

**Ewa Rzechowska**

ORCID: 0000-0003-0902-7915

*Niepaństwowa Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Białymstoku  
Katedra Psychologii*

## **OD EMPIRII DO TEORETYCZNYCH MODELI PROCESU: OLIVERA C. ROBINSONA KONCEPTUALIZACJA KRYZYSÓW ROZWOJOWYCH**

### **Streszczenie**

Celem artykułu jest pokazanie, w jaki sposób badacze, będący świadkami narodzin nowych zjawisk społecznych, łączą empirię i teorię w opracowywanych przez siebie konceptualizacjach. Dokonano tego na przykładzie badań Olivera C. Robinsona, który jest zainteresowany naukowym poznaniem kryzysu ćwierćwiecza (*quarterlife crisis*) oraz posiada zaplecze teoretyczne w zakresie konceptualizacji kryzysów rozwojowych, w tym – kryzysu połowy życia i wyłaniającej się dorosłości (*emerging adulthood*). Stworzenie przez O. Robinsona wyjściowego sekwencyjnego modelu kryzysu ćwierci życia, a następnie holistycznego modelu wczesnej dorosłości, staje się punktem wyjścia do zbudowania uogólniającego modelu, który uwzględnia dwoistą naturę przejść, w tym ramy dla uchwycenia kolejnych kryzysów rozwojowych oraz wzorzec kryzysu rozwojowego.

**Słowa kluczowe:** kryzys ćwierci życia, wyłaniająca się dorosłość, kryzys rozwojowy, holistyczny model wczesnej dorosłości, wzorzec kryzysu rozwojowego.

**FROM EMPIRICS TO THEORETICAL PROCESS MODELS:  
OLIVER C. ROBINSON'S CONCEPTUALISATION  
OF DEVELOPMENTAL CRISES**

**Abstract**

The aim of the article is to show how researchers, witnessing the birth of new social phenomena, combine empirics and theory in the conceptualisations they develop. This was done on the example of the research of Oliver C. Robinson, who is interested in the scientific understanding of the *quarterlife crisis* and, at the same time, has a theoretical background in the conceptualisation of developmental crises, including the mid-life crisis and *emerging adulthood*. O. Robinson's creation of an initial sequential model of quarter-life crisis, followed by a holistic model of early adulthood crisis, becomes the starting point for building a generalizing model of crisis that takes into account the dual nature of transitions, including a framework for capturing sequential developmental crises and a pattern of developmental crisis.

**Keywords:** quarterlife crisis, emerging adulthood, developmental crisis, holistic model of early adulthood crisis, pattern of developmental crisis.

W ostatnich dziesiątkach lat informacje o nowych, zarysowujących się w życiu społecznym zjawiskach, sygnalizowane są przez youtuberów, dziennikarzy lub publikowane w formie popularnonaukowej, czego przykładem jest inicjująca szeroki nurt badań, publikacja dwóch amerykańskich dziennikarek – Alexandry Robbins i Abby Wilner<sup>1</sup>. Obie po przekroczeniu dwudziestego piątego roku życia poczuły się zagubione i zauważyły, że podobne stany przeżywają ich rówieśnicy, co znalazło odzwierciedlenie w książce *Quarterlife crisis. The unique challenges of life in your twenties*. Jednocześnie na przełomie lat 1990/2000 ukazały się pierwsze prace Jeffreya J. Arnetta<sup>2</sup> wywodzące się z obserwacji młodych ludzi, których rozwojowe charakterystyki nie wpisywały się ani

---

<sup>1</sup> A. Robbins, A. Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenge of Life in Your Twenties*, New York 2001.

<sup>2</sup> J.J. Arnett, *Young people's conceptions of the transition to adulthood*, „Youth & Society” 29, 1997, s. 1–23. J.J. Arnett, *Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, New York 2004.

w okres adolescencji, ani wczesnej dorosłości. Teoretyczne opracowanie wyłonionej „luki” zaowocowało koncepcją wyłaniającej się dorosłości (*emerging adulthood*)<sup>3</sup>.

Celem artykułu jest przedstawienie, jak badacze będący świadkami narodzin nowych zjawisk społecznych, w wypracowywanych konceptualizacjach łączą empirię z teorią. Dokonano tego na przykładzie poszukiwań Olivera C. Robinsona, zainteresowanego naukowym poznaniem kryzysu ćwierci życia (*quarterlife crisis*), a jednocześnie dysponującym teoretycznym zapleczem w postaci konceptualizacji kryzysów rozwojowych, w tym – kryzysem połowy życia<sup>4</sup> i wychodzenia w dorosłość<sup>5</sup>. Stworzenie przez O. Robinsona wyjściowego sekwencyjnego modelu kryzysu ćwierci życia, a następnie holistycznego modelu wczesnej dorosłości, staje się punktem wyjścia do zbudowania uogólniającego modelu, który uwzględnia dwoistą naturę przejść, w tym ramy dla uchwycenia kolejnych kryzysów rozwojowych oraz wzorzec kryzysu rozwojowego.

### **Gdy empiria i teoria spotykają się**

Punkt wyjścia dla poszukiwań Robinsona stanowią konstatacje A. Robbins i A. Wilner poświęcone kryzysowi ćwierci życia<sup>6</sup>.

<sup>3</sup> *Emerging adulthood* w literaturze polskiej tłumaczone bywa jako stająca lub wyłaniająca się dorosłość (zob. A. Lipska, W. Zagórska, „Stająca się dorosłość” w ujęciu Jeffreya J. Arnetta jako rozbudowana faza liminalna rytuału przejścia, „Psychologia Rozwojowa” 16 (1), 2011, s. 9–21). W artykule używam drugiego określenia, jako genetycznie odzwierciedlającego istotę procesu, tj. w sposób nawiązujący do Whiteheada filozofii procesu (A.N. Whitehead, *Modes of thought*, New York 1968. E. Rzechowska, *Rozwój człowieka w ujęciu procesualnym (refleksje teoretyczne i metodologiczne)*, „Psychologia Rozwojowa” 2004, nr 1, s. 63–81).

<sup>4</sup> D.J. Levinson, *The mid-life transition: a period in adult psychosocial development*, „Psychiatry” 40 (2), 1977, s. 99–112. D.J. Levinson, *The Seasons of a Man's Life*, New York 1978. E.H. Erikson, *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004. D.J. O'Connor, D.M. Wolfe, *On Managing Midlife Transitions in Career and Family*, „Human Relations” 40 (12), 1987, s. 799–816.

<sup>5</sup> Zob. *emerging adulthood* w J.J. Arnett, *Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, New York 2004.

<sup>6</sup> A. Robbins, A. Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenge of Life in Your Twenties*, New York 2001.

### ***Młodzi i przeżywane przez nich kryzysy w świetle literatury popularnej***

Współcześni młodzi dorośli finalizujący edukację i stojący u progu dorosłego życia napotykają szeroką gamę możliwości dotyczących wyboru kariery, finansów, partnera, budowania sieci społecznych i zaplecza materialnego. Dostępności atrakcyjnych opcji, towarzyszą adresowane do młodych społeczne oczekiwania podejmowania zobowiązań i realizowania obowiązków, w obliczu których młodzi czują się bezradni, niezdecydowani i zaniepokojeni.

Praca Robbins i Wilner *Quarterlife Crisis: The Unique Challenge of Life in Your Twenties* to pierwsza książka, która dokumentuje zjawisko *kryzysu ćwierci życia*<sup>7</sup>. Autorki identyfikują najtrudniejsze pytania, zadawane przez dwudziestoparolatków. Od „co oznaczają wszystkie moje wątpliwości?” do „skąd mam wiedzieć, czy podejmowane przeze mnie decyzje są słuszne?” Przedstawiają zmagania z budowaniem własnej tożsamości, radzeniem sobie z lękiem przed porażką i dokonywaniem wyborów.

Kryzys ćwierci życia opisują jako „reakcję na przytłaczającą niestabilność, ciągłe zmiany, zbyt wiele wyborów i dramatyczne poczucie bezradności”. Do głównych przejawów kryzysu ćwierci życia zaliczają: poczucie niepewności, rozczarowanie, dręczące wątpliwości i zmiany w myśleniu, poszukiwanie definicji własnej tożsamości, strach przed porażką, zwlekanie/niezdecydowanie, poczucie bezradności, poczucie pozostawienia w tyle, próba znalezienia równowagi w życiu i wykorzystywanie edukacji jako „taktyki na zwłokę”. Robbins i Wilner twierdzą, że młodzi doświadczający kryzysu często wpadają w błędne koło, w którym czują się nieszczęśliwi, niespokojni i przygnębieni, ale niechętnie o tym z kimkolwiek rozmawiają, nie zdając sobie sprawy z podobnych doświadczeń swych rówieśników. Mają poczucie, że to z nimi jest coś jest nie tak, co potęguje ich początkowe obawy.

<sup>7</sup> A. Robbins, A. Wilner, *Quarterlife Crisis...*

### **Sekwencyjny, czterofazowy model kryzysu ćwierci życia**

Nawiązując do spostrzeżeń Robbins i Wilner, Robinson poszukuje, jak w ciągu ostatnich dziesięcioleci zmieniał się kontekst bycia młodym dorosłym oraz jakie nowe wyzwania i tranzycje były z nim powiązane<sup>8</sup>. Na użytek badań własnych definiuje kryzys jako nasilony stres, odczuwany ponad miesiąc, z którym związane jest doświadczanie trudności w radzeniu sobie i rozpatrywanie ich w kategoriach osobistego kryzysu. Robinson analizuje pozyskane z wywiadów z młodymi ludźmi informacje o trudnościach, jakich doświadczają/doświadczali, przeżywanych kryzysach i sposobach wychodzenia z nich<sup>9</sup>. Empirycznie wyłania składający się z czterech faz model kryzysu ćwierci życia<sup>10</sup>.

#### **Faza 1: angażowanie się bez zobowiązań**

Osobę charakteryzuje autentyczne zaangażowanie – w aktywność zawodową/pozazawodową, związek, relacje. Jednakże młodzi zdają sobie sprawę, że zaangażowanie to także zobowiązanie. Chcą być aktywni, lecz bez wiązania się na dłużej, a unikająca postawa rodzi wewnętrzny konflikt. Zaangażowanie to krok w kierunku struktury dorosłego życia, jego porzucenie – dyskomfort związany z niesprostaniem byciu odpowiedzialnym dorosłym. Te wewnętrzne rozterki są przez pewien czas ukrywane, przejawiając się w fałszywym podziale na „ja” na publiczne i prywatne. Przejawiające się w fazie 1. wątpliwości co do ról i zobowiązań nie stanowią jeszcze kryzysu.

#### **Faza 2: porzucenie zobowiązań i kwestionowanie dotychczasowych zobowiązań**

Osoba podejmuje aktywne kroki, by uniknąć lub pozbyć się zobowiązań, a tym samym wycofuje się z budowania stabilizującej dojrzałej struktury życia. Towarzyszy im żal, poczucie straty i niepokój o przyszłości. W fazie 2. osoba może kwestionować dotych-

---

<sup>8</sup> O.C. Robinson, *Developmental crisis and the self in early adulthood: A composite qualitative analysis*, London 2008.

<sup>9</sup> O.C. Robinson, G.R.T. Wright, J.A. Smith, *The holistic phase model of early adult crisis*, „Journal of Adult Development” 20, 2013, s. 27–37.

<sup>10</sup> Tamże.

czasowe wartości i przekonania, być pochłonięta radzeniem sobie ze stresem związanym ze zmianą i towarzyszącymi jej emocjami, co finalnie może prowadzić do poczucia czasowej utraty własnej tożsamości.

### **Faza 3: budowanie nowej wersji siebie**

Budowanie nowej wersji siebie, ukierunkowane na przywrócenie stabilności biegowi własnego życia. Ma ono szereg charakterystyk zbieżnych z cechami wyłaniającej dorosłości: ponownie badanie tożsamości, eksperymentowanie z alternatywnymi możliwościami, poczucie emocjonalnej niestabilności, zmienność zachowań, koncentracja na sobie<sup>11</sup>. W tej fazie osoba niejako cofa się, powraca do okresu moratorium.

### **Faza 4: zaangażowanie w nowe role**

Osiągnąwszy czwartą fazę osoba angażuje w nowe zdefiniowane wewnętrznie role, któremu towarzyszy wzrost codziennego poczucia satysfakcji i kontroli w porównaniu do życia przed kryzysem.

Wyłonione fazy nie zawsze występują w podanej kolejności, np. niektórzy angażują się w nowe role w fazie 4., ale w przypadku niepowodzenia wracają do fazy 1. lub 2. Inni przechodzą z fazy 2. do 4., lecz gdy okazuje się, że potrzebują więcej czasu na zbadanie alternatyw, wracają do fazy 2. lub 3.

## **„Wyłaniająca się dorosłość” Jeffreya J. Arnetta i holistyczny model kryzysu wczesnej dorosłości**

Niezależnie dotąd tworzone konceptualizacje i realizowane badania Robinsona w zetknięciu z konceptualizacjami przemian w rozwoju J.J. Arnetta zaowocowały nowymi teoretycznymi opracowaniami kryzysu ćwierci życia<sup>12</sup>. Końcowy moment dochodzenia

---

<sup>11</sup> O.C. Robinson, J.A. Smith, *Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: the application of a composite qualitative method*, „Qualitative Research in Psychology” 7, 2010, s. 170–191.

<sup>12</sup> J.J. Arnett, *Emerging adulthood...* J.L. Tanner, J.J. Arnett, *Presenting „emerging adulthood”: What makes it developmentally distinctive*, [w:] *Debating*

do i początek wkraczania młodych w dorosłość stanowił dla Robinsona punkt odniesień dla nowego, bardziej złożonego modelu kryzysu ćwierci życia.

### ***U progu dorosłości***

Współcześnie brak jest jednego, obiektywnego kryterium lub określenia momentu wejścia w dorosłość przez młodego człowieka. Przyjmuje się natomiast, że jest to długotrwały proces, poprzedzający osiągnięcie statusu człowieka dorosłego, związany z istotnymi zmianami i stresem.

Jeffrey J. Arnett, twórca teorii *emerging adulthood* (*wylaniającej dorosłości*) zaproponował, wydzielenie odrębnego okresu życia, charakteryzującego się pięcioma definiującymi go normatywnymi cechami<sup>13</sup>. *Emerging adulthood* to:

- okres poszukiwania tożsamości (*identity exploration*): aktywne eksplorowanie siebie i świata, za którym idzie stopniowe podejmowanie zobowiązań;
- okres niestabilności (*instability*): częste zmian miejsca zamieszkania, podlegające zmianom zaangażowania, role i relacje;
- wiek koncentracji na sobie (*self-focus*): rozeznawanie własnych potrzeb, dążeń, przypisywanie znaczącej roli własnemu punktowi widzenia oraz doświadczeniom, obserwacjom i przemyśleniom, stanowiącym podstawę podejmowania niezależnych decyzji;
- okres bycia „pomiędzy” adolescencją i wczesną dorosłością (*feeling in-between*): zmienianie się statusu rozwojowego, czas, w którym młodzi ludzie uznają siebie pod pewnymi względami za dorosłych, a pod innymi – nie;
- wiek możliwości i optymizmu (*possibilities/optimism*): doświadczanie możliwości kreowania swojego życia, optymistyczne budowanie wizji własnego życia i wiara w ich realizację.

---

*Emerging Adulthood: Stage or Process?*, red. J.J. Arnett, M. Kloep, L.B. Hendry, J.L. Tanner, Oxford 2011, s. 13–30.

<sup>13</sup> J.J. Arnett, *Emerging adulthood...*

Jednakże liczne, poświęcone *emerging adulthood*, badania wskazują, że jest to także wyjątkowo stresujący etap życia<sup>14</sup>.

**Holistyczny model kryzysu wczesnej dorosłości i jego umiejscowienie na ścieżce rozwoju**

Robinson, rozpoczynając badania nad kryzysami przeżywanymi przez młodych ludzi, przyjął, że poważny kryzys rozwojowy zwykle występuje pomiędzy 25. a 35. rokiem życia<sup>15</sup>. Powiązanie przez Robinsona wyników własnych badań z teorią wyłaniającej się dorosłości, pozwoliło mu „ulożować” ów kryzys w końcowej fazie *emerging adulthood*. Korekta przyjmowanej dotąd perspektywy, pociągnęła za sobą zredefiniowanie dotychczasowego kierunku poszukiwań: badania kryzysu wczesnej dorosłości skoncentrowały się trudnościach związanych z (1) aktywnym wychodzeniem z niestabilnego okresu poszukiwań (czas wyłaniającej się dorosłości) i (2) przechodzeniem do względnie stabilnego, opartego na zdefiniowanych rolach i relacjach, okresu rozwoju<sup>16</sup>. Doprowadziły do zaproponowania przez Robinsona autorskiego holistycznego modelu kryzysu wczesnej dorosłości, odzwierciedlającego sprzeczne wyzwania bycia młodym dorosłym i kluczowego dla ich zrozumienia.

Model kryzysu ćwierci życia obejmuje dwie czterofazowe trajektorie, nadające podstawowy kształt każdemu z epizodów kryzysowych.

**Kryzys zablokowania (*locked-out form of a quarter-life crisis*)**

Badani doświadczają niemożności pokonania szeregu trudności: niepowodzeń w znalezieniu pracy, dostępie do pożądaných ról, niemożności utrzymania stabilnego związku, braku niezależności

<sup>14</sup> A.A. Stone i in., *A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of The United States Of America” 107 (22), 2010, s. 9985–90.

<sup>15</sup> O.C. Robinson, *Developmental crisis and the self in early adulthood...* O.C. Robinson, J. A. Smith, *Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: the application of a composite qualitative method*, „Qualitative Research in Psychology” 7, 2010, s. 170–191.

<sup>16</sup> O.C. Robinson, 2011. O.C. Robinson, *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. W: R. Žukauskiene (red.), *Emerging adulthood in a European context*. New York 2016, s. 17–30.



finansowej. Młodzi deklarują chęć pokonywania trudności, lecz mimo to tkwią w poczuciu zawieszenia (*in-between*; por. *emerging adulthood*), czego następstwem są spadek samooceny i wzrost niepokoju. Kryzys zablokowania przypada na 21.–25. rok życia i trwa około roku. Utrzymuje się, lub niekiedy nasila, gdy następuje faktyczne wchodzenie w dorosłe role.

Faza 1 to okres aktywnego entuzjastycznego zaangażowania, ukierunkowanego na to, co podmiot uznaje za pożądane (m.in. role, związek, relacje). Stanowi on wstęp do późniejszej fazy frustracji i rozczarowania. W fazie 2. jednostka doznaje w podejmowanych działaniach szeregu niepowodzeń, co unaocznia jej niemożność realizacji zamierzeń, co interpretuje jako stratę i lęk przed jej konsekwencjami. Na fazę 3. przypada przerwa w aktywności. Jednostka zastanawia się nad swoją sytuacją i poszukuje nowych rozwiązań i alternatyw. W fazie 4. jednostka bardziej realistycznie formułuje cele i wypróbowuje nowe strategie ich osiągnięcia. Faza kończy się przejściem do stabilnej roli (lub ról), które może okazać się nie tym, co przewidywano na początku kryzysu<sup>17</sup>.

### ***Kryzys uwięzienia (locked-in form of a quarter-life crisis)***

Kryzys uwięzienia ma miejsce w trakcie przechodzenia okresu z wyłaniającej dorosłości do prób stabilnych ról i zazwyczaj występuje w przedziale wieku 25–35 lat. Jednostka podejmuje zadania z zamiarem ich długoterminowej realizacji, lecz w jej trakcie zdaje sobie sprawę z niewłaściwości dokonanego wyboru. Czuje się uwięziona w rolach, zobowiązaniach, relacjach, co wywołuje frustrację i chęć wyjścia z powstałej sytuacji: rozpoczęcie nowych działań lub korektę dokonanego wyboru bądź powrót do wcześniejszych form zachowań<sup>18</sup>. Drogą wyjścia z kryzysu jest fizyczna separacja, a następnie poszukiwanie nowych alternatyw.

<sup>17</sup> O.C. Robinson, *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis...*

<sup>18</sup> Tamże. O.C. Robinson, *A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: locked-Out and Locked-In forms in combination*, „Emerging Adulthood” 7, 2019, s. 167–179.

Fazę 1 rozpoczyna podjęcie co najmniej jednego poważnego zobowiązania (rola, związek), które, już w trakcie realizacji, okazuje się niesatysfakcjonujące. Jednostka wprawdzie kontynuuje je, lecz odczuwa rosnący dyskomfort. Ukrywa wewnętrzne niezadowolenie, prezentując na zewnątrz dostosowaną do sytuacji maskę. W fazie 2, w wyniku zaistnienia pewnych okoliczności lub z własnej woli jednostka porzuca przyjęte zobowiązania, czemu towarzyszą z jednej strony silne negatywne emocje, z drugiej – uczucie ulgi. Faza 3 jest okresem przerwy w działaniach, w której ma miejsce swoiste *moratorium eksploracyjne* i wypracowane są nowe perspektywy życiowe, w tym poszukiwanie nowych kierunków działań i sposobów interpretowania zdarzeń. W fazie 4 następuje rozwiązanie konfliktu, w którym, przynajmniej czasowo, jednostka przyjmuje nowy zestaw zobowiązań, które uznaje za znaczące<sup>19</sup>.

### **Kryzysy na różnych etapach życia: O. Robinsona uogólniająca koncepcja wspólnych cech kryzysu**

Oliver C. Robinson wychodził od empirycznych poszukiwań zogniskowanych na kryzysie ćwierci życia, konceptualizacja których zaowocowała dwupostaciowym holistycznym modelem kryzysu wczesnej dorosłości<sup>20</sup>. Spojrzenie na kryzys ćwierci życia z perspektywy tego modelu, zostało wzbogacone badaniami nad starzeniem się i stworzeniem modelu w kryzysu pojawiającego się w późniejszym okresie życia, kryzysu lat 60–69<sup>21</sup>. Drugi z wyłonionych przez Robinsona kryzysów powiązany jest z przypadającymi na ten etap życia stresującymi wydarzeniami życiowymi (utrata zdrowia, odejście lub śmierć bliskiej osoby, utrata pracy w związku z przejściem na emeryturę), z radzeniem sobie ze stratami i z walką

---

<sup>19</sup> O.C. Robinson, G.R.T. Wright, J.A. Smith, *The holistic phase model of early adult crisis*, „Journal of Adult Development” 20, 2013, s. 27–37.

<sup>20</sup> Tamże.

<sup>21</sup> O.C. Robinson, A.J. Stell, *Later-Life Crisis: Towards a Holistic Model*, „Journal of Adult Development” 22 (1), 2014, s. 38–49.

o integralność ego, nasilającą się w obliczu straty, a w następstwie skalowanie celów, działań i ról odnoszących się do ponownego zaangażowania, ciągłości lub braku zaangażowania<sup>22</sup>. O ile osoby pozostające w kryzysie wczesnej dorosłości zmotywowane były do aktywnego pokonywania trudności i zmian, o tyle seniorzy bardziej poszukiwali akceptacji i możliwości ponownego zaangażowania się w role społeczne bądź przeciwnie – wycofywali się z nich. Zidentyfikowane w okresie starzenia się straty i korzyści sugerują mniej nasilony kryzys w wieku powyżej 60. lat w porównaniu z kryzysami wczesnej dorosłości i wieku średniego<sup>23</sup>.

### ***Kryzys w klasycznych teoriach rozwojowych i konceptualizacje kryzysu wieku średniego***

O. Robinson powiązał interpretacje wyłonionych w badaniach własnych kryzysów z konceptualizacjami kryzysów zaproponowanych przez Erika H. Eriksona i Daniela Levinsona<sup>24</sup>. W obu przypadkach mamy do czynienia z pojęciem kryzysu wpisującym się w etapowe konceptualizacje rozwoju człowieka: rozwiązywanie kryzysów na każdym z wyłonionych ośmiu etapów rozwoju, decydującym o konstrukcji osobowej człowieka (Erikson) oraz cykl okresów stabilnych poprzedzanych okresami niestabilnych tranzyj (Levinson).

Erikson definiuje kryzys jako okres, w którym „integralność” osoby jest zagrożona, co prowadzi do wewnętrznej i zewnętrznej dezintegracji. Uznaje kryzysy za naturalną składową procesu rozwojowego oraz za formatywne dla rozwoju. Uważa, że w każdej fazie rozwoju ego dysponuje siłą przejawiającą się w podejmowaniu coraz to nowych zadań życiowych, w zdolności do integrowania ich z dotychczasowym doświadczeniem i pokonywania kryzysów. W licznych pracach opisuje pozytywne efekty przepracowania danego kryzysu:

<sup>22</sup> Tamże.

<sup>23</sup> O.C. Robinson, G.R.T. Wright, *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: a structured retrospective-autobiographical study*, „International Journal of Behavioral Development” 37, 2013, s. 407–416.

<sup>24</sup> D.J. Levinsoni in., *Periods in the adult development of men: Ages 18 to 45*, „Counseling Psychologist” 6 (1), 1976, s. 21–25.

(1) polegające na wzmocnieniu struktury ego i ułatwiające elastyczne dopasowanie się do rzeczywistości lub (2) w przypadku wystąpienia trudności, prowadzące do wytworzenia sztywnych sposobów społecznego przystosowania się i realizowania swoich potrzeb, bez wykorzystania pełni rozwojowego potencjału<sup>25</sup>.

Levinson przyjmuje holistyczny paradygmat Eriksona i w podobny sposób, w kontekście koncepcji struktury życia, przedstawia kryzys rozwojowy<sup>26</sup>. Opisuje kryzys jako immanentny element zdrowego rozwoju człowieka oraz jako – pomimo trudności – niepatologiczną część procesu rozwojowego, mogącą nieść zarówno korzyści, jak i straty. Potencjalne koszty obejmują własny ból i cierpienie, rannienie innych i mniej satysfakcjonującą strukturę życia. Potencjalne korzyści związane z przekształceniem struktury życia pozwalają na osiągnięcie wyższego poziomu satysfakcji życiowej, autentyczności i równowagi między wewnętrznymi dyspozycjami i zewnętrznymi zobowiązaniami<sup>27</sup>. Centralnym pojęciem w teorii Levinsona jest struktura życia, której rozwój obejmuje cztery etapy, poprzedzane i kończące się okresami przejściowymi, stanowiącymi czas dokonywania „bilansów”. Jeden z okresowych bilansów (40–45 lat) określany jest kryzysem wieku średniego. Ten fragment życia to czas autorefleksji i oceny wcześniejszych zobowiązań, kwestionowania dotychczasowej struktury życia i – niekiedy dramatycznej – zmiany celów, powiązany z radzeniem sobie z fizycznymi oznakami starzenia się, chorobą, z trudami małżeństwa i rodzicielstwa, z żałobą.

Koncepcję struktury życia Levinsona wykorzystują O'Connor i Wolfe<sup>28</sup>.

<sup>25</sup> E.H. Erikson, *Identity, youth and crisis*, New York 1968. E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Warszawa 2000. E.H. Erikson, *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004. E.H. Erikson, J. M. Erikson, *Dopełniony cykl życia*, Gliwice 2011.

<sup>26</sup> D.J. Levinson, *The mid-life transition: a period in adult psychosocial development*, „Psychiatry” 40 (2), 1977, s. 99–112. D.J. Levinson, *The Seasons of a Man's Life*. D.J. Levinson, *The Seasons of a Woman's Life*, New York 1996. D.J. Levinson i in., *Periods in the adult development of men: Ages 18 to 45*, „Counseling Psychologist” 6 (1), 1976, s. 21–25.

<sup>27</sup> D.J. Levinson, *The Seasons of a Woman's Life*.

<sup>28</sup> D.J. O'Connor, D.M. Wolfe, *On Managing Midlife Transitions in Career and Family*. D.J. O'Connor, D.M. Wolfe, *From crisis to growth at midlife: Changes in personal paradigm*, „Journal of Organizational Behavior” 12 (4), 1991, s. 323–340.

Tworząc przedstawiane niżej ramy dla analizy rozwoju Robinson nawiązuje do ich konceptualizacji kryzysu połowy życia oraz pięciofazowego modelu przejścia, obejmującego: stabilizację, rosnące niezadowolenie, kryzys, przekierowanie i ponowną stabilizację.

### ***Wspólne cechy kryzysu rozwojowego***

Teoretyczne korzenie kryzysu (teorie Eriksona i Levinsona), konceptualizacje kryzysu połowy życia (Lewinson; O'Connor i Wolfe) oraz Robinsona modele kryzysów wczesnej i późnej dorosłości, stały się dla Robinsona podstawą wyłonienia pięciu wspólnych cech kryzysu rozwojowego<sup>29</sup>. Określa je w następujący sposób:

1. Do kryzysu rozwojowego dochodzi w okresie przejściowym lub punkcie zwrotnym w życiu danej osoby. Przyjmuje on postać stopniowych lub nieciągłych zmian w relacjach i rolach, w jakich pozostaje jednostka. Najczęściej punktami zwrotnymi u osób różnych grup wieku są zmiany w pracy/karierze (trudności finansowe, poczucie uwięzienia w pracy, presja/stres związany z pracą, zmiana kariery) i zmiany w relacjach interpersonalnych (np. poczucie uwięzienia w związku, konflikt rodzinny, rozpad związku, żałoba).

2. Osoby będące w kryzysie rozwojowym doświadczają wzmożonego stresu, czują się przytłoczone wymaganiami środowiskowymi, doświadczają trudności w radzeniu sobie. Skuteczne dotąd mechanizmy radzenia sobie, zawodzą. Podejmowane są próby modyfikowania dotychczasowych wzorców zachowań i relacji osoba-środowisko, co przekłada się na zmiany w strukturze życia i wtórnie stabilizuje relacje osoba-środowisko.

3. Osoby w kryzysie rozwojowym przejawiają nasiloną tendencję do kwestionowania dotychczasowych i poszukiwania nowych znaczeń, czego wyrazem są m.in. poszukiwania materiałów dotyczących samorozwoju, samopomocy, duchowości, religii<sup>30</sup>. Często

---

<sup>29</sup> Zob. O.C. Robinson, *Development through adulthood*, Red Globe Press 2020, gdzie Robinson, przedstawiając charakterystyki kryzysu rozwojowego odwołuje się do publikacji własnych i innych autorów. Ze względu na temat artykułu ograniczam się do krótkiego przedstawienia cech.

<sup>30</sup> O.C. Robinson, J.D. Demetre, J.A. Litman, *Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory*, „International Journal of Behavioral Development” 41, 2017, s. 426–431.

kryzys rozwojowy ma charakter egzystencjalny, w którym kwestionowane są założenia i przekonania na temat życia.

4. U osób będących w kryzysie rozwojowym, stających wobec nowych informacji, doświadczeń i zdarzeń obserwuje się zmiany w zakresie tożsamości. Charakterystyczne dla okresu kryzysu intensywna autorefleksja i osobista ciekawość ułatwiają jednostce modyfikowanie bądź konstruowanie nowej tożsamości<sup>31</sup>. W okresie kryzysu rozwojowego osoby mogą uświadamiać ignorowane lub tłumione aspekty własnej tożsamości, mogą też eksperymentować wyrażając to, co było dotąd ukrywane. Autorefleksyjny charakter kryzysu skłania osobę do zakwestionowania swojej tożsamości i jest to kluczowy element odbudowy wewnętrznego aspektu struktury życia.

5. Doświadczenie w kryzysie rozwojowym silnych negatywnych emocji, w tym lęku przed niepewnością przyszłości i poczucia braku kontroli, stanów depresyjnych związanych z poczuciem straty<sup>32</sup>, a także frustracji lub złości, wynikających z poczucia niezdolności do radzenia sobie z życiem i oceny, że inni mogą być tego przyczyną.

Wyłonione przez Robinsona cechy odzwierciedlają to, co wspólne w podstawowej konstrukcji kryzysu i opisują wzorzec kryzysu rozwojowego. Są istotne dla tworzenia niezależnej od wieku miary kryzysu rozwojowego dorosłych do celów badawczych i stosowanych, zatytułowanej: Kwestionariusz Kryzysu Rozwojowego (The Developmental Crisis Questionnaire – DCQ-12)<sup>33</sup>.

## Podsumowanie

Kryzys ćwierci życia coraz częściej traktowany jest we współczesnych badaniach jako czas rozwojowej transformacji i rozpatrywany jest z poszerzonej perspektywy rozwoju: z jednej strony – akcent na różne obszary działań, z drugiej – rozpatrywanie kry-

<sup>31</sup> Tamże.

<sup>32</sup> O.C. Robinson, A. J. Stell, *Later-Life Crisis...*

<sup>33</sup> N. Petrov, O.C. Robinson, J.J. Arnett, *The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation*, „Journal of Adult Development” 29, 2022, s. 265–278.

zysu ćwierci życia w kontekście rozwoju w biegu życia (*lifespan development*).

Robinson, wychodząc od dokonanych przez Robbins i Wilner empirycznych obserwacji zachowań młodych dorosłych, tworzy wyjściowy składający się z serii faz model kryzysu ćwierci życia. Nawiązując do koncepcji wyłaniającej się dorosłości i teoretycznych opracowań kryzysu rozwoju, proponuje dwoistą perspektywę analizy:

- wychodząc od empirycznego konstruowania holistycznego modelu kryzysu wczesnej dorosłości, tworzy ramy dla analizy rozwoju w biegu życia, wpisując w nie analizy kolejnych kryzysów: ćwierci życia, połowy życia i wieku starszego;
- wyłaniając wspólne cechy kryzysów rozwojowych, proponuje ogólny wzorzec rozwojowego kryzysu.

Idąc krok dalej i wychodząc poza propozycje Robinsona, można na bazie owej dwoistości stworzyć przestrzenny model rozwojowych kryzysów, obejmujący *spectrum* kryzysów o wspólnej podstawowej konstrukcji (wzorzec), lecz różnych, podlegających transformacjom w czasie, charakterystykach. Robinson, korzystając z wypracowanych dotąd konceptualizacji, zapowiada poszerzenie i uszczegółowienie badań nad naturą okresów przejściowych pomiędzy strukturami życia. Droga prowadzi przez podejmowanie kwestii nomotetyczności-idiograficzności w badaniach kryzysów rozwojowych, czego przykładami są: prototypowość (a nie uniwersalność) wzorców faz w modelach kryzysów życia (analizy idiograficzne) oraz poszukiwanie psychometrycznych miar i budowanie narzędzi pomiaru kryzysów rozwojowych<sup>34</sup> (analizy nomotetyczne).

### **Bibliografia**

- Arnett J.J., *Young people's conceptions of the transition to adulthood*, „Youth & Society” 29, 1997, s. 1–23.
- Arnett J.J., *Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, New York 2004.

---

<sup>34</sup> Por. The Developmental Crisis Questionnaire – DCQ-12 w? N. Petrov, O.C. Robinson, J.J. Arnett, *The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12)*.

- Arnett J.J., *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*, New Jersey 2007.
- Erikson E.H., *Identity, youth and crisis*, New York 1968.
- Erikson E.H., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Warszawa 2000.
- Erikson E.H., *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004.
- Erikson E.H., Erikson J. M., *Dopełniony cykl życia*, Gliwice 2011.
- Levinson D.J., *The mid-life transition: a period in adult psychosocial development*, „Psychiatry” 40 (2), 1977, s. 99–112.
- Levinson D.J., *The Seasons of a Man’s Life*, New York 1978.
- Levinson D.J., *The Seasons of a Woman’s Life*, New York 1996.
- Levinson D.J., Darrow C.M., Klein E.B., Levinson M.H., McKee B., *Periods in the adult development of men: Ages 18 to 45*, „Counseling Psychologist” 6 (1), 1976, s. 21–25.
- Lipska A., Zagórska W., „Stająca się dorosłość” w ujęciu Jeffreya J. Arnetta jako rozbudowana faza liminalna rytuału przejścia, „Psychologia Rozwojowa” 16 (1), 2011, s. 9–21.
- O’Connor D.J., Wolfe D.M., *On Managing Midlife Transitions in Career and Family*, „Human Relations” 40 (12), 1987, s. 799–816.
- O’Connor D.J., Wolfe D.M., *From crisis to growth at midlife: Changes in personal paradigm*, „Journal of Organizational Behavior” 12 (4), 1991, s. 323–340.
- Petrov N., Robinson O.C., Arnett J.J., *The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation*, „Journal of Adult Development” 29, 2022, s. 265–278.
- Robbins A., Wilner A., *Quarterlife Crisis: The Unique Challenge of Life in Your Twenties*, New York 2001.
- Robinson O.C., *Developmental crisis and the self in early adulthood: A composite qualitative analysis* (dysertacja, Birkbeck College, London 2008). [https://www.academia.edu/4765003/Developmental\\_crisis\\_in\\_early\\_adulthood\\_A\\_composite\\_qualitative\\_analysis](https://www.academia.edu/4765003/Developmental_crisis_in_early_adulthood_A_composite_qualitative_analysis) (pobrano 16.06.2023).
- Robinson O.C., *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*, [w:] red. R. Žukauskiene, *Emerging adulthood in a European context*, New York 2016, s. 17–30.
- Robinson O.C., *A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: locked-Out and Locked-In forms in combination*, „Emerging Adulthood” 7, 2019, s. 167–179.
- Robinson O.C., *Development through adulthood*, Red Globe Press 2020.



- Robinson O.C., Demetre J.D., Litman J.A., *Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity: Testing inferences from Erikson's lifespan theory*, „International Journal of Behavioral Development” 41, 2017, s. 426–431.
- Robinson O.C., Smith J.A., *Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: the application of a composite qualitative method*, „Qualitative Research in Psychology” 7, 2010, s. 170–191.
- Robinson O.C., Stell A.J., *Later-Life Crisis: Towards a Holistic Model*, „Journal of Adult Development” 22 (1), 2014, s. 38–49.
- Robinson O.C., Wright G.R.T., *The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: a structured retrospective-autobiographical study*, „International Journal of Behavioral Development” 37, 2013, s. 407–416.
- Robinson O.C., Wright G.R.T., Smith J.A., *The holistic phase model of early adult crisis*, „Journal of Adult Development” 20, 2013, s. 27–37.
- Rzechowska E., *Rozwój człowieka w ujęciu procesualnym (refleksje teoretyczne i metodologiczne)*, „Psychologia Rozwojowa” 2004, nr 1, s. 63–81.
- Stone A.A., Schwartz J.E., Broderick J.E., Deaton A.A., *A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States*, „Proceedings of the National Academy of Sciences of The United States Of America” 107 (22), 2010, s. 9985–90.
- Tanner J.L., Arnett J.J., *Presenting „emerging adulthood”: Whats makes it developmentally distinctive*, [w:] *Debating Emerging Adulthood: Stage or Process?*, red. J.J. Arnett, M. Kloep, L.B. Hendry, J.L. Tanner, Oxford 2011, s. 13–30.
- Whitehead A.N., *Modes of thought*, New York 1968.