



АКАДЕМИЯ на МВР

Факултет ПОЛИЦИЯ

Специалност: ЗАЩИТА на НАЦИОНАЛНАТА СИГУРНОСТ

Дисциплина: ПСИХОЛОГИЯ на УПРАВЛЕНИЕТО

Задочно 2021/2022, 1 курс, 2 семестър

РЕФЕРАТ

НА ТЕМА:

УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА

Преподавател: доц. д-р Е. Маджаров

Студент: Георги Сачков

Факултетен № МССТ 6390



gogors@abv.bg

0884 322 733

СОФИЯ 2022 г.

Съдържание

1. Увод	1
2. Дефиниране	1
3. Стресова реакция	2
4. Стресови фактори	2
5. Последствия от стреса	3
6. Превенция на стреса	3
Заключение	4
Библиография – Използвана литература	5

1. Увод

Стресът и проблемите за неговото управление както в индивидуален план, така и в организационен, стана през последните години обект на изключителен научен и приложен интерес. Той е напълно оправдан, още повече като се има в предвид и широките възможности на методологичната основа за изследванията – теорията за психичния стрес. Свързаният с работата стрес може да изрази в много неприятни форми, както за индивидите, така и за самата организация. В такъв аспект изследването на стреса, в която и да е организация е от взаимен интерес – и за работещите в нея, и за управляващите процесите в организацията, преследващи високата ѝ ефективност. Тази тема присъства вече и във всички западни университетски учебници по Организационно поведение, Организационна психология и мениджмънт. Стресът се превръща в проблем на съвременните организации през 80-те години на 20-ти век. В европейските изисквания за труд и работа организационният стрес става самостоятелен и съществен социален проблем след 1992г. Организационният стрес като обществен проблем следва да се различава от други сродни по своите последици понятия като вреди, причинени на работното място, и вредни условия на труд.

2. Дефиниране.

- Стрес или стресова реакция е безсъзнателната подготовка за борба или бягство, която човек изпитва, когато е изправен пред някакво изискване.
- Стресор е човек или събитие, които задействат стресовата реакция.
- Дистрес или изтощение са отрицателните психични, соматични, поведенчески и организационни последиствия, които може да възникнат заради стресиращи събития.

3. Стрессова реакция.

- Стрессовата реакция се активира от:
 - несъответствието на его-идеал и Азобраз;
 - зле дефинирана социална роля;
 - когнитивна оценка подсказваща заплаха;
 - липса на баланс, възникващ в резултат на прогнозираните телесни и психически събития.
- Стрессовата реакция възниква при освобождаването на химически агенти от рода на адреналин в кръвообращението на човека, като едновременно активира нервната и ендокринната (хормоналната) система. Те работят съвместно и подготвят стресирания индивид към реализацията на борба или бягство в конкретната ситуация.

4. Стресови фактори.

- Личните изисквания също могат да бъдат източник на сериозен стрес. Те са:
 - работохолизъм;
 - гражданска и доброволна работа;
 - травматични събития.
- Работохолизмът има следните измерения:
 - отдаденост на работата до степен човек да не се наслаждава на почивките и отпуска си;
 - свръх ангажираност с проблемите на работата си, когато човек не е на работното си място;
 - носене на работа през уикендите в къщи

Междупличностните изисквания пораждащи стрес са:

- емоционалните токсини;
- сексуален тормоз;
- слабо лидерство.

Слабото лидерство в организацията поражда стрес при служителите, предпочитащи авторитарен ръководител. Тези от служителите, които привърженици на открит стил на управление ще са стресирани поради стагнацията от авторитарния ръководител.

5. Последствия от стреса.

- Здравият нормален стрес се нарича еустрес. Ползите от него за изпълнението на дейността са свързани със засилена физиологична възбуда, приливи на физическа сила, пълно ангажиране.
- По отношение на здравето еустресът предполага сърдечно-съдова ефикасност, баланс на нервната система и засилен фокус върху спешната ситуация.
- Разпространените типове психичен дистрес са депресията, прегарянето и психосоматичните разстройства. Депресията и прегарянето могат да водят до емоционално изтощение с неговите негативни последствия.
- Прегарянето контрастира със стагнирането, което е форма на дистрес, причинен от липсата на предизвикателство, вдъхновение и възможности на работното място.
- Най-често свързани със стресов компонент са сърдечно-съдовите заболявания инсултите, болките в гърба, пептичните язви и главоболието.
- Стресът може да провокира злоупотреба с алкохол, прекомерно тютюнопушене, свръх употреба на изписани с рецепта лекарства, пристрастяване към наркотици.

6. Превенция на стреса.

- Първичната превенция е етапът на превантивно управление на стреса, целящ да намалява, модифицира или елиминира изискването или стресора, които предизвикват стрес.
- По-голяма част от организационната превенция е първична.
- Екипи, за които са присъщи количествени изисквания е по-подходящо да са здраво структуриране, а тези които имат качествени изисквания са по-ефективни, когато са по-слабо структурирани.
- Вторичната превенция е етапът на превантивното управление на стреса, целящ да променя или модифицира реакцията на човека или на организацията на изискване или стресор.
- Третичната превенция е етапът на преванцията на стреса, който има за цел да лекува симптомите на дистрес и изтощение на отделния човек или на организацията.

Индивидуалната превенция включва:

Позитивното мислене;

Управление на времето;

Дейности през свободното време;

Физически упражнения;

Тренинг за релаксация;

Начин на хранене;

Споделяне;

Професионална помощ: психологическо и кариерно консултиране, терапия.

- Управлението на стреса от страна на мениджърите изисква:
- създаване на здравословен стрес на служителите чрез приспособяване към трудовото натоварване, избягване на етичните дилеми, чувствителност към разнообразието на хората;
- подпомагане приспособяването на служителите към технологиите;
- осъзнаване на половите, личностните и поведенчески различия по отношение на стреса;
- поощряване на индивидуалната превенция на стреса;
- даване на личен пример в превантивното управление на стреса.

Успешната техника за справяне със стреса означава да се овладее способността да се жонглира с проекти и срокове, без това да бъде за сметка на психиката или физическото здраве. Спокойното и уравновесено поведение в трудни и напрегнати моменти насърчават творческото мислене и движат хората и работата напред.

В Заключение:

Управлението на стреса е широк спектър от техники и психотерапии, насочени към контролиране на нивото на стреса и особено хроничния стрес, обикновено с цел подобряване на живота в ежедневието на хората. В този контекст, терминът „стрес“ се отнася само до стреса със значителни отрицателни последици или дистреса, който е използван в терминологията на Ханс Слий, а не това, което той нарича „еустрес“ или стрес, чиито последици са полезни.

Стресът се проявява в множество физически и психически симптоми, които могат да се различават в зависимост от ситуационните фактори, в които се намира всеки човек. Те могат да включват влошаване на здравето, а също така и депресия. Процесът за управление на стреса е обявен за един от ключовете към по-щастлив и успешен живот в съвременното общество. Въпреки че в живота се изправяме пред множество препятствия, с които справянето може да бъде много трудно, управлението на стреса предлага много начини, за справяне с тревожността и поддържане на цялостното здраве.

Въпреки че стресът често се смята за субективно преживяване, нивата на стрес са лесно измерими, като се използват различни физиологични тестове, подобни на тези, използвани в полиграфията.

Има много практически техники за управление на стреса. Някои се използват от професионалисти в областта на здравеопазването, а други се използват за самопомощ. Те могат да помогнат на човек да намали нивото на стреса, да осигури чувство на контрол върху собствения си живот и да подобри общото си благосъстояние. Други намаляващи стреса методи включват добавяне на ежедневни физически упражнения, намиране на хоби, записване на мислите, чувствата и настроенията, както и говорене с близък човек за това, което ви притеснява. Много е важно да се има предвид, че не всички методи работят еднакво за всички, така че изпробването на различни методи за справяне със стреса е от решаващо значение, за да намерите това, което работи най-добре за вас. Като например ако двама души се возят на влакче в увеселителен парк, единият от тях може да се вика, да се държи за предпазните пръчки, а другият може да се смее, докато държи ръцете си нагоре във въздуха (Ниссон). Това е прекрасен пример за това как стресът влияе на всеки по различен начин, така че за всеки може да се наложи различен подход и лечение. Тези техники не изискват одобрение на лекар, но ако те не работят е много важно да се посети лекар, защото неговите методи може да работят по-добре.

Оценката на ефективността на различните методи за управление на стреса може да бъде трудна, тъй като има ограничен брой изследвания по тази тема. Следователно, количеството и качеството на доказателствата за различните методи варира в широки граници. Някои се приемат като ефективно лечение в психотерапията, а други с по-малко доказателства се приемат като алтернативни методи на лечение. Много професионални организации разпространяват и обучават в традиционни или алтернативни лечения.

Използвана литература:

- 1. Нелсън, Д.Л., Куик, Дж. К. (2017). Организационно поведение. Науката, реалния свят и вие. С. „ИзтокЗапад“, стр.291-322
- 2. Панайотов, Д. (2018). Организационно поведение. Новите парадигми за човешкото развитие. четвърто доп. издание. С. „НБУ“, стр.358-385.
- 3. <https://bg.wikipedia.org/wiki>
- 4. <https://simptomi.bg/n-103661>

Студент: Георги Сачков, Факултетен № МССТ 6390