

Alina Kałużna-Wielobób

FUNKCJE MARZEŃ WEDŁUG UCZENNIC LICEUM, STUDENTEK I KOBIET W WIEKU ŚREDNIM

Abstract

The aim of the research was to learn what functions are given to dreams by women in different periods of life (secondary schools students, university students and middle-aged women). Also functions of dreams enumerated in literature were analysed (Adler, Levinson, Singer, Obuchowski, Łukaszewski). The following investigative methods were used: a structured interview concerning dreams and a questionnaire. 509 women participated in the research: 158 students of secondary schools (aged 16–18), 239 students of universities and 112 women aged 35–50 with the secondary education and higher. Preliminary suggestions about the use of knowledge concerning functions of dreams in pedagogical practice were presented in the article.

Key- words: day-dream, functions of dreams (day-dreams), role of dreams

Słowa kluczowe: marzenia, funkcje marzeń, rola marzeń

WPROWADZENIE

Celem referowanych badań było poznanie, jaką rolę i funkcje przypisują kobiety w różnym wieku (adolescencja, wczesna i średnia dorosłość) marzeniom. W artykule przedstawiono również wstępne propozycje, jak można byłoby wykorzystać psychologiczną wiedzę na temat funkcji marzeń w praktyce pedagogicznej. W referowanych badaniach skupiono się jedynie na kobietach, gdyż stwierdzono różnice w specyfice marzeń i ich znaczenia u kobiet i mężczyzn. Między innymi kobiety częściej formułują marzenia rozgałęzione — dotyczące więcej niż jednej sfery życia¹. Referowane badania są częścią

¹ C.E. Drebing, W.E. Gooden, *The impact of the dream on mental health functioning in the male midlife transition*, „International Journal of Aging and Human Development” 1991, 32, 227–287; C.E. Drebing, W.E. Gooden, S.M. Drebing, H. van de Kemp, H.N. Malony, *The dream in midlife women. Its impact on mental health*, „International Journal of Aging and Human Development” 1995, 40, 73–87; L. Lankin, *A Description of Adult Development in Women Following a Career to Tradition Life Pattern*, „Dissertation Abstracts International” 1983, 44.4, 1222; D.J. Levinson, C. Darrow, E. Klein, M. Levinson, B. McKee, *The Seasons of a Man's Life*, Knopf, New York 1978; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life*, Knopf, New York 1996; P. Roberts, P.M. Newton, *Levinsonian studies of women's adult Development*, „Psychology and Aging” 1987, 2, 154–163.

większego projektu badawczego dotyczącego obrazu marzeń w różnych okresach rozwojowych oraz związków marzeń z innymi czynnikami — między innymi z cechami osobowości i przechodzeniem kryzysu połowy życia². W prezentowanej pracy skupiono się na zagadnieniu funkcji marzeń, a w szczególności na tym, jak kobiety w różnym wieku (od dorastania do wieku średniego) postrzegają znaczenie marzeń w życiu człowieka.

Badano kobiety w kilku okresach rozwojowych: uczennice liceum, studentki oraz kobiety w wieku średnim. W każdym z tych okresów marzenia odgrywają istotną rolę. Licealistki i studentki to osoby w wieku, w którym — według Levinsona³ — kształtuje się marzenie rozumiane jako wizja siebie w dorosłym życiu jako człowieka realizującego określone cele i prowadzącego określony styl życia. Z badań Levinsona wynika, że marzenie krystalizuje się między 16. a 24. rokiem życia. Według badań Singera⁴ jest to okres spędzania największej ilości czasu na aktywności snucia marzeń. Warto również wspomnieć o roli marzeń w kształtowaniu się tożsamości w okresie adolescencji.

Wiek średni to okres, w którym, zgodnie z koncepcją Levinsona⁵, marzenia odgrywają istotną rolę, gdyż człowiek ocenia swoje życie w okresie wczesnej dorosłości, odnosząc je do młodzięcych marzeń i może oceniać swoje życie w minionym okresie, w zależności od tego, czy udało mu się te marzenia zrealizować.

Interesujące i ważne wydaje się to, jak rozumiane są funkcje i znaczenie marzeń z perspektywy różnych okresów życia:

- 1) z perspektywy późnej adolescencji (wieku młodzieńczego) oraz okresu przejściowego do wczesnej dorosłości — gdy osoba ma przed sobą całe dorosłe życie i staje w sytuacji pierwszego samodzielnego wyboru kierunku drogi życiowej, gdy krystalizuje się jej tożsamość;
- 2) z perspektywy środka życia, gdy ludzie często konfrontują się ze świadomością tego, że prawdopodobnie połowę życia mają już za sobą, ale mają jeszcze wystarczająco dużo czasu, by dokonać wyborów na dalszą część życia i są w stanie dokonać tych wyborów bardziej świadomie niż w wieku młodzieńczym, opierając się na doświadczeniu człowieka dorosłego i większej świadomości skończoności życia. Perspektywa śmierci bardzo często umożliwia bardziej autentyczne odniesienie do tego, co naprawdę jest dla danej osoby w życiu ważne. Jest to moment, gdy można już ocenić jaką faktycznie funkcję spełniały w moim życiu marzenia oraz jakie mają znaczenie dla dalszych wyborów dokonywanych w wieku średnim.

ROŻNE ROZUMIENIA ZNACZENIA TERMINU „MARZENIE”

Tematem analizowanych badań będą marzenia dzienne rozumiane jako forma przejściowa między zwykłą fantazją a celem, w przypadku którego zakłada się zamiar jego

² A. Kałużna-Wielobób, *Cechy osobowości a marzenia u kobiet w wieku średnim*, „Psychologia Jakości Życia” 2009, 8,1, 59–81; A. Kałużna-Wielobób, *Obraz marzeń a kryzys połowy życia u kobiet*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2009, 14, 2, 233–248; A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2010.

³ D.J. Levinson, C. Darrow, E. Klein, M. Levinson, B. McKee, *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*

⁴ J.L. Singer, *Marzenia dzienne*, PWN, Warszawa 1980.

⁵ D.J. Levinson, C. Darrow, E. Klein, M. Levinson, B. McKee, *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*

realizacji⁶. Termin „marzenie” jest wieloznaczny. W *Słowniku Języka Polskiego* (2001) podane są trzy różne jego znaczenia. „Marzenie — dowolne, przypadkowe kojarzenie wyobrażeń, fantazjowanie, rojenie; obraz myślowy czegoś wyobrażającego przedmiot pragnień i dążeń; dążenie, pragnienie”. Nieliczni autorzy zajmujący się tematyką marzeń również różnie ujmują znaczenie terminu marzenia. We wcześniejszych pracach⁷ dokonano zestawienia rozumienia znaczenia marzeń u poszczególnych autorów i na podstawie ich analizy dokonano próby określenia znaczenia terminu „marzenie”.

Koncepcje psychoanalityczne używają terminu „marzeniaienne” w znaczeniu bliskim czynności fantazjowania. Tutaj sama czynność marzenia (fantazjowania) jest spełnieniem pragnienia, przynosi zaspokojenie⁸. Według Adlera⁹ marzenia mogą służyć utrzymaniu równowagi, kompensacie i przezwycięzeniu odczuwanej słabości, ale fantazjowanie jest również treningiem w kierunku stylu życia. J. Singer¹⁰ zajmował się analizą marzeń dziennych w znaczeniu szerszej pojętej aktywności wyobraźni w stanie czuwania. Do marzeń zaliczał zarówno ulotne skojarzenia wywołane bodźcami zewnętrznymi, wspomnienia, fantazje, jak i szczegółowe wizje dotyczące upragnionej przyszłości.

Odmienne rozumienie znaczenie terminu marzenie spotkamy u Levinsona¹¹, który zwraca uwagę na to, że w okresie przemian związanych z wchodzeniem w okres wczesnej dorosłości (ok. 16–24 roku życia) wiele osób formułuje marzenie. Może ono mieć formę głównego celu lub wizji siebie w dorosłym życiu jako człowieka prowadzącego określony styl życia i realizującego określone cele. Marzenie takie najlepiej ujmuje to, co człowiek chce robić w swoim życiu¹². W swojej pierwotnej formie, marzenie jest nieokreślonym poczuciem sensu „ja-w-świecie”, wyobrażeniem możliwego dorosłego życia, generującym żywotność i witalność¹³.

Łukaszewski¹⁴ nie używa bezpośrednio terminu „marzenie”. Kategorią osiową jego teorii osobowości jest pojęcie „wizji stanów idealnych”. Jednak Obuchowski¹⁵ odwołując się do koncepcji Łukaszewskiego w swojej pracy zamienia termin „wizja” na termin „marzenie”. Wizję stanu pożądanego w najwyższym stopniu nazywa Łukaszewski¹⁶ „wizją stanu idealnego”. Obuchowski¹⁷ zauważa, że marzenie — zanim uzyska swój kształt — jest tylko ogólną formułą naszego życia określającą to, co najważniejsze dla nas w ogóle. Marzenie jest konkretyzacją naszych ogólnych pragnień. Uformowane marzenie może stać się imperatywem działania, a jego związek z całą osobą sprawia, że realizowane jest często z dużym uporem. Marzenia są związane z konkretyzacją sensu życia jednostki, jej racją istnienia.

⁶ A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim...*

⁷ Tamże.

⁸ S. Fhaner, *Słownik psychoanalizy*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1996.

⁹ A. Adler, *Sens życia*, PWN, Warszawa 1986.

¹⁰ J.L. Singer, *Marzeniaienne...*

¹¹ D.J. Levinson, C. Darrow, E. Klein, M. Levinson, B. McKee, *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*

¹² D.J. Levinson, C. Darrow, E. Klein, M. Levinson, B. McKee, *The Seasons of a Man's Life...*

¹³ D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*

¹⁴ W. Łukaszewski, *Szansy rozwoju osobowości*, Książka i Wiedza, Warszawa 1984.

¹⁵ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny*, PWN, Warszawa 1993.

¹⁶ W. Łukaszewski, *Szansy rozwoju osobowości...*

¹⁷ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*

W referowanych badaniach terminu „marzenie” używano szerzej niż u Levinsona¹⁸. Zaliczono do tej kategorii również te marzenia, które nie są wizją siebie w przyszłości jako człowieka prowadzącego określony styl życia i realizującego określone cele, ale mają charakter bardziej ograniczony. Jednak terminu „marzenie” używano wężej niż Singer¹⁹, ograniczając je do wizji stanów upragnionych (a nie jak u Singera do fantazjowania na wszelkie tematy). „Marzenie” możemy zdefiniować jako wyobrażenie (lub ciąg wyobrażeń), na które mogą składać się myśli, obrazy i przeżycia (również przeżycia nieświadome). Wyobrażenie to jest obrazem nie istniejącego w danym momencie rzeczywistości stanu, w którym — według osoby snującej marzenie — spełnione są jej najistotniejsze pragnienia. Marzenie jest formą przejściową między fantazją a celem. Marzenie lub jego elementy mogą, ale nie muszą zostać przez daną osobę postawione jako cel, który zamierza ona realizować. Nie wszystkie cele — nawet dotyczące ważnych dla jednostki spraw — mają związek z marzeniami²⁰.

FUNKCJE MARZEŃ

W literaturze wymienione zostały następujące pozytywne funkcje marzeń:

1. **Marzenia umożliwiają nastawienie na cel; uświadamiają, na czym nam zależy; wspomagają planowanie**²¹. Marzenia uświadamiają nam, co jest dla nas ważne, na czym nam zależy, czego pragniemy²². Uświadamiają, nam, co jest naszą największą życiową szansą, umożliwiają jej realizację²³. Marzenia mogą być źródłem aspiracji i celów jednostki. Mogą również stać się celami dla innych ludzi, a nawet całych grup²⁴. Marzenie może być też etapem planowania późniejszych działań. **Marzenia nadają kierunek działaniom**²⁵. Singer²⁶ zwraca uwagę na to, że wiele marzeń, nawet tych które nie są stawiane bezpośrednio jako cele do realizacji, a są jedynie formą życzeniowego fantazjowania na jakiś temat, mogą stanowić przymiarki do późniejszych faktycznych dokonań i wpływać na ich kierunek. Nawet te marzenia, które nigdy nie stały się bezpośrednio celem do realizacji, mogą mieć pewien związek z faktycznymi późniejszymi działaniami.

2. **Marzenia stanowią kryterium oceny dokonań**. Levinson²⁷ podkreśla znaczenie odniesienia się do własnego młodzieńczego marzenia (czy zostało zrealizowane,

¹⁸ D.J. Levinson, C. Darrow, E. Klein, M. Levinson, B. McKee, *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*

¹⁹ J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming and fantasy*, George Allen & Unwin LTD, London 1976.

²⁰ A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim...*

²¹ P. Oleś, *Psychologia przelomu połowy życia*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2000; K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*; W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

²² K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

²³ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*

²⁴ W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*

²⁵ A. Adler, *Sens życia...*; D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*; W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

²⁶ Tamże.

²⁷ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*

stało się przedmiotem kompromisu, czy zostało porzucone) dla bilansu życiowego dokonywanego w wieku średnim.

3. **Marzenia pełnią również funkcję energetyzującą: są źródłem energii i siły**²⁸. Według Levinsona²⁹ marzenie spełnia między innymi funkcję energetyzującą, daje siłę i energię do działania, nadaje żywotność i witalność całemu życiu, może być źródłem inspiracji i siły. Także Oleś³⁰ zwraca uwagę na to, że marzenie generuje napięcie i wyzwala siły życiowe, inspirując i podtrzymując osobę w realizacji dążeń osobistych. Marzenie jako źródło siły i energii przedstawione jest również w teorii Adlera. Pisze on, że wszystko, co przyciąga wyobraźnię: bogactwo, moc, bohaterские czyny, wielkie dzieła, nieśmiertelność itd. — ma ogromną wartość, gdyż jest zdolne przydać naszemu życiu dodatkowej siły napięcia³¹. Marzenie, budząc silne uczucia, umożliwia wielkie dokonania. Także Łukaszewski³² zwraca uwagę na to, że w fantazji tkwi jedno z wielkich źródeł napędowych ludzkiego działania. Singer³³ podkreśla, że marzenia wprowadzają w życie czynnik emocji. **Marzenia mogą stać się motywem działania**³⁴. Marzenie może być „motorem” do pracy i wysiłku włożonych w realizację celów. Podtrzymuje w realizacji dążeń osobistych³⁵. Obuchowski zwraca uwagę na to, że przez związek z całą osobą, marzenie pozwala zaangażować się w konsekwentne i niezależne od przeszkód działanie. Pisze on, że związek marzenia z całą osobą sprawia, że człowiek realizuje je z uporem, niezależnie od przeszkód — marzenie staje się imperatywem działania.

Szansę naszego życia możemy zrealizować wówczas, gdy na długo przedtem wiemy, kim jesteśmy i jakie rzeczy potrafimy i chcielibyśmy przekształcić w realizację własnej osoby (...). Marzenie — zanim uzyska swój kształt, nie jest przecież niczym więcej niż tylko ogólną formułą naszego życia określającą to, co najważniejsze dla nas w ogóle. To jego związek z całą osobą sprawia, że realizujemy je z takim uporem i spełniając nie oczekujemy niczego od nikogo. Czynimy to dla siebie. (...) Czynimy to, gdyż tak nam trzeba czynić. I to jest jedynym powodem. Powodem, dla którego warto żyć³⁶.

4. **Marzenie może być motywem do rozwoju, do rozwijania swoich możliwości.**

5. **Marzenia mogą stanowić element poczucia tożsamości, pełnić funkcję integrującą**³⁷. Levinson³⁸ zwraca również uwagę na to, że marzenie stanowi istotny element poczucia tożsamości. Marzenie jest związane z poczuciem ja (jestem) (*I am*) odczuwanym jako istnienie (*I exist*). Marzenie może pełnić funkcję integrującą osobę.

²⁸ P. Oleś, *Psychologia przełomu połowy życia...*; W. Łukaszewski, *Szansę rozwoju osobowości...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*; A. Adler, *Sens życia...*; D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*

²⁹ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*

³⁰ P. Oleś, *Psychologia przełomu połowy życia...*

³¹ A. Adler, *Sens życia...*

³² W. Łukaszewski, *Szansę rozwoju osobowości...*

³³ J.L. Singer, *Daydreaming...*

³⁴ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*; P. Oleś, *Psychologia przełomu połowy życia...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

³⁵ P. Oleś, *Psychologia przełomu...*

³⁶ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*

³⁷ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*

³⁸ Tamże.

6. **Mogą dawać poczucie sensu życia**³⁹. Marzenie dotyka także kwestii egzystencjalnych: celu i sensu życia, „jeśli nie mam marzenia lub nie mogę znaleźć drogi dla jego wzrastania, moje życie jest pozbawione autentycznego celu i znaczenia”⁴⁰. Również Obuchowski⁴¹ i Łukaszewski⁴² zwracają uwagę na to, że marzenie daje poczucie sensu życia, że jest źródłem ideałów stanowiących niejednokrotnie o sensowności ludzkiego życia.

7. **Marzenie, realizacja marzenia może być źródłem spełnienia i samorealizacji**⁴³. Łukaszewski⁴⁴ uważa wręcz, że marzenie jest warunkiem samorealizacji. Według niego marzenia (wizje stanów pożądaných, a szczególnie wizje stanów idealnych), to jeden z podstawowych warunków ingerencji człowieka w bieg zdarzeń. Jest warunkiem zarówno samodoskonalenia się, jak i przeobrażenia świata. Obuchowski⁴⁵ podkreśla, że realizując marzenie, realizujemy siebie. Oleś⁴⁶ zwraca uwagę na to, że w marzeniu tkwi szansa otwarcia się na nową wartość, robienia czegoś, co zbliża życie do ideału.

8. **Marzenie może pełnić również funkcję relaksacyjną**, umożliwiając oderwanie się od trudnej sytuacji, przynosząc relaks i odprężenie oraz będąc źródłem przyjemności, na co zwracał uwagę Singer⁴⁷. Marzenie daje możliwość oderwania się od trudnej sytuacji, odprężenia, regeneracji, nabrania sił przed wejściem w działanie⁴⁸. Ten sam autor zwraca też uwagę na to, że podczas marzenia można wytworzyć sobie warunki alternatywne wobec klęsk i urazów, które ułatwiają chwilowe oderwanie się, umożliwiające przetrwanie trudnych chwil⁴⁹. Singer zwraca również uwagę na przyjemnościowy aspekt marzenia, na to, że marzenie dodaje kolorytu życiu.

9. **Marzenia mogą pełnić funkcję częściowego zaspokojenia potrzeb**. Koncepcje psychoanalityczne zwracają uwagę na możliwość częściowego zaspokojenia pragnień i potrzeb, które w życiu pozostają niespełnione lub w ogóle są niemożliwe do zrealizowania (dotyczy to również potrzeb i pragnień nieświadomych).

Kiedy człowiek śni na jawie, wszystkie źródła przyjemności, od jakich odstąpił oraz drogi wiodące do osiągnięcia przyjemności, jakie porzucił, mają nadal swój byt, swoją formę egzystencji, wolną od wymagań rzeczywistości i od tego, co nazywamy badaniem rzeczywistości. Spełnienie pragnienia w fantazji prowadzi do zaspokojenia⁵⁰.

Według Singera⁵¹ marzenia redukują napięcie związane z niezaspokojeniem potrzeb, pełnią funkcję *katharsis*. W koncepcji Adlera⁵² podkreśla się, że marzenie może być rekompensatą odczuwanej słabości.

³⁹ Tamże; K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*; W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*

⁴⁰ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*

⁴¹ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*

⁴² W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*

⁴³ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*; P. Oleś, *Psychologia przelomu...*; W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*

⁴⁴ Tamże.

⁴⁵ K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*

⁴⁶ P. Oleś, *Psychologia przelomu...*

⁴⁷ J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

⁴⁸ Tamże.

⁴⁹ Tamże.

⁵⁰ S. Fhaner, *Słownik psychoanalizy...*

⁵¹ J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

⁵² A. Adler, *Sens życia...*

Wśród funkcji negatywnych oraz niebezpieczeństw związanych z marzeniem autorzy wymieniają:

10. **Ucieczkę przed rzeczywistością**⁵³. Marzenie może przybrać formę ucieczki przed rzeczywistością, ucieczki przed odpowiedzialnością⁵⁴. W przypadku braku bezpieczeństwa wysoce prawdopodobne jest stosowanie różnych technik ucieczkowych — symbolicznych ucieczek w świat fikcji, w świat marzeń, budowania wyobrażeń — „proteż” bezpiecznego świata na zasadzie „jak byłoby dobrze, gdyby tak właśnie było”⁵⁵.

11. **Marzenie może stać się źródłem złudzeń**⁵⁶. Również Łukaszewski⁵⁷ zwraca uwagę na to, że jeśli „marzyciele” formułują wizje-życzenia, nie stanowiące przedmiotu zabiegów ani celu działania, mogą doprowadzić do takich manipulacji i reinterpretacji rzeczywistości, aby — bez wprowadzania jakichkolwiek zmian faktycznych — uzyskać przekonanie, że świat zmienił się w kierunku zgodnym z treścią wizji. Uruchamiają tym samym tendencje do myślenia życzeniowego, mylenia życzeń z rzeczywistością.

12. **Marzenie może stać się źródłem frustracji**⁵⁸. Singer⁵⁹ zwraca uwagę również na to, że w skrajnych przypadkach marzenie może służyć jednostce do samoudręczenia się. Niespełnione marzenia mogą stać się źródłem frustracji, a nawet poczucia klęski⁶⁰. Szczególnie wtedy, gdy marzenie było mocno związane z poczuciem tożsamości danej osoby. Wtedy niezrealizowane marzenie może stać się przyczyną negatywnego bilansu własnej przeszłości. Jeśli ktoś uczyni swoje marzenie „kluczem do skarbu” i poniesie porażkę w jego realizacji, może ocenić całe swoje życie jako totalną klęskę⁶¹. Czasem nawet spełnione marzenie może stać się powodem rozczarowania, co może wynikać ze związanych z nim młodzieńczych złudzeń i iluzji, np. takich, że kiedy człowiek zrealizuje marzenie, będzie szczęśliwy i będzie miał wszystko, co naprawdę ważne⁶².

Mimo iż autorzy zwracają uwagę na niebezpieczeństwa związane z „marzycielstwem”, we wszystkich z omawianych teorii podkreślane są głównie pozytywne aspekty posiadania marzeń.

Powyższe funkcje można by podzielić na dwie grupy: związane z samą czynnością marzenia i dotyczące związków marzenia z działaniem (np. zmierzającym do spełnienia marzeń).

⁵³ W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

⁵⁴ Tamże.

⁵⁵ W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*

⁵⁶ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

⁵⁷ W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*

⁵⁸ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

⁵⁹ Tamże.

⁶⁰ Tamże.

⁶¹ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*

⁶² Tamże.

METODY BADANIA

Pytanie badawcze:

Referowane badania odpowiadają na pytanie badawcze: Jak kobiety w różnych okresach rozwojowych: w okresie liceum, studiów oraz w wieku średnim postrzegają znaczenie i sens marzeń oraz jakie przypisują im funkcje. Pytanie to ma charakter eksploracyjny.

Osoby badane:

W badaniach uczestniczyły:

- Kobiety w wieku 35–50 lat z wykształceniem średnim i wyższym, ze środowiska wielkomiejskiego: 112 osób.
- Uczennice klas I i II liceów krakowskich; wiek 16–18 lat: 158 osób.
- Studentki różnych kierunków uczelni wyższych: Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie. Wiek 19–24 lat: 239 osób.

Metody badania:

1. Wywiad strukturyzowany na temat marzeń (badanie kobiet w wieku 35–50 lat). Pełna struktura wywiadu załączona w innej pracy autorki⁶³. Wywiad zawierał pytania dotyczące następujących zagadnień:

- a) **Marzenia z okresu dorastania.** Były to pytania o pamięć marzeń z okresu dorastania: czy osoba pamięta swoje marzenia z okresu dorastania, o treść i formę tych marzeń, o ich źródło, o poczucie ich zrealizowania, o historię realizacji tych marzeń, dalsze plany związane z tymi marzeniami, poczucie spełnienia, szczęścia lub rozczarowania, frustracji związanych z realizacją marzeń, obecną oceną marzeń z okresu dorastania oraz funkcje, jakie marzenia pełniły w życiu osoby.
- b) **Marzenia aktualne.** Pytania dotyczyły posiadania aktualnych marzeń, ich treści, źródła, planów realizacji, podjętych działań, zmierzających do ich realizacji, wiary w to, że uda się te aktualne marzenia zrealizować.
- c) **Metarefleksje.** Pytania w tym zakresie podejmowały kwestie: sensu i roli marzeń oraz funkcji, jakie pełnią marzenia w życiu człowieka, źródeł marzeń, czynników mających wpływ na kształtowanie się marzeń, przyczyn dla których niektórzy ludzie nie realizują marzeń, treści marzeń kobiet z pokolenia badanych w wieku 18–20 lat, treści marzeń współczesnych kobiet 35–50-letnich, treści marzeń współczesnych nastolatek i dwudziestolatek, miejsca marzeń w życiu współczesnego człowieka oraz wartości marzeń.

Początkowo wywiad zawierał większą liczbę zagadnień, ale po analizie przeprowadzonych badań pilotażowych, niektóre z nich zostały usunięte. Usunięto m.in. pytania dotyczące wartości leżących u podstaw marzenia (jakie wartości były dla pani w tym marzeniu najważniejsze), ponieważ pytania te okazały się zbyt trudne dla badanych.

Wywiad trwał zwykle od 40 do 90 minut i był nagrywany, spisywany. Tak przygotowane protokoły stanowiły materiał do analizy dla zespołu sędziów kompetentnych. Zespół sędziów kompetentnych składał się z dwóch osób (kobieta-psycholog i mężczyzna-pedagog), którzy kategoryzowali odpowiedzi badanych na pytania z wywiadu do

⁶³ A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim...*

odpowiednich kategorii według podanego klucza. Na podstawie literatury oraz otrzymanych w badaniu danych empirycznych ustalono kategorie odpowiedzi na pytania wywiadu. Wartości współczynnika zgodności sędziów W. Kendalla przyjmowały dla poszczególnych zmiennych wartości mieszczące się w przedziale 0,54–0,86.

W niniejszej pracy skupiono się na analizie odpowiedzi na pytania: „Do czego ludziom potrzebne są marzenia?”, „Jaki sens mają marzenia?”, „Jaką funkcję pełnią marzenia?”

2. Ankieta dotycząca marzeń (badanie uczennic liceów i studentek).

Pytania dotyczyły: posiadania marzeń, ich treści, źródła, planów realizacji, podjętych działań, zmierzających do ich realizacji, wiary w to, że uda się te aktualne marzenia zrealizować, sensu i funkcji marzeń oraz rozumienia terminu „marzenie”.

Odpowiedzi na pytania wywiadu były kategoryzowane przez zespół trzech sędziów kompetentnych w składzie: pedagog, psycholog i socjolog. Przydzielano je do kategorii wyodrębnionych na podstawie literatury i uzupełnionych o kategorie empiryczne.

W poniższych analizach skupiono się na analizie odpowiedzi na analogiczne pytania, jak analizowano w wywiadzie: „Jaki Twoim zdaniem sens mają marzenia?”, „Jaką funkcję pełnią marzenia?”

W żadnej z metod badanym nie narzucono rozumienia terminu marzenia (nie podano definicji marzenia).

Wywiad obejmował większą liczbę zagadnień niż ankieta, jednak pytania dotyczące zakresu zagadnień analizowanych w niniejszej pracy były analogiczne.

Dane uzyskane w formie ustnej (wywiad) oraz pisemnej (ankieta) umożliwiły zebranie materiału bardziej kompletnego, uwzględniając to, że wypowiedzi ustne mogą mieć nierzadko charakter bardziej spontaniczny, a pisemne bywają bardziej przemyślane.

WYNIKI

Badane kobiety w odpowiedzi na pytania: „Do czego ludziom potrzebne są marzenia?”, „Jaki sens mają marzenia?”, „Jaką funkcję pełnią marzenia?” — wymieniły funkcje marzeń przedstawione w poniższej tabeli. Niektóre z badanych w swoich wypowiedziach wymieniały kilka różnych funkcji marzenia, wówczas ich wypowiedzi zaliczane były do kilku kategorii.

Badane (we wszystkich grupach wiekowych) najczęściej wymieniały następujące funkcje marzeń: związane ze stawianiem i realizacją celów (42%), jako motyw działania (28%), dają poczucie sensu życia (21%) oraz służą relaksowi, oderwaniu od trudnej sytuacji i ubarwiają życie (21%).

Przykładowe wypowiedzi badanych wskazujące na poszczególne funkcje marzeń:

1. **Nastawienie na cel: stawianie i realizacja celów oraz nadawanie kierunku dążeniom** (ogółem 42% badanych)

Badane zwracały uwagę na rolę marzeń dla wyznaczania i realizacji celów. Najczęściej zwracały na to uwagę licealistki (48%) i studentki (45%), ale liczne były również wypowiedzi kobiet w wieku średnim (32% badanych).

Na rolę marzeń w stawianiu celów wskazywały następujące wypowiedzi:

– „Mają ogromny sens, bo dają ludziom cel do realizacji”.

- „Myślę, że człowiek przez marzenia właśnie do czegoś może dążyć. Bez tego, to musi żyć bez celu, a tu — wyznacza sobie cel. Po prostu najpierw wymyśla sobie coś, czy tworzy sobie w wyobraźni i potem chce do tego jakoś dążyć”.
 - „Marzenia zbliżają nas do celów, które potem wypełniamy”.
2. **Funkcja energetyzująca (marzenia jako motywacja do działania i źródło energii — 28%)** najczęściej była wymieniana przez kobiety w wieku średnim (38%) i studentki (33%), ale pojawiała się ta funkcja również u licealistek (14%).
- „Spełniają funkcje motywującą, napędzają do działania”.
 - „Dzięki marzeniom ludzie mają motywację do działania, chcą realizować się i dążyć do spełnienia tych marzeń”.
 - „Człowiek bez marzeń, to jest taki pusty, bezwartościowy. Nic w życiu mu się nie chce. A te marzenia to jest jednak takie koło napędowe w życiu”.
3. **Na związek marzeń z poczuciem sensu życia wskazują następujące wypowiedzi (21%)**
- „Marzenia nadają sens naszemu życiu. Bez marzeń nasze życie byłoby o wiele uboższe i smutniejsze, i takie szare”.

Tabela 1

Funkcje marzeń przedstawiane przez kobiety

Funkcje marzeń		Licealistki	Studentki	Wiek średni	Ogółem ⁶⁴
Funkcje pozytywne	stawianie celów, realizacja celów, kierunek działań	48%	45%	32%	42%
	motyw działania, źródło energii	14%	33%	38%	28%
	daje poczucie sensu życia	15%	28%	21%	21%
	funkcja relaksacyjna, oderwanie od trudnej sytuacji, przyjemność, ubarwienie świata	28%	18%	18%	21%
	źródło nadziei	13%	14%	3%	10%
	umożliwia spełnienie, samorealizację	7%	4%	14%	8%
	źródło rozwoju	3%	8%	2%	4%
	element poczucia tożsamości, funkcja integrująca	3%	2%	5%	3%
	zastępcze zaspokojenie potrzeb i pragnień nie realizowanych w rzeczywistości	2%	3%	3%	3%
	źródło samopoznania	1%	0%	3%	1%
Funkcje negatywne	ucieczka od rzeczywistości	0%	3%	7%	3%
	źródło złudzeń i frustracji	3%	2%	1%	2%

Źródło: wyniki badań własnych.

⁶⁴ Ponieważ liczebności poszczególnych badanych grup wiekowych były różne, w celu uzyskania orientacji, które funkcje wymieniane byłyby najczęściej, przy założeniu jednakowej liczebności grup — w kolumnie „ogółem” zamieszczono średni odsetek ze wszystkich trzech grup.

- „Można by się pokusić o stwierdzenie, że to jest sens życia”.
 - „Sprawiają, że możemy nadać sens trudom doczesności w przeświadczeniu, że nie są one pozbawione celu”.
4. **Funkcja relaksacyjna (21%)**
- „Żeby się uspokajać, zrelaksować się...”
 - „W moim przypadku to wręcz relaksowy. Ja potrafiłam się oderwać zupełnie na minutę, na pięć minut od rzeczywistości i wtedy się tak odprężyć, no. Wręcz byłam w innym świecie. Dla mnie marzenia to była taka forma relaksacji po prostu”.
 - „Do przetrwania czasami w trudnych chwilach, do jakiegoś rozluźnienia”.
5. **Marzenia mogą być źródłem nadziei (10%)**
- „Dają nam nadzieję na lepsze życie”.
 - „Marzenia dają nadzieję, są oazą na pustyni szarej codzienności”.
 - „Pozwalają nam wierzyć w to, że istnieje jakaś szansa na to, aby być szczęśliwym”.
6. **Marzenia jako źródło spełnienia i samorealizacji (8%)**
- „Pomagają spełnić się w życiu i znaleźć szczęście”.
 - „Są potrzebne do samorealizacji, spełnienia siebie”.
 - „Marzenia powodują... spełnienie, po prostu człowiek się spełnia, człowiek się realizuje. Dzięki temu napełnia się. Napełniając siebie obdarowuje tym innych ludzi, drugiego człowieka, dając mu swoją twórczość, swoją koncepcję, swoje propozycje, swoje interpretacje. Powoduje, że może mieć na to wpływ, może dać drugiemu człowiekowi właśnie radość, iskierkę, nadzieję, cudowne doznania”.
7. **Wskazują również na to, że marzenia są źródłem rozwoju (4%)**
- „No do tego, żeby się wspinać w jakiś sposób coraz wyżej, rozwijać się i iść do przodu z samymi sobą i z tym, co się wokół nich dzieje. Cały rozwój naszego świata płynie stąd, że ludzie mają jakieś marzenia i realizują, starają się je jakoś realizować, co powoduje, że wszystko wokół nas się jakoś zmienia”.
8. **Przykład wypowiedzi podkreślającej również funkcję integracyjną marzeń (3%)**
- „One są takim elementem, który integruje osobę, budują ją w ogóle, to czego ona chce, czego pragnie. Jak będzie to realizowała, to jest budowanie siebie, budowanie swojej przyszłości”.
9. **O zastępczym zaspokojeniu potrzeb (3%)**
- „Myślę, że one wypełniają tę lukę, która brakuje właśnie, komuś brakuje coś i wtedy właśnie marzy i zapełnia to właśnie brakujące, jak gdyby jedno z ogniw. No czuje jakby, że jest coś tam nie tak i wtedy marzenie jak gdyby, w jakichś tam procentach zaspokaja tę potrzebę na razie”.
10. **Nieliczne badane wskazywały na rolę marzeń dla samopoznania (1%)**
- „Do poznania samych siebie”.
 - „Człowiek się uczy siebie sam poznawać”.
11. **O niebezpieczeństwach związanych z marzeniem wspomniały Nieliczne badane. Ucieczka od rzeczywistości (5%)**
- „Negatywny sens marzeń: utrata kontaktu z rzeczywistością”.
 - „Odrywają od realnego życia”.
12. **Źródło frustracji (2%)**
- „Są kłamstwem, wynikiem naszych pragnień i niespełnionych ambicji. Najczęściej marzenia są destrukcyjne”.

DYSKUSJA I INTERPRETACJA WYNIKÓW

Zarówno w literaturze psychologicznej⁶⁵, jak i w wypowiedziach znacznej części badanych kobiet podkreślana jest rola marzeń dla stawiania celów i ich realizacji (48% licealistek, 45% studentek i 32% kobiet w wieku 35–50 lat). Aby postawić hipotezę na temat związków między marzeniami a celami, odwołamy się do teorii celów. Pervin⁶⁶ definiuje cel jako obraz poznawczy lub inną reprezentację punktu końcowego, do którego mogą być skierowane działania. Wspomina również o związku celu z afektem. Dla porównania — marzenie samo w sobie nie musi być powiązane z działaniem, ale również może mieć formę obrazu poznawczego i bardzo często towarzyszy mu afekt. Według Rottera⁶⁷ prawdopodobieństwo, że cel doprowadzi do działań zorientowanych na jego osiągnięcie jest zależne od subiektywnej oceny prawdopodobieństwa odniesienia sukcesu w realizacji celu oraz od jego wartości dla osoby. Można założyć, że cele, których źródło leży w autentycznym marzeniu osoby, będą miały dla niej dużą wartość, co zwiększa prawdopodobieństwo wdrożenia działania, prowadzącego do realizacji celu postawionego na bazie marzenia.

Odwołując się do koncepcji Heckhausena i Gollwitzer⁶⁸, wyróżniono w niej cztery etapy realizacji celu: 1) fazę przeddecyzyjną, gdzie cel podlega ocenie (oczekiwanie-wartość) — poprzedza sformułowanie intencji, 2) fazę poprzedzającą działanie — sformułowanie intencji celowej „chcę osiągnąć X” oraz planowanie działań, 3) fazę działania oraz 4) fazę postdziałaniową (po zrealizowaniu celu). To czy cel został sformułowany na bazie autentycznego marzenia osoby wydaje się mieć potencjalny wpływ na dwie fazy: fazę przeddecyzyjną — gdzie cel postawiony na podstawie marzenia może mieć wysoką wartość dla osoby oraz w fazie 3 — działania, gdyż jak pisze Levinson⁶⁹, marzenie spełnia między innymi funkcję energetyzującą, dając siłę i energię do działania. O sile motywacyjnej oraz dającej siłę i energię do działania wspominają też inni autorzy⁷⁰. Jest to również zgodne z subiektywnymi ocenami badanych kobiet. Warto byłoby przeprowadzić dalsze badania w celu weryfikacji hipotezy, że cele sformułowane na bazie marzeń mają wyższą wartość motywacyjną niż cele mające inne źródła.

O związku marzeń ze stawianiem celów i realizacją celów licealistki i studentki wspominają częściej niż kobiety w wieku średnim, co jest zgodne z zadaniem rozwojowym wieku młodzieńczego i wchodzenia w okres wczesnej dorosłości: dokonania wyboru drogi życiowej i wyznaczenia długofalowych celów, które będą realizowane w dorosło-

⁶⁵ W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*; K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*; P. Oleś, *Psychologia przelomu...*

⁶⁶ L.A. Pervin, *Goal concepts: Themes, issues, and questions*, [w:] *Goal concepts in personality and social psychology*, red. L.A. Pervin, Lawrence Erlbaum Ass., Hillsdale 1989, s. 473–479.

⁶⁷ J.B. Rotter, *Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable*, „*American Psychologist*” 1990, 45, 489–493.

⁶⁸ P.M. Gollwitzer, *Implementation intentions: Strong effects of simple plans*, „*American Psychologist*” 1999, 54, 493–503; P.M. Gollwitzer, H. Heckhausen, B. Steller, *Deliberative vs. Implemental mind-sets: Cognitive tuning toward congruous thoughts and information*, „*Journal of Personality and Social Psychology*” 1990, 59, 1119–1127 (za: M. Łaguna, *Przekonania na własny temat i aktywność celowa. Badania nad przedsiębiorczością*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2010).

⁶⁹ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*

⁷⁰ A. Adler, *Sens życia...*; W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*; D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*; P. Oleś, *Psychologia przelomu...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*; J.L. Singer, *Daydreaming...*

ści. Tę funkcję marzenia młodzieńczego akcentował Levinson, definiując marzenia jako wizję siebie w dorosłości jako człowieka prowadzącego określony styl życia i realizującego określone cele⁷¹. Studentki miały jaśniej sprecyzowany związek między marzeniami a celami, ujmując to tak, że marzenia mogą stać się celami do realizacji, podczas gdy licealistki często utożsamiały marzenia z celami. Być może studentki (w odróżnieniu od uczennic) są już w stanie w większym stopniu oddzielić marzenia od związanych z nimi iluzji i jako cel postawić marzenie zmodyfikowane do wymogów rzeczywistości?

Motywuującą do działania funkcję marzeń najczęściej (spośród badanych grup) wymieniały studentki (33%) i kobiety w wieku średnim (38%). Większy akcent na funkcję motywacyjną u studentek niż u licealistek może być związany z tym, że znajdują się w okresie życia, kiedy plany życiowe zaczynają być wdrażane i realizowane. Dzięki temu mogą mieć życiowe doświadczenie motywacyjnej roli marzeń nie tylko przy formułowaniu celów i planów (jak licealistki), ale również w konkretnym działaniu. Analiza jakościowa pokazuje, że w wypowiedziach kobiet w wieku średnim pojawia się akcent na to, że marzenia nie tylko motywują do działania, ale również są źródłem energii (co nie było podkreślane w wypowiedziach młodszych kobiet). Wiek 35–50 lat, to okres życia, w którym można doświadczać problemu braku energii do działania i doceniać czynniki, które tej „energii” dodają. Dziewczeta i młode dorosłe mogą nie zwracać uwagi na tę funkcję, gdyż wiek młodzieńczy zwykle wiąże się z większą ilością sił witalnych.

Badane podkreślały również związek marzeń z poczuciem spełnienia, samorealizacji oraz poczuciem sensu życia, co jest zgodne z ujęciem roli marzeń w literaturze⁷². Związek z poczuciem sensu życia był licznie podkreślany przez badane we wszystkich grupach wiekowych (w tym najczęściej przez studentki — 28%, a najrzadziej przez licealistki — 15%). Natomiast związek marzeń ze spełnieniem i samorealizacją podkreślają głównie kobiety w wieku średnim (14%), natomiast u uczennic i studentek funkcja ta pojawia się sporadycznie (7% uczennic i 4% studentek). Z punktu widzenia psychologii rozwoju człowieka wydaje się to być związane z tym, że okres „przełomu połowy życia” — to czas, gdy w refleksji nad własnym życiem istotną rolę zaczynają odgrywać właśnie poczucie spełnienia i samorealizacji, podczas gdy refleksje nad wyborem kierunku drogi życiowej w późnej adolescencji i wczesnej dorosłości w większym stopniu dotyczyły celów związanych ze zdobywaniem miejsca w społeczeństwie (status zawodu, rodzina). Wiek średni to również okres, kiedy część osób ma już za sobą pewne istotne osiągnięcia (w świecie zewnętrznym lub w kontakcie z sobą), dzięki czemu może doświadczyć już poczucia spełnienia i samorealizacji (przynajmniej w niektórych sferach życia), jak również odkryć znaczenie marzeń dla tych doświadczeń.

Przeprowadzone badania potwierdziły, że kobiety w wieku średnim, które mają poczucie, że zrealizowały swoje marzenia mają mniejsze nasilenie negatywnych komponentów kryzysu połowy życia, ich bilans życiowy w wieku średnim jest bardziej pozytywny, a poczucie straty związane z utratą młodości i lęk przed przyszłością jest mniejszy niż u kobiet, które mają poczucie, że marzeń nie zrealizowały⁷³. Stwierdzono

⁷¹ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*

⁷² W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości...*; D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*; D.J. Levinson, J. Levinson, *The seasons of woman's life...*; K. Obuchowski, *Człowiek intencjonalny...*; P. Oleś, *Psychologia przełomu...*

⁷³ A. Kałużna-Wielobób, *Obraz marzeń a kryzys połowy życia u kobiet*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2009, 14, 2, s. 233–248; A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim...*

również związek między poczuciem zrealizowania młodzieńczego marzenia a poczuciem sensu życia u kobiet w wieku średnim⁷⁴. Kobiety, które w wieku średnim formułują śmiało marzenia na przyszłość doświadczają mniejszego nasilenia negatywnych komponentów kryzysu połowy życia i mają mniejszą tendencję do dokonywania negatywnego bilansu życia niż kobiety, których „marzenia” ograniczają się do zaspokojenia podstawowych potrzeb.

Na znaczenie marzeń jako źródła nadziei zwracały uwagę głównie młodsze kobiety (13% licealistek i 14% studentek), natomiast kobiety w wieku średnim wymieniały tę funkcję marginalnie (3%). Wiek młodzieńczy to wiek nadziei. Nadzieja wieku młodzieńczego może być związana z młodzieńczym idealizmem, ale również z tym, że młody człowiek ma przed sobą całe dorosłe życie i doświadcza poczucia, że sam może je ukształtować (gdy w dzieciństwie i w okresie dorastania sposób życia w większym stopniu zależny był od innych ludzi). Wiek około 40 lat to okres, w którym nie ma już czasu na życie nadzieją na lepszy byt, to okres kiedy doświadczamy „poczucia ostatniego dzwonka”⁷⁵, aby wprowadzić w życie niezrealizowane marzenia (zacząć działać) lub podjąć ostateczną, świadomą decyzję o rezygnacji z nich. To okres kiedy nie ma już czasu na czekanie, albo zrealizuję marzenia „teraz, albo nigdy”. To również okres największych możliwości działania (dzięki doświadczeniu i wiedzy na temat sposobów realizacji celów zdobytych we wczesnej dorosłości, dzięki zdobytej większej skuteczności działania i zdolności oddzielania marzeń od związanych z nimi iluzji⁷⁶.

Zarówno w literaturze, jak i w ocenie badanych podkreślana jest pozytywna rola marzeń w ludzkim życiu. Pozytywną funkcję mogą spełniać marzenia, które stają się podstawą do sformułowania celów do realizacji — pełniąc funkcję informującą człowieka czego pragnie, motywując i dając energię do działania. Marzenia, które nigdy nie zostały postawione jako cele do realizacji również, zgodnie z literaturą⁷⁷ oraz subiektywną oceną badanych kobiet, mogą pełnić pozytywną funkcję, pozwalając oderwać się na chwilę od rzeczywistości i zrelaksować. Niezrealizowane marzenia okazały się wiązać z większym nasileniem kryzysu połowy życia, jednak dotyczyło to szczególnie tych marzeń, których niezrealizowania kobiety w wieku średnim żałują i których braku realizacji nie zrekompensowały sobie w żaden sposób⁷⁸.

Niektóre studentki (9%) i 40-latk (7%) zwracały uwagę na niebezpieczeństwa związane z tym, że marzenia mogą oznaczać ucieczkę od rzeczywistości. Niebezpieczeństwa tego nie wymieniła żadna z badanych uczennic liceum. Co ciekawe, to właśnie licealistki najliczniej (28%) podkreślały pozytywną funkcję marzenia (w formie fantazjowania, wyobrażania sobie) jako sposobu na relaks, oderwanie się od rzeczywistości i dodanie kolorytu życiu. Singer (1976, 1980) zwrócił uwagę, że jest to okres najbardziej nasilonej aktywności marzeniowej. Okres dorastania to czas fantazjowania na temat dorosłości, przymierzania się w wyobraźni do pełnienia różnych ról. Wczesna dorosłość to okres realizacji i działania. Pozytywną rolę czynności marzenia, jako fantazjowania, wyobrażania sobie, które pomaga się zrelaksować, doceniło również 18% starszych badanych.

⁷⁴ A. Kałużna, *Obrazy marzeń młodzieńczych i aktualnych a kryzys połowy życia u kobiet*, „Sztuka Leczenia” 2003, IX, 1, s. 81–89.

⁷⁵ R. Gould, *The phases of adult life. A study in developmental psychology*, „American Journal of Psychiatry” 1972, 129, s. 521–531.

⁷⁶ D.J. Levinson i in., *The Seasons of a Man's Life...*

⁷⁷ S. Fhaner, *Słownik psychoanalizy...*; J.L. Singer, *Marzenia dzienne...*

⁷⁸ A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim...*

WYKORZYSTANIE WIEDZY PSYCHOLOGICZNEJ NA TEMAT MARZEŃ W PRAKTYCE PEDAGOGICZNEJ

Rozumienie sensu i znaczenia, jakie przypisują ludzie marzeniom oraz rozumienie funkcji, jakie marzenia spełniają w ludzkim życiu, jakie jest ich znaczenie dla rozwoju — mogą zostać wykorzystane w praktyce pedagogicznej.

Przykładowe kierunki praktycznego wykorzystania wiedzy na temat funkcji marzeń:

I. W pracy z młodzieżą:

1) Funkcja motywacyjna.

W przypadku młodzieży nie zmotywowanej do nauki, opuszczającej szkołę, nie wywiązującej się z obowiązków można się odwołać do jej marzeń — pokazując związki między nauką a możliwością ich realizacji. Można z uczniem rozmawiać na temat tego, o czym marzy, a w przypadku tych, którzy twierdzą, że nie mają marzeń — pomóc w ich uświadomieniu i dookreśleniu (przez zadawanie pytań pomocniczych, które pomogą uaktywnić marzenie, np.: „wyobraź sobie, że wszystko jest możliwe, nie ma żadnych ograniczeń, jak chciałabyś, aby wyglądało twoje życie za 10 lat?”). Można motywować poprzez odwołanie się do chęci zrealizowania marzenia i pokazania nauki jako środka do realizacji.

2) Funkcje: wyznaczanie celów, funkcja integrująca i kształtująca tożsamość.

W liceum można przeprowadzić lekcję wychowawczą, której tematem byłyby praca z marzeniami — jako narzędzie wspierające wybór drogi życiowej młodzieży, szczególnie w aspekcie wyboru dalszego kierunku kształcenia i drogi zawodowej (co wiąże się m.in. z wyborem przedmiotów na maturę). Działanie wspierające młodzież przy realizacji zadania rozwojowego, jakim jest ukształtowanie dojrzałej tożsamości (tożsamości osiągniętej). Zmniejsza to prawdopodobieństwo wykształcenia się tożsamości lustrzanej i dokonania wyborów niezgodnych z własnymi autentycznymi marzeniami.

3) Funkcja relaksacyjna.

Warto byłoby uczyć w szkołach technik radzenia sobie ze stresem. Byłoby to szczególnie ważne w przypadku osób, które na egzaminach doświadczają tak wysokiego poziomu stresu, że obniża to poziom ich efektywności. Skupiając uwagę na marzeniu (wyobrażając sobie zrealizowane marzenie wraz z doznaniem zmysłowymi) — relaksują się — przenosząc uwagę z bodźca wywołującego reakcję stresową (egzamin), na bodziec wywołujący przyjemne wrażenia. Przenosząc uwagę na to, na czym zależy im w perspektywie długofalowej, co naprawdę jest dla nich ważne w perspektywie całego życia (lub przynajmniej 10 lat), sprawiają, że zmienia się automatyczna ocena poznawcza znaczenia bodźca wywołującego stres (egzaminu): jego ranga wydaje się mniejsza, w odniesieniu do marzeń życiowych przestaje odgrywać tak istotne znaczenie i odbierany jest jako mniejsze zagrożenie.

4) Funkcja związana z poczuciem sensu życia.

Z uwagi na potencjalny związek marzeń z poczuciem sensu życia, praca z marzeniami może okazać się użyteczna dla pracy z postawami światopoglądowymi młodzieży, takimi jak nihilizm.

5) Niebezpieczeństwa: źródło złudzeń i frustracji.

Wskazana mogłaby być praca z marzeniami służąca oddzieleniu marzeń od związanych z nimi iluzji (np. że kiedy „spotkam miłość swojego życia” — to będę absolutnie szczęśliwa i znikną inne problemy). W wielu przypadkach praca z oddzielaniem marzenia od złudzeń będzie wymagała pomocy osobie w uświadomieniu sobie i werbalizacji złudzeń, które w sposób niejawni zawarte były w marzeniu. Warto również wspierać młodzież przy formułowaniu realistycznych celów, wynikających z marzeń, tak aby próba ich realizacji nie prowadziła do frustracji.

II. W pracy z rodzicami młodzieży:

Ważna wydaje się również edukacja i uświadamianie pozytywnej roli marzeń oraz korzyści ze wspierania młodych w dokonywaniu samodzielnych autonomicznych wyborów dotyczących własnej drogi życiowej, uwzględniając przy tym autentyczne marzenia.

III. W pracy z dorosłymi:

W nauczaniu — przy kształceniu dorosłych również możemy wykorzystać funkcję motywacyjną marzeń. Pragnienie realizacji marzenia może być jednym z motywów podejmowania wysiłków dalszego kształcenia przez osoby dorosłe.

Alina Kałużna-Wielobób

DREAM FUNCTIONS ACCORDING TO SECONDARY SCHOOLS STUDENTS, UNIVERSITY STUDENTS AND MIDDLE-AGED WOMEN

Summary

The article presents results of research aimed at showing, how women in different life periods (students of secondary schools, students of universities and middle-aged women) perceive the role and function of daydreams.

The meaning of term “dream” (“daydream”) was analysed, together with dream functions mentioned by such authors as Adler, Levinson, Singer, Obuchowski, Łukaszeński.

The following investigative methods were used: a structured interview concerning dreams and a questionnaire. 509 women participated in the research: 158 students of secondary schools (aged 16–18), 239 students of universities and 112 women aged 35–50 with the secondary education and higher.

The examined women mentioned that dreams play an important part in formulating objectives, planning and executing them. They mentioned that the dreams direct actions, motivate, give strength and energy for action, integrate, may be a source of fulfilment, self-realisation and influence the sense of purpose in life. They could be also the source of self-cognition, self-development and hope. Dreaming can be also a source of pleasure, a way to relax and distance oneself from hard situation in reality, even a way to find a substitute way to fulfil unfulfilled needs.

Preliminary suggestions about the use of knowledge concerning functions of dreams in pedagogical practice were presented in the article. This concerned the pedagogical practice with youth (motivating for study, supporting life choices, learning to relax, work with life outlook attitudes such as nihilism, learning how to separate dreams from illusions) and practice with their parents and with other adults.