

PIOTR OLEŚ
Lublin

KRYZYS POŁOWY ŻYCIA U MĘŻCZYŹN A RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Okres „połowy życia” u mężczyzn uważa się za czas dużego nasilenia stresu. Stres ten spowodowany jest obciążeniami w pracy zawodowej (odpowiedzialne role, dodatkowe zajęcia), troską o rodzinę oraz dążeniem do utrzymania lub osiągnięcia odpowiedniego standardu życia. Czas wchodzenia w wiek średni, czyli dekada między 35 a 45 rokiem życia, obfituje również w nowe problemy. Należą do nich pierwsze objawy zmniejszającej się energii oraz inne fizyczne zmiany w organizmie, kwestie opieki i wsparcia dla starzejących się lub osamotnionych rodziców, ich problemy zdrowotne, a niekiedy śmierć. Jednocześnie pojawia się konieczność zmiany relacji z dorastającymi dziećmi, które dążą do autonomii, co bywa powodem silnych napięć w wielu rodzinach. Trudności psychologiczne dorastających dzieci, które poszukują własnej tożsamości, oraz ich rodziców, którzy przechodzą przemiany połowy życia, mogą nakładać się, co utrudnia ich rozwiązanie i nasila stres. Świadomość wejścia w wiek średni prowokuje do reewaluacji kariery zawodowej i życiowych dokonań, a także do przewartościowania marzeń i celów życiowych (por. Erikson 1963; Neugarten 1968; Levinson Darrow, Klein, Levinson, McKee 1978; Colarusso, Nemiroff 1981; Tamir 1982; Farrell, Rosenberg 1981). Poważnym źródłem stresu może być konfrontacja z faktem skończoności życia i możliwością własnej śmierci (Jaques 1965; Gould 1978).

Wszystkie te zmiany i związane z nimi nasilenie stresu są czynnikami mogącymi wywołać kryzys, którego wystąpienie w połowie życia zależy jednak od sposobu interpretacji sytuacji osobistej oraz od oceny własnych możliwości sprostania jej (por. Lazarus 1986; Rapoport 1965; Halpern 1973). Kryzys połowy życia polega na intensywnych przemianach osobowości, które ogniskują się na zmianie koncepcji siebie, obejmując także konieczność reinterpretacji własnego miejsca i roli w życiu, zmianę perspektywy czasowej oraz reewaluację celów i dążeń (por. Oleś 1995). Na tym tle pojawia się problem, czy i jakie

istnieją współzależności między wystąpieniem i nasileniem kryzysu połowy życia a stosowanymi przez osobę sposobami radzenia sobie ze stresem.

I. KRYZYS POŁOWY ŻYCIA A STRES I RADZENIE SOBIE Z NIM

Wokół zjawiska kryzysu połowy życia istnieje wiele kontrowersji. Badacze, przyjmujący perspektywę teorii cech, akceptują na ogół argumentację Costy i McCrae'a (1978; por. Kruger 1994), którzy dowodzą, że kryzys połowy życia nie istnieje. Badacze, którzy skupiają się na eksplorowaniu przemian osobowości interpretowanych w kontekście teorii stadiów rozwoju człowieka dorosłego (Levinson 1977; 1986; Farrell, Rosenberg 1981; por. Ciernia 1985) albo przemian self (Sherman 1987; Hermans, Hermans-Jansen 1995), dowodzą nie tylko, że zjawisko to nie jest chimerą, ale że obejmuje swym zasięgiem większość osób w wieku średnim (por. Santrock 1983).

Różnie definiuje się kryzys połowy życia, jak też przyjmuje się różne granice wieku, kiedy miałby on występować. W tym artykule chodzi o przemiany osobowości u mężczyzn związane z wejściem w wiek średni, (tzw. „przełom wczesnego średniego”), przyjmując, że zjawisko to dotyczy odmiennych problemów psychologicznych i ma różny przebieg ze względu na płeć (Tamir 1982; przeciwnie twierdzi Levinson 1986).

Jeśli radzenie sobie ze stresem można określić jako proces, w którym jednostka próbuje zrozumieć i sprostać ważnym osobistym lub sytuacyjnym wymaganiom w swym życiu (Pargament 1990 s. 198), to wydaje się, że dla sposobu psychicznego funkcjonowania oraz przechodzenia kryzysu w okresie połowy życia duże znaczenie ma stosowanie określonych strategii radzenia sobie ze stresem (Mayer 1978; Sherman 1987; Kalish 1989; Hunter, Sundell 1989). W różnych okresach życia dochodzi do konfrontacji z różnymi rodzajami stresów (Aldwin 1991). Istnieją badania na temat ich związku z poziomem satysfakcji z życia, biorąc pod uwagę stosowane sposoby radzenia sobie ze stresem (Lowenthal 1975; Chiriboga 1984, 1989a, 1989b).

Trzeba w tym miejscu przypomnieć, że według Lazarusa i Folkman (1984) istnieją dwa rodzaje strategii radzenia sobie ze stresem, które określone zostało jako „nieustannie zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki osoby zmierzające do tego, by sprostać [...] wewnętrznym lub zewnętrznym wymaganiom, które wynikają z relacji osoba-środowisko, ocenianej jako wymagająca wysiłku lub przekraczająca osobiste środki zaradcze” (Folkman, Lazarus, Gruen, DeLongis 1986 s. 572). Są to: strategie zorientowane problemowo, które polegają na obronie własnego stanowiska i walce o to, co się chce osiągnąć, albo na planowym i systematycznym rozwiązywaniu problemu; oraz strategie zorien-

towane emocjonalnie, które zmierzają do redukcji przykrego napięcia emocjonalnego i mogą przybierać kilka postaci (np. dystansowanie się, unikanie-ucieczka, samoobwinianie, poszukiwanie wsparcia, reinterpretacja sytuacji) (por. Jaworowska-Obłój 1989; Łosiak 1992; Oleś 1993).

Konfrontacja z nowymi problemami w okresie połowy życia może odbywać się za pomocą różnych strategii, w zależności od predyspozycji podmiotu oraz rodzaju stresu. Niektóre z tych sposobów mogą sprzyjać rozwiązywaniu problemów i wprowadzaniu zmian w stylu życia; inne mogą blokować tendencje rozwojowe, służąc utrzymaniu *status quo*, niezależnie od wyzwań wczesnego wieku średniego. Jaki jest więc związek między kryzysem połowy życia a określonymi strategiami i sposobami radzenia sobie ze stresem?

Odpowiedzi na to pytanie będę poszukiwał w wynikach badań, które stanowią część większego programu (Oleś 1995). Hipoteza, którą można wysunąć na podstawie dotychczasowej wiedzy, brzmi następująco: Z kryzysem połowy życia łączy się stosowanie strategii zorientowanych emocjonalnie, a nie problemowo. Co najmniej dwa argumenty pozwalają uzasadnić tę hipotezę. Po pierwsze, tendencja do redukcji negatywnych emocji w sytuacjach trudnych, zamiast ich rozwiązywania, prowadzi do coraz większego nasilenia nieuniknionych w połowie życia problemów, aż do wystąpienia kryzysu. Po drugie, im większe nasilenie napięcia, które jest charakterystyczne dla kryzysu, tym silniejsza tendencja do redukcji tych przykrych emocji.

II. OPIS METOD BADAŃ I GRUPY

Kwestionariusz Kryzysu Połowy Życia (KKPŻ)

Sposób konstrukcji kwestionariusza przedstawiono w oddzielnym opracowaniu (Oleś 1994). Wobec tego w tym miejscu podane zostaną tylko najważniejsze informacje.

Twierdzenia do kwestionariusza ułożono na podstawie opisywanych w literaturze objawów kryzysu połowy życia u mężczyzn (Dawidson 1979; Gould 1975; Hunter, Sundel 1989; Jaques 1965; Levinson 1977, 1986; Sheehy 1976; Farrell, Rosenberg 1981; Tamir 1982; Sherman 1987). Każdy item ma postać zdania twierdzącego, a odpowiedź wymaga od badanego wyboru jednej z 5 możliwości: od zdecydowanie prawdziwe (5) po zdecydowanie nieprawdziwe (1). W wyniku badania 100 mężczyzn w wieku 35-45 lat i przeprowadzenia analizy mocy dyskryminacyjnej zbudowano ogólną skalę nasilenia kryzysu połowy życia. Następnie wyodrębniono w jej ramach podskale, zgodnie z założeniem, że na kryzys połowy życia składa się zespół kilku przeważnie współwystępujących i

wzajemnie powiązanych objawów, które w sumie tworzą jeden wymiar psychologiczny (por. Costa i McCrae 1978).

Wyniki analizy czynnikowej przeprowadzonej na wyjściowej puli itemów metodą głównych składowych (*principal components*) nie przyniosły potwierdzenia dla takiego założenia; wyodrębniono trzy względnie niezależne czynniki. Z uwagi na ich psychologiczne znaczenie dla problematyki przejścia połowy życia postanowiono zbudować na ich bazie trzy główne skale kwestionariusza (Oleś 1994). Pierwszy czynnik pokrywał się ze skalą utworzoną na bazie analizy mocy dyskryminacyjnej itemów, co potwierdza trafność tej skali. W sumie metoda składa się z 76 twierdzeń.

Skala Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ) zawiera 52 itemy i charakteryzuje się zgodnością wewnętrzną, Cronbacha $\alpha = 0,93$. Mierzy ona nasilenie kryzysu połowy życia i odnosi się do szerokiego zakresu problemów, jak osiągnięcie wieku średniego, zmiana koncepcji siebie, dostrzeganie negatywnych zmian fizycznych w organizmie, przesycony elementami negatywnej oceny przegląd życia, reewaluacja osobistych celów, dążeń i stylu życia, poczucie dezintegracji w zakresie osobistych dążeń i celowej aktywności, potrzeba dokonania zmian w życiu, brak planów i celów na drugą połowę życia.

Skala Dojrzałości Psychologicznej (DPS), składa się z 18 itemów, a jej rzetelność wynosi $\alpha = 0,83$; mierzy ona stopień zaangażowania w realizację celów i dążeń życiowych, które są osadzone w akceptowanym systemie ideałów i wartości, staranie o to, by życie było sensowne i by nie tracić czasu na mało ważne działania, obejmuje też afirmację własnej dojrzałości i gotowość do przekazywania innym nabytej mądrości, doświadczenia i wiedzy. W sumie, dotyczy ona osiągniętej dojrzałości psychologicznej.

Skala Akceptacji Losu i śmierci (AKL) obejmuje 10 itemów, a jej rzetelność wynosi $\alpha = 0,71$. Skala mierzy stopień, do jakiego osoba podejmuje refleksję nad przemijaniem i skończonością życia oraz gotowość zaakceptowania tych faktów. Skala zawiera itemy, których treść dotyczy posiadania refleksyjnej i filozoficznej postawy względem życia, zagadnień akceptacji losu, przemijania i afirmacji śmierci.

Trafność diagnostyczną skal Nasilenia Kryzysu Połowy Życia (KPŻ) oraz Akceptacji Losu i śmierci (AKL) sprawdzono w badaniu oddzielnej grupy mężczyzn (N=99) poprzez zbadanie zależności między introspekcyjnym sądem dotyczącym tego: (1) czy badany doświadczał lub doświadcza kryzysu połowy życia oraz (2) w jakim stopniu akceptuje możliwość własnej śmierci a wynikiem w skali. Posłużono się w tym wypadku pomysłem Cierni (1985), który później wykorzystywała również Waskel (1992; Waskel, Coleman 1991). Badani otrzymywali krótką definicję kryzysu połowy życia: „W połowie życia człowiek może doświadczać trudności lub zamętu, wskutek czego mogą nastąpić zmia-

ny w postawach, wartościach, lub zmiany w osobowości i w zachowaniu” (Cier-
nia 1985 s. 84-85) i, przed wypełnieniem KKPŻ, mieli ocenić na skali 4-stop-
niowej: czy (1) przechodzili lub przechodzą kryzys połowy życia, a także (2)
w jakim stopniu akceptują możliwość własnej śmierci? W odniesieniu do tej
drugiej kwestii pytanie brzmiało: „Czy akceptujesz realność śmierci?”. Tak
uzyskane oceny korelowano następnie z wynikami w skalach KKPŻ. Uzyskane
współczynniki trafności wynoszą dla skali KPŻ $\phi=0,52$, a dla skali AKL
 $\phi=0,55$ (oba $p<0,001$). Współczynniki są umiarkowane, ale świadczą o dosta-
tecznej trafności.

Trafność Skali Dojrzałości Psychologicznej (DPS) wymaga sprawdzenia.

W ramach Skali Nasilenia Kryzysu Połowy Życia wyodrębniono 7 podskal
odpowiadających poszczególnym symptomom kryzysu:

Problem wieku (PW; 7 itemów, $\alpha = 0,87$) – skala mierzy reakcję badanego
na fakt osiągnięcia wieku średniego, w formie niepokoju i przygnębienia zwią-
zanego z upływem czasu;

Zmiany fizyczne (ZF; 9 itemów, $\alpha = 0,80$) – mierzy, w jakim stopniu zau-
ważane są zmiany fizyczne w organizmie i w jakim stopniu badany obawia się
o własne zdrowie w przyszłości.

Negatywna samoocena (NS; 7 itemów, $\alpha = 0,71$) – mierzy tendencję bada-
nego do negatywnej interpretacji własnego życia oraz przemian własnej osobo-
wości;

Dezintegracja (DZ; 8 itemów, $\alpha = 0,71$); skala mierzy stopień dezintegracji
rozumianej jako nieumiejętność planowego, zorganizowanego działania oraz
realizacji celów pomimo trudności, co wiąże się z brakiem wiary w siebie;

Poczucie niespełnienia (PN; 9 itemów, $\alpha = 0,75$) – mierzy skłonność osoby
do dokonywania bilansu życia i tendencję do negatywnej oceny stopnia realiza-
cji dążeń życiowych i osiągnięć;

Poczucie zmiany (PZ; 10 itemów, $\alpha = 0,68$) – mierzy poczucie zmian psy-
chicznych związanych z wiekiem, w tym głównie zmiany kryteriów wartości-
owania;

Brak wizji przyszłości (BW; 6 itemów, $\alpha = 0,74$) – mierzy stosunek do
przyszłości, brak planowania życia i wybierania nowych celów oraz obawę
przed dokonywaniem zmian w życiu.

Zmienne mierzone przez trzy główne skale KKPŻ można traktować jako
względnie niezależne wymiary psychologiczne charakteryzujące mężczyzn w
połowie życia. Odnosząc je do badanej problematyki, nazwano je wymiarami
kryzysu połowy życia. Podskale KKPŻ mierzą natomiast poszczególne sympto-
my kryzysu połowy życia, stanowiące w sumie o jego ogólnym nasileniu.

III. SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM (SRSS)

Metoda do badania sposobów i strategii radzenia sobie ze stresem została przygotowana na bazie teorii R. Lazarusa i stanowi przeróbkę znanej skali Folkman i Lazarusa (1980, 1985), **Ways of Coping Checklist**. Skala, po rewizji w roku 1985, zawiera 67 itemów, ocenianych na 4-punktowej skali typu Likerta (od 0 do 3) (Folkman, Lazarus 1985). Badając strategie i sposoby radzenia sobie ze stresem można traktować je w kategoriach cech, jeśli uzyska się od osób badanych zgeneralizowaną ocenę tego, jak na ogół postępują w sytuacji stresowej.

Punktem wyjścia do konstrukcji własnej wersji narzędzia było przygotowanie listy 80 itemów, wyrażających różne sposoby radzenia sobie ze stresem. Część z nich to zdania tłumaczone z oryginalnej metody Folkman i Lazarusa (1985), część to językowe parafrazy zdań oryginalnych (jeśli tę samą treść można było lepiej wyrazić w języku polskim w odmienny sposób), część wreszcie to własne propozycje zdań, opracowane na podstawie przeglądu sposobów radzenia sobie ze stresem (McCrae, Costa 1986 s. 404-405). Każdy item ma postać zdania twierdzącego z czterema możliwościami odpowiedzi dotyczącymi tego, jak często badany stosuje dany sposób: 3 – bardzo często, 2 – często, 1 – rzadko, 0 – nigdy.

Po przebadaniu 100 mężczyzn w wieku 35-45 lat, przygotowaną listą twierdzeń, opracowano skale testowe grupując itemy za pomocą analizy skupień. Uzyskano w ten sposób 11 skal szczegółowych, których rzetelność sprawdzono metodą wewnętrznnej zgodności:

Opanowanie (Op; 8 itemów, $\alpha = 0,74$) – mierzy zdolność do rozważnego postępowania i opanowywania emocji w sytuacji stresowej;

Poszukiwanie rozwiązania (Ro; 6 itemów, $\alpha = 0,66$) – służy do badania zdolności osoby do aktywnego radzenia sobie ze stresem poprzez poszukiwanie rozwiązania;

Mobilizacja (Mo; 7 itemów, $\alpha = 0,82$) – mierzy stopień, w jakim jednostka mobilizuje się do działania w sytuacji stresowej;

Poszukiwanie informacji (Pi; 6 itemów, $\alpha = 0,77$) – bada stopień, w jakim jednostka poszukuje informacji o samej sytuacji i sposobach jej rozwiązania;

Poszukiwanie wsparcia (Ws; 4 itemy, $\alpha = 0,73$) – mierzy stopień, w jakim jednostka poszukuje wsparcia w środowisku;

Rezygnacja (Rg; 5 itemów, $\alpha = 0,69$) – służy do mierzenia pasywnego sposobu radzenia sobie, poprzez rezygnację z wysiłku i bierne oczekiwanie;

Samoobwinianie (Sa; 8 itemów, $\alpha = 0,76$) – mierzy skłonność osoby do reagowania na sytuację stresową negatywnymi uczuciami skierowanymi ku sobie, jak autoagresja i obwinianie się;

Unikanie-ucieczka (Un; 10 itemów, $\alpha = 0,82$) – bada tendencję do unikania stresowej konfrontacji oraz do ucieczki od rzeczywistości w związku z dezorganizacją działań w stresie;

Bagatelizowanie (Ba; 3 itemy, $\alpha = 0,53$) – mierzy skłonność do umniejszania znaczenia i ignorowania stresowej sytuacji;

Kompensowanie (Ko; 5 itemów, $\alpha = 0,50$) – mierzy skłonność osoby do wynagradzania sobie przykrości spowodowanych stresem;

Religia (Re; 4 itemy, $\alpha = 0,80$) – mierzy stopień, w jakim osoba wykorzystuje wiarę religijną w radzeniu sobie ze stresem;

Optymizm (Om; 3 itemy, $\alpha = 0,52$) – mierzy skłonność do formułowania pozytywnych oczekiwań co do rozwiązania sytuacji;

Refleksja (Rf; 3 itemy, $\alpha = 0,68$) – bada przekonanie o pozytywnym wpływie trudnych sytuacji na kształtowanie osobowości.

Trzy pierwsze skale wyrażają strategie zorientowane problemowo, siedem następnych strategie zorientowane emocjonalnie. W związku z tym opracowano dwie ogólne skale, składające się z itemów zawierających się we wspomnianych skalach szczegółowych:

Problemowo zorientowana strategia (PZS = Mo+Ro+Op; 21 itemów, $\alpha = 0,86$) – służy do badania aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem poprzez konfrontację z problemem, próby jego rozwiązania lub zmiany sytuacji oraz spokojne, racjonalne postępowanie;

Emocjonalnie zorientowana strategia (EZS = Pi+Ws+Rg+Sa+Un+Ba+Ko; 40 itemów, $\alpha = 0,87$) – służy do badania biernych strategii oraz takich, które zmierzają do redukcji emocji i zmniejszenia przykrego napięcia w stresowej sytuacji.

Grupa badana liczyła 144 mężczyzn, w wieku 34-46 lat (średni wiek $M=39,67$, $SD=3,54$). Badani byli w zdecydowanej większości żonaci (96%) i mieli dzieci (93%), posiadali wykształcenie wyższe (87%), niepełne wyższe (5%) lub średnie (8%), byli wierzący (92%), mieszkali w mieście: dużym (63%), średnim (10%) lub małym (18%), albo na wsi (9%), byli czynni zawodowo (96%), w takich zawodach, jak nauczyciel akademicki, lekarz, oficer WP, inżynier i innych.

IV. WYNIKI

Dla zbadania, czy i jakie istnieją współzależności między zmiennymi charakteryzującymi kryzys połowy życia a sposobami i strategiami radzenia sobie ze stresem, zastosowano analizę korelacji kanonicznej (SPSS 1990), która nadaje się do badania wielowymiarowych współzależności między dwoma grupami

zmiennych (Nosal 1987). Wyniki analizy korelacji kanonicznej informują o sile związku między zmiennymi wyjściowymi (współczynnik korelacji kanonicznej) i tym, czy powiązania mają charakter jedno-, dwu-, czy więcej-wymiarowy (liczba istotnych współczynników korelacji kanonicznej). Ponadto uzyskuje się informacje, z których zmiennych wyjściowych i w jakich proporcjach utworzone są zmienne kanoniczne – co jest podstawą ich interpretacji (korelacje między zmiennymi wyjściowymi a zmienną kanoniczną), jaką część zmienności zmiennych wyjściowych reprezentuje zmienna kanoniczna (współczynnik dopasowania) oraz jaką część zmienności w drugim zbiorze zmiennych ona wyjaśnia (współczynnik redundancji).

Analiza kanoniczna, przeprowadzona między trzema wymiarami kryzysu połowy życia a dwoma ogólnymi strategiami radzenia sobie ze stresem: zorientowaną problemowo (PZS) i zorientowaną emocjonalnie (EZS), doprowadziła do uzyskania dwóch par istotnie skorelowanych zmiennych kanonicznych: CR1=0,69, $p<0,001$; CR2=0,39, $p<0,001$ (patrz tab. 1).

Tab. 1. Współzależność między wymiarami kryzysu połowy życia a 2 ogólnymi strategiami radzenia sobie ze stresem: wyniki analizy kanonicznej.

Metoda/Zmienna	Współczynnik	Zmienne kanoniczne	
		1	2
KPŻ-Nasilenie kryzysu		0,78	-0,53
DPS-Dojrzałość psychologiczna		-0,68	-0,64
AKL-Akceptacja losu i śmierci		-0,33	-0,30
	Ad	39,3%	26,0%
	Rd	19,0%	4,0%
	CR	0,69	0,39
	p<	0,001	0,001
PZS-Problem. zor. strategia		-0,83	-0,55
EZS-Emocjon. zor. strategia		0,62	-0,79
	Ad	53,9%	46,1%
	Rd	26,0%	7,2%

Uwaga: Ad – współczynnik dopasowania; Rd – współczynnik redundancji; CR – współczynnik korelacji kanonicznej.

Uzyskane rezultaty świadczą o istotnych powiązaniach między kryzysem połowy życia a ogólnymi strategiami radzenia sobie ze stresem. Zmienne kanoniczne ze strony strategii, reprezentujące 100% zmienności tych ostatnich, wyjaśniają w sumie blisko 1/3 zmienności w zakresie wymiarów kryzysu. Zmienne kanoniczne, dotyczące kryzysu połowy życia, reprezentują łącznie ponad 65% zmienności w skalach KPŻ, DPS i AKL i wyjaśniają w sumie blisko 1/4 zmienności w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem.

Pierwsza para zmiennych kanonicznych, które tłumaczą znaczącą część wariacji (odpowiednio: 19% i 26%), opisuje związek między dużym nasileniem kryzysu (KPŻ+) przy małej dojrzałości (DPS-) a rzadkim stosowaniem strategii zorientowanych problemowo (PZS-), za to częstym używaniem strategii zorientowanych emocjonalnie (EZS+); i odwrotnie: między brakiem objawów kryzysu, w połączeniu z dużą dojrzałością, a stosowaniem strategii zorientowanych problemowo, a nie emocjonalnie.

Druga para zmiennych kanonicznych, które mimo względnie wysokiego dopasowania (26% i 49, 1%), wyjaśniają znacznie mniejszą część wariacji (4%, 7,2%), obrazuje – znacznie słabszy od poprzedniego – związek między brakiem dojrzałości (DPS-) połączonej z brakiem objawów kryzysu połowy życia (KPŻ-) a rzadkim stosowaniem obydwu rodzajów strategii radzenia sobie ze stresem (PZS- EZS-). Łatwiej uchwycić „odwrotną” stronę tej zależności: dojrzałość psychologiczna i duże nasilenie kryzysu połowy życia łączy się ze stosowaniem zarówno strategii zorientowanych na redukowanie emocji, jak i strategii zmierzających do zmiany sytuacji i rozwiązania problemu.

Uszczegółowienie obydwu wzorców współzależności znajdujemy w wynikach analizy korelacji kanonicznej między trzema wymiarami kryzysu połowy życia a 13 sposobami radzenia sobie ze stresem, których większość współtworzy dwie ogólne strategie analizowane uprzednio (patrz tab. 2).

Z wyników tej analizy dowiadujemy się, że duże nasilenie kryzysu (KPŻ+) i mała dojrzałość (DPS-) łączą się ze stosowaniem takich sposobów radzenia sobie, jak: unikanie-ucieczka (Un+), rezygnacja (Re+), czy – w mniejszym stopniu – samoobwinianie (Sa+), kosztem radzenia sobie za pomocą mobilizacji (Mo-), opanowania emocji (Op-), czy poszukiwania rozwiązania (Ro-) (CR1=0,77, $p<0,001$). Natomiast duża dojrzałość w połączeniu z nasilonym kryzysem połowy życia łączą się głównie z takimi sposobami radzenia sobie, które koncentrują się wokół własnego „ja”: samoobwinianie (Sa), refleksja nad korzystnym wpływem doświadczanych trudności na osobowość (Rf), podejmowanie aktywności, która ma na celu kompensowanie doznanych przykrości (Ko), jak też bierne oczekiwanie (Rg) czy aktywność religijna (Re) (CR2=0,60, $p<0,001$).

Ponadto można sądzić, że istnieje śladowa zależność między stopniem akceptacji losu i śmierci (AKL+) a religijnym radzeniem sobie ze stresem (Re+) oraz ograniczoną tendencją do kompensowania skutków stresowej konfrontacji (Ko-) (CR3=0, 47, $p<0,001$).

Tab. 2. Współzależność między wymiarami kryzysu połowy życia a 13 sposobami radzenia sobie ze stresem: wyniki analizy kanonicznej.

Metoda/Zmienna	Współczynnik	Zmienne kanoniczne		
		1	2	3
KPŻ-Nasilenie kryzysu		0,76	-0,58	-0,29
DPS-Dojrzałość psychol.		-0,70	-0,63	-0,33
AKL-Akceptacja losu		-0,34	-0,23	0,91
	Ad	39,6%	26,3%	34,1%
	Rd	23,4%	9,5%	7,5%
	CR	0,77	0,60	0,47
	p<	0,001	0,001	0,001
Op-Opanowanie		-0,62	-0,28	0,22
Ro-Poszukiwanie rozw.		-0,48	-0,32	-0,04
Mo-Mobilizacja		-0,77	-0,20	-0,12
Pi-Poszukiwanie informacji		-0,23	-0,20	-0,05
Ws-Poszukiwanie wsparcia		0,08	-0,34	0,08
Rg-Rezygnacja		0,69	-0,46	0,18
Sa-Samoobwinianie		0,43	-0,68	-0,22
Un-Unikanie-ucieczka		0,76	-0,20	0,34
Ba-Bagatelizowanie		0,28	0,05	0,04
Ko-Kompensowanie		0,00	-0,51	-0,38
Re-Religia		0,00	-0,43	0,41
Om-Optymizm		-0,18	0,22	0,16
Rf-Refleksja		-0,39	-0,64	0,29
	Ad	21,2%	15,5%	5,3%
	Rd	12,5%	5,6%	1,2%

Uwaga: Ad – współczynnik dopasowania; Rd – współczynnik redundancji; CR – współczynnik korelacji kanonicznej.

Związek 7 symptomów kryzysu połowy życia ze sposobami radzenia sobie ze stresem nie jest zaskoczeniem w kontekście powyższych danych. Obrazują go dwie pary zmiennych kanonicznych, CR1=0,79, p<0,001; CR2=0,55, p<0,005 (patrz tab. 3).

Tab. 3. Współzależność między 7 symptomami kryzysu połowy życia a 13 sposobami radzenia sobie ze stresem: wyniki analizy kanonicznej.

Metoda/Zmienna	Współczynnik	Zmienne kanoniczne	
		1	2
PW–Problem wieku		-0,43	0,62
ZF–Zmiany fizyczne		-0,43	0,80
NS–Negatywna samoocena		-0,86	0,17
DZ–Dezintegracja		-0,87	0,04
PN–Poczucie niespełnienia		-0,64	0,30
PZ–Poczucie zmiany		-0,58	0,54
BW–Brak wizji przyszłości		-0,59	0,45
	Ad	43,4%	23,4%
	Rd	26,3%	7,1%
	CR	0,79	0,55
	p<	0,001	0,005
Op–Opanowanie		0,57	0,13
Ro–Poszukiwanie rozwiązania		0,38	0,19
Mo–Mobilizacja		0,69	0,20
Pi–Poszukiwanie informacji		0,16	0,10
Ws–Poszukiwanie wsparcia		-0,03	0,44
Rg–Rezygnacja		-0,75	0,28
Sa–Samoobwinianie		-0,51	0,60
Un–Unikanie-ucieczka		-0,70	0,16
Ba–Bagatelizowanie		-0,25	0,07
Ko–Kompensowanie		-0,01	0,64
Re–Religia		-0,04	0,21
Om–Optymizm		0,19	-0,30
Rf–Refleksja		0,39	0,59
	Ad	19,5%	12,8%
	Rd	12,1%	3,9%

Uwaga: Ad – współczynnik dopasowania; Rd – współczynnik redundancji; CR – współczynnik korelacji kanonicznej.

Sposoby radzenia sobie ze stresem wyjaśniają w sumie 16% zmienności w zakresie symptomów kryzysu połowy życia; natomiast te drugie wyjaśniają aż 33% zmienności w zakresie sposobów radzenia sobie ze stresem. Pierwsza para zmiennych kanonicznych pokazuje, że mobilizacja do działania (Mo+) i opanowanie emocji (Op+), zamiast rezygnacji (Rg-), unikania i ucieczki od stresowej sytuacji (Un-), wiążą się z mniejszym nasileniem wszystkich symptomów kryzysu połowy życia, w tym szczególnie tych, które wyrażają uogólnione niezadowolenie z siebie (Dezintegracja – DZ-, Negatywna samoocena – NS-, Poczucie niespełnienia – PN-).

Druga para wyraża związek między kompensowaniem (Ko+), samoobwinianiem (Sa+) i refleksją (Rf+) – jako sposobami radzenia sobie ze stresem – a tymi symptomami kryzysu połowy życia, które wyrażają poczucie zmiany (Zmiany fizyczne – ZF+, Poczucie zmiany – PZ+) i koncentrację na kwestii osiągniętego wieku (Problem wieku – PW+), przy niezbyt jasnej koncepcji przyszłości (Brak wizji przyszłości – BW+).

W związku z tym, powiązania ogólnych strategii radzenia sobie ze stresem z nasileniem symptomów kryzysu połowy życia polegają na tym, że: 1. większe nasilenie wszystkich symptomów kryzysu połowy życia łączy się ze stosowaniem strategii zorientowanych emocjonalnie (Ezs+), a nie problemowo (Pzs-) (CR1=0,68, $p<0,001$; patrz tab. 4); 2. stosowanie obydwu strategii na raz ma związek z większym nasileniem poczucia zmian fizycznych (ZF), i w pewnym stopniu również psychicznych (PZ) (CR2=0,32, $p<0,05$). Być może osoby, które dostrzegają u siebie większe zmiany fizyczne – gorszy stan zdrowia – stosują różnorodne strategie, by radzić sobie z tym poważnym źródłem stresu.

Tab. 4. Współzależność między 7 symptomami kryzysu połowy życia a 2 ogólnymi strategiami radzenia sobie ze stresem: wyniki analizy kanonicznej.

Metoda/Zmienna	Współczynnik	Zmienne kanoniczne	
		1	2
PW–Problem wieku		0,55	-0,36
ZF–Zmiany fizyczne		0,55	-0,79
NS–Negatywna samoocena		0,85	-0,13
DZ–Dezintegracja		0,87	0,07
PN–Poczucie niespełnienia		0,63	-0,29
PZ–Poczucie zmiany		0,58	-0,48
BW–Brak wizji przyszłości		0,61	-0,16
	Ad	45,6%	15,9%
	Rd	21,1%	1,7%
	CR	0,68	0,32
	p<	0,001	0,05
Pzs-Problematycznie zor. strategia		-0,76	-0,64
Ezs-Emocjonalnie zor. strategia		0,71	-0,71
	Ad	54,1%	45,9%
	Rd	25,0%	4,8%

Uwaga: Ad – współczynnik dopasowania; Rd – współczynnik redundancji; CR – współczynnik korelacji kanonicznej.

V. DYSKUSJA

Hipoteza, która dotyczyła prostej, wyizolowanej zależności między kryzysem połowy życia a stosowaniem emocjonalnie – zamiast problemowo – zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem, została zweryfikowana. Okazało się

jednak, że powiązania między trójwymiarowo ujmowanym kryzysem połowy życia a radzeniem sobie ze stresem, rozpatrywanym w aspekcie dwu ogólnych rodzajów strategii, są znacznie bardziej złożone. Wynika to z natury badanego zjawiska, którą pomogła wydobyć analiza kanoniczna. Analiza korelacji kanonicznej informuje wprawdzie o związkach między zmiennymi, niemniej jednak na ich podstawie da się wnioskować o sposobach psychologicznego funkcjonowania określonych grup ludzi.

Analizując najmocniejszy statystycznie wzorzec współzależności, można powiedzieć, że stosowanie emocjonalnie zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem i rzadkie używanie strategii zorientowanych problemowo jest charakterystyczne dla badanych cechujących się wysokim nasileniem symptomów kryzysu, przy stosunkowo małej dojrzałości psychologicznej. Chodzi o mężczyzn, którzy przechodzą proces intensywnych i trudnych przemian związanych z osiągnięciem wieku średniego, skupiają się na tych problemach, co znacznie ogranicza ich gotowość do rozwijania generatywnej postawy w rozumieniu Eriksona (1963), a jednocześnie nie organizują swych działań wokół systemu wartości, które mogą nadawać życiu sens. Osoby takie są skłonne radzić sobie ze stresem poprzez ucieczkę, bierność, oczekiwanie i rezygnację z podejmowania wysiłku; bardzo rzadko natomiast podejmują konfrontację z problemami poprzez mobilizację do działania, opanowanie emocji czy poszukiwanie rozwiązania.

Przechodzenie połowy życia bez kryzysu, które ma miejsce u mężczyzn odznaczających się wysokim poziomem dojrzałości psychologicznej, a więc podejmujących refleksję nad sensem życia, poświęcających czas i energię na działania służące realizacji wybranych wartości, w tym zaangażowanie na rzecz młodszego pokolenia (generatywność), wiąże się ze stosowaniem problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem, jak mobilizacja, opanowanie czy poszukiwanie rozwiązania, zamiast ucieczki, biernego oczekiwania czy rezygnacji, które należą do strategii zorientowanych emocjonalnie.

Mniej liczne, choć psychologicznie ciekawsze, zdają się być grupy, o których można wnioskować na podstawie drugiego wzorca powiązań.

Są to mężczyźni, którzy przy małej dojrzałości psychologicznej nie przejawiają kryzysu i prawdopodobnie w związku z tym nie dostrzegają wielu potencjalnych źródeł stresu, stąd też nie mobilizują się do radzenia sobie z nim przy użyciu strategii zorientowanych problemowo i emocjonalnie. Sposób ich funkcjonowania można tłumaczyć odwołując się do tzw. poznawczej oceny sytuacji, która poprzedza proces radzenia sobie ze stresem (Lazarus, Folkman 1984), albo inaczej, do tzw. poznawczego radzenia sobie (Billings, Moss 1981). Chodzi o to, że potencjalnie stresowa sytuacja spostrzegana jest albo interpretowana jako neutralna, co może być typowe dla osób mało refleksyjnych.

Kontrastowo odmienny sposób funkcjonowania reprezentują mężczyźni, u których wysokie nasilenie symptomów kryzysu połowy życia idzie w parze z dużą dojrzałością psychiczną, ponieważ stosują oni zarówno emocjonalnie, jak i problemowo zorientowane strategie radzenia sobie. Są to najczęściej mężczyźni dostrzegający u siebie znaczące zmiany zarówno w fizycznym funkcjonowaniu organizmu, jak i zmiany kryteriów wartościowania; szczególnie często posługują się oni samoobwinianiem za zaistniałą sytuację i autoagresją, podejmują także refleksję nad znaczeniem sytuacji, w jakiej się znaleźli oraz działania kompensacyjne. Podejmowanie działań zmierzających zarówno do redukcji przykrych emocji, jak i do rozwiązywania problemów wskazuje na umiejętność stosowania różnych sposobów radzenia sobie ze stresem i plastyczność w przechodzeniu od jednych do drugich, co określane jest jako giętkość radzenia sobie (Cohen 1987). Wynik taki byłby zgodny z badaniami, które prowadzą do konkluzji, iż giętkość w zakresie stosowania różnych sposobów radzenia sobie ze stresem łączy się z dojrzałością osobowości (Parkes 1986).

Możliwa jest i inna interpretacja. Wiadomo, że stosowanie strategii określonego typu zależy od poznawczej oceny sytuacji (ocena pierwotna) i osobistych możliwości poradzenia sobie z nią (ocena wtórna) (Lazarus, Folkman 1984). W zależności od tego, czy osoba spostrzega problemy związane z połową życia w kategoriach wyzwania (np. nowe zadania), czy w kategoriach straty (np. młodości), lub zagrożenia (np. że nie starczy czasu na realizację dążeń), może uruchamiać różne sposoby radzenia sobie (por. McCrae 1984). Jeśli problemy i trudności interpretuje w kategoriach wyzwania – co czynią przede wszystkim osoby dojrzałe – to jest bardziej skłonna stosować aktywne sposoby radzenia sobie. Jeśli natomiast interpretuje problemy i trudności w kategoriach straty lub zagrożenia – co czynią przede wszystkim osoby mniej dojrzałe – to może mieć skłonność do reagowania poprzez redukcję emocji (por. Hunter, Sundel 1989; Bjorck, Cohen 1993). Warto w tym miejscu przypomnieć, że stosowanie strategii zorientowanej problemowo ma związek z większą dojrzałością moralną (Lonky, Kaus, Roodin 1984).

Kryzys połowy życia wiąże się z koniecznością zmiany stylu życia oraz ze świadomością, że na realizację planów i zadań pozostaje coraz mniej czasu – „teraz albo nigdy”. Powoduje to narastającą presję w kierunku określenia priorytetów i dokonywania wyborów. Presja jest tym silniejsza, im bardziej realizowane do tej pory cele i zadania nie mogą już dłużej nadawać życiu znaczenia w wieku średnim. Zatem adaptacyjny sposób radzenia sobie w zmieniającej się sytuacji w połowie życia polega na otwartej konfrontacji z pojawiającymi się problemami. Składa się na nią reinterpretacja sytuacji życiowej, przewartościowania zmierzające do realistycznej reorganizacji celów oraz działania zmierzają-

ce do realizacji marzeń i dążeń życiowych (por. Bardwick 1978; Chiriboga 1989a, 1989b; Fiske Chiriboga 1990; Holahan, Moos 1990).

Stosowanie problemowo zorientowanych strategii radzenia sobie ze stresem przez osoby o dużej dojrzałości psychologicznej ma charakter adaptacyjny, ponieważ zmierza do rozwiązywania problemów połowy życia i wypracowania nowego stylu życia, dzięki czemu możliwe wydaje się uniknięcie ostrego kryzysu (por. Billings, Moss 1981; El-Shiekh, Klaczynski, Valaik 1989; Turner, Avison 1992). Kiedy jednak kryzys staje się nieunikniony, osoby o dużej dojrzałości psychologicznej radzą sobie poprzez równoczesne stosowanie strategii zorientowanych problemowo i emocjonalnie, czyli rozwiązują problemy a jednocześnie odreagowują emocje.

Natomiast stosowanie strategii zmierzających do redukcji emocji lub unikania problemu, a nie do opanowania stresowej sytuacji i przezwyciężenia trudności, może powodować zwiększenie nasilenia problemów połowy życia i sprawiać, że osoba staje się szczególnie podatna na kryzys, którego wystąpienie tylko odwleka się w czasie. Taki sposób radzenia sobie ze stresem bywa określany jako nieadaptacyjny (Cohen 1987; Pennebaker, Colder, Sharp 1990).

Niekiedy radzenie sobie ze stresem poprzez ucieczkę, myślenie życzeniowe i poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, czyli stosowanie strategii zorientowanych emocjonalnie, łączy się z depresją (Coyne, Aldwin, Lazarus 1981; Rohde, Lewinsohn, Tilson, Seeley 1990). Uzyskane wyniki pozwalają sądzić, że w kryzysie połowy życia u mężczyzn o mniejszym stopniu dojrzałości psychologicznej w rozumieniu skali DPS, istotną rolę odgrywa komponent depresyjny (por. Farrell, Rosenberg 1981; Tamir 1982; Hunter, Sundel 1989). Symptomy depresji u osób w kryzysie połowy życia łączono niekiedy z frustracją wynikającą z braku znaczących osiągnięć, głównie zawodowych (Born, Nelson 1983-84; Sherman 1987; por. Figler, 1978).

*

Na zakończenie nasuwają się trzy uwagi o dość rozbieżnej tematyce. Po pierwsze, zastanawia fakt, dlaczego nie znaleziono odpowiednio mocnych powiązań między strategiami radzenia sobie ze stresem a wymiarem akceptacji losu i śmierci (zmienna AKL), który nawiązuje do kluczowego problemu kryzysu połowy życia według teorii psychodynamicznych – konfrontacji z ograniczonością życia (Jaques 1965; Brim 1976; Gould 1978). Czy są to faktycznie zmienne względnie niezależne od siebie? Czy też kwestia zmagania się ze świadomością spraw ostatecznych wymyka się prostemu ujęciu radzenia sobie ze stresem poprzez konfrontację lub unikanie?

Po drugie, współzależności między nasileniem objawów kryzysu połowy życia a strategiami radzenia sobie ze stresem – niezależnie od ich psychologicznej interpretacji – mogą być pochodną hormonalnych zmian w organizmie (por. Vingerhoets 1984; Julian, McKenry, Arnold 1990).

Po trzecie, jeśli wiadomo, że stosowanie nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie w sytuacji stresowej o dużym nasileniu sprzyja powstawaniu zaburzeń psychosomatycznych (Lowenthal 1975; Tamir 1982; Pennebaker, Colder, Sharp 1990; Nakano 1991), a jednocześnie dane epidemiologiczne, dotyczące np. nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej czy zawałów serca u mężczyzn w średnim wieku, są w naszym kraju zatrważające, przy stosunkowo niskiej średniej dotyczącej trwania życia (por. Rocznik Statystyczny 1994), to logicznym wnioskiem jest intensyfikowanie działań profilaktycznych. Mogą polegać one na trenowaniu umiejętności stosowania adaptacyjnych sposobów radzenia ze stresem oraz na trenowaniu giętkości adaptacyjnej (por. Parkes 1986; Sherman 1987); na oddziaływaniu w kierunku poprawy wglądu w doświadczane emocje zamiast ich tłumienia (Cournoyer, Mahalik 1995), a także na budowaniu mądrości życiowej, która obejmuje antycypację i przygotowanie się do różnych wydarzeń i kryzysów życiowych oraz racjonalne planowanie życia (por. Lurie 1977; Greer 1980; Golan 1986; Pietrasiński 1990).

BIBLIOGRAFIA

- A l d w i n C. M.: Does Age Affect the Stress and Coping Process? Implications of Age Differences in Perceived Control. „Journal of Gerontology: Psychological Sciences” 46:1991 s. P174-180.
- B a r d w i c k J. M.: Middle Age and a Sense of Future. „Merrill-Palmer Quarterly” 24:1978 s. 129-138.
- B o r n D. O., N e l s o n B. J.: Male Dentists at Midlife: An Exploration of the One Life/ One Career Imperative. „International Journal of Aging and Human Development” 18:1983-84 s. 219-235.
- B i l l i n g s A. G., M o s s R. H.: The Role of Coping Responses and Social Resources in Attenuating the Impact of Stressful Life Events. „Journal of Behavioral Medicine” 4:1981 s. 139-157.
- B j o r c k J. P., C o h e n L. H.: Coping with Threat, Losses, and Challenges. „Journal of Social and Clinical Psychology” 12:1993 s. 56-72.
- C h i r i b o g a D. A.: Social Stressors as Antecedents of Change. „Journal of Gerontology” 39:1984 s. 468-477.
- C h i r i b o g a D. A.: Mental Health at the Midpoint: Crisis, Challenge, or Relief? W: S. Hunter, M. Sundel (eds.). Midlife Myths: Issues, Findings, and Practical Implications. Newbury Park 1989a s. 116-144.

- C h i r i b o g a D. A.: Stress and Loss in Middle Age. W: R. A. Kalish (ed.). *Midlife Loss: Coping Strategies*. Newbury Park 1989b s. 42-88.
- C i e r n i a J. R.: Death Concern and Businessmen's Mid-Life Crisis. „*Psychological Reports*” 56:1985 s. 83-87.
- C o h e n F.: Measurement of Coping. W: S. V. Kasl, C. L. Cooper (eds.). *Stress and Health: Issues in Research Methodology*. New York 1987 s. 282-305.
- C o l a r u s s o C. A., N e m i r o f f R. A.: *Adult Development*. New York 1981.
- C o u r n o y e r R. J., M a h a l i k J. R.: Cross-Sectional Study of Gender Role Conflict Examining College-Aged and Middle-Aged Men. „*Journal of Counseling Psychology*” 42:1995 s. 11-19.
- C o s t a P. T., Jr, M c C r a e R. R.: Objective Personality Assessments. W: M. Storandt, I. C. Siegler, M. F. Elias (eds.). *The Clinical Psychology of Aging*. New York 1978 s. 119-143.
- C o y n e J. C., A l d w i n C., L a z a r u s R. S.: Depression and Coping in Stressful Episodes. „*Journal of Abnormal Psychology*” 90:1981 s. 439-447.
- D a v i d s o n L.: Preventive Attitudes Toward Midlife Crisis. „*The American Journal of Psychoanalysis*” 39:1979 s. 165-173.
- E r i k s o n E. H.: *Childhood and Society*. New York 1963.
- E l - S h i e k h M., K l a c z y n s k i P. A., V a l a i k M. E.: Stress and Coping Across the Life Course. „*Human Development*” 32:1989 s. 113-117.
- F a r r e l l M. P., R o s e n b e r g S. D.: *Men at Midlife*. Boston 1981.
- F e i f e l H., S t r a c k S.: Coping with Conflict Situations: Middle-Aged and Elderly Men. „*Psychology and Aging*” 4:1989 s. 26-33.
- F i g l e r H. R.: *Overcoming Executive Mid-Life Crisis*. New York 1978.
- F i s k e M., C h i r i b o g a D. A.: *Change and Continuity in Adult Life*. San Francisco 1990.
- F o l k m a n S., L a z a r u s R. S.: An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. „*Journal of Health and Social Behavior*” 21:1980 s. 219-239.
- F o l k m a n S., L a z a r u s R. S.: If It Changes It Must Be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. „*Journal of Personality and Social Psychology*” 48:1985 s. 150-170.
- F o l k m a n S., L a z a r u s R. S., G r u e n R., D e L o n g i s A.: Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. „*Journal of Personality and Social Psychology*” 50:1986 s. 571-579.
- G o l a n N.: *The Perilous Bridge: Helping Clients Through Mid-Life Transition*. New York 1986.
- G o u l d R.: Adult Life Stages: Growth Toward Self-Tolerance. „*Psychology Today*” 8:1975 s. 74-78.
- G o u l d R. L.: *Transformations: Growth and Change in Adult Life*. New York 1978.
- G r e e r F.: Of Adult Crisis: A Re-Examination of Crisis Theory. „*Journal of Humanistic Psychology*” 20:1980 s. 17-29.
- H a l p e r n H. A.: Crisis Theory: A Definitional Study. „*Community Mental Health Journal*” 9:1973 s. 342-349.
- H e r m a n s H. J. M., H e r m a n s - J a n s e n E.: *Self-Narratives: The Construction of Meaning in Psychotherapy*. New York 1995.

- H o l a h a n C. J., M o s s R. H.: Life Stressors, Resistance Factors, and Improved Psychological Functioning: An Extension of the Stress Resistance Paradigm. „Journal of Personality and Social Psychology” 58:1990 s. 909-917.
- H u n t e r S., S u n d e l M.: Introduction: An Examination of Key Issues Concerning Midlife. W: S. Hunter, M. Sundel (eds.). *Midlife Myths: Issues, Findings, and Practice Implications*. Newbury Park 1989 s. 8-30.
- J a q u e s E.: Death and the Mid-Life Crisis. „The International Journal of Psycho-Analysis” 46:1965 s. 502-514.
- J a w o r o w s k a - O b ł ó j Z.: Proces radzenia sobie ze stresem. „Nowiny Psychologiczne” 1989 nr 1-2 s. 93-102.
- J u l i a n T. W., M c K e n r y P. C., A r n o l d K.: Psychosocial Predictors of Stress Associated with the Male Midlife Transition. „Sex Roles” 22:1990 s. 707-722.
- K a l i s h R. D. (ed.): *Midlife Loss: Coping Strategies*. Newbury Park 1989.
- K r u g e r A.: The Midlife Transition: Crisis or Chimera. „Psychological Reports” 75:1994 s. 1299-1305.
- L a z a r u s R.: Paradygmat stresu i radzenia sobie. „Nowiny Psychologiczne” 1986 nr 3-4 s. 2-39.
- L a z a r u s R., F o l k m a n S.: *Stress, Appraisal, and Coping*. New York 1984.
- L e v i n s o n D. J.: The Mid-Life Transition: A Period in Adult Psychosocial Development. „Psychiatry” 40:1977 s. 99-112.
- L e v i n s o n D. J.: A Conception of Adult Development. „American Psychologist” 41:1986 s. 3-13.
- L e v i n s o n D. J., D a r r o w C., K l e i n E., L e v i n s o n M., M c K e e B.: *The Seasons of Men's Life*. New York 1978.
- L o n k y E., K a u s C. R., R o o d i n P. A.: Life Experience and Mode of Coping: Relation to Moral Judgment in Adulthood. „Developmental Psychology” 20:1984 s. 1159-1167.
- L o w e n t h a l M. F.: Summary and Implications. W: M. F. Lowenthal, M. Thurnher, D. Chiriboga, and Associates, *Four Stages of Life*. San Francisco 1975 s. 223-245.
- L u r i e H. J.: Life Planning: An Educational Approach to Change. „American Journal of Psychiatry” 134:1977 s. 878-882.
- Ł o s i a k W.: Procesy radzenia sobie, ocena sytuacji i zaangażowane wartości. „Przegląd Psychologiczny” 35:1992 s. 485-495.
- M a y e r N.: *The Male Mid-Life Crisis: Fresh Starts After Forty*. Garden City 1978.
- M c C r a e R. R.: Situational Determinants of Coping Responses: Loss, Threat, and Challenge. „Journal of Personality and Social Psychology” 46:1984 s. 919-928.
- M c C r a e R. R., C o s t a P. T.: Personality, Coping, and Coping Effectiveness in an Adult Sample. „Journal of Personality” 54:1986 s. 384-405.
- N a k a n o K.: The Role of Coping Strategies on Psychological and Physical Well-Being. „Japanese Psychological Research” 33:1991 s. 160-167.
- N e u g a r t e n B. L.: *Adult Personality: Toward a Psychology of Life Cycle*. W: B. L. Neugarten (ed.). *Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology*. Chicago 1968 s. 137-147.

- N o s a l C.: Interpretacja zależności między zbiorami zmiennych w ramach modelu analizy kanonicznej. W: J. Brzeziński (red.). *Wielozmiennowe modele statystyczne w badaniach psychologicznych*. Warszawa–Poznań 1987 s. 152-170.
- O l e ś P.: Zagadnienie stresu, kryzysu i radzenia sobie. „*Roczniki Filozoficzne*” 41:1993 z. 4 s. 5-22.
- O l e ś P.: Konstrukcja Kwestionariusza do badania Kryzysu Połowy Życia: Założenia a fakty empiryczne. „*Przegląd Psychologiczny*” 37:1994 s. 159-166.
- O l e ś P.: Kryzys „połowy życia” u mężczyzn: Psychologiczne badania empiryczne. Lublin 1995.
- P a r g a m e n t K. I.: *God Help Me: Toward a Theoretical Framework of Coping for the Psychology of Religion*. W: M. Lynne, D. Moberg (eds.). *Research in the Social Scientific Study of Religion*. Vol. 2. Greenwich 1990 s. 194-224.
- P a r k e s K. R.: Coping in Stressful Episodes: The Role of Individual Differences, Environmental Factors, and Situational Characteristics. „*Journal of Personality and Social Psychology*” 51:1986 s. 1277-1292.
- P e n n e b a k e r J. W., C o l d e r M., S h a r p L. K.: Accelerating the Coping Process. „*Journal of Personality and Social Psychology*” 58:1990 s. 528-537.
- P i e t r a s i ń s k i Z.: *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa 1990.
- R a p o p o r t L.: The State of Crisis: Some Theoretical Considerations. W: H. J. Parad (ed.). *Crisis Intervention: Selected Readings*. New York 1965 s. 22-31.
- Rocznik Statystyczny 1994. Warszawa 1994.
- R o h d e P., L e w i n s o h n P. M., T i l s o n M., S e e l e y J. R.: Dimensionality of Coping and Its Relation to Depression. „*Journal of Personality and Social Psychology*” 58:1990 s. 499-511.
- S a n t r o c k J. W.: *Life-Span Development*. Dubuque 1983.
- S h e e h y G.: *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. New York 1976.
- S h e r m a n E.: *Meaning in Mid-Life Transitions*. Albany 1987.
- SPSS. Chicago 1990.
- T a m i r L. M.: *Men in Their Forties: The Transition to Middle Age*. New York 1982.
- T u r n e r R. J., A v i s o n W. R.: Innovations in the Measurement of Life Stress: Critical Theory and Significance of Event Resolution. „*Journal of Health and Social Behavior*” 33:1992 s. 36-50.
- W a s k e l S. A.: Intensity of Midlife Crisis on Responses to the Death Concern Scale. „*Journal of Psychology*” 126:1992 s. 147-154.
- W a s k e l S. A., C o l e m a n J.: Correlations of Temperament Types, Intensity of Crisis at Midlife with Scores on a Death Scale. „*Psychological Reports*” 68:1991 s. 1187-1190.
- V i n g e r h o e t s A. J. J. M.: Life Events, Coping, and Endocrine Functioning. „*Psychophysiology*” 21:1984 s. 602.

MIDLIFE CRISIS AND COPING WITH STRESS IN MEN

S u m m a r y

Midlife crisis (MLC) refers to process of intensive transition of the self dealing with reinterpretation of time perspective, confrontation with limitedness of life, and reevaluation of goals, plans and life values. The main question of the study is: What are the relationships between MLC and coping with stress? A hypothesis postulates a positive relationship between MLC and emotion-focus strategies of coping and a negative between MLC and problem-focus strategies. A sample of 144 men (34-46) answered the Midlife Crisis Questionnaire (MCQ), and revised version of Ways of Coping Checklist. The MCQ contains three relatively independent dimensions: Intensity of the crisis focused on changing self-concept (IMC); Psychological maturity defined as organization of one's efforts around important life tasks including generativity (PSM); and Acceptance of fate and death (AFD). The relationship between MLC and emotion-focus strategy of coping was confirmed. Moreover, two patterns of mutual relationships were detected by means of canonical analysis. The first combines high IMC and low PSM with high use of emotion-focus and low use of problem-focus strategies ($CR1=0,69, p<0,001$). The second combines high IMC and high PSM with high use of both, emotion-focus and problem-focus strategies ($CR2=0,39, p<0,001$). This latter pattern suggests flexibility of coping in men who are more mature. Another possibility is, that men higher in PSM perceive the changes typical for middle age as challenges, thus they use various strategies of coping, while those who are lower in PSM perceive such changes as threats or losses, thus they use emotion-focus strategies. The results are discussed in reference to adaptive versus disadaptive coping with the problems of midlife.