

Adam Falewicz¹
Szczecin
<https://orcid.org/0000-0002-0412-7602>

Mądrość a preferencja wyboru aktywności zaradczej u osób w późnej dorosłości

Abstract

Wisdom and preference of coping behavior in late adulthood

The purpose of this article was to demonstrate the role of wisdom in explaining the preference of coping strategies to deal with daily stressful life events in late adulthood. According to Ardel's research, wisdom, understood as a composite of cognitive, reflective, and affective (compassionate) components, may be a resource that empowers adults to cope proactively.

A group of 86 individuals in late adulthood was studied. The following research methods were used: Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS) by Ardel, adapted by Steuden, Brudek and Izdebski and The Proactive Coping Inventory (Polish Adaptation: PCI) by Sęk, Pasikowski, Taubert, Greenglass and Schwarzer.

The results of the study confirm the explanatory role of wisdom for the preference of coping strategies in late adulthood. Wisdom in the affective dimension proved to be a predictor of proactive, reflective, and preventive coping and strategic planning. The affective dimension explained variability in the use of instrumental and emotional support-seeking strategies.

Keywords: wisdom, coping, proactivity, late adulthood

¹ Adam Falewicz – ks. dr, adiunkt w Katedrze Psychologii Społecznej i Rozwojowej w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, e-mail: adam.falewicz@usz.edu.pl.

Streszczenie

Przedmiotem niniejszego artykułu było ukazanie roli mądrości w wyjaśnianiu stosowania strategii radzenia sobie z codziennymi stresującymi wydarzeniami życiowymi u osób w późnej dorosłości. Zgodnie z badaniami Ardelta, mądrość, rozumiana jako złożenie komponentu poznawczego, refleksyjnego i emocjonalnego, może być zasobem uzdalniającym osoby dorosłe do proaktywnego radzenia sobie.

Badaniu poddano grupę 86 osób w późnej dorosłości. Posłużono się następującymi metodami badawczymi: Trzywymiarową Skalą Mądrości Życiowej (Three-Dimensional Wisdom Scale: 3D-WS) autorstwa Ardelta, w adaptacji Steuden, Brudka i Izdebskiego, oraz Kwestionariuszem Reakcji na Codzienne Wydarzenia (The Proactive Coping Inventory – Polish Adaptation: PCI) Sęk, Pasikowskiego, Tauberta, Greenglass i Schwarczera.

Wyniki przeprowadzonego badania potwierdzają wyjaśniającą rolę mądrości dla preferencji podejmowanych strategii zaradczych w późnej dorosłości. Mądrość w wymiarze afektywnym okazała się predyktorem proaktywnego, refleksyjnego i prewencyjnego radzenia sobie oraz strategicznego planowania. Wymiar afektywny wyjaśniał zmienność stosowania strategii poszukiwania wsparcia instrumentalnego i emocjonalnego.

Słowa kluczowe: mądrość, radzenie sobie, proaktywność, późna dorosłość

Wstęp

Zagadnienia takie jak mądrość, twardość charakteru czy umiejętność dobrego poradzenia sobie z problemami w życiu człowieka, które dotąd stawały w centrum zainteresowania głównie filozofów i teologów, mają również swoje odbicie w psychicznym przeżywaniu tych fenomenów. W potocznym rozumieniu są one nierozdzielne. Człowiek mądry to przecież ten, który potrafi zachować hart ducha i nieugiętą postawę wobec przeciwności. Skoro jednak, jak pisał św. Jan Paweł II (1981), „nauka winna sprzymierzyć się z mądrością”, nieuchronna wydaje się wobec tego konieczność uzgodnienia spojrzeń i pojęć, by zobaczyć psychologię jako system, w którym wiele mianowników może być wspólnych². Niniejszy artykuł będzie próbą opisanie roli psychologicznie definiowanej i mierzonej mądrości dla sposobów, w jakie osoby starsze zmagają się z trudami dnia codziennego.

² Jan Paweł II, *Familiaris Consortio. Adhortacja Apostolska Ojca Świętego Jana Pawła II do biskupów, kapłanów i wiernych całego Kościoła Katolickiego o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym*, Rzym 1981.

1.1. Mądrość w ujęciu psychologicznym

Mądrość jest pojęciem interdyscyplinarnym i trudno o jednoznaczną, wspólną definicję mądrości. Przez wieki pytanie o znaczenie mądrości było przedmiotem filozoficznych dociekań nad ludzkim doświadczeniem. Pozostaje rzeczą znaną, że zarówno filozofia Zachodu (m.in. dzieła Platona i Arystotelesa), jak i dociekania wschodnich myślicieli (Konfucjusza, Buddy) oraz tradycje religijne czy literatura, jako jedno z centralnych zagadnień stawiają mądrość. Mądrość wiąże się z cennymi korzyściami i dla społeczeństwa, stąd stała się w XX w. przedmiotem zainteresowań psychologów rozwojowych jako wyznacznik dojrzałej osobowości³.

Na przestrzeni lat mądrość była definiowana w psychologii na różne sposoby. W modelu Berlińskim mądrość jest ujmowana w podejściu poznawczym jako system wiedzy eksperckiej, stosowanej w odniesieniu do kierowania życiem, zarządzania nim i do jego bilansu⁴. Ujęcia integracyjne definiują mądrość jako połączenie elementów poznawczych i afektywnych, takich jak równowaga pomiędzy zaangażowaniem emocjonalnym a dystansem, działaniem i bezczynnością; wątpliwości w radzeniu sobie ze zmiennymi kolejami losu⁵; głęboki, właściwy wgląd i rozumienie siebie oraz kwestii egzystencjalnych; zdolność do umiejętnego, życzliwego reagowania na innych⁶; chęć do zgłębiania wiedzy; umiejętność zarządzania emocjami; samowiedza, zdolność do przewodzenia innym czy altruizm⁷. Pozapoznawcze definicje mądrości ujmują ją na gruncie psychologii jako zdolność do autotranscendencji⁸. W modelu HERO(E) Webstera, mądrość jest ujmowana jako konstrukt, który łączy krytyczne wydarzenia życiowe, zdolność do regulacji emocji, refleksyjność, otwartość na doświadczenie

³ Zob. E. H. Erikson., *Childhood and society*, New York 1950; P. B. Baltes, U. M. Staudinger, *Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence*, „American Psychologist” 55 (2000) 1, s. 122-136; L. L. Carstensen, C. E. Löckenhoff, *Aging, emotion, and evolution*, „Annals of the New York Academy of Sciences” 1000 (2003) 1, s. 152-179.

⁴ Por. P. B. Baltes, U. M. Staudinger, *Wisdom*, s. 122-136.

⁵ Por. J. E. Birren, L. M. Fisher, *The elements of wisdom: Overview and integration*, [w:] R. J. Sternberg [red.], *Wisdom: Its nature, origins, and development*, New York 1990, s. 317-332.

⁶ Zob. R. Walsh, *What is wisdom? Cross-cultural and cross-disciplinary syntheses*, „Review of General Psychology” 19 (2015) 3, s. 278-293.

⁷ Zob. J. A. Greene, S. C. Brown, *The Wisdom Development Scale: Further validity investigations*, „The International Journal of Aging and Human Development” 68 (2009) 4, s. 289-320.

⁸ Por. M. R. Levenson, P. A. Jennings, C. M. Aldwin, R. W. Shiraishi, *Self-transcendence: Conceptualization and measurement*, „International Journal of Aging & Human Development” 60 (2005) 2, s. 127-143.

i humor⁹. Mądrość w ujęciu ogólnym (*general wisdom*) odnosi się do wglądu i wiedzy o życiu w ogólności, co sprawia, że osoba ją posiadająca może służyć cenną radą. Mądrość w ujęciu osobistym (*personal wisdom*) dotyczy zasadniczo mądrości w odniesieniu do życia danej osoby, co w praktyce oznacza wgląd w siebie, samowiedzę, zdolność do poradzenia sobie z zawiłościami życia i troskę o dobrostan osób w otoczeniu¹⁰. Najbardziej aktualny i kompleksowy przegląd psychologicznych ujęć mądrości oraz propozycje ich integracji znajdziemy w opracowaniu Grossmanna i współpracowników¹¹.

Model mądrości przyjęty na potrzeby badania opisywanego w niniejszym artykule zaproponowała i rozwinęła Ardel¹². W swoim trzywymiarowym modelu mądrości (Three-Dimensional Wisdom Model – 3D-WM) definiuje ją jako wieloaspektowy konstrukt, w którym każdy z trzech wyróżnianych przez nią wymiarów jest odrębny, ale równocześnie składa się wraz z pozostałymi w jedną poznawczo-emocjonalną zdolność, rozumianą jako mądrość w ujęciu ogólnym. Wymiar poznawczy (*cognitive dimension*) mądrości jest zdolnością do wszechstronnego spojrzenia na sytuację, ujmowania zarówno pozytywnych, jak i negatywnych jej aspektów oraz do zrozumienia ograniczeń ludzkiego poznania, jak również nieprzewidywalności i niepewności, jakie niesie ze sobą życie. Refleksyjny wymiar mądrości (*reflective dimension*) jest zdolnością do redukcji skoncentrowania na sobie, zmniejszenia subiektywności i projekcji, tak by przekroczyć własną perspektywę i potrafić spojrzeć na wydarzenia z perspektywy innych ludzi. Wymiar ten odnosi się również do wglądu w motywację własnego zachowania oraz zachowania innych, do czego niezbędna jest umiejętność adekwatnej regulacji emocji. Wymiar współodczuwania (*compassionate dimension*) oznacza z kolei zdolność odczuwania pozytywnych emocji względem innych ludzi, takich jak współczucie i sympatia oraz zaangażowanie w zachowania wspierające i opiekuńcze. Wyklucza on zubożenie czy przejawianie negatywnych emocji i zachowań względem innych. Zaletą wykorzystania teorii Ardel jest jej względna oszczędność poznawcza i zgodność z więk-

⁹ Zob. J. D. Webster, *An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale*, „Journal of Adult Development” 10 (2003) 1, s. 13-22.

¹⁰ Zob. U. M. Staudinger, *The need to distinguish personal from general wisdom: A short history and empirical evidence*, [w:] M. Ferrari, N. M. Weststrate [red.], *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience*, New York 2013, s. 3-19.

¹¹ Zob. I. Grossmann, N. M. Weststrate, M. Ardel, J. P. Brienza, M. Dong, M. Ferrari, M. A. Fournier, C. S. Hu, H. C. Nusbaum, J. Vervaeke, *The Science of Wisdom in a Polarized World: Knowns and Unknowns*, „Psychological Inquiry” 31 (2020) 2, s. 103-133.

¹² Zob. M. Ardel, *Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale*, „Research on Aging” 25 (2003) 3, s. 275-324.

szością potocznych, jak i naukowych teorii mądrości¹³. Do pomiaru mądrości w tym ujęciu stosuje się trzywymiarową skalę mądrości (Three-Dimensional Wisdom Scale – 3D-WS) autorstwa Ardelta¹⁴.

1.2. Mądrość jako zasób w radzeniu sobie z trudnymi wydarzeniami życiowymi

To, w jaki sposób osoba reaguje w sytuacji stresowej i jakie strategie dobiera, zależy od wielu czynników, gdzie poza samą sytuacją stresową na radzenie sobie wpływają aktualny stan psychofizyczny jednostki, płeć, wiek, wykształcenie, ale również i uwarunkowania osobowościowe¹⁵. Do najczęściej badanych zasobów osobistych należą m.in.: poczucie własnej skuteczności, osobowość (konkretna, korzystna konfiguracja jej cech¹⁶), optymizm¹⁷, poczucie humoru, wysoka samoocena, umiejętność odnalezienia sensu, poczucie koherencji, inteligencja emocjonalna, pozytywne emocje¹⁸, twardość (*hardiness*) czy temperament¹⁹. Zasobem osobistym, współdecydującym o tym, jak wyglądają procesy radzenia sobie u danej osoby, jest również mądrość.

W swoim badaniach jakościowych Ardelta²⁰ sprawdziła, jak mądre osoby w późnej dorosłości radziły sobie z kryzysami i przeciwnościami w życiu. Rezultaty badania pokazały, że osoby starsze, charakteryzujące się mądrością, potrafiły mentalnie zdystansować się od stresujących sytuacji, by odzyskać równowagę psychiczną, bardziej aktywnie, najlepiej jak umiały, radziły sobie z kryzysami – zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi. Seniorzy, których charakteryzował wysoki poziom mądrości, potrafili również uczyć się na podstawie

¹³ Zob. M. Ardelta, *Wisdom, age, and well-being*, [w:] K. W. Schaie, S. L. Willis [red.], *Handbook of the psychology of aging*, Amsterdam 2011, s. 279-291.

¹⁴ Zob. M. Ardelta, *Empirical assessment*, s. 275-324.

¹⁵ Zob. K. Wrześniewski, *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 44-64.

¹⁶ Zob. E. P. Hambrick, D. M. McCord, *Proactive Coping and its Relation to the Five-Factor Model of Personality*, „*Individual Differences Research*” 8 (2010) 2, s. 67-77.

¹⁷ Zob. A. K. Uskul, E. Greenglass, *Psychological well-being in a Turkish-Canadian sample*, „*Anxiety, Stress and Coping*” 18 (2005), s. 169-178.

¹⁸ M. M. Tugade, B. L. Fredrickson, *Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences*, „*Journal of Personality and Social Psychology*” 86 (2004) 2, s. 320-333.

¹⁹ J. Strelau, *Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenia sobie ze stresem*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 88-132.

²⁰ M. Ardelta, *How Wise People Cope with Crises and Obstacles in Life*, „*Revision*” 28 (2005) 1, s. 7-19.

swoich doświadczeń i stosować zdobytą na przestrzeni lat wiedzę do aktualnej sytuacji. Inne badania, przeprowadzone na grupie osób starszych, pokazały, że mądrość w ujęciu trzywymiarowym, a szczególnie jej refleksyjny wymiar, stanowiła ochronę przed negatywnymi skutkami konfrontacji z własną śmiercią, niepełnosprawnością czy też trudnymi wydarzeniami życiowymi²¹. W badaniach, które przeprowadzili Etezadi i Pushkar, mądrość wiązała się z radzeniem sobie skoncentrowanym na problemie i z pozytywną reinterpretacją stresujących wydarzeń życiowych²². Badania pokazują również, że mądrość, ujmowana w podejściu poznawczym jako takie cechy charakteru jak umiłowanie nauki, oryginalność, ciekawość czy osąd, negatywnie korelowała ze stresem²³. Mądrość stanowi również zasób do radzenia sobie ze stresem o charakterze traumatycznym. Wyraźnie pokazują to badania, które przeprowadzili Webster i Deng²⁴. Pokazali oni mediacyjny mechanizm, w którym mądrość prowadziła do ponownej oceny poznawczej podstawowych przekonań na temat siebie, innych, świata i przyszłości w kontekście retrospektywnie przywoływanych wydarzeń.

1.3. Psychologiczne rozumienie radzenia sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem codziennego życia jest jednym z istotnych aspektów ludzkiej egzystencji. Jako złożony proces opiera się na wielu zmiennych, które charakteryzują samą osobę, środowisko i rodzaj doświadczanego stresora. Najbardziej rozpowszechnionym modelem stresu i radzenia sobie, który doczekał się licznych weryfikacji empirycznych, jest model transakcyjny²⁵. Zgodnie z nim radzenie sobie opiera się na interakcji pomiędzy indywidualną oceną poznawczą i odpowiedzią na bodziec. Osoba w pierwszej kolejności ocenia bodziec pod kątem jego zagrażającego charakteru. Jeżeli w wyniku oceny zostaje

²¹ Zob. M. Ardel, C. A. Edwards, *Wisdom at the End of Life: An Analysis of Mediating and Moderating Relations Between Wisdom and Subjective Well-Being*, „The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences” 71 (2015) 3, s. 502-513; M. Ardel, D. V. Jeste, *Wisdom and Hard Times: The Ameliorating Effect of Wisdom on the Negative Association Between Adverse Life Events and Well-Being*, „The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences” 73 (2018) 8, s. 1374-1383.

²² Zob. S. Etezadi, D. Pushkar, *Why are wise people happier? An explanatory model of wisdom and emotional well-being in older adults*, „Journal of Happiness Studies” 14 (2013) 3, s. 929-950.

²³ Zob. J. B. Avey, F. Luthans, S. T. Hannah, D. Sweetman, C. Peterson, *Impact of employees' character strengths of wisdom on stress and creative performance*, „Human Resource Management Journal”, 22 (2012) 2, s. 165-181.

²⁴ Zob. J. D. Webster, X. C. Deng, *Paths from trauma to intrapersonal strength: Worldview, posttraumatic growth, and wisdom*, „Journal of Loss and Trauma” 20 (2015) 3, s. 253-266.

²⁵ Zob. R. S. Lazarus, S. Folkman, *Stress appraisal and coping*, New York 1984.

zidentyfikowane źródło potencjalnego zagrożenia, osoba angażuje się w zachowanie zaradcze. W modelu zaproponowanym przez Lazarusa i Folkmana²⁶ odpowiedź na bodziec może przyjmować dwie postaci – postępowania skoncentrowane na problemie lub na emocjach. Radzenie sobie skoncentrowane na problemie obejmuje strategie mające na celu wpływ na zmianę sytuacji, podczas gdy strategie skupione na emocjach obejmują wysiłki ukierunkowane na minimalizację psychologicznego dystresu. Nowsze teorie radzenia sobie ze stresem wskazują na jeszcze jedną oś, na której należy pozycjonować podejmowane wysiłki zaradcze. Aspinwall i Taylor zwrócili uwagę na radzenie sobie, które koncentruje się nie tyle na odpowiedzi na zaistniały stresor, co jest zorientowane na przyszłość i oparte o stawianie wyzwań²⁷. Pokazali oni, że osoba nie tylko reaguje na bodziec, a zatem oddziałuje reaktywnie, ale może podejmować proaktywne wysiłki, by przygotować się na przyszłe stresory. Rozwijając koncepcję proaktywnego radzenia sobie, Schwarzer zidentyfikował dwa rodzaje aktywnego, zorientowanego na przyszłość radzenia sobie – styl prewencyjny i proaktywny²⁸. Prewencyjne radzenie sobie oznacza budowanie zasobów, poprzez wysiłki skoncentrowane na zminimalizowaniu negatywnych skutków nadchodzących wydarzeń. Tymczasem proaktywne radzenie sobie oznacza rozwijanie zasobów, służące temu, by stawiać sobie wyzwania i dążyć do osobistego wzrostu. Podczas gdy prewencyjne radzenie sobie odzwierciedla klasyczne ujmowanie radzenia sobie jako odpowiedzi na zagrożenie, proaktywne radzenie sobie przeformułowuje rozumienie stresu z zagrożenia na wyzwanie²⁹. Osoby zorientowane proaktywnie przejawiają tendencję do samodoskonalenia, by w przyszłości uniknąć niekorzystnych sytuacji życiowych. Funkcjonowanie tej strategii jako zasobu w radzeniu sobie z ryzykiem wypalenia zawodowego potwierdzili w swoich badaniach Chang i Chan, gdzie proaktywne radzenie sobie okazało się częściowo mediować zależność pomiędzy optymizmem a wypaleniem³⁰. Zdolność do proaktywnych zachowań okazuje się mieć potwierdzone w badaniach zakorzenienie w strukturze osobowości. Jak pokazali Straud, McNaughton-Cassill i Fuhrman, dodatkimi predyktorami proaktywnego radzenia sobie są sumienność, otwartość na doświadczenie i ekstrawersja, zaś ujemnym

²⁶ Zob. R. S. Lazarus, S. Folkman, *Transactional theory and research on emotions and coping*, „European Journal of Personality” 1 (1987), s. 141-169.

²⁷ Zob. L. G. Aspinwall, S. E. Taylor, *A stitch in time: Self-regulation and proactive coping*, „Psychological Bulletin” 121 (1997), s. 417-436.

²⁸ Zob. R. Schwarzer, *Stress, resources, and proactive coping*, „Applied Psychology: An International Review” 50 (2001) 3, s. 400-407.

²⁹ Zob. E. Greenglass, *Chapter 3. Proactive coping*, [w:] E. Frydenberg [red.], *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*, London 2002, s. 37-62; R. Schwarzer, *Stress*, s. 400-407.

³⁰ Zob. Y. Chang, H.-J. Chan, *Optimism and proactive coping in relation to burnout among nurses*, „Journal of Nursing Management” 23 (2003) 3, s. 401-408.

neurotyczność³¹. Z kolei predyktorami prewencyjnego radzenia sobie okazały się jedynie sumienność i otwartość na doświadczenie.

Celem badań prezentowanych w niniejszym artykule było sprawdzenie tego, w jaki sposób mądrość wyjaśnia stosowanie konkretnych strategii radzenia sobie. Zależności te sprawdzono w grupie osób w późnej dorosłości. Postawiono następujące hipotezy szczegółowe:

Hipoteza 1. Poznawczy wymiar mądrości jest dodatnim predyktorem proaktywnego radzenia sobie, strategicznego planowania i poszukiwania wsparcia instrumentalnego.

Hipoteza 2. Empatyczny i samoświadomościowy wymiar mądrości są dodatnimi predyktorami stosowania strategii refleksyjnego i prewencyjnego radzenia sobie.

Hipoteza 3. Afektywny i empatyczny wymiar mądrości są predyktorami stosowania strategii poszukiwania wsparcia emocjonalnego.

Na poparcie powyższych hipotez należy zauważyć, iż mądrość w koncepcji Ardelta, jako konstrukt wielowymiarowy, pozwala na uwypuklenie i doprecyzowanie danego aspektu osobowości, który decyduje o konkretnych zdolnościach osoby. Proaktywne radzenie sobie, które zakłada autonomiczne stawianie sobie celów i podejmowanie poznawczych i behawioralnych działań w celu ich zdobycia, jest w swej naturze zbliżone do tego, co Ardelta zidentyfikowała u osób mądrych jako aktywne radzenie sobie (przez przeformułowanie problemu czy przejmowanie kontroli nad sytuacją). Dlatego też poszczególne wymiary mądrości mogą w różny sposób towarzyszyć konkretnym sposobom radzenia sobie. Założenie wydaje się słusznym w świetle zestawienia teorii Ardelta z proaktywnym ujmowaniem zagadnienia zaradczości. Przypuszczenie to wynika z tego, że poznawczy wymiar mądrości, podobnie jak proaktywne radzenie sobie, angażuje poznawczy aspekt funkcjonowania człowieka w trud zrozumienia sytuacji problemowej³². W tym wymiarze mądrości mieści się również zdolność do pełnego i kompletnego zrozumienia zagadnienia, co koresponduje z poznawczym opracowaniem i z rozbijaniem zadania na mniejsze jednostki w strategicznym planowaniu badanym przez Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia

³¹ Zob. C. Straud, M. McNaughton-Cassill, R. Fuhrman, *The role of the Five Factor Model of personality with proactive coping and preventative coping among college students*, „Personality And Individual Differences” 83 (2015), s. 60-64.

³² Por. A. Bergsma, M. Ardelta, *Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation*, „Journal of Happiness Studies”, 13 (2012) 3, s. 481-499.

(PCI³³). Także umieszczenie w poznawczym wymiarze mądrości poszukiwania wiedzy o różnych aspektach wydarzeń każe przypuszczać, że ten aspekt mądrości może wyjaśniać poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, które charakteryzuje się szukaniem porady i informacji.

Przydatną rolę wymiaru empatycznego i samoświadomościowego (pierwotnie występującego jako wymiar refleksyjny³⁴) może uzasadniać fakt, że zawarta w tych wymiarach mądrości zdolność do przyjmowania wielu perspektyw w percepcji zjawiska może brać udział w symulowaniu i rozmyślaniach nad różnymi możliwymi rozwiązaniami problemu (co stanowi istotę refleksyjnej strategii radzenia sobie) oraz wspierać zdolność antycypacji możliwych stresorów (a więc radzenie prewencyjne³⁵).

Osoba mądra, obdarzona zdolnością wczuwania się w sytuację innych i pozytywnie do nich ustosunkowana oraz wyzbyta koncentracji na sobie, a zatem mająca wysoki poziom mądrości w wymiarze afektywnym, wydaje się być zdolna do otwarcia się na ludzi, wywoływania sympatii oraz poszukiwania ich emocjonalnego wsparcia³⁶.

2. Metodologia badań

W niniejszej części artykułu zostanie zaprezentowana metodologia badań empirycznych, które zostały przeprowadzone w celu weryfikacji postawionych hipotez. Po dokonaniu charakterystyki grupy i procedury badania, zostaną również przedstawione metody, jakimi badani byli uczestnicy.

2.1. Osoby badane

W celu weryfikacji postawionych hipotez poddano badaniu grupę osób w późnej dorosłości. W grupie osób badanych (N=86) znajdowały się osoby w przedziale wiekowym 61-81 lat (M=67,5; SD=5,1). Pośród nich było 70 kobiet i 16 mężczyzn. Duży udział liczbowy w badanej grupie mieli słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Krasnymstawie. Z tego też względu więcej

³³ Zob. H. Sęk, T. Pasikowski, S. Taubert, E. Greenglass, R. Schwarzer, *Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia [The Proactive Coping Inventory (PCI): Polish Version]*, 2002, http://userpage.fu-berlin.de/~health/pol_pci.htm, (20.05.2021).

³⁴ Zob. M. Ardel, *Empirical assessment*, s. 275-324.

³⁵ M. Ardel, *Being wise at any age*, [w:] S. J. Lopez [red.], *Positive psychology: Exploring the best in people. Volume 1: Discovering human strengths*, Westport, CT 2008, s. 86.

³⁶ M. Ardel, *Wisdom as Expert Knowledge System: A Critical Review of a Contemporary Operationalization of an Ancient Concept*, „Human Development 47 (2004), s. 276.

niż połowę grupy stanowiły osoby zamieszkałe w miejscowości do 25 tys. (N=55), 13 osób mieszkało na wsi, 17 w mieście średniej wielkości, a 1 osoba w mieście powyżej 100 tys. mieszkańców. Niemal wszystkie osoby były już na emeryturze (N=76) lub rencie (N=8), a jedynie dwie były jeszcze czynne zawodowo. Blisko połowa osób badanych w tej grupie wskazała wykształcenie średnie (N=44), a ponad 1/3 posiadała wykształcenie wyższe. Swoją sytuację materialną badani oceniali w głównej mierze jako przeciętną (N=55) lub dobrą (N=28). Nieco ponad połowa osób żyła w małżeństwie (N=51), a blisko 1/4 była owdowiała (N=20). Stan zdrowia badani oceniali głównie jako przeciętny (N=54), a niemal wszyscy pozostali jako dobry (N=26).

2.2. Procedura

Wszyscy badani byli dobrani pod kątem wieku do grupy osób w późnej dorosłości (powyżej 60 lat). Dobór badanych nie odbywał się co prawda z uwzględnieniem zasad randomizacji, jednakże zważywszy na korelacyjny charakter badań i dobranie próby z różnych środowisk, można wnioskować o minimalnym wpływie czynnika sposobu doboru grupy. Badania kwestionariuszowe przeprowadzono głównie na Pomorzu Zachodnim i Środkowym, jak również częściowo na Lubelszczyźnie.

2.3. Narzędzia badawcze

2.3.1. Trzywymiarowa Skala Mądrości Życiowej (3D-WS)

Dla pomiaru mądrości zastosowano skalę 3D-WS (Three-Dimensional Wisdom Scale) autorstwa Ardelt (2003) w adaptacji Steuden, Brudka i Izdebskiego³⁷. Skala ta w swojej oryginalnej wersji pozwala na ocenę jej trzech wymiarów: poznawczego (*cognitive dimention*), refleksyjnego (*reflective dimention*) i afektywnego (*affective/compassionate dimention*) oraz wyniku ogólnego.

Adaptację skali 3D-WS przeprowadzono zgodnie ze standardami dotyczącymi translacji testów psychologicznych³⁸. Przeprowadzone analizy czynnikowe i modelowanie strukturalne pokazały, że właściwym modelem dla polskiej wersji, którą zweryfikowano na podstawie badań 475 osób na terenie całej Polski, jest rozwiązanie czteroczynnikowe. Komponent refleksyjny nie sprostął założeń

³⁷ Zob. S. Steuden, P. Brudek, P. Izdebski, *Polish Adaptation of Monika Ardelt's Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS)*, „Annals of Psychology” 19 (2016) 4, s. 767-789.

³⁸ Zob. R. Drwal, *Adaptacja kwestionariuszy osobowości: wybrane zagadnienia i techniki*, Warszawa 1995.

niu jednowymiarowości, stąd – poprzez analizę treściową pozycji – wyodrębniono dwa jego aspekty – samoświadomościowy oraz empatyczny. Wskaźniki dopasowania modelu pokazały, że jest on wystarczająco dopasowany do danych (CMIN/df = 2,708; RMSEA = 0,071; GFI = 0,920; CFI = 0,893; TLI = 0,866). Rzetelność całej skali, mierzona α Cronbacha wyniosła 0,86, w podskalach zaś, dla wymiaru poznawczego – 0,77; afektywnego – 0,64; samoświadomościowego – 0,73; empatycznego – 0,72. W badaniach księży emerytów uzyskano następujące poziomy rzetelności: dla całej skali, mierzona α Cronbacha wyniosła 0,67, w podskalach zaś, dla wymiaru poznawczego – 0,70; afektywnego – 0,65; samoświadomościowego – 0,74; empatycznego – 0,70³⁹. Skala wydaje się zatem adekwatna dla badania osób w późnej dorosłości.

Analizy zależności pomiędzy podskalami a wiekiem pokazały różnice we wszystkich wymiarach mądrości, poza wymiarem samoświadomościowym. Związek mądrości (wyniku ogólnego) z wiekiem przyjął postać związku krzywoliniowego (odwrócona litera „U”), co sugeruje zależność mądrości od zdolności poznawczych jednostki⁴⁰ (por. Thomas i in., 2017).

Skala 3D-WS składa się z 39 stwierdzeń, które oceniane są na 5-stopniowej skali, gdzie badani zaznaczają w pustych miejscach odpowiedzi: *tak; raczej tak; i tak i nie; raczej nie; nie*. W ostatecznej wersji polskiej skali 3D-WS w ramach poszczególnych wymiarów znalazło się: dla wymiaru poznawczego – 14 itemów (np. „Staram się przewidzieć i unikać sytuacji, gdzie prawdopodobnie trzeba będzie coś głęboko przemyśleć”); dla wymiaru afektywnego – 13 itemów (np. „Irytują mnie nieszczęśliwi ludzie, którzy jedynie użalają się nad sobą”); dla wymiaru samoświadomościowego – 7 itemów (np. „Czułbym się dużo lepiej, gdyby moja obecna sytuacja była inna”); dla wymiaru empatycznego – 5 itemów (np. „W przypadku różnicy zdań, zanim podejmę decyzję, staram się poznać punkt widzenia każdej strony”). Wyniki oblicza się zgodnie z kluczem, uwzględniając odwrócone pozycje.

2.3.2. Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia (PCI)

Dla pomiaru strategii radzenia sobie wykorzystano Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia PCI (*The Proactive Coping Inventory – Polish Adaptation*), autorstwa Sęk, Pasikowskiego, Tauberta, Greenglass i Schwarzera⁴¹.

³⁹ Zob. A. Falewicz, *Podmiotowe i kontekstualne uwarunkowania satysfakcji z życia księży rzymskokatolickich na emeryturze. Niepublikowana praca doktorska*, Lublin 2019.

⁴⁰ M. L. Thomas, K. J. Bangen, M. Ardel, D. V., *Development of a 12-item abbreviated Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS-12): Item selection and psychometric properties „Assessment”* 24 (2017), s. 71-82.

⁴¹ Zob. H. Sęk, T. Pasikowski, S. Taubert, E. Greenglass, R. Schwarzer R., *Kwestionariusz*.

Służy on do badania proaktywnego radzenia sobie ze stresem. Jest to narzędzie składające się w 55 pozycji, które są oceniane na 4-stopniowej skali Likerta (od 1 – „nigdy” do 4 – „zawsze”). Kwestionariusz został zaprojektowany jako narzędzie wielowymiarowe dla oceny różnych przejawów radzenia sobie, jakie osoby wykorzystują w sytuacjach stresowych, jak również w obliczu antycypowanego stresu lub nadchodzących trudnych sytuacji. Kwestionariusz składa się z siedmiu skal. Rzetelności, uzyskane przez twórców skali podczas polskiej adaptacji, umieszczono w nawiasach.

- a) proaktywne radzenie sobie – (14 itemów; $\alpha=0,87$);
- b) refleksyjne radzenie sobie – (11 itemów; $\alpha=0,86$);
- c) strategiczne planowanie – (4 itemy; $\alpha=0,74$);
- d) prewencyjne radzenie sobie – (10 itemów; $\alpha=0,79$);
- e) poszukiwanie wsparcia instrumentalnego – (8 itemów; $\alpha=0,81$);
- f) poszukiwanie wsparcia emocjonalnego – (5 itemów; $\alpha=0,72$);
- 7) unikowe radzenie sobie – (3 itemy; $\alpha=0,67$).

Polska adaptacja uzyskała satysfakcjonujące właściwości psychometryczne, co potwierdza jej poprawność, jak i zgodność międzykulturową skali⁴². Poszczególne skale korelują ze sobą, co wskazuje na to, że struktura skali nie jest w pełni ortogonalna. Brak jest korelacji pomiędzy proaktywnym i unikowym radzeniem sobie. Nie wykazano również zależności pomiędzy proaktywnym radzeniem sobie i poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego. Pokazuje to niezależność obu tych strategii.

3. Wyniki badań

W niniejszej części zostaną zaprezentowane rezultaty badań własnych, jakie były przeprowadzone w grupie osób w późnej dorosłości. Poniższa tabela przedstawia macierz korelacji pomiędzy wynikami skali mądrości 3D-WS i strategiami radzenia sobie wg Kwestionariusza Reakcji na Codzienne Wydarzenia PCI dla osób w późnej dorosłości.

⁴² Tamże.

Tabela 1. Współczynnik korelacji r-Pearsona między wynikami 3D-WS a PCI w grupie osób w późnej dorosłości (N=86)

Skale PCI	Wymiary 3D-WS				wynik ogólny
	poznawczy	afektywny	samoświadomościowy	empatyczny	
proaktywne radzenie sobie	0,11	0,22*	-0,06	0,38***	0,23*
refleksyjne radzenie sobie	-0,04	0,20*	0,01	0,44***	0,23*
strategiczne planowanie	-0,06	0,13	0,05	0,38***	0,20*
prewencyjne radzenie sobie	-0,04	0,16	0,003	0,37***	0,19*
poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	0,05	0,27**	0,11	0,17	0,21*
poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	0,05	0,42***	0,18*	0,17	0,29**
unikowe radzenie sobie	-0,002	0,15	0,08	0,13	0,13

Oznaczenia istotności: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$; istotności dwustronne

W badanej grupie empatyczny wymiar mądrości w umiarkowanym stopniu koreluje z refleksyjnym radzeniem sobie, a z proaktywnym radzeniem sobie, strategicznym planowaniem i prewencyjnym radzeniem sobie wykazuje słaby, pozytywny związek. Mądrość w wymiarze ogólnym przejawia niskie, pozytywne zależności ze wszystkimi strategiami radzenia sobie, poza unikową. Afektywny wymiar mądrości koreluje na niskim poziomie z proaktywnym i refleksyjnym radzeniem sobie oraz z poszukiwaniem wsparcia instrumentalnego, natomiast w umiarkowanym stopniu z poszukiwaniem wsparcia emocjonalnego. Analizy te pokazały, że oba konstrukty – mądrość i strategie radzenia sobie – są ze sobą powiązane.

W dalszej kolejności, chcąc odpowiedzieć na pytanie o to, jaki jest udział mądrości w wyjaśnianiu poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem, dokonano analizy regresji. Wyniki przeprowadzonych obliczeń zostały zaprezentowane w poniższej tabeli.

Tabela 2. Wyniki analizy regresji wielokrotnej – udział podwymiarów mądrości w wyjaśnianiu poszczególnych strategii radzenia sobie ze stresem (N=86)

Zmienne wyjaśniające		Zmienne wyjaśniane	β	p
Wymiar empatyczny	→	proaktywne radzenie sobie $R^2=0,13$; $ww=13\%$	0,38	***
Wymiar empatyczny	→	refleksyjne radzenie sobie $R^2=0,18$; $ww=18\%$	0,44	***
Wymiar empatyczny	→	strategiczne planowanie $R^2=0,14$; $ww=14\%$	0,38	***
Wymiar empatyczny	→	prewencyjne radzenie sobie $R^2=0,13$; $ww=13\%$	0,37	***
Wymiar afektywny	→	poszukiwanie wsparcia instrumentalnego $R^2=0,6$; $ww=6\%$	0,27	**
Wymiar afektywny	→	poszukiwanie wsparcia emocjonalnego $R^2=0,17$; $ww=17\%$	0,42	***

Oznaczenia: β – standaryzowana waga regresyjna; R^2 – współczynnik determinacji; ww – procent wyjaśnionej wariancji; p – poziom istotności statystycznej; *** $p \leq 0,001$; ** $p \leq 0,01$

W badanej grupie osób w późnej dorosłości wymiar poznawczy i samoświadomościowy nie okazały się być predyktorami dla żadnej ze strategii, co pozwala odrzucić hipotezę 1 i częściowo 2. Empatyczny wymiar wyjaśniał 13% zmienności proaktywnego radzenia sobie. Ten sam komponent mądrości wyjaśniał w 18% refleksyjne radzenie sobie, w 14% strategiczne planowanie i w 13% prewencyjne radzenie sobie. Tym samym hipoteza 2 znalazła swoje częściowe potwierdzenie. Wymiar afektywny wyjaśniał w 17% zmienność strategii poszukiwania wsparcia emocjonalnego, a w 6% poszukiwania wsparcia instrumentalnego. Pozwala to na częściowe potwierdzenie hipotezy 3, ponieważ pośród predyktorów wyjaśniających poszukiwanie wsparcia emocjonalnego nie znalazł się wymiar empatyczny.

4. Dyskusja

Dotychczasowe badania, jakie przeprowadzono w celu poszukiwania predyktorów zachowań proaktywnych, wykazały związek proaktywności z przyszłościową orientacją temporalną, zorientowaniem na osiąganie celów życiowych i poziomem wykształcenia⁴³. Prezentowana w niniejszym artykule analiza wzajemnych powiązań mądrości i strategii zaradczych w późnej dorosłości przyniosła wiele istotnych statystycznie wyników i pozwoliła na częściowe potwierdzenie dwóch hipotez.

Aktualnie opisywane badania pokazały, że wymiar empatyczny mądrości jest predyktorem większości proaktywnie zorientowanych strategii radzenia sobie, w tym bezpośrednio skali obrazującej strategię proaktywną. Okazuje się zatem, że w przypadku tej grupy wiekowej osoby mało skoncentrowane na sobie, a umiejące przyjmować różne perspektywy w spoglądaniu na świat, wydarzenia i problemy, mają jednocześnie tendencję do budowania zasobów i traktowania przyszłych problemów jako wyzwań, a więc przejawiają tendencję do zachowań proaktywnych⁴⁴. Jest to pomocne także w zastosowaniu strategii związanych z antycypacją przyszłych stresorów. Osoba mądra w aspekcie, który uwypukla cechę refleksyjności, jest zatem bardziej zdolna do symulowania i rozważania potencjalnych możliwych rozwiązań i ich efektywności oraz generowania hipotetycznych planów działań. Mądrość w ujęciu empatycznym, poprzez zwiększenie częstotliwości stosowania strategicznego planowania, pozwala tworzyć plany działania ukierunkowane na cel, a poszczególne ich składowe są dzielone na mniejsze, możliwe do wykonania jednostki. Jednocześnie ten aspekt mądrości pozwala na zwiększenie dostępności prewencyjnego radzenia sobie, co oznacza umiejętność antycypowania potencjalnych stresorów i podejmowanie działań, zanim zagrożenie będzie przekraczało zdolności osoby do poradzenia sobie. Dostrzeganie możliwych trudności w perspektywie przyszłościowej jest możliwe dzięki dotychczasowemu doświadczeniu i wiedzy⁴⁵.

Predyktorem dwóch strategii, w których osoba decyduje się na poszukiwanie wsparcia, zarówno instrumentalnego, jak i emocjonalnego, okazał się afektywny wymiar mądrości. Okazuje się zatem, że aspekt mądrości uwypuklający rolę pozytywnych emocji, sympatii, opiekuńczości i zaangażowania po stronie innych, jest ważnym czynnikiem podejmowanych zachowań zaradczych osób starszych. Osoby mające wysoki poziom mądrości w wymiarze afektywnym mniej koncen-

⁴³ Zob. C. Ouwehand, D. T. D. de Ridder, J. M. Bensing, *Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults*, „Personality and Individual Differences” 45 (2008), s. 28-33.

⁴⁴ A. Bergsma, M. Ardel, *Self-reported wisdom*, s. 484.

⁴⁵ M. Brzezińska, *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Warszawa 2011, s. 87.

trują się na sobie i potrafią tym samym lepiej zrozumieć innych i – co się wydaje naturalną konsekwencją – działać⁴⁶. Jak pokazały aktualne badania, dla osób w późnej dorosłości mądrość w wymiarze afektywnym, rozumiana jako obecność pozytywnych emocji i zachowań względem innych, sympatia i współodczuwanie, postawa pełna współodczuwającej miłości, zmniejszona koncentracja na sobie samym i lepsze zrozumienie zachowania innych ludzi, towarzyszy stosowaniu adaptacyjnych strategii radzenia sobie, w których osoba jest w stanie uznać swoje ograniczenia i prosić o pomoc. Jest to potwierdzenie faktu, iż mądrość w teorii Ardelta jest zakorzeniona w rozumieniu Eriksonowskim. Mądrość jako owoc pomysłnego bilansu życiowego prowadzi do osiągnięcia spokojnego i przepełnionego sensem poczucia nasycenia swoim życiem⁴⁷. Starsze osoby, które cechuje mądrość w aspekcie afektywnym potrafią bardziej realistycznie ocenić swoje zasoby i są elastyczne w zakresie poszukiwania wsparcia.

Zaskakującym wynikiem może być fakt, iż poznawczy wymiar mądrości nie okazał się predyktorem zakładanych w hipotezie 1 strategii. Może to wynikać z potencjalnego osłabienia zdolności poznawczych osób starszych. Jak pokazują badania Ardelta, poziom funkcjonowania poznawczego ma zasadnicze znaczenie dla poziomu mądrości w aspekcie poznawczym⁴⁸.

Zakończenie

Opisywane w niniejszym artykule badanie pokazało, że mądrość jest istotnym czynnikiem wyjaśniającym stosowanie poszczególnych proaktywnie zorientowanych strategii zaradczych wśród osób w późnej dorosłości. Pielęgnowanie oraz rozwój mądrości mogą zatem pełnić ważną rolę w podejmowaniu właściwych kroków w zmaganiu się z trudnościami codziennego dnia, takimi jak choroba czy starzenie się. Istotnym rezultatem badań wydaje się fakt, że poznawczy wymiar mądrości nie bierze udziału w wyjaśnianiu stosowanych sposobów zmagania się ze stresem u osób starszych. Może być to związane ze słabnącymi wraz z wiekiem zdolnościami poznawczymi. Udział dwóch innych aspektów mądrości – empatycznego i afektywnego – pozwala przypuszczać, że osoby starsze mogą dysponować specyficznymi pokładami mądrości, które nie zależą wprost od wydajności intelektualnej, ale bardziej od zdobytego doświadczenia i dokonanego bilansu życia. Przeprowadzone badanie zawiera w sobie

⁴⁶ Zob. M. Ardelta, *Empirical assessment*, s. 275-324.

⁴⁷ M. Atalay, *Psychology Of Crisis: An overallaccount of the psychology of Erikson*, „Ekev Academic Review” 33 (2007) 11, s. 22.

⁴⁸ Zob. Ardelta, *Are older adults wiser than college students? A comparison of two age cohorts*, „Journal of Adult Development” 17 (2010) 4, s. 200.

pewne ograniczenia, choćby z uwagi na fakt, iż dobór próby nie był losowy oraz nie zastosowano grupy porównawczej. Tym niemniej może ono inspirować kolejne badania w zakresie zrozumienia i promowania mądrości jako istotnego zasobu w zmaganiu się seniorów ze stresem i przeciwnościami.

Bibliografia

- Almássy Z., Pék G., Papp G. *The psychometric properties of the Hungarian version of the Proactive Coping Inventory: reliability, construct validity and factor structure*, „International Journal of Psychology and Psychological Therapy” 14 (2014) 1, s. 115-124.
- Ardelt M., *Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale*, „Research on Aging” 25 (2003) 3, s. 275-324.
- Ardelt M., *Wisdom as Expert Knowledge System: A Critical Review of a Contemporary Operationalization of an Ancient Concept*, „Human Development” 47 (2004), s. 257-285.
- Ardelt M., *How Wise People Cope with Crises and Obstacles in Life*, „Revision” 28 (2005) 1, s. 7-19.
- Ardelt M., *Being wise at any age*, [w:] S. J. Lopez [red.], *Positive psychology: Exploring the best in people. Volume 1: Discovering human strengths*, Westport, CT 2008, s. 81-108.
- Ardelt M., *Are older adults wiser than college students? A comparison of two age cohorts*, „Journal of Adult Development” 17 (2010) 4, s. 193-207.
- Ardelt M., *Wisdom, age, and well-being*, [w:] K. W. Schaie, S. L. Willis [red.], *Handbook of the psychology of aging*, Amsterdam 2011, s. 279-291.
- Ardelt M., Edwards C. A., *Wisdom at the End of Life: An Analysis of Mediating and Moderating Relations Between Wisdom and Subjective Well-Being*, „The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences” 71 (2015) 3, s. 502-513.
- Ardelt M., Jeste D. V., *Wisdom and Hard Times: The Ameliorating Effect of Wisdom on the Negative Association Between Adverse Life Events and Well-Being*, „The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences” 73 (2018) 8, s. 1374-1383.
- Aspinwall L. G., Taylor S. E., *A stitch in time: Self-regulation and proactive coping*, „Psychological Bulletin” 121 (1997), s. 417-436.
- Atalay M., *Psychology Of Crisis: An overall account of the psychology of Erikson*, „Ekev Academic Review” 33 (2007) 11, s. 15-34.
- Avey J. B., Luthans F., Hannah S. T., Sweetman D., Peterson C., *Impact of employees' character strengths of wisdom on stress and creative performance*, „Human Resource Management Journal”, 22 (2012) 2, 165-181.
- Baltes P. B., Staudinger U. M., *Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence*, „American Psychologist”, 55 (2000) 1, s. 122-136.
- Bergsma A., Ardelt M., *Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation*, „Journal of Happiness Studies”, 13 (2012) 3, s. 481-499.
- Birren J. E., Fisher L. M., *The elements of wisdom: Overview and integration*, [w:] R. J. Sternberg [red.], *Wisdom: Its nature, origins, and development*, New York 1990, s. 317-332.
- Brzezińska M., *Proaktywna starość. Strategie radzenia sobie ze stresem w okresie późnej dorosłości*, Warszawa 2011.
- Carstensen L. L., Löckenhoff C. E., *Ageing, emotion, and evolution*, „Annals of the New York Academy of Sciences” 1000 (2003) 1, s. 152-179.
- Chang Y., Chan H.-J., *Optimism and proactive coping in relation to burnout among nurses*, „Journal of Nursing Management” 23 (2003) 3, s. 401-408.

- Drwal R., *Adaptacja kwestionariuszy osobowości: wybrane zagadnienia i techniki*, Warszawa 1995.
- Erikson E. H., *Childhood and society*, New York 1950.
- Etezadi S., Pushkar D., *Why are wise people happier? An explanatory model of wisdom and emotional well-being in older adults*, „Journal of Happiness Studies” 14 (2013) 3, s. 929-950.
- Falewicz A., *Podmiotowe i kontekstualne uwarunkowania satysfakcji z życia księży rzymskokatolickich na emeryturze. Niepublikowana praca doktorska*, Lublin 2019.
- Greene J. A., Brown S. C., *The Wisdom Development Scale: Further validity investigations*, „The International Journal of Aging and Human Development” 68 (2009) 4, s. 289-320.
- Greenglass E., *Chapter 3. Proactive coping*, [w:] E. Frydenberg [red.], *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges*, London 2002, s. 37-62.
- Grossmann I., Weststrate N. M., Ardeli M., Brienza J. P., Dong M., Ferrari M., Fournier M. A., Hu C. S., Nusbaum H. C., Vervaeke J., *The Science of Wisdom in a Polarized World: Knowns and Unknowns*, „Psychological Inquiry” 31 (2020) 2, s. 103-133.
- Hambrick E. P., McCord D. M., *Proactive Coping and its Relation to the Five-Factor Model of Personality*, „Individual Differences Research” 8 (2010) 2, s. 67-77.
- Jan Paweł II, *Familiaris Consortio. Adhortacja Apostolska Ojca Świętego Jana Pawła II do biskupów, kapłanów i wiernych całego Kościoła Katolickiego o zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym*, Rzym 1981.
- Lazarus R. S., Folkman S., *Stress appraisal and coping*, New York 1984.
- Lazarus R. S., Folkman S., *Transactional theory and research on emotions and coping*, „European Journal of Personality” 1 (1987), s. 141-169.
- Levenson M. R., Jennings P. A., Aldwin C. M., Shiraishi R. W., *Self-transcendence: Conceptualization and measurement*, „International Journal of Aging & Human Development” 60(2005) 2, s. 127-143.
- Ouweland C., Ridder de D. T. D., Bensing J. M., *Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults*, „Personality and Individual Differences”, 45 (2008), s. 28-33.
- Schwarzer R., *Stress, resources, and proactive coping*, „Applied Psychology: An International Review” 50 (2001) 3, s. 400-407.
- Sęk H., Pasikowski T., Taubert S., Greenglass E., Schwarzer R., *Kwestionariusz Reakcji na Codzienne Wydarzenia [The Proactive Coping Inventory (PCI): Polish Version]*, 2002, http://userpage.fu-berlin.de/~health/pol_pci.htm, (20.05.2021).
- Solgajová A., Sollár T., Vörösová G., *Gender, age and proactive coping as predictors of coping in patients with limb amputation*, „Kontakt” 17 (2015) 2, s. 67-72.
- Staudinger U. M., *The need to distinguish personal from general wisdom: A short history and empirical evidence*, [w:] M. Ferrari, N. M. Weststrate [red.], *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience*, New York 2013, s. 3-19.
- Studen S., Brudek P., Izdebski P., *Polish Adaptation of Monika Ardeli's Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS)*, „Annals of Psychology” 19 (2016) 4, s. 767-789.
- Straud C., McNaughton-Cassill M., Fuhrman R., *The role of the Five Factor Model of personality with proactive coping and preventative coping among college students*, „Personality And Individual Differences” 83 (2015), s. 60-64.
- Strelau J., *Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenia sobie ze stresem*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 88-132.
- Thomas M. L., Bangen K. J., Ardeli M., Jeste D. V., *Development of a 12-item abbreviated Three-Dimensional Wisdom Scale (3D-WS-12): Item selection and psychometric properties*, „Assessment” 24 (2017), s. 71-82.

- Tugade M. M., Fredrickson B. L., *Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences*, „Journal of Personality and Social Psychology” 86 (2004) 2, s. 320-333.
- Uskul A. K., Greenglass E., *Psychological well-being in a Turkish-Canadian sample*, „Anxiety, Stress and Coping” 18 (2005), s. 169-178.
- Walsh R., *What is wisdom? Cross-cultural and cross-disciplinary syntheses*, „Review of General Psychology” 19 (2015) 3, s. 278-293.
- Webster J. D., *An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale*, „Journal of Adult Development” 10 (2003) 1, s. 13-22.
- Webster J. D., *Wisdom and positive psychosocial values in young adulthood*, „Journal of Adult Development” 17 (2010) 2, s. 70-80.
- Webster J. D., Deng X. C., *Paths from trauma to intrapersonal strength: Worldview, posttraumatic growth, and wisdom*, „Journal of Loss and Trauma” 20 (2015) 3, s. 253-266.
- Wrześniewski K., *Style a strategie radzenia sobie ze stresem. Problemy pomiaru*, [w:] I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, [red.], *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2000, s. 44-64.

