

ANOTACE

Psychická zátěž vrcholových manažerů – strategie zvládnání stresu

Ing.Mgr.Martin Pospíchal, *Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 2013*

Tématem rigorózní práce je problematika psychické zátěže, resp. psychické zátěže u profesí, které jsou jejímu působení vystaveny ve zvýšené míře. Z nepřeberného množství profesí, ve kterých na člověka působí intenzivní psychická zátěž, je v rigorózní práci zkoumána problematika skupiny vrcholových manažerů, konkrétně pracovníků vrcholového managementu z oblasti firem zabývajících se prodejem informačních technologií.

Cílem práce je především postihnout způsoby a strategie zvládnání stresu u této cílové skupiny. Z metodického hlediska bylo pro výzkum použito metody polostrukturovaného rozhovoru a standardizovaného dotazníku pro zjišťování strategií zvládnání stresu.

Provedené výzkumy nasvědčují tomu, že intenzivní psychická zátěž tvoří nedílnou součást výkonu profese vrcholového manažera. Její působení je hodnoceno jako více zatěžující ve srovnání s nižším pracovním zařazením, a to především z pohledu širšího spektra působících forem psychické zátěže.

Za převažující typy zvládnání působící psychické zátěže se ve výzkumu ukazují především aktivní způsoby vyrovnávání se se zátěží, jako je kontrola a řízení situace samotné, dále kontrola vlastních reakcí v dané situaci, pozitivní sebeinstrukce a motivace, čerpání sociální podpory, řízení času, jasné určení priorit a cílů.

Naopak jako způsoby zvládnání, které se u vrcholových manažerů vyskytují jen velmi zřídka, výzkum identifikoval tzv. negativní strategie; jde především o nejrůznější formy úniku, odklonu či rezignace na řešení daného problému, snad jen s výjimkou situací frustračních, kdy výzkum ukazuje na jejich opodstatněné užití.

Důležitým zjištěním výzkumu je pravděpodobný významný vliv stresorů ze soukromého, především pak rodinného života. Závěry práce mohou pomoci získat lepší představu jak o typech působící zátěže, tak i o efektivních způsobech jejího zvládnání.

Klíčová slova: psychická zátěž, stres, osobnost, způsoby a strategie zvládnání, frustrace, konflikty, manažer, vrcholový management