

PŘÍLOHY

1. Dotazníková baterie

Dobrý den,

jmenuji se Aneta Doskočilová a jsem studentkou posledního ročníku Psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Dotazník, který držíte v rukou, slouží pro výzkum k mé diplomové práci. Ve své diplomové práci se zabývám tématem stárnutí a změnami odehrávajícími se v tomto období. Mé otázky na Vás se tedy snaží zjistit, jak se s těmito změnami ve stáří vyrovnáváte a co pro Vás vlastně stáří znamená. Neexistuje žádná správná ani špatná odpověď. Vaše odpovědi zůstávají anonymní, poslouží pouze pro účely diplomové práce. V případě zájmu se s Vámi ráda podělím o výsledky výzkumu.

V případě jakýchkoli otázek mě kontaktujte na e-mailové adrese: aneta.doskocilova@gmail.com

Děkuji za Vaši ochotu.

Bc. Aneta Doskočilová

Pohlaví (zakroužkujte):

- Žena
- Muž

Váš věk:

Nejvyšší dosažené vzdělání:

- Základní
- Vyučení bez maturity
- Vyučení s maturitou
- Střední s maturitou
- Vysokoškolské

Velmi rádi bychom zjistili, jak se rozhodujete, které věci jsou pro Vás v životě důležité a jak postupujete při uskutečňování toho, co v životě chcete. Představte si dvě osoby (osobu A a osobu B), které mluví o tom, co by dělaly v určité situaci. Byli bychom rádi, abyste se rozhodl/a, která osoba se Vám více podobá – jinými slovy, která se více chová způsobem, jakým byste se choval/a Vy.

Osoba A	Osoba B
Koncentruji všechnu svou energii na několik málo věcí.	Rozdělují svou energii mezi mnoho věcí.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Pokračuji v tom, co jsem si naplánoval/a, dokud nedosáhnu úspěchu.	Když hned neuspěji v tom, co chci, velmi dlouho nezkouším jiné možnosti.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Když věci nejdou tak, jako kdysi, přijmu to.	Když věci nejdou tak, jako kdysi, neustále zkouším nové způsoby, dokud nedosáhnu stejného výsledku jako předtím.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Když věci nejdou tak, jako kdysi, vyberu si jeden nebo dva důležité cíle.	I když věci nejdou tak, jako kdysi, stále se snažím držet všech mých cílů.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Vždy pracuji na několika cílech najednou.	Vždy se zaměřuji na jeden nejdůležitější cíl v daném čase.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Upřednostňuji chvíli počkat, zdali se věci nevyřeší samy.	Vynakládám všechny síly, abych dosáhl/a daného cíle.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Když něco v mém životě nefunguje tak jako předtím, požádám o pomoc nebo radu druhé lidi.	Když něco v mém životě nefunguje tak jako předtím, rozhodnu se sám/sama, co s tím udělám a nezatahuji do toho druhé lidi.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Když nemohu udělat něco důležitého způsobem, jakým jsem to dělal/a kdysi, rozdělím svůj čas a energii mezi mnoho jiných věcí.	Když nemohu udělat něco důležitého způsobem, jakým jsem to dělal/a kdysi, hledám nový cíl.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Když přemýšlím nad tím, co v životě chci, nesoustředím se na jeden nebo dva konkrétní cíle. Místo toho počkám a uvidím, co se stane.	Když přemýšlím nad tím, co v životě chci, soustředím se na jeden nebo dva důležité cíle.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Pokud mi na něčem záleží, beze zbytku se tomu věnuji.	I když mi na něčem záleží, jen velmi obtížně se tomu úplně a beze zbytku věnuji.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Když se stává pro mě stále těžší dosáhnout stejného výsledku, je čas opustit původní očekávání.	Když je pro mě stále těžší dosáhnout stejného výsledku, snažím se o to, dokud to nedělám tak, jako předtím.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Osoba A	Osoba B
Když nemohu udělat něco přesně tak, jako kdysi, přemýšlím o tom, co je pro mě vlastně důležité.	Když nemohu udělat něco přesně tak, jako kdysi, počkám a uvidím, co přijde.

Která osoba je Vám více podobná? Zakroužkujte:

A B

Co byste vzkázali mladým lidem, když byste jim měli poradit, jak se připravit na stáří?

Co byste vzkázali svým vrstevníkům?

**Postoje ke stárnutí a stáří
(WHO) AAQ - česká verze****Instrukce**

Tento dotazník zjišťuje, co si myslíte o stárnutí.

Odpovězte prosím na všechny otázky. Pokud si nejste jist/a, jak na nějakou otázku odpovědět, vyberte odpověď, která se Vám zdá nejvhodnější. Často to bývá to, co Vás napadne jako první.

Berte prosím v úvahu, jak běžně žijete, své plány, radosti i starosti. Rádi bychom, abyste vycházeli ze svých **celkových životních zkušeností**.

Ptáme se tedy na Váš celkový pocit a otázka může znít např. takto:

Bojím se stárnutí.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

Měl/a byste zakroužkovat číslo, které nejlépe vystihuje, nakolik pro Vás daný výrok platí. Proto byste měl/a zakroužkovat číslo 4, pokud se stárnutí „hodně“ bojíte, nebo zakroužkovat číslo 1, pokud se stárnutí „vůbec“ nebojíte. Přečtěte si laskavě každou otázku; zhodnoňte své pocity a zakroužkujte u každé otázky to číslo stupnice, které nejlépe vystihuje Vaši odpověď.

Děkujeme Vám za spolupráci

Následující otázky zjišťují, **nakolik souhlasíte** s níže uvedenými výroky. Pokud souhlasíte s výrokem v maximální míře, zakroužkujte číslo pod slovy „výrazně souhlasím“. Pokud s výrokem vůbec nesouhlasíte, zakroužkujte číslo pod slovem „výrazně nesouhlasím“. Pokud chcete vyjádřit, že Vaše odpověď leží někde mezi „výrazně nesouhlasím“ a „výrazně souhlasím“, zakroužkujte jedno z čísel ležících mezi nimi.

1. Jak lidé stárnou, jsou schopni se lépe vyrovnávat se životem.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

2. Je výsadou dožít se vyššího věku.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

3. Stáří je čas samoty.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

5. Stáří s sebou přináší mnoho příjemných věcí.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

6. Stáří je čas depresí.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

7. Cvičení je důležité v každém věku.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

Následující otázky zjišťují, **nakolik** pro Vás níže uvedené výroky **platí**. Pokud pro Vás výrok platí v maximální míře, zakroužkujte číslo pod slovem „maximálně platí“. Pokud pro Vás výrok vůbec neplatí, zakroužkujte číslo pod „vůbec neplatí“. Pokud chcete vyjádřit, že Vaše odpověď leží někde mezi „vůbec neplatí“ a „maximálně platí“, zakroužkujte jedno z čísel ležících mezi nimi.

8. Stárnutí je snazší, než jsem si myslel/a.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

9. Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší mluvit o svých pocitech.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

10. Jak stárnu, jsem vůči sobě tolerantnější.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

11. Necítím se starý/á.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

12. Stáří vidím hlavně jako období ztrát.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

13. To, jak se uvnitř cítím, není dáno věkem.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

14. Mám více energie, než bych vzhledem ke svému věku očekával/a.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

15. Jak stárnu, stávám se fyzicky méně soběstačný/á.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

16. Zdravotní problémy mně nebrání dělat to, co chci.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

17. Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší uzavírat nová přátelství.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

18. Je velmi důležité předat své zkušenosti mladým lidem.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

19. Věřím, že můj život má význam.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

20. Nyní, když jsem starší, necítím se dost začleněný/á do společnosti.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

21. Chci dávat dobrý příklad mladým lidem.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

22. Cítím se kvůli svému věku z mnoha věcí vyřazený/á.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

23. Můj zdravotní stav je lepší, než jsem ve svém věku očekával/a.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

24. Cvičením se udržuji tak aktivní a v dobré kondici, jak je to možné.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

Děkujeme vám za spolupráci

2. Odpovědi na otevřené otázky

Co byste vzkázali mladým lidem, když byste jim měli poradit, jak se připravit na stáří?

001: *Dbát co nejvíce na své zdraví, připravovat se co nejlépe na své povolání a tím se i finančně zabezpečit na stáří. Pěstovat co nejvíce svoji rodinu a nejbližší, dobrý základ v rodině pomáhá v nejtěžších chvílích. Vzájemná láska činí život krásný a vyrovnaný.*

002: *Pozorujte staré lidi a vyberte si, jaká babička chcete být: a) jedubába, b) milá, veselá babička. Slušnost začíná uvolněním místa v dopravních prostředcích. Naučte to i vaše malé děti, později jim to bude přirozené. Příklad: V tramvaji seděla mladá maminka s velmi neposedným dítětem, které dokola kopalo lidi. Naproti seděla babička, prosila maminku, aby upozornila svoje dítě, že jí bolí koleno po operaci, do kterého jí dítě kope. Maminka odmítla s tím, že její dítě má volnou výchovu. Pozoroval to mladý kluk (asi student), přistoupil k mamince, nalezl jí žvýkačku na čelo a řekl: „ Já mám taky volnou výchovu.“*

003: *Uvědomte si, že život není o tom, co chceme, ale to co žijeme. Záleží jen na vás jaké stáří. Cvičte, cvičte!! S přibývajícím věkem to bude velké plus.*

004: *Vykonávejte dobře práci, kterou jste si zvolili. Věnujte se výuce cizích jazyků. V každém případě se chovejte slušně ke všem lidem. Pokud možno nekuřte, nepodléhejte alkoholu ani drogám. Ve volném čase se věnujte nějakým sportům, které by vás bavily, případně nějakým koníčkům. Stále se vzdělávejte a poznávejte svět.*

005: *Vy znáte někoho, koho to zajímá? Kdyby náhodou: Je to super, NIC nemusíte a všechno můžete. Jste sami svým šéfem.*

006: *Aby se nehroutili nad tím, že stárnou, stále se něco nového učili- chodili na university, dopřávali si obory, na které v aktivním životě neměli čas, stále se pohybovali, cvičili, turistovali- a najednou tady bude 80ka! Nebojte se stáří!*

007: *Nic.*

008: *To se nedá připravit.*

009: *Snažit se učit, vzdělávat. Využít pestrobarevnou škálu duchovních a fyzických možností, které moderní svět přináší. Netrápit se nad věcmi, které fakt nejdou změnit. (Je tím myšleno třeba postižení v rodině, smrt někoho blízkého. Ve smyslu, že se člověk musí s věcmi, které jsou neměnné vyrovnat. A pokud možno se nad nimi povznést.) Záměrně nikomu neublížovat a neškodit. Pečovat o své zdraví, protože je jen jedno. Je to jedna z nejcennějších a neměnných věcí v životě. Naučit se v životě milovat a odpouštět. Ať jsou mladí lidé věrní svým zásadám a slibům. Sliby je třeba dodržet i ty, které dá člověk jen sobě. Je důležité být jen zdravě sobecký. Myslím tím, nežít jen pro sebe a mít otevřené oči pro lidi kolem sebe.*

010: *Aby si uvědomili, že život je strašně krátký. Stáří přijde nečekaně rychle. Ať žijí tak, aby se nemuseli stydět za to, co v životě udělali. Důležité je však i to, aby se nestyděli za to, co naopak neudělali. Člověk je strůjce svého osudu, ale musí se rozhodovat rychle a pevně. Stát si za svým rozhodnutím, ale poznat kdy je špatné. Nikdy není pozdě začít znovu.*

011: *Chovejte se k seniorům hezky. Jakoby to byla vaše vlastní rodina. Snažte se, aby byl život pro všechny hezký a barevný.*

012: *Založit si důchodové pojištění. Investovat do fondů.*

013: *Na kvalitu prožívání stárnutí a stáří má rovněž velký vliv aktivní trénování volného času, pěstování koníčků a společenského života.*

014: *Důležitý je vliv prostředí, ve kterém žijeme. Jako třeba rozumná konzumace konzumního života.*

015: *Je dobré již v mládí myslet na svou fyzickou kondici.*

016: *Užívejte si společenský život- přátelé, kamarádi, divadlo, kino, hospůdka, bar.*

017: *Najděte si hodnou ženu, která se o vás postará ve stáří.*

018: *Snažit se dodržovat zdravý životní styl. Je základem dobrého stáří.*

019: *Většina lidí se v období pracovní kariéry na penzi těší. Avšak když tato doba nastane, prožívají ji spíš negativně. Odpoutávání bývá velmi náročné.*

020: *Stáří ovlivňuje konzumace alkoholických nápojů. Proto na to myslíte i v mládí.*

021: *Stáří je i ztráta sociální prestiže a sebehodnocení. Velmi často přichází pocit zbytečnosti a marnosti.*

022: *Navštěvujte nová místa po celém světě, kam se tak budete rádi vracet.*

023: *Šetřete si, ať máte dostatek peněz, pak je všechno snazší.*

024: *Aby měli zájmy (koníčky), kterým by se ve stáří věnovali a zajistit si pokud možno nějaké finance.*

025: *Mít spolehlivé přátele. Našetřit si na důchod nějakou rezervu, věnovat se koníčkům, „pohlídat“ si své zdraví, cvičit, procházky, turistika, hodně cestovat a rozšiřovat své obzory, pokud to jde, mít hezké vztahy s příbuznými, stále se něco učit- procvičovat mozek, paměť. Věnovat se duchovní práci.*

026: *Stáří přijde strašně brzo. Život uteče jak voda. Je třeba ho žít na plno a užít si každé chvíli. Nestresovat se zbytečnými věcmi. Hledat štěstí a zároveň být přínosem pro druhé lidi. Nemyslet jen na sebe.*

027: *Respektovat rady doktorů, žít zdravě, protože po 50. roce života se začínají projevovat hříčky mládí. Nic se nedá vrátit zpět.*

028: *Aby používali „selský“ rozum a zbytečně neblbli.*

029: *Vážit si především zdraví.*

030: *V mládí pracovat, zajistit si důchod a finanční stránku.*

031: *Radovat se z malých věcí a dělat radost druhým a žít v lásce.*

032: *Především si svého mládí užívat a opatrovat své zdraví. Stáří se nedá ani oddálit ani ho nějakým způsobem zpomalit. To přichází vůči nám spravedlivě. Opatrujte své zdraví. Mějte rád své okolí, rodinu.*

033: *Přijdou na to sami.*

034: *Chovejte se tak, jak by se vám líbilo, aby se chovali všichni kolem vás. Respekt a ohleduplnost ke všem.*

035: *Věnovat se především sportu z rekreačního hlediska. Je třeba najít si vhodného koníčka, aby lidé neotravovali mladé a měli svou vlastní zábavu. Například šachy, zahrádka nebo sbírání hub. Důležité je nepodcenit vzdělání. Udržovat si kondičku.*

036: *Vzdělávejte se, učte se jazyky, cestujte. Najděte si práci, která vás baví a dobré kamarády.*

037: *Věnovat se sám sobě – stáří je nevyhnutelné.*

038: *Bud'te k sobě laskavý, rozmyšlejte svá rozhodnutí, bud'te tolerantní v manželství.*

039: *Všechno zažít s klidem.*

040: *Nejsem ochotná cokoliv vzkazovat, protože neposlouchají.*

041: *Chraňte si svoje zdraví, mějte zájem o dění kolem sebe, rozvíjejte svoje znalosti a zkušenosti, jak jen to zdraví dovoluje.*

042: *Bud'te ctižádostivý a trpělivý. Šetřete si peníze. Bud'te tolerantní k ostatním lidem.*

043: *Nic netrvá věčně - vše se mění (k lepšímu i horšímu).*

044: *Na stáří není potřeba se připravovat, připraví člověka samo. Užívat si dokud to jde.*

045: *Šetřit peníze, hlídat zdraví, hlavně, aby měli kolem sebe dobré lidi, na které budou moci spoléhat, a kteří jim pomohou, aby měli za kým jít, když něco potřebují, aby měli dobré vztahy v rodině.*

046: *V jediné větičce štěstí je zakleto. Věřit a pracovat. Půjde to? Půjde to! Žij tak v přítomnosti, aby ses v budoucnosti nemohl bez politování podívat na svoji minulost. Žít v pravdě a realitě, ne té virtuální. Žít s vědomím, že mne něco přesahuje a nemyslet si, že všechno zvládnou sám. Na prvním místě ať je rodina- manžel, manželka, děti. Nejlepší investice: dávat svůj čas svým blízkým, být s nimi ne jen fyzicky, a snažit se odstraňovat a uzdravovat všechno, co mi v tom brání. Ve stáří se mi to vrátí i s úroky. Naučit se přijímat některá omezení. Neopouštět to, co mne baví a hledat možnosti a formy, jak toto dělat a rozvíjet i ve stáří. Udržovat kontakty s přáteli všech věkových kategorií. Naspořit si trochu peněz a myslet na to, že v důchodu budu mít k dispozici mnohem méně peněz, než v době, kdy pracuji.*

047: *Věnujte se prospěšným, smysluplným činnostem, podporujte a šiřte kolem sebe porozumění, lásku, dobro, netrapte se malichernostmi, bud'te velkorysí, bud'te aktivní, udělejte vždy maximum možného, žijte tak, abyste si na konci svých dní nemuseli (společně s R. Fulghumem) říkat: „co jsem to proboha s tím svým životem udělal?“*

- 048: *Aby měli hodně přátel, a aby jim vydrželi. Přátel- možná stačí kamarádů.*
- 049: *Nečekejte zázraky a na důchodové období se nijak netěšte.*
- 050: *Poctivým a střízlivým životem.*
- 051: *Stále si udržovat dobrou fyzickou i psychickou kondici. Všímat si lidí kolem sebe, pomáhat potřebným, zvláště starým. Řídit se rčením: „Co nechceš, aby ti jiní činili, nečiň Ty jim.“ Pokud mají rodinu a děti- vést je k úctě ke starým lidem, zvláště svým dobrým příkladem, dobře se chovat ke svým rodičům, prarodičům.*
- 052: *Zabezpečit se finančně na stáří. Mít vlastní bydlení.*
- 053: *Mladí mají svůj rozum, rady neberou hlavně od starších, je jim to k smíchu, tak co radit! Mladá nepřemýšlí, co bude za 50 let, když neví, co bude zítra.*
- 054: *Ani já jsem se nepřipravovala, těžko radit ostatním! Těžko říkat mladíkovi, že ho budou za 50 let bolet záda. Ideální, ale málo reálné, jsou vztahy v rodině, aby se člověk mohl spolehnout ve stáří, že se o něho děti postarají, v tomto směru jsem pesimista!*
- 055: *Chovat se přirozeně, respektovat. Respektovat 3 základní principy: rozum, pravda, krása jako pokračování velké životní zkušenosti.*
- 056: *Nebát se ho!*
- 057: *Být trpělivý a snažit se.*
- 058: *To by ani nechápali. Mít v životě cíl, snažit se ho dosáhnout.*
- 059: *Žijte zdravě, abyste byli co nejdéle zdraví.*
- 060: *Pokuste se dělat práci, která vám vyhovuje. Neřešte věci, které nemůžete ovlivnit. Vyhýbejte se lidem konfliktním a naladěným pouze negativně. Neřešte věci bez rozmyslu a ve*

stresu. Přátele si vybírejte uvážlivě, lepší je méně než více, ale skutečných. Udržujte styky s rodinou, nebojte se požádat o radu, pomoc. Važte si sebe i svého partnera, komunikujte, naslouchejte. Nepodceňujte zdravotní prevenci, „naslouchejte“ svému tělu. Mějte své „koničky“, sportovní či jiné aktivity, nevrhejte se bezhlavě do nebezpečných situací. Smutku nechte jen přiměřený čas, zaktivizujte se, přicházíte-li do depresí. Vychovávejte své děti tak, abyste se o ně v budoucnu mohli „opřít“. Nepodceňujte odpočinek, rekreaci- k načerpání energie. Vyhledávejte aktivity a kolektiv- tzv. „Vyladěny s vámi na 1 strunu.“

061: *Důležité je, aby se stále vzdělávali.*

062: *Neexistuje rada, každý dozrává jinak.*

063: *Vůbec si připustit a přijmout myšlenku, že i oni jednou zestárnou. Více si všímat starší generace, rodičů a zvláště prarodičů a nebát se v určitých věcech si nechat poradit. Nebát se čerpat z jejich moudrosti a zkušeností, ke kterým svým životem dospěli.*

064: *Každý jednou bude starý. Ale většina lidí (mladých) si to neuvědomuje. Každý sám podle sebe. Musí se hlavně starat o své zdraví. Samozřejmě, se vzdělávat. Být ohleduplný k ostatním lidem.*

065: *Jak si to člověk zařídí, takové to ve stáří najde. Vychovejte si dobře své děti.*

066: *Dívejte se v rodině i mimo ni, kolem sebe. Taky se dočkáte, stáří jednoduché není.*

067: *Smiřte se jen s tím co již nelze změnit.*

068: *Plaťte si penzijní připojištění a spořte. Zajistěte si na stáří bydlení. Platit nájem z důchodu je velmi zatěžující.*

069: *Žít spořádaným životem. Být tolerantní jeden k druhému.*

070: *Žít spořádaně, nepít, nekouřit, pracovat, sportovat, vážit si jeden druhého.*

071: *Nebojte se stáří. Vrací se vám to, jak jste se chovali ke svým dětem a vnukům. Život je kolečko.*

072: *Hlavně se tím netrápit. Ono se to stejně stane. Snažit se žít, se vším co nás potká.*

073: *Stáří přijde, ať jsou na něj připraveni nebo ne. Důležité je, mít náplň života. Já jsem si koupil nové kolo a varhany, na které jsem se naučil hrát. A protože mám hodnou manželku, jsem celkem spokojen.*

074: *V životě jsou nejdůležitější lidé ve vašem okolí, pěstujte si své rodinné i přátelské vztahy, je to jediné, co vám ve stáří zbude.*

075: *Pracuj v mládí, odpočívej ve stáří.*

076: *Svou činností si neničit své zdraví a neubližovat svému okolí.*

077: *Pracovat, být veselý, pravdomluvný, přátelský.*

078: *Snažit se o maximální prodloužení svého mládí. Být co nejdéle in.*

079: *Příprava není třeba, až to přijde, tak to přijde.*

080: *Ve stáří najdete i hezké chvíle, hlavně když jste na to dva s partnerem. Cestování, čtení knih, láska, pohoda.*

081: *Nic nevzkazují, protože mladí si dělají, co chtějí a každý si musí natlouct sám, protože jinak neuvěří.*

082: *Aby si vážili starých lidí, řídili se jejich radou a nezapomněli, že jednou budou také staří.*

083: *Zabezpečit si určitou finanční rezervu. Udržovat si přiměřenou fyzickou kondici a zdraví. Pokud možno si zajistit vlastní bydlení.*

084: *Aby si to moc nepřipouštěli a žili život podle svých představ a možností. Stáří by ale měli více ctít a občas si najít čas k naslouchání rad, které jsou často na místě.*

085: *Snažit se o to, abych se měla stále na co těšit, mít koníčky, které ve stáří neopustím (zahrada, turistika, četba apod.).*

086: *Udržovat se v relativně dobré kondici, nic nepřehánět.*

087: *Radit mladým lidem, jak se připravit na stáří, to je velmi těžké – to ani nelze. My staří jsme za mlada také nemysleli na stáří. Stáří přichází plíživě, začnou bolet klouby, rychlá chůze je obtížná, člověk se zadýchává, začne zapomínat. Poradit mladým lidem, jak by se měli připravit na stáří – to snad ani nejde. Stáří přijde plíživě, ať je člověk připravený nebo není. Užívejte si života, dokud jste mladí a na stáří snad ani nemyslete. Nebojte se stáří.*

088: *Zachovat si zdraví.*

089: *Na stáří je lepší v mládí nemyslet. Pouze tak od 40 let a více myslet na finanční zabezpečení. Lépe v nemovitosti k tomu určené.*

090: *Najít si smysluplné aktivity a koníčky, které může člověk pěstovat celý život. Posilovat nejen vztahy ve vlastní rodině, ale najít si spolehlivé přátele!*

091: *Být aktivní, tolerantní a pěstovat určité koníčky. Setkávat se s lidmi všech generací, protože každý kolem mne mě může obohatit o životní zkušenosti. V tom pokračovat o při přechodu do důchodu.*

092: *Nepolevujte v činnostech, které děláte rádi.*

093: *Buďte pozitivní, vytvořte si hezké vazby v rodině a s přáteli, vzdělávejte se a sportujte, ať máte ve stáří z čeho čerpat.*

094: *Sledovat starší lidi a vždycky si připomenout, že takoví budete také a vštěpovat si do paměti jací byste si přáli ve stáří být.*

095: *Žít zdravě, věnovat se sama sobě, sbírat zkušenosti.*

096: *Užívat mládí.*

097: *Nevím. Sám jsem si to taky neuměl představit.*

098: *Úcta ke stáří. Vážít si svého zdraví.*

099: *Neposlouchají. Možná jen to, že přijde nečekaně, pomalu a musí se s tím člověk smířit.*

100: *Plně užívejte veselého a radostného mládí. Nikdy neriskujte- třeba při sportu atd. Následky jsou někdy otřesné. Ono někdy stačí, co přináší sám život či osud. Ve stáří např. artróza- operace kyčlí, kdy výsledky jsou někdy otřesné. Po nepodařených operacích se ocitnete i na invalidním vozíku se zkrácenou jednou nohou o 7,5 cm. Někde se zřejmě stala chyba, nám však nezbyvá nic jiného než se s tím naučit žít. To je můj případ. Bohužel! Osobní hygienu provádím veškerou sama, jako pomocníka jsem si vymyslela- mezi prsty u nohou vymývám kartáčkem určeným na umývání lahví, na mazání mastí kam nedostanu rukou, používám štětce tzv. zárohák. Tyto vymyšlené pomůcky velmi doporučuji. Ponožky či punčocháče navlékám pomocí ručnicku. Na invalidním vozíku jsem samojezdčyně, musím též odpočívat. Ruce bolí. Mnohdy při stejné cestě tunelem s mladými marně myslím, že se chopí vozíku a pomohou mi. Mladí- zamyslete se!*

101: *Je důležité, aby mladí přijímali rady starších a respektovali jejich nasbírané zkušenosti. Ne vždy starý je blbý. Je třeba se staršími komunikovat, diskutovat a snažit se jejich myšlení případně aplikovat. Na stáří se nedá připravovat. To přichází samo ne vždy ve vhodném časovém horizontu.*

102: *Aby si uvědomili, že každý bude stárnout, a na to aby si to včas uvědomili.*

103: *Aby stále udržovali kontakty se svými vrstevníky a věnovali se pohybové i další zájmové činnosti. Ve stáří budou mít kolem sebe dostatek kamarádů, což je důležité.*

104: *Mladí lidé vám „stejně“ neuvěří, tak jako já jsem ve svém mládí nevěřila radám starších lidí.*

Co byste vzkázali svým vrstevníkům?

001: *Mladým lidem můžete předávat svoje zkušenosti, ale nevnucujte jim je. Nemyslete na to, co vás bolí, ale na to, jak je na světě krásně, vaňte si každého dne. Když jeden z partnerů odejde, nesmí vás to položit, ale vzpomínejte na vše, co bylo hezké. Cvičte, chodte na výlety, večer si dejte skleničku vína a poděkuje za prožitý den. Ráno se na sebe usmějte, i když to co vidíte v zrcadle, není žádná krása, Hlavně že žijete, svět je krásný.*

002: *Syn, žijící v Americe, si stěžoval, jak jsou všichni Američané falešní, že se usmívají celý den, i když mají problémy. Myslím, že jsem došla na to: Vstanu ráno, všechno mě bolí, ale uměle pověším koutky úst na uši a usmívám se. První 2-3 dny to dělám na sílu, ale potom je to už přirozené a jde to samo, těším se co hezké mi přinese celý den. Na autobusových zastávkách „balím“ babky, která se usměje, u té zůstanu a v autobuse se vesele bavíme a rozcházíme se šťastné. Chtěla bych se dopracovat do nejvyššího stádia jako paní Květa Fialová, že miluje své bolesti. Já je zatím nenávidím. Tak to dělám já a to je můj vzkaz vrstevníkům.*

003: *Nikdy není pozdě začínat znovu, radujte se z maličkostí- těch je nejvíc, nelitujte se- štěstí najdeme v sobě (samo nepřijde), hýbejte se!!!*

004: *Pečujte o své zdraví. Věnujte se zajímavým aktivitám, na které jste neměli dříve čas. Věnujte se dění kolem sebe i ve světě a dělejte si vlastní názory. Udržujte si stará i nová přátelství. Věnujte se výuce cizích jazyků. Pokud je to možné, hodně cestujte. Stále čtěte knížky a chodte do kina, divadla na koncerty.*

005: *Neblbněte a užívejte si života, dokud to jde.*

006: *Ať žijí naplno (pokud to zdravotní stav dovolí), ať se těší z každé maličkosti, ať přijímají každý den s pokorou a vidí své určené životní období také optimisticky. Je to někdy obtížné, ale stojí za to se snažit. Stáří moc výhod nemá- ale nějaké tu jsou. Už nic nemusíme, když nechceme.*

007: *Nestěžujte si a žijte. Dokud to jde.*

008: *Hlavně to, aby se nebrali tak strašně vážně. Aby nebyli stále nespokojení, netrpěliví, hašteřiví. Aby nezatěžovali své okolí svými komplexy stárnutí. (Myslím tím ve špatném slova smyslu – stále si na něco stěžovat, být hypochondr atd.) – nebýt otravný, nestěžovat si pořád. Snažit se vycházet, pomáhat a chápat mladé lidi. Mít vůči nim soucit nejen kritiku. Prostě, aby byli veselí optimisti!*

009: *Je důležité držet kontakt s mladší generací. Naučit se s ní komunikovat. Na soužití mezi mladší a starší generací hledat spíše pozitiva. Nevyčítat si, když tělo či mysl přestávají fungovat. Brát se s humorem.*

010: *Nebuďte nepříjemní na ostatní. Snažte se pomáhat a nestěžujte si.*

011: *Založit si důchodové pojištění. Investovat do fondů.*

012: *Pokud nemáte aktivní koníčky, tak s nimi co nejdříve začněte.*

013: *Aktivní pohyb alespoň hodinu denně.*

014: *Mějte hodně spolehlivých přátel.*

015: *Dodržovat zdravý životní styl hned, nečekejte na stáří.*

016: *Pokud máte sílu a energii, najděte si nějaký pracovní přivýdělek.*

017: *Dodržujte očistu těla.*

018: *Najděte si vždy nový životní cíl.*

019: *Teď když máme volný čas, využijme ho k navštěvování krásných míst.*

020: *Užívejte našetřené peníze k veselejšímu životu.*

021: *Aby se zajímali o věci a dění a využili vše, co se pro seniory pořádá.*

022: *Nepodléhat občasným chmurám a depresím. Stále hledat něco nového, nové cíle, koníčky, které zabaví, hledat přátele, bojovat proti pesimismu kolem, mít heslo: „7x upadneš, 8x vstaň!“*

023: *Hodně zdraví, štěstí a klidu. Protože ten je v tomto věku nejdůležitější. Nelámat nic přes koleno.*

024: *Žijte tak, jak vám to vyhovuje, užít co v mládí nešlo z důvodů politických i finančních. Život má každý jenom jeden.*

025: *Ať si užívají stáří!*

026: *Nebát se stáří a brát život sportovně.*

027: *Pokud to jde se pohybovat a snažit se zdravě žít.*

028: *Radovat se z každého dne.*

029: *Život se s námi nemazlil, ale každé stáří je obdivuhodné. Žijme ho naplno.*

030: *Bud'te jako dříve.*

031: *Užívat si každý den, který nás ještě čeká, radovat se i z maličkostí a nezávidět ostatním to, co je pomíjivé a nedůležité.*

032: *Udržet si co největší optimismus. „Vždyť je to jen stáří!“ Za každých okolností žít na plno, život je strašně krátký a pro nás to platí dvojnásob. Je strašně lehké zabývat se těžkými chvílemi, ale život potřebuje, abychom se povznesli.*

033: *Snažte se každý den hezky prožít. Vždy se najde něco hezkého a pro vás dosažitelného. Mějte rádi lidi, vrátí se to k vám. Milujte zvířata a přírodu.*

034: *V domově pro seniory je o vás bezvadně postaráno.*

- 035: *Držte se v kondici a zapojte se do akcí.*
- 036: *Nerozčilovat se nad hloupostmi.*
- 037: *Važte si toho, co máte a snažte se to udržet.*
- 038: *Myslete pozitivně, mějte koníčky, žijte společensky, mějte přátele, se kterými můžete mluvit.*
- 039: *Prísloví - nebe nad mraky je vždycky modré.*
- 040: *Užívat si každého dne a nepřemýšlet nad neduhy.*
- 041: *Aby si udrželi manželství, rodinu a hlavně, aby měli stále radost z dětí- ať dospělých nebo malých.*
- 042: *Totéž co mladým lidem (viz výše). Nikdy není pozdě začít!*
- 043: *Bud'te vděční za svůj prožitý život, nenechte si namluvit, že stáří je handicap, žijte stále v mezích možností aktivní a plnohodnotný život, snažte se pochopit a přijmout konečnost života, nebojte se jí, pokuste se na závěr života dobře vnitřně připravit.*
- 044: *Já myslím, že ti přátelé jsou důležití.*
- 045: *Nedělejte se moudřejšími, než jste, stejně to dříve či později ostatní poznají.*
- 046: *Aby s velkou vděčností přijímali každý den.*
- 047: *Pravidelně cvičit- nejen tělo, ale i mozek. Četbu, turistiku, koncerty, divadla. Varovat se při rozhovoru s přáteli tématu „nemoci“, zvláště moje vlastní.*
- 048: *Užívejte života, dokud vám to zdraví dovolí.*
- 049: *Užívejte si každý den, zítra může být pozdě! Hlavně nekritizovat ty ostatní a nezávidět!*

050: *Aktivně žít dokud to jde, soustavně nekritizovat mládí, když jsme nebyli lepší, snažit se být soběstačný a radovat se z každého dne, kdy se probudíme, a nic vás nebolí!*

051: *Vpřed!*

052: *Dlouhá léta ve zdraví!*

053: *Ať jednají vždy čestně, aby se nemuseli za sebe stydět.*

054: *Ať život nevzdávají.*

055: *Aby život brali, tak jak je. Stejně už s tím nic neuděláme, tak si užívejte života jak je a neházej flintu do žita.*

056: *Nebud'te pasivní – pasivita znamená vzdání se života. Dělejte aktivity, které vás baví a zdravotní stav vám je dovoluje. Pečujte o sebe, stárněte s grácií. Stýkejte se s rodinou, přáteli, spolužáky – sdílená radost, dvojitá radost. Nebud'te pohodlní, „neodkládejte“ věci na moc dlouho, dávejte si jen splnitelné cíle, stýkejte si i s mladými lidmi- ožijete mezi nimi. Nestraňte se, nevyhledávejte samotu, sdílejte svá trápení s někým. Nedávejte rady, když o ně nikdo nestojí. Jde-li to dělejte to, na co v mládí a při práci a dětech – nezbyl čas. Cestujte, využívejte rekreační pobyty pro seniory- máte – li na to. Potřebujete-li pomoc, řekněte si o ni, není to nemoc ani hanba. Když už nemůžete většinu aktivit- existují knihy, televize, domácí mazlíčci.*

057: *Nepřemýšlejte tolik o svém zdraví a přemýšlejte optimisticky.*

058: *Snažit se o optimismus a stále o sebe pečovat po všech stránkách.*

059: *Že už je nejvyšší čas si stárnutí vůbec připustit a začít o něm přemýšlet a připravovat se na něj. Ve svém okolí vidím snahu o tom nepřemýšlet a stále někam utíkat. To ale nejde. Až je stáří dohoní, pak je to velké překvapení, rozčarování a nařikání.*

060: *Svým vrstevníkům přeji hodně zdraví, a pokud to jde, tak si najít nějakou činnost, aby měl více času na své koníčky.*

061: *Važme si každého dne, kdy je nám hezky, berme život takový, jaký je.*

062: *Je nutné se neuzavírat doma.*

063: *Zabývejte se nějakým koníčkem. Zjišťujte si akce pro seniory, které vám budou vyhovovat. Město je výhodnější, vesnice má možností málo.*

064: *Dbát o své zdraví a pokud možno udržovat se v kondici, jíst střídavě, málo pít alkohol, nekouřit.*

065: *Dbát o své zdraví, udržovat se v dobré kondici.*

066: *Nebojte se stáří. Vrací se vám to, jak jste se chovali ke svým dětem a vnukům. Život je kolečko.*

067: *Pracujte, pokud to jde. Lenost přináší nemoci a špatnou mysl.*

068: *Aby se vyvarovali vysedávání u televize a pořídili si včas nějakého smysluplného koníčka.*

069: *Snažte se žít aktivně a mějte veselou mysl – veselá mysl rovná se půl zdraví.*

070: *Jak si usteleš, tak si lehneš.*

071: *Teď již nic nezměníme, a proto s trpělivostí snášejíme své těžkosti.*

072: *Nemyslet na stáří, na nemoci. Žít jako za mlada.*

073: *Nebát se stáří.*

074: *Užívejte si života.*

075: *Nevěšte hlavu, nevěšte hlavu, vždy v pohodě.*

076: *Brát život tak, jak přichází a spokojit se s každým dobře prožitým dnem.*

077: *Aby si zachovali stálý optimismus a radost z každého dne.*

078: *Udržovat si přiměřenou fyzickou kondici a zdraví. Nezapomínat na své okolí a přátele.*

079: *Aby neházeli flintu do žita a byli vděční za každé ráno, kdy mohou prožít potom celý den podle svých představ a představ svých blízkých a přátel.*

080: *Ať jim slouží zdraví, ať je život baví.*

081: *Více optimismu.*

082: *Bud'te k sobě laskaví a ohleduplní, mnoho času na tomto světě nám nezbyvá. Nebud'te sami, zajděte třeba do kavárny na kávu, vždycky se najde někdo, s kým si můžete popovídat. Pomáhejme si navzájem, jak je to jen možné.*

083: *Život je podivuhodný a krásný.*

084: *Aby s čistým svědomím žili svůj život podle pravidel psychosomatických i božích, samozřejmě ne bez přemýšlení a aplikaci na své poměry. Je třeba život užít, radovat se bez újmy na druhých. Mít rád své povolání a udělat pro to vše. Milovat svoji rodinu, zakládat ji s tím, aby ta perspektiva byla a pak pro to hodně udělat. Život je krátký a každého se negativa dotknou, proto je dobré ani pro nejvyšší cíle si nenechat zkazit život.*

085: *Neuzavírat se doma. Pokračovat ve svých celoživotních mimopracovních aktivitách (sportovních, společenských, uměleckých ...). Vážít si celoživotních přátelských vztahů a nebát se navazovat i vztahy nové, i s mladšími lidmi. Udržovat si pěkné vztahy s kolegy na bývalém pracovišti*

086: *Výrazně neměnit životní návyky při přechodu do důchodu. Být stále nějakým vhodným způsobem aktivní. Setkávat se s přáteli a lidmi všech generací. Nezahorknout s přibývajících obtížemi. Docházet např. do pěveckého sboru či na zdravotní tělovýchovu, protože kolektiv člověka velmi obohacuje. Rodina a práce jsou důležité, ale neomezovat se jen na tyto hodnoty. Zaměstnávejme mysl i tělo rovnoměrně fyzickou i intelektuální prací.*

087: *Snažte se dosáhnout vyšších cílů, než na jaké se cítíte.*

088: *Zabývejte se činnostmi, které vás baví, myslte na to, že nikoho nezajímá soubor vašich nemocí, stýkejte se s přáteli, buďte činní tělesně i duševně (v míře, v jaké vám to zdraví dovolí), buďte laskaví a usměvaví (ne nevrlí dědkové a báby).*

089: *Všechno brát s humorem, přehledem a klidem. Co nejdéle se snažit být soběstačný a mladým neradit, dokud se neptají.*

090: *Aby i přes své stáří užívali života.*

091: *Vyvarovat se úrazům. Držet se desatero přikázání. Být ohleduplný k přírodě i zvířátkům a především k lidem.*

092: *Pokud jim to zdraví dovolí, užívat si život. Výlety, kultura, společnost.*

093: *Nevzdávat se, mít dobrou vůli, mít o vše zájem, být pozitivní, pohyb, pohyb, pohyb.*

094: *Co vzkázat? Těm, kteří jsou tak zdraví, že mohou vykonávat jako v mládí, těm to přeji a gratuluji k tomu. Nevědí, co mají!! Těm, co vidí, mohou chodit třeba i s pomocí vozíků, které tlačí před sebou závidím, ale přeji jim to. Také ani nevědí, co mají. Sedět na invalidním vozíku je mnohem a mnohem horší. Nohy se snažte procvičovat, ale prostě nechodí. Bohužel!! Takže vy, kteří chodíte s jakoukoli pomůckou, opět nevíte, co máte!! Buďte rádi!! Moje výzva: Promiňte moje písmo, v roce 2001 jsem prodělala silnou oboustrannou mozkovou mrtvici s postižením zraku a orientace. Následky- zrak a orientace nesu stále, přesto se však snažím žít. Operace kyčlí- levá 2x pravá 5x se zkrácením nohy o 7,5 cm- bez kyčle, jen pahýl do pánevní kosti.*

095: *Bojujte se stářím. Vyhledávejte protiútok proti stáří formou jakékoli aktivity.*

096: *Říkám všem, s kterými mluvím, a kteří nemohou pochopit, že stárneme stejně, říkám „jsme na jedné lodi“.*

097: *Aby se snažili být podle svých možností nějak prospěšní. To velmi obohacuje a začleňuje do společnosti osob různých věkových kategorií.*

098: *Toleranci.*

3. Výstupy z SPSS

Hypotéza 1:

H10: Věkové skupiny Třetí a Čtvrtý věk se neliší v používání jednotlivých strategií zvládnání života.

H1A: Věkové skupiny Třetí a Čtvrtý věk se liší v používání jednotlivých strategií zvládnání života.

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Age_group	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Zvolená selekce	Třetí věk	93	60,51	5627,50
	Čtvrtý věk	38	79,43	3018,50
	Total	131		
Selekce založená na ztrátě	Třetí věk	93	64,36	5985,50
	Čtvrtý věk	38	70,01	2660,50
	Total	131		
Optimalizace	Třetí věk	93	65,45	6086,50
	Čtvrtý věk	38	67,36	2559,50
	Total	131		
Kompenzace	Třetí věk	93	62,17	5782,00
	Čtvrtý věk	38	75,37	2864,00
	Total	131		

Test Statistics^a

	Zvolená selekce	Selekce založená na ztrátě	Optimalizace	Kompenzace
Mann-Whitney U	1256,500	1614,500	1715,500	1411,000
Wilcoxon W	5627,500	5985,500	6086,500	5782,000
Z	-2,723	-,812	-,277	-1,919
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006	,417	,782	,055

a. Grouping Variable: Age_group

H20: Věkové skupiny Třetí a Čtvrtý věk se mezi sebou neliší v doméně Psychosociální ztráty.

H2A: Věkové skupiny Třetí a Čtvrtý věk se mezi sebou liší v doméně Psychosociální ztráty.

H30: Věkové skupiny Třetí a Čtvrtý věk se mezi sebou neliší v doméně Fyzické změny.

H3A: Věkové skupiny Třetí a Čtvrtý věk se mezi sebou liší v doméně Fyzické změny.

H40: Věkové skupiny Třetí a Čtvrtý věk se mezi sebou neliší v doméně Psychologický růst.

H4A: Věkové skupiny Třetí a Čtvrtý věk se mezi sebou liší v doméně Psychologický růst.

Group Statistics

Age_group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PSZTRAT Třetí věk	92	24,2935	5,18353	,54042
PSZTRAT Čtvrtý věk	37	22,9189	3,37786	,55532
FYZZMEN Třetí věk	92	27,9565	4,75998	,49626
FYZZMEN Čtvrtý věk	36	26,8056	4,56583	,76097
PRUST Třetí věk	92	24,1848	2,91238	,30364
PRUST Čtvrtý věk	37	23,4054	3,22714	,53054

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances
--	---

		F	Sig.
PSZTRAT	Equal variances assumed	10,862	,001
	Equal variances not assumed		
FYZZMEN	Equal variances assumed	,109	,742
	Equal variances not assumed		
PRUST	Equal variances assumed	,407	,525
	Equal variances not assumed		

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
PSZTRAT	Equal variances assumed	1,489	127	,139	1,37456
	Equal variances not assumed	1,774	100,735	,079	1,37456
FYZZMEN	Equal variances assumed	1,244	126	,216	1,15097
	Equal variances not assumed	1,267	66,476	,210	1,15097
PRUST	Equal variances assumed	1,332	127	,185	,77938
	Equal variances not assumed	1,275	60,863	,207	,77938

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
			Lower

PSZTRAT	Equal variances assumed	,92313	-,45216	3,20127
	Equal variances not assumed	,77487	-,16263	2,91175
FYZZMEN	Equal variances assumed	,92532	-,68021	2,98214
	Equal variances not assumed	,90849	-,66265	2,96458
PRUST	Equal variances assumed	,58498	-,37818	1,93694
	Equal variances not assumed	,61128	-,44301	2,00177

H50: Mezi používáním jednotlivých strategií zvládnání života a jednotlivými doménami postojů ke stáří neexistuje vztah.

H5A: Mezi používáním jednotlivých strategií zvládnání života a jednotlivými doménami postojů ke stáří existuje vztah.

Correlations

			Zvolená selekce
Spearman's rho	Zvolená selekce	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	
		N	131
Selekce založená na ztrátě		Correlation Coefficient	,368**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	131
Optimalizace		Correlation Coefficient	,260**
		Sig. (2-tailed)	,003
		N	131
Kompenzace		Correlation Coefficient	,035
		Sig. (2-tailed)	,695

	N	131
PSZTRAT	Correlation Coefficient	-,173*
	Sig. (2-tailed)	,050
	N	129
FYZZMEN	Correlation Coefficient	-,153
	Sig. (2-tailed)	,085
	N	128
PRUST	Correlation Coefficient	-,126
	Sig. (2-tailed)	,154
	N	129

Correlations

			Selekcce založená na ztrátě	Optimalizace
Spearman's rho	Zvolená selekcce	Correlation Coefficient	,368**	,260**
		Sig. (2-tailed)	,000	,003
		N	131	131
Selekcce založená na ztrátě		Correlation Coefficient	1,000	,068
		Sig. (2-tailed)		,440
		N	131	131
Optimalizace		Correlation Coefficient	,068	1,000
		Sig. (2-tailed)	,440	
		N	131	131
Kompenzace		Correlation Coefficient	-,077	,172*
		Sig. (2-tailed)	,381	,050

	N		131	131
PSZTRAT	Correlation Coefficient		-,121	,018
	Sig. (2-tailed)		,171	,842
	N		129	129
FYZZMEN	Correlation Coefficient		-,037	-,047
	Sig. (2-tailed)		,677	,595
	N		128	128
PRUST	Correlation Coefficient		-,039	,088
	Sig. (2-tailed)		,663	,324
	N		129	129

Correlations

			Kompenzace	PSZTRAT
Spearman's rho	Zvolená selekce	Correlation Coefficient	,035	-,173*
		Sig. (2-tailed)	,695	,050
		N	131	129
Selekce založená na ztrátě		Correlation Coefficient	-,077	-,121
		Sig. (2-tailed)	,381	,171
		N	131	129
Optimalizace		Correlation Coefficient	,172*	,018
		Sig. (2-tailed)	,050	,842
		N	131	129
Kompenzace		Correlation Coefficient	1,000	-,140
		Sig. (2-tailed)		,114
		N	131	129
PSZTRAT		Correlation Coefficient	-,140	1,000

	Sig. (2-tailed)	,114	
	N	129	129
FYZZMEN	Correlation Coefficient	-,015	,235**
	Sig. (2-tailed)	,867	,008
	N	128	128
PRUST	Correlation Coefficient	,111	,105
	Sig. (2-tailed)	,212	,237
	N	129	129

Correlations

			FYZZMEN	PRUST
Spearman's rho	Zvolená selekce	Correlation Coefficient	-,153	-,126
		Sig. (2-tailed)	,085	,154
		N	128	129
Selekce založená na ztrátě		Correlation Coefficient	-,037	-,039
		Sig. (2-tailed)	,677	,663
		N	128	129
Optimalizace		Correlation Coefficient	-,047	,088
		Sig. (2-tailed)	,595	,324
		N	128	129
Kompenzace		Correlation Coefficient	-,015	,111
		Sig. (2-tailed)	,867	,212
		N	128	129
PSZTRAT		Correlation Coefficient	,235**	,105
		Sig. (2-tailed)	,008	,237

	N	128	129
FYZZMEN	Correlation Coefficient	1,000	,418**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	128	128
PRUST	Correlation Coefficient	,418**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	128	129

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).