

## Abstrakt

Tématem této bakalářské práce je prožívání pracovního stresu a problematika využívání copingových strategií zaměstnanci působících na manažerských pozicích v souvislosti s pracovní spokojeností. V první části práce je zahrnuta komparace pojmů stres a psychická zátěž, dále jsou rozebrány související pojmy. Druhá část se věnuje pracovní spokojenosti. Třetí část se zabývá popisem manažerské práce a nárokům, se kterými je tato cílová skupina nucena se vypořádávat. Východiskem empirického šetření, které je součástí následující části této práce, je rešerše odborné literatury a dosud provedených výzkumů, které se těmito skutečnostmi zabývají pouze okrajově. Cílem výzkumu je ověřit míru závislosti mezi celkovou mírou pracovní spokojenosti a podílem využívání ofenzivních či defenzivních strategií zvládnutí stresu a zároveň zjistit, jak je preference využívání těchto strategií ovlivněna dostupností nabídky školení ke zvládnutí stresu na pracovišti. Dílčím cílem je zanalyzovat nejčastější situace, při nichž manažeři zažívají psychickou zátěž. Sběr dat byl proveden na základě kvantitativního šetření realizovaného prostřednictvím elektronického dotazníku. Zjištěné výsledky potvrdily vztah mezi strategiemi zvládnutí stresu a celkovou mírou pracovní spokojenosti, ač pouze v případě defenzivních copingových strategií, jejichž využívání pracovní spokojenosti zdatelně snižuje. Naopak nabídka školení nemá na preferenci volby strategií vliv, ačkoliv z výsledných dat obecně vyplývá, že je v mnoha případech nedostatečná a respondenti by ji v rámci svého zaměstnání ocenili. Pozitivním zjištěním je skutečnost, že navzdory nedostatečně propracovanému vzdělávacímu systému, který by zahrnoval komplexní nabídku školení ke zvládnutí stresu, upřednostňují oslovení manažeři příznivými způsoby vyrovnávání se stresem a jejich úroveň pracovní spokojenosti je nadprůměrná.

## Klíčová slova

Copingové strategie, stres, zvládnutí stresu, pracovní spokojenost, manažeři