

## **ABSTRAKT**

Tato diplomová práce se zabývá tím, zda a případně jaký vliv, mají stresové faktory na životní spokojenost dospělých jedinců. Zaměřuje se také na to, jaké jiné aspekty jsou při tomto zhodnocování důležité. Je založena na kvalitativním výzkumu, v rámci něhož jednotlivé osoby podaly autentické výpovědi při posuzování jejich životní spokojenosti a podmínkách, které toto hodnocení významně utváří. Pozornost byla věnována jak negativním, tak také pozitivním vlivům a strategiím při vyrovnávání se s obtížnými situacemi, se snahou nalézt podobnosti a odlišnosti a zhodnotit podstatné faktory. Cílem také je, ukázat možnosti k naplňování vyšší míry tohoto uspokojení. Nejdůležitější přínos práce vidím v upřímných a komplexních výpovědích jedinců k tomuto tématu a v možnosti, zamyslet se díky nim nad vlastním přístupem k životu a nad mírou a limity pro dosažení životní spokojenosti obecně.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Životní spokojenost, stresové faktory, odolnost, psychická vyrovnanost, duševní pohoda