

PARTNER  
AKCJI



raport z badań

---

# JAK WSPÓŁCZESNE POLKI PRZEŻYWAJĄ PRZEŁOM POŁOWY ŻYCIA?

---



**Autorka raportu**

Elżbieta Kluska

Psycholog, ekspert portalu [polowazycia.pl](http://polowazycia.pl)



*W jaki sposób współczesne kobiety przechodzą przełom połowy życia?*

*Z czym się najczęściej mierzą?*

*Jakie dostrzegają symptomy i jak sobie z nimi radzą?*

Pytania te stawialiśmy sobie w trakcie przygotowywania projektu badawczego, który z sukcesem został zakończony w maju 2013 roku, a którego efekty zostały opisane w niniejszym raporcie.

Zapytaliśmy dojrzałe kobiety (zakres wieku od 30 do 50 lat) czytelniczki **Endorfin** oraz kobiety skupione wokół **Dojrzewalnia Róż**, o szereg kwestii związanych ze specyfiką przechodzenia przełomu połowy życia. Uczestniczki ustosunkowywały się do 60 stwierdzeń, posługując się skalą od 1 do 5 (1 – zdecydowanie się nie zgadzam; 5- zdecydowanie się zgadzam).

**W efekcie uzyskaliśmy wyniki, pozwalające przyjrzeć się zmianom jakie dokonują się u kobiet w okresie „połowie życia” oraz sposobom w jaki przechodzą ten czas w życiu.**

Przełom połowy życia to zjawisko które większości ludzi znane jest pod nazwą „*kryzys wieku średniego*”. Współcześnie, odchodzi się jednak od określania go wyłącznie w kategoriach kryzysu. Powodem są liczne wyniki badań które ukazują, że zmiany pojawiające się w połowie życia przebiegają według kilku różnych wzorów a nie według jednego schematu jakim jest kryzys. Jednym z głównych celów tego projektu jest sprawdzenie, jakie są sposoby przechodzenia przełomu przez Polki będące obecnie w wieku średnim.

Dodatkową inspiracją do przeprowadzenia badań była zgłaszana przez kobiety potrzeba, by zyskać głębszą wiedzę na temat tego:

- Jakie są mechanizmy przełomu i dlaczego on się pojawia?
- Jakie są symptomy przełomu?
- W jaki sposób można przechodzić przełom?
- Jak można sobie z nim radzić?

Zdobycie tej wiedzy, popartej aktualnymi wynikami badań, jest niezwykle ważne z punktu widzenia wpracowania adaptacyjnych strategii radzenia sobie z przełomem - czyli znalezienia sposób na pozytywne i korzystne dla osoby przejście przełomu.

Raport składa się z trzech części:

- **Pierwsza**, to opis grupy badawczej i charakterystyka demograficzna.
- **Druga**, poświęcona jest charakterystyce wymiarów przełomu połowy życia w nawiązaniu do wyników uzyskanych przez kobiety w 4 grupach wiekowych (ukazanie tendencji zmian jakie pojawiają się wraz z wiekiem).
- **Trzecia**, to opis różnych sposobów przechodzenia przełomu połowy życia przez badane kobiety.

**Zapraszamy do lektury raportu i wykorzystywania zdobytej wiedzy do własnego rozwoju!**



## Część 1. CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY

### Wielkość grupy i wiek osób badanych

Kwestionariusz wypełniły 163 kobiety w wieku od 30 do 50 lat (patrz: Tabela 1).

Badaną grupę podzielono na cztery przedziały wiekowe:

- **30-35** lat (19,0%), kobiety będące w okresie wczesnej dorosłości, stopniowo wchodzące w czas przełomu połowy życia.
- **36-40** (28,8%) oraz **41-45** (22,7%), kobiety w tzw. średniej dorosłości. W tym wieku istnieje największe prawdopodobieństwo doświadczania specyficznych zmian wynikających z przełomu.
- **46-50** (29,4%) kobiety, które raczej powinny wychodzić z przełomu, choć zdarzają się przypadki osób doświadczających przełomu również w tym okresie czasu.

Zebranie tak szerokiej grupy wiekowej było podyktowane chęcią sprawdzenia jakie zmiany pojawiają się w poszczególnych okresach życia. Jak donoszą badania, zdecydowanie najczęściej osób doświadczających zmian wynikających z przełomu w wieku 35-45 lat, choć mogą się one pojawić w dowolnym momencie okresu średniej dorosłości - konstruując badanie wzięliśmy to pod uwagę.

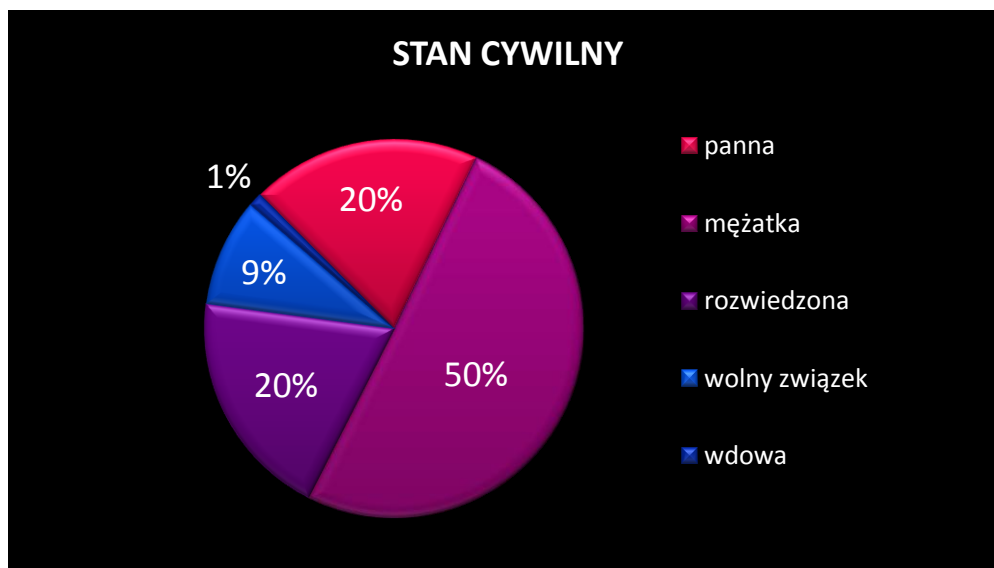
Dobranie grupy młodszej (30-35 lat) oraz starszej (46-50 lat) miało na celu wyeksponowanie zmian jakie dokonują się u kobiet wraz z wiekiem oraz scharakteryzowanie przełomu w odniesieniu do różnic występujących między nimi. Zostało to szczegółowo przedstawione w części drugiej, zatytułowanej „Charakterystyka wymiarów przełomu połowy życia”.

Tabela 1. Przedział wiekowy kobiet biorących udział w badaniu (N=163).

| Wiek        | Ilość osób (N) | %     |
|-------------|----------------|-------|
| 30 - 35 lat | 31             | 19,0% |
| 36 - 40 lat | 47             | 28,8% |
| 41 - 45 lat | 37             | 22,7% |
| 46 - 50 lat | 48             | 29,4% |
| Ogółem      | 163            | 100%  |

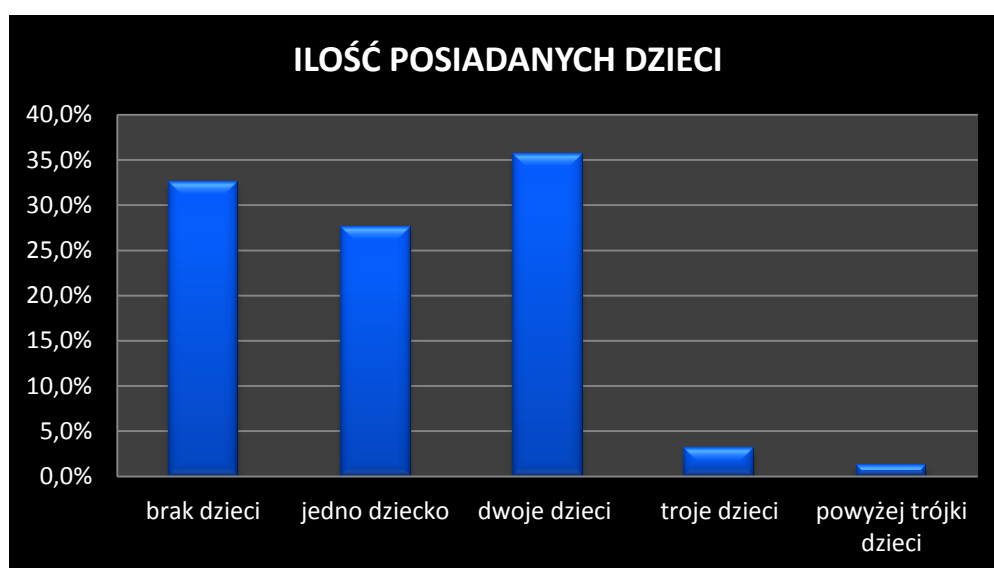
## Sytuacja rodzinna (stan cywilny i ilość posiadanych dzieci)

Większość badanych kobiet jest zamężna (50,3%). Kobiet pozostających poza związkiem jest 19,6% podobnie jak kobiet po rozwodzie (19,6%). W wolnym związku pozostaje 9,2%, natomiast wdowami jest 1,2% (patrz: Wykres 1).



Wykres 1. Procentowy rozkład, przedstawiający stan cywilny kobiet biorących udział w badaniu (N=163).

Wśród kobiet biorących udział w badaniu, dominującą grupą są panie posiadające dwoje dzieci (35,6%), druga pod względem wielkości, jest grupa pań bezdzietnych (32,5%). Posiadanie jednego dziecka deklaruje 27,6%, trójkę dzieci ma 3,1% kobiet, natomiast 1,2% pań zadeklarowało posiadanie więcej niż trójki dzieci (patrz: Wykres 2).



Wykres 2. Rozkład procentowy według ilości posiadanych dzieci (N=163).

## Wykształcenie i wykonywany zawód

Zdecydowana większość ankietowanych kobiet posiada wykształcenie wyższe (81%), następnie 8% deklaruje posiadanie stopnia licencjata. Wykształcenie średnie ma 6,1% badanych, natomiast średnie zawodowe 4,9% (patrz: Wykres 3).



Wykres 3. Procentowy rozkład wykształcenia osób, które wzięły udział w badaniu (N=163).

Samodzielnym specjalistą lub osobą wykonującą wolny zawód jest 28,8% badanych kobiet. Następną, dużą grupą są kobiety będące pracownikami biurowymi lub urzędniczkami 18,4%. Aż 17,8% kobiet zaznaczyło, że wykonuje inny nie wymieniony w ankiecie zawód, natomiast 14,1% to kierowniczki. Właścicielkami firm jest 11% badanych, 3,1% kobiet pełni wyższą funkcję zarządczą. 3,1% prowadzi gospodarstwo domowe a 2,1% to emerytki i rencistki. 1,2% deklaruje bycie pracownikiem fizycznym (patrz: Wykres 4).



Wykres 4. Wykonywany zawód lub zajmowane stanowisko (rozkład procentowy badanej próby, N=163).



## Część 2. CHARAKTERYSTYKA WYMIARÓW PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA

Okres przełomu połowy życia, to czas intensywnych i złożonych przemian osobowości. Może on pojawiać się w wyniku dokonania bilansu i oceny pierwszej połowy swojego życia oraz świadomości, że czas który pozostał na realizację ważnych życiowych zadań i celów - jest ograniczony (Oleś, 2000).

Taka perspektywa – ograniczonego czasu – daje nowe spojrzenie na pełnione role osobiste i zawodowe oraz wzbudza pytania o ich sens. W efekcie, **może pojawiać się pragnienie zmiany, zwrócenie w stronę zaniedbywanych potrzeb i relacji oraz chęć realizowania autorskiego scenariusza życia**. Często prowadzi to również do przewartościowania celów i zmian w realizowanych priorytetach (Oleś, 2011).

Bez wątplenia przełom połowy życia nie jest zjawiskiem prostym w zrozumieniu i charakterystyce. Dodatkowo w wyniku badań wiemy, że jest niejednorodny. Oznacza to, że składa się z kilku wymiarów (dokładnie: czterech) z których każdy opisuje odmienny aspekt tego samego zjawiska.

Każdy z wymiarów (nazywany również podskalą) opisany jest za pomocą 15 stwierdzeń (w sumie 60), które nawiązują do istotnych kwestii związanych z problematyką przełomu połowy życia.

Zatem, aby możliwe było scharakteryzowania sposobu przechodzenia przełomu połowy życia przez daną osobę, konieczne jest odniesienie się do wyniku uzyskanego w każdym z wymiarów. Konfiguracja tych czterech wymiarów ukazuje nam profil osoby, a ich specyficzny układ mówi nam o sposobie jej funkcjonowania.

### Wymiary przełomu połowy życia, to:

- Poczucie Samorealizacji
- Nasilenie Kryzysu
- Potrzeba Zmiany
- Bilans Życia

Poniżej znajduje się krótka charakterystyka każdego z wymiarów. Dodatkowo, na podstawie uzyskanych danych, zestawiono wyniki pań z czterech grup wiekowych (30-35; 36-40; 41-45; 46-50) w każdym z wymiarów i porównano je ze sobą. W ten sposób ukazano zmiany dokonujące się w nasileniu danego wymiaru w zależności od wieku.

Porównanie wyników czterech grup wiekowych badanych kobiet, nie przyniosło istotnych różnic statystycznych<sup>1</sup>. Możemy jedynie przyjrzeć się pewnym tendencjom zmian, które mogą następować wraz z wiekiem.

---

<sup>1</sup> Wykonano jednoczynnikową analizę wariancji w planie dla grup niezależnych. Różnice pomiędzy grupami wiekowymi okazały się nieistotne statystyczne dla każdej z podskal: Poczucie Samorealizacji, Nasilenie Kryzysu, Potrzeba Zmiany oraz Bilans Życia.

## POCZUCIE SAMOREALIZACJI

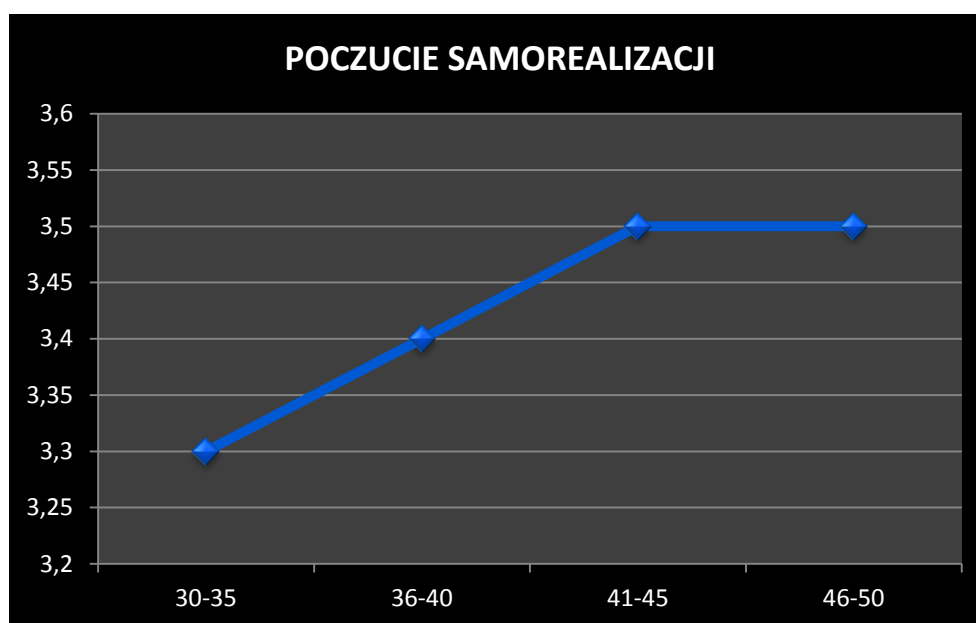
Podskala – Poczucie Samorealizacji – informuje nas o wysokim poziomie zadowolenia z obecnego życia, pozytywnej ocenie dokonywanych wyborów i sposobie funkcjonowania. Jest to wymiar, który odnosi się do szeroko pojętego poczucia spełnienia i satysfakcji z życia.

**Wysokie wyniki uzyskane w tej skali**, wskazują na poczucie wzrostu w wieku średnim i zadowolenia z tego, jak wygląda życie dorosłe. Przekonanie, że dobrze pokierowało się swoją przeszłością oraz nadal kroczy się właściwą ścieżką, że posiada się wiele atrakcyjnych planów i celów na przyszłość. Przykładowe pytania, które składają się na ten wymiar, brzmią następująco:

- *Mam poczucie, że realizuję w życiu wiele ze swoich pragnień.*
- *Moja sytuacja zawodowa pozwala mi cieszyć się życiem.*
- *Mam poczucie, że jestem autorką swojego życia.*
- *Mam bardzo wyraźne cele, rozumiem je i akceptuję.*

Porównanie wyników uzyskanych przez kobiety należące do czterech grup wiekowych, ukazuje tendencję do wzrostu Poczucia Samorealizacji wraz z wiekiem. Najniższy wynik w skali Poczucie Samorealizacji ujawniły kobiety we wczesnej dorosłości (30-35 lat), natomiast najwyższy kobiety będące w wieku średnim (40-50 lat) (patrz: Wykres 5).

Może to wynikać z faktu, że w okresie wczesnej dorosłości, gdzie dominującymi aktywnościami są: zajmowanie się rodziną (często małymi dziećmi wymagającymi dużej uwagi), próba ustabilizowania życia zawodowego i nadania mu określonej „ścieżki” oraz rozwiązywanie wielu dylematów związanych z koniecznością dzielenie swojego czasu na różne konkurencyjne czynności. Wydaje się, że wraz z wiekiem, kobiety zyskują coraz więcej czasu by zająć się sobą, swoim rozwojem, własnymi zainteresowaniami. Dzieci dorastają i stają się samodzielne, kariera najczęściej jest już ustabilizowana i pojawia się „drugi oddech” – czas nowych możliwości i szans na rozwój.



Wykres 5. Rozkład średnich wyników uzyskanych na skali Poczucie Samorealizacji w poszczególnych grupach wiekowych: 30-35; 36-40; 41-45; 46-50.



## NASILENIE KRYZYSU

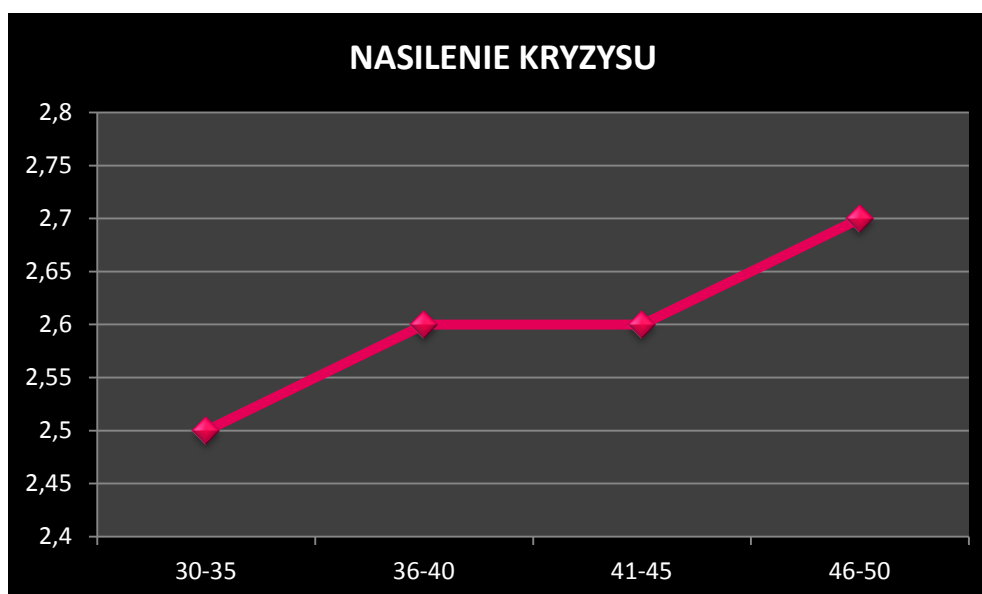
Kolejny wymiar, określany jako Nasilenie Kryzysu, odnosi się do szerokiego zakresu problemów związanych z osiągnięciem wieku średniego. W tym szczególnie takich aspektów jak: dostrzeganie zmian fizycznych i oznak starzenia się, zmniejszanie się sprawności oraz atrakcyjności przy jednoczesnym poczuciu niepokoju oraz niezgody na to.

**Wysokie wyniki uzyskane w tej podskali**, świadczą o zaniepokojeniu zmianami wynikającymi z wieku. Przeświadczeniu, że wiek przynosi wiele ograniczeń i że już jest niewiele czasu by „coś” ze swoim życiem zrobić. Wysokiemu wynikowi w tej skali może towarzyszyć obniżone poczucie własnej wartości, poczucie osamotnienia i niezrozumienia, rozgoryczenie oraz pragnienie by „zatrzymać czas”. Wszystkie te odczucia najczęściej podsycane są silnym lękiem i negatywnymi emocjami. W skład tego wymiaru wchodzi twierdzenia typu:

- *Przygnębia mnie to, że jestem coraz starsza.*
- *Największe osiągnięcia mam już za sobą.*
- *Mój wiek przynosi już pewnie ograniczenia i konieczność zmian w życiu.*
- *Przygnębia mnie myśl, że więcej jest za mną niż przede mną.*

Porównanie wyników uzyskanych przez badane w tym wymiarze, ukazało tendencję do Nasilania się Kryzysu wraz z wiekiem. Najniższy wynik uzyskały kobiety w okresie wczesnej dorosłości (30-35 lat), następnie pojawia się wzrost nasilenia, utrzymujący się przez okres 35-45 lat, po czym następuje kolejny wzrost w wieku 45-50 lat (patrz: Wykres 6).

Tendencja ta wydaje się naturalna i zgodna z intuicją. Jeżeli skala Nasilenia Kryzysu odwołuje się głównie do obaw związanych ze: zmianami fizycznymi, chorobami, starością oraz poczuciem upływającego czasu i lęku, że nie zdąży się już zrealizować planów i celów, to zasadnym jest, że u większości osób wymiar ten będzie wzrastał wraz z wiekiem. Kobiety młodsze, nie mają powodu by czuć się zaniepokojone starością bo mają przed sobą wizję wielu lat życia, które daje nadzieję na możliwości dokonania różnych zmian i zrealizowania wielu planów.



Wykres 6. Zestawienie średnich wyników uzyskanych w wymiarze Nasilenie Kryzysu w poszczególnych grupach wiekowych 30-35; 36-40; 41-45; 46-50.





## POTRZEBA ZMIANY

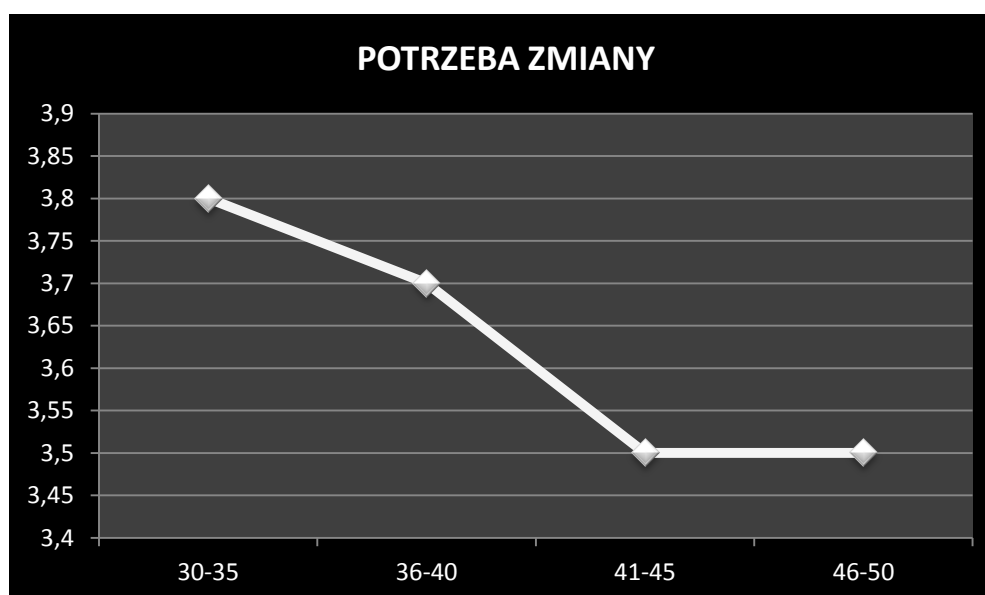
Jest to wymiar, którego sens psychologiczny wyraża się w chęci zaangażowania się w realizację własnych planów i marzeń oraz potrzebę stawania się niezależną, bardziej odpowiedzialną za siebie. To rodzaj pragnienia by nadać swojemu życiu nowy sens, by dokonać pożądanых zmian, aby móc wyrażać swoje autentyczne „Ja” i zająć się własnymi potrzebami.

**Wysokie wyniki uzyskane w tej podskali**, świadczą o potrzebie dokonania istotnych zmian w swoim życiu. Przy czym, zmiany te mają mieć głównie charakter podążania za własnymi potrzebami, marzeniami, pragnieniami. Przykładowe pytania jakie wchodziły w skład tego wymiaru, to:

- *Czuję, że wkraczam w nową rozwojową fazę swojego życia.*
- *Myślę o dużej zmianie życiowej.*
- *Częściej niż kiedyś rozmawiam ze znajomymi o zmianach w życiu.*
- *Coraz częściej myślę o tym ile warta jest moja praca.*

Porównanie wyników uzyskanych przez kobiety z czterech grup wiekowych, ujawniło tendencję do zmniejszania się Potrzeby Zmiany wraz z wiekiem. Kobiety w wieku 30-35 lat wrażyły największą potrzebę zmiany w porównaniu do pozostałych grup. Najmniejszą potrzebę zmiany, odczuwają kobiety w wieku 41-50 lat (patrz: Wykres 7).

Taki rozkład danych jest spójny z wynikami uzyskanymi w skali Poczucie Samorealizacji. Dla przypomnienia, w tym wymiarze najwyższe wyniki miały kobiety w wieku 41-50 lat, co świadczy o ich wysokim zadowoleniu ze swojego życia, naturalnym jest zatem, że nie odczuwają Potrzeby Zmiany. Natomiast, kobiety będące w okresie wczesnej dorosłości, u których pojawił się najniższy wynik w skali Poczucia Samorealizacji, mogą odczuwać wysoką Potrzebę Zmiany chociażby dlatego, że chcą zacząć bardziej realizować się w życiu i spełniać własne marzenia, potrzeby i zyskać większe poczucie sensu życia.



Wykres 7. Rozkład średnich wyników uzyskanych na skali Potrzeba Zmiany z uwzględnieniem czterech grup wiekowych badanych kobiet.



## BILANS ŻYCIA

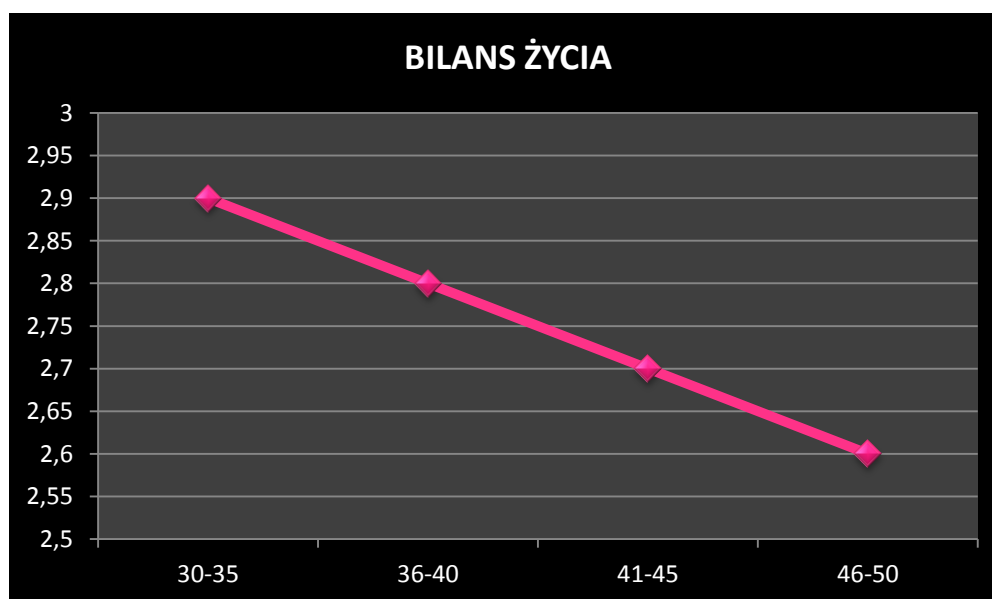
Ostatni, czwarty wymiar odnosi się do poczucia, że nie wszystkie szanse które pojawiały się w życiu zostały dobrze wykorzystane. Pojawia się lęk przed upływającym czasem i tym czego już się nie da odwrócić i zmienić. Wchodzi w to również bilansowanie własnej relacji z partnerem/małżonkiem, ocenianie jej wartości i dostrzeganie zmian jakie się w niej pojawiły. Jest to rodzaj refleksji nad własnym życiem i ocena tego, co w nim było dobre a co nie.

**Wysokie wyniki uzyskane w tej skali**, świadczą o pewnym niepokoju związanym z upływem czasu, jednak nie dotyczy on fizyczności jak w przypadku Nasilenia Kryzysu, a raczej niespełnionych ambicji, źle zagospodarowanego czasu w przeszłości i niewykorzystanych szans. Osoba mająca wysokie wyniki mocno skupia się na swojej przeszłości – analizuje ją, myśli na tym „co by było gdyby” - natomiast stosunkowo mało zastanawia się nad własną przyszłością. Pytania wchodzące w skład tego wymiaru, brzmią:

- *Żałuję, że w młodości nie zdecydowałam się pójść za własnymi marzeniami.*
- *Straciłam już wiele szans w swoim życiu.*
- *Gdybym mogła cofnąć czas zmieniłabym niektóre decyzje podjęte w przeszłości.*
- *W różnych sytuacjach życiowych zauważyłam, że jestem bardziej wrażliwa niż było to dotychczas.*

Porównanie wyników uzyskanych w tym wymiarze przez kobiety z czterech grup wiekowych, ukazało dość zaskakującą tendencję. Jak widać na wykresie, największe nasilenie Bilansu Życia mają najmłodsze z badanych kobiet, a najniższe wyniki najstarsze kobiety (patrz: Wykres 8).

Tendencja ta może wynikać z tego, że kobiety starsze są już pogodne z dokonanymi wyborami. Natomiast młodsze wciąż zastanawiają się i rozważają czy podejmowane przez nie decyzje doprowadzą je do takiego „miejsca” w jakim chcą się znaleźć i jakie mogą być potencjalne konsekwencje już podjętych decyzji w przyszłości.



Wykres 8. Zestawienie średnich wyników uzyskanych na skali Bilans Życia w poszczególnych grupach wiekowych 30-35; 36-40; 41-45; 46-50.



## Część 3. W JAKI SPOSÓB WSPÓŁCZESNE POLKI PRZECHODZĄ PRZEŁOM POŁOWY ŻYCIA?

Jedynym z głównych celów projektu badawczego było odszukanie odpowiedzi na pytanie: *W jaki sposób współczesne Polki przechodzą przełom połowy życia?*

Chodziło zatem o zidentyfikowanie różnych sposobów psychologicznego funkcjonowania kobiet w okresie tzw. „połowy życia”. Gdyż jak wiadomo, doświadczenie przełomu może objawiać się na wiele sposobów – nie koniecznie w postaci kryzysu.

W celu odkrycia różnych form funkcjonowania, osoby badane zostały skupione w grupy, na podstawie podobieństw w uzyskanych wynikach (zbliżony sposób funkcjonowania) i znaczących różnic w stosunku do pozostałych grup. Podziału tego dokonano za pomocą analizy skupień<sup>2</sup>.

**Uzyskano trzy duże skupienia - trzy duże grupy - charakteryzujące się różnymi sposobami przechodzenia przełomu połowy życia.**

Dla każdej z tych grup, układy wyników w 4 podskalach przełomu (Poczucie Samorealizacji, Nasilenie Kryzysu, Potrzeba Zmiany, Bilans Życia) okazały się zdecydowanie odmienne. Co oznacza, że każda grupa posiada swój własny profil, widoczny na wykresach zamieszczonych poniżej.

**Trzy wyróżnione grupy, to:**

- Typ „ZRÓWNOWAŻONY” - największa grupa, obejmująca 43,8% badanych kobiet (71 osób).
- Typ „KRYZYSOWY” – najmniej liczna grupa, obejmująca 15,5% badanej próby (25 osób).
- Typ „ROZWOJOWY” – obejmujący 40,7% badanych kobiet (66 osób).

Każda z wyróżnionych powyżej grup, reprezentuje inny typ przełomu połowy życia. Charakterystyka każdego sposobu przechodzenia przełomu oraz zarys psychologicznej sylwetki typowego przedstawiciela każdej z grup, zostały przedstawione poniżej.

---

<sup>2</sup> Analiza skupień to statystyka stosowana do grupowania obiektów (tu: osób) na podstawie podobieństwa w udzielanych odpowiedziach (podobieństwo określane jest matematycznie np. odległość Euklidesowa). Analizę przeprowadzono na wynikach uzyskanych w 4 wymiarach (Poczucie Samorealizacji, Nasilenie Kryzysu, Potrzeba Zmiany, Bilans Życia). Zastosowano metodę k-średnich. Ze względu na cel podziału, którym było ustalenie typowych sposobów przechodzenia przełomu, wybrano rozwiązanie z trzema dużymi skupieniami.

## TYP „ZRÓWNOWAŻONY”

Pierwsza, najliczniejsza grupa (43,8%) nazwana „zrównoważoną” charakteryzuje się **przeciętnymi wynikami** na trzech skalach: Poczucie Samorealizacji, Nasilenie Kryzysu oraz Bilans Życia oraz **podwyższonym wynikiem** w skali Potrzeba Zmiany (patrz: Wykres 9).



Wykres 9. Typ „zrównoważony”: przeciętne wyniki w skali Poczucie Samorealizacji, Potrzeba Zmiany i Bilans Życia, podwyższony wynik w skali Potrzeba Zmiany.

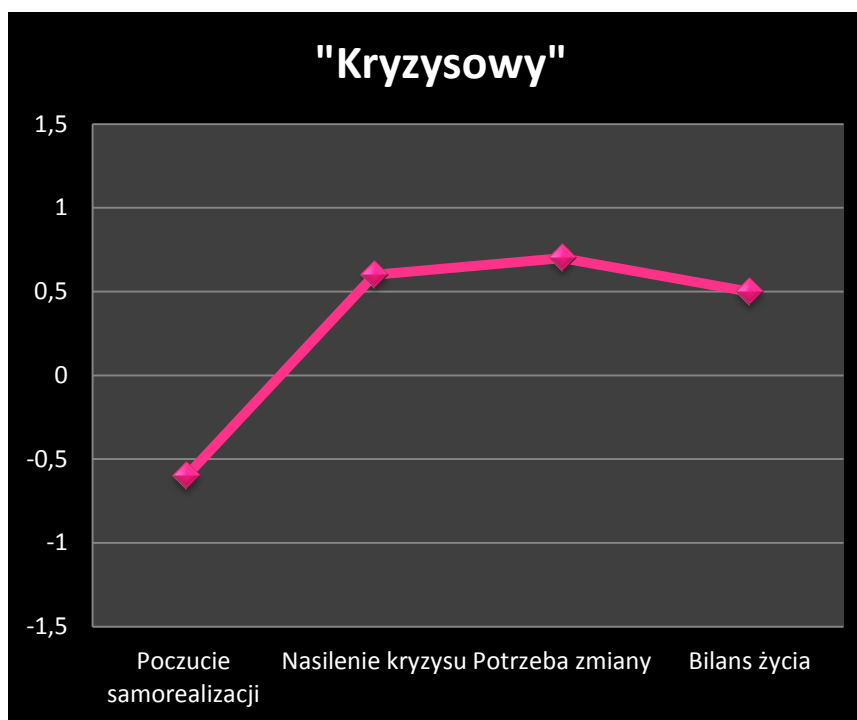
### Czym charakteryzuje się „zrównoważony” sposób przechodzenia przełomu?

Typowa przedstawicielka grupy, która przechodzi przełom w sposób „zrównoważony”, jest raczej zadowolona z tego jak wygląda jej życie, choć nie jest z niego w pełni usatysfakcjonowana. Postrzega swoje życie raczej jako - przeciętne. Odczuwa przy tym lekkie zaniepokojenie upływającym czasem i tym, że z każdym rokiem staje się coraz starsza i zmniejszają się jej szanse być dokonać jakichś istotnych zmian w swoim życiu. Tym bardziej, że jest to osoba, która ma głębokie pragnienie zmiany! Chciałaby nadać swojemu życiu głębszy sens, zacząć realizować swoje własne cele i marzenia. Jest to potrzeba, którą silnie odczuwa i ma powracające refleksje na ten temat. Ponad to, jest osobą która nie zastanawia się zbyt dużo nad przeszłością i podjętymi wtedy decyzjami - raczej koncentruje się na przyszłości i tym, co może jeszcze w życiu zrobić.

Osoba przechodząca przełom w sposób „zrównoważony”, może w ogóle nie zauważyć, że on się pojawił. Jedyne, co dużym prawdopodobieństwem zacznie odczuwać, to rodzącą się potrzebę by dokonać pewnych zmian (w sferze zawodowej, osobistej czy rodzinnej) dzięki którym mogłaby się poczuć bardziej usatysfakcjonowana ze swojego życia.

## TYP „KRYZYSOWY”

Druga, najmniej liczna grupa (15,5%) nazwana „kryzysową” charakteryzuje się **wyraźnie obniżonym** wynikiem na skali Poczucie Samorealizacji, natomiast **wyraźnie podwyższonymi wynikami** na trzech pozostałych skalach: Nasilenie Kryzysu, Potrzeba Zmiany oraz Bilans Życia (patrz: Wykres 10).



Wykres 10. Typ „kryzysowy”: obniżony wynik na skali Poczucie Samorealizacji, wyraźnie podwyższone wyniki na skalach Nasilenie Kryzysu, Potrzeba Zmiany i Bilans Życia.

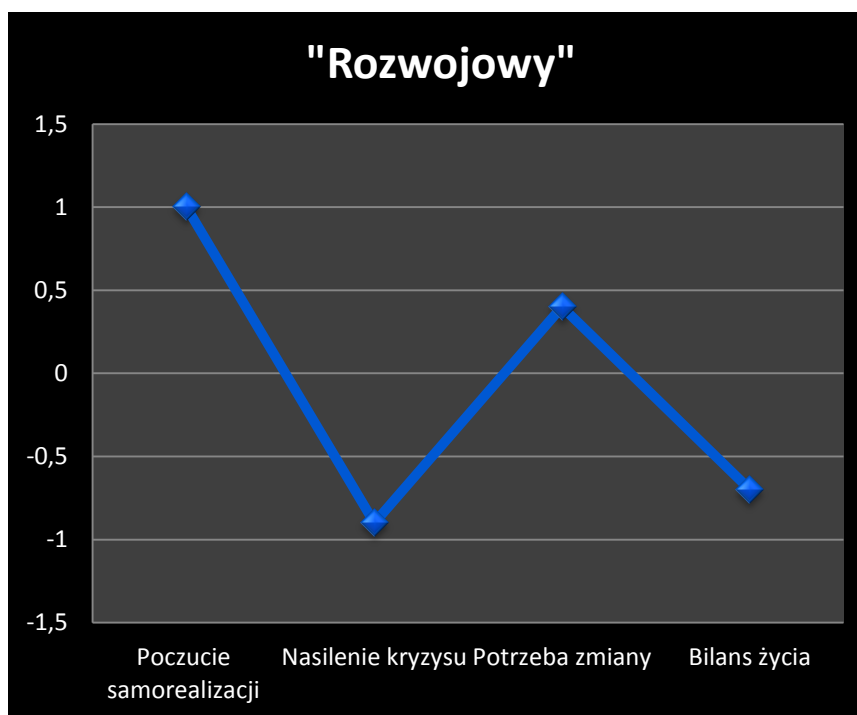
### Czym charakteryzuje się „kryzysowy” sposób przechodzenia przełomu?

Osoba przechodząca przełom w sposób „kryzysowy”, silnie doświadcza zmian wynikających z wieku: zmieniającej się fizjologii, widocznych oznak starzenia się, obniżonej sprawności i braku energii itd. Jednocześnie, bardzo obawia się tych zmian i wyraża wewnętrzną niezgodę na to że upływający czas ją dotyka. Jest typem, który może nosić w sobie pragnienie by zatrzymać czas i pozostać „wiecznie młodą”. Jednocześnie boi się, że nie wystarczy jej czasu by zmienić swoje życie z którego nie jest szczególnie usatysfakcjonowana. Ocena je raczej jako niezadowolającą i brakuje jej poczucia, że się realizuje i spełnia. Może mieć tendencje by uważać, że doprowadziły ją do tego błędy popełnione w przeszłości i niewykorzystane szanse. Ma dużą potrzebę by dokonać zmian, gdyż prawdopodobnie odczuwa, że okres wieku średniego jest dla niej ostatnią szansą (zjawisko „teraz albo nigdy”).

Przechodząc przełom w sposób „kryzysowy” trudno jest nie zauważyć, że „coś” się dzieje. Z jednej strony pojawia się ocena własnego życia – którego bilans wypada raczej negatywnie. Z drugiej, poczucie „kurczącego się czasu” i obawa że planów, które miałyby to zmienić nie zdoła się już zrealizować. To wszystko, może generować negatywne emocje, lęki oraz dezorientację – co sprzyja pogłębieniu kryzysu.

## TYP „ROZWOJOWY”

Trzecia grupa badanych kobiet (40,7%) nazwana „rozwojową” charakteryzuje się **wyraźnie podwyższonym** wynikiem na skali Poczucie Samorealizacji, **wyraźnie obniżonym wynikiem** na skali Nasilenie Kryzysu, **przeciętnym** w skali Potrzeba Zmiany oraz **wyraźnie obniżonym** w skali Bilans Życia (patrz: Wykres 11).



Wykres 11. Typ „rozwojowy”: wyraźnie podwyższony wynik na skali Poczucie Samorealizacji, wyraźnie obniżony wyniki na skali Nasilenie Kryzysu, średni wynik w Potrzebie Zmiany i wyraźnie obniżony na skali Bilans życia.

### Czym charakteryzuje się „rozwojowy” sposób przechodzenia przełomu?

Osoby przechodzące przełom w sposób „rozwojowy”, postrzegają jego pojawienie się jako szansę na wkroczenie w nowy, rozwojowy etap życia. Typowa przedstawicielka tego sposobu przechodzenia przełomu ma wysokie poczucie samorealizacji. Ocenia swoje życie jako spełnione, pełne wartości, dające jej szanse na realizowanie własnych pragnień. Zupełnie nie odczuwa lęku związanego ze stawaniem się coraz starszą. Traktuje to raczej jako naturalną kolej rzeczy i „coś” co może przynieść nowe doświadczenia, możliwości i życiowe cele. Jest spójna w tym jak funkcjonuje z wiekiem w jakim jest. Nie uważa, by wiek ją w jakikolwiek sposób ograniczał, więc przeżywa swoje życie na maksimum własnych możliwości. Skoncentrowana jest na przyszłości i tym, co ciekawego może ją jeszcze spotkać, niż na przeszłości i rozważaniu decyzji wtedy podjętych. Pomimo pozytywnej oceny własnego życia, wciąż odczuwa potrzebę dokonywania zmian i podążania za własnymi pragnieniami co sprawia, że nie osiada na „laurach” i cały czas jest aktywna.

Przechodząc przełom w sposób „rozwojowy”, postrzega się go jako kolejny etap, który otwiera nowe możliwości i szanse rozwoju. A zmiany pojawiające się w związku z przełomem traktuje się raczej w kategoriach wyzwania i szansy - a nie zagrożenia.



## PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Jeden z najważniejszych wniosków jaki możemy wyciągnąć z niniejszych badań jest następujący: **sposób przechodzenia przełomu połowy życia nie ogranicza się do jednego, prostego modelu**. Jak wykazaliśmy, istnieją minimum trzy różne formy przechodzenia przełomu – Zrównoważony, Kryzysowy i Rozwojowy – z których każdy reprezentuje odmienny sposób psychologicznego funkcjonowania kobiet w połowie życia.

Jedynym, wspólnym elementem dla wszystkich typów (sposobów przechodzenia przełomu) okazały się podwyższone wyniki w skali Potrzeba Zmiany. Bez względu na to, czy bilans życia wypadł pozytywnie czy negatywnie, czy badane miały wysokie czy niskie poczucie samorealizacji bądź doświadczały negatywnych emocji wynikających z oznak starzenia się, to w każdym przypadku kobiety uzyskiwały podwyższone wyniki w Potrzebie Zmiany. **Można to uznać za ogólny symbol przełomu połowy życia, jako okresu wzmożonej potrzeby otworzenia się na nowy etap w którym dokonuje się istotnych i pożądanых zmian prowadzących do bardziej satysfakcjonującego życia**.

Wiemy zatem, że przełom połowy życia może przybierać różne oblicza, jednak w ślad za tym nasuwają się kolejne pytania: co sprawia, że doświadczamy przełomu w taki a nie inny sposób? Czy istnieją jakieś czynniki, które to determinują? A jeśli tak, to czy można na nie wpływać i dokonywać w nich zmian? Na jakim etapie powinna nastąpić interwencja wspierająca osobę w pozytywnym poradzeniu sobie z przełomem? Czy pomimo mocno kryzysowego sposobu przechodzenia przełomu można na koniec doświadczyć go w sposób rozwojowy? Są to pytania wymagające dalszych badań, obserwacji, rozmów i analiz. Warto jednak pamiętać, że każda osoba pomimo, iż wpisuje się w dany typ przechodzenia przełomu to i tak doświadcza go w sposób mocno zindywidualizowany. Zatem, każda interwencja wymagać będzie personalnego podejścia i przyjrzenia się specyfice zmian dokonujących się w danej osobie.

Na koniec, krótka sugestia dla wszystkich Pań dostrzegających u siebie symptomy przełomu połowy życia: poświęćcie trochę uwagi i czasu na samoobserwację oraz przyjrzenie się zmianom jakie się w Was samych dokonują - w emocjonalności, myśleniu, priorytetach, wartościach - otwórzcie się na te zmiany. Zastanówcie się nad nowymi celami i planami na przyszłość, potraktujcie przełom jako czas w którym możecie dokonać pożądanых zmian i rozpocząć nowy, rozwojowy etap w Waszym życiu. Głęboko wierzę, że każda z Was ma w sobie ogromną moc i jeśli tylko zechce może pokierować własnym życiem według „autorskiego scenariusza” ☺

*Badanie wykonane przez Grupę Midlife pod kierownictwem Elżbiety Kluski przy współpracy z DojrzewaLnią Róż. Wszelkie prawa zastrzeżone. Maj 2013 rok.*

### Bibliografia:

Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.  
Oleś, P.K. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.