

Odnos med modrostjo, ustvarjalnostjo in strategijami spoprijemanja s stresom v srednji in pozni odraslosti

THE RELATIONSHIP BETWEEN WISDOM, CREATIVITY AND COPING WITH STRESS IN MIDDLE AND LATE ADULTHOOD

Veronika HORVAT¹, Karin BAKRAČEVIČ VUKMAN¹
¹ Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru, Oddelek za psihologijo

Kaj je znanega?

Modrost, ustvarjalnost in strategije spoprijemanja s stresom so v srednji in pozni odraslosti še relativno slabo raziskane in pretežno samostojno preučevane na dokaj specifičnih vzorcih. Ugotovitve raziskav pri nobeni od obravnavanih značilnosti niso enotne – predvsem zaradi različnih opredelitev.

Kaj je novega?

Članek predstavlja prvo tovrstno sintezo ugotovitev s področja modrosti, ustvarjalnosti in strategij spoprijemanja s stresom v srednji in pozni odraslosti v Sloveniji. Predstavlja drugačen pogled na staranje in opozarja na pomembne vidike, povezane z uspešnim staranjem.

Navajajte kot:

Horvat V, Bakračević Vukman K. Odnos med modrostjo, ustvarjalnostjo in strategijami spoprijemanja s stresom v srednji in pozni odraslosti. Javno zdravje. 2017;1(1):45-55.

Prispelo:
5.6.2017

Sprejeto:
5.9.2017

Korespondenca:

horvat.veronika@gmail.com

Članek je licenciran pod pogoji Creative Commons Attribution 4.0 International licence. (CC-BY licenca). The article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY license).

Izvleček

Namen raziskave je bil preučiti odnos med modrostjo, ustvarjalnostjo in strategijami spoprijemanja s stresom pri posameznikih v srednji in pozni odrasli dobi ter ugotovitve umestiti v kontekst uspešnega staranja. Pri tem smo modrost opredelili kot integracijo kognitivnih, reflektivnih in afektivnih karakteristik. Analiza je bila izvedena na 58 udeležencih, ki so izpolnili nalogi ustvarjalnega mišljenja, lestvico modrosti in vprašalnik strategij spoprijemanja s stresom. Rezultati so pokazali, da ustvarjalnost ni povezana z modrostjo, je pa negativno povezana s starostjo. Potrjena je bila tudi pozitivna povezava med modrostjo in uporabo strategije pozitivne reinterpretacije in rasti ter negativna povezava s strategijo sprejetja in religije pri spoprijemanju s stresom. Glede na ugotovitve predvidevamo, da bodo starejši odrasli, ki so bili ocenjeni kot modrejši in ustvarjalnejši ter so uporabljali konstruktivne strategije soočanja s stresom, manj ranljivi za vsakodnevne preizkušnje in se bodo uspešneje starali. Razvoj in spodbujanje ustvarjalnega reševanja problemov in komponent modrosti ter s tem povezanih strategij spoprijemanja s stresom lahko torej pomembno prispeva k izpolnjujoči starosti.

Ključne besede ustvarjalnost, modrost, spoprijemanje s stresom, odraslost, uspešno staranje

Abstract

The purpose of the study was to examine the relationship between wisdom, creativity and coping strategies among individuals in the middle and late adulthood and to place the findings into the context of successful ageing. In doing so, we defined wisdom as the integration of cognitive, reflective and affective characteristics. The analysis was conducted on 58 participants who solved tasks of creative thinking, wisdom scale and coping with stress questionnaire. The results showed that creativity is not associated with wisdom, but is negatively correlated with age. It was also confirmed that there is a positive correlation between wisdom and the use of positive reinterpretation and growth strategy and negative correlation with the strategy of acceptance and religion in coping with stress. According to the findings, we assume that older adults, who were judged to be wiser and used constructive strategies to cope with stress, will be less vulnerable to everyday challenges and will age more successfully. Development and promotion of problem-solving skills, components of wisdom and related strategies to cope with stress, can therefore significantly contribute to successful aging.

Key words wisdom, creativity, coping with stress, adulthood, successful ageing

I UVOD

V svetu in v Sloveniji se prebivalstvo stara, zato postaja tematika staranja in poznavanje razvoja različnih značilnosti pri starejših odraslih ter skrb za zdravje vse bolj relevantna. Slednje je razvidno tudi v porastu raziskovalnih del, ki obravnavajo poznejša obdobja odraslosti.

Namen naše študije je bil ugotoviti, kakšen je odnos med modrostjo, ustvarjalnostjo in strategijami spoprijemanja s stresom na raznolikem vzorcu starejših odraslih v Sloveniji ter aplikacija ugotovitev na uspešno staranje.

Izmed navedenih značilnosti, vključenih v pričujočo raziskavo, je v Sloveniji v največji meri zaslediti raziskave s področja spoprijemanja s stresom v povezavi z različnimi drugimi značilnostmi. Ustvarjalnost je pri nas preučevana predvsem v zgodnejših življenjskih obdobjih, v zadnjih letih pa tudi tukaj prihaja do premika raziskovanja v pozno odraslo dobo. V našem prostoru se je modrost izkazala kot najmanj raziskana. S preučevanjem modrosti pri nas se je ukvarjal Musek, ki ga je zanimala predvsem njena osebna podlaga in je modrost označil kot eno najpomembnejših osebnostnih dimenzij (1). Glede na zgodnje laično pojavljanje modrosti je tudi v svetovnem merilu raziskovalna zgodovina modrosti relativno kratka, poleg tega pa ni konsenza glede opredelitve. Drugje po svetu so modrost, ustvarjalnost in strategije spoprijemanja s stresom vse bolj raziskane tudi v poznejših življenjskih obdobjih. Študije, ki bi povezovala vse tri merjene značilnosti, torej modrost, ustvarjalnost in strategije spoprijemanja s stresom, nismo zasledili.

V študijo smo vključili posameznike, ki se po Levinsonu (2) uvrščajo v obdobji srednje in pozne odraslosti. Raziskave stresnih dogodkov kažejo, da v tem obdobju nastopi več kot polovica najbolj stresnih dogodkov. Po drugi strani pa avtorji ugotavljajo, da sicer res prevladujejo različne negativne posledice staranja, vendar lahko pride tudi do različnih oblik pozitivnega razvoja, npr. modrosti, dokler oseba ostaja vitalna in kognitivno intaktna (3).

V nadaljevanju bodo nekoliko podrobneje predstavljene merjene značilnosti, vključene v študijo, in povzete glavne ugotovitve raziskav na obravnavanih področjih.

I.1. Ustvarjalnost

Ustvarjalnost v pozni odraslosti predstavlja način razmišljanja in sposobnost vizualiziranja ter realiziranja idej. S tem se starejši osredotočajo na pozitivna dejanja in ustvarjanje zapuščine za druge, nasproti morebitnim negativnim življenjskim

okolicičinam. Skozi ustvarjalni proces, ki lahko predstavlja vse od vrtnarjenja do umetniških del, starejši odrasli doživljajo občutke izpopolnjenosti, povezanosti z drugimi (4).

Za razumevanje ustvarjalnosti v odraslosti je poleg divergentnega mišljenja, ki zajema oblikovanje novih zamisli na podlagi ene ali več podanih informacij (5), pomembna teorija Cattella in Horna, ki inteligentnost deli na fluidno in kristalizirano. Fluidna inteligentnost zajema abstraktne kapacitete pri reševanju problemov in bi jo lahko povezali z ustvarjalnostjo, kristalizirana inteligentnost pa predstavlja pridobivanje praktičnih izkušenj in ekspertnega znanja (6), kar povezujemo z modrostjo (7). Fluidna inteligentnost doseže svoj vrh relativno zgodaj in začne progresivno upadati konec dvajsetih let, kristalizirana inteligentnost pa ne upada, ampak pri zdravih posameznikih ostaja na enakem nivoju ali pa rahlo narašča (8). Podobno bi lahko predvidevali za razvojni krivulji ustvarjalnosti in modrosti.

I.2 Modrost

Modrost pri starejših opredeljujemo kot osebno in kognitivno karakteristiko, ki odraža razvojni proces, s pomočjo katerega posamezniki zvišujejo svoje znanje o sebi, samointegracijo, samotranscendenco in sočutje, kot tudi globlje razumevanje življenja.

Model modrosti po Ardeltovi (9), ki temelji tako na laičnih kot ekspertnih teorijah, pravi, da je modrost pri starejših odraslih sestavljena iz kognitivnih, reflektivnih in afektivnih karakteristik. V okviru kognitivne dimenzije si modri starejši odrasli prizadevajo k razumevanju življenja in si želijo razumeti globlji pomen fenomenov in dogodkov. Imajo določeno akumulirano znanje in sprejemajo tako negativne kot pozitivne aspekte človeške narave, kakor tudi omejitve znanja, življenjsko negotovost in nepredvidljivost. Prav tako skušajo gledati na fenomene in dogodke z multiplih perspektiv, kar pa zahteva samopreučevanje, samozavedanje in vpogled vase ter predstavlja reflektivno komponento. Za modre odrasle je značilna tudi empatija, ki jo zajema tretja, afektivna komponenta (9).

I.3. Spoprijemanje s stresom

Spoprijemanje s stresom pri starejših odraslih lahko definiramo kot konstantno spreminjajoča se kognitivna in vedenjska prizadevanja za obvladovanje specifičnih notranjih ali zunanjih zahtev, ki so ocenjene kot zahtevne ali presežajoče glede na dane resurse (10).

Po Carverju in sodelavcih lahko govorimo o 15 različnih načinih spoprijemanja s stresom (10), od katerih bodo za to študijo relevantni predvsem

naslednji: aktivno spoprijemanje, pozitivna reinterpretacija in rast, načrtovanje, zadrževanje spontanega odziva, sprejetje, emocionalna sprostitev, instrumentalna socialna opora, emocionalna socialna opora, religija, humor in uporaba psihoaktivnih snovi. Navedene strategije igrajo pomembno vlogo v starosti, zato bodo v nadaljevanju tudi nekoliko podrobneje predstavljene.

Na problem osredotočeno spoprijemanje vključuje aktivno spoprijemanje, ki predstavlja izvajanje korakov za odpravljanje problema, načrtovanje, ki se nanaša na razmišljanje, kako se spoprijeti s problemom, zadrževanje spontanega odziva, ki vključuje čakanje na ustrezen trenutek za ukrepanje, in instrumentalno socialno oporo, ki zajema iskanje nasvetov pri drugih osebah. Strategije, ki se osredotočajo na emocije, so pozitivna reinterpretacija in rast, kjer gre za preoblikovanje stresorja v pozitiven pomen, sprejetje, ki se nanaša na učenje sprejemanja problema, religija, kjer gre za uporabo vere kot opore v stresni situaciji, in emocionalna socialna opora, ki predstavlja iskanje simpatije drugih. Kot manj uporabna oziroma konstruktivna strategija za soočanje s stresom je označena emocionalna sprostitev, pri kateri gre za željo po ekspresiji emocij. Kot zadnje so avtorji dodali strategijo humorja, kjer se težava olajšuje, in uporabo psihoaktivnih snovi, ki zajema uporabo alkohola in drog za reduciranje distresa (11).

1.4. Odnos med starostjo in ustvarjalnostjo ter modrostjo

Avtorji različnih psiholoških usmeritev soglašajo, da ustvarjalnost s staranjem upada bolj kot inteligentnost. Tako naj bi bila ustvarjalnost značilnost mladih oseb, v zrelih letih pa naj bi ljudje izgubili svojo spontanost, domišljijo, miselno in izrazno svobodo, izvirnost, igrivost ter podobne lastnosti, ki jih pripisujemo ustvarjalnim osebam. V vedenju tako starejši stremijo k rutini in konformizmu v stališčih ter nesprejemanju novosti. S tega vidika bi bila ustvarjalnost omejena na mlade ljudi, ki so miselno fleksibilni, izvirni, odprti za novosti, prožni, gibljivi in naklonjeni nenavadnim stvarim. Po podatkih starejše odrasle v ustvarjalnosti prekašajo celo otroci, čeprav zaradi okrnjenih izkušenj še ne morejo ustvariti velikih del (12).

Po Torranceu (12, 13) ustvarjalnost narašča nekje do obdobja adolescence ali odraslosti, redki pa govorijo o poznejšem razvoju. Avtorji različno razlagajo in pripisujejo vzroke upada ustvarjalnosti. Večina jih, bolj kot staranju možganov, upad ustvarjalnosti pripisuje prevelikim in preveč enoznačnim izkušnjam, ki jih pridobimo z leti. Odnos med ustvarjalnostjo in izkušnjami lahko ponazorimo s krivuljo v obliki narobe

obrnjene črke U. Ta kaže, da mora posameznik imeti najprej dovolj določenih znanj, izkušenj, da je lahko ustvarjalen, ko pa je izkušenj preveč, nas lahko determinirajo, tako da rešitve postanejo ponavljajoče in rutinske (12).

Avtorje je v veliki meri zanimala tudi povezava med modrostjo in starostjo. Njihove ugotovitve niso popolnoma skladne predvsem zaradi različne konceptualizacije modrosti. Študije berlinskih raziskovalcev, ki poudarjajo kognitivno komponento modrosti, so ugotovile možen upad modrosti po 80. letu starosti (14), medtem ko študije, ki modrost opredeljujejo kot osebnostno karakteristiko, večinoma kažejo pozitivno povezavo med starostjo in modrostjo (15). Jeste in sodelavci (16) poročajo, da preko kognitivnega in emocionalnega razvoja, pogojenega z izkušnjami posameznika, prihaja do naraščanja modrosti s starostjo. Pomembne razlike med udeleženci srednje starosti in starejšimi odraslimi v prid starejšim odraslim sta ugotovila Takahashi in Overton (17). Višjo modrost pri starejših odraslih pa je ugotovila tudi Ardeltova (18), ki je primerjala študente in starejše odrasle z zaključenim študijem. Nobena izmed raziskav, ki temeljijo na implicitnih teorijah, ni pokazala upada modrosti s starostjo, dopuščajo pa določene variacije (18). Zanimivi so tudi izsledki raziskovalcev, ki so se ukvarjali z osebnimi tragedijami in morebitnim upadom oziroma rastjo modrosti. Ti poročajo, da se z daljšim življenjem povečuje število kriz in težav, ki jih ljudje izkusijo in se morajo z njimi soočiti, kar lahko predstavlja priložnosti za rast, povezano s stresom, in rezultira v večji modrosti (19, 20).

Kot navedeno, ustvarjalnost – tako kot številne druge človekove sposobnosti – tekom življenja začne počasi upadati (8, 12). Študije tudi ugotavljajo, da s starostjo ljudje postajajo modrejši (15–18). Študije prav tako kažejo, da s starostjo upade rezultat pri nalogah divergentne produkcije (21), medtem ko se sposobnost reševanja vsakodnevnih življenjskih problemov z leti izboljšuje (7, 21).

Sternberg (22) je v svojem delu, v katerem je združil modrost, inteligentnost in ustvarjalnost, pojasnil, da ustvarjalnost in modrost potrebuje drugačne načine razmišljanja. To je potrdil tudi s korelacijsko študijo, v katero je vključil 200 profesorjev umetnosti, ekonomije, filozofije in fizike. V okviru vsakega področja je izvedel korelacijsko analizo med inteligentnostjo, ustvarjalnostjo in modrostjo. Rezultati so pokazali, da sta v vseh skupinah najmanj povezani modrost in ustvarjalnost, medtem ko so ostale korelacije variirale glede na skupino. Korelacijski koeficienti so se gibali od -0,27 do 0,48, z mediano

0,27 (22). Glede na te podatke, med ustvarjalnostjo in modrostjo obstajajo fundamentalne razlike (23).

1.5. Odnos med strategijami spoprijemanja s stresom in ustvarjalnostjo ter modrostjo

Raziskovalci kot pomemben del modrosti potrjujejo osebnostno čvrstost in uporabo uspešnih strategij spoprijemanja s stresom (16). Humor v povezavi z modrostjo je bil prepoznan s strani majhnega števila avtorjev, čeprav ga nekateri označujejo kot zelo pomemben del modrosti. Študije ugotavljajo, da naj bi modri ljudje imeli dobro razvit smisel za humor, ki ga usmerjajo predvsem nase in s tem želijo, da bi se drugi dobro počutili. Valliant (24) ugotavlja, da se humor uporablja v zelo različne pozitivne namene kot na primer zrel obrambni mehanizem. Po Frecknallu (25) je humor pogosto sredstvo za zблиževanje z drugimi in polepšanje ter bogatenje izkušenj. Poleg tega situacijam jemlje ostrino in resnost ter ponuja drugačen pogled na življenje (26). Webster (26) še izpostavlja, da modre osebe humor uporabljajo tudi kot zrelo strategijo spoprijemanja s stresom.

Ardeltova (27) je ugotavljala povezave med nizko in visoko modrostjo ter uporabo specifičnih strategij spoprijemanja s stresom. Rezultati so pokazali, da so se osebe, ki so dosegle relativno visoko število točk na lestvici modrosti, najprej distancirale od težave, da bi se za začetek pomirile in jih situacija ne bi popolnoma prevzela, nato situacijo ponovno mentalno predelale in se aktivno spoprijele s težavo, kot tretje pa so se iz izkušnje tudi nekaj naučile in sprejele nepredvidljivost ter negotovost v življenjskih situacijah (27).

1.6. Strategije spoprijemanja s stresom in spol

Raziskovalci ugotavljajo, da v spoprijemanju s stresom obstajajo določene razlike med spoloma. Ženske naj bi v večji meri namreč uporabljale strategijo emocionalne sprostitve in strategiji instrumentalne ter emocionalne socialne opore (28). Pri moških pa izmed strategij izstopa uporaba drog in alkohola kot način spoprijemanja s stresom. Te ugotovitve se tudi skladajo s stereotipi o spolnih vlogah (10).

Na podlagi predstavljenih ugotovitev predhodnih raziskav smo predvidevali, da bo ustvarjalnost negativno, modrost pa pozitivno povezana s starostjo ter da modrost in ustvarjalnost ne bosta medsebojno povezani. Prav tako smo predvidevali, da bo modrost pozitivno povezana z naslednjimi strategijami spoprijemanja: humor, aktivno spoprijemanje, načrtovanje, zadrževanje spontanega odziva in pozitivno reinterpretacijo. Glede razlik med spoloma pa smo domnevali, da bodo ženske v primerjavi z moškimi več uporabljale strategije emocionalne

sprostitve, instrumentalne socialne opore in emocionalne socialne opore, manj pa strategijo uporabe drog in alkohola.

2 METODOLOGIJA

2.1 Udeleženci

Raziskava je bila izvedena na 58 udeležencih, od katerih je bilo 40 oseb ženskega spola in 18 oseb moškega spola. Povprečna starost udeležencev je bila 70,9 let. Podatki so bili pridobljeni na heterogenem vzorcu. Pred upokojitvijo so udeleženci opravljali zelo raznolike poklice. Največ se jih je opredelilo za poklic ekonomista, učitelja, kuharja in prodajalca. Dobra polovica udeležencev je označila, da živi doma s partnerjem ali drugimi sorodniki (55,2 %), 29,3 % jih živi samih doma, 15,5 % udeležencev pa prebiva v domu za ostarele. Največji delež udeležencev raziskave, tj. 51,7 %, je samskih, ovdovelih ali ločenih, s 34,5 % sledijo poročeni in z 12,1 % osebe, ki so v partnerskem odnosu.

2.2. Pripomočki

Za namen naše študije smo uporabili dve nalogi ustvarjalnega mišljenja, vprašalnik spoprijemanja s stresom in lestvico modrosti. Ustvarjalnost smo ocenjevali z Guilfordovo (29) nalogo neobičajne uporabe, pri kateri je udeležencem podano navodilo, da podajo čim več čim bolj raznolikih in edinstvenih odgovorov. Druga uporabljena naloga pa je bila situacijska, avtorja Torrancea (30), pri kateri imajo udeleženci nalogo predvideti kakšne bi bile posledice, če bi prišlo do uresničitve podane nemogoče situacije. Obe izbrani nalogi sta verbalni in imata časovno omejitev (5 minut). Odločili smo se za vrednotenje odgovorov z vidika 4 faktorjev ustvarjalnosti, po Guilfordu (32), in sicer fluentnosti, fleksibilnosti, originalnosti in elaboracije, kar je za vrednotenje svojih nalog uporabljal tudi Torrance (30).

Strategije spoprijemanja s stresom smo ocenjevali s pomočjo vprašalnika COPE (10). Vprašalnik vključuje tako odgovore, ki jih vrednotimo kot disfunkcionalne, kot tudi tiste, ki jih vrednotimo kot funkcionalne. Uporabili smo izvirno obliko vprašalnika s šestdesetimi postavkami, ki meri 15 strategij spoprijemanja s stresom. Vsako izmed strategij merijo štiri postavke dispozicijske oblike, pri katerih posamezniki na osnovi 4-stopenjske Likertove lestvice ocenijo, v kolikšni meri delajo stvari, ki jih opisuje postavka (1 – tega običajno ne delam, 2 – to delam v manjši meri, 3 – to delam srednje pogosto in 4 – to delam pogosto) (10).

Po poročanju avtorjev so merske značilnosti vprašalnika COPE sprejemljive (10). Koeficienti notranje skladnosti za posamezne lestvice na našem

vzorcu so, razen lestvice aktivnega spoprijemanja, primerljivi z vrednostmi, ki jih navajajo Carver in sodelavci (10).

Modrost smo merili s pomočjo tridimenzionalne lestvice modrosti, 3D WAIS, katere avtorica je M. Ardeli (31). Tudi ta lestvica temelji na samooceni in vključuje 39 postavk, ki jih posameznik ocenjuje s pomočjo 5-stopenjske Likertove lestvice. Kognitivno dimenzijo meri 14 postavk, emocionalno 13 in reflektivno 12 postavk. Lestvica je sestavljena iz dveh delov: v prvem delu posameznik ocenjuje strinjanje s postavko (1 – popolnoma se strinjam, 5 – sploh se ne strinjam), v drugem delu pa ocenjuje, v kolikšni meri postavka drži zanj (1 – popolnoma drži zame, 5 – sploh ne drži zame) (31).

Na našem vzorcu so bile za vse tri lestvice izračunane primerne vrednosti alfa koeficienta, ki so za kognitivno dimenzijo znašale 0,87, za afektivno 0,78 in za reflektivno 0,82. Vrednosti ustrezajo kriteriju in so primerljive z alfa koeficienti, ki jih navaja avtorica (31).

2.3. Postopek

Za potrebe raziskave smo najprej prevedli in priredili lestvico modrosti 3D WAIS (31). Nato smo pripravili instrument, ki je poleg osnovnih demografskih podatkov (spol, starost, regija, bivanje, poklic in zakonski stan) vključeval zgoraj opisane tri vprašalnike. Za pomoč pri zbiranju udeležencev smo kontaktirali osem različnih društev in javnih zavodov

ter dobili tri pozitivne odgovore. S pristojnimi smo se dogovorili glede izvedbe in povabila potencialnih udeležencev k sodelovanju. Tako smo udeležence zbirali v dnevnem centru za odrasle, v domu za ostarele in društvu upokojencev.

Reševanje vprašalnika je potekalo v skupini. Po uvodnih navodilih smo pričeli z nalogama ustvarjalnosti, ki sta bili časovno omejeni, potem pa je sledilo reševanje vprašalnika COPE in lestvice modrosti. Sledila je analiza podatkov, pred katero smo izločili udeležence, pri katerih smo opazili presežno število manjkajočih vrednosti in naključno odgovarjanje.

2.4. Analize

Analize so bile izvedene v programu IBM SPSS Statistic 20. Za začetek je bila preverjena normalnost porazdelitve spremenljivk na našem vzorcu s pomočjo Kolmogorov-Smirnov testa. Vse spremenljivke, razen uporabe drog, so se prilegale Gaussovi krivulji. Pri spremenljivkah, ki so se normalno porazdeljevale, je bil izračunan Pearsonov korelacijski koeficient, za primerjavo povprečij med skupinami pa smo uporabili T-test. Pri ugotavljanju razlik med spoloma pri uporabi drog kot strategije spoprijemanja s stresom je bil izveden Mann-Whitneyjev test. Zatem smo kot dodatek izračunali še velikost učinka, da bi preverili, ali so nepredvideni rezultati posledica nereprezentativnega vzorca in naredili analizo zanesljivosti.

3 REZULTATI

V nadaljevanju bomo v sklopu rezultatov najprej predstavili deskriptivno statistiko za spremenljivke, ki smo jih uporabili v analizi, za tem bodo sledile korelacije in rezultati T-testa ter Mann-Whitneyjevega testa.

Tabela 1: Deskriptivna statistika spremenljivk starost, ustvarjalnost in modrost

	N	M	SD	Min	Max	S	K	K-S	p
Starost	52	70,87	9,28	52	95	0,68	0,37	0,85	0,47
Ustvarjalnost	58	15,72	8,45	2	35	0,37	-0,62	0,73	0,66
Modrost	58	3,16	0,61	1,15	4,38	-0,94	1,49	1,19	0,12

Opombe. N = število udeležencev; M = povprečno število doseženih točk; SD = standardni odklon; Min = najnižja vrednost; Max = najvišja vrednost; S = asimetričnost; K = sploščenost; K-S = vrednost Kolmogorov-Smirnov testa; p = statistična pomembnost.

Iz tabele je razvidno, da so bile razlike v starosti med udeleženci precejšnje. Zajeli smo dve obdobji odraslosti. Razlika med udeležencem z najnižjo in udeležencem z najvišjo starostjo je 43 let. Prav tako so razlike v dosežku pri nalogah ustvarjalnosti med udeleženci velike, saj je razpon med najmanjšim in

najvišjim številom doseženih točk kar 33 točk. Razlike v modrosti pri udeležencih so bile zmerne. Glede na maksimalno vrednost, ki so jo udeleženci dosegli na lestvici modrosti, je povprečna vrednost modrosti na vzorcu precej visoka.

Tabela 2: Deskriptivna statistika za strategije spoprijemanja s stresom

	N	M	SD	Min	Max	S	K	K-S	p
Pozitivna reinterpretacija in rast	58	12,17	2,66	4	16	-0,59	0,22	0,93	0,35
Aktivno spoprijemanje	58	11,55	2,21	5	15	-0,53	0,12	0,94	0,34
Humor	58	8,55	3,34	3	16	0,48	-0,45	0,84	0,48
Načrtovanje	58	12,26	2,61	5	16	-0,32	-0,36	0,85	0,47
Zadrževanje spontanega odziva	58	10,9	2,66	4	16	-0,22	-0,04	0,7	0,71
Sprejetje	58	11,03	2,82	3	16	-0,11	0,26	1,09	0,19
Religija	58	8,84	4,34	3	16	0,29	-1,29	1,2	0,16

Opombe. N = število udeležencev; M = povprečno število doseženih točk; SD = standardni odklon; Min = najnižja vrednost; Max = najvišja vrednost; S = asimetričnost; K = sploščenost; K-S = vrednost Kolmogorov-Smirnov testa; p = statistična pomembnost.

Iz tabele lahko razberemo, da se udeleženci v največji meri poslužujejo strategije načrtovanja in strategije pozitivne reinterpretacije in rasti. Najmanj pa pri spoprijemanju s stresom uporabljajo strategiji humorja in religije. Pri uporabi strategije spoprijemanja s stresom "religija" se udeleženci med seboj tudi najbolj

razlikujejo. Standardni odklon je nekoliko višji še pri uporabi strategije "humor", pri ostalih strategijah pa je precej podoben. Pri vseh strategijah, razen aktivnem spoprijemanju, je bilo doseženih maksimalno število točk.

Tabela 3: Deskriptivna statistika glede na spol za strategije spoprijemanja s stresom

	G	N	M	SD	Min	Max	S	K	K-S	p
Emocio-nalna sprostitev	Moški	18	8,83	2,8	6	13	0,36	-0,87	0,82	0,51
	Ženske	40	8,9	3,1	2	16	0,07	-0,19	0,72	0,68
Instru-mentalna socialna opora	Moški	18	9,61	3,05	5	15	0,28	-0,66	0,57	0,9
	Ženske	40	10,25	3,72	2	16	0,24	-0,5	0,59	0,88
Emocio-nalna socialna opora	Moški	18	8,5	3,29	3	15	0,09	-0,46	0,49	0,97
	Ženske	40	10,05	3,68	1	16	-0,38	-0,22	1,12	0,16
Uporaba drog	Moški	18	6,33	3,58	4	15	1,37	0,59	1,32	0,06
	Ženske	40	5,48	2,79	1	14	1,75	2,66	1,91	0,00

Opombe. G = spol; N = število udeležencev; M = povprečno število doseženih točk; SD = standardni odklon; Min = najnižja vrednost; Max = najvišja vrednost; S = asimetričnost; K = sploščenost; K-S = vrednost Kolmogorov-Smirnov testa; p = statistična pomembnost.

Ženske v primerjavi z moškimi pri spoprijemanju s stresom nekoliko več uporabljajo strategijo emocionalne socialne opore, instrumentalne socialne opore in emocionalno sprostitev. Moški pa pri spoprijemanju s stresom v večji meri posegajo po strategiji uporabe drog. Največjo razliko med spoloma pri uporabi strategij spoprijemanja s stresom lahko opazimo pri strategiji emocionalne socialne opore, sledita pa uporaba drog in strategija instrumentalne

socialne opore, medtem ko je razlika pri strategiji emocionalne sprostitev minimalna. Tako pri ženskem kot moškem spolu ni večjih odstopanj pri uporabi strategij spoprijemanja s stresom, nekoliko manjše razlike pri ženskah so se pokazale le pri uporabi strategije humorja. Pri uporabi vseh strategij moški dosegajo višje najmanjše vrednosti, medtem ko ženske pri vseh strategijah, razen pri uporabi drog, dosegajo višje maksimalne vrednosti.

Tabela 4: Korelacije med spremenljivkami starost, ustvarjalnost in modrost

	N	M	SD	Ustvarjalnost	Modrost
Starost	52	70,87	9,28	-0,47**	-0,24
Ustvarjalnost	58	15,72	8,45	-	0,21
Modrost	58	3,16	0,61	0,21	-

Opombe. N = število udeležencev; M = povprečno število doseženih točk; SD = standardni odklon; r = Pearsonov korelacijski koeficient; p = statistična pomembnost; * = statistična pomembnost na nivoju 0,05; ** = statistična pomembnost na nivoju 0,01; s krepko so označene statistično pomembne vrednosti.

Iz tabele lahko razberemo, da se ustvarjalnost pomembno povezuje s starostjo. Povezava med spremenljivkama je negativna in statistično pomembna za $p < 0,01$. Korelacija med

ustvarjalnostjo in modrostjo je nizka in ni statistično pomembna. Prav tako se kot statistično pomembna ni izkazala povezava med modrostjo in starostjo, ki je nizka in negativna.

Tabela 5: Korelacije spremenljivke modrost s strategijami spoprijemanja s stresom

	N	M	SD	Modrost r
Modrost	58	3,16	0,61	-
Pozitivna reinterpretacija in rast	58	12,17	2,66	0,35**
Aktivno spoprijemanje	58	11,55	2,21	0,21
Humor	58	8,55	3,34	0,10
Načrtovanje	58	12,26	2,61	0,22
Zadrževanje spontanega odziva	58	10,9	2,66	0,05
Sprejetje	58	11,03	2,82	-0,27*
Religija	58	8,84	8,84	-0,29*

Opombe. N = število udeležencev; M = povprečno število doseženih točk; SD = standardni odklon; r = Pearsonov korelacijski koeficient; p = statistična pomembnost; * = statistična pomembnost na nivoju 0,05; ** = statistična pomembnost na nivoju 0,01; s krepko so označene statistično pomembne vrednosti.

Modrost se najvišje povezuje z uporabo strategije spoprijemanja s stresom "pozitivna reinterpretacija in rast". Povezava je statistično pomembna za $p < 0,01$. Sledita povezavi s strategijo religije in strategijo sprejetja, ki sta negativni in prav tako statistično

pomembni. Nekoliko nižje sta z modrostjo pozitivno povezani tudi strategija načrtovanja in strategija aktivnega spoprijemanja s stresom, povezave s humorjem in zadrževanjem spontanega odziva pa so zanemarljive.

Tabela 6: Razlike med spoloma glede uporabe strategij spoprijemanja s stresom

	G	N	M	SD	F-test (Sig.)	t	df	p	d
Emocio-nalna sprostitvev	Moški	18	8,83	2,8	2,51(0,12)	-0,08	56	0,94	0,02
	Ženske	40	8,9	3,1					
Instru-mentalna socialna opora	Moški	18	9,61	3,05	0,90(0,35)	-0,64	56	0,53	0,19
	Ženske	40	10,25	3,72					
Emocio-nalna socialna opora	Moški	18	8,5	3,29	0,31(0,58)	-1,54	56	0,13	0,44
	Ženske	40	10,05	3,68					
		N	M	SD	U	Z	df	p	D
Uporaba drog	Moški	18	6,33	3,58	325,5	-0,643	-	0,52	0,26
	Ženske	40	5,48	2,79					

Opombe. Ž = ženske; M = moški; N = število udeležencev; M = povprečno število doseženih točk; SD = standardni odklon; F-test (Sig.) = vrednost Levenovega testa za enakost varianc; t = t-vrednost testa; df = stopnja svobode; p = statistična pomembnost; d = Cohenov d.; U = vrednost Mann-Withneyjevega testa; Z = z-vrednost.

Statistična analiza je pokazala, da med spoloma pri uporabi strategij spoprijemanja s stresom ni statistično pomembnih razlik ($p < 0,05$). Še najbližje statistični pomembnosti je razlika med spoloma pri uporabi strategije emocionalne socialne opore. Kot dodatek smo izračunali še velikost učinka, ki potrjuje slednjo ugotovitev, saj gre pri strategiji emocionalne socialne opore za srednji učinek. Majhen učinek pa je bil ugotovljen pri strategiji uporabe drog.

4 RAZPRAVA

V študiji nas je zanimala povezanost starosti z modrostjo in ustvarjalnostjo ter povezanost modrosti in spola s strategijami spoprijemanja s stresom v srednji in pozni odrasli dobi ter prispevek merjenih značilnosti k uspešnemu staranju. Tudi v naši raziskavi se je pokazalo, da ustvarjalnost ni povezana z modrostjo, je pa negativno povezana s starostjo. Statistično pomembna je bila tudi pozitivna povezava med modrostjo in uporabo strategije pozitivne reinterpretacije in rasti ter negativni povezavi modrosti

z uporabo strategije religije in strategije sprejetja pri spoprijemanju s stresom. Ostale povezave in razlike med spoloma, ki so bile predvidene v hipotezah, se niso izkazale za statistično pomembne, vendar so se pokazale tendence, kot smo jih predvidevali v hipotezah. Izjema je bil le odnos med modrostjo in starostjo.

Rezultati nakazujejo, tako kot poroča Simonton (7), da modrost in ustvarjalnost ne gresta z roko v roki, kljub temu pa imata tudi določene skupne točke. Na to bi lahko nakazovalo upadanje ustvarjalnosti in prav tako tendenca upada modrosti s starostjo. Naša študija tako ne podpira ugotovitve nekaterih drugih raziskav (32) o naraščanju modrosti s starostjo. Kot poroča Sternberg (32) v metaanalizi, ki je sintetizirala ugotovitve o povezavi med modrostjo in starostjo, smo še daleč od univerzalno sprejetega dejstva o povezavi. Študije namreč prihajajo do zelo različnih ugotovitev. Nekatere ugotavljajo rast modrosti s starostjo (16–19), druge spet navajajo da modrost ostaja visoko stabilna skozi leta, tretje pa, kot naša študija, ugotavljajo blag upad modrosti s starostjo (32). Rezultati, ki smo jih označili za kontradiktorne, tako naj ne bi bili neobičajni, saj se je starost v odnosu do modrosti izkazala kot manj pomembna spremenljivka v primerjavi z nekaterimi kognitivnimi (raven kristalizirane in fluidne inteligentnosti), osebnostnimi (odprtost za izkušnje in refleksija) in socialnimi dejavniki (okoliščine, v katerih oseba živi) (32). Slednjih v naši študiji nismo nadzorovali, obstaja pa možnost, da je rezultat posledica njihovega delovanja. Na tem mestu je treba še izpostaviti, da je težavnost vprašalnika zahtevala precej dobro ohranjene kognitivne sposobnosti za reševanje, predvsem vzdrževanje in deljeno pozornost, kar, kot vemo, v pozni odraslosti pogosto predstavlja težavo (33, 34). Kljub temu da o povezavi modrosti s starostjo ni veliko dorečenega, pa se avtorji strinjajo, da modrost upade v zelo pozni starosti, vzporedno z upadom duševnega zdravja. Raziskovalci tudi poročajo, da obstajajo precejšnje razlike v modrosti med posamezniki, kar je v veliki meri odvisno od tega, ali ljudje živijo v spodbudnem ali nesposbudnem okolju (32). Ker smo zajeli zelo različne skupine ljudi (varovance v domu za ostarele, udeležence dnevnega centra aktivnosti za odrasle, starejše odrasle s podeželja in starejše odrasle iz mesta), bi se lahko te razlike odražale v pridobljenih podatkih. Izsledki tako govorijo v prid trditvi, da starost ni nujen niti zadosten pogoj za modrost (32, 35).

Neskladnost rezultatov med študijami izhaja tudi iz neenotnih opredelitev modrosti (32, 35). V nekaterih opredelitvah je tako pomemben del modrosti tudi

humor in njegova uporaba kot strategija spoprijemanja s stresom (26). Naši izsledki ne potrjujejo večje uporabe strategije humorja pri spoprijemanju s stresom pri modrejših posameznikih, pri čemer bi vlogo moderatorske spremenljivke v odnosu lahko igrali inteligentnost, ki je močan napovednik humorja (36), in socialna podpora, ki je že bila prepoznana kot moderator pri humorju (37), ter odprtost za izkušnje, s katero se povezuje humor (36). Tega z gotovostjo ne moremo trditi, kajti, kot že omenjeno, teh spremenljivk v študijo nismo vključili. Prav tako bi opozorili na formulacijo nekaterih postavk, ki merijo uporabo strategije humorja in imajo negativno konotacijo (npr. postavka "Norčujem se iz situacije"). Ker je humor močno vezan na socialno sprejemljivost (38), je lahko v določenih situacijah neprimeren (npr. bolezen, upokojitev ali smrt). Glede uporabe strategije "religija" in "sprejetje" so nekatere študije pokazale, da so ljudje, ki ne verujejo, bolj odprti za izkušnje kot tisti, ki verujejo (39). Odprtost za izkušnje pa se povezuje tudi z generalnim znanjem o svetu. Menimo, da bi lahko bila pri negativnem odnosu modrosti z uporabo strategije religije in strategije sprejetja v ozadju odprtost za izkušnje kot tretja spremenljivka.

Med strategijami spopadanja s stresom in modrostjo se je kot najpomembnejša izkazala pozitivna povezava med modrostjo in uporabo strategije pozitivne reinterpretacije in rasti. Pozitivna povezanost modrosti z uporabo strategij načrtovanja, zadrževanja spontanega odziva in aktivnega spoprijemanja s stresom se ni izkazala kot statistično pomembna. Zanimivo je, da gre za strategije, ki se vse po Lazarusu in Folkmanu (40) uvrščajo v na problem osredotočeno spoprijemanje. Morda bi ti podatki lahko kazali na izraz intuitivnosti in izkušenosti, ki predstavljata eni izmed osrednjih značilnosti modrosti (41). Študije kažejo, da modri ljudje učinkovito presojujejo v težkih življenjskih situacijah (42), saj imajo večšine za učinkovito reševanje problemov, ki izhajajo iz izkušenj (35). Domnevamo, da zaradi večštin in izkušenj starejši odrasli morda ne zaznavajo več aktivne priprave na spoprijemanje, načrtovanja ali zadrževanja v takšni obliki kot mlajše osebe. Reševanje steče bolj spontano, zaradi česar o tem ne poročajo v pričakovani meri. Vseeno pa bi tendence lahko kazale, da morajo tudi modri posamezniki še vedno pri kakšnem problemu globlje razmisliti, kako se bodo z njim soočili, in narediti načrt, še posebej če gre za manj znano situacijo.

Zaradi majhnega vzorca pri ugotavljanju razlik med spoloma pri spoprijemanju s stresom, ki se niso izkazale kot pomembne, je bil izračunan še Cohenov d , ki je pokazal srednje velik učinek pri uporabi strategije

emocionalne socialne opore in majhen učinek pri uporabi strategije instrumentalne socialne opore ter strategije uporabe drog, medtem ko je bila vrednost izračuna pri uporabi strategije emocionalne sprostitev zelo nizka in ne moremo govoriti o učinku. Velikost učinka prav tako potrjuje domnevo, da je na rezultat deloma vplivala velikost vzorca.

V povezavi s strategijo uporabe drog nas je eden od udeležencev med zbiranjem podatkov opozoril, da postavke enačijo kadilce, uporabnike alkohola in ostalih substanc, zaradi česar se ne more opredeliti za uporabo te strategije. Dopusčamo možnost obstoja tovrstnih pomislov tudi pri drugih udeležencih, ki posledično niso iskreno odgovorili. To bi se tudi skladalo z rezultati, saj je v primerjavi z drugimi dimenzijami pri strategiji uporabe drog povprečna vrednost najnižja.

Če povzamemo odnos med modrostjo in strategijami spoprijemanja, se modrost najvišje povezuje z uporabo strategije pozitivna reinterpretacija in rast, nekoliko nižje (in ne statistično pomembno) sta z modrostjo povezani tudi strategija načrtovanja in strategija aktivnega spoprijemanja s stresom.

4.1. Implikacije za uspešno staranje

Naša študija potrjuje upad ustvarjalnosti s starostjo, katere pomen pa je prav v obravnavanih življenjskih obdobjih zelo velik, saj prispeva k uspešnemu staranju s spodbujanjem občutka kompetentnosti, življenjskega smisla in osebne rasti pri starejših odraslih. Prav tako pa spodbuja tudi spretnosti reševanja problemov, motivacijo in občutek uspešnega upravljanja z življenjem (43). Študije kažejo, da mnogi starejši odrasli vidijo uspešno staranje kot proces adaptacije, katerega pomemben del so tudi učinkovite strategije spoprijemanja s stresom (44). Ker mnogih preizkušenj, ki se pojavljajo v starosti, ni mogoče spremeniti, starejšim koristijo predvsem strategije, ki se nanašajo na oceno situacije, kar spremeni tudi emocionalni odziv nanjo. Ena takšnih strategij je pozitivna reinterpretacija in rast, ki se je tudi v tej študiji izkazala kot pomembna v povezavi z modrostjo. Starejši tako na situacijo skušajo gledati pozitivno z vidika doprinosa situacije k njihovem življenju (modrost, blagostanje), kar pa se potem kaže v višjem pozitivnem afektu (45). Skozi učenje uspešnega spoprijemanja z življenjskimi krizami in ovirami lahko postanemo tudi modrejši (19, 46). Za starejše odrasle modrost, ki izhaja iz izkušenj, in zadovoljstvo z

življenjem predstavljata ključen napovednik uspešnega staranja (47), kar potrjujejo tudi vzdolžne študije (48). Modri posamezniki lahko izkusijo subjektivno blagostanje celo ob fizičnih upadih in bližajoči se smrti. Vsekakor je za uspešno staranje nujno potrebno izboljševanje fizičnega zdravja, ekonomskih okoliščin in socialne vključenosti. Podatki pa kažejo, da je uspešno staranje prav tako odvisno od kognitivne, reflektivne in emocionalne dimenzije modrosti (49). Rezultati celo podpirajo večjo odvisnost uspešnega staranja od vseživljenjske psihosocialne rasti (50) in s tem povezane modrosti kot od trenutnih okoliščin, kar pomeni, da se lahko uspešno staramo kljub neoptimalnim okoliščinam (49).

4.2. Prednosti, pomanjkljivosti in ideje za prihodnje raziskave

Doprinos in prednost raziskave vidimo v širjenju poznavanja odnosa med ustvarjalnostjo, modrostjo in strategijami spoprijemanja s stresom, starostjo ter spolom na raznolikem vzorcu starejših odraslih in v uporabi ugotovitev za uspešno staranje.

Kot pomanjkljivost bi izpostavili, da je šlo za prečno študijo, pri čemer se zavedamo določenih omejitev, med drugim, da ni vpogleda v proces razvojnih sprememb. Prav tako je naš vzorec bil relativno majhen, kakor tudi neuravnotežen po spolu, zaradi česar je možno, da se nekatere povezave niso izkazale za statistično pomembne. V prihodnje bi bilo potrebnih več vzdolžnih študij, saj so razvoj preučevanih značilnosti, njihova medsebojna dinamika in dejavniki, ki vplivajo nanje, razmeroma slabo raziskani v odrasli dobi. Prav tako v nadaljnjih raziskavah priporočamo preverjanje nekaterih drugih psiholoških in socialnih značilnosti (osebnost, izobrazba, socialni status itd.), ki bi lahko vplivale na razvoj modrosti.

5 ZAKLJUČEK

Predvidevamo lahko, da bodo starejši odrasli, ki so bili ocenjeni kot modrejši in ustvarjalnejši ter so uporabljali konstruktivne strategije soočanja s stresom, manj ranljivi za vsakodnevne preizkušnje in se bodo uspešneje starali. Razvoj vseh treh raziskovanih področij skozi različna življenjska obdobja – torej spodbujanje ustvarjalnega reševanja problemov, komponent modrosti in s tem povezanih strategij spoprijemanja s stresom – lahko pomembno prispeva k izpolnjujoči starosti.

LITERATURA

1. Musek J. Osebnostna podlaga modrosti. *Anthropos* 2009; 1/2: 165–87.
2. Levinson DJ. A conception of adult development. *American Psychologist* 1986; 41: 3–13.
3. Lee JJ. The best years of life: A study of older Hong Kong Chinese. *Social Indicators Research* 2010; 100: 539–62. doi: 10.1007/s11205-010-9619-2.
4. Fisher JB, Specht DK. Successful ageing and creativity in later life. *Journal of Aging Studies* 1999; 13: 457–72.
5. Jurman B. Inteligentnost, ustvarjalnost, nadarjenost. Ljubljana: Kurir, 2004.
6. Slight AC, Connors FA, Roskos-Ewoldsen B. Relation of creativity to fluid and crystallized intelligence. *The Journal of Creative Behavior* 2005; 39: 123–36.
7. Simonton DK. Age and outstanding achievement: What do we know after a century of research? *Psychology Bulletin* 1988; 104: 251–67.
8. Pogacnik V. Ali s starostjo inteligentnost upada? *Psihološka obzorja* 1993; 2: 57–65.
9. Ardeli M. Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development* 2004; 47: 257–85. doi: 10.1159/000079154.
10. Carver CS, Weintraub JK, Scheier MF. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989; 56: 267–83.
11. Litman JA. The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences* 2006; 41: 273–84.
12. Pečjak V. Drugačen pogled na ustvarjalnost starejših ljudi. *Kakovostna starost* 2011; 3: 40–4.
13. Torrance PE. A Quiet Revolution. *The Journal of Creative Behavior* 1989; 23: 136–45.
14. Staudinger UM. Older and wiser? Integrating results on the relationship between age and wisdom-related performance. *International Journal of Behavioral Development* 1999; 23: 641–64. doi: 10.1080/016502599383739.
15. Ardeli M. Age, experience, and the beginning of wisdom. V: Danefer D, Philipson C, urednika. *The SAGE handbook of social gerontology*. California: SAGE Publications Inc, 2010: 306–14.
16. Jeste DV, Ardeli M, Blazer D, Kraemer HC, Vaillant G, Meeks TW. Expert consensus on characteristics of wisdom: A Delphi method study. *Gerontologist* 2010; 50: 668–80.
17. Takahashi M, Overton WT. Cultural foundations of wisdom. V: Sternberg RJ, Jordan J, urednika. *A handbook of wisdom*. New York: Cambridge University Press, 2005: 32–60.
18. Ardeli M. Are older adults wiser than college students? A comparison of two age cohorts. *Journal of Adult Development* 2010; 17: 193–207. doi: 10.1007/s10804-009-9088-5.
19. Ardeli M, Jeste DV. Wisdom and Hard Times: The Ameliorating Effect of Wisdom on the Negative Association Between Adverse Life Events and Well-Being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 2016; 00: 1–10. doi: 10.1093/geronb/gbw137.
20. Baltes PB, Smith J. The psychology of wisdom and its ontogenesis. V: Sternberg RJ, urednik. *Wisdom: Its nature, origins, and development*. New York: Cambridge University Press, 1990: 87–120.
21. Bakračević Vukman K. Developmental Differences in Metacognition and their Connections with Cognitive Development in Adulthood. *Journal of Adult Development* 2005; 12: 211–21.
22. Sternberg RJ. *Wisdom, intelligence and creativity synthesized*. Cambridge: Cambridge university press, 2003.
23. Sternberg RJ, Lubart TI. *Wisdom and Creativity*. V: Birren JE, Schaie KW, urednika. *Handbook of the psychology of ageing*. San Diego: Academic Press, 2001: 500–20.
24. Vaillant G. *Adaptation to life*. Boston: Little Brown, 1977.
25. Frecknall P. Good humor: A qualitative study of the uses of humor in everyday life. *Psychology. A Journal of Human Behavior* 1994; 31: 12–21.
26. Webster JD. An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development* 2003; 10: 13–22. doi:1068-0667/03/0100-0013/0.
27. Ardeli M. How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation* 2005; 28: 7–19. doi:10.3200/REVN.28.1.7-19.
28. Ptacek JT, Smith RE, Dodge KL. Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin* 1994; 20: 421–30. doi: 10.1177/0146167294204009.
29. Guilford JP. *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill Book Co, 1967.
30. Torrance PE. Predictive validity of the Torrance tests of creative thinking. *Fourth Quarter* 1972; 6: 236–62. doi:10.1002/j.2162-6057.1972.tb00936.x.
31. Ardeli M. Empirical Assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale. *Research on Aging* 2003; 25: 275–324.
32. Sternberg RJ. Older but not wiser? The relationship between age and wisdom. *Ageing International* 2005; 30: 5–26.
33. Pawlowski J, Remor E, Parente MAMP, Salles JF, Fonseca RP, Bandeira DR. The influence of reading and writing habits associated with education on the neuropsychological performance of Brazilian adults. *Reading and Writing* 2012; 25: 2275–89. doi:10.1007/s11145-012-9357-8.
34. Lufi D, Segrev S, Blum A, Rosen T, Haimov I. The effect of age attention level: A comparison of two age groups. *International Journal of Ageing and Human Development* 2015; 81: 176–88. doi: 10.1177/0091415015614953.
35. Staudinger UM, Glück J. Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *The Annual Review of Psychology* 2011; 62: 215–41. doi: 10.1146/annurev.psych.121208.131659.
36. Howrigan DP, McDonald KB. Humor as mental fitness indicator. *Evolutionary Psychology* 2008; 6: 652–66. doi: 10.1177/147470490800600411.
37. Dyck K, Holtzman S. Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences* 2013; 55: 53–8. doi: 10.1016/j.paid.2013.01.023.
38. Cann A, Matson C. Sense of humor and social desirability: Understanding how humor styles are perceived. *Personality and Individual Differences* 2014; 66: 176–80. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.029.
39. Galen LW, Kloet J. Personality and social integration factors distinguishing nonreligious from religious groups: The importance of controlling for attendance and demographics. *Archive for the Psychology of Religion* 2011; 33: 205–28.
40. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
41. Baltes PB, Smith J. The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny and function. *Perspectives on Psychological Science* 2008; 3: 56–64. doi: 10.1111/j.1745-6916.2008.00062.x.
42. Aldwin C. M. Gender in wisdom: A brief overview. *Research in Human Development*, 2009; 6: 1–8. doi: 10.1080/15427600902779347.
43. Fisher BJ, Sprecht DK. Successful aging and creativity in later life. *Journal of Ageing Studies* 2000; 13: 457–72. doi: 10.1016/S0890-4065(99)00021-3.
44. Von Faber M, Bootsma-Van der Wiel A, Van Exel E, Gussekloo J, Lagaay AM, Van Dongen E et al. Successful aging in the oldest old: Who can be characterized as successfully aged? *Arch Intern Med* 2001; 161: 2694–700. doi:10.1001/archinte.161.22.2694.

45. Nowlan JS, Wutricht VM, Rapee RM. Positive reappraisal in older adults: A systematic literature review. *Aging & Mental Health* 2014; 19: 475–84. doi: 10.1080/13607863.2014.954528.
46. Ardeli M. How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation* 2005; 28: 7–19. doi:10.3200/REVN.28.1.7-19.
47. Kelly GA, Lazarus J. Perceptions of successful ageing: Intergenerational voices value well-being. *The International Journal of Ageing* 2015; 80: 233–47. doi: 10.1177/0091415015591678.
48. Ardeli M. Antecedents and effects of wisdom in old age: A longitudinal perspective on ageing well. *Research on ageing* 2000; 22: 360–94.
49. Ardeli M, Edwards CA. Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-being. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 2016; 71: 502–13.
50. Erikson EH. *The life cycle completed. A review.* New York, NY: Norton, 1982.