

УДК 331.101.36

***УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ  
ЛИЧНОСТИ***

***Калинина Т. В.***

*магистрант ЕБШ,*

*Балтийский Федеральный Университет им. Иммануила Канта,*

*Калининград, Россия*

**Аннотация**

Состояние стресса часто приравнивается к выходу из зоны комфорта, мало кто относится к стрессу положительно. в статье осуществлён Анализ последствий воздействия стресса на человеческий организм и деятельность личности в целом. Также были рассмотрены подходы к управлению стрессом с точки зрения зоны комфорта, необходимости выхода из нее и разнице между реакциями организма на выход из зоны комфорта. В зависимости от результатов стрессового состояния, можно различить эустресс, несущий благотворное воздействие на организм и дистресс, последствия которого являются вредоносными. Контролируя уровень и интенсивность стресса, возможно максимально снизить появление дистресса, тем самым сделать жизнь комфортной, приносящей удовольствие и в то же время находится в состоянии постоянного развития и личностного роста.

**Ключевые слова:** стресс, дистресс, эустресс, зона комфорта

***STRESS MANAGEMENT AS A PERSONAL DEVELOPMENT TOOL***

***Kalinina T.V.***

*master of EBS,*

*Baltic Federal University Immanuel Kant,*

*Kaliningrad, Russia*

### **Annotation**

The state of stress is often equated with getting out of the comfort zone, few people are positive about stress. In the article the analysis of consequences of influence of stress on a human body and activity of the person as a whole is carried out. Also, approaches to stress management from the point of view of the comfort zone, the need to exit from it, and the difference between the reactions of the organism to the exit from the comfort zone were considered. Depending on the results of the stressful state, one can distinguish between eustress, which has a beneficial effect on the body and the distress, the consequences of which are harmful. Controlling the level and intensity of stress, it is possible to minimize the appearance of distress, thereby making life comfortable, pleasurable and at the same time in a state of constant development and personal growth.

**Keywords:** stress, distress, eustress, comfort zone

*«Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»*

*Г. Селье*

Сегодняшний мир заставляет человека постоянно находиться в состоянии боевой готовности, всегда быть на чеку и готовым к выполнению тех или иных обязанностей. Если несколько лет назад люди старались придерживаться графика рабочего дня с 9:00 до 17:00, а в остальное время могли спокойно отдохнуть и отвлечься от дел, то сейчас тратится буквально 24 часа в сутки и 7 дней в неделю на решение вопросов и разбор дел. Такой ритм жизни неизбежно приводит к стрессу. Понимание стресса, умение правильно на него реагировать позволит использовать стресс в своих целях. Невозможно переоценить актуальность темы стресса для современного человека. Особенно для человека, стремящегося к развитию. К сожалению,

люди, постоянно находящиеся в движении, не успевают даже оглянуться и задуматься, как им улучшить и облегчить свою жизнь. Люди же, находящиеся в статичном состоянии, не считают нужным разбираться в подобных темах, так как настолько плотно засели в зоне комфорта и депрессии, что и не знают, как выбраться из этого состояния, с чего начать. Понимание стресса позволит управлять своим состоянием, трезво принимать жизненные решения и с меньшими душевными терзаниями определяться с вектором личного развития.

Цель данной статьи - исследовать явление стресса, выявить разницу между «полезным» и «вредным» стрессом, определить функциональную нагрузку на стресс, как инструмент жизнедеятельности организма.

Методом исследования является изучение и анализ научной литературы по данной теме.

Что такое стресс? Точное определение стресса дать не так просто, так как люди из разных сфер деятельности вкладывают разный смысл в это слово при его употреблении. Таким образом, врачи, например, говоря «стресс» имеют в виду физиологические механизмы нагрузок, которые способен выдержать организм. А вот менеджеры, упоминая стресс, имеют в виду воздействие социальных факторов. Многие люди вовсе склонны называть стрессом всё, что не устраивает их в собственной жизни. Говоря простым языком, стресс – это состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие. Данное определение было предложено канадским физиологом Г.Селье.

Для того, чтобы испытать стресс, нужно выйти из зоны комфорта. «Зона комфорта – область жизненного пространства, дающая ощущение комфорта и безопасности. Как правило, зона комфорта определяется привычными шаблонами поведения, к чему привык, то и комфортно. Устоявшийся мир, где все знакомо, стабильно и предсказуемо».[5] К сожалению, длительное нахождение в зоне комфорта может привести не только к остановке личностного роста, но и вовсе к деградации. Чем чаще мы выходим из зоны

комфорта, тем шире она становится, тем легче нам делать это снова и снова. Конечно выход из зоны комфорта - это всегда стресс, а в зависимости от того, насколько этот стресс силён, можно определить степень нашей застоялости в зоне комфорта. Чем выше стресс, тем дольше нахождение в зоне комфорта. Таким образом, стресс можно приравнять к выходу из зоны комфорта.

Уделив больше внимания феномену стресса и его природе, погрузившись в исследование, становится ясно, что стресс сам по себе никогда не может быть вреден. Стресс – это всего лишь реакция организма на перемены, причём начинающаяся ещё до наступления этих перемен. Что бы не происходило физическая перегрузка, проблемы с начальством, долгое нахождение на морозе, на все эти ситуации биологически наш организм реагирует одинаково. [2] Разница заключается лишь в том на сколько интенсивные усилия организму придётся предпринять, чтобы адаптироваться к этим раздражителям. Как уже было сказано выше, сам стресс как таковой, вреда нести не может, а для ситуаций, в которых стрессор вызывает негативные, вредоносные последствия для организма существует термин «дистресс». [4] Именно дистресс является вредным и нежелательным. Стресс же это нормальное, стандартное состояние организма, в котором по сути он находится каждый день. Так же существует и «эустресс» - это обратная сторона «дистресса». Как следствие эустресса, организм адаптируется к стрессору, что аннулирует стресс в принципе, иными словами человек приобретает иммунитет к определённому стрессору. Подробно различия между дистрессом и эустрессом представлены в таблице 1 «Дистресс и Эустресс». Если научиться понимать свой организм и правильно регулировать уровень стресса так, чтобы он не достигал дистресса, можно жить очень комфортной, счастливой и гармоничной жизнью.

Таблица 1 - Дистресс и Эустресс

	Дистресс	Эустресс
Влияние на организм	Пагубное	Благотворное

Признаки	Апатия, повышенная раздражительность и беспокойство, забывчивость, трудности при выполнении обычной работы, паранойя	Уверенность в себе, готовность к действию, повышенное настроение, стремление исследовать новое
Результат воздействия	Истощение резервов организма, возникновение различных заболеваний	Повышение числа возможностей и запаса сил организма
Адаптация к стрессору	Отсутствие	Наличие

Дистресс - что это такое и почему люди совсем не используют этот термин, говоря о вредном стрессе? Distress (англ.) - горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; Слово "стресс" английским языком появилось из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как "дистресс". [4] Первый слог постепенно смазлся и пропал. Следует чётко отличать стресс от дистресса, так как в то время как дистресс – нежелателен, стресс – просто необходим для нормального существования и развития. В своей книге «Стресс без дистресса» Г. Селье очень интересно проводит параллель между физиологическими реакциями нашего организма и межличностными отношениями людей. Как и в нашем организме на биологическом уровне, так и в нашей жизни на уровне социального контакта со внешней средой, наш организм может отреагировать двумя способами – активным (борьба) и пассивным (бегство от трудности или готовность терпеть). Автор на примере проникновения яда в организм показывает возможные его (организма) реакции на этот стрессор. Так как в этом случае бегство невозможно у организма остаётся лишь два варианта – разрушение яда, либо же мирное сосуществование с ним. Выход может быть найден, только в случае если организм выведет яд или научится его игнорировать. И так как природа предусмотрела огромное количество способов передать клеткам информацию о том, каким именно вариантом стоит воспользоваться в случае с ядом, Ганс Селье решил, что установки, которые на столь успешном

уровне действуют в нашем организме, регулируя работу клеток, не могут не подействовать в нашей социальной жизни. Автор нашёл целую жизненную философию, основанную на принципах действия наших клеток.

Удивительно то, что переживания, связанные с не исполвившимися мечтами и рухнувшими планами, приводят к дистрессу гораздо чаще, нежели физические перегрузки. То есть переживания, реакцию на которые выбираем мы сами, а не наш организм, чаще приводят к заболеваниям типа - язва желудка, мигрень, высокое кровяное давление и т.д.

Итак, подходя к итогам, полученным в результате исследования литературы по предложенной теме, можно сделать следующие выводы:

Стресс – это состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие. Сам по себе он не может быть вредным или полезным.

В зависимости от реакции индивида на стрессор и интенсивности усилий, прилагаемых для адаптации к нему, различают «дистресс», несущий пагубное воздействие организму и «эустресс», который аннулирует воздействие стрессора на организм. Существует большая разница между видами стресса, с лёгкостью можно определить своё нахождение в эу- или же дистрессе. Эустресс – это всегда положительные эмоции, чувство удовлетворённости, уверенность в себе и радость от свершённых действий. Дистресс же наоборот заставляет людей чувствовать себя неуверенно, бояться перемен, не проявлять практически никаких положительных эмоций и испытывать большие трудности с выполнением даже простой работы. Так же действия, которые ранее вызывали беспокойство, после воздействия эустресса более не приносят никаких переживаний, а воспринимаются как обыденность. Раздражения же, пережитые под влиянием дистресса продолжают приносить дискомфорт и приводят к истощению организма.

Жизнь без стресса невозможна, каждый день наш организм подвержен стрессу в физиологическом плане, касаемо же социальной жизни, отсутствие стресса приравнивается к остановке или же вовсе к деградации.

Таким образом можно сделать вывод, что, научившись правильно реагировать на стрессоры (здесь имеются ввиду именно стрессоры социальные, например: увольнение, споры с коллегами и/или начальником и т.д.), можно регулировать степень интенсивности реакции нашего организма на этот раздражитель, тем самым исключить появление дистресса и сохранить своё здоровье как психологическое, так и физическое. Все наши радости, горести, переживания и счастье, всё это является порождением химических реакций, происходящих в организме, а страх это всего лишь отражение реальности, это данность, принявшая форму, придуманную нашим воображением, мы можем осознанно выбирать чего стоит бояться, а чего нет. Дело в том, что мы сами принимаем решение о предмете нашего стресса и о реакции на него, просто происходит это чаще всего не осознанно. Так вот, если научиться осознанно реагировать на стресс, можно очень эффективно им пользоваться. Разум – это невероятное орудие, если владеть собственным разумом можно свернуть не только горы.

#### **Библиографический список:**

1. Долгая А.А. Управление инициативой сотрудников // Конкурентоспособность в глобальном мире: экономика, науки, технологии. №1. Ч.3. 2017. С.53-56.
2. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Стресс-менеджмент: Практическая психология / Питер, 2012. С. 210-216
3. Селье Г. Стресс без дистресса / Москва «Прогресс», 1982. С. 5-17
4. Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь / Манн, Иванов и Фербер, 2013. С. 7-23