

Tato práce přináší analýzu pojmu a výzkum zvládání života (ZŽ). V úvodu se zamýšlí nad stavem poznání a nad pojetím tématu. V teoretické části sleduje porovnání příbuzných teorií, resp. teoretických základů pojmu ZŽ života s přihlédnutím k jejich podobnostem a rozdílům, včetně závěru o nezastupitelnosti pojmu ZŽ, ke kterému práce dospívá. Praktická část pracuje s vlastním terénním výzkumem. Celkově se výzkumu účastnilo 125 osob. Ve výzkumu byly kombinovány metody rozhovoru, osy života a dotazníku. Účastníci výzkumu byli dotazováni na zvládání svého života a na jeho základní charakteristiky. Analýzou kategorií byla vytvořena zakotvená teorie zvládání života, vyzdvihující nejdůležitější poznatky. ZŽ je komplexní a individuální fenomén. Na první pohled nepříznivé vnější faktory jako např. chudoba, nezaměstnanost nebo onemocnění nejsou pro zkoumanou populaci nutně znakem nezvládání života. Většinou bylo ZŽ u respondentů spojeno s představou iniciativy a zajištěním sebe (příp. svého okolí) a k tomu naplňováním vlastních cílů a spokojeností. ZŽ obsahuje složku učení a adaptace. Lidé používají heterogenní spektrum strategií zvládání života s rozdílnou účinností. Výsledky zahrnují analýzu rozhovorů a dotazníků, rovněž zodpovězení některých hypotéz. Korelační analýza ukázala silnou souvislost zejména mezi ZŽ a štěstím ($r = 0,68$) a důvěrou v sebe sama ($r = 0,62$), jakožto i s jinými koncepty.