

6. ODPUSTENIE PARTNEROVI A SEBE U DÔCHODCOV A ICH SÚVISLOSTI SO SPOKOJNOSŤOU A ADAPTÁCIOU NA DÔCHODOK

Lucia Záhorcová

Úvod

Prechod z práce na dôchodok je významnou tranzitnou udalosťou v živote jednotlivca, ktorá môže pôsobiť ako kríza s negatívnym dopadom na spokojnosť človeka (van Solinge & Henkens, 2008). Po tranzícii na dôchodok musí senior čeliť zmenám v mnohých oblastiach života, ako sú financie, každodenné aktivity a rutina, ale aj zmeny v sociálnych, partnerských vzťahoch a vzťahu k sebe. Ako uvádzajú Bačová a Halama v prvej kapitole, ľudia sa snažia riadiť svoju tranzíciu na dôchodok tak, aby si zabezpečili kontinuitu spokojnosti so svojím životom tým, že sa vyrovnajú s novým statusom. Predchádzajúci výskum ukázal, že to ako sa jednotlivec adaptuje na dôchodok a akú spokojnosť počas tohto obdobia prežíva, je významným spôsobom ovplyvnené zdrojmi, ktorými disponuje (Topa & Valero, 2017; Wang, 2007). Jeden z aktuálne najvýznamnejších modelov adaptácie na dôchodok (pre bližší prehľad modelov viď prvá kapitola monografie), Dynamický model prispôsobenia na dôchodok založený na zdrojoch (Wang et al., 2011), vníma adaptáciu na dôchodok ako proces, ktorý závisí od prístupu jednotlivca k zdrojom a od zmien v týchto zdrojoch počas tranzície (Wang, Henkens et al., 2011). Model hovorí o šiestich hlavných kategóriách zdrojov, od ktorých závisí prispôbenie na dôchodok, a to zdroje fyzické (napr. fyzická sila, zdravotný stav), kognitívne (napr. pracovná pamäť, rýchlosť spracovania informácií), finančné zdroje (napr. výška mzdy a dôchodkovej dávky), sociálne zdroje (napr. sociálna sieť a sociálna podpora), emocionálne zdroje (napr. emocionálna stabilita a prežívanie) a motivačné zdroje (napr. sebaúčinnosť) (napr. Wang & Chen, 2006; Wang, Liao et al., 2011). V súčasnosti sú často

skúmanými zdrojmi práve finančné zdroje a súvislosť prístupu k týmto zdrojom so spokojnosťou a adaptáciou na dôchodok (Pinquart & Schindler 2007; Reitzes & Mutran 2004). Ostatné typy zdrojov a s nimi súvisiace psychologické faktory adaptácie sú skúmané menej, a zároveň aj minimálne skúmané v našich sociodemografických podmienkach. Naším cieľom je preto preskúmať práve niektoré premenné potenciálne súvisiace so sociálnymi a emocionálnymi zdrojmi, resp. aj s celkovou adaptáciou na dôchodok. Vzhľadom na to, že vzťahy k druhým a vzťah k sebe sa ukazujú ako dôležitý faktor prispôsobenia na dôchodok, ako aj adaptívneho starnutia (napr. Ingersoll-Dayton & Krause, 2005; Vaillant, 2003; Záhorcová et al., 2021), a odpustenie voči druhým a sebe pôsobia ako významné faktory udržania týchto vzťahov (napr. Fincham & Beach, 2002; McCullough et al., 1998; Pelucchi et al., 2013), naša štúdia sa zameriava práve na preskúmanie súvislostí odpustenia druhým a odpustenia sebe k spokojnosti a adaptácii na dôchodok.

Odpustenie partnerovi v súvislosti so spokojnosťou a adaptáciou na dôchodok

Odpustenie je definované ako proces, zahŕňajúci zmiernenie negatívnych emócií, kognícií a správania, a ich postupné nahradenie pozitívnymi emóciami, myšlienkami a správaním voči vinníkovi, ktorý jednotlivca nespravodlivo psychicky zranil, za súčasného uznania, že to čo bolo vykonané bolo nesprávne a nemalo by byť opakované (Enright, 2001; Worthington, 2003). Odpustenie teda nie je to isté ako ospravedlňovanie zranenia, popieranie zranenia, či zabudnutie na zranenie. Podobne ani zmierenie, teda znovu-obnovenie vzťahu dvoch ľudí po konflikte, nie je nevyhnutnou súčasťou odpustenia (Enright & Fitzgibbons, 2015). Pokiaľ je odpustenie správne porozumené a realizované, ukazuje sa, že vedie k zlepšeniu psychického (Akhtar & Barlow, 2018), ako aj fyzického zdravia (Lee & Enright, 2018). Doteraz realizované intervencie odpustením preukázali jeho pozitívny efekt v podobne zníženía symptómov depresie, hnevu, zvýšenia osobnej pohody, sebaúcty, nádeje či zmysluplnosti života (napr. Wade et al., 2014), a to napríklad u obetí incestu (Freedman & Enright, 1996), veteránov (Waltman et al., 2009) či terminálne chorých pacientov (Hansen et al., 2009).

Odpustenie vo vzťahu k partnerovi sa ukazuje ako významný faktor vyššej spokojnosti vo vzťahu (Bell & Fincham, 2019; Sheldon et al., 2014), efektívnej vzťahovej komunikácie (Waldron & Kelley, 2005) a vyššieho záväzku vo vzťahu (Weiselquist, 2009). Intervencie odpustením v partnerských a manželských vzťahoch vedli k zvýšeniu spokojnosti vo vzťahoch, obnove vzťahov po konflikte či väčšej vzťahovej istote (napr. Diblasio & Benda, 2008).

V predchádzajúcej kvalitatívnej štúdii u slovenských dôchodcov (Záhorcová et al., 2021) sa ukázalo, že tí jednotlivci, ktorí popisovali kvalitný a pozitívny vzťah so svojím manželským partnerom, kvalitu vzťahu so svojím partnerom popisali ako faktor, ktorý im pomáha lepšie sa vysporiadať s tranzíciou na dôchodok. Títo účastníci hovorili o prežívaní vďačnosti za množstvo vzájomne stráveného času, ktorý sa im naskytol po tranzícii na dôchodok, tešili sa, že sa konečne môžu spoločne venovať koníčkovi či starostlivosti o vnúčatá. Cítili vďačnosť za to, že sa môžu každý deň prebudiť vedľa svojho partnera, počuť ho ako dýcha a uvedomiť si, aké je dôležité, že sú stále zdraví a nažive. Na druhej strane, niektorí seniori zažívali viac konfliktov so svojím partnerom po tranzícii na dôchodok, vzhľadom na viac spoločne stráveného času. Niektorí seniori popisali, že je pre nich náročné zvyknúť si na množstvo spoločne stráveného času oproti času, keď ich partner alebo obaja chodili do práce, čo viedlo k zvýšenému napätiu a častejším konfliktom. Zároveň, častejšie konflikty počas dôchodku môžu vyplývať tiež z nevyriešených vzťahových záležitostí z obdobia pred dôchodkom, ktoré môžu byť vplyvom dlhšie stráveného času zvýraznené.

V tejto súvislosti sa môžeme domnievať, že odpustenie partnerovi u dôchodcov môže prispieť k ako vyššej vzťahovej spokojnosti, tak aj k vyššej spokojnosti na dôchodku a adaptácii na toto nové životné obdobie. Doterajší výskum sa však tejto problematike veľmi nevenoval. Výskum sa zameral predovšetkým na vekové rozdiely v odpustení, kde sa opakovane preukázalo, že seniori a jednotlivci v strednom veku vykazujú vyššiu tendenciu odpustiť, ako aj schopnosť odpustiť druhému, v porovnaní s mladými dospelými, adolescentami a deťmi (napr. Allemand, 2008; Cheng & Yim, 2008; Krause & Ellison, 2003; Steiner et al., 2011; Toussaint et al., 2001). Okrem toho sú nám známe výskumy týkajúce sa odpustenia druhým a tendencie odpustiť v období staroby, ktoré bližšie popíšeme. Predchádzajúci výskum ukázal, že jednotlivci starší ako 65 rokov, ktorí disponujú vyššou tendenciou odpustiť, vykazujú tiež menej symptómov depresie (Dezutter et al., 2014), využívajú adaptívne zvládacie stratégie (Rey & Extremera, 2016), majú vyššiu životnú spokojnosť (Dezutter et al., 2014; Usefeyezhad et al., 2020), lepšie subjektívne vnímané mentálne a fyzické zdravie (Rey & Extremera, 2016), ako aj vyššiu životnú zmyslupnosť (Usefeyezhad et al., 2020). Skúmané boli aj niektoré mediačné mechanizmy týchto vzťahov, kde sa napríklad ukázalo, že využívanie zvládacích stratégií pozitívneho prehodnotenia problému sa ukázalo ako čiastočne mediujúce vzťah medzi odpustením a psychickým zdravím (Rey & Extremera, 2016). Taktiež, dosiahnutie vývinovej úlohy nájdenia integrity a vyhýbania sa zúfalstvu mediuje vzťahy medzi vyšším odpustením a vyššou životnou spokojnosťou, ako aj vyšším odpustením a nižšou depresiou. Ukázalo sa teda, že postoj odpustenia facilituje vývinovú úlohu dosiahnutia ego-integrity, ktorá zahŕňa integráciu bolestivých spomienok,

minulých konfliktov a i., a tak môže prispievať k zníženiu depresívnych pocitov a zvýšeniu životnej spokojnosti (Dezutter et al., 2014).

Na druhej strane, tí jednotlivci, ktorí disponujú vyšším neodpustením druhým, charakterizovaným dlhodobým prežívaním nenávisti voči tým, ktorí človeka zranili, prežívajú aj viac depresívnych symptómov, a tento vzťah je mediodovaný prostredníctvom vyššieho výskytu ruminačných myšlienok o zranení. Okrem neodpustenia druhým sa ako rizikové u seniorov ukazuje tiež podmienené odpustenie druhým. V longitudinálnej štúdii Toussainta et al. (2012) skúmali súvislosti medzi typmi odpustenia a rizikom mortality u ľudí starších ako 66 rokov. Autori zistili, že podmienené odpustenie druhým (teda jednotlivec odpustí iba vtedy keď sa druhý ospravedlní a sľúbi, že nezopakuje daný skutok) sa ukázalo ako významný prediktor mortality, a to aj po kontrolovaní sociodemografických premenných a premenných súvisiacich so zdravím, ako je pitie alkoholu, fajčenie a subjektívne hodnotenie zdravia. Aj keď sa ospravedlnenie a uistenie, že sa čin nezopakuje, ukazujú ako významné prediktory odpustenia (Exline et al., 2003), pokiaľ sú vnímané ako nevyhnutné podmienky odpustenia, je náročnejšie odpustiť a dlhodobé udržiavanie sa v pozícii neodpustenia negatívne vplyva na fyzické zdravie jednotlivca, a tým aj na mortalitu.

Ako sme spomínali v úvode, intervenčné štúdie odpustenia opakovane ukazujú ich pozitívny efekt na psychické zdravie jednotlivcov po rôznych typoch zranení (Akhtar & Barlow, 2018; Wade et al., 2014). Podobne ako korelačných štúdií, aj experimentálnych štúdií odpustenia je v populácii seniorov realizovaných iba málo. Hebl a Enright (1993) skúmali efekt intervencie odpustením u žien v období staroby, ktoré prežili významné interpersonálne zranenia. U týchto žien, v porovnaní s kontrolnou skupinou, bola po použití intervencie s Enrightovým modelom odpustenia zistená významne vyššia sebaúcta, vyššie odpustenie voči človeku, ktorý ich zranil, ako aj nižšia miera depresie a úzkosti. Ingersoll-Dayton et al. (2009) realizovali skupinovú intervenciu odpustením podľa modelu Enrighta u starších ľudí, ktorí boli v živote zranení iným človekom a nemali inú psychiatrickú diagnózu. Výsledky preukázali, že starší jednotlivci po absolvovaní skupinovej intervencie odpustením zaznamenali dlhodobé zníženie symptómov depresie a zvýšenie odpustenia, ako aj krátkodobé zlepšenie fyzického zdravia. Skupinová intervencia odpustením bola realizovaná aj so seniormi žijúcimi v domove dôchodcov (Sabzichy et al., 2017). U tieto ľudí viedla intervencia odpustením k významnému zníženiu pocitov osamelosti a zvýšeniu intimity. Ramírez et al. (2014) realizovali intervenciu pozitívnej psychológie u ľudí starších ako 60 rokov s cieľom zvýšenia ich kvality života. Program bol zameraný na autobiografické spomienky, rozvíjanie odpustenia a vďačnosti. Aj táto experimentálna intervencia viedla u jednotlivcov k zníženiu depresie a úzkosti, ako aj zvýšeniu životnej spokojnosti, pozitívnych spomie-

nok a subjektívneho šťastia participantov v porovnaní s kontrolnou skupinou. Autori argumentujú, že práve odpustenie a vďačnosť fungujú ako dva hlavné spôsoby zlepšenia autobiografických spomienok vo vyššom veku. Odpustenie zohráva rolu práve v tom, že transformuje zatrpknutosť, spomienky spojené so zášťou na spomienky neutrálne, ba priam pozitívne, čo môže viesť k väčšej spokojnosti so životom jednotlivca. Intervencia odpustením bola použitá aj u terminálne chorých starších ľudí (Hansen et al., 2009), u ktorých viedla k zvýšeniu nádeje, odpustenia, kvality života a zmierneniu hnevu.

Môžeme konštatovať, že predchádzajúce výskumy opakovane ukazujú na pozitíva odpustenia vo vyššom veku, a to na jeho súvislosti so životnou spokojnosťou, zmysluplnosťou života, psychickým i fyzickým zdravím. Výskum sa však doteraz nezameral na odpustenie u ľudí po tranzícii na dôchodok, a ukazuje sa, že toto môže byť relevantné práve v kontexte partnerského vzťahu seniorov (van Solinge & Henskens, 2005; Záhorcová et al., 2021). Cieľom nášho výskumu je teda pozrieť sa bližšie na súvislosti odpustenia s prežívaním spokojnosti, adaptácie na dôchodok, ako aj spokojnosti vo vzťahu špecificky u ľudí, ktorí si nedávno prešli tranzíciou do dôchodku.

Odpustenie sebe v súvislosti so spokojnosťou a adaptáciou na dôchodok

Butler (1963) uvádza, že jednotlivci vo vyššom veku často prechádzajú vnútorným procesom tzv. „life review“, kedy revidujú svoje životy, pričom často konfrontujú nielen zranenia spôsobené inými ľuďmi, ale aj zranenia, ktoré spôsobili oni iným ľuďom. Tento proces konfrontácie svojho života môže byť terapeutický a viesť k dosiahnutiu väčšieho pokoja a zmierenia. Ukazuje sa, že starší jednotlivci často zažívajú pocity ľútosti za činy, ktoré vykonali v priebehu života a ktoré viedli k narušeným rodinným vzťahom (Choi & Jun, 2009). Samotné obdobie dôchodku môže byť časom osobnej reflexie, kedy sa senior môže viac zamýšľať nad svojím doterajším životom, skutkami, ktoré vykonal či nevykonal, a za ktoré môže prežívať ľútosť, ale aj smútok, či hnev a pocity viny.

Adaptívnou stratégiou riešenia týchto pocitov viny a zmierenia sa so sebou samým je odpustenie sebe. Odpustenie sebe zahŕňa, podobne ako odpustenie druhému, postupnú premenu negatívnych emócií a kognícií voči sebe na emócie a kognície pozitívne (Enright, 2015; Martinčeková, 2018), pričom k odpusteniu sebe je nevyhnutné prežívať ľútosť za vykonaný čin a prijať zaň zodpovednosť (Cornish & Wade, 2015a; Hall & Fincham, 2005), zaviazat sa k zmene správania do budúcnosti a správať sa zmierlivo voči tomu, koho človek zranil (Carpenter et al., 2014). Podobne ako odpustenie druhému, odpustenie

sebe je potrebné odlíšiť od popierania zranenia, ospravedlňovania zranenia, či zabudnutia na zranenie (Enright, 2015). Naopak, pri odpustení sebe je oproti odpusteniu druhému nevyhnutné zmierenie so sebou a sebaakceptácia (Enright, 2015; Worthington, 2013).

Predchádzajúce výskumy ukazujú, že odpustenie sebe je podobne relevantné pre psychické a fyzické zdravie ako odpustenie druhému (napr. Macaskill et al., 2001; Webb & Brewer, 2010), avšak vzhľadom na náročnejšie porozumenie a hodnotenie tohto konceptu je menej študovaným typom odpustenia. Korelačné štúdie ukazujú na to, že jednotlivci s vyššou úrovňou odpustenia sebe vykazujú nižšiu depresiu, úzkosť, ako aj vyššie šťastie a vyššie subjektívne hodnotia svoje fyzické zdravie (Ermer & Proulx, 2016; Webb, & Brewer, 2010; Wilson et al., 2008). Experimentálne štúdie zamerané na aplikovanie intervencie odpustenia sebe ukazujú, že participanti po absolvovaní intervencie vykazujú vyššie odpustenie sebe, súcť, nižšiu úroveň hanby, viny, sebaobviňovania, ako aj menej symptómov distressu (napr. Cornish & Wade, 2015b; Scherer et al., 2011). Odpustenie sebe sa ukazuje ako relevantné aj v kontexte partnerského vzťahu, ako preukázal výskum Pelucchiho et al. (2013). Autori zistili, že jednotlivci, ktorí zranili svojho partnera a odpustili si, prežívali vyššiu spokojnosť vo vzťahu, ale zároveň vyššiu spokojnosť vo vzťahu prežíval aj ich partner.

Odpustenie sebe je v populácii seniorov minimálne skúmaným fenoménom. Je nám známy jediný výskum Ingersoll-Daytona a Krauseho (2005), ktorí skúmali odpustenie sebe u starších ľudí nad 65 rokov, pre ktorých bolo aspoň do istej miery dôležité náboženstvo. Ukázalo sa, že odpustenie sebe pre jednotlivcov v kognitívnej rovine znamenalo zmierenie ich reálneho self s ich ideálnym self. Jedným zo spôsobov odpustenia sebe, zmierenia reálneho a ideálneho sebaobrazu, bola akceptácia vlastných nedokonalostí. Ďalšou kognitívnou stratégiou odpustenia sebe bolo zameranie sa na pozitívne úmysly v čase, kedy previnenie nastalo, uznanie svojho činu ako nesprávneho a poučenie sa z vlastných chýb. Na behaviorálnej rovine seniori uvádzali, že k odpusteniu sebe je pre nich nevyhnutné napraviť svoje činy. Na to, aby si odpustili, prestali vykonávať niektoré negatívne správanie alebo sa naopak začali angažovať v pozitívnom správaní, aby odčinili to, čo vykonal; čo je v súlade aj s vedeckým definovaním odpustenia sebe (Cornish & Wade, 2015a; Carpenter et al., 2014). Okrem odčinenia zraňujúceho správania jednotlivci tiež popisovali čítanie Biblie a modlenie sa za získanie odpustenia od Boha ako napomáhajúce k tomu, aby si odpustili.

Autori tiež identifikovali niekoľko typov seniorov, pre ktorých je špecificky náročné odpustiť si. Prvým typom sú jednotlivci, ktorí disponujú extrémne vysokou sebakritikou, ktorá sa často rozvinula počas detstva a dospelovania, a neskôr v živote spôsobuje neschopnosť prijať svoje chyby a limitácie. Druhým

typom sú jednotlivci, ktorí cítia, že získali Božie odpustenie, avšak stále si nedokážu odpustiť. Tento typ ľudí autori považujú za tých, ktorým hrozí najväčšie riziko rozvoja psychických problémov, nakoľko preukazovali vysokú úroveň frustrácie a neistoty ohľadne toho, či sa im niekedy podarí odpustiť, napriek ich vysokej angažovanosti voči Bohu. Tretím typom ľudí sú tí jednotlivci, ktorí počas života vykonal obzvlášť závažné činy, ktoré im bránia odpustiť si, ako napr. vojnoví veteráni. Celkovo štúdia ukázala, že tí seniori, ktorí si nedokázali odpustiť významné previnenia, ktoré spôsobili v priebehu života, často o zraneniach ruminovali a ich prežívanie bolo ladené depresívne (Ingersoll-Dayton & Krause, 2005).

Zdá sa, že síce predchádzajúce výskumy ukazujú na relevanciu odpustenia sebe pre psychické a fyzické zdravie jednotlivca, ako aj jeho vzťahy, výskumov odpustenia sebe u seniorov je nedostatok. Vzhľadom na to, že v období dôchodku môže jednotlivec výraznejšie reflektovať nad svojim dovtedajším životom, chybami a zraneniami, ktoré vykonal, odpustenie sebe môže byť relevantné pre spokojnosť na dôchodku, ako aj adaptáciu na dôchodok. Druhým cieľom nášho výskumu je preto preskúmanie súvislostí odpustenia sebe s prežívaním spokojnosti, adaptácie na dôchodok, pričom sa pozrieme tiež na potenciálnu mediačnú úlohu šťastia vo vzťahu medzi odpustením sebe a prežívanou spokojnosťou seniora.

Metóda

Postup výskumu

Respondenti boli regrutovaní prostredníctvom online panelu výskumnej agentúry. Podmienky pre účasť vo výskume boli: a) slovenská národnosť, b) status dôchodcu (ukončenie zamestnania, poberanie dôchodcovskej dávky, angažovanie v nie viac ako 10 hodinách brigády do týždňa); c) minimálna dĺžka času od ukončenia zamestnania pol roka; d) byť v manželskom alebo partnerskom vzťahu. Po splnení podmienok bol respondentom administrovaný písomný informovaný súhlas s podmienkami výskumu, pričom v online dotazníku uviedli súhlas pred samotnou administráciou dotazníka.

Výskumný súbor

Do výskumu sa zapojilo 160 zadaných dôchodcov. Po eliminovaní jednotlivcov, ktorí dosiahli skóre pseudoodpustenia 12 a vyššie (šesť respondentov), vý-

sledný výskumný súbor tvorilo 154 slovenských dôchodcov, 81 mužov (52,6 %) a 73 žien (47,4 %). Vek respondentov sa pohyboval od 60 do 83 rokov ($M = 66$, $SD = 3,49$). Dĺžka času stráveného na dôchodku sa pohybovala od pol roka do desať rokov, pričom priemerná doba na dôchodku bola 5 rokov.

Väčšina respondentov bola v manželskom vzťahu (143; 92,9 %), menšina uviedla partnerský vzťah (11; 7,1 %). Väčšina respondentov mala deti (147; 95,5 %), ako aj vnúčatá (120; 77,9 %).

Najčastejšie uvádzané vzdelanie bolo stredoškolské s maturitou (72; 46,8 %), následne vysokoškolské vzdelanie II. stupňa (36; 23,4 %), 24 ľudí uviedlo ukončené odborné učilište (15,6 %), 13 vysokoškolské vzdelanie III. stupňa (8,4 %), sedem vysokoškolské vzdelanie I. stupňa (4,5 %) a dvaja respondenti uviedli ukončené základné vzdelanie (1,3 %). 104 (67,5 %) ľudí žije v meste a 50 (32,5 %) ľudí žije na vidieku.

Metódy zberu údajov

Na začiatku dotazníková batéria obsahovala otázky o demografických údajoch, a to pohlavie, vek, vzdelanie, rodinný stav, bydlisko, informácie o deťoch a vnúčatách a o dĺžke času na dôchodku. Dotazník tiež obsahoval tri položky na kontrolu pozornosti, na základe ktorých boli vyradení respondenti, ktorí cez túto kontrolu pozornosti neprešli.

Na meranie odpustenia voči partnerovi bola použitá skrátená verzia Enrightovho dotazníka odpustenia [EFI – *Enright Forgiveness Inventory*] (Enright & Rique, 2000), ktorá bola použitá aj v predošlej štúdii McLernona et al. (2004). V originálnej inštrukcii dotazníka si má jednotlivec spomenúť na najnovšie zranenie, ktoré zažil od inej osoby, v našom výskume bola inštrukcia upravená tak, aby sa jednotlivec vyjadroval k svojmu partnerovi, partnerke alebo manželovi, manželke. Škála obsahuje 22 položiek vyjadrujúcich postoj voči osobe, ktorá jednotlivca zranila. Položky sú hodnotené na 6-bodovej Likertovej škále (1 = vôbec nesúhlasím, 6 = úplne súhlasím). Afektívna subškála obsahuje osem položiek, štyri položky sú formulované pozitívne (napr. „voči x cítim vrelosť“) a štyri negatívne (napr. „voči x cítim chlad“); $\alpha = 0,86$. Behaviorálna subškála obsahuje 6 položiek hodnotiacich ako sa jednotlivec správa voči svojmu partnerovi, tri položky sú formulované pozitívne (napr. „pomôžem mu/jej“) a tri položky sú formulované negatívne (napr. „vyhnem sa mu/jej“); $\alpha = 0,88$. Kognitívna subškála obsahuje osem položiek hodnotiacich uvažovanie o partnerovi, z čoho štyri sú formulované pozitívne (napr. „myslím si, že je to človek hodný rešpektu“) a štyri formulované negatívne (napr. „myslím si, že je to zlý človek“); $\alpha = 0,91$. Vnútoraná konzistencia celého dotazníka sa ukázala ako vysoká, $\alpha = 0,95$.

Následne respondenti hodnotili tri položky merajúce pseudoodpustenie, napr. „*V skutočnosti to nebol žiaden problém, keď o tom teraz premýšľam*“, „*Moje city tým nikdy neboli zranené*“. Položky boli podobne hodnotené na 6-bodovej Likertovej škále (1 = vôbec nesúhlasím, 6 = úplne súhlasím). Pokiaľ jednotlivec získal skóre 12 a vyššie, bol vyradený z analýzy dát, nakoľko sa pravdepodobne angažuje v pseudoodpustení, teda správanie druhého napr. zľahčuje či ospravedlňuje. V závere dotazníka bola použitá jednopoložková škála odpustenia, „*Na akom stupni ste odpustili danej osobe, keď to vyjadríte na pospojovej škále?*“, pričom respondenti označovali odpoveď na 5-bodovej Likertovej škále (1 = vôbec nie, 5 = úplné odpustenie). Validitu dotazníka potvrdila pozitívna korelácia jeho celkového skóre s jednopoložkovou škálou odpustenia, $r = 0,70$.

Odpustenie sebe bolo hodnotené subškálou odpustenia sebe z Heartlandského dotazníka odpúšťania [HFS – *Heartland Forgiveness Scale*] (Thompson et al., 2005). Subškála obsahuje šesť položiek, ako napríklad, „*Hnevám sa na seba za zlé veci, ktoré som urobil/a*“ a „*Časom mám pre seba pochopenie za chyby, ktoré som urobil/a*“. Položky sú hodnotené na 7-bodovej Likertovej škále (1 = takmer nikdy neplatí, 7 = takmer vždy platí). Reliabilita tejto subškály sa ukázala ako akceptovateľná, $\alpha = 0,66$. Pre potreby štúdie bol použitý slovenský preklad škály od Chlebcovej a Greškovičovej (2019).

Spokojnosť v manželskom, resp. partnerskom vzťahu bola meraná pomocou Škály hodnotenia vzťahu [RAS – *Relationship Assessment Scale*] (Hendrick, 1988). RAS je 7-položková škála slúžiaca na hodnotenie všeobecnej vzťahovej spokojnosti, obsahujúca položky ako napr. „*Ako ste vo všeobecnosti spokojný/á s vaším vzťahom?*“ alebo „*Je vo vašom vzťahu veľa problémov?*“. Položky sú hodnotené na 5-bodovej Likertovej škále (1 = nikdy/vôbec, 5 = stále/úplne). Pre potreby štúdie bola škála preložená dvojitém spätným prekladom. Nami zistená vnútorná konzistencia škály bola na veľmi dobrej úrovni ($\alpha = 0,94$).

Okrem hodnotenia vzťahovej spokojnosti ako takej nás zaujímalo hodnotenie spokojnosti vo vzťahu počas života na dôchodku, ktorá sa môže líšiť od hodnotenia celkovej vzťahovej spokojnosti. Z toho dôvodu sme vytvorili krátku škálu zameranú na hodnotenie spokojnosti vo vzťahu s manželom/partnerom počas obdobia na dôchodku. Škála obsahuje štyri položky, týkajúce sa hodnotenia zdieľania záľub s partnerom počas dôchodku, kvality stráveného vzťahu s partnerom, blízkosti s partnerom a celkovej spokojnosti s partnerom. Položky boli hodnotené na 5-bodovej Likertovej škále (napr. 1 = veľmi nepríjemný, 5 = veľmi príjemný, 1 = žiadne, iba veľmi málo, 5 = veľmi veľa). Vnútorná konzistencia škály sa ukázala ako veľmi dobrá, $\alpha = 0,93$. Položky hodnotiace úroveň spokojnosti vo vzťahu s partnerom počas dôchodku:

Zdieľate s Vaším manželom/kou, partnerom/kou veľa záľub počas dôchodku? 1 = žiadne, iba veľmi málo, 5 = veľmi veľa

Ako by ste vo všeobecnosti ohodnotili kvalitu stráveného času s Vaším manželom/kou, partnerom/kou počas Vášho života na dôchodku? 1 = veľmi nepríjemný, 5 = veľmi príjemný

Ako veľmi ste si blízki so svojím manželom/kou, partnerom/kou počas Vášho života na dôchodku?, 1 = vôbec si nie sme blízki, 5 = sme si veľmi blízki

Nakoľko ste celkovo spokojný so vzťahom s Vaším manželom/kou, partnerom/kou počas Vášho života na dôchodku? 1 = úplne nespokojný, 5 = úplne spokojný

Spokojnosť na dôchodku sme merali pomocou vybraných položiek Škály spokojnosti na dôchodku [RSI – Retirement Satisfaction Inventory – selected items] (Floyd et al., 1992). Jedná sa o 11 položiek, v ktorých majú respondenti za úlohu označiť terajšiu úroveň spokojnosti v niekoľkých oblastiach svojho života, ako napr. manželstvo, finančná situácia, telesné zdravie, stav bývania či štátne sociálne služby. Položky sú hodnotené na 6-bodovej Likertovej škále (1 = veľmi nespokojná/ý, 6 = veľmi spokojná/ý). Vnútoraná konzistencia škály sa ukázala ako dobrá, $\alpha = 0,78$.

Na meranie prispôsobenia na dôchodok bola použitá Škála adaptácie na dôchodok [RAum – Retirement adjustment – an unnamed measure] (Wells et al., 2006). Škála bola súčasťou rozsiahleho výskumu „Healthy retirement project“ (Wells et al., 2006). Škála obsahuje 14 položiek týkajúcich sa prispôsobenia sa dôchodku, toho, ako jednotlivec aktuálne prežíva svoj pobyt na dôchodku. Príkladmi položiek sú „Užívam si byť na dôchodku“ a „Teraz na dôchodku mi chýba byť súčasťou diania“. Položky sú hodnotené na 5-bodovej Likertovej škále (1 = úplne súhlasím, 6 = vôbec nesúhlasím). Vnútoraná konzistencia škály bola vysoká, $\alpha = 0,85$.

Šťastie bolo merané pomocou Subjektívnej škály šťastia (Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky & Lepper, 1999). Jedná sa o krátku škálu, ktorá pomocou štyroch položiek hodnotí úroveň šťastia jednotlivca. Položky sú hodnotené na 7-bodovej Likertovej škále. Príkladom položky je: „Vo všeobecnosti sa považujem za, 1 = nie veľmi šťastnú osobu, 7 = veľmi šťastnú osobu“. Pre potreby výskumu bola využitá slovenská verzia škály od Babinčáka (2012). Vnútoraná konzistencia škály sa ukázala ako dobrá, $\alpha = 0,69$.

Životnú zmyslupnosť sme merali prostredníctvom škály prítomnosti zmyslu v živote z Dotazníka zmyslu v živote [MLQ – The Meaning in Life Questionnaire] (Steger et al., 2006). Škálu tvorí päť položiek, z ktorých štyri sú formulované pozitívne (napr. „Rozumiem zmyslu svojho života“)

a jedna je formulovaná negatívne (napr. „Môj život nemá žiaden jasný zmysel“). Položky sú hodnotené na 7-bodovej Likertovej škále (1 = absolútne nesúhlasím, 7 = absolútne súhlasím). Reliabilita škály sa ukázala na vysokej úrovni $\alpha = 0,91$.

Na hodnotenie utvárania zmyslu z tranzície na dôchodok bolo použité jednoduché posúdenie respondentovej úrovne utvorenia zmyslu a nájdených pozitív v dôchodku. Položky v našom výskume boli inšpirované dvomi položkami, ktoré sa štandardne využívajú vo výskumoch so smútiacimi jednotlivcami po strate blízkeho, po traume či iných tranzitných udalostiach (napr. Currier et al., 2006; Keesee et al., 2008). V našom výskume respondenti odpovedali na otázku: „Do akej miery sa Vám podarilo nájsť zmysel vo Vašom živote po prechode na dôchodok?“ hodnotenej na 5-bodovej Likertovej škále (1 = vôbec sa mi to nepodarilo, 5 = úplne sa mi to podarilo) a na otázku „Do akej miery sa Vám podarilo nájsť pozitíva v dôchodku“ (1 = vôbec sa mi to nepodarilo, 5 = úplne sa mi to podarilo)

V dotazníku sme využili tiež jednoduché hodnotenie religiozity jednotlivca na základe dvoch samostatných položiek. Otázka „Ako často navštevujete kostol alebo iné náboženské stretnutia?“ bola použitá na jednoduché posúdenie vonkajškovej religiozity, s možnými odpoveďami na 5-bodovej Likertovej škále (1 = nikdy, 3 = približne raz do mesiaca, 5 = niekoľkokrát do týždňa). Otázka „Nakoľko dôležitá je pre Vás náboženská viera?“ bola použitá na jednoduché posúdenie zvnútornej religiozity, konkrétne dôležitosti viery, s možnými odpoveďami na 7-bodovej Likertovej škále (1 = vôbec nie, 7 = je pre mňa dôležitá, 4 = ani dôležitá ani nedôležitá, 7 = úplne dôležitá). Položky boli inšpirované „European Values Study“.

Výsledky

Na začiatku uvádzame priemery a štandardné odchýlky všetkých premenných (Tabuľka 1).

Následne sme realizovali korelačnú analýzu všetkých premenných vo vzťahu k odpusteniu partnerovi a odpusteniu sebe, výsledky sú uvedené v tabuľke 2.

Na základe výsledkov korelačnej analýzy môžeme vidieť, že odpustenie partnerovi stredne silne pozitívne súvisí so spokojnosťou vo vzťahu s partnerom vo všeobecnosti ($r = 0,59$), ako aj so vzťahom s partnerom počas obdobia dôchodku ($r = 0,55$). Vzťah odpustenia partnerovi so spokojnosťou na dôchodku ($r = 0,20$), ako aj adaptáciou na dôchodok ($r = 0,17$) sa ukázal ako pozitívny, avšak iba slabý. Odpustenie partnerovi sa ukázalo ako pozitívne súvisiace so

šťastím ($r = 0,24$), životnou zmyslupnosťou ($r = 0,24$) a podobne aj utváraním zmyslu ($r = 0,29$) a nájdením pozitív v dôchodku ($r = 0,25$).

Odpustenie seba sa ukázalo ako stredne silne súvisiace so životnou zmyslupnosťou ($r = 0,48$), šťastím ($r = 0,47$), utváraním zmyslu ($r = 0,47$) a nájdením pozitív v dôchodku ($r = 0,42$). Na druhej strane, pozitívny, avšak slabý

Tabuľka 1 Deskriptívna analýza všetkých premenných

N = 154	Priemer	SD	N = 154	Priemer	SD
Odpustenie partnerovi	96,19	19,88	Spokojnosť na dôchodku	36,99	6,45
afektívna subškála	34,42	7,50	Adaptácia na dôchodok	44,99	8,05
behaviorálna subškála	25,70	6,13	Šťastie	18,95	4,23
kognitívna subškála	36,07	8,11	Životná zmyslupnosť	27,65	5,72
Odpustenie seba	27,68	4,96	Utváranie zmyslu	3,82	0,93
Spokojnosť vo vzťahu	26,57	6,66	Nájdenie pozitív	3,84	0,94
Spokojnosť vo vzťahu počas dôchodku	18,22	4,28	Religiozita – navštevovanie kostola	2,16	1,40
			Religiozita – dôležitosť viery	4,06	2,20

Tabuľka 2 Korelačné koeficienty (Pearson) – odpustenie partnerovi, odpustenie seba a ich súvislosti s premennými spokojnosti a prispôsobenia sa dôchodku

	odpustenie partnerovi	odpustenie seba
Spokojnosť vo vzťahu	0,59**	0,28**
Spokojnosť vo vzťahu počas dôchodku	0,55**	0,26**
Spokojnosť na dôchodku	0,20*	0,36**
Adaptácia na dôchodok	0,17*	0,30*
Šťastie	0,24**	0,47**
Životná zmyslupnosť	0,24**	0,48**
Utváranie zmyslu	0,29**	0,47**
Nájdenie pozitív	0,25**	0,42**
Religiozita – navštevovanie kostola	0,03	0,03
Religiozita – dôležitosť viery	-0,01	-0,04
Odpustenie seba	0,35**	0,35**
Odpustenie partnerovi		

Pozn.: korelácia je signifikantná na úrovni * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$ (dvojsmerná)

vzťah sa preukázal medzi odpustením sebe a spokojnosťou vo vzťahu s partnerom vo všeobecnosti ($r = 0,28$), vo vzťahu s partnerom počas obdobia dôchodku ($r = 0,26$), ako aj medzi odpustením sebe a spokojnosťou na dôchodku ($r = 0,36$) a adaptáciou na dôchodok ($r = 0,30$).

Nepreukázal sa významný vzťah medzi odpustením partnerovi, ako aj odpustením sebe, s religiozitou hodnotenou ako dôležitosť viery a religiozitou hodnotenou ako navštevovanie kostola a iných náboženských stretnutí.

Ďalej nás zaujímalo ako predikuje odpustenie partnerovi a odpustenie sebe spokojnosť na dôchodku. Realizovali sme *viacnásobnú regresnú analýzu*, metódu ENTER [ENTER method] (Field, 2009). Výsledky regresnej analýzy ukazujú, že odpustenie partnerovi a odpustenie sebe predikujú spokojnosť na dôchodku ($F(2,151) = 11,911$, $p = 0,000$). Tieto prediktory vysvetľujú 13,6 % variácie spokojnosti na dôchodku. Ako významný pozitívny prediktor spokojnosti na dôchodku sa však ukázalo iba odpustenie sebe ($\beta = 0,33$; $p = 0,000$). Výsledky regresnej analýzy uvádzame v tabuľke 3.

Podobne tak nás zaujímalo ako predikuje odpustenie partnerovi a odpustenie sebe adaptáciu na dôchodok. Výsledky regresnej analýzy ukazujú, že odpustenie partnerovi a odpustenie sebe predikujú spokojnosť na dôchodku ($F(2,151) = 7,937$, $p = 0,001$). Tieto prediktory vysvetľujú 9,5 % variácie adaptácie na dôchodok. Odpustenie sebe sa však ukázalo ako jediný významný

Tabuľka 3 Regresná analýza odpustenia partnerovi a odpustenia sebe ako prediktorov spokojnosti na dôchodku

	spokojnosť na dôchodku	β	t	p
odpustenie partnerovi		0,09	1,095	0,275
odpustenie sebe		0,33	4,083	0,000

Tabuľka 4 Regresná analýza odpustenia partnerovi a odpustenia sebe ako prediktorov adaptácie na dôchodok

	adaptácia na dôchodok	β	t	p
odpustenie partnerovi		0,07	0,876	0,383
odpustenie sebe		0,28	4,083	0,001

Tabuľka 5 Regresná analýza odpustenia partnerovi a odpustenia sebe ako prediktorov spokojnosti v partnerskom vzťahu

	spokojnosť v partnerskom vzťahu	β	t	p
odpustenie partnerovi		0,56	8,047	0,000
odpustenie sebe		0,08	1,199	0,232

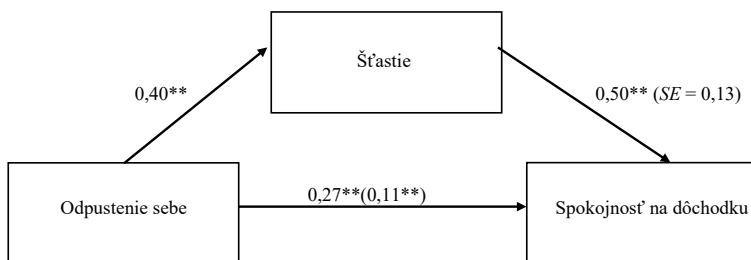
pozitívny prediktor adaptácie na dôchodok ($\beta = 0,28$; $p = 0,000$). Výsledky regresnej analýzy je možné vidieť v tabuľke 4.

Zaujímalo nás tiež ako predikuje odpustenie partnerovi a odpustenie sebe spokojnosť s partnerským vzťahom. Výsledky regresnej analýzy ukazujú, že odpustenie partnerovi a odpustenie sebe predikujú spokojnosť so vzťahom ($F(2,150) = 41,283$, $p = 0,000$). Tieto prediktory vysvetľujú 35,5 % variancie spokojnosti s partnerským vzťahom. V tomto prípade, vo vzťahu k spokojnosti vo vzťahu sa ako jediný, silný pozitívny prediktor ukázalo odpustenie partnerovi ($\beta = 0,56$; $p = 0,000$). Výsledky regresnej analýzy je možné vidieť v tabuľke 5.

Podobné výsledky boli preukázané pri testovaní prediktorov odpustenia partnerovi a odpustenia sebe vo vzťahu k škále spokojnosti vo vzťahu počas dôchodku. V tomto prípade odpustenie partnerovi a odpustenie sebe predikujú spokojnosť v partnerskom vzťahu počas dôchodku ($F(2,151) = 33,347$, $p = 0,000$). Tieto prediktory vysvetľujú 30,6 % variancie spokojnosti s partnerským vzťahom počas dôchodku. V tomto prípade sa podobne vo vzťahu k spokojnosti vo vzťahu počas dôchodku ako jediný, silný pozitívny prediktor ukázalo odpustenie partnerovi ($\beta = 0,53$; $p = 0,000$). Výsledky regresnej analýzy je možné vidieť v tabuľke 6.

Tabuľka 6 Regresná analýza odpustenia partnerovi a odpustenia sebe ako prediktorov spokojnosti v partnerskom vzťahu počas dôchodku

	spokojnosť v partnerskom vzťahu počas dôchodku	β	t	p
odpustenie partnerovi		0,53	7,326	0,000
odpustenie sebe		0,06	0,848	0,398



Obr. 1. Mediálny model. Šťastie sprostredkováva vzťah medzi odpustením sebe a spokojnosťou na dôchodku.

Pozn. ** $p \leq 0,01$

Ďalej sme sa zamerali na testovanie toho, či pôsobí šťastie ako mediátor vzťahu odpustenia sebe a spokojnosti na dôchodku.

Na základe testovania mediačnej analýzy sme zistili signifikantný nepriamy efekt odpustenia sebe na spokojnosť na dôchodku prostredníctvom šťastia, $ab = -0,12$, kde konfidenčný interval nezahŕňal nulu $[0,10; 0,34]$. Mediátor vysvetľuje približne polovicu celkového efektu, $P_m = 0,43$. Zistená bola silná miera efektu, $P_m = 0,43$. Výsledok mediačného vzťahu uvádzame na obr. 1.

Diskusia

Prvým cieľom nášho výskumu bolo preskúmanie súvislosti odpustenia partnerovi s prežívaním spokojnosti na dôchodku, adaptácie na dôchodok, ako aj spokojnosti vo vzťahu u tých jednotlivcov, ktorí nedávno prešli tranzitnou situáciou prechodu do dôchodku. Výsledky preukázali, že seniori, ktorí vykazujú vyššiu schopnosť odpustiť svojmu partnerovi, prežívajú tiež vyššiu spokojnosť na dôchodku, lepšie sa na dôchodok adaptujú, prežívajú vyššie šťastie, životnú zmysluplnosť, ale aj vykazujú vyššiu schopnosť utvorenia zmyslu a nájdenia pozitív v samotnom období dôchodku. Tieto spomínané vzťahy sú v súlade s predchádzajúcim výskumom skúmajúcim tendenciu odpustiť u starších ľudí, kde sa podobne preukázali pozitívne vzťahy s duševnou pohodou jednotlivca, subjektívne hodnoteným psychickým zdravím a negatívny vzťah s depresiou (napr. Dezutter et al., 2014; Rey & Extremera, 2016; Toussaint et al., 2001). Nami zistený pozitívny vzťah medzi odpustením partnerovi a životnou zmysluplnosťou a nájdením zmyslu v dôchodku je taktiež v súlade s predchádzajúcimi výskumami, ukazujúcimi pozitívny vzťah medzi odpustením druhému a zmyslom života u ľudí s rôznymi interpersonálnymi zraneniami (Van Tongeren et al., 2015), tendenciou odpustiť a životnou zmysluplnosťou aj špecificky u seniorov (Usefynezhad et al., 2020), ako aj pozitívnym vplyvom intervencie odpustením na nachádzanie zmyslu v utrpení u zranených žien (Reed & Enright, 2006). Je však potrebné spomenúť, že všetky nami zistené vzťahy odpustenia partnerovi s indikátormi spokojnosti na dôchodku a adaptácie na dôchodok sa ukázali iba ako slabé. Na druhej strane, najsilnejší vzťah bol preukázaný medzi odpustením partnerovi a prežívanou spokojnosťou vo vzťahu s partnerom vo všeobecnosti, ako aj spokojnosťou vo vzťahu špecificky počas obdobia dôchodku. Taktiež sa ukázalo, že odpustenie partnerovi ako jediné signifikantne predikovalo spokojnosť v partnerskom vzťahu oproti odpusteniu sebe. Ukazuje sa teda, že odpustenie partnerovi je významne relevantné pre spokojnosť partnerského vzťahu, nakoľko môže súvisieť s adaptívnejšou komunikáciou vo vzťahu (Waldrón & Kelley, 2005), vyšším záväzkom (Sheldon & Antony, 2018) a obnovením

vzťahu po konflikte (Diblasio & Benda, 2008). Odpustenie partnerovi môže byť zvlášť relevantné v období dôchodku, nakoľko práve v tomto období môžu vystúpiť do popredia konflikty s partnerom, či už nevyriešené konflikty z predchádzajúceho obdobia alebo konflikty spôsobené zvýšením času stráveného s partnerom, od čoho si mohol pracujúci jednotlivec odvyknúť (Záhorcová et al., 2021). Ukazuje sa teda, že jednotlivec, ktorý dokáže adaptívnejšie reagovať na konflikty a zranenia vo vzťahu prostredníctvom odpustenia, môže byť vo vzťahu spokojnejší, viac si užívať spoločne strávené chvíle s partnerom, zdieľať s partnerom viac záľub a aj spoločne strávený čas hodnotiť ako kvalitnejší. Na druhej strane je však možné, že senior, ktorý prežíva vyššiu spokojnosť vo vzťahu s partnerom, môže zažívať aj menej konfliktov a zranení vo vzťahu s ním, a tak prežívať nižšie neodpustenie voči partnerovi.

V druhom výskumnom celi sme sa zamerali na vzťahy odpustenia sebe so spokojnosťou na dôchodku a adaptáciou na dôchodok, ktoré boli v predchádzajúcom výskume minimálne preskúmané, okrem jednej nám známej kvalitatívnej štúdie (Ingersoll-Dayton & Krause, 2005). Pozreli sme sa tiež na súvislosti odpustenia sebe so spokojnosťou v partnerskom vzťahu, ako aj na potenciálnu mediačnú úlohu šťastia vo vzťahu medzi odpustením sebe a spokojnosťou na dôchodku. Výsledky preukázali, že jednotlivci s vyššou tendenciou odpustiť si previnenia a chyby, ktoré v živote vykonali, teda tí, ktorí dokážu pristupovať ku svojim pochybeniam a omylom s väčším prijatím, súcitom a pochopením, sa na dôchodok tiež lepšie adaptujú, prežívajú vyššiu spokojnosť, čo sa prejavuje aj v prežívaní vyššieho šťastia, životnej zmysluplnosti, utvorenia zmyslu, nájdenia pozitív v dôchodku, ako aj vyššej spokojnosti vo vzťahu s partnerom. V prípade odpustenia sebe sa ukázali vzťahy s jednotlivými premennými o niečo vyššie ako v prípade odpustenia partnerovi, najmä čo sa týka vzťahu so šťastím, životnou zmysluplnosťou, utváraním zmyslu a nájdením pozitív v dôchodku. Navyše, pri preskúmaní úlohy odpustenia sebe a odpustenia partnerovi v predikcii spokojnosti na dôchodku a adaptácii na dôchodok, sa práve odpustenie sebe ukázalo ako jediný signifikantný pozitívny prediktor spokojnosti na dôchodku, ako aj adaptácie na dôchodok. Je preto možné, že odpustenie sebe je relevantnejšie pre to, s akou úspešnosťou sa jednotlivec adaptuje na dôchodok, ale aj pre to, akú spokojnosť počas tohto obdobia cíti, v porovnaní s odpustením partnerovi. Jedno z vysvetlení môžeme nájsť v predchádzajúcom výskume, ktorý ukázal, že odpustenie sebe silnejšie súvisí s celkovou pohodou jednotlivca, ako aj jeho fyzickým zdravím (napr. Avery, 2008; Svalina & Webb, 2012; Webb & Brewer, 2010). Odpustenie sebe môže zasahovať viacero oblastí života jednotlivca na dôchodku, jeho spokojnosť so sebou samým, ako aj vzťahy s inými. Mediačná analýza navyše preukázala, že šťastie pôsobí ako mediátor vo vzťahu odpustenia sebe a spokojnosti na dôchodku. Je teda možné, že jednotlivci, kto-

rí disponujú vyšším odpustením sebe, prežívajú tiež vyššie šťastie, a tak celkovo vyššiu spokojnosť na dôchodku. U iných populácií sa podobne preukázal pozitívny efekt odpustenia sebe na zvýšenie pozitívnych emócií, súcitu so sebou, sebaakceptácie, a naopak zníženie distresu, pesimizmu, pocitov viny, či sebaobviňovania (napr. Cornish & Wade, 2005b; Toussaint et al., 2014).

K tomu, aby jednotlivci mohli odpustiť sebe, je dôležité pracovať na prepracovaní svojich negatívnych emócií, myšlienok a správania voči sebe na neutrálne až pozitívne emócie, myšlienky a správanie, čo však nie je možné bez toho, aby jednotlivec prijal zodpovednosť za vykonaný čin či skutky a toto správanie ďalej nerealizoval, ale naopak ho pozitívne zmenil. Pokiaľ jednotlivec v rámci daného skutku zranil aj inú osobu, je rovnako dôležité ospravedlniť sa a napraviť skutok voči nej (napr. Carpenter et al., 2014; Cornish & Wade, 2015a; Ingersoll-Dayton & Krause, 2005). Zvlášť pre seniorov, ktorí vykonali v priebehu života závažnejšie previnenia, ktoré si nedokážu odpustiť (Ingersoll-Dayton, Krause, 2005), ale aj pre tých, ktorí vykonali objektívne menej závažné previnenia, avšak majú ťažkosti sa s nimi zmieriť, môže byť dôležité pracovať na odpustení sebe spolu s nejakou sprevádzajúcou osobou, ako je poradca či terapeut. Takéto spracovanie svojich zranení, sebaobviňovania a dosiahnutie vyššej sebaakceptácie môže napomôcť k lepšiemu prežívaniu dôchodku.

Výsledky o silnejších vzťahoch odpustenia sebe s jednotlivými indikátormi spokojnosti a adaptácie na dôchodok sú zvlášť zaujímavé vzhľadom na fakt, že odpusteniu sebe sa predchádzajúci výskum u seniorov či ľudí v období staroby takmer vôbec nevenoval. Výskumníci celkovo venujú vyššiu pozornosť skúmaniu odpustenia druhému ako odpusteniu sebe, vzhľadom na fakt, že odpustenie sebe je pre ľudí zvyčajne náročnejšie, nakoľko zvyknú byť náročnejší na seba ako na druhých, a naopak dôsledky neodpustenia sebe môžu byť extrémne (Enright, 2001). Vzhľadom na absentujúci výskum v tejto oblasti, v budúcom výskume môže byť dôležité testovanie terapeutickej intervencie odpustením u seniorov. Okrem intervencie zameranej na odpustenie sebe by pre manželov mohla byť nápomocná aj intervencia zameraná na zvýšenie interpersonálneho odpustenia, konkrétne odpustenia partnerovi, nakoľko sa ukazuje, že terapia odpustením je efektívna k zvýšeniu vzťahovej spokojnosti, ako aj k obnoveniu vzťahov po konflikte (napr. Diblasio & Benda, 2008; Enright & Fitzgibbons, 2015), ktoré môžu byť zvýraznené počas obdobia dôchodku (Záhorcová et al., 2021).

Výsledky nášho výskumu je potrebné interpretovať s ohľadom na určité limitácie. V prvom rade, veľkosť výskumného súboru a zameranie na seniorov výlučne v manželskom alebo partnerskom vzťahu neumožňuje výsledky zovšeobecniť na cieľovú populáciu slovenských seniorov. Hoci sme sa snažili o zabezpečenie homogénneho výskumného súboru čo sa týka pohlavia, veku

a dĺžky času na dôchodku, pri hodnotení odpustenia partnerovi sa jednotlivci vyjadrovali k rôznym zraneniam v rôznom čase, čo mohlo ovplyvniť výsledky. Taktiež, výsledky výskumu by mohli byť iné, keby sme sa vo výskume zameriavali na tendenciu odpúšťať iným, nielen špecificky odpustenie partnerovi. Zameranie sa na bližšie preskúmanie tendencie odpustiť druhým v súvislosti s jednotlivými premennými adaptácie môže byť podnetom pre ďalší výskum, spolu s vyššie spomínaným testovaním intervencie zameranej na zvýšenie odpustenia sebe, ako aj odpustenia partnerovi.

Záver

V kapitole sme sa pokúsili ponúknuť teoretický prehľad doterajších výsledkov štúdií týkajúcich sa odpustenia druhému a odpustenia sebe v populácii seniorov. Výskum tejto štúdie sa zamerlal na preskúmanie súvislosti medzi odpustením partnerovi a odpustením sebe so spokojnosťou na dôchodku, adaptáciou na dôchodok a jej jednotlivými indikátormi. Výsledky preukázali, že ako odpustenie partnerovi, tak odpustenie sebe pozitívne súvisia ako s adaptáciou na dôchodok, tak so spokojnosťou na dôchodku. Ukázalo sa však, že odpustenie partnerovi je primárne relevantné pre spokojnosť seniora v partnerskom vzťahu, kým odpustenie sebe pravdepodobne zasahuje viacero oblastí spokojnosti seniora, a ako jediné pozitívne predikuje spokojnosť na dôchodku, ako aj adaptáciu na dôchodok. To, ako sa jednotliviec adaptuje na často náročnú tranzíciu do dôchodku teda závisí od viacerých zdrojov, medzi nimi je to aj prístup jednotlivca k svojim chybám a nedostatkom, a to, či je tento skôr prijímajúci alebo kritický. Vzťahy odpustenia sebe so šťastím či životnou zmyslupnosťou sa ukázali ako silnejšie v porovnaní s odpustením partnerovi. Mediačná analýza navyše preukázala, že šťastie pôsobí ako mediátor vo vzťahu odpustenia sebe a spokojnosti na dôchodku. Vzhľadom na uvedené výsledky sa dá odporučiť, aby sa ďalšie výskumy zamerali na testovanie intervencie zameranej na odpustenie sebe, tak aj odpustenia partnerovi, nakoľko ich zvýšenie môže prispieť k lepšej adaptácii na dôchodok, ako aj spokojnosti na samotnom dôchodku.

Literatúra

Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma Violence Abuse*, 19(1), 107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>

- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1137–1147. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.009>
- Avery, C. M. (2008). *The relationship between self-forgiveness and health: Mediating variables and implications for well-being*. University of Leicester, Dissertation Thesis.
- Babinčák, P. (2018). Subjective happiness in Slovakia: Reliability and validity of measuring happiness through the Subjective Happiness Scale. *European Journal of Mental Health*, 13(2), 111–132. <https://doi.org/10.5708/EJMH.13.2018.2.1>
- Bell, C. A., & Fincham, F.D. (2019). Humility, forgiveness, and emerging adult female romantic relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(1), 149–160. <https://doi.org/10.1111/jmft.12292>
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65–76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>
- Carpenter, T. P., Carlisle, R. D., & Tsang, J. A. (2014). Tipping the scales: Conciliatory behavior and the morality of self-forgiveness. *Journal of Positive Psychology*, 9(5), 389–401. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.910823>
- Cheng, S., & Yim, Y. (2008). Age differences in forgiveness: The role of future time perspective. *Psychology and Aging*, 23(3), 670–680. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.3.676>
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015a). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93, 96–104. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x>
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015b). Working through past wrongdoing: Examination of a self-forgiveness counseling intervention. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 521–528. <https://doi.org/10.1037/cou0000080>
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R.A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, 30(5), 403–428. <https://doi.org/10.1080/07481180600614351>
- Dezutter, J., Toussaint, L., & Leijssen M. (2016). Forgiveness, ego-integrity, and depressive symptoms in community-dwelling and residential elderly adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 71(5), 786–97. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu146>
- DiBlasio, F. A., & Benda, B. B. (2008). Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(2), 150–158.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice. a step – by – step process for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. (2015). *8 Keys to Forgiveness*. New York: Norton Publishers.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ermer, A. E., & Proulx, C. M. (2016). Unforgiveness, depression, and health in later life: the protective factor of forgivingness. *Aging & Mental Health*, 20(10), 1021–1034. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1060942>

- Exline, J. J., Worthington, E. L., Jr., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337–348. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0704_06
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9(3), 239–251. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00016>
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983–992. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.5.983>
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 24, 621–637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hansen, M. J., Enright, R. D., Baskin, T. W., & Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25(1), 51–60. <https://doi.org/10.1177/082585970902500106>
- Hantman, S., & Cohen, O. (2010). Forgiveness in late life. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613–63. <https://doi.org/10.1080/01634372.2010.509751>
- Hebl, J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(1), 658–667. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.4.658>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93–98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Choi, N., & Jun, J. (2009). Liferegrets and pride among low-income older adults: Relationships with depressive symptoms, current life stressors and coping resources. *Aging and Mental Health*, 13(2), 213–225. <https://doi.org/10.1080/13607860802342235>
- Ingersoll-Dayton, B., Campbell, R., & Ha, J. H. (2009). Enhancing forgiveness: A group intervention for the elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 52(1), 2–16. <https://doi.org/10.1080/01634370802561901>
- Ingersoll-Dayton, B., Torgesb, C., & Krause, N. (2010). Unforgiveness, rumination, and depressive symptoms among older adults. *Aging and Mental Health*, 14(4), 439–449. <https://doi.org/10.1080/13607860903483136>
- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267–289. <https://doi.org/10.1177/0164027504274122>
- Keesee, N. J., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: the contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64(10), 1145–1163. <https://doi.org/10.1002/jclp.20502>
- Krause, N., & Ellison, C.G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness by others and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42, 77–93. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>
- Lee, Y. & Enright, R.D. (2019). A meta-analysis of the association between forgiveness of others and physical health. *Psychology & Health*, 34(5), 626–643. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1554185>

- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30(5), 881–885. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00080-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00080-5)
- Martinčeková, L. (2018). Odpustenie seba: teoretické východiská a výskumné zistenia. *E-psychologie*, 12(4), 31–46. <https://doi.org/10.29364/epsy.330>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S.W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McLernon, F., Cairns, E., Hewstone, M., & Smith, R. A. L. (2004). The development of intergroup forgiveness in Northern Ireland. *Journal of Social Issues*, 60(3), 587–601. <https://doi.org/10.1111/j.0022-4537.2004.00373.x>
- Pelucchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: It matters to both of us. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 541–549. <https://doi.org/10.1037/a0032897>
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach. *Psychology and Aging*, 22(3), 442–455. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.442>
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health*, 18(4), 463–470. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 74(5), 920–929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The transition to retirement: Stages and factors that influence retirement adjustment. *The International Journal of Aging and Human Development*, 59(1), 63–84. <https://doi.org/10.2190/NYPP-RFFP-5RFK-8EB8>
- Rey, L., & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*, 21(12), 2944–2954. <https://doi.org/10.1177/1359105315589393>
- Sabzichi, S., Bahri, F., & Hamidipour, R. (2017). The effect of group forgiveness training on intimacy and feeling loneliness among the elderly in nursing homes. *Positive Psychology Research*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.22108/PPLS.2017.96471.0>
- Scherer, M., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Campana, K. L. (2011). Forgiveness and the bottle: Promoting self-forgiveness in individuals who abuse alcohol. *Journal of Addictive Diseases*, 30, 382–395. <https://doi.org/10.1080/10550887.2011.609804>

- Sheldon, P., & Antony, M. G. (2019) Forgive and forget: A typology of transgressions and forgiveness strategies in married and dating relationships. *Western Journal of Communication*, 83(2), 232–251. <https://doi.org/10.1080/10570314.2018.1504981>
- Steiner, M., Allemand, M., & McCullough, M. E. (2011). Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality*, 45, 670–678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.09.004>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, CH., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M., & Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in adolescence and middleadulthood. *Journal of Adolescence*, 18(6), 641–655. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1045>
- Svalina, S. S., & Webb, J. R. (2012). Forgiveness and health among people in outpatient physical therapy. *Disability & Rehabilitation*, 34, 383–392. <https://doi.org/10.3109/09638288.2011.607216>
- Topa, G., & Valero, E. (2017). Preparing for retirement: How self-efficacy and resource threats contribute to retirees' satisfaction, depression, and losses. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(6), 811–827. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1375910>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313–359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Toussaint L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson, S. A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8, 249–257. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1011394629736>
- Toussaint, L. L., Owen, A. D., & Cheadle, A. (2012). Forgive to live: Forgiveness, health, and longevity. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(4), 375–86. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-011-9362-4>
- Usefinezhad, A., Safara, M., & Salmabadi, M. (2020). The role of forgiveness and tolerance of distress on life satisfaction in elderly people in Qazvin. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 6(2), 41–47. <https://doi.org/10.21859/ijrn-06205>
- Vaillant, G. E. (2003). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development*. Little, Brown Spark.
- van Solinge, H., & Henkens, K. (2005). Couples' adjustment to retirement: A multi-actor panel study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 60(1), 11–20. <https://doi.org/10.1093/geronb/60.1.S11>
- van Solinge, H., & Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: Two of a kind? *Psychology and Aging*, 23(2), 422–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.2.422>
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychology and Personality Science*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.1177/1948550614541298>

- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2005). Forgiving communication as a response to relational transgressions. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(6), 723–742. <https://doi.org/10.1177/0265407505056445>
- Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, A. C., & Swoboda, C. M. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology & Health, 24*(1), 11–27. <https://doi.org/10.1080/08870440903126371>
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology, 92*(2), 455–474. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.455>
- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist, 66*(3), 204–213. <https://doi.org/10.1037/a0022414>
- Wang, M., & Chen, Y. (2006). Age differences in attitude change: Influences of cognitive resources and motivation on responses to argument quantity. *Psychology and Aging, 21*(3), 581–589. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.3.581>
- Wang, M., Liao, H., Zhan, Y., & Shi, J. (2011). Daily customer mistreatment and employee sabotage against customers: Examining emotion and resource perspectives. *Academy of Management Journal, 54*(2), 312–334. <https://doi.org/10.5465/AMJ.2011.60263093>
- Webb, J. R., & Brewer, K. E. N. (2010). Forgiveness, health, and problematic drinking among college students in southern Appalachia. *Journal of Health Psychology, 15*(8), 1257–1266. <https://doi.org/10.1177/1359105310365177>
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology, 13*(6), 798–803. <https://doi.org/10.1177/1359105308093863>
- Wieselquist, J. (2009). Interpersonal forgiveness, trust, and the investment model of commitment. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(4), 531–548. <https://doi.org/10.1177/0265407509347931>
- Worthington, E. L. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*. Downers Grove, IL: IVP Books.
- Worthington, E. L. (2013). *Moving forward: Six steps to forgiving yourself and breaking free from the past*. Colorado Springs, CO: WaterBrook.
- Záhorcová, L., Halama, P., Škrobáková, Ž., Bintliff, A. V., & Navarová, S. (2021). Qualitative analysis of transition from work to retirement among Slovak retirees. *Current Psychology, 40*, 1531–1545. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00384-w>