

## OBRAZ MARZEŃ A KRYZYS POŁOWY ŻYCIA U KOBIET

**Alina Kałużna-Wielobób**

Katedra Psychologii  
Uniwersytet Pedagogiczny  
Kraków

### THE PICTURE OF MIDDLE-AGED WOMEN'S DREAMS AND MID-LIFE CRISIS

**Summary.** Results of research, which will be referred in the article, refers to the picture of youthful and current dreams of middle-aged women and relationships between: the sense of fulfillment of dreams from the 16-24 age period, possession of current dreams and intensification of mid-life crisis. The research problem was formulated based on the Levinson theory (Levinson et al., 1978, 1996). In research, on the ground of literature, were formulated hypotheses of connections between the picture of dreams with the intensification of the midlife crisis. The following methods were used: the structured interview concerning dreams (Kałużna, 2005), The Midlife Crisis Questionnaire (version for women by Oleś and Baranowska, 2003). In research participated women aged 35-50 with the secondary education and higher. Results: realizing youthful dreams by middle-aged women correlates negatively with the result of Midlifecrisis Questionnaire. This means, that the women, who have the feeling of having realized their youthful dreams experience a lesser intensification of mid-life crisis, and specifically a lesser intensification of its negative components. Women, whose youth dreams had autonomic source, in mid-life have lesser intensification of mid-life crisis.

That women, whose actual dreams are limited to satisfying basic needs, have biggest tendency to negative estimation of life.

### Wprowadzenie

#### Specyfika kryzysu wieku średniego

Okres około 40 roku życia (35-50 rok życia) to dla większości ludzi okres przełomu. W tym okresie wielu ludzi konfrontuje się z faktem, że prawdopodobnie połowę życia mają już za sobą, że czas jaki mają na realizację tego, co chcą jeszcze osiągnąć jest ograniczony. Jest to okres intensywnych zmian fizycznych i hormonalnych. Wiek

---

Adres do korespondencji: e-mail, akaluzna@ap.krakow.pl

średni to w wielu przypadkach okres zmian sytuacji życiowej: dorastanie, a następnie odchodzenie dzieci z domu, nierzadko choroby i śmierć rodziców, zmiana pozycji zawodowej. Często jest to również okres bilansu dotychczasowych osiągnięć i konfrontacji ich z wcześniejszymi planami. Wiele osób przeżywa w tym czasie kryzys. Oleś, ujmując kryzys połowy życia jako „proces intensywnych i subiektywnie trudnych przemian osobowości, które dotyczą koncepcji siebie, świata wartości oraz zadań życiowych” (Oleś, 2000). Oleś i Baranowska (2003) proponują używanie terminu „kryzys połowy życia” tylko w odniesieniu do zespołu zjawisk związanych z punktem zwrotnym, przełomowym, a w odniesieniu do całokształtu procesów, które zachodzą w okolicy środka życia – terminu „przemiany połowy życia” (Oleś, Baranowska, 2003).

Do zjawisk związanych z kryzysem połowy życia należy zaliczyć:

#### I. Zmianę percepcji rzeczywistości.

(1) Uczucie niespełnienia pomimo zrealizowania celów związanych z przystosowaniem do samodzielnego życia w społeczeństwie (Jung, 1933). (2) Doświadczenie przemijania i perspektywy śmierci (Jung, 1933): a) konfrontacja z utratą młodości; b) personalizacja śmierci przez odniesienie jej do osób bliskich i do siebie; c) przejście od ujmowania czasu od urodzenia (*time-since-birth*) do ujmowania czasu pozostającego do przeżycia (*time-left-to live*) (Neugarten, 1968, za: Oleś, 2000); d) podejmowanie następujących zadań związanych ze zmianą percepcji czasu: przepracowanie lęku przed śmiercią i akceptacja skończoności życia (Levinson i wsp., 1978, 1996), uświadomienie, że zostało już niewiele czasu na realizację marzeń i celów, że zrealizuje się je teraz „teraz albo nigdy” (Lifton, 1979), zainteresowania o charakterze kulturowym, społecznym, religijnym lub filozoficznym (Jung, 1933). (3) Konfrontacja z treściami, które pozostawały nieświadome oraz integracja treści nieświadomych ze świadomą częścią psychiki, konieczność akceptacji istnienia niszczących sił w człowieku i wzrost tolerancji dla siebie (Jung, 1933; Gould, 1972).

#### II. Cechy treściowe procesu poznawczej restrukturyzacji doświadczenia.

(1) Stawianie pytań natury egzystencjalnej „kim jestem, dokąd zmierzam?”, „co naprawdę jest w życiu ważne?” ; pytań o sens życia, cele, wartości, tożsamość i jakość relacji z otaczającym światem (Jung, 1933; Gould, 1972). (2) Zmiana koncepcji siebie (Oleś, 2000). (3) Procesy bilansowania: a) refleksja nad sensem dotychczasowych celów i osiągnięć, prowadząca niekiedy do zakwestionowania ich wartości (Jung, 1933; Gould, 1972); b) konfrontacja realnych osiągnięć z wcześniejszymi planami (Levinson i wsp., 1978, 1996). (4) Dokonanie wyborów, które staną się podstawą nowej struktury życiowej (Levinson i wsp., 1978): a) podejmowanie nowych zadań; b) poszukiwanie nowych celów i wartości, uwzględniając perspektywę śmierci (Jung, 1933); c) uwalnianie się od wewnętrznych konfliktów i zewnętrznych oczekiwań (Levinson i wsp., 1978). (5) Zmiany postaw i zainteresowań (Oleś, Baranowska, 2003). (6) Zmiana kryteriów wartościowania (Oleś, Baranowska, 2003).

#### III. Zmianę sytuacji życiowej w zakresie pełnienia ról rodzinnych i zawodowych.

(1) Zadania wynikające ze zmiany sytuacji życiowej: a) nawiązywanie nowego typu relacji z dorosłymi dziećmi (Levinson i wsp., 1978); b) opuszczanie domu przez

dzieci zmusza do szukania nowych celów i sensu w życiu; c) konfrontacja z faktycznym stanem relacji między małżonkami (Levinson i wsp., 1978) i nowe problemy w małżeństwie (Gould, 1972); d) problemy z rodzicami, którzy starzejąc się, zwracają się ku swoim dzieciom (Gould, 1972); e) wzrost niezależności i uwalnianie się od stereotypów pochodzących z relacji z rodzicami (Gould, 1972; Oleś, 2000). (2) Zadanie wykształcenia postawy twórczej, kreatywnej (Erikson, 1959; Vaillant, 1977; Levinson i wsp., 1978).

#### IV. Inne zjawiska.

(1) Rozwijanie cech osobowości związanych kulturowo z płcią przeciwną. (2) Integracja przeciwieństw oraz równoważenie funkcji psychicznych: myślenia, uczuć, intuicji, wrażeń (Jung, 1933).

#### V. Gwałtowne fizjologiczne zmiany, które mogą wywierać wpływ na psychikę.

Na kryzys połowy życia składają się zarówno aspekty wspólne dla obu płci, jak i związane ze specyfiką sytuacji kobiet lub mężczyzn. Różnice między kryzysem połowy życia u kobiet i mężczyzn wiążą się z różnym nasileniem dotkliwości zmian fizycznych oraz z odmiennością pełnionych ról społecznych. Z aspektów biologicznych mogących się składać na przyczyny i objawy kryzysu specyficzne dla kobiet, należałoby wymienić: zmiany fizjologiczne związane z klimakterium, poprzedzające menopauzę (przekwitanie) (Olejnik, 2002). Czynniki środowiskowo-społeczne sprawiają, że kobieta postrzega ten okres jako koniec młodości, którą współczesny świat gloryfikuje szczególnie w odniesieniu do kobiet (Ballinger, 1981; Nicole-Smith, 1996). Na kobiety większy wpływ niż na mężczyzn ma konfrontacja z objawami starzenia się i związana z tym świadomość utraty atrakcyjności fizycznej (Shek, 1996; Banister, 1999). Zmiany hormonalne zachodzące w tym okresie mają większy wpływ na kobiety niż na mężczyzn (Livson; 1981, Tamir, 1989, za: Oleś 2000). Matki dorastających dzieci często w większym stopniu niż ojców dotyka zjawisko nakładania się kryzysów rozwojowych (Oleś, Baranowska, 2003). Przełomowe znaczenie dla matek ma odchodzenie dzieci z domu (Oleś, 2000). W wielu przypadkach tematyka kryzysu połowy życia u kobiet dotyczy konfliktu między zaangażowaniem w pracę zawodową i życie rodzinne (por. Oleś, Baranowska, 2003). Wiele kobiet skoncentrowanych wcześniej na celach rodzinnych, w wieku średnim staje wobec 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 (Harker, Solomo, 1996; Puchalska-Wasył, 1999).

#### **Marzenia a kryzys połowy życia**

Levinson (Levinson i wsp., 1978) podkreśla znaczenie stosunku do własnego największego marzenia życiowego dla oceny własnych dokonań w czasie kryzysu połowy życia (około 40 roku życia). Gdy w okresie przemiany połowy życia człowiek chce ponownie ocenić swoje życie w okresie wczesnej dorosłości, próbuje on 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 (Levinson i wsp., 1978). 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, poczucie „ostatniego dzwonka” – doświadczenie, że nie można już dłużej odkładać realizacji marzeń na przyszłość, że albo zrealizuje się je teraz, albo nigdy – może prowadzić do decyzji o wprowadzeniu marzeń w życie lub do ostatecznej rezygnacji z ich realizacji (Levinson i wsp., 1978). W wieku około 40 lat jednostka może mieć poczucie, że ma ostatnią szansę, aby rozpocząć „nowe życie”, że jeszcze ma przed sobą prawdopodobnie tyle czasu, aby zrealizować to, czego pragnie. Jest to również faza przejściowa, w której może zostać uformowana nowa struktura życiowa. Wiąże się to z ponowną odpowiedzią na pytanie „kim jestem”, „kim chcę się stać”, „czego pragnę” oraz dokonaniem kluczowych wyborów.

W polskiej literaturze psychologicznej stosunkowo niewielu autorów zajmuje się marzeniami dziennymi, jako formą przejściową między zwykłą fantazją a celem, w przypadku którego zakłada się zamiar jego realizacji. Według badań idiograficznych Levinsona (Levinson i wsp., 1978, 1996) w okresie wchodzenia we wczesną dorosłość (16-24 rok życia) wiele osób formułuje marzenia, które mogą mieć formę głównego celu lub wizji samego siebie w dorosłym życiu jako człowieka prowadzącego określony styl życia i realizującego określone cele. Warto zauważyć, że termin „marzenie” jest wieloznaczny. W celu ustalenia znaczenia terminu marzenie, przeanalizowano rozumienie tego terminu u takich autorów, jak Adler (1986), Drebing i Gooden (1991), Drebing i wsp. (1995), Freud (1997), Levinson i wsp. (1978, 1996), Łukaszewski (1984), Obuchowski (1993), Singer (1976, 1980) oraz w *Słowniku języka polskiego* (2002). Przyjęto następujące rozumienie terminu „marzenie”: wizja, wyobrażenie lub ciąg wyobrażeń, na które mogą składać się myśli, obrazy i przeżycia. Wyobrażenie to jest obrazem nieistniejącego w danym momencie rzeczywistości stanu, w którym – według osoby snującej marzenie – spełnione są jej najistotniejsze pragnienia. Marzenie jest formą przejściową między fantazją a celem. Marzenie lub jego elementy mogą, ale nie muszą zostać przez daną osobę postawione jako cel, który zamierza ona realizować. Nie wszystkie cele – nawet dotyczące ważnych dla jednostki spraw mają związek z marzeniami.

Badania Stewart (1977, za: Drebing i wsp., 1995) przeprowadzone za pomocą wywiadu biograficznego Levinsona, z kobietami w wieku 31-39 lat pokazały, że kobiety częściej podkreślają relacyjny aspekt marzenia, określając siebie w odniesieniu do innych: męża, dzieci itd. Stewart wprowadziła terminy „marzenie indywidualistyczne” (dotyczące jedynie własnej osoby) oraz „marzenie relacyjne” (dotyczące związków z innymi). Lankin (1983), zwróciła uwagę na fenomen marzenia podzielonego (rozga-

łęzionego) – *split-dream*, gdzie silnie podkreślony jest zarówno aspekt relacyjny, jak i zawodowy.

Roberts i Newton (1987) dokonali przeglądu czterech rozpraw doktorskich (Droge, 1982; Adams, 1983; Furst, 1983; Stewart, 1977, za: Roberts, Newton, 1987), w których przeanalizowano 39 biografii kobiet z punktu widzenia teorii Levinsona. Okazało się, że kobiety przechodzą takie same okresy rozwojowe jak mężczyźni i mniej więcej w tym samym wieku. Jednak kobiety różniły się od mężczyzn marzeniami, które okazały się u kobiet bardziej złożone oraz wynikającymi z nich komplikacjami w dalszym życiu. O ile u mężczyzn dominowały młodzieńcze marzenia związane z karierą, to marzenia kobiet okazały się u większości badanych złożone (rozgałęzione), obejmując sferę rodzinną i zawodową. Małżeństwo i sfera rodzinna odgrywały jednak częściej pierwszoplanową rolę. Podzielone marzenie powoduje dylemat, który powraca w okresie przewartościowań połowy życia: kobiety, które bardziej angażowały się w życie rodzinne, pragną rozwijać się zawodowo, a te, które postawiły na karierę, zwracają się ku sprawom osobistym. Kobiety w wieku średnim budują nową strukturę życiową wokół marzeń zawierających zarówno aspekty indywidualistyczne, jak i relacyjne, chociaż kładą większy (niż w okresie wczesnej dorosłości) nacisk na aspekt indywidualistyczny. Marzenia kobiet często zawierały wyobrażenia siebie w dorosłym świecie w relacji do innych (męża, dzieci, przyjaciół). Marzenia kobiet są bardziej złożone niż mężczyzn. Zawierają często złożone wyobrażenie pracy i życia rodzinnego w szczególnym środowisku w przeciwieństwie do bardziej konkretnych wyobrażeń mężczyzn, widzących siebie w roli zawodowej. Być może właśnie w związku z tym, że marzenia kobiet są bardziej skomplikowane, zdają się mieć mniejszą siłę motywacyjną, ale tylko do czasu kryzysu połowy życia, kiedy nasila się dążenie do spełnienia najbardziej osobistych dążeń.

Drebing i wsp. (1995) przeprowadzili badania dotyczące marzeń kobiet w wieku średnim i ich związku ze zdrowiem psychicznym. Jako miary zdrowia psychicznego przyjęli wyniki uzyskane przez badane w Inwentarzu Objawów Depresyjnych Becka (BDI), 5-czynnikowym Kwestionariuszu Niepokoju Cattella (5PF) oraz w Skali Sensu Życia Crumbaugh i Maholicka (PIL). Dane na temat marzenia uzyskali za pomocą kwestionariusza badającego status marzenia. Postawili hipotezy o związku między posiadaniem marzenia ze zdrowiem psychicznym oraz o związku sukcesu w realizacji marzenia ze zdrowiem psychicznym. Spośród badanych 90% oświadczyło, że miało wczesne (młodzieńcze) marzenie, a 78%, że posiada aktualne. Nie stwierdzono istotnego związku między posiadaniem marzenia ani wczesnego, ani aktualnego ze zdrowiem psychicznym (Drebing i wsp., 1995). Związki te stwierdzono w odniesieniu do grupy mężczyzn (Drebing, Gooden, 1991). Kobiety, które porzuciły marzenie odczuwały istotnie większe nasilenie niepokoju niż te, które posiadały stabilne marzenie, które zrealizowały marzenie oraz te, które je zmodyfikowały. Stwierdzono negatywny związek między wiarą w możliwość zrealizowania aktualnego marzenia a depresją. Hipoteza o związku sukcesu w realizacji marzenia ze zdrowiem psychicznym została potwierdzona tylko częściowo. Związki te stwierdzono natomiast w odniesieniu do grupy mężczyzn (Drebing, Gooden, 1991). Autorzy wyjaśniają to w ten sposób, że marzenia kobiet są bardziej złożone i w związku z tym w wieku średnim wiele kobiet

wciąż jeszcze jest w trakcie realizacji marzenia, podczas kiedy w odniesieniu do mężczyzn sukces lub porażka w zakresie realizacji jest już zazwyczaj określona. Marzenia kobiet okazały się bardziej złożone (rozgałęzione) niż u mężczyzn i dotyczyły często więcej niż jednej sfery życia. W wieku średnim, częściej niż w przypadku marzeń młodzieńczych, treścią marzeń są osobiste pragnienia (niedotyczące sfery rodzinnej i małżeńskiej ani zawodowej).

**Hipotezy.** Na podstawie przedstawionych danych z literatury sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Poczucie zrealizowania marzeń z młodości wiąże się z mniejszym nasileniem kryzysu połowy życia. Istnieje związek ujemny między poczuciem zrealizowania marzeń z młodości a wynikami w skalach bilansu życia i świadomości zmian (KKPŻ) oraz związek pozytywny między poczuciem zrealizowania marzeń z młodości a wynikiem w skali dojrzałości.

2. Brak aktualnych marzeń wiąże się z większym nasileniem kryzysu połowy życia. Istnieje związek pozytywny między brakiem aktualnych marzeń a wynikami w skalach bilansu życia i świadomości zmian (KKPŻ) oraz związek negatywny między brakiem aktualnych marzeń a wynikiem w skali dojrzałości.

3. Wiara w to, że uda się zrealizować aktualne marzenia wiąże się z mniejszym nasileniem kryzysu połowy życia. Istnieje związek ujemny między wiarą w możliwość zrealizowania aktualnych marzeń a wynikami w skalach bilansu życia i świadomości zmian (KKPŻ) oraz związek pozytywny między wiarą w możliwość realizacji marzeń a wynikami w skali dojrzałości.

## Metoda

**Pomiar.** W pomiarze badanych zmiennych zastosowano następujące narzędzia badawcze:

1. Wywiad strukturyzowany dotyczący marzeń, który zawiera pytania określające następujące zagadnienia:

Marzenia z okresu dorastania. Były to pytania dotyczące pamiętania marzeń z okresu dorastania, o treść i formę tych marzeń, o ich źródło, o poczucie ich zrealizowania, o historię realizacji tych marzeń, dalsze plany związane z tymi marzeniami, poczucie spełnienia, szczęścia lub rozczarowania, frustracji związanych z realizacją marzeń, obecną oceną marzeń z okresu dorastania.

Marzenia aktualne. Pytania dotyczyły posiadania aktualnych marzeń, ich treści, źródła, planów realizacji, podjętych działań zmierzających do ich realizacji, wiary w to, że uda się te aktualne marzenia zrealizować.

Metarefleksje. Pytania w tym zakresie podejmowały kwestie źródła marzeń, czynników mających wpływ na kształtowanie się marzeń, sensu i roli marzeń, przyczyn dla których niektórzy ludzie nie realizują marzeń, postaw wobec kobiet nierealizujących marzeń, treści marzeń kobiet z pokolenia badanych w wieku 18-20 lat, treści marzeń współczesnych kobiet 35-50-letnich, treści marzeń współczesnych nastolatek i dwudziestolatek, miejsca marzeń w życiu współczesnego człowieka oraz wartości marzeń.

Wywiad trwał zwykle od 40 do 90 minut i był nagrywany, a następnie spisywany. Tak przygotowane protokoły stanowiły materiał do analizy dla zespołu sędziów kompetentnych. Zespół sędziów kompetentnych składał się z 2 osób (kobieta – psycholog i mężczyzna – pedagog), którzy kategoryzowali odpowiedzi badanych na pytania z wywiadu do odpowiednich kategorii, według podanego klucza. Na podstawie literatury oraz otrzymanych w badaniu danych empirycznych ustalono kategorie odpowiedzi na pytania wywiadu. Do analizy materiału wykorzystano różne kategorie (oraz kategoryzacje oparte na różnych kryteriach) w tym celu, aby przeprowadzić analizę w sposób możliwie najpełniejszy i najgłębszy, gdyż analizowany materiał to odpowiedzi na pytania otwarte (wypowiedzi swobodne), co wymaga patrzenia z różnych stron. Współczynnik zgodności sędziów W Kendalla przyjmował dla poszczególnych zmiennych wartości mieszczące się w przedziale 0,54-0,86.

2. Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia dla Kobiet. Narzędzie to powstało na bazie Kwestionariusza Połowy Życia dla Mężczyzn autorstwa Olesia (Oleś, 1995, 2000). Z uwagi na specyfikę przemian w okresie przełomu połowy życia u kobiet, Oleś i Baranowska na bazie kwestionariusza dla mężczyzn skonstruowali wersję dla kobiet (Oleś, Baranowska, 2003). Kwestionariusz Połowy Życia dla Kobiet składa się z 98 twierdzeń z 5 możliwościami odpowiedzi: od „zdecydowanie prawdziwe” (5) do „zdecydowanie nieprawdziwe” (1).

Twierdzenia te sklasyfikowano w 5 grup:

Bilans życia (BŻ) – twierdzenia dotyczą poczucia porażki i straty, poczucia niezadowolenia z życia, przewartościowań oraz rozważań bilansowych nad wartością zaangażowania w życie rodzinne i zawodowe, świadomości zmian fizycznych i lęku związanego z upływem czasu, poczucia wygasania ról rodzinnych i związanych z tym obaw.

Dojrzałość (DO) – twierdzenia dotyczą zaangażowania w realizację celów życiowo ważnych oraz związanego z tym poczuciem spełnienia (pozytywny bilans), a także poczucia skuteczności w realizacji celów oraz planowania życia i motywacji do spełniania dążeń póki starczy sił i energii.

Świadomość negatywnych zmian (ŚZ) – twierdzenia dotyczą nasilenia poczucia zmian związanych z wiekiem, świadomości osiągnięcia półmetka, poczucia straty związanej z przemijaniem młodości, poczucia presji czasu, potrzeby wprowadzenia zmian w życiu i obawy przed przyszłością.

Depresja (DE) – twierdzenia dotyczą tego, na ile osobie bliskie są rozważania o śmierci i sensie życia oraz o swoim przyszłym losie.

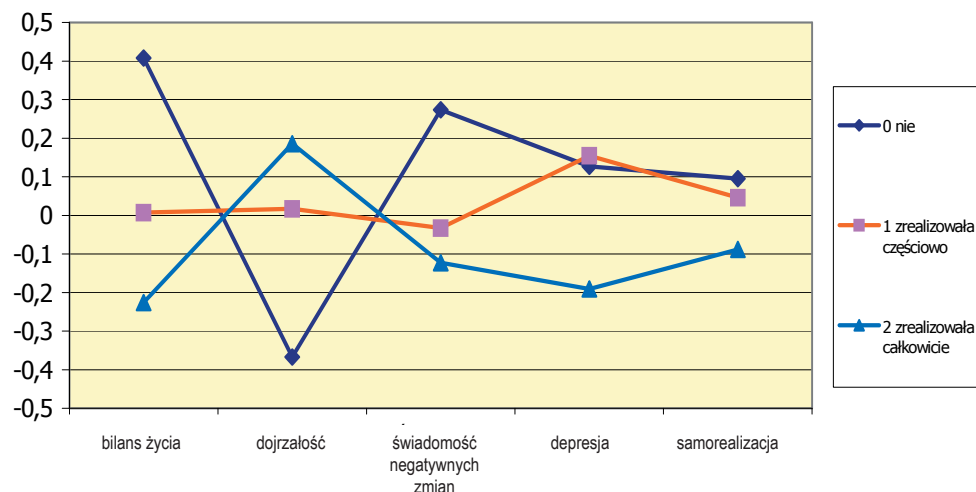
Poczucie samorealizacji (SA) – twierdzenia dotyczą nasilenia dążenia do samorealizacji związanego z poczuciem niewystarczającego samospełnienia w wybranym typie aktywności rodzinnej bądź zawodowej.

**Osoby badane.** W badaniach uczestniczyły kobiety w wieku 35-50 lat, urodzone w latach 1954-1969, ze środowiska wielkomiejskiego, legitymujące się wykształceniem średnim i wyższym. Dobór osób do badań miał charakter incydentalny. Grupa liczyła 112 osób.

## Wyniki

### Poczucie zrealizowania młodzieńcych marzeń a nasilenie kryzysu połowy życia

Zmienną zależną były wyniki w Kwestionariuszu Kryzysu Połowy Życia (KKPŻ) – wersja dla kobiet (Oleś, Baranowska, 2003), w którym autorzy metodą analizy czynnikowej wyodrębnili 5 czynników: bilans życia, dojrzałość, świadomość negatywnych zmian, depresja i poczucie samorealizacji (Oleś, Baranowska, 2003). Wyniki w skalach KKPŻ poddano wielozmiennowej analizie wariancji MANOVA. Czynnikiem międzygrupowym był stopień zrealizowania młodzieńczego marzenia w ocenie własnej badanych (niezrealizowane – 0, zrealizowane częściowo – 1, zrealizowane całkowicie – 2). Ze względu na porządkowy charakter zmiennej niezależnej w testach jednozmiennowych zastosowano kontrast wielomianowy pierwszego stopnia (trend liniowy). W testach tych ujawniono istotność statystyczną efektu czynnika bilansu życia KKPŻ [ $F(2; 109) = 3,548; p = 0,009$ ]. U osób, które mają poczucie, że nie zrealizowały młodzieńczego marzenia (0) wystąpiły najwyższe wyniki w skali bilansu życia; u tych, które zrealizowały marzenie częściowo (1) – czynnik bilansu życia przyjmował wartości średnie, a osoby, które uważają, że całkowicie zrealizowały młodzieńcze marzenie (2) – uzyskały najniższe wyniki w skali bilansu życia. Wyniki testów jednozmiennowych z kontrastem liniowym wykazały związek między czynnikiem dojrzałości a poczuciem zrealizowania młodzieńczego marzenia [ $F(2; 109) = 2,666; p=0,023$ ]. U osób, które mają poczucie, że nie zrealizowały młodzieńczego marzenia (0) wystąpiły najniższe wyniki w skali dojrzałości, u osób, które zrealizowały marzenie częściowo (1) – czynnik dojrzałości przyjmował wartości średnie, a osoby, które uważają, że całkowicie zrealizowały młodzieńcze marzenie (2) – uzyskały najniższe wyniki w skali dojrzałości.



Rycina 1. Poczucie zrealizowania młodzieńczego marzenia a wyniki w skalach KKPŻ



## **Podjęcie działań zmierzających do realizacji aktualnych marzeń a kryzys połowy życia**

Testy wielozmiennowe ujawniły związek między tym, czy badane twierdzą, że podjęły już działania zmierzające do zrealizowania swoich aktualnych marzeń a wynikami w skalach KKPŻ [ $F(5; 106) = 3,756; p = 0,004$ ]. W testach jednozmiennowych ujawniono istotność statystyczną efektu czynnika bilansu życia KKPŻ [ $F(1; 110) = 17,032; p = 0,000$ ]. Osoby, które nie podjęły działań zmierzających do realizacji ich aktualnych marzeń, osiągnęły wyższe wyniki w skali bilansu życia niż osoby, które podjęły takie działania. W testach jednozmiennowych stwierdzono również związek między tym, czy badane twierdzą, że podjęły już działania zmierzające do zrealizowania swoich aktualnych marzeń a wynikami w skali świadomości negatywnych zmian KKPŻ [ $F(1; 110) = 6,297; p = 0,014$ ]. Osoby, które nie podjęły działań zmierzających do realizacji ich aktualnych marzeń, osiągnęły wyższe wyniki w skali świadomości negatywnych zmian niż osoby, które podjęły takie działania.

## **Posiadanie aktualnych marzeń przez kobiety w wieku średnim oraz ich „maksymalizm vs. minimalizm” a nasilenie kryzysu połowy życia**

Wszystkie badane ( $N = 112$ ) odpowiedziały, że aktualnie mają marzenia i wymieniły je. Ponieważ niektóre z wypowiedzi badanych, opisujących ich aktualne marzenia, należałoby zaklasyfikować raczej jako pragnienia związane z zaspokojeniem podstawowych potrzeb, sędziowie kompetentni podzielili wypowiedzi badanych na 3 kategorie: marzenia minimalistyczne związane z zaspokojeniem podstawowych potrzeb, które można by również uznać za brak marzeń (0); marzenia skromne, ale wykraczające poza zaspokojenie podstawowych potrzeb w stopniu minimalnym (1); marzenia w formie maksymalistycznej wizji (2). W testach ujawniono tendencję do związku między „maksymalizmem vs. minimalizmem” aktualnego marzenia a wynikami skali bilansu życia KKPŻ oraz skali świadomości negatywnych zmian. Najwyższe wyniki w tych skalach uzyskały kobiety, które jako aktualne wymieniają „marzenia minimalistyczne” związane z zaspokojeniem podstawowych potrzeb.

## **Wiara w możliwość realizacji aktualnych marzeń a nasilenie kryzysu połowy życia**

Stwierdzono związek między wiarą w to, że uda się zrealizować aktualne marzenia a wynikami w czynniku dojrzałości KKPŻ [ $F(1; 110) = 6,003; p = 0,016$ ]. Kobiety, które wierzą, że uda im się zrealizować aktualne marzenia osiągają wyższe wyniki w skali dojrzałości KKPŻ.

## **Treść marzeń młodzieńczych a wyniki w KKPŻ**

W zakresie treści marzeń z okresu dorastania przedstawionych przez kobiety w wieku średnim, wyróżniono 8 kategorii. Są to: związek, rodzina, wykształcenie, kariera, marzenia osobiste, materialne, społeczne i duchowe. Kategorie te nie mają charakteru rozłącznego – marzenie danej osoby może jednocześnie zostać zaklasyfikowane do więcej niż jednej kategorii treściowej. Ma to miejsce w odniesieniu do

marzeń rozgałęzionych dotyczących więcej niż jednej sfery życia. W związku z tym, każda z powyższych 8 kategorii została potraktowana jako odrębna zmienna niezależna dwukategorialna. W testach wielozmiennowych stwierdzono związek między przedstawianiem młodzieńczych marzeń osobistych (dotyczących osobistych pragnień innych niż rodzinne i zawodowe) a wynikami w skalach KKPŻ [ $F(5; 106) = 2,966; p = 0,015$ ]. W testach jednozmiennowych ujawniono istotność statystyczną efektu czynnika bilansu życia KKPŻ [ $F(1; 110) = 9,235; p = 0,003$ ] oraz świadomości negatywnych zmian KKPŻ [ $F(1; 110) = 8,382; p = 0,005$ ]. Kobiety, które przedstawiały młodzieńcze marzenia osobiste mają niższe wyniki w skalach bilansu życia oraz świadomości negatywnych zmian.

### **Źródła marzeń a kryzys połowy życia**

Zmienna niezależna dotycząca źródła młodzieńczego marzenia identyfikowanego przez kobiety w wieku średnim (odpowiedź na pytanie: „jak się Pani wydaje, skąd się wzięło to marzenie”) została potraktowana jako zmienna dwukategorialna (1 – w. asymilowana, 2 – w. autonomiczna). W testach wielozmiennowych stwierdzono związek między źródłem (związanym z socjalizacją) marzenia z okresu dorastania a wynikami w skalach KKPŻ [ $F(5; 106) = 5,816; p = 0,000$ ]. W testach jednozmiennowych ujawniono istotność statystyczną efektu skal KKPŻ: bilansu życia [ $F(1; 110) = 4,093; p = 0,045$ ], dojrzałości [ $F(1; 110) = 7,465; p = 0,007$ ], świadomości negatywnych zmian [ $F(1; 110) = 5,536; p = 0,020$ ] oraz depresji [ $F(1; 110) = 4,225; p = 0,042$ ]. Kobiety, które przedstawiły źródło swojego młodzieńczego marzenia jako autonomiczne, osiągały niższe wyniki w skalach: bilansu życia, dojrzałości i świadomości negatywnych zmian oraz wyższe wyniki w skali depresji KKPŻ.

### **Powody niezrealizowania młodzieńczego marzenia**

Spośród kobiet, które nie zrealizowały młodzieńczych marzeń, część wymienia wewnętrzne, a część – zewnętrzne przyczyny niezrealizowania marzenia, nieliczne stwierdziły, że ich nie spełniły, bo nie chciały. W testach wielozmiennowych wykazano istnienie związku między przedstawianiem wewnętrznych przyczyn niezrealizowania młodzieńczego marzenia a wynikami w skalach KKPŻ [ $F(5; 20) = 6,099; p = 0,001$ ]. W testach jednozmiennowych ujawniono istotność statystyczną efektu następujących skal KKPŻ: bilansu życia [ $F(1; 24) = 7,038; p = 0,014$ ] oraz depresji [ $F(1; 24) = 5,408; p = 0,029$ ]. U kobiet, które jako przyczyny niezrealizowania młodzieńczego marzenia wymieniają przyczyny wewnętrzne, stwierdzono wyższe wyniki w skalach bilansu życia oraz depresji KKPŻ niż u kobiet, które nie zrealizowały młodzieńczego marzenia, ale nie wymieniają wewnętrznych przyczyn. W testach wielozmiennowych wykazano związek między przedstawianiem zewnętrznych przyczyn niezrealizowania młodzieńczego marzenia a wynikami w skalach KKPŻ [ $F(5; 20) = 3,017; p = 0,034$ ]. W testach jednozmiennowych ujawniono efekty następujących skal KKPŻ: bilansu życia [ $F(1; 24) = 9,672; p = 0,005$ ], świadomości negatywnych zmian [ $F(1; 24) = 4,270; p = 0,050$ ] oraz depresji [ $F(1; 24) = 9,412; p = 0,005$ ]. U kobiet, które jako przyczyny niezrealizowania młodzieńczego marzenia

wymieniają przyczyny zewnętrzne, stwierdzono niższe wyniki w skalach: bilansu życia, świadomości negatywnych zmian oraz depresji KKPŻ niż u kobiet, które nie zrealizowały młodzieńczego marzenia, ale nie wymieniają zewnętrznych przyczyn.

## Dyskusja

### **Poczucie zrealizowania młodzieńczych marzeń a nasilenie kryzysu połowy życia**

Hipoteza dotycząca związku między poczuciem zrealizowania młodzieńczego marzenia a nasileniem kryzysu połowy życia została w dużej części zweryfikowana pozytywnie. Wyniki badań potwierdziły istnienie oczekiwanego związku między poczuciem zrealizowania marzenia z okresu dorastania a dwoma wymiarami kryzysu połowy życia: bilansem życia oraz dojrzałością, nie potwierdziły natomiast oczekiwanego związku ze świadomością negatywnych zmian. Na podstawie otrzymanych wyników badań można wnioskować, że kobiety w wieku średnim, które mają poczucie, że nie zrealizowały swoich młodzieńczych marzeń, mają większą skłonność do dokonywania negatywnego bilansu życia, tj. negatywnej oceny przeszłości i perspektywy na przyszłość oraz doświadczania niepokoju związanego z poczuciem utraty młodości i wejściem w wiek średni niż kobiety, które uważają, że zrealizowały swoje największe marzenia z okresu dorastania. Im pełniejsza realizacja marzenia – we własnej ocenie – tym mniejsza skłonność do dokonywania negatywnych podsumowań swojego życia. Kobiety, które uważają, że nie zrealizowały marzeń z młodości – doświadczają poczucia porażki, straty, poczucia niezadowolenia z życia, czują, że ich potrzeby są niezaspokojone, a nierzadko mają problemy z określeniem celu życia. Obserwując oznaki starzenia się, mają tendencję do negatywnej oceny siebie. Często są niezadowolone z własnych osiągnięć i mogą mieć poczucie zmarnowania swojego potencjału. Doświadczają lęku związanego z upływem czasu, tj. lęku przed starością, obaw, czy wystarczy im czasu na realizację celów (Oleś, Baranowska, 2003; Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia – wersja eksperymentalna dla kobiet – Oleś, Baranowska). Rezultaty otrzymane w badaniu są zgodne z teorią Levinsona (Levinson i wsp. 1978), który podkreślał kluczową rolę stosunku do własnego największego marzenia dla oceny własnych dokonań oraz jakości swojego życia w okresie wczesnej dorosłości, jaka dokonywana jest w okresie kryzysu połowy życia. Według niego człowiek w tym okresie ocenia swoje życie w zależności od tego, czy udało mu się zrealizować młodzieńcze marzenie. Zgodnie z teorią Levinsona, jeśli ktoś uczyni swoje marzenie „kluczem do skarbu” i poniesie porażkę w jego realizacji, może ocenić całe swoje życie jako totalną klęskę. Wyniki te są spójne z uzyskanymi przez Motykę (2002).

Na podstawie otrzymanych wyników badań można również wnioskować, że kobiety w wieku średnim, które mają poczucie, że zrealizowały młodzieńcze marzenia mają wyższy poziom dojrzałości niż ich rówieśnice, które mają poczucie, że swoich młodzieńczych marzeń nie zrealizowały. To, że kobiety, które zrealizowały marzenia z okresu dorastania są bardziej dojrzałe – znaczy między innymi, że w większym stopniu są zaangażowane w realizację celów życiowo ważnych (Oleś, Baranowska, 2003). Te cechy typowe dla dojrzałości mogłyby więc być jedną z przyczyn sukcesu w reali-

zacji marzeń. Z drugiej strony Obuchowski (1993) uważa, że marzenie przez związek z całą osobą, pozwala zaangażować się w konsekwentne i niezależne od przeszkód działanie i sprawia, że człowiek realizuje je z uporem, niezależnie od przeszkód. Wielu autorów podkreśla motywacyjną funkcję marzeń (Singer, 1976, 1980; Levinson i wsp., 1978, 1996; Obuchowski, 1993). Można więc również rozważać, czy nie jest tak, że marzenie, które związane jest z całą osobą, będąc silnym imperatywem działania (jak określa je Obuchowski, 1993), wywołuje silną motywację i dzięki temu pozwala kształtować umiejętność konsekwentnej realizacji celów, powodując w związku z tym dojrzewanie jednostki. Człowiek, realizując konsekwentnie obraną linię działania (np. spełniając marzenie), staje się bardziej niezależny od warunków zewnętrznych oraz od własnych zmiennych stanów psychicznych (lenistwa, zniechęcenia, emocji, które skłaniają go do zaniechania działania). Człowiek rozwija się, dojrzewa wtedy, gdy realizując marzenie, kształci i rozwija te aspekty osobowości, które wcześniej pozostawały nierozwinięte, a które są potrzebne do osiągnięcia i utrzymania tego, czego dotyczy marzenie, co ułatwia mu silna motywacja wynikająca z marzenia. Kobiety, które zrealizowały marzenia częściej czują się spełnione i dokonują pozytywnego bilansu życiowego (pozytywna ocena przeszłości i przyszłości), mają większe poczucie sensu życia. W większości jako osoby dojrzałe, mają również plany na przyszłość i poczucie, że zrealizują pragnienia (zob. Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia – wersja eksperymentalna dla kobiet – Oleś, Baranowska).

Kobiety, które nie zrealizowały młodzieńczego marzenia z wewnętrznych przyczyn (barier płynących z osobowości), mają nie tylko większą tendencję do dokonywania negatywnego bilansu i mniejszą dojrzałość od kobiet, które zrealizowały marzenie (co wydaje się wiązać z samym faktem poczucia niezrealizowania marzenia), ale również od tych, które nie zrealizowały marzenia, ale przypisują to zewnętrznym przyczynom. Wewnętrzna atrybucja klęski może wiązać się z niższą samooceną niż zewnętrzna atrybucja przyczyn niepowodzenia.

Kobiety, które nie zrealizowały swojego marzenia z okresu dorastania i żałują tego, oprócz tendencji do negatywnej oceny swojego życia, charakteryzują się większą świadomością negatywnych zmian związanych z wiekiem i silniejszym poczuciem straty związanym z utratą młodości, w odróżnieniu od kobiet, które marzenia nie zrealizowały, ale tego nie żałują, gdyż: przestało ono być aktualne lub w satysfakcjonującym je stopniu zrekompensowały je w inny sposób, lub wreszcie, nie realizując marzenia dosłownie, w inny sposób zrealizowały wartości leżące u jego podstawy (trzon aksjologiczny).

### **Podjęcie działań zmierzających do realizacji aktualnych marzeń a kryzys połowy życia**

Wyniki badania wskazują na związek między tym, czy kobiety w wieku średnim podjęły już działania zmierzające do zrealizowania ich aktualnych marzeń a nasileniem kryzysu połowy życia. Kobiety w wieku średnim, które nie podjęły dotychczas działań zmierzających do realizacji ich aktualnych marzeń, mają większą tendencję do dokonywania negatywnego bilansu życia niż osoby, które podjęły takie działania. Nie realizując tego, czego pragną, są niezadowolone ze swojego życia. Z kolei jeśli

poczucie porażki i niezadowolenia z życia oraz negatywna samoocena przybierają postać objawów depresyjnych, wiążąc się z brakiem sił i energii oraz z brakiem wiary w możliwość odniesienia sukcesu, mogą utrudniać podejmowanie działań zmierzających do realizacji marzeń. Kobiety, które nie podjęły działań zmierzających do realizacji ich aktualnych marzeń mają większą świadomość negatywnych zmian związanych z wiekiem niż osoby, które podjęły takie działania. Mają silniejsze poczucie straty związane z utratą młodości, martwią się fizycznymi zmianami związanymi z wiekiem, czują, że mają coraz mniej energii i chęci do pracy i działania. Mają tendencję do negatywnej oceny aktualnego i przyszłego życia (Motyka, 2002; Oleś, Baranowska, 2003, Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia).

### **Posiadanie aktualnych marzeń przez kobiety w wieku średnim oraz ich „maksymalizm vs. minimalizm” a nasilenie kryzysu połowy życia**

Hipoteza, że kobiety, które w wieku średnim nie mają aktualnych marzeń, doświadczają większego nasilenia kryzysu połowy życia nie została potwierdzona, ponieważ okazało się, że wszystkie badane twierdziły, że mają aktualne marzenia i potrafiły je wymienić. Wyniki badań jedynie częściowo potwierdziły zmodyfikowaną hipotezę, w której założone zostało, że kobiety, które w wieku średnim mają jedynie „marzenia minimalistyczne” ograniczone do zaspokojenia podstawowych potrzeb, doświadczają większego nasilenia kryzysu połowy życia, mają większą tendencję do negatywnego bilansu życia i większą świadomość negatywnych zmian.

### **Wiara w możliwość realizacji aktualnych marzeń a nasilenie kryzysu połowy życia**

Hipoteza mówiąca, że wiara w możliwość realizacji aktualnych marzeń wiąże się z mniejszym nasileniem kryzysu połowy życia, a w szczególności z mniejszą tendencją do negatywnego bilansowania swojego życia, mniejszym nasileniem świadomości negatywnych zmian oraz z większą dojrzałością – została potwierdzona jedynie częściowo. Potwierdzono jedynie, że kobiety w wieku średnim, które wierzą, że uda im się zrealizować aktualne marzenia, mają wyższy poziom dojrzałości niż ich rówieśnice, które w to nie wierzą. Dojrzałość wiąże się z umiejętnością konsekwentnego realizowania celów oraz kierowania swoim życiem (w przeciwieństwie do zależności od okoliczności). Ktoś, kto wie, że potrafi osiągać swoje cele, może oczekiwać sukcesu w realizacji marzeń bardziej niż ktoś, kto nie umie konsekwentnie realizować jednej drogi. Badania przeprowadzone na gruncie amerykańskim (Drebing i wsp., 1995) wykazały istnienie negatywnego związku między wiarą w możliwość zrealizowania aktualnych marzeń a depresją.

### **Treść marzeń młodzieńczych a wyniki w KKPŻ**

Wyniki badania wykazały związek między przedstawianiem przez kobiety w wieku średnim młodzieńczych marzeń osobistych (dotyczących osobistych pragnień innych niż rodzinne i zawodowe) a nasileniem kryzysu połowy życia. Kobiety, które przedstawiały młodzieńcze marzenia osobiste miały mniejszą tendencję do doko-

nywania negatywnego bilansu życia oraz mniejszą świadomość negatywnych zmian związanych z wiekiem. Marzenia osobiste dotyczą: rozwoju osobistego, wzrostu osobistego (np. „być bardziej sobą”) oraz realizacji osobistych pragnień, życzeń, indywidualnych celów, które nie są celami małżeńsko-rodzinnymi ani zawodowymi – na przykład marzeń o podróżach, rozwoju zainteresowań czy uprawianiu hobby, twórczości artystycznej. Marzenia osobiste są bardziej idiosynkratyczne, a mniej odzwierciedlają role społeczne (Drebing i wsp., 1995). Kobiety, które w wieku średnim wspominają, że w okresie dorastania miały takie marzenia osobiste, mają mniejsze poczucie porażki, straty, zmarnowania możliwości i niezadowolenia z życia. Korzystniej oceniają przeszłość, sytuację obecną oraz perspektywy na przyszłość. Być może kobiety, które w okresie dorastania miały marzenia osobiste – były bardziej świadome swoich indywidualnych cech i preferencji od kobiet, których marzenia były w większym stopniu wyrazem uwewnętrznionych ideałów społecznych, które koncentrowały się jedynie na realizacji ról narzuconych przez normy społeczne. Kryzys połowy życia i dokonywanie w tym czasie negatywnego bilansu życia, związane są między innymi z poczuciem, że nie realizowało się autentycznego siebie, że zaniedbało się realizację pewnych ważnych aspektów własnej osoby (Jung, 1933).

### **Źródła marzeń a kryzys połowy życia**

Wyniki otrzymane w badaniu wskazują, że kobiety, z których wypowiedzi wynika, że ich marzenie z okresu dorastania miało charakter autonomiczny, mają w wieku średnim mniejszą skłonność do dokonywania negatywnego bilansu życia oraz mniejszą świadomość negatywnych zmian związanych z wiekiem, a także mniejsze natężenie związanego z tym cierpienia od kobiet, które uważają, że ich marzenia były asymilowane. Świadomość własnych pragnień, będących wyrazem własnej indywidualności, a nie jedynie przyswojonymi (wraz ze zrozumieniem) marzeniami otoczenia (rodziców) powoduje mniejszą tendencję do negatywnej oceny swojego życia. Kobiety, których marzenia nie były wyrazem ich indywidualności, a wywodziły się z tego, co zostało im „zaszczepione”, mogą w wieku średnim nie czuć się spełnione i mieć większą tendencję do negatywnej oceny swojego życia, poczucie zmarnowania potencjału.

### **Podsumowanie**

Otrzymane wyniki pokazały, że kobiety w wieku średnim, które mają poczucie, że nie zrealizowały swoich młodzięcych marzeń mają większą skłonność do dokonywania negatywnego bilansu życiowego w wieku średnim, co jest jednym z podstawowych komponentów kryzysu połowy życia. Rezultaty te sugerują, że ustalenia Levinsona (Levinson i wsp., 1978, 1996), iż poczucie zrealizowania marzeń ma istotne znaczenie dla bilansu życiowego w wieku średnim, mają charakter ponadkulturowy. Pomimo różnic w zakresie specyfiki marzeń (Oleś, Baranowska, 2003) oraz specyfiki kryzysu połowy życia u kobiet i mężczyzn (Stewart, 1977; Lankin, 1983; Robesrt, Newton, 1987; Drebing i wsp., 1995), samo istnienie takiego związku okazuje się być wspólne dla obu płci. Wyniki badania pokazały również, że wśród kobiet, które nie

zrealizowały marzeń, największą skłonność do dokonywania negatywnego bilansu życia i największe poczucie negatywnych zmian związanych z wiekiem mają te, które uważają, że nie zrealizowały ich z powodu wewnętrznych przyczyn, te, które tego żałują oraz te, które nie zrekompensowały sobie niezrealizowanego marzenia w inny sposób. Uzyskane wyniki badań mogą mieć zastosowanie praktyczne dla terapii kobiet doświadczających kryzysu połowy życia.

## Literatura cytowana

- Adler, A. (1986). *Sens życia*. Warszawa: PWN.
- Ballinger, C. B. (1981). The menopause and its syndromes. W: J. G. Howells (red.) *Modern perspectives in psychiatry of middle age* (s. 279-303). New York: Brunner/Mazel.
- Banister, E. M. (1999). Women`s midlife experience of their changing bodies. *Qualitative Health Research*, 9, 520-537.
- Drebing, C. E., Gooden, W. E. (1991). The impact of the dream on mental health functioning in the male midlife transition. *International Journal of Aging and Human Development*, 32, 227-287.
- Drebing, C. E., Gooden W. E., Drebing S. M., van de Kemp, H., Malony, H. N. (1995). The dream in midlife women. Its impact on mental health. *International Journal of Aging and Human Development*, 40, 73-87.
- Erikson, E. H. (1959, 1980). *Identity and the Life Cycle*. New York: W. W. Norton and Co.
- Freud, S. (1997). *Poza zasadą przyjemności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gould, R. (1972). The phases of adult life. A study in developmental psychology. *American Journal of Psychiatry*, 129, 521-531.
- Harker, M., Solomon, M. (1996). Change in goals and values of men and women from early to mature adulthood. *Journal of Adult Development*, 3, 133-143.
- Jung, C. G. (1933, 1972). *Collected works*. London: Routledge & Kagan Paul.
- Kałużna, A. (2005) *Obraz marzeń kobiet w wieku średnim*. Niepublikowana rozprawa doktorska. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.
- Lankin, L. (1983). A Description of Adult Development in Women Following a Career to Tradition Life Pattern. *Dissertation Abstracts International*, 44.4, 1222.
- Levinson, D. J., Darorow, C., Klein, E., Levinson, M., McKee B. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf.
- Levinson, D. J., Levinson, J. (1996). *The seasons of woman's life*. New York: Knopf.
- Lifton, R. J. (1979). *The broken connection*. New York: Simon and Schuster.
- Livson, F. B. (1981). Path to psychological health in the middle years. Sex differences. W: D. H. Eichorn, J. A. Clausen, N. Haan, M. P. Honzik, P. B. Mussen (red.) *Present and past in middle life* (s. 195-221). New York: Academic Press.
- Łukaszewski, W. (1984). *Szanse rozwoju osobowości*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Motyka, K. A. (2002). *Realizacja marzenia a niepokój egzystencjalny u kobiet w okresie połowy życia*. Niepublikowana praca magisterska. Lublin: KUL.

- Neugarten, B. L. (1968). Adult personality. Toward a psychology of life cycle. W: B. L. Neugarten (red.) *Middle age and aging. a reader in social psychology*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Nicole-Smith, L. (1996). Casualty, menopause, and depression. A critical review of the literature. *British Medical Journal*, 313(7067), 1229-1232.
- Obuchowski, K. (1993). *Człowiek intencjonalny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Olejnik, M. (2002). Średnia dorosłość. Wiek średni. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.) *Psychologia rozwoju człowieka* (t. 2, s. 234-262). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P. (1995). *Kryzys „połowy życia” u mężczyzn – psychologiczne badania empiryczne*. Lublin: KUL.
- Oleś, P. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Oleś, P., Baranowska, M. (2003). Przełom połowy życia u kobiet. W: J. Meder (red.) *Problemy zdrowia psychicznego kobiet* (s. 151-160). Kraków: Polskie Towarzystwo Psychiatryczne.
- Puchalska-Wasył, M. (1999). Rodzina i praca w systemie osobistych znaczeń kobiet pracujących naukowo. *Rocznik Psychologiczny*, 2, 167-184.
- Roberts, P., Newton, P. M. (1987). Levinsonian studies of women's adult Development. *Psychology and Aging*, 2, 154-163.
- Shek, D. T. (1996). Midlife crisis in Chinese men and women. *Journal of Psychology*, 130, 109-120.
- Singer, J. L. (1975, 1980). *Marzenia dzienne*. Warszawa: PWN.
- Singer, J. L. (1976). *Daydreaming and fantasy*. London: George Allen & Unwin LTD.
- Stewart, W. (1977). *A Psychological Study of Formation of Early Adult Life Structure in Women*. Niepublikowana rozprawa doktorska. New York: Columbia University.
- Tamir, L. M. (1989). Modern myth about men in midlife. An assessment. W: S. Hunter, M. Sundel (red.) *Midlife myths. issues, findings, and practical implications* (s. 157-179). Newbury Park: Sage Publications.
- Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.