

Alina Kałużna

## Obrazy marzeń młodzieńczych i aktualnych a kryzys połowy życia u kobiet

Images of youthful and current dreams of middle-aged women and the mid-life crisis

Instytut Psychologii UJ

### Wprowadzenie teoretyczne

Problem badawczy został sformułowany na podstawie teorii Levinsona (8), który na podstawie własnych badań idiograficznych sformułował teorię rozwoju człowieka, dzieląc życie ludzkie na cztery podstawowe ery: dzieciństwa i adolescencji (do 22 r.ż.), wczesnej dorosłości (17–45 r.ż.), średniej (40–65) oraz późnej dorosłości (od ok. 60 r.ż.). Najbardziej intensywne zmiany zachodzą w czasie faz przejściowych, w czasie których trwa jeszcze era wcześniejsza a jednocześnie zaczyna się już era następna (ok. 17–22, 40–45, 60–65 r.ż.). W czasie tych faz przejściowych dokonuje się zazwyczaj przemiana tego, co najbardziej podstawowe dla danej osoby: jak ujmuje ona swoje życie, jakie stawia sobie cele i jak je realizuje – a więc struktury życiowej. Struktura życiowa jest to podstawowy dla osoby w danym czasie wzorzec jej aktywności oraz związków z otoczeniem (8, Tokarska, 1995). Wzorzec ten tworzą relacje człowieka z innymi ludźmi i ze środowiskiem oraz dominujące na danym etapie wartości i cele. Podstawą tej struktury jest wybór dotyczący sposobu życia i sfery lub sfer, które zajmą centralną pozycję w danym okresie (rodzina, kariera...). W okresie przemian związanych z wchodzeniem w okres wczesnej dorosłości (ok. 16–24 r.ż.) wiele osób formułuje marzenie – dominujący cel lub wizję siebie w życiu dorosłym jako człowieka żyjącego w określony sposób i realizującego określone cele. Marzenie to może się stać podstawą struk-

tury życiowej danej osoby, może zostać w niej zawarte, ale jako peryferyjne, a może w ogóle nie zostać w niej uwzględnione, np. ze względu na inne, sprzeczne cele lub brak wiary w możliwość realizacji.

W niniejszej pracy terminu marzenie będziemy używać w znaczeniu, jakie nadaje mu Levinson. Marzenie może mieć formę głównego celu lub wizji siebie w dorosłym życiu – jako człowieka prowadzącego określony styl życia i realizującego określone cele. Marzenie takie najlepiej ujmuje to, co człowiek chce robić w swoim życiu (8). „Afektywnie nasycona koncepcja poznawcza dotycząca głównych celów życiowych, lepiej uformowana niż zwykła fantazja, ale mniej ukształtowana niż przemyślany plan” (11). Levinson (8) pisze, że marzenie może być skromne lub bohater-skie, niewyraźnie określone albo dokładnie sprecyzowane. Może być palącą namiętnością albo cichą siłą przewodnią, źródłem inspiracji i siły, ale również trudnych konfliktów wewnętrznych – w sytuacji gdy pozostaje w konflikcie z innymi zajęciami i alternatywnymi sposobami na życie.

Marzenie może mieć kilka poziomów, zawierać aspekty świadome i nieświadome oraz różne cele, aspiracje i wartości. Z młodzieńczym marzeniem może być związane wiele iluzji, np. taka, że kiedy osoba zrealizuje marzenie, będzie szczęśliwa i będzie miała wszystko, co naprawdę ważne. Formą realizacji marzenia jest spełnianie celów, marzenie może też istnieć ponad nimi, jako ogólna wizja czy filozofia życia. Stanowi istotny element poczucia tożsamości, dotycząc

również kwestii egzystencjalnych: celu i sensu życia. Może mieć postać wyidealizowaną (mit o bohaterze) albo przyziemną (być dobrym w swoim fachu). Marzenie rozwija się we wczesnym okresie życia dorosłego, potem zostaje zintegrowane z dążeniami człowieka albo przechodzi w formę utajoną. W okresie przemiany połowy życia poddane jest przewartościowaniu, a jednocześnie stanowi kryterium dla oceny porażek i sukcesów życiowych. Konfrontacja realiów z oczekiwaną wizją życia dorosłego prowadzi do modyfikacji marzenia i uzgadniania go z koncepcją siebie (8). Jednym z zadań połowy życia, a jednocześnie jednym z warunków uzyskania satysfakcji w wieku średnim, jest włączenie marzeń w realizowaną wizję życia.

Oleś (11) ujmuje kryzys połowy życia jako „proces intensywnych i subiektywnie trudnych przemian osobowości, które dotyczą koncepcji siebie, świata wartości oraz zadań życiowych”. Kryzys połowy życia konstytuują różnorodne czynniki:

1. Uczucie niespełnienia pomimo zrealizowania celów związanych z przystosowaniem do samodzielnego życia w społeczeństwie, związane z tym, że nastawiając się na zdobywanie pozycji społecznej, jednostka nie rozwijała innych swoich potencjalnych możliwości (7).
2. Konfrontacja z treściami, które dotychczas pozostawały nieświadome – w tym z destrukcyjnymi siłami w psychice oraz ich integracja (5, 7).
3. Doświadczenie przemijania i perspektywy śmierci (7). Wiązą się z tym następujące zadania:
  - przepracowanie lęku przed śmiercią i akceptacja skończoności życia. (8),
  - uzyskanie świadomości, że zostało już niewiele czasu na podjęcie działania i zrealizowanie marzeń i celów, że zrealizuje się je „teraz albo nigdy”; zdolność do rezygnacji z niektórych swoich dążeń,
  - stawianie pytań egzystencjalnych; „kim jestem, dokąd zmierzam?”, „co naprawdę jest w życiu ważne?” (5, 7),
  - refleksja nad sensem dotychczasowych celów i osiągnięć (5, 7) i poszukiwanie takich celów i wartości, które uwzględniają perspektywę śmierci (7),
  - potrzeba odniesienia swojego życia do transcendentnej rzeczywistości (7).

4. Rozwijanie cech osobowości związanych kulturowo z płcią przeciwną (5, 7).
5. Integracja przeciwieństw oraz równoważenie funkcji psychicznych: myślenia, uczuć, intuicji, wrażeń (7).
6. Zadania wynikające ze zmiany sytuacji życiowej:
  - nawiązywanie nowego typu relacji z dorosłymi dziećmi – rola mentora,
  - opuszczanie domu przez dzieci – zmusza do szukania nowych celów i sensu w życiu,
  - konfrontacja z faktycznym stanem relacji między małżonkami i nowe problemy w małżeństwie (8).
  - odżywają problemy z rodzicami, którzy starzejąc się, zwracają się ku swoim dzieciom (5).
7. Gwałtowne fizjologiczne zmiany, które mogą wywierać wpływ na psychikę.
8. Konfrontacja realnych osiągnięć z wcześniejszymi planami (człowiek rozlicza siebie z tego, co dotychczas zrobił, kim się stał, a kim chciał zostać) oraz dostrzeganie związków między własnym postępowaniem, a tym, jak układa się życie.
9. Uwalnianie się do wewnętrznych konfliktów i zewnętrznych oczekiwań.
10. Dokonywanie wyborów, które staną się podstawą nowej struktury życiowej (8).

Podkreśla się również różnice między kryzysem połowy życia u kobiet i mężczyzn, które wydają się być związane zarówno z różnym nasileniem dotkliwości zmian fizycznych (menopauza w odróżnieniu od andropauzy wiąże się z utratą możliwości prokreacji), jak i odmiennością ról społecznych pełnionych przez kobiety i mężczyzn. Różnice wynikające z odmiennej sytuacji społecznej obu płci wydają się ostatnio zacieśniać, wraz ze zrównywaniem się ról kobiecych i męskich (zanik powszechności stereotypu kobiety opiekującej się domem i dziećmi oraz mężczyzny utrzymującego rodzinę). Na kobiety większy wpływ mają zmiany hormonalne (11) oraz świadomość utraty atrakcyjności fizycznej (1, 15). Mężczyznom trudniej przychodzi zmiana relacji z dorastającymi dziećmi, które stają się autonomicznymi jednostkami, a dla kobiet przełomowe znaczenie ma ich odchodzenie z domu (11). Wiele kobiet, skoncentrowanych dotychczas na celach rodzinnych, w wieku średnim staje wo-

bec faktu niezrealizowania tej części ich marzeń, które wiązały się z karierą zawodową i samorealizacją, oraz wobec poczucia, że już najwyższy czas, być może ostatnia szansa, aby te zadania podjąć. Kobiety, które inwestowały w karierę zawodową kosztem życia osobistego, mogą się w tym okresie życia zwrócić bardziej ku tej sferze. Następuje zaangażowanie w realizację tych marzeń, które wcześniej pozostawały niespełnione (6, 13). Niektóre kobiety przechodzą przemiany połowy życia bez kryzysu, w formie stopniowych przemian (17).

Levinson (8) podkreśla znaczenie stosunku do własnego największego marzenia życiowego dla oceny własnych dokonań w czasie kryzysu połowy życia (około czterdziestego roku życia). Kiedy w okresie przemiany połowy życia człowiek próbuje ponownie ocenić swoje życie w okresie wczesnej dorosłości, próbuje ocenić miejsce, jakie zajmowało w nim marzenie. W jaki sposób marzenie zostało przeżyte, czy stało się przedmiotem kompromisu, czy zostało porzucone. Dokonuje konfrontacji swoich osiągnięć z wcześniejszymi planami, rozlicza siebie z tego, co dotychczas zrobił, kim się stał, a kim chciał zostać. Często ocenia swoje życie w zależności od tego, czy udało mu się zrealizować młodzieńcze marzenie (8). W okresie przełomu połowy życia człowiek dokonuje wyborów, które staną się podstawą nowej struktury życiowej. W tym okresie może zostać podjęta decyzja o realizacji bądź rezygnacji z marzeń. Jung (7) zwraca uwagę na to, że refleksja nad sensem dotychczasowych celów i osiągnięć, a nierzadko zakwestionowanie ich wartości, może prowadzić do rewizji marzeń oraz stawiania nowych celów opartych na wartościach uwzględniających perspektywę śmierci. Również Levinson (8) wspomina, że jest to okres przewartościowań marzenia, oddzielania od marzenia elementów nierealistycznych (np. iluzji, że zrealizowanie marzenia zapewni człowiekowi szczęście i rozwiąże wszystkie problemy).

W okresie połowy życia następuje wyzwianie się ze stereotypowych ról męskich i kobiecych; kobiety rozwijają w sobie elementy uważane za męskie: siła, autonomia, wolność, zaufanie do siebie (5, 7), co może umożliwić „dopuszczenie do głosu” tych marzeń, które pozostawały w sprzeczności z realizowaną rolą (np. sięganie po wysokie stanowiska zawodowe czy podejmowanie pracy zawodowej przez kobiety pełniące wcześniej rolę

gospodyń domowych). Z badań Levinsona (1987) wynika, że w tym okresie mężczyźni często zwracają się bardziej w kierunku rodziny, przykładając mniejszą wagę do spraw zawodowych; kobiety – odwrotnie.

Z punktu widzenia koncepcji Eriksona (4), który zwraca uwagę na obecność w tym okresie kryzysu „twórczość – stagnacja”, można postawić hipotezę, że marzenia związane z dawaniem, tworzeniem dla następnych pokoleń, wnoszeniem swojego udziału w kulturę mogą zastąpić młodzieńcze marzenia skoncentrowane bardziej na osobistych korzyściach. Być może w niektórych przypadkach te same tematycznie marzenia zmieniają akcenty z osobistych korzyści na dawanie innym ludziom. Również zmiana sytuacji życiowej: dorastanie dzieci, opuszczanie przez nie domu rodziców – zmusza do szukania nowych celów i sensu w życiu (8).

Jednym z podstawowych aspektów kryzysu połowy życia jest doświadczenie przemijania i nieuchronności perspektywy śmierci oraz nieuniknionej obecności destrukcyjnych sił w człowieku. Może to mieć doniosłe znaczenie dla postawy wobec własnych marzeń. Poczucie ograniczonego czasu, jaki został do przeżycia, „ostatniego dzwonka” – doświadczenie, że nie można już dłużej odkładać realizacji marzeń, że albo zrealizuje się je teraz, albo nigdy – może prowadzić do decyzji o wprowadzeniu ich w życie lub do ostatecznej rezygnacji z nich. Pragnienie stabilizacji (charakterystyczne dla wcześniejszego okresu) zostaje zastąpione przez silny wewnętrzny imperatyw do działania i zmiany, związany z poczuciem presji czasu – „cokolwiek muszę zrobić, muszę zrobić to teraz” (5, 6). A z drugiej strony świadomość, że można nie zdążyć zrealizować wszystkich marzeń i celów, stawia zadanie uzyskania zdolności do rezygnacji z niektórych swoich dążeń, dokonania wyboru, które z pragnień, marzeń i celów są najważniejsze. Człowiek dokonuje wyboru wartości uwzględniających perspektywę skończoności życia; formułuje cele oparte na tych wartościach. Z kolei konieczność akceptacji istnienia w człowieku sił destrukcyjnych może prowadzić do oddzielenia marzeń od związanych z nimi iluzji, co zwiększa szanse ich realizacji oraz w efekcie uzyskanie poczucia spełnienia (np. pozbycie się iluzji związanych z marzeniem o idealnym zwią-

ku miłośnym, akceptacja negatywnych sił zarówno w osobowości partnera, jak i własnej – stwarza szansę uzyskania głębszego i bardziej autentycznego kontaktu z drugim człowiekiem).

Roberts i Newton (14) uzyskali dane na temat treści marzeń. Młodzieńcze marzenia kobiet okazały się u większości badanych złożone (rozgałęzione), obejmując sferę rodzinną i zawodową, co powoduje dylemat, który powraca w okresie przewartościowości połowy życia: kobiety, które bardziej angażowały się w życie rodzinne, pragną się rozwijać zawodowo a te, które postawiły na karierę, zwracają się ku sprawom osobistym. Marzenia mężczyzn częściej koncentrowały się na dążeniu do osobistych dokonań i sukcesów. Umiejętność sformułowania marzenia u progu dorosłego życia wiązała się z osiągnięciem większej satysfakcji w wieku średnim.

Drebing i Gooden (3) postawili hipotezy o związku zdrowia psychicznego z: a) obecnością marzenia i b) powodzeniem w jego realizacji. Przeprowadzili oni badania ilościowe na grupie mężczyzn w wieku 36–55 (N = 68). Hipotezy potwierdzono. Obecność marzenia łączyła się z mniejszym nasileniem depresji i niepokoju oraz wyższym poczuciem sensu życia. Treść marzeń dotyczyła najczęściej sfery zawodowej. Ci sami badacze (1995) przebadali tymi samymi metodami 90 kobiet w wieku 38–52 lat. Wyniki otrzymane na grupie kobiet okazały się bardziej skomplikowane niż w przypadku mężczyzn. Marzenia na temat kariery w przeszłości oraz aktualne marzenia na temat życia osobistego i kariery mają pozytywny związek ze zdrowiem psychicznym. Stwierdzono pozytywny związek między porzuceniem marzenia a nasileniem lęku. Samo porzucenie marzenia nie miało istotnego związku z depresją. Z depresją łączył się brak wiary w możliwość realizacji marzenia. Marzenia większości kobiet były rozgałęzione. Stwierdzono, że u dużej części kobiet w wieku średnim następuje przesunięcie głównego przedmiotu marzenia ze spraw rodzinnych na osobiste pragnienia.

### Cel badania

a) poszukiwanie związków między poczuciem zrealizowania marzeń z okresu wchodzenia

w dorosłość (16–24 r.ż.) a nasileniem kryzysu połowy życia (35–49 r.ż.) i poczuciem sensu życia w tym okresie,

b) poszukiwanie związków między posiadaniem i byciem w trakcie realizacji, zamiarem podjęcia działań zmierzających do realizacji oraz rezygnacją z realizacji marzeń i celów formułowanych w okresie przełomu połowy życia a nasileniem kryzysu połowy życia (35–49 r.ż.) i poczuciem sensu życia w tym okresie.

### Osoby badane

Przebadano 48 kobiet w wieku 35–49 lat, zamieszkałych w Krakowie – dobór incydentalny. Osoby badane podzielono na 3 grupy wiekowe: 35–39 r.ż. (N = 8), 40–44 (N = 15), 45–49 (N = 25).

### Metodologia badań

Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia dla Kobiet (KKPŻ). Metoda powstała na bazie Kwestionariusza Połowy Życia dla Mężczyzn autorstwa P. Olesia (10, 11). Z uwagi na specyfikę przemian w okresie przełomu połowy życia u kobiet, Oleś i Baranowska na bazie kwestionariusza dla mężczyzn skonstruowali wersję dla kobiet (12). Kwestionariusz Połowy Życia dla Kobiet składa się z 98 twierdzeń z 5 możliwościami odpowiedzi: od „zdecydowanie prawdziwe” (5) do „zdecydowanie nieprawdziwe” (1). Skale:

1. Bilans Życia (BZ) – obejmuje poczucie porażki i straty, poczucie niezadowoloności z życia, przewartościowania oraz rozważania bilansowe nad wartością zaangażowania w życie rodzinne i zawodowe, świadomość zmian fizycznych i lęk związany z upływem czasu, poczucie wygasania ról rodzinnych i związane z tym obawy.

2. Dojrzałość (DO) – jego sens psychologiczny to zaangażowanie w realizację celów życiowo ważnych oraz związane z tym poczucie spełnienia (pozytywny bilans), a także poczucie skuteczności w realizacji celów oraz planowanie życia i motywację do spełniania dążeń, póki starczy sił i energii.

3. Świadomość Negatywnych Zmian (ŚZ) – obejmuje nasilenie poczucia zmian związanych

z wiekiem, świadomość osiągnięcia półmetka, poczucie straty związane z przemijaniem młodości, poczucie presji czasu, potrzebę wprowadzenia zmian w życiu i obawę przed przyszłością.

4. Depresja (DE) – dotyczy tego, na ile osobie bliskie są rozważania o śmierci i sensie życia oraz o swoim przeszłym losie.

5. Poczucie Samorealizacji (SA) – obejmuje nasilenie dążenia do samorealizacji związane z poczuciem niewystarczającego samospelnienia w wybranym typie aktywności – rodzinnej bądź zawodowej.

Skala Poczucia Sensu Życia PIL (*Purpose in Life Test*) skonstruowana w 1964 przez J. Crumbaugh i L. Maholicka w oparciu o koncepcję nerwicy noogennej Frankla, pojawiającej się w wyniku niezaspokojenia potrzeby sensu życia. W omawianych badaniach wykorzystano część A, składającą się z 20 twierdzeń ocenianych na 7-punktowej skali nasilenia.

Ankieta dotycząca marzeń. Ankieta skonstruowana na podstawie teorii Levinsona. Zawiera ona 4 pytania zamknięte oraz 5 pytań otwartych dotyczących: posiadania oraz treści marzenia z okresu wchodzenia w dorosłość, oceny poziomu realizacji tego marzenia oraz związanego z tym poczucia spełnienia lub rozczarowania, historii realizacji marzenia, posiadania i treści aktualnych marzeń u kobiet w wieku średnim, ich realizacji lub zamiaru podjęcia działań zmierzających do realizacji, innych zrealizowanych celów i planów oraz aktualnych celów i planów.

## Wyniki

Uzyskane w badaniu wyniki pokazują związek między poszczególnymi wymiarami kryzysu połowy życia i poczuciem sensu życia u kobiet a wiekiem (tabela 1, kolumna 1 i 2), poczuciem stopnia zrealizowania marzenia z młodości (tabela 1, kolumna 1 i 3), realizacją, zamiarem realizacji lub rezygnacją z realizacji marzeń aktualnych w wieku średnim (tabela 1, kolumna 1 i 4) oraz aktualnym statusem marzeń u kobiet w wieku średnim – (a) nadal aktualne są marzenia z młodości, (b) mają one nową formę, (c) są to obecnie inne marzenia, (d) aktualnie badana nie posiada marzeń (tabela 2).

Tabela 1

Wymiary kryzysu połowy życia	wiek	Poczucie stopnia zrealizowania marzenia z młodości	Posiadanie i realizacja aktualnych marzeń
BŻ	,2744	-,2970*	-,3036*
DO	-,0403	,1955	,0623
ŚZ	,3842**	-,3146*	-,4073**
DE	,1844	,0706	,0244
SA	,2114	,0733	-,0423
PIL	,0051	,2687	,1055

\* – p 0,5, \*\* – p 0,01

Osoby badane podzielono na 3 grupy wiekowe: 1 (35–39 r.ż.), 2 (40–44), 3 (45–49). Obliczając korelacje, dla zmiennych porządkowych użyto nieparametrycznych korelacji r-Spearmana. Wiek korelował pozytywnie ze Świadomością Negatywnych Zmian.

Kolumny 3 i 1: poziom realizacji marzenia z młodości a wymiary kryzysu połowy życia i poczucie sensu życia: wyróżniono 3 stopnie poczucia zrealizowania marzenia: 0 – ocena, że marzenie nie zostało zrealizowane (N = 16), 1 – marzenie zostało zrealizowane częściowo (N = 16), 2 – marzenie zostało zrealizowane całkowicie (N = 16). Jak widać w powyższej tabeli, realizacja marzenia z młodości korelowała ujemnie z Bilansem Życia. Oznacza to, że im wyższy poziom realizacji marzenia, tym niższe wartości w BŻ. Stopień poczucia zrealizowania marzenia sformułowanego w okresie wchodzenia w dorosłość korelował negatywnie ze Świadomością Negatywnych Zmian. Poziom realizacji marzenia z młodości korelował pozytywnie z Poczuciem Sensu Życia. Korelacja ta nie jest istotna statystycznie.

Kolumny 1 i 4: realizacja marzenia aktualnego w okresie przełomu połowy życia a nasilenie wymiarów kryzysu połowy życia: 0 – badana obecnie nie posiada żadnych marzeń lub posiada marzenie, którego nie realizuje ani nie zamierza podjąć działań zmierzających do jego realizacji, 1 – badana posiada obecnie marzenie – jest to nadal aktualne marzenie z młodości lub nowe



Tabela 2

Aktualne marzenia		BŻ	DO	ŚZ	DE	SA	PIL
	N	Średnie	Średnie	Średnie	Średnie	Średnie	Średnie
0	10,00	87,00	53,20	67,70	8,40	13,00	107,70
m.	9,00	80,11	53,00	62,00	7,33	14,22	108,11
mn	18,00	80,50	51,33	56,78	9,78	13,28	112,44
mz	11,00	79,64	53,82	54,18	8,45	13,82	115,18
Ogólnie	48,00	81,58	52,60	59,44	8,73	13,52	111,27

\* – p 0,5, \* – p 0,01

marzenie, sformułowane w późniejszym okresie – i zamierza podjąć działania zmierzające do jego realizacji, 2 – badana posiada obecnie marzenie – jest to nadal aktualne marzenie z młodości lub nowe marzenie sformułowane w późniejszym okresie i jest w trakcie jego realizacji.

Realizacja obecnego marzenia koreluje negatywnie z Bilansem Życia i Świadomością Negatywnych Zmian.

Odpowiedzi badanych na pytanie o treść marzenia z okresu wchodzenia w dorosłość podzielono na następujące kategorie: Z – zawodowe (N = 10), R – rodzinne (N = 7), M – mieszane (N = 18), I – inne (N = 6) oraz na marzenie pojedyncze (N = 22) i rozgałęzione (N = 18). Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między wynikami skal KKPŻ, a sferą, której dotyczyło opisywane z perspektywy wieku średniego marzenie z młodości. 8 kobiet zaznaczyło w ankiecie, że nie miało lub nie pamięta marzeń z młodości. Nie stwierdzono istotnego związku między wspomnieniem, że badana nie posiadała marzeń w okresie wchodzenia w dorosłość, a kryzysem wieku średniego. Na podstawie odpowiedzi na pytanie 5 ankiety sformułowano następujące kategorie dotyczące obecnej sytuacji badanych: 0 – badana obecnie nie posiada marzeń (odp. 5), m. – obecnie nadal największym marzeniem badanej jest zrealizowanie opisanego wcześniej marzenia z młodości (odp. 2), mz – obecnie nadal największym marzeniem badanej jest zrealizowanie opisanego wcześniej marzenia z młodości, ale ma ono obecnie inną formę niż w okresie wchodzenia w dorosłość (odp. 2), mn – badana obecnie ma inne marzenie (marzenia) niż w okresie wchodzenia w dorosłość.

Jak wynika z tabeli 2, badane należące do wymienionych kategorii różniły się w zakresie średnich wyników w skalach KKPŻ. Jednak jedynie dla wyniku w skali Świadomości Negatywnych Zmian (ŚZ) różnice te są istotne statystycznie (F = 3,26; p = 0,03).

Kobiety nie mające obecnie marzeń (0) osiągają wyższy średni wynik w skali ŚZ od kobiet mających marzenie nowe (mn) – p = 0,01, oraz od kobiet, których największym marzeniem obecnie jest zrealizowanie opisanego wcześniej marzenia z młodości, ale ma ono obecnie inną formę niż w okresie wchodzenia w dorosłość (mz) – p = 0,007.

Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między deklarowanym poczuciem spełnienia (N = 20) lub rozczarowania (N = 27) w zakresie realizacji młodzieńczego marzenia a wynikami w skalach KKPŻ.

Poczucie zrealizowania marzeń z młodości koreluje pozytywnie z poczuciem sensu życia mierzonym PIL, ale korelacja ta nie osiąga poziomu istotności statystycznej, co może być związane ze zbyt niską liczebnością próby badawczej (N = 48).

## Dyskusja wyników i wnioski

Większość z przebadanych 48 kobiet (N = 40) pamiętało swoje marzenia z okresu dorastania i wczesnej dorosłości. Najliczniejsza grupa (N = 26) wymieniła swoje marzenia dotyczące sfery zawodowej (wykształcenie, wykonywanie określonego zawodu, kariera, sukces zawodowy), z czego 10 kobiet napisało wyłącznie o marzeniach zawodowych, a pozostałe 16 miały ma-

zenia rozgałęzione (złożone z komponenty zawodowej i innej). Nieznacznie mniejsza grupa (N = 24) pisała o marzeniach związanych ze sferą rodzinną (małżeństwo, związki miłosne, dzieci), z czego 7 pisało wyłącznie o marzeniach związanych z rodziną, a 17 miało marzenia mieszane (zawierające również człon dotyczący innej sfery). Dziewięć wymieniło inne marzenia (sytuacja materialna, podróże, hobby, twórczość, pomaganie innym), z czego 3 miały marzenia rozgałęzione (wymieniały również komponentę związaną ze sferą rodzinną lub zawodową).

W badaniu stwierdzono występowanie ujemnej korelacji między poczuciem stopnia zrealizowania młodzieńczego marzenia a Bilansem Życia oraz Świadomością Negatywnych Zmian. Oznacza to, że kobiety, które mają poczucie, że zrealizowały swoje marzenia z młodości, w wieku średnim doświadczają mniejszego nasilenia kryzysu połowy życia, a w szczególności jego negatywnych komponentów. Mają mniejsze poczucie porażki i straty oraz są bardziej zadowolone z życia, mają mniejsze poczucie straty związane z przemijaniem młodości i mniejszy lęk przed przyszłością. Kobiety, które uważają, że nie zrealizowały marzeń z młodości, mają tendencję do dokonywania ujemnego bilansu swojego życia – negatywnej oceny przeszłości oraz perspektyw na przyszłość. Doświadczają większego lęku przed starością. Towarzyszy temu obniżone samopoczucie.

Stwierdzono również związek między nasileniem kryzysu połowy życia a tym, czy kobiety aktualnie – w wieku średnim posiadają marzenia, które realizują lub zamierzają wprowadzić w życie. Współczynniki korelacji wynoszą tu ok. (-30) dla skali Bilansu Życia oraz (-40) dla Świadomości Negatywnych Zmian. Oznacza to, że kobiety mające w wieku średnim marzenia, które uczyniły celami na okres średniej i późnej dorosłości i podejmują działania zmierzające do ich realizacji – mają nie tylko mniejszy lęk przed przyszłością i starością, ale również mniejsze tendencje do dokonywania negatywnego bilansu swojego życia, nie mają lub doświadczają mniejszego poczucia porażki i są bardziej zadowolone z życia. Stwierdzona korelacja może sugerować różne związki. Być może kobiety, które mają odwagę formułowania marzeń i podejmowania działań zmierzających do ich realizacji, nie tylko

bardziej optymistycznie widzą swoją przyszłość, ale w związku z wyższym samopoczuciem nie mają tendencji do dokonywania globalnej niskiej oceny siebie, przeszłości i przyszłości. Z kolei przechodzenie kryzysu połowy życia i związane z tym obniżenie samopoczucia, dostrzeganie objawów starzenia się, lęk przed starością i śmiercią, poczucie, że połowę życia mają już za sobą – mogą wpływać ujemnie na odwagę formułowania marzeń i czynienia ich celami, osłabiać wiarę, że są w stanie marzenia te zrealizować oraz odbierać „siły” potrzebne do wprowadzenia marzeń w działanie. Prawdopodobne wydaje się to, że związek jest „obustronny”: poczucie niezrealizowania marzeń z młodości oraz brak aktualnych marzeń w wieku średnim lub brak decyzji o wprowadzeniu ich w życie – wpływają na większe nasilenie kryzysu połowy życia; a z kolei większe nasilenie kryzysu może wpływać na rezygnację z marzeń lub ich realizacji, gdyż towarzyszy mu brak wiary w możliwość osiągnięcia sukcesu. Możliwe jest również, że kobiety przeżywające silniejszy kryzys mają tendencję do negatywnej oceny swojego życia i w związku z tym mają poczucie, że w zakresie realizacji marzeń odniosły porażkę.

Na podstawie otrzymanych wyników można sformułować praktyczne sugestie do pracy klinicznej z kobietami przechodzącymi kryzys połowy życia – pracę z marzeniami: pomoc w docieraniu do własnych autentycznych marzeń, wspólna analiza przyczyn ewentualnej porażki w zakresie ich realizacji, pomoc w sformułowaniu celów uwzględniających marzenia oraz być może wieloetapowej strategii ich realizacji. Czasem największe marzenia osoby pokrywają się z zadaniami narzucanymi przez dane środowisko społeczne, a czasami nie. Nierzadko ludzie doświadczają konfliktu między realizacją marzeń a innymi celami życiowymi. Kobiety często przeżywają konflikt między samorealizacją na polu rodzinnym i zawodowym. Wskazane byłoby stworzenie programów przeznaczonych w szczególności dla młodzieży, ale również dla osób dorosłych z zakresu łączenia własnych marzeń z innymi celami życiowymi i integracji ich w ogólniejszy plan życiowy. Program taki zawierałby strategię realizacji planu życiowego uwzględniającego marzenia oraz inne cele, schemat formułowania oraz osiągania celów cząstkowych, radzenia

sobie z przeszkodami zewnętrznymi i wewnętrznymi, wskazówki, jak pracować nad ciągłością i konsekwencją w realizacji celów pomimo pojawiających się trudności. Można postawić hipotezę, że realizacja marzeń może wyzwalać w człowieku „siłę i energię”, która może ułatwić również realizację innych celów i zadań.

## Streszczenie

Celem pracy było poszukiwanie związków między poczuciem zrealizowania marzeń z okresu wchodzenia w dorosłość oraz posiadaniem i realizacją aktualnych marzeń u kobiet w wieku średnim a nasileniem kryzysu połowy życia i poczuciem sensu życia. Przebadano 48 kobiet w wieku 35–49 lat metodami: KKPZ dla kobiet (12), PIL, Ankieta Marzenia (Kałużna). Wyniki: Poczucie zrealizowania marzeń młodzieńczych oraz posiadanie i realizacja aktualnych marzeń u kobiet w wieku średnim korelują negatywnie z nasileniem kryzysu połowy życia (z wynikami w skalach: Bilansu Życia i Świadomości Negatywnych Zmian KKPŻ).

Słowa kluczowe: **kryzys połowy życia, marzenia, kobiety**

## Summary

The aims of this work were: the search of relationships between: a) the sense of fulfillment of dreams from the 16–24 age period and intensification of mid-life crisis and the sense of purpose in life, b) current dreams of middle-aged women, their possession, realization, the intensification of realization or giving up their realization and intensification of mid-life crisis and the sense of purpose in life. The research problem was formulated based on the Levinson theory. The research was conducted using a sample of 48 women (aged 35–49). Measures were Midlife-crisis Questionnaire by Oleś, Baranowska, Purpose in Life Test and Daydream Questionnaire by Kaluzna.

Results: realizing youthful dreams and the possession of current dreams by middle-aged women and their realization correlates negatively with the result of Midlifecrisis Question-

naire: Life Balance Scale and the Scale of Consciousness of Negative Changes. This means, that the women, who have the feeling of having realized their youthful dreams, and the women, who possess and realize current dreams experience a lesser intensification of mid-life crisis, and specifically a lesser intensification of its negative components.

Key words: **mid-life crisis, daydream, women**

## Piśmiennictwo

1. Banister E. M.: Women's midlife experience of their changing bodies. *Qual. Health Res.*, 1999, 9, 520–537.
2. Drebing C. E., Gooden W. E.: The impact of the dream on mental health functioning in the male midlife transition. *International Journal of Aging and human development*, 1991, 32, 227–287.
3. Drebing C. E., Gooden W. E., Drebing S. M., van de Kemp H., Malony H. N.: The dream in midlife women: Its impact on mental health. *International Journal of Aging and human development*, 40, 1995, 73–87.
4. Erikson E. H.: *Identity and the Life Cycle*. W. W. Norton and Co, New York (wyd. I, 1963), 1980.
5. Gould R.: The phases of adult life: A study in developmental psychology. *American Journal of Psychiatry*, 1972, 129, 521–531.
6. Harker M., Solomon M.: Change in goals and values of men and women from early to mature adulthood. *J. Adult Dev.*, 1996, 3, 133–143.
7. Jung C.G.: *Collected works*. Routledge & Kagan Paul, London 1972. (Wydanie I: 1933).
8. Levinson D. L.: *The Seasons of a Man's Life*. New York 1978.
9. Motyka K. A.: *Realizacja marzenia a niepokój egzystencjalny u kobiet w okresie połowy życia*. Niepublikowana praca magisterska, KUL, Lublin 2002.
10. Oleś P.: *Kryzys „połowy życia” u mężczyzn – psychologiczne badania empiryczne*. KUL, Lublin 1995.
11. Oleś P.: *Psychologia przełomu połowy życia*. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2000.
12. Oleś P., Baranowska M.: *Przełom połowy życia u kobiet*. W: Meder J. (red.): *Problemy zdrowia psychicznego kobiet*. Red. Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Kraków 2003.



13. Puchalska-Wasył M.: Rodzina i praca w systemie osobistych znaczeń kobiet pracujących naukowo. *Rocznik Psychologiczny*, 1999, 2, 167–184.
14. Roberts P., Newton P. M.: Levinsonian studies of women's adult Development. *Psychology and Aging*, 1987, 2, 154–163.
15. Sęk H.: Kryzys wieku średniego a funkcjonowanie w społecznych rolach rodzinnych. [W:] Tyszkowa M. (red.): *Rodzina a rozwój jednostki*. CPBP, Poznań, 1990, 89–112.
16. Singer J. L.: *Marzenia dzienne*. PWN, Warszawa, 1980. (Wyd. oryg. 1975).
17. Stewart A. J., Ostrove J. M., Helson R.: Middle aging in women: Patterns of personality change from the 30s to the 50s. *J. Adult Development*, 2001, 8, 23–37.

**Adres do korespondencji**

Mgr Alina Kałużna  
Grzegórzecka 102/6  
31–559 Kraków