

# *Kwestionariusz przełomu połowy życia (KPPŻ)* – konstrukcja i charakterystyka psychometryczna

Elżbieta Kluska, Piotr Łabuz, Aleksandra Mrugalska, Piotr Oleś

*Wydział Psychologii, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Warszawa*

Artykuł prezentuje konstrukcje i badanie wartości psychometrycznej *Kwestionariusza przełomu połowy życia* (KPPŻ). Metoda służy do pomiaru nasilenia istotnych czynników związanych z przechodzeniem przełomu połowy życia. Kwestionariusz konstruowano metodą teoretyczną i czynnikową. Z wyjściowej puli 170 twierdzeń do badań próbnych zakwalifikowano 60 itemów, wybranych na podstawie analizy treści twierdzeń i ocen sędziów kompetentnych. W badaniach wstępnej wersji kwestionariusza (badanie 1) wzięło udział 431 osób w wieku 35–55 lat. Na podstawie uzyskanych danych wyodrębniono trzy czynniki, określono rzetelność podskal, trafność teoretyczną (analiza wewnętrznej struktury tekstu) oraz ustalono ostateczną wersję kwestionariusza. W drugiej części badań (badanie 2) wzięło udział 188 osób w wieku 35–55 lat – sprawdzono trafność teoretyczną, stosując analizę aspektu zbieżnego (zastosowano cztery kwestionariusze: *Kwestionariusz postaw życiowych*; *Skalę orientacji pozytywnej*; *Subiektywną skalę szczęścia* oraz *Skalę zaangażowania w życie*) oraz stabilność bezwzględną w odstępie dwóch tygodni. Wskaźniki zgodności wewnętrznej wyniosły od 0,73 do 0,87, a stałości od 0,77 do 0,84. Wykazano, że kwestionariusz jest narzędziem rzetelnym i trafnym. Ostateczna wersja kwestionariusza liczy 36 itemów i obejmuje trzy skale: pozytywny bilans życia, nasilenie kryzysu, przewartościowania. Istnieje jedna wersja dla kobiet i mężczyzn. KPPŻ może być stosowany w badaniach naukowych i diagnozie indywidualnej.

Słowa kluczowe: *przełom połowy życia, kryzys wieku średniego, pomiar psychologiczny, średnia dorosłość*

Psychologia biegu życia ujmuje człowieka i jego osobowość w kategoriach dynamicznych (uwzględniając czynnik czasu), koncentruje się na badaniach zmian, ciągłości i/lub stałości w zakresie zarówno poszczególnych właściwości psychicznych i psychospołecznych, jak i całościowego funkcjonowania osobowości. Jednym z zagadnień dyskutowanych od lat jest kwestia przemian osobowości w tzw. połowie życia (Lachman, Bertrand, 2001).

Badania zmiennych związanych z doświadczaniem kryzysu połowy życia prowadzone są od kilkudziesięciu

lat. Dzięki nim wiemy, że istnieją różne sposoby przechodzenia przemian związanych z połową życia, a jednym z nich jest kryzys. Wyniki badań ilościowych sugerują jednak, że większość osób w populacji przechodzi zmiany mające charakter rozwojowy i że nie osiągają one nasilenia znamionującego kryzys (Fiske, Chiriboga, 1990; Livson, 1981; O'Connor, Wolfe, 1991; Oleś, 1995; Tamir, 1989). Natomiast klasyczne, jakościowe badania zespołu Daniela Levinsona (Levinson, Darrow, Klein, Levinson, McKee, 1978; Levinson, Levinson, 1996) wskazują coś odwrotnego: kryzys połowy życia dotyka większości. Już ta podstawowa kontrowersja rodzi potrzebę badań dotyczących nasilenia i charakteru zjawiska przemian połowy życia. W tym celu powstał *Kwestionariusz kryzysu połowy życia* w oddzielnej wersji dla mężczyzn (Oleś, 1994) i kobiet (Oleś, Baranowska, 2003). Na podstawie badania tymi metodami stwierdzono, że zjawisko ma charakter kilkuwymiarowy oraz ustalono, że ma odmienną strukturę dla obu płci (tamże; Oleś, 2013).

Aktualnie podjęte prace zmierzające do rewizji dwóch odrębnych wersji kwestionariuszy doprowadziły do skon-

---

Elżbieta Kluska, Katedra Diagnostyki Psychologicznej, Wydział Psychologii, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa,

Piotr Łabuz, Katedra Diagnostyki Psychologicznej, Wydział Psychologii, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa,

Aleksandra Mrugalska, Katedra Diagnostyki Psychologicznej, Wydział Psychologii, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa,

Piotr Oleś, Katedra Diagnostyki Psychologicznej, Wydział Psychologii, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa, e-mail: ekluska@swps.edu.pl

struowania zupełnie nowej wersji narzędzia *Kwestionariusza przełomu połowy życia* (KPPŻ). Celem niniejszego artykułu jest prezentacja nowej metody wraz z podstawowymi wskaźnikami psychometrycznymi.

### KONCEPCJA PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA

Przełom połowy życia zaliczany jest do kryzysów rozwojowych i najczęściej pojawia się po 35. roku życia (Kroger, Haslett, 1991; Levinson i in., 1978; Sherman, 1987; Tamir, 1982). Zjawisko to można zdefiniować jako „proces intensywnych i subiektywnie trudnych przemian osobowości, które dotyczą koncepcji siebie, świata i wartości oraz zadań życiowych, a mogą wynikać z konfrontacji z faktem czasowej ograniczoności życia, reewaluacji dotychczas realizowanych dążeń życiowych i adaptacji do zadań i ról typowych dla wieku średniego” (por. Oleś, 2000, s. 59; Oleś, 2013). Przełom pojawia się w okresie zmian zachodzących w trzech istotnych obszarach życia: biologicznym (konfrontacja ze zmniejszającymi się zasobami fizycznymi, dostrzeganie symptomów starzenia się), społecznym (nowe role i zadania charakterystyczne dla wieku średniego) i psychicznym (zmiany w dążeniach i celach, ostatnia szansa na realizację marzenia życiowego). Przełom może dotyczyć każdej z tych sfer, uwidaczniając się w zmianach w sposobie postrzegania i interpretowania świata, własnych celów, zadań i ról oraz poszukiwaniu sensu życia. Najczęściej towarzyszy temu dokonywanie bilansu i oceny „pierwszej połowy” życia pod kątem zysków i strat oraz świadomość, że czas, który pozostał na realizację ważnych życiowych dążeń, jest ograniczony. W połowie życia może pojawiać się ostra świadomość, że da się jeszcze wprowadzić wiele zmian i wejść na ścieżkę rozwoju osobistego – indywidualacji – ale może to być ostatnia taka szansa. Zjawiska te mogą grać rolę swoistych katalizatorów nie tylko zmian, ale – co ważniejsze – procesów optymalizacji kontroli pierwotnej i wtórnej (Heckhausen, 2001). Chodzi o optymalny z punktu widzenia rozwoju osobistego dobór celów oraz ich skuteczną realizację (kontrola pierwotna), a zarazem o zaniechanie celów nieosiągalnych lub ich realistyczne przeformułowanie (kontrola wtórna). A nawet więcej, przemijanie postrzegane na zasadzie reakcji (Brehm, Brehm, 1981) może silnie motywować do odzyskania poczucia osobistej wolności dzięki zaangażowaniu w dążenia dotychczas postponowane. Dlatego w wyniku przełomu może dojść do zmiany stylu życia, zwrócenia się w stronę zaniedbywanych potrzeb, relacji i dążeń, które zmieniają bieg kariery zawodowej lub życie osobiste (Oleś, 2000, 2011). Tego rodzaju głęboka zmiana częściej jest następstwem kryzysu niż przeobrażeń o charakterze ewolucyjnym. Trzeba dodać, że kryzys, jako okres intensywnych zmagania, poczucia wewnętrznego chaosu i napięcia, poszukiwania nowych rozwiązań w życiu może

mieć znaczenie prorozwojowe, ale nie musi. Wówczas prowadzi do niezadowolenia z życia, depresji, uzależnień lub innych form zaburzeń.

Istotny wpływ na sposób przechodzenia przełomu połowy życia ma wynik bilansu życia (rodzaj podsumowania i rozliczenia ze sobą). Negatywny bilans może stać się jedną z głównych przyczyn wystąpienia kryzysu, podsyconego lękiem związanym z przemijaniem, niespełnieniem i niejasną przyszłością. Osoby doświadczające kryzysu miewają poczucie straconych szans, niewłaściwych wyborów, zagubienia i często niechęci do kontynuowania życia w dotychczasowy sposób. Jednocześnie pragną zrobić coś wartościowego i obawiają się, że nie wystarczy im na to czasu. Mają szansę dokonać czegoś istotnego i odmienić swój los, a dzięki temu poradzić sobie z kryzysem, jednak często potrzebują w tym pomocy. Natomiast w przypadku korzystnego bilansu można spodziewać się adaptacyjnych sposobów radzenia sobie z przełomem. Przejawiać się to może m.in. w pragnieniu dokonania rozwojowych zmian oraz poszukiwaniu nowych celów i form aktywności, poszerzaniu kontaktów interpersonalnych, podejmowaniu nowych wyzwań. Wówczas okres przełomu traktowany jest jako etap, który przynosi szanse i możliwości, a nie tylko zagrożenia (Heckhausen, 2001). Adaptacyjny sposób przechodzenia przełomu wiąże się także z przyszłościową orientacją temporalną, elastycznością radzenia sobie z wyzwaniami oraz skutecznością w realizacji celów i dążeń (Oleś, 2000, 2013).

Podstawowe wymiary polegają na przewartościowaniu celów i dążeń życiowych w związku ze świadomością czasowej ograniczoności życia i stąd nowej perspektywy temporalnej („ile czasu mi jeszcze pozostało” zamiast „ile lat już przeżyłem/am”). Pojawia się poczucie straty lub zmiany związane z utratą atrybutów młodości, symptomami starzenia się organizmu oraz zmieniającą się sytuacją psychospołeczną, a także silniej doświadczany niż uprzednio, można rzec spersonalizowany, lęk przed śmiercią (Oleś, 2013).

Podsumowując, określenie „przełom połowy życia” odnosi się do szerokiego spektrum możliwych sposobów doświadczania przemian związanych z wchodzeniem w wiek średni. Manifestują się one poprzez dwie tendencje: jedną dotyczącą poczucia, że można było zrobić pewne rzeczy inaczej, żyć lepiej i osiągnąć więcej (rodzaj frustracji wynikający z nie w pełni wykorzystanych możliwości), drugą zaś dotyczącą przekonania, że istnieje jeszcze realna szansa, by to zrobić, jednak należałoby się tym szybko zająć. Te dwie tendencje mogą bardzo silnie motywować do dokonania zmian. Jeżeli jednak pierwsza zacznie dominować, to może doprowadzić do pogłębiania się kryzysu, a nie rozwoju. Ważna jest zatem możliwość rozpoznawania osób, które doświadczają przełomu w sposób kryzysowy,

by udzielić im wsparcia. Równie istotne jest rozpoznawanie osób przechodzących przełom w sposób rozwojowy, by czerpać od nich inspirację, wiedzę i lepiej rozpoznać mechanizmy stojące u podstaw adaptacyjnego radzenia sobie z przełomem. Ważne jest również przeanalizowanie innych sposobów przechodzenia przełomu, np. tzw. płynnego **przejścia połowy życia** (Colarusso, Nemiroff, 1981). Możliwość lepszego poznania i zrozumienia zmian, jakie zachodzą w wieku średnim, może okazać się pomocna w promowaniu adaptacyjnego radzenia sobie z przełomem oraz w wykorzystywaniu potencjału, jaki w nim tkwi.

### DOTYCHCZASOWY POMIAR KRYZYSU POŁOWY ŻYCIA

Na gruncie empirycznym podejmowano wiele prób operacjonalizacji kryzysu połowy życia. Jedną z pierwszych było stworzenie *Kwestionariusza kryzysu połowy życia* (*Mid-life Crisis Scale*) autorstwa Paula Costy i Roberta McCrae (1978; por. McCrae, Costa, 2005). Kwestionariusz zawiera szereg twierdzeń dotyczących: „poczucia bezsensu, braku satysfakcji zawodowej i rodzinnej, wewnętrznego zamętu i dezorientacji oraz poczucia nieuchronnie zbliżającego się obniżenia sprawności fizycznej i śmierci” (Costa, McCrae, 1978, s. 215). Kolejnymi były skala Michaela Farrella i Stanleya Rosenberga (1981) oraz inwentarz *Men's Adult Life Experiences Inventory* Mary De Luccie, Ricka Scheidta i Alberta Davisa (1989), które obejmowały takie aspekty, jak: relacje rodzinne, praca zawodowa, czas wolny, zdrowie, świadomość upływającego czasu oraz śmierć. Założeniem autorów tych kwestionariuszy było oddanie specyfiki zjawiska, jako składającego się z kilku objawów.

W badaniach polskich, obok metod jakościowych (Sęk, 1990), wprowadzono *Kwestionariusz kryzysu połowy życia* (KPPŻ) w wersji dla mężczyzn (Oleś, 1994). Składał się on z 76 twierdzeń i posiadał trzy główne skale utworzone na podstawie analizy czynnikowej: nasilenie kryzysu, dojrzałość psychologiczna, akceptacja losu i śmierci. Treści twierdzeń wchodzących w skład kwestionariusza dotyczyły problemów istotnych dla okresu połowy życia, takich jak: zmiany fizyczne (symptomy starzenia się); zmiany w postawach i zainteresowaniach; bilans życia; refleksja nad czasem i śmiercią; odkrywanie sensu życia; potrzeba zmian w ważnych sferach czy stosunek do przyszłości. Zmienne, które są mierzone przez trzy główne skale narzędzia, można traktować jako niezależne wymiary psychologiczne, charakteryzujące mężczyzn w okresie przełomu życia. Blisko dekadę później powstała wersja dla kobiet (Oleś, Baranowska, 2003), składająca się z 68 twierdzeń oraz pięciu skal: bilans życia, dojrzałość, świadomość negatywnych zmian, depresja oraz poczucie samorealizacji, uzyskanych również przy zastosowaniu analizy czynnikowej. Podstawą konstrukcji kwestionariusza były wybrane twierdzenia

pochodzące z wersji dla mężczyzn oraz kilkanaście pozycji odpowiadających specyfice zjawiska dla kobiet. W sumie struktura czynnikowa, ustalana empirycznie, okazała się odmienna dla kobiet i mężczyzn (tamże; Oleś, 2013).

Narzędzia te miały jednak pewne ograniczenia. Wersje dla kobiet i mężczyzn powstały w różnym czasie, a ich odmienna struktura czynnikowa mogła być (częściowo) pochodną różnej zawartości metod (po kilkanaście twierdzeń o treści odmiennej ze względu na płeć). Ponadto, z uwagi na upływ czasu i przemiany społeczno-kulturowe, potrzebna wydawała się modyfikacja części twierdzeń.

Po prawie 20 latach od badań mężczyzn i 10 latach od badań kobiet postanowiono ponownie zbadać sposób przechodzenia przełomu połowy życia obu płci należących do jednej kohorty. W związku z tym podjęto próbę skonstruowania nowego narzędzia: (1) będącego operacjonalizacją koncepcji przełomu połowy życia; (2) uniwersalnego dla kobiet i mężczyzn, a zatem umożliwiającego dokonywanie porównań międzypłciowych; (3) upraszczającego badanie; (4) zawierającego twierdzenia odpowiadające specyfice współczesnego funkcjonowania osób w wieku średnim. W niniejszym artykule zostaje przedstawiona nowa metoda, *Kwestionariusz przełomu połowy życia*, spełniająca powyższe założenia.

### KONSTRUKCJA KWESTIONARIUSZA DO BADANIA PRZEŁOMU POŁOWY ŻYCIA

#### Etapy pracy nad KPPŻ

Procedura konstrukcji *Kwestionariusza przełomu połowy życia* przebiegała w trzech etapach. Na pierwszym etapie utworzono wstępną pulę twierdzeń. Podstawą były istniejące wersje kwestionariusza, do których dodano nowe twierdzenia ułożone na podstawie najnowszej wiedzy i publikacji na temat zjawiska. Wychodząc od 170 twierdzeń przydzielonych do dziewięciu kategorii, dokonano ich redukcji do 60 tworzących wstępną wersję kwestionariusza.

Na drugim etapie pracy przeprowadzono badania, które posłużyły do określenia struktury czynnikowej (metoda głównych składowych oraz konfirmacyjna analiza czynnikowa), rzetelności (metodą zgodności wewnętrznej) oraz trafności teoretycznej (metodą analizy wewnętrznej struktury testu) wstępnego narzędzia. W badaniu wzięło udział 431 osób w wieku 35–55 lat. W ich efekcie zdecydowano o trzyczynnikowej strukturze narzędzia oraz odrzucono pozycje najsłabsze pod względem psychometrycznym, co pozwoliło wyłonić 36 pozycji tworzących ostateczną wersję KPPŻ.

Trzeci etap pracy polegał na przeprowadzeniu badań na nowej grupie 188 osób w wieku 35–55 lat w celu określenia właściwości psychometrycznych ostatecznej wersji narzędzia KPPŻ. Określano rzetelność, posługując się

dwiema metodami: zgodności wewnętrznej ( $\alpha$  Cronbacha) i stabilności bezwzględnej (w odstępnie dwóch tygodni), oraz trafność teoretyczną, stosując analizę wewnętrzną struktury tekstu ( $r$  Pearsona) oraz metodę badania aspektu zbieżnego. W tym celu zastosowano cztery kwestionariusze: *Kwestionariusz przełomu połowy życia* (ostateczną wersję liczącą 36 twierdzeń); *Kwestionariusz postaw życiowych* – KPŻ [*Life Attitude Profile – Revised*, LAP-R, Gary’ego T. Requera (1992), polska adaptacja: Klamut, 2010]; *Skalę orientacji pozytywnej* – Skala P (Caprara i in., 2012) oraz *Subiektywną skalę szczęścia* (*Subjective Happiness Scale*, SHS; Lyubomirsky, Lepper, 1999).

### Opracowanie wstępnej wersji KPPŻ i analiza trafności treściowej

Rozpoczęto od utworzenia wstępnej puli 170 twierdzeń, tworzących *Kwestionariusz przełomu połowy życia*. Część itemów (76) wybrano z *Kwestionariusza kryzysu połowy życia* (Oleś, 1994). Były to stwierdzenia wyselekcjonowane na podstawie kryterium aktualności i ważności dla omawianego zjawiska. Pozostałe 94 pozycje opracowano na nowo. Założeniem towarzyszącym formułowaniu nowych pytań było objęcie jak najszerszego spektrum zachowań charakteryzujących zmiany w połowie życia oraz ujęcie specyfiki współczesnego funkcjonowania osób w wieku średnim.

Następnie opracowano dziewięć kategorii określających charakterystyczne symptomy/cechy przełomu połowy życia. Przy tworzeniu kategorii inspirowano się opisami w literaturze przedmiotu oraz kategoriami, które były tworzone na potrzeby wcześniejszego kwestionariusza Piotra Olesia (tamże). Tworzenie kategorii – stanowiących *de facto* operacyjną definicję zjawiska – miało pomóc w uporządkowaniu 170 twierdzeń i dokonaniu ich wstępnej selekcji. Trzech psychologów, doktorantów prowadzących badania (dotyczące psychologii przełomu połowy życia), według subiektywnej oceny przydzielało twierdzenia do określonych dziewięciu kategorii. Następnie wspólnie analizowano każdą pulę twierdzeń przydzielonych do poszczególnych kategorii i eliminowano te twierdzenia, które były bliskoznaczne, zbyt ogólne, mało specyficzne lub zbyt skomplikowane w treści. Dodatkowo kontrolowano, by żadne ważne zagadnienie nie zostało pominięte bądź nie było nadreprezentowane. W efekcie tej procedury pozostawiono 80 twierdzeń, których rozkład względem kategorii przedstawiał się następująco: (1) refleksja nad czasem, przemijaniem i śmiercią – 8 twierdzeń; (2) pragnienie dzielenia się wiedzą i doświadczeniem z młodszymi – 8 twierdzeń; (3) troska o relacje z bliskimi oraz ocena związku z partnerem życiowym – 9 twierdzeń; (4) zmiany w emocjonalności oraz dbanie o rozwój duchowy – 7 twierdzeń; (5) potrzeba dokonania zmiany w stylu

życia i pracy zawodowej – 9 twierdzeń; (6) poszukiwanie sensu życia oraz określanie na nowo swojej tożsamości – 12 twierdzeń; (7) dokonanie bilansu życia/ocena zysków i strat – 10 twierdzeń; (8) dostrzeganie zmian fizycznych w organizmie i symptomów starzenia się – 9 twierdzeń; (9) dążenie do realizacji planów, celów oraz pozytywny stosunek do przyszłości – 8 twierdzeń. Tak przygotowane dane dodatkowo poddane zostały ocenie czterech sędziów kompetentnych, psychologów dysponujących wiedzą z psychologii rozwoju człowieka dorosłego. Sędziowie oceniali pozycje pod względem zgodności fasadowej, czyli dokonywali subiektywnej oceny (opartej na wiedzy dotyczącej opisywanego zjawiska) przynależności poszczególnych pozycji do określonych kategorii. W wyniku tej procedury odrzucono 20 twierdzeń budzących najwięcej kontrowersji, pozostawiając 60 itemów wchodzących w skład wstępnej wersji KPPŻ. Podobnie jak w pierwowzorze kwestionariusza, w KPPŻ zastosowano pięciostopniową skalę Likerta, gdzie 1 oznaczało *zdecydowanie nieprawdziwe*, natomiast 5 – *zdecydowanie prawdziwe*.

### BADANIE 1. WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOMETRYCZNE WSTĘPNEJ WERSJI KPPŻ

Celem pierwszego etapu badań było określenie struktury czynnikowej metody KPPŻ za pomocą eksploracyjnej analizy czynnikowej (liczonej w SPSS) oraz potwierdzenie trafności modelu trzyczynnikowego i optymalny dobór wskaźników do każdej ze skal, co wykonano za pomocą konfirmacyjnej analizy czynnikowej w programie R. W ramach tego etapu przeprowadzono też analizę rzetelności trzech wyodrębnionych skal (metodą spójności wewnętrznej).

#### Metoda

**Osoby badane.** Badanie przeprowadzono na próbie składającej się z 431 osób, w tym 193 kobiet (44,8%) i 238 mężczyzn (55,2%) w wieku od 35 do 55 lat ( $M = 44,55$ ;  $SD = 5,19$ ). Rekrutacja odbyła się metodą doboru sieciowego w dwóch organizacjach skupiających osoby w wieku średnim z siedzibami w Warszawie. Charakterystykę grupy badanej prezentuje tabela 1.

**Procedura badania.** Każda osoba wypełniała wstępną wersję KPPŻ w formie elektronicznej, złożoną z arkusza demograficznego (płeć, wiek, stan cywilny, liczba dzieci, wykształcenie, wykonywany zawód/stanowisko) oraz wstępnej puli 60 twierdzeń dotyczących przełomu połowy życia. Zadaniem osób badanych było ustosunkowanie się do każdej pozycji na skali od 1 (*zdecydowanie nieprawdziwe*) do 5 (*zdecydowanie prawdziwe*). Udział w badaniu był dobrowolny i nie wiązał się z żadną gratyfikacją. Statystyki opisowe zastosowanej metody prezentuje tabela 2.

Tabela 1

Charakterystyka osób badanych prezentująca: płeć, wiek, stan cywilny i wykształcenie

| Zmienna                 | Badanie 1<br>(N = 431) | Badanie 2<br>(N = 188) |
|-------------------------|------------------------|------------------------|
|                         | n (%)                  | n (%)                  |
| <b>Płeć:</b>            |                        |                        |
| kobieta                 | 193 (44,8)             | 107 (56,9)             |
| mężczyzna               | 238 (55,2)             | 81 (43,1)              |
| <b>Wiek (w latach):</b> |                        |                        |
| 35–40                   | 88 (20,4)              | 39 (20,7)              |
| 41–45                   | 165 (38,3)             | 80 (42,6)              |
| 46–50                   | 122 (28,3)             | 31 (16,5)              |
| 51–55                   | 56 (13,0)              | 38 (20,2)              |
| <b>Stan cywilny:</b>    |                        |                        |
| panna/kawaler           | 46 (10,7)              | 25 (13,3)              |
| zamężna/zonaty          | 254 (58,9)             | 115 (61,2)             |
| rozwidzona/y            | 89 (20,6)              | 32 (17,0)              |
| wolny związek           | 36 (8,4)               | 14 (7,4)               |
| wdowa/wdowiec           | 6 (1,4)                | 2 (1,1)                |
| <b>Wykształcenie:</b>   |                        |                        |
| wyższe                  | 226 (52,54)            | 112 (59,6)             |
| średnie                 | 144 (33,50)            | 61 (32,4)              |
| podstawowe i zawodowe   | 61 (14,10)             | 15 (8,0)               |

Źródło: tabele 1–7 – opracowanie własne.

## Wyniki

**Eksploracyjna analiza czynnikowa.** W celu określenia struktury czynnikowej KPPŻ wykonano eksploracyjną analizę czynnikową (*exploratory factor analysis*, EFA). W pierwszym kroku wykonano analizę oddzielnie dla płci. W efekcie uzyskano rozwiązanie czteroczynnikowe dla mężczyzn ( $N = 238$ ) i czteroczynnikowe dla kobiet ( $N = 193$ ). Analiza itemów wchodzących w ich skład wykazała, że wszystkie cztery czynniki były niemal identyczne dla obu płci. Ostatni, czwarty wymiar zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn zawierał jedynie trzy–cztery itemy i wyjaśniał zaledwie 5,8% wariancji dla kobiet i 4,2% wariancji dla mężczyzn. Podjęto zatem decyzję o wykonaniu eksploracyjnej analizy czynnikowej łącznie dla obu grup ( $N = 431$ ), stosując metodę głównych składowych z rotacją ortogonalną Varimax. Testy Kaisera–Mayera–Olkina i test sferyczności Bartletta wykazały adekwatność doboru próby,  $KMO = 0,910$ ;  $\chi^2(990) = 7278,88$ ;  $p < 0,0001$ . W celu ustalenia liczby składowych zastosowano kryterium wykresu ospiska. Analiza wskazała na trzy główne czynniki, wyjaśniające łącznie 38,73% wariancji wyników, tj. czynnik I (18 itemów, 15,58% wariancji) – charakteryzujący się negatywnym bilansem życia, poczuciem niezrealizowanych celów oraz brakiem zadowolenia z obecnego stanu

Tabela 2

Statystyki opisowe zastosowanych metod badawczych

| Metoda                     | Średnia | Odchylenie standardowe | Wariancja |
|----------------------------|---------|------------------------|-----------|
| <b>Badanie 1 (N = 431)</b> |         |                        |           |
| <b>KPPŻ:</b>               |         |                        |           |
| pozytywny bilans życia     | 3,10    | 0,71                   | 0,51      |
| nasilenie kryzysu          | 2,80    | 0,71                   | 0,51      |
| przewartościowania         | 3,50    | 0,53                   | 0,29      |
| <b>Badanie 2 (N = 188)</b> |         |                        |           |
| <b>KPPŻ:</b>               |         |                        |           |
| pozytywny bilans życia     | 3,19    | 0,59                   | 0,34      |
| nasilenie kryzysu          | 2,69    | 0,69                   | 0,48      |
| przewartościowania         | 3,42    | 0,55                   | 0,23      |
| LET                        | 3,85    | 0,69                   | 0,47      |
| Skala P                    | 3,63    | 0,59                   | 0,35      |
| SHS                        | 4,73    | 1,24                   | 1,54      |
| <b>KPŻ:</b>                |         |                        |           |
| cel                        | 4,54    | 1,15                   | 1,32      |
| spójność wewnętrzna        | 4,71    | 1,06                   | 1,14      |
| kontrola życia –akceptacja | 5,32    | 0,82                   | 0,68      |
| śmierci                    | 4,50    | 1,24                   | 1,56      |
| pustka egzystencjalna      | 3,67    | 1,06                   | 1,13      |
| poszukiwanie celów         | 5,16    | 0,79                   | 0,62      |
| równowaga postaw życiowych | 2,95    | 0,51                   | 0,34      |

Tabela 3  
Ładunki czynnikowe poszczególnych pozycji testowych KPPŻ

| Numer pozycji | Składowa |        |        | Numer pozycji | Składowa |        |        |
|---------------|----------|--------|--------|---------------|----------|--------|--------|
|               | I        | II     | III    |               | I        | II     | III    |
| P50           | -0,692   | -0,109 | -0,047 | P8            | 0,026    | 0,620  | 0,063  |
| P34           | -0,689   | -0,197 | -0,036 | P28           | 0,147    | 0,612  | 0,073  |
| P17           | 0,648    | 0,289  | -0,213 | P44           | 0,020    | 0,573  | -0,269 |
| P42           | -0,640   | -0,110 | 0,059  | P7            | 0,160    | 0,541  | -0,069 |
| P41           | -0,628   | -0,060 | -0,023 | P33           | 0,276    | 0,533  | -0,032 |
| P11           | -0,602   | -0,282 | 0,309  | P9            | 0,177    | 0,498  | -0,109 |
| P38           | -0,593   | -0,245 | 0,317  | P16           | 0,457    | 0,485  | 0,032  |
| P25           | 0,584    | 0,009  | 0,301  | P54           | 0,285    | 0,469  | 0,147  |
| P23           | 0,560    | 0,181  | 0,233  | P1            | -0,343   | -0,440 | 0,153  |
| P43           | 0,554    | 0,160  | 0,053  | P45           | 0,319    | 0,431  | 0,029  |
| P15           | 0,541    | 0,353  | 0,171  | P24           | 0,117    | 0,426  | -0,008 |
| P19           | -0,541   | -0,209 | 0,384  | P18           | 0,282    | 0,398  | 0,368  |
| P56           | 0,535    | 0,237  | -0,014 | P10           | -0,277   | -0,364 | 0,346  |
| P60           | 0,525    | -0,016 | 0,494  | P2            | 0,041    | 0,282  | 0,120  |
| P12           | -0,512   | -0,077 | -0,061 | P48           | -0,002   | -0,269 | -0,018 |
| P58           | 0,504    | 0,221  | 0,163  | P4            | -0,122   | -0,086 | 0,644  |
| P35           | -0,472   | -0,310 | 0,295  | P49           | 0,210    | 0,116  | 0,498  |
| P51           | 0,455    | 0,413  | -0,269 | P39           | -0,044   | -0,356 | 0,496  |
| P21           | 0,437    | 0,426  | 0,027  | P52           | -0,104   | -0,200 | 0,480  |
| P6            | -0,410   | -0,321 | 0,359  | P22           | 0,305    | -0,082 | 0,466  |
| P13           | -0,378   | -0,368 | 0,354  | P29           | 0,086    | -0,111 | 0,458  |
| P46           | 0,364    | 0,063  | 0,145  | P30           | 0,120    | 0,363  | 0,455  |
| P5            | -0,326   | -0,017 | 0,190  | P59           | 0,081    | 0,151  | 0,428  |
| P53           | 0,293    | 0,157  | 0,058  | P47           | 0,271    | 0,132  | 0,422  |
| P36           | 0,264    | 0,027  | 0,134  | P31           | -0,150   | 0,056  | 0,405  |
| P55           | 0,198    | 0,056  | 0,140  | P14           | 0,080    | 0,307  | 0,403  |
| P37           | 0,140    | 0,701  | 0,055  | P3            | 0,071    | 0,093  | 0,391  |
| P26           | 0,227    | 0,696  | 0,037  | P32           | -0,267   | -0,225 | 0,379  |
| P27           | 0,113    | 0,696  | 0,068  | P20           | -0,128   | 0,184  | 0,353  |
| P40           | 0,168    | 0,655  | 0,137  | P57           | 0,181    | 0,057  | 0,256  |

*Uwaga.* Szarym tłem oznaczone są itemy, które ze względu na uzyskaną wartość zostały zakwalifikowane do danej składowej (czynnika podskali I, II lub III).

zawodowego; czynnik II (16 itemów, 19,91% wariacji) – charakteryzujący się obawą przed przemijaniem i starzeniem się oraz dostrzeganiem negatywnych zmian fizycznych; czynnik III (11 itemów; 9,23% wariacji) – charakteryzujący się pogłębioną refleksyjnością, nastawieniem na rozwój,

chęcią dokonania zmian. Do wstępnej wersji kwestionariusza zakwalifikowano twierdzenia, których ładunki czynnikowe wynosiły nie mniej niż 0,403. Twierdzenia wchodzące w skład poszczególnych czynników wraz z ładunkami czynnikowymi prezentuje tabela 3.

**Konfirmacyjna analiza czynnikowa.** W celu weryfikacji uzyskanej struktury czynnikowej przeprowadzono konfirmacyjną analizę czynnikową (*confirmatory factor analysis*, CFA). Ten rodzaj analizy stosuje się w celu potwierdzenia modelu czynnikowego, gdyż pozwala ona określić, czy testowany model ma poparcie w danych empirycznych (Konarski, 2009). Uzyskane wyniki wskazały na niski stopień dopasowania pierwszego modelu (tabela 4). W celu uzyskania optymalnych wskaźników dopasowania trzyczynnikowego modelu do danych (zwłaszcza obniżenie wartości  $\chi^2$ ) zastosowano procedurę dopasowania twierdzeń do czynników, wykorzystując w tym celu program R. Dopasowywanie twierdzeń polega na wymianie parami najslabszych twierdzeń z danej skali na inne, przy których wskaźniki dopasowania całego modelu są lepsze (niższe wskaźniki  $\chi^2$  i RMSEA). Dodatkowo z uwagi na względnie proporcjonalną zawartość poszczególnych czynników, w sensie porównywalnej liczby zmiennych o względnie wysokich ładunkach czynnikowych, kontrolowano, aby metoda składała się z trzech równolicznych skal. W efekcie uzyskano trzy modele trzyczynnikowe z 15, 12 i 10 twierdzeniami w czynniku, które następnie poddano weryfikacji konfirmacyjną analizą czynnikową. Miary dopasowania testowanych modeli prezentuje tabela 4. Najlepsze dopasowanie wykazał model czwarty z 10 zmiennymi w czynniku. Z uwagi jednak na większe bogactwo treści i akceptowane miary dopasowania wybrano model trzeci z 12 zmiennymi w czynniku. Nie wykazano istotnych statystycznie różnic między wynikami kobiet i mężczyzn w poszczególnych czynnikach.

**Rzetelność.** Kolejnym etapem była analiza rzetelności trzech skal kwestionariusza. Analizę przeprowadzono metodą zgodności wewnętrznej z zastosowaniem współczynnika  $\alpha$  Cronbacha dla trzech ostatnich modeli, a wyniki analizy rzetelności prezentuje tabela 4. Biorąc pod uwagę łącznie wskaźniki dopasowania modelu (CFA) oraz miarę rzetelności poszczególnych podskal ( $\alpha$  Cronbacha), ostatecznie potwierdzono wybór modelu trzeciego (trzy czynniki po 12 zmiennych w każdej skali). Współczynniki rzetelności dla poszczególnych skal tego modelu okazały się zadowalające, wyniosły kolejno: skala I – 0,80; skala II – 0,82; skala III – 0,71. Umożliwia to stosowanie kwestionariusza do badań o charakterze naukowym oraz z ostrożną interpretacją do badań indywidualnych. Rzetelność podskal dla modelu czwartego z 10 zmiennymi okazała się niezadowalająca, gdyż ostatnia ze skal osiągnęła poziom poniżej 0,70, co ostatecznie przeważało za odrzuceniem tego modelu.

**Struktura czynnikowa KPPŻ i moc dyskryminacyjna pozycji.** Ostatecznie podjęto decyzję o wyborze modelu z trzema czynnikami i 12 pozycjami w czynniku, który wyjaśnia łącznie 38,5% wariacji wyników.

Czynnik I (wyjaśnia 15,42% wariacji), zinterpretowany jako „pozytywny bilans życia”, to wymiar odnoszący się do pozytywnej oceny obecnego życia w odniesieniu do decyzji i działań podejmowanych w przeszłości. Wysokie wyniki wskazują na poczucie dobrze wykorzystanych szans, dodatni bilans życia, poczucie spełnienia, satysfakcję zawodową oraz zadowolenie z przyjętego stylu życia.

Tabela 4  
*Miary dopasowania testowanych modeli oraz rzetelność podskal*

| Model<br>3 czynniki           | $\chi^2$       | df         | $\chi^2/df$ | RMSEA       | GFI         | AGFI        | NNFI        | $\alpha$ Cronbacha |             |             |
|-------------------------------|----------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|
|                               |                |            |             |             |             |             |             | I                  | II          | III         |
| Model 1                       | 2962           | 942        | 3,14        | 0,07        | 0,72        | 0,69        | 0,67        | –                  | –           | –           |
| Model 2<br>15 itemów          | 2239,91        | 942        | 2,38        | 0,05        | 0,78        | 0,76        | 0,63        | 0,86               | 0,85        | 0,74        |
| <b>Model 3<br/>12 itemów</b>  | <b>1409,69</b> | <b>591</b> | <b>2,38</b> | <b>0,05</b> | <b>0,82</b> | <b>0,80</b> | <b>0,80</b> | <b>0,87</b>        | <b>0,85</b> | <b>0,74</b> |
| Model 4<br>10 itemów          | 701,60         | 402        | 1,74        | 0,04        | 0,89        | 0,88        | 0,87        | 0,75               | 0,81        | 0,68        |
| <b>Model 3K<br/>12 itemów</b> | <b>1106,09</b> | <b>591</b> | <b>1,87</b> | <b>0,07</b> | <b>0,75</b> | <b>0,72</b> | <b>0,75</b> | <b>0,88</b>        | <b>0,84</b> | 0,73        |
| Model 3M<br>12 itemów         | 1079,16        | 591        | 1,83        | 0,06        | 0,79        | 0,76        | 0,79        | 0,86               | 0,86        | 0,74        |

*Uwaga.* Wartości oznaczone boldem pokazują, które modele zostały przez nas wybrane jako najlepsze. Model 3 (model ogólny bez podziału na płeć). Model 3K (model dla kobiet), Model 3M (dla mężczyzn).

Tabela 5

*Treść itemów wchodzących w skład każdego czynnika oraz moc dyskryminacyjna pozycji*

| Numer pozycji                             | Treść pozycji                                                                                          | Moc dyskryminacyjna |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Czynnik I – Pozytywny bilans życia</b> |                                                                                                        |                     |
| P34                                       | Oceniam pozytywnie swoje decyzje z okresu młodości i jestem zadowolony/a z tego, jak teraz funkcjonuję | 0,655               |
| P17                                       | Nie odnalazłem/am życiowego celu                                                                       | -0,651              |
| P11                                       | Mam przekonanie, że zrealizuję w życiu wiele ze swych pragnień                                         | 0,612               |
| P50                                       | Moja sytuacja zawodowa pozwala mi cieszyć się życiem                                                   | 0,626               |
| P42                                       | Zrealizowałem/am wiele swoich pragnień młodzieńczych                                                   | 0,608               |
| P38                                       | Moje życie jest pełne wartości                                                                         | 0,579               |
| P41                                       | Moja pozycja zawodowa odpowiada moim wcześniejszym planom                                              | 0,567               |
| P56                                       | Czuję, że powinienem/nam coś zmienić w życiu, ale nie wiem jeszcze, co                                 | -0,503              |
| P23                                       | Żałuję, że w młodości nie zdecydowałem/am się pójść za własnymi marzeniami                             | -0,494              |
| P58                                       | Gdybym mógł/mogła cofnąć czas, zmieniłbym/abym niektóre decyzje podjęte w przeszłości                  | -0,488              |
| P43                                       | Mam poczucie, że to, czym zajmuję się obecnie, kłóci się z moimi wewnętrznymi wartościami              | -0,496              |
| P13                                       | Wydaje mi się, że życie jest pozytywnie zaskakujące                                                    | 0,435               |
| <b>Czynnik II – Nasilenie kryzysu</b>     |                                                                                                        |                     |
| P26                                       | Przygnębia mnie myśl, że więcej jest za mną niż przede mną                                             | 0,608               |
| P16                                       | To, że nie mogę zaspokoić wszystkich swoich potrzeb, staje się dla mnie coraz większym problemem       | 0,576               |
| P27                                       | Martwi mnie to, że staję się coraz mniej atrakcyjny/a fizycznie                                        | 0,561               |
| P21                                       | Czuję się niezrozumiany/a i osamotniony/a                                                              | 0,527               |
| P28                                       | Mój wiek przynosi już pewne ograniczenia i konieczność zmian w życiu                                   | 0,552               |
| P33                                       | Wiem, że nie zdążę zrealizować kilku ważnych dążeń życiowych                                           | 0,518               |
| P7                                        | Mam zdecydowanie mniej energii niż dawniej                                                             | 0,514               |
| P1                                        | Akceptuję to, jaki/a jestem                                                                            | -0,479              |
| P54                                       | Nie zrealizowałem/am wielu ze swych planów i dążeń i jest to dla mnie problem                          | 0,486               |
| P45                                       | Czuję się zagrożony/a umiejętnościami młodszych pracowników                                            | 0,473               |
| P8                                        | Obawiam się chorób i starości                                                                          | 0,498               |
| P9                                        | Staję się coraz bardziej nerwowo/a                                                                     | 0,485               |
| <b>Czynnik III – Przewartościowania</b>   |                                                                                                        |                     |
| P60                                       | Myślę o dużej zmianie życiowej                                                                         | 0,485               |
| P49                                       | Częściej niż kiedyś rozmawiam ze znajomymi o zmianach w życiu                                          | 0,522               |
| P18                                       | Jestem na etapie bilansowania osiągnięć i porażek życiowych                                            | 0,450               |
| P30                                       | Coraz częściej myślę o sensie życia                                                                    | 0,420               |
| P47                                       | Coraz częściej myślę o tym, ile warta jest moja praca                                                  | 0,391               |
| P14                                       | Z biegiem czasu staję się coraz bardziej refleksyjny/a                                                 | 0,411               |
| P22                                       | Chcę być bardziej niezależny/a i samodzielnie decydować o sobie w sferze zawodowej                     | 0,359               |
| P59                                       | Mam poczucie, że zmieniłem/am się bardzo w ciągu ostatnich lat                                         | 0,380               |
| P3                                        | Inaczej oceniam teraz to, co jest ważne w życiu, niż dawniej                                           | 0,327               |
| P46                                       | Moja relacja z partnerem/małżonkiem przestała być satysfakcjonująca                                    | 0,253               |
| P20                                       | Częściej niż kiedyś zastanawiam się nad kwestiami religijnymi/ duchowymi                               | 0,244               |
| P57                                       | Moje decyzje z okresu młodzieńczego mają wpływ na poczucie sensu życia, jakie odczuwam                 | 0,260               |



Czynnik II (wyjaśnia 13,54% wariacji), określony jako „nasilenie kryzysu”, odnosi się do szerokiego zakresu trudności związanych z osiągnięciem wieku średniego, w tym szczególnie takich aspektów, jak: dostrzeganie zmian fizycznych i oznak starzenia się oraz stosunek do przemijania. Wysokie wyniki wskazują na niepokój i przygnębienie wynikające z poczucia mijającego czasu, brak możliwości zrealizowania ważnych dążeń życiowych i obawy, że już nie uda się ich spełnić, a także dostrzeganie zmniejszającej się sprawności i atrakcyjności fizycznej oraz poczucie osamotnienia i niezrozumienia. Wejście w wiek średni traktowane jest jako istotne ograniczenie własnych możliwości.

Czynnik III (wyjaśnia 9,52% wariacji), zinterpretowany jako „przewartościowania”, to wymiar, którego sens psychologiczny wyraża się w pogłębionej refleksyjności na temat sensu swojego życia, wykonywanej pracy, wartości, relacji, duchowości. Wysokie wyniki wskazują na pragnienie, by nadać swojemu życiu nowy sens, dokonać autorskich zmian, zwrócić się w stronę własnych potrzeb oraz większej niezależności i samostanowienia.

Pierwszy czynnik obejmuje przeświadczenie o właściwie przebiegającej optymalizacji, zwłaszcza kontroli pierwotnej (właściwa selekcja celów i zaangażowanie w ich realizację), drugi – niezadowolenie z optymalizacji pierwotnej i wtórnej, a trzeci – potrzebę zmian w tym zakresie (por. Heckhausen, 2001). Treść itemów wchodzących w skład każdego czynnika oraz moc dyskryminacyjną pozycji prezentuje tabela 5.

**Trafność teoretyczna.** W celu oszacowania trafności teoretycznej posłużono się analizą wewnętrzną struktury tekstu z zastosowaniem korelacji  $r$  Pearsona. Analiza treści poszczególnych czynników pozwoliła na sformułowanie hipotez dotyczących interkorelacji między skalami. Spodziewano się, że skala Pozytywny bilans życia będzie korelowała ujemnie ze skalą nasilenia kryzysu oraz skalą dotyczącą przewartościowań (ta korelacja może być niska choć istotna). Oczekiwano również dodatniej korelacji między nasileniem kryzysu a przewartościowaniami. Wyniki okazały się zbliżone do oczekiwań, wskazując na umiarkowaną, ujemną korelację między pozytywnym bilansem życia a nasileniem kryzysu,  $r(431) = -0,62$ ;  $p < 0,001$ , i umiarkowaną ujemną korelację ze skalą przewartościowania,  $r(431) = -0,36$ ;  $p < 0,001$ , oraz dodatnią korelację między skalami nasilenie kryzysu i przewartościowania,  $r(431) = 0,32$ ;  $p < 0,001$ .

## BADANIE 2. WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOMETRYCZNE OSTATECZNEJ WERSJI KPPŻ

Celem drugiego etapu badań była analiza właściwości psychometrycznych ostatecznej wersji KPPŻ. Określono

rzetelność, posługując się metodą stabilności bezwzględnej (test–retest w odstępie dwóch tygodni) i zgodności wewnętrznej ( $\alpha$  Cronbacha), oraz trafność teoretyczną narzędzia, stosując metodę badania aspektu zbieżnego i analizę wewnętrzną struktury tekstu z zastosowaniem korelacji  $r$  Pearsona.

### Metoda

**Osoby badane.** Badanie przeprowadzono na grupie 188 osób, w tym 107 kobiet (56,9%) i 81 mężczyzn (43,1%) w wieku 35–55 lat ( $M = 44,79$ ;  $SD = 5,43$ ). W celu określenia stałości bezwzględnej metody zastosowano powtarzany pomiar (test–retest) w odstępie dwóch tygodni. W drugim pomiarze uzyskano wyniki od 131 badanych: 58 kobiet i 73 mężczyzn, średnia wieku wynosiła  $M = 44,52$  ( $SD = 6,41$ ; min. = 35, max. = 55). Dobór badanych odbywał się w sposób incydentalny spośród osób zaangażowanych w projekt rozwojowo-biznesowy skupiony wokół biznesu internetowego i rozwoju osobistego z całej Polski. Charakterystykę grupy badanej prezentuje tabela 1. Nie ujawniono istotnych statystycznie różnic między wynikami kobiet i mężczyzn w poszczególnych skalach KPPŻ.

**Zastosowane narzędzia i procedura badania.** Zadaniem osób było wypełnienie czterech kwestionariuszy: *Kwestionariusza przełomu połowy życia* (ostatecznej wersji liczącej 36 twierdzeń) oraz czterech dodatkowych narzędzi, które zastosowano w celu oszacowania trafności zbieżnej KPPŻ. Statystyki opisowe zastosowanych metod prezentuje tabela 2.

*Kwestionariusz postaw życiowych* – KPŻ [*Life Attitude Profile – Revised*, LAP-R, Gary’ego T. Requera (1992), polska adaptacja: Klamut, 2010] – pozwala na zmierzenie poczucia sensu życia (vs. pustki egzystencjalnej), stopnia rozumienia świata i własnego w nim miejsca, znaczenia posiadanych celów, przekonania o możliwości kontrolowania własnego losu, siły dążenia do zmian i poszukiwania nowych wyzwań oraz stosunku do własnej śmiertelności. Składa się z 48 twierdzeń, które tworzą sześć skal prostych, odnoszących się do poszczególnych postaw egzystencjalnych (cel, spójność wewnętrzna, kontrola życia, akceptacja śmierci, pustka egzystencjalna i poszukiwanie celów), oraz dwie skale złożone – *Osobowego sensu* i *Równowagi postaw życiowych*. Uzyskany w badaniach współczynnik  $\alpha$  Cronbacha metody jest zadowalający i dla każdej ze skal mieści się w przedziale 0,71–0,90.

*Skala zaangażowania w życie* (*Life Engagement Test*, LET; Scheier i in., 2006; polskie tłum. Bąk, Jankowski, Oleś) mierzy poczucie sensu i celu w życiu, definiowane jako stopień zaangażowania osoby w działania, które mają dla niej osobiste znaczenie i wartość. Metoda wykazała

zadowalającą rzetelność ( $\alpha$  Cronbacha = 0,83). Jest jednowymiarowa, składa się z sześciu stwierdzeń ocenianych na skali od 1 (*zdecydowanie się nie zgadzam*) do 5 (*zdecydowanie się zgadzam*).

*Skala orientacji pozytywnej* – Skala P (*Positivity Scale*; Caprara i in., 2012; zob. też: Łaguna, Oleś, Filipiuk, 2011) – bada tzw. orientację pozytywną, czyli koncentrację na pozytywnych aspektach życia, siebie i własnego funkcjonowania. Współczynnik  $\alpha$  Cronbacha, uzyskany w badaniach, okazał się zadowalający i wyniósł 0,86. Wyniki Skali P są powiązane z miarami optymizmu i satysfakcji z życia oraz w nieco mniejszym stopniu z miarą samooceny. Skala zbudowana jest z ośmiu twierdzeń. Odpowiedzi udzielane są na skali pięciostopniowej od 1 (*zdecydowanie nie zgadzam się*) do 5 (*zdecydowanie się zgadzam*).

*Subiektywna skala szczęścia* (*Subjective Happiness Scale*, SHS; Lyubomirsky, Lepper, 1999). Służy do badania ogólnego, subiektywnego poczucia szczęścia. Jest jednowymiarowa i składa się z czterech itemów, a odpowiedzi udziela się na skali siedmiostopniowej od 1 (*niezbyt szczęśliwa lub zupełnie mnie to nie dotyczy*) do 7 (*bardzo szczęśliwa lub tak, to właśnie ja*). Jej rzetelność uzyskana w badaniach okazała się zadowalającą ( $\alpha$  Cronbacha = 0,88).

### Właściwości psychometryczne ostatecznej wersji KPPŻ

**Rzetelność.** Współczynnik stabilności bezwzględnej oceniany w odstępie dwóch tygodni wyniósł dla poszczególnych skal: pozytywny bilans życia  $r(131) = 0,84$ ,  $p < 0,001$ ; nasilenie kryzysu  $r(131) = 0,82$ ,  $p < 0,001$ ; przewartościowania  $r(131) = 0,77$ ,  $p < 0,001$ . Uzyskano zatem wysoką, zadowalającą stałość KPPŻ dla poszczególnych skal.

Rzetelność mierzona metodą zgodności wewnętrznej ( $\alpha$  Cronbacha) również okazała się zadowalającą i dla poszczególnych skal wyniosła: skala I – 0,87; skala II – 0,85; skala III – 0,73.

**Trafność teoretyczna.** Trafność teoretyczną określono, posługując się analizą wewnętrzną struktury tekstu z zastosowaniem korelacji  $r$  Pearsona. Interkorelacja skal wskazała na silną, ujemną korelację między pozytywnym bilansem życia a nasileniem kryzysu,  $r(188) = -0,70$ ;  $p < 0,001$ , i słabą ujemną korelację ze skalą przewartościowania,  $r(188) = -0,27$ ;  $p < 0,001$ , oraz umiarkowaną, dodatnią korelację między skalami nasilenie kryzysu i przewartościowania,  $r(188) = 0,36$ ;  $p < 0,001$ .

Dodatkowo trafność teoretyczną szacowano, posługując się metodą sprawdzania aspektu zbieżnego, analizując korelację wyników uzyskanych w KPPŻ z wynikami uzyskanymi w innych narzędziach. Oczekiwano związków

między poszczególnymi wymiarami przełomu a takimi zmiennymi, jak: poczucie sensu i celowości życia (KPŻ); zaangażowanie w życie (LET); orientacja pozytywna (Skala P); subiektywne poczucie szczęścia (SHS).

Perspektywa egzystencjalna i poszukiwanie sensu życia są charakterystyczne dla każdego człowieka, który osiągnął określony poziom rozwoju osobowego oraz określone stadium rozwoju intelektualnego. Dzięki temu jest on zdolny do zadawania sobie pytań dotyczących własnego miejsca w świecie i sensu swojej egzystencji, co w przełomie połowy życia ma szczególnie istotne znaczenie. Spodziewano się zatem, że egzystencjalne funkcjonowanie człowieka przejawiające się w układzie sześciu postaw prezentowanych w KPŻ będzie miało związek z przełomem połowy życia. Zakładano silną dodatnią korelację pozytywnego bilansu życia z poczuciem celowości (skali określającej posiadanie jasno określonych celów i kierunku na przyszłość), spójności wewnętrznej (określającej spójny obraz siebie oraz przekonanie o sensowności życia) oraz kontroli życia (odnoszącej się do poczucia kontroli nad swoim życiem i doświadczeniami oraz poczuciem odpowiedzialności za własne decyzje i działania). Jednocześnie spodziewano się silnej ujemnej korelacji pozytywnego bilansu życia z pustką egzystencjalną (skalą określającą brak poczucia sensu swojego życia, brak celów oraz niepokój i frustrację z tego wynikające). W odniesieniu do skali nasilenie kryzysu spodziewano się silnej dodatniej korelacji ze skalą pustka egzystencjalna oraz silnej negatywnej korelacji z akceptacją śmierci (która wskazuje na postawę dystansu i braku lęku wobec śmierci oraz traktowania jej jako naturalnego aspektu życia). Natomiast skala przewartościowania powinna wykazywać silny dodatni związek ze skalą poszukiwanie celów (wskazującą na potrzebę wyjścia z rutyny życia, chęci podjęcia nowych wyzwań i odrzucenia schematów życiowych) oraz skalą kontrola życia. Analiza korelacji w znacznej mierze potwierdziła powyższe przewidywania, a uzyskane wyniki przedstawia tabela 6.

Dodatkowo spodziewano się, że LET będzie dodatnio korelować z pozytywnym bilansem życia oraz ze skalą przewartościowania, jako że osoba chcąc dokonać zmian, myśląc o swojej przyszłości, będzie zmotywowana, by zaangażować się w aktywność zmierzającą do realizacji wartościowych dążeń oraz celów osobistych. Natomiast w stosunku do nasilenia kryzysu i bilansu życia można oczekiwać ujemnych korelacji, gdyż poczucie niezrealizowania pragnień życiowych, niezadowolenia z obecnej sytuacji oraz lęk przed przyszłością wiążą się z niskim poczuciem celu i sensu życia. Ponadto spodziewano się, że orientacja pozytywna (Skala P) będzie dodatnio korelować z pozytywnym bilansem życia, gdyż osoby, które umieją dostrzec i docenić to, co udało im się zrealizować, będą

Tabela 6

Korelacje między wynikami uzyskanymi w poszczególnych skalach KPPŻ a wynikami uzyskanymi w skalach KPŻ (N = 188)

|                        | Celowość      | Spójność wewnętrzną | Kontrola życia | Akceptacja śmierci | Pustka egzystencjalna | Poszukiwanie celów |
|------------------------|---------------|---------------------|----------------|--------------------|-----------------------|--------------------|
| Pozytywny bilans życia | <b>0,83*</b>  | <b>0,76*</b>        | <b>0,61*</b>   | 0,19*              | <b>-0,76</b>          | 0,08               |
| Nasilenie kryzysu      | <b>-0,68*</b> | <b>-0,69*</b>       | <b>-0,63*</b>  | <b>-0,35*</b>      | <b>0,65*</b>          | -0,11              |
| Przewartościowania     | -0,17*        | -0,09               | -0,04          | -0,08              | <b>0,38*</b>          | <b>0,39*</b>       |

\*  $p < 0,001$ .

Tabela 7

Korelacje między wynikami poszczególnych skal KPPŻ a wynikami uzyskanymi w LET, Skali P i SHS (N = 188)

| Skala                  | LET           | SKALA P       | SHS           |
|------------------------|---------------|---------------|---------------|
| Pozytywny bilans życia | <b>0,53*</b>  | <b>0,49*</b>  | <b>0,47*</b>  |
| Nasilenie kryzysu      | <b>-0,36*</b> | <b>-0,49*</b> | <b>-0,48*</b> |
| Przewartościowania     | -0,08         | -0,17         | -0,15         |

\*  $p < 0,001$ .

pozytywnie oceniały siebie i swoją przeszłość. Natomiast w przypadku nasilenia kryzysu korelacja będzie ujemna. Nasilenie problemów związanych z osiągnięciem półmetka może bowiem łączyć się z obawą przed przyszłością, niezadowolaniem z życia i prawdopodobnie również obniżoną samooceną (niski wynik w orientacji pozytywnej). Jednocześnie przewidywano dodatnią korelację subiektywnego poczucia szczęścia (SHS) ze skalą pozytywny bilans życia – osoby, które pozytywnie oceniają swoje obecne i przeszłe życie, prawdopodobnie będą również wykazywały wysokie poczucie subiektywnego szczęścia oraz niskie nasilenie kryzysu, przy jednoczesnym braku potrzeby dokonania przewartościowań (zakładany brak korelacji). Analiza korelacji KPPŻ z LET, Skalą P oraz SHS w znacznej części potwierdziła powyższe przewidywania, a wyniki zostały zaprezentowane w tabeli 7.

Zastanawiający jest słaby (bądź brak) związek skali przewartościowania z pozostałymi miarami. Skala ta koreluje na poziomie umiarkowanym z nasileniem kryzysu, pustką egzystencjalną i poszukiwaniem celów (dodatnio) oraz pozytywnym bilansem życia (ujemnie); brak natomiast związku z poczuciem sensu życia, szczęścia czy orientacją pozytywną. Treść skali przewartościowania odnosi się do refleksji nad sensem życia i potrzeby dokonania proroczych zmian (co nie wyklucza, że motywacja tego rodzaju może wynikać z poczucia niespełnienia). Wyniki empirycznie sugerują związek owych „przewartościowań”

z frustracją egzystencjalną. Równocześnie warto zaznaczyć, że podobnie jak w kwestionariuszach osobowości, interpretacja psychologiczna danej skali (oraz wyników konkretnej osoby lub grupy) jest pochodną układu wyników we wszystkich skalach, a nie poszczególnych rezultatów traktowanych oddzielnie. Tym samym, w konkretnym przypadku, sens wysokich wyników w skali przewartościowania (analogicznie, niskich) jest odmienny przy np. wysokim wyniku w skali nasilenie kryzysu i niskim wyniku w skali pozytywny bilans życia (bardziej prawdopodobny rezultat, przewartościowania wynikające z niezadowolania z życia) niż w przypadku wyników odwrotnych: niskie w skali nasilenia kryzysu i wysokie w skali pozytywnego bilansu (mniej prawdopodobny rezultat, sugerujący motywację do transgresji wynikającą z poszukiwania nowych celów życiowych).

## OPIS I ZASTOSOWANIE KPPŻ

*Kwestionariusz przełomu połowy życia* jest narzędziem samoopisowym i służy do pomiaru psychologicznego funkcjonowania kobiet i mężczyzn w wieku średnim (35–55 lat). Kwestionariusz składa się z 36 twierdzeń, tworzących trzy skale (po 12 itemów w każdej), które odpowiadają poszczególnym wymiarom przełomu połowy życia: pozytywny bilans życia, nasilenie kryzysu oraz przewartościowania. Badany ocenia, na pięciostopniowej skali, jak trafnie dane twierdzenia opisują jego osobę: 5 – *zdecydowanie prawdziwe*, 4 – *prawdziwe*, 3 – *trudno ocenić*, 2 – *nieprawdziwe*, 1 – *zdecydowanie nieprawdziwe*. Procedura badawcza jest typowa dla badań kwestionariuszowych. Czas badania jest nieograniczony, średnio wynosi około 10 minut.

**Obliczanie wyników.** Wyniki oblicza się dla każdej skali osobno, sumując punkty według klucza. Każda pozycja punktowana jest od 1 do 5, zatem zakres punktów możliwy do uzyskania w każdej ze skal wynosi od 12 do 60 punktów. Im wyższy wynik uzyskany w poszczególnych skalach, tym większe nasilenie danego aspektu przełomu. Na podstawie uzyskanych wyników tworzony jest profil osoby badanej.

**Interpretacja.** Interpretacja wyników może mieć dwa aspekty: profilowy i funkcjonalny. Interpretacja profilowa zakłada możliwość wnioskowania na podstawie konfiguracji wyników w trzech podskalach. Umożliwia ona dokonanie opisu sposobu psychologicznego funkcjonowania osoby w wieku średnim. Wysokie wyniki w poszczególnych skalach odzwierciedlają wysokie nasilenie danego aspektu przełomu. W interpretacji wyników istotne jest uchwycenie sensu danej ich konfiguracji. Na przykład skala przewartościowania może mieć odmienną interpretację w zależności od układu pozostałych skal, zwłaszcza wyniku na skali pozytywny bilans życia. Wysokie wyniki w skali przewartościowania w przypadku pozytywnego bilansu życia (wysokie wyniki) mogą oznaczać pragnienie rozwoju, otwieranie się na nowy etap w życiu, chęć doświadczania i przeżywania nowych rzeczy. W takim przypadku osoba pozytywnie ocenia swoje przeszłe i obecne życie, a jednocześnie ma poczucie, że dojrzewa i chce dokonać pewnych istotnych zmian w swoich priorytetach i wartościach. Natomiast wysokie wyniki w skali przewartościowania połączone z negatywnym bilansem życia (niskie wyniki w tej skali) będą oznaczały chęć zerwania z dotychczasowym stylem życia. To wyraz gotowości dokonania trudnych i odważnych zmian, wpływających na strukturę życia, zmian w wartościach i priorytetach na rzecz bardziej adaptacyjnego i dojrzałego funkcjonowania. Osoby o takiej konfiguracji wyników mogą potrzebować wsparcia w planowaniu nowego etapu życia i konstruktywnym przechodzeniu przełomu.

Celem interpretacji funkcjonalnej jest określenie nasilenia przemian związanych z przełomem połowy życia i – co za tym idzie – opis możliwości adaptacyjnych jednostki. Wysokie wyniki w skalach nasilenie kryzysu i przewartościowania przy niskich w skali pozytywny bilans życia wskazują na silne doświadczanie trudności związanych z wchodzeniem w wiek średni. Sugerują potrzebę dokonania oceny, czy osoba uzyskująca taki wynik ma możliwości poradzenia sobie z przeżywanym kryzysem, gdyż nieporadzenie sobie z nasileniem symptomów przełomu/kryzysem może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych i mieć wpływ na ważne sfery życia człowieka (por. Oleś, 2000).

**Zastosowanie.** Wykazano, że omawiany kwestionariusz jest narzędziem rzetelnym i trafnym. Może być stosowany w badaniach naukowych (zarówno w baterii innych testów, jak i jako samodzielna metoda) oraz – z pewną ostrożnością – w diagnozie indywidualnej. Ponieważ przełom połowy życia w różnej formie i nasileniu dotyka większości osób w wieku średnim i może wpływać na ich funkcjonowanie we wszystkich najważniejszych sferach życia – rodzinnej, zawodowej, osobistej, fizycznej, duchowej – bardzo ważna

jest możliwość badania tego zjawiska. *Kwestionariusz przełomu połowy życia* umożliwi badania zmierzające do poszerzenia i pogłębiania wiedzy naukowej, szczególnie w kontekście psychologii rozwoju człowieka w cyklu życia, jak również wiedzy praktycznej (pomoc osobom w adaptacyjnym radzeniu sobie z przełomem). KPPŻ może być stosowany w poradnictwie psychologicznym dla osób w wieku średnim, interwencji kryzysowej, w obszarze psychologii pracy i organizacji, coachingu oraz innych formach działań psychologicznych wspierających zmiany rozwojowe.

#### LITERATURA CYTOWANA

- Brehm, S.S., Brehm, J.W. (1981). *Psychological reactance: A theory of freedom and control*. London: Academic Press.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M. G., Abela, J. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment*, 24 (3), 701–712, doi: 10.1037/a0026681.
- Colarusso, C. A., Nemiroff, R. A. (1981). *Adult development*. New York: Academic Press.
- Costa, P. T., McCrea, R. R. (1978). Objective personality assessments. W: M. Storandt, C. Siegler, M. F. Elias (red.), *The clinical psychology of aging* (s. 119–143). New York: Plenum.
- De Luccie, M. F., Scheidt, R. J., Davis, A. J. (1989). The Men's Adult Life Experiences Inventory: An instrument for assessing developmental concerns of middle age. *Psychological Reports*, 64 (2), 479–485.
- Farrell, M. P., Rosenberg, S. D. (1981). *Men at midlife*. Boston: Auburn House.
- Fiske, M., Chiriboga, D. A. (1990). *Change and continuity in adult life*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Heckhausen, J. (2001). Adaptation and resilience in midlife. W: M. E. Lachman (red.), *Handbook of midlife development* (s. 345–394). New York: John Wiley & Sons.
- Klamut, R. (2010). *Kwestionariusz postaw życiowych KPŻ: podręcznik do polskiej adaptacji kwestionariusza Life Attitude Profile – Revised (LAP-R) Gary'ego T. Reker'a*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Konarski, R. (2009). *Modele równań strukturalnych. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kroger, J., Haslett, S. J. (1991). A comparison of ego identity status transition pathways and change rates across five identity domains. *International Journal of Aging and Human Development*, 32 (4), 303–330.
- Lachman, M. E., Bertrand, R. M. (2001). Personality and the self in midlife. W: M. E. Lachman (red.), *Handbook of mid-life development* (s. 279–309). New York: John Wiley & Sons.
- Levinson, D. J., Darrow, C., Klein, E., Levinson, M., McKee, B. (1978). *The seasons of men's life*. New York: Knopf.
- Levinson, D. J., Levinson, J. (1996). *The seasons of women's life*. New York: Knopf.

- Livson, F. B. (1981). Paths to psychological health in the middle years: Sex differences. W: 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.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46 (2), 137–155, doi: 10.1023/A:1006824100041.
- Łaguna, M., Oleś, P., Filipiuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: polska adaptacja skali orientacji pozytywnej. *Studia Psychologiczne*, 49 (4), 47–54, doi:10.2478/v10167-010-0035-7.
- McCrea, R. R., Costa, P. T. (2005). *Osobowość dorosłego człowieka. Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*, tłum. B. Majczyzna. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- O'Connor, D., Wolfe, D. M. (1991). From crisis to growth at midlife: Changes in personal paradigm. *Journal of Organizational Behavior*, 12 (4), 323–340, doi:10.1002/job.4030120407.
- Oleś, P. (1994). Konstrukcja kwestionariusza do badania kryzysu połowy życia. Założenia a fakty empiryczne. *Przegląd Psychologiczny*, 37, 159–166.
- Oleś, P. (1995). *Kryzys „połowy życia” u mężczyzn: psychologiczne badania empiryczne*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Oleś, P. (2000). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P. (2013). *Psychologia przełomu połowy życia* (wyd. 2. poszerzone i uzupełnione). 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). Warszawa: Komitet Redakcyjno-Wydawniczy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.
- Reker, G. T. (1992). *Manual of the Life Attitude Profile-Revised (LAP-R)*. Trent University, Peterborough, ON: Student Psychologists Press.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Zdaniuk, B. (2006). The Life Engagement Test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29 (3), 291–298, doi:10.1007/s10865-005-9044-1.
- Sęk, H. (1990). Kryzys wieku średniego a funkcjonowanie w społecznych rolach rodzinnych. W: M. Tyszkowa (red.), *Rodzina a rozwój jednostki* (s. 89–112). Poznań, nakładem CPBP 09.02.
- Sherman, E. (1987). *Meaning in mid-life transitions*. Albany: State University of New York Press.
- Tamir, L. M. (1982). *Men in their forties: The transition to middle age*. New York: Springer.
- Tamir, L. M. (1989). Modern myths 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.

### KWESTIONARIUSZ KPPŻ WERSJA DLA MĘŻCZYŹN I KOBIEŃ

Instrukcja: Poniżej znajduje się szereg twierdzeń wyrażających różne postawy wobec życia i jego problemów. Przeczytaj uważnie każde z nich i oceń, w jakim stopniu jest ono prawdziwe w stosunku do Ciebie. Dokonaj oceny każdego ze zdań, stosując poniższą skalę ocen. Staraj się unikać oceny „3”, gdyż daje ona mało informacji.

Skala ocen: 1 – zdecydowanie nieprawdziwe; 2 – nieprawdziwe; 3 – trudno ocenić; 4 – prawdziwe; 5 – zdecydowanie prawdziwe

|                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Mam przekonanie, że zrealizuję w życiu wiele ze swoich pragnień (P11)                                         | 1 2 3 4 5 |
| 2. Moja sytuacja zawodowa pozwala mi cieszyć się życiem (P50)                                                    | 1 2 3 4 5 |
| 3. Przygnębia mnie myśl, że więcej jest za mną niż przede mną (P26)                                              | 1 2 3 4 5 |
| 4. Myślę o dużej zmianie życiowej (P60)                                                                          | 1 2 3 4 5 |
| 5. Mój wiek przynosi już pewne ograniczenia i konieczność zmian w życiu (P28)                                    | 1 2 3 4 5 |
| 6. Częściej niż kiedyś rozmawiam ze znajomymi o zmianach w życiu (49)                                            | 1 2 3 4 5 |
| 7. Gdybym mógł/mogła cofnąć czas, zmieniłbym/abym niektóre decyzje podjęte w przeszłości (58)                    | 1 2 3 4 5 |
| 8. Coraz częściej myślę o tym, ile warta jest moja praca (47)                                                    | 1 2 3 4 5 |
| 9. Moja relacja z partnerem/małżonkiem przestała być satysfakcjonująca (P46)                                     | 1 2 3 4 5 |
| 10. Moja pozycja zawodowa odpowiada moim wcześniejszym planom (41)                                               | 1 2 3 4 5 |
| 11. Coraz częściej myślę o sensie życia (P30)                                                                    | 1 2 3 4 5 |
| 12. Oceniam pozytywnie swoje decyzje z okresu młodości i jestem zadowolony/a z tego, jak teraz funkcjonuję (P34) | 1 2 3 4 5 |
| 13. Obawiam się chorób i starości (P8)                                                                           | 1 2 3 4 5 |

|                                                                                                            |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 14. Zrealizowałem/am wiele swoich pragnień młodzieńczych (42)                                              | 1 2 3 4 5 |
| 15. Martwi mnie to, że staję się coraz mniej atrakcyjny/a fizycznie (27)                                   | 1 2 3 4 5 |
| 16. Częściej niż kiedyś zastanawiam się nad kwestiami religijnymi/duchowymi (P20)                          | 1 2 3 4 5 |
| 17. Żałuję, że w młodości nie zdecydowałem/am się pójść za własnymi marzeniami (P23)                       | 1 2 3 4 5 |
| 18. Moje życie jest pełne wartości (P38)                                                                   | 1 2 3 4 5 |
| 19. Mam poczucie, że zmieniłem/am się bardzo w ciągu ostatnich lat (P59)                                   | 1 2 3 4 5 |
| 20. Nie odnalazłem/am życiowego celu (P17)                                                                 | 1 2 3 4 5 |
| 21. Mam zdecydowanie mniej energii niż dawniej (P7)                                                        | 1 2 3 4 5 |
| 22. Czuję, że powinienem/nam coś zmienić w życiu, ale nie wiem jeszcze, co (P56)                           | 1 2 3 4 5 |
| 23. To, że nie mogę zaspokoić wszystkich swoich potrzeb, staje się dla mnie coraz większym problemem (P16) | 1 2 3 4 5 |
| 24. Jestem na etapie bilansowania osiągnięć i porażek życiowych (P18)                                      | 1 2 3 4 5 |
| 25. Moje decyzje z okresu młodzieńczego mają wpływ na poczucie sensu życia, jakie odczuwam (P57)           | 1 2 3 4 5 |
| 26. Wydaje mi się, że życie jest pozytywnie zaskakujące (P13)                                              | 1 2 3 4 5 |
| 27. Czuję się niezrozumiany/a i osamotniony/a (P21)                                                        | 1 2 3 4 5 |
| 28. Mam poczucie, że to, czym zajmuję się obecnie, kłóci się z moimi wewnętrznymi wartościami (P43)        | 1 2 3 4 5 |
| 29. Akceptuję to, jaki/a jestem (P1)                                                                       | 1 2 3 4 5 |
| 30. Wiem, że nie zdążę zrealizować kilku ważnych dążeń życiowych (P33)                                     | 1 2 3 4 5 |
| 31. Staję się coraz bardziej nerwowi/a (P9)                                                                | 1 2 3 4 5 |
| 32. Chcę być bardziej niezależny/a i samodzielnie decydować o sobie w sferze zawodowej (P22)               | 1 2 3 4 5 |
| 33. Czuję się zagrożony/a umiejętnościami młodszych pracowników (45)                                       | 1 2 3 4 5 |
| 34. Nie zrealizowałem/am wielu ze swych planów i dążeń i jest to dla mnie problem (P54)                    | 1 2 3 4 5 |
| 35. Z biegiem czasu staję się coraz bardziej refleksyjny/a (P14)                                           | 1 2 3 4 5 |
| 36. Inaczej oceniam teraz to, co jest ważne w życiu, niż dawniej (P3)                                      | 1 2 3 4 5 |

### Klucz

Pozytywny bilans życia: 1, 2, 7\*, 10, 12, 14, 17\*, 18, 20\*, 22\*, 26, 28\*

Nasilenie kryzysu: 3, 5, 13, 15, 21, 23, 27, 29\*, 30, 31, 33, 34

Przewartościowania: 4, 6, 8, 9, 11, 16, 19, 24, 25, 32, 35, 36

\* odwrócona punktacja.

## *Mid-Life Transition Questionnaire (MTQ) – Design and psychometric properties*

Elżbieta Kluska, Piotr Łabuz, Aleksandra Mrugalska, Piotr Oleś

*Institute of Psychology, The John Paul II Catholic University of Lublin*

### ABSTRACT

The article presents construction of the *Mid-Life Transition Questionnaire (MTQ)*. Out of the original pool of 170 statements, 60 items were qualified to the trial tests based on statement content analysis and evaluation of competent judges. The preliminary version of the questionnaire was administered to 431 people aged 35–55. Based on the received results, three factors were selected, reliability of the subscales specified, theoretical accuracy described and the final version of the questionnaire agreed upon. 188 people aged 35–55 participated in the second part of the study. In this group, stability of test results was estimated after two weeks. In order to check the validity of MTQ three questionnaires were used: *Life Attitude Profile – Revised*; *Positivity Scale*, *Subjective Happiness Scale* and *Life Engagement Test*. Internal consistency ranged between 0.73 and 0.87, and stability between 0.77 and 0.84. It was concluded that the questionnaire is a reliable and valid tool. The final version of the questionnaire has 36 items and three scales: Positive Life Inventory, Aggravation of Crisis, Overestimation. There is one version both for women and men. The MTQ may be used in research and as a diagnostic tool.

Key words: *mid-life transition, middle life crisis, psychological measurement, middle adulthood*

Złożono: 5.03.2014

Złożono poprawiony tekst: 2.03.2015/13.10.2015

Zaakceptowano do druku: 7.11.2015