является автором ряда теоретических параграфов нашей книги.

При работе над переводом книги на русский язык нам помогали наши семьи, оказывая нам столь необходимую в стрессовой ситуации эмоциональную поддержку, за что мы выражаем им огромную благодарность.

Алёна Ильинична Гарбер и Лусинэ Шагеновна Карапетян



# 1. Теоретические основы

## Раздел I.

### Теоретические основы и оценка эффективности программы

#### 1. Теоретические основы: стресс и его преодоление

##### 1.1. От исследований стресса Г. Селье, Р. Лазаруса к нейробиологическим исследованиям стресса<sup>1</sup>

На сегодняшний день изучение стресса представляет собой исследовательскую область психологических, медицинских и социальных наук, которую трудно всесторонне рассмотреть. Из-за этого представленное здесь определение и подходы к преодолению стресса и теоретический обзор ограничены определенными рамками рассмотрения. Для углубления представленного обзора следует обратиться к национальной и интернациональной литературе.

##### Острый и хронический стресс

В области стресса различают острый и хронический стресс. В рамках психологии здоровья как дисциплины рассматривается, прежде всего, хронический стресс. В таблице 1 проводится сравнительный анализ хронического и острого стресса.

Таблица 1. Сравнение острого и хронического стресса

Острый стресс	Хронический стресс
Однократное, часто выходящее за рамки привычного напряжения	Эпизодически повторяющееся напряжение
Внезапное, но хорошо распознаваемое начало	Скрытое начало, которое трудно распознать
Напряжение относительно короткой продолжительности и с предсказуемым завершением	Напряжение в большинстве случаев большой продолжительности с трудно распознаваемым завершением
Взаимосвязан с новыми требованиями и с меняющимися условиями окружающей среды	Взаимосвязан с повседневной рутинной и в большей степени неизменными условиями окружающей среды
Недостаточное удовлетворение потребностей играет второстепенную роль	Недостаточное удовлетворение потребностей важно
Тенденция к применению очевидных, направленных на преодоление действий для снижения стресса	Инициатива к применению направленных на преодоление действий не проявляется

<sup>1</sup> Соавтор И. Е. Гарбер



# 1. Теоретические основы

---

## Определение стресса

Термин «стресс» пришел в биологию, физиологию, психофизиологию и психологию из физики, где он использовался для обозначения внутреннего распределения силы, действующей на материальное тело и приводящей к его деформации. В 20-е и 30-е годы XX века о стрессе начали говорить применительно к живым существам, например, для обозначения психического напряжения или вредного экологического агента, который мог вызвать болезнь. В 1926 году американский психофизиолог Уолтер Кеннон (Cannon, 1871-1945) использовал термин «стресс» в своей работе, посвященной реакции «бороться или бежать» (fight-or-flight response) для обозначения внешних факторов, которые нарушали то, что он называл гомеостазом.

Современное толкование слова, вошедшего в лексикон даже людей, далеких от науки, связано с именем канадского эндокринолога австро-венгерского происхождения Ганса Селье (János Hugo Bruno "Hans" Selye, 1907–1982), проводившего значительное количество исследований, посвященных неспецифической реакции организма на стрессоры. Некоторые историки науки считают, что именно Селье продемонстрировал существование биологического стресса. Его первая публикация по общему адаптационному синдрому появилась в 1936 году в Nature (Селье было 29 лет), но длительное время он избегал употребления термина «стресс», прочно ассоциируемого физиологами с работами Кэннона. Начиная с 1946 года, после ухода из жизни Кэннона, Селье начал систематически пользоваться им.

Немецкая энциклопедия по психологии – том 3, клиническая психология предлагает следующее современное определение стресса:

Стресс обозначает собой форму не только высокой психической, но и физической нагрузки и напряжения, образующейся в условиях угрозы удовлетворения основных потребностей. Стресс представляет собой на теоретическом уровне действий состояние негативных последствий напряжения. «Понятие стресс выделяется тем самым в том, что оно в равной степени часто употребляется и плохо дефинируется. Если стресс в бытовом употреблении этого слова однозначно всеми понят, то употребление этого понятия в научном контексте из-за недостаточной согласованности определений проблематично. Стресс как понятие часто используется для объяснения проблем современного общества, будь то речь идет о прогулах занятий школьниками, криминальности, разводах или болезнях. Такое частое использование определения стресса в различных контекстах обесценило научное применение этой концепции».

## Классификация

Если мы попробуем упорядочить различные определения стресса, то большинство из 600 определений и теорий стресса различаются между собой по:



# 1. Теоретические основы

Теории стресса, ориентированные на изучение воздействия стресса как раздражителя: стресс рассматривается как независимая переменная, которая определяется как раздражитель, как ситуация, как состояние, как событие или как характеристика окружающей среды. Стресс определяется как стимул, влияющий на индивидуума. В психологических исследованиях определение ситуативного стресса представлено, например, Т. Холмсом и Р. Раэ (1967). Основное предположение этого подхода к стрессу заключается в том, что ряд стимулов, требующих новой адаптации индивидуума к его среде, может привести к физиологическим изменениям и в конечном итоге стать причиной физических и психических расстройств.

Теории стресса, ориентированные на изучение стресса как реакции: стресс определяется как действие, осуществляемое с помощью специфических физиологических, психологических или поведенческих реакций и, тем самым, стресс рассматривается как зависимая переменная. В. Кэннон (1935) и Г. Селье (1976) описывают стресс как неспецифическую реакцию организма на внешние раздражители. К этой группе теорий также можно отнести современные биохимические и нейроэндокринологические теории стресса.

Трансактные / интеракциональные определения стресса. В данных концепциях стресса, стресс рассматривается как процесс, который заключается в определенных аспектах взаимодействия окружающей среды и человека. Здесь наиболее значимой трансактной теорией стресса является модель когнитивного стресса Р. Лазаруса. Требования окружающего мира перерабатываются посредством когнитивных и эмоциональных оценок личности. Стресс рассматривается здесь как дисбаланс между требованиями к человеку и его способностью преодолеть эти требованиями. К этому подходу относится как концепция стресса Р. Лазаруса (Lazarus & Folkman, 1987; Lazarus & Launier, 1978), так и современная теория действий (Reschke & Schröder, 2010).

**Таблица 2. Краткая классификация теорий стресса**

Теории стресса		
Стресс как раздражитель	Стресс как реакция	Трансактные теории стресса
Подход Т. Холмса и Р. Рэя (шкала стресса)	Теория Г. Селье	Трансактные модели стресса Р. Лазаруса
Теории стресса в психологии труда (типы требований)	Реакция «бей или беги»	Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла
	Биохимические теории	Теория действия К. Решке & Г. Шредера

В теориях стресса, ориентированных на изучение действия стресса как раздражителя, стрессор является причиной переживания стресса. В этих теориях именно внешние стрессоры играют важную роль в возникновении стресса. До сих пор большое значение внешним стрессорам придается в психологии труда и организационной психологии.



# 1. Теоретические основы

## **Подход анализа стрессогенных жизненных событий (Holmes & Rahe, 1967)**

Одним из первых подходов здесь был подход анализа критических жизненных событий (Holmes & Rahe, 1967). Они определили важнейшие жизненные события как события, которые изменяют существующую жизненную ситуацию человека и заставляют его преодолевать эту ситуацию и адаптироваться к ней. Примерами стрессовых жизненных событий (жизненных невзгод) являются: жизненные кризисы, потеря работы, разлука / развод, смерть партнера или ребенка, серьезная болезнь / несчастный случай члена семьи, а также опасные для жизни события (травма). Критические жизненные события могут происходить в любой биографии. Они рассматриваются как возможные причины или пусковые механизмы стресса, а также возможные причины физических и психических заболеваний. Они являются стрессовыми, потому что они представляют собой этапы относительного дисбаланса между человеком со свойственными ему структурами приспособления и окружающей средой (Heide-Philipp, 1995). Каждое важное событие представляет собой для человека задачу адаптироваться к новой ситуации. Значение единицы изменения жизни описывает трудности адаптации с ее потенциальным патогенетическим эффектом. Авторы разработали эмпирический метод измерения стрессовой нагрузки критических жизненных событий, шкалу оценки социальной адаптации (Holmes & Rahe, 1967). Шкала включает в себя 43 события, начиная от смерти родственника, заканчивая незначительными нарушениями закона. Ю. Гутке и В. Рихтер разработали усовершенствованную форму шкалы анализа критических событий жизни, а именно „Leipziger Ereignis- und Belastungs-Inventar“ LEBI (Richter & Guthke, 1996).

## **Теория стресса типов требований в организационной психологии – Job Demand-модель требований/контроль (Karasek & Theorell, 1990)**

Модель исходит из существования в своей простой структуре двух измерений:

1. Переживание рабочих требований и их интенсивности и 2. Переживаемый диапазон действий/ контроль, который может иметь у личности в напряженной рабочей ситуации. В модели различаются: в зависимости от характеристик требований (demands) и диапазона действий (контроля) типы требований, в которых высокая напряженная работа (реакция высокой нагрузки) может иметь самую высокую стрессовую нагрузку, поскольку для нее характерны высокие рабочие стрессовые нагрузки и низкий диапазон действия.

Теории стресса, ориентированные на изучение стресса как реакции, относятся к самым ранним формам рассмотрения и понимания стресса.

# 1. Теоретические основы



Рисунок 1. Job Demand модель<sup>2</sup>

## Стресс как общий адаптационный синдром (Selye, 1953)

Ганс Г. Селье (родился в 1907 в Вене, умер в 1982 в Монреале) дал в 1936 в своей первой научной работе определение понятию "стресс" и основал свою школу по изучению адаптационного синдрома обусловленных стрессом реакций организма. Его важнейшие научные труды: "Введение в учение об адаптационном синдроме" (1953), "Стресс захватил нашу жизнь" (1957), "Гормоны и резистентность" (1971), "Стресс без дистресса" (1974). Его труд "Стресс моей жизни" (1979) был переведен на 17 языков. В 1979 Г. Г. Селье совместно с А. Тоффлером основывает институт стресса в Канаде.



Рисунок 2. Модель генерализованного адаптационного синдрома Г. Селье<sup>3</sup>

<sup>2</sup> <http://base.safework.ru/iloenc>

<sup>3</sup> <http://www.myshared.ru/slide/910649/>





# 1. Теоретические основы

---

Согласно Г. Селье, состояние стресса является особым синдромом, состоящим из неспецифических изменений в биологической системе. Реакции стресса ГАС состоят из трех фаз: реакции тревоги, фазы сопротивления (резистентности) и фазы истощения:

1. Реакция тревоги разрушает внутренний баланс («ударным шоком») и происходит активизация симпатической нервной системы.

2. В фазе резистентности адаптивные реакции достигают своего оптимального значения. Если стрессовая ситуация длится по времени продолжительно, то наблюдается противорегуляторное воздействие парасимпатической нервной системы.

3. В фазе истощения адаптивная способность сильно снижена или утрачена. Возникают проблемы с энергоснабжением (недостаток глюкозы и мышечной энергии), т.е. возникают адаптационные проблемы. Рост, репродуктивные процессы и иммунная система больше не работают. Симптомы, среди прочих: тучность, лунообразное лицо, высокое артериальное давление с патологическим увеличением эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов, что можно наблюдать, например, при длительном принятии кортизона как препарата), уменьшение размера вилочковой железы, язвенные образования, нарушения работы кишечника, потеря веса и психосоматические расстройства. Долгосрочными последствиями являются такие заболевания как гипертония, заболевания почек, сердца и воспалительные заболевания, а также аллергии. ГАЗ представляет собой стереотипную гормональную картину, которая возникает независимо от типа возбуждения при любом интенсивном раздражителе.

## **Реакция «бей или беги» (Cannon, 1928)**

Вальтер Кэннон (1871-1945) описал в 1928 году теорию, которая постулирует описание ориентированного на реакцию поведения в стрессовых ситуациях в направлении бегства или борьбы. Он описал физиологическую реакцию организма на стрессовые факторы в виде усиления психофизиологической активности, поддерживаемой симпато-адреналиновой системой. Это должно обеспечить ресурсы для поведения по типу побега или ответной атаки.

Последние разработки представлены в транзактных теориях стресса (модель транзактного стресса, модель сохранения ресурсов, модель теории действий).

## **Биохимическая теория стресса**

В нейропсихологии, медицине и биологической психологии в настоящее время проводится много исследований для того, чтобы измерить стресс в его биологически-психологическом аспекте изучения. Многогранность полученных результатов не может быть в этой книге представлена. При этом хотелось бы здесь также упомянуть подходы таких ученых как Б. МакЭвен (McEwen) и Ледо (LeDoux).



# 1. Теоретические основы

---

## Модель транзактного стресса (Lazarus & Launier)

Эта транзактная модель подчеркивает важность взаимодействия (транзакцию) между воспринимаемыми требованиями к человеку и его способностью справиться с этими требованиями. Не превышение порога стимуляции, а субъективная интенсивность стимула (его когнитивная оценка, оценки) определяет стресс. Существует три типа восприятия когнитивного стресса:

**Первичная оценка** → Первичная оценка опасности

**Вторичная оценка** → Оценка риска и альтернативный выбор (копинг)

**Третичная оценка** - переоценка → В связи с изменением субъективной интенсивности ситуации, происходит переоценка ситуации.

Таким образом, взаимоотношения человека и окружающей среды определяются процессами когнитивной оценки, основанными на чувстве хорошего самочувствия личности (первичная оценка, согласно оценке событий по Р. Шварцеру (2000)), а также по доступным способностям и возможностям преодоления (вторичная оценка, согласно оценке ресурсов по Шварцеру (2000)). Третий процесс оценки состоит из переоценки исходной ситуации и возможностей ее преодоления после критического рассмотрения предъявляемых требований. В первичных оценках человек оценивает требования как несущественные, позитивные или стрессовые. Существует три типа обусловленных стрессом транзакций:

- вред / потеря
- угроза и
- вызов.

Прошлая или настоящая ориентация - это «вред / потеря» - то есть оценка, которая относится, например, к уже имеющемуся или текущему и потенциальному ухудшению. Напротив, «угроза и вызов» оценки ситуации, ориентированные на будущее. Ожидается, что «угроза» принесет вред, в то же время ожидается, что «вызов» позволит успешно справиться с рискованной или сложной ситуацией.

# 1. Теоретические основы

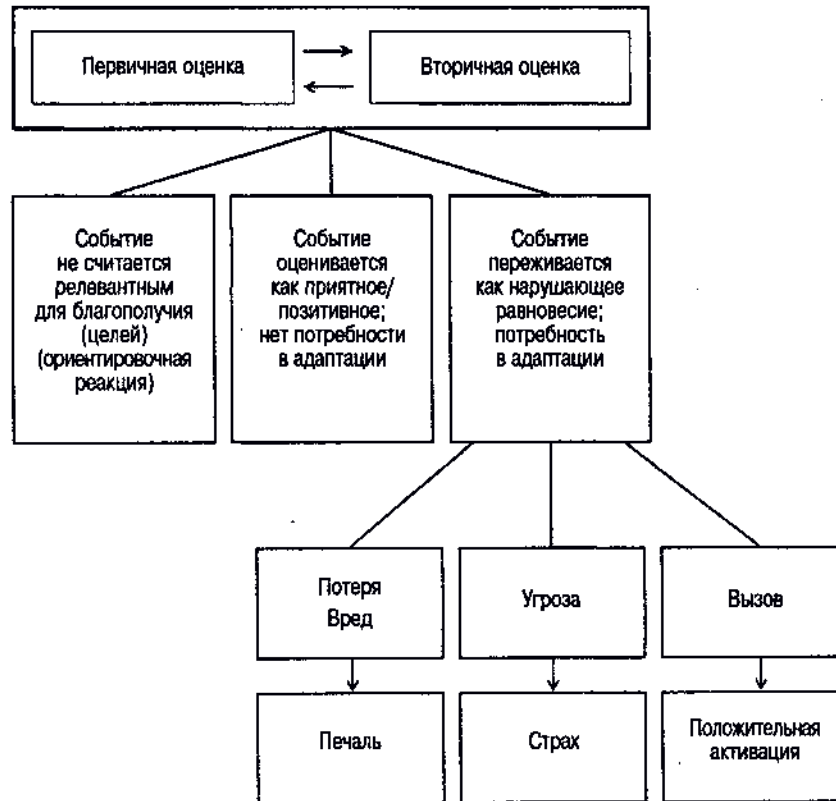


Рисунок 3. Трансактная модель стресса по Р. Лазарусу и С. Фольману (1987<sup>4</sup>)

## Теория сохранения ресурсов (Hobfoll, 1986, 1998)

Теория сохранения ресурсов (Hobfoll 1986, Hobfoll et al., 1996) предполагает, что стресс происходит, если: человек теряет ресурсы, когда его ресурсы находятся под угрозой, или человек инвестирует свои силы (ресурсы) без шансов на успех. Выделяются четыре категории ресурсов: объективные ресурсы, социальные ресурсы, личностные ресурсы и энергетические ресурсы.

В своей модели сохранения ресурсов С. Хобфолл придерживается следующих основных постулатов (Hobfoll et al. 1996):

Потеря ресурсов – главная причина стресса.

Ресурсы служат для того, чтобы приобретать другие ресурсы и их сохранять. Самооценка это один из важнейших ресурсов (основа приобретения ресурсов).

После пережитых стрессовых обстоятельств люди характеризуются небольшим арсеналом ресурсов для борьбы с дальнейшим стрессом (Потеря ресурсов).

<sup>4</sup> <http://oplib.ru/random/view/865101>

# 1. Теоретические основы

Человек всегда стремится к сохранению, созданию и защите своих ресурсов, на приобретение и сохранение ресурсов оказывают влияние критические жизненные события и повседневные, небольшие стрессоры.



**Рисунок 4. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла (1996)<sup>5</sup>**

## **Теория действия как модель стресса К. Решке и Г. Шредера (2010)**

К. Решке и Г. Шредер (2010) также ссылаются на теоретические подходы управления стрессом в окружающей среде и человека в их модели двух основных аспектов поведенческой регуляции человека как отправных точек для преодоления стресса (см. Рис. 5).

Эффективность управления стрессом зависит от характеристик ситуации и человека, например: контролируемости ситуации, преобладающей мотивации или убежденности в своем контроле над ситуацией человека. В модели чувству уравниваемости между подходами преодоления со стороны окружающего мира и со стороны человека придается большое значение для последующей адаптации человека (Reschke & Schröder, 2010).

<sup>5</sup> <http://h.120-bal.ru/psihologiya/33369/index.html?page=10>