

Grażyna ŁÓJ

Poczucie kontroli w okresie starości¹

Wstęp

Starość jest okresem rozwojowym obejmującym wiek od 60-tego roku życia do ponad 100 lat. Takie potencjalne możliwości rozwojowe ma każda jednostka ludzka, tym bardziej teraz, kiedy to postęp medycyny jest tak duży, iż pomaga zwalczać coraz więcej chorób. Niestety, człowiek swoją, niekiedy bardzo agresywną, ingerencją w środowisko naturalne sam sobie dopracował się szeregu chorób cywilizacyjnych i teraz płaci za to swoim zdrowiem i życiem. A przecież starość chorobą nie jest, chociaż trzeba przyznać, że starsi ludzie chorują częściej niż inni, ponieważ ich odporność fizyczna i psychiczna jest nieco zmniejszona. Starość jest kolejnym okresem rozwojowym w życiu człowieka i tak jak każdy okres poprzedni charakteryzuje się specyficznymi cechami rozwojowymi. Różnica polega jedynie na tym, że po każdym poprzednim okresie rozwojowym następuje następny, natomiast starość nie ma już takiej perspektywy.

Życie ludzkie jest jednak ulotne i nikt z nas nie ma pewności, że starości doczeka. Dlatego też, jeżeli już ktoś dożył wieku, który obejmuje okres starości, powinien potraktować starość jak prezent od życia i umieć ją przeżyć godnie, gdyż to zależy od jego mądrości życiowej i prawidłowego rozwiązania zadań rozwojowych, jakie postawił przed nim ten okres życia.

Aby umieć zaakceptować problemy, które starość niesie ze sobą, wypracować odpowiedni styl życia w tym okresie, trzeba przyjąć odpowiednią postawę wobec starości. Kształtowanie tego typu postawy trwa nie od momentu przekroczenia 60-tego roku życia, lecz jest konsekwencją stylu życia w poprzednich okresach rozwojowych i bilansu życiowego, jaki w pewnym momencie swego życia dokonuje większość ludzi.

¹ Badania przeprowadzono w oparciu o grant GU/WP/11/2000.

A zatem na godną starość trzeba sobie zapracować całym swoim życiem.

Niemniej jednak najważniejszym czynnikiem, który decyduje o jakości życia w fazie starości, jest poczucie sprawstwa lub inaczej samostanowienia o sobie albo też poczucie wpływania i decydowania o swoim życiu. W koncepcji Rottera (za: Drwał, 1989) proces ten nazwany został poczuciem kontroli.

Kształtowanie się poczucia kontroli

Pojęcie poczucia kontroli wprowadził po raz pierwszy Rotter (1966), który uważał, iż poczucie kontroli, zwane inaczej lokalizacją kontroli (locus of control — LOC), jest to umiejętność percepcji i interpretacji własnego działania, która kształtuje się w czasie całego ludzkiego życia w toku indywidualnych doświadczeń. Człowiek, aby mógł normalnie funkcjonować, musi mieć przeświadczenie, że ma kontrolę nad własnym życiem. Aby z kolei kontrola ta była efektywna, musi mieć świadomość podejmowanego działania.

Rotter wyróżnił dwa rodzaje poczucia kontroli: poczucie kontroli wewnętrznej i poczucie kontroli zewnętrznej. Ludzie o poczuciu kontroli wewnętrznej są przekonani o tym, że wszystko zależy od ich własnych działań, że mają całkowity wpływ na swoje życie i sami o sobie mogą decydować. Natomiast jednostki, które charakteryzują się poczuciem kontroli zewnętrznej, uważają, iż wszystkim rządzi przypadek i nic od nich nie zależy.

Człowiek, który ma świadomość wpływu na własne życie, ma większą motywację do działania, lepsze przystosowanie emocjonalne i społeczne.

Jak stwierdzono powyżej, poczucie kontroli kształtuje się przez całe życie jednostki. Zależy to od środowiska, w którym wychowuje się człowiek i które ma na niego największy wpływ. W dzieciństwie jest to rodzina. Rodzice, którzy stanowią dla dziecka wzorzec osobowy, uczą je odpowiedzialności za własne działania lub też ochraniając je, najczęściej czynią innych odpowiedzialnych za jego porażki. Jeżeli sukcesów dziecka też nie potrafią docenić, kształtuje się u niego przekonanie, że nie ma wpływu na własne życie. Takie postępowanie rodziców daje podstawy do ukształtowania się w późniejszym czasie takiego wymiaru osobowości człowieka, jakim jest niewątpliwie poczucie kontroli zewnętrznej. Wraz z rozwojem dziecka maleje wpływ rodziców na jego osobowość, a rośnie wpływ grup rówieśniczych i poszczególnych osób znaczących spoza środowiska rodzinnego. Jeżeli młody człowiek wyniósł z domu przekonanie, że jego działania zależą od niego samego, będzie to przekonanie utrwał w ciągu życia, lecz jeżeli nauczył się już, że nic od niego nie zależy, a na jego działania ma wpływ los, przypadek lub inni ludzie, nie będzie miał odpowiedniej motywacji do samodzielnych działań, lecz będzie szukał znajomości, sprzyjających sytuacji i wsparcia innych. W okresie starości zwykle przekonanie o kontroli zewnętrznej wzmacnia się, a poczucie kontroli wewnętrznej maleje. Wiąże się to z pewnością z sytuacją pogłębiającej się niepełnosprawności człowieka star-

szego i przekonaniem społeczeństwa, że w związku z tym nie tylko trzeba mu pomóc, ale wręcz wyręczyć go w działaniach i podejmowaniu codziennych decyzji. Tego typu działania sprawiają, że człowiek starszy czuje się jak ubezwłasnowolniony i nie tylko idzie na emeryturę z pracy zawodowej, ale także bierze emeryturę „od życia”. Staje się mniej aktywny, czuje się niepotrzebny, jest przekonany, że od niego nic nie zależy, „poddaje się” psychicznie, a że somatyka jest nierozzerwalnie związana z psychiką, procesy starzenia tkanek postępują coraz gwałtowniej.

Natomiast w okresie starzenia ważne jest, aby człowiek miał świadomość wpływu na własne życie i społeczeństwo powinno zrobić wszystko, aby go o tym przekonać. Jak dużą rolę w zapobieganiu zbyt gwałtownemu procesowi starzenia się ma przekonanie o wpływie człowieka starzejącego się na własne życie, mogą pokazać przeprowadzone eksperymenty.

Seligman (1993) opisuje eksperyment przeprowadzony w amerykańskim domu starców. Mianowicie mieszkańcom parteru dano większą swobodę wyboru jadłospisu, filmów, które chcieliby oglądać, a także zmotywowano ich do opieki nad wybraną rośliną doniczkową. Natomiast mieszkańcom pierwszego piętra zarówno jadłospis, jak i repertuar filmowy, a nawet rośliny doniczkowe, narzucono odgórnie. Po półtora roku okazało się, że osoby z pierwszej grupy były bardziej aktywne i szczęśliwsze i że z tej grupy zmarło o wiele mniej osób niż z drugiej. Jest to dowód na to, że możliwość wyboru i kierowania swoim postępowaniem może przedłużyć życie i że być może bezradność i ubezwłasnowolnienie mogą je skrócić.

Procedura badawcza

Celem moich badań było zatem zweryfikowanie postawionych hipotez:

1. „Istnieją różnice pomiędzy ludźmi starszymi w zakresie poczucia kontroli wewnętrznej w zależności od wieku, płci, miejsca zamieszkania i wykształcenia”.
2. „Istnieją istotne różnice pomiędzy dwoma grupami badawczymi ludzi w wieku starszym: o niskim poziomie poczucia kontroli i o wysokim poziomie poczucia kontroli w zakresie poczucia sensu życia, ekstrawertyzmu, otwartości, ugodowości, sumienności i neurotyzmu”.
3. „Im wyższy jest poziom poczucia kontroli wewnętrznej, tym wyższe jest poczucie sensu życia u osób w okresie starości”.
4. „Im wyższy jest poziom kontroli wewnętrznej, tym wyższy jest poziom ekstrawertyzmu, otwartości, ugodowości i sumienności”.
5. „Im wyższy jest poziom poczucia kontroli wewnętrznej, tym niższy jest poziom neurotyzmu”.

Aby dokonać tej weryfikacji, przebadano 114 osób — w tym 77 kobiet i 37 mężczyzn. Wyniki przeprowadzonych badań umieszczono w tabelkach.

Metody i organizacja badań

Aby przeprowadzić badania, użyto trzech metod badawczych. Zmienną zależną, czyli poziom poczucia kontroli wewnętrznej, zbadano przy pomocy testu Xymeny Gliszczyńskiej „Skala I – E w pracy”. Test ten składa się z 25 par stwierdzeń, z których osoba badana ma wybrać jedno, zgodne z jej przekonaniami. Stwierdzenia dotyczą dwóch zagadnień: stosunku do sytuacji pracy i filozofii życiowej danej jednostki. Ponieważ badania dotyczyły emerytów, brano tylko pod uwagę skalę filozofii życiowej, nie analizując stwierdzeń odnoszących się do sytuacji pracy.

Natomiast aby zanalizować zmienne zależne, czyli poziom poczucia sensu życia, oraz wymiary osobowości, tj. neurotyzm, ekstrawertyzm, ugodowość, otwartość i sumienność, użyto dwóch innych testów.

Do badania poziomu poczucia sensu życia zastosowano kwestionariusz J.C. Crumbaugh i L.T. Mohalickiej przetłumaczony na język polski przez prof. Z. Płużek. Z testu tego wykorzystano tylko część A, co wynikało z potrzeb niniejszej pracy. Część ta zawiera 20 stwierdzeń, a badany ma ustosunkować się do treści każdego twierdzenia przez wybór jednej z wielkości podanej na skali od 1 do 7.

Do badania wymienionych wyżej wymiarów osobowości zastosowano inwentarz osobowości NEO – FFI Costy i Mc Crae. Kwestionariusz ten składa się z 60 stwierdzeń, a odpowiedź badany zaznacza na 5-cio stopniowej skali:

- 1 — zdecydowanie nie zgadzam się,
- 2 — nie zgadzam się,
- 3 — nie mam zdania,
- 4 — zgadzam się,
- 5 — zdecydowanie się zgadzam.

Prezentacja wyników badań

Grupa badawcza liczyła 114 osób w wieku od 60-ciu do 90-ciu lat.

Tabela 1. Wiek i płeć osób badanych

Płeć	Wiek												Razem	
	60 – 64		65 – 69		70 – 74		75 – 79		80 – 84		85 – 90			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
K	39	34,21	12	10,53	14	12,28	9	7,89	2	1,75	1	0,88	77	67,54
M	25	21,93	5	4,39	4	3,51	2	1,75	1	0,88	0	0,00	37	32,46
Razem	64	56,14	17	14,91	18	15,79	11	9,65	3	2,63	1	0,88	114	100

Jak wynika z tabeli nr 1, najliczniejszą grupę stanowiły kobiety w wieku 60 – 64 lata, było ich 39, co stanowi 34, 21% wszystkich osób badanych, a na-

stępnie mężczyźni w tym samym przedziale wiekowym — 25 osób, czyli 21,93% badanych ludzi starszych.

Kobiety stanowią większość badanych osób, co wynika z faktu, że kobiety żyją dłużej i są bardziej chętne do przeprowadzania badań.

W następnej tabelce umieszczono wyniki badań dotyczące poziomu poczucia kontroli wewnętrznej u ludzi starszych.

Tabela 2. Poziom poczucia kontroli osób badanych a wiek

PKW	Wiek													
	60 – 64		65 – 69		70 – 74		75 – 79		80 – 84		85 – 90		Razem	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1 – 8	11	17,19	5	29,41	2	11,11	0	0,00	0	0,00	0	0,00	18	15,79
9 – 17	40	62,50	11	64,71	14	77,78	9	81,82	2	66,67	1	100	77	67,54
18 – 25	13	20,31	1	5,88	2	11,11	2	18,18	1	33,33	0	0,00	19	16,67
Razem	64	100	17	100	18	100	11	100	3	100	1	100	114	100

Widzimy zatem, że w grupie wiekowo najniższej najwięcej osób miało poczucie kontroli na średnim poziomie. Natomiast porównując obie grupy badawcze o wysokim poziomie kontroli wewnętrznej (WPK) i o niskim poziomie kontroli wewnętrznej (NPK) zauważyć można, że w grupie wiekowo najniższej, tj. 60 – 64 lat, więcej osób ma poziom poczucia kontroli wyższy, czyli w przedziale 18 – 25 punktów (20,31% osób z tej grupy), natomiast poziom poczucia kontroli niski czyli w przedziale 1 – 8 punktów ma 17,19% ludzi starszych z tej grupy wiekowej. Ale już w następnej 65 – 69 lat 29,41% osób badanych ma niskie poczucie kontroli, a tylko 5,88% ma poczucie kontroli wewnętrznej wysokie. W pozostałych grupach wiekowych poziom poczucia kontroli wyraźnie spada i pozostaje na średnim poziomie. Wyniki powyższych badań potwierdzają teorię Rottera, że wraz z wiekiem obniża się poziom poczucia kontroli wewnętrznej.

Tabela 3. Poczucie kontroli a wykształcenie

PKW	Wykształcenie								Razem	
	Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1 – 8	6	13,63	4	20,00	6	17,14	2	13,33	18	15,79
9 – 17	31	70,45	14	70,00	23	65,71	9	60,00	77	67,54
18 – 25	7	15,91	2	10,00	6	17,14	4	26,67	19	16,67
Razem	44	100	20	100	35	100	15	100	114	100

Jeżeli przyrzeć się bliżej zależności poziomu wykształcenia i poczucia kontroli to większość badanych ma średni poziom poczucia kontroli niezależnie od wykształcenia. Natomiast w grupie wysokiego poziomu poczucia kontroli wewnętrznej wraz z wykształceniem zwiększa się relatywnie do ilości badanych osób w każdej grupie poziom poczucia kontroli wewnętrznej. Wynika z tego,

że poziom poczucia kontroli zależy od wykształcenia i im wyższe jest wykształcenie, tym ludzie bardziej są odpowiedzialni za swoje życie i działanie.

Tabela 4. Poczucie kontroli a miejsce zamieszkania

PKW	Miejsce zamieszkania						Razem	
	Wieś		Miasteczko		Duże miasto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
1 – 8	5	15,15	0	0,00	13	17,11	18	15,79
9 – 17	23	69,70	5	100	49	64,47	77	67,54
18 – 25	5	15,15	0	0,00	14	18,42	19	16,67
Razem	33	100	5	100	76	100	114	100

Z powyższej tabeli wynika, że nie ma istotnych różnic pomiędzy ludźmi mieszkającymi w mieście i na wsi w zakresie poczucia kontroli. Miejsce zamieszkania nie wpływa więc na poziom poczucia kontroli.

Tabela 5. Poczucie kontroli a płeć

PKW	Płeć				Razem	
	K		M			
	N	%	N	%	N	%
1 – 8	13	16,88	5	13,51	18	15,79
9 – 17	55	71,43	22	59,46	77	67,54
18 – 25	9	11,69	10	27,03	19	16,67
Razem	77	100	37	100	114	100

Analizując zaś tę tabelkę, wyraźnie widać różnicę pomiędzy poczuciem kontroli u kobiet i mężczyzn. Poziom kontroli wewnętrznej jest istotnie wyższy u mężczyzn w porównaniu z grupą kobiet w okresie starości. Wynika z tego, że mężczyźni są bardziej odpowiedzialni za swoje życie, mają większe poczucie sprawstwa i czują się silniejsi psychicznie niż kobiety.

Poczucie sensu życia

Poczucie sensu życia bywa określane różnie; bądź to jako specyficzne nastawienie wobec życia, bądź jako potrzeba psychiczna lub wreszcie jako bliżej nieokreślony stan. V.E. Frankl (1971) uważa, że sens życia jest to stan podmiotowej satysfakcji jednostki związany z działaniem celowym i ukierunkowanym na wartości (bliskie i dalekie, względne i absolutne). Aby urzeczywistnić sens bytu ludzkiego, można to uczynić trzema sposobami:

1. poprzez działanie i kształtowanie świata,
2. poprzez przeżywanie świata, wchłanianie i przyswajanie sobie piękna i prawdy bytu,
3. poprzez cierpienie (Frankl, 1971, s. 69).

Potrzeba sensu życia jest właściwa tylko ludziom dojrzałym, a w wieku starszym ma niebagatelne znaczenie. Jeżeli człowiek starszy zajmuje się czymś, co dla niego ma wartość, czuje się potrzebny, ważny i dzięki temu jest aktywny, to jego potrzeba jest zaspokajana. Jeżeli też jest odpowiedzialny za własne życie, ma poczucie, że zależy ono wyłącznie od niego, a nie jest sterowane przez innych, bądź też przypadkowe, to poziom poczucia sensu życia powinien być wyższy. Natomiast gdy ludzie nie mają poczucia, że są panami swego życia, i wydaje im się, że wszystko zależy od innych, a nie od nich samych, to poziom poczucia sensu życia spada.

Aby zweryfikować postawioną wcześniej hipotezę, porównano wyniki badań dwoma testami: Skalą sensu życia i testem do badania poczucia kontroli. Wyniki badań przedstawiono w poniższej tabelce.

Tabela 6. Poczucie kontroli a poczucie sensu życia

PKW	Poczucie sensu życia										Razem	
	50 – 60		61 – 80		81 – 100		101 – 120		121 – 140			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1 – 8	0	0,00	1	0,88	9	7,89	7	6,14	1	0,88	18	15,79
9 – 17	0	0,00	1	0,88	16	14,04	35	30,70	25	21,93	77	67,54
18 – 25	0	0,00	1	0,88	1	0,88	8	7,02	9	7,89	19	16,67
Razem	0	0,00	3	2,63	26	22,81	50	43,86	35	30,70	114	100

Wbrew oczekiwaniom ani jedna osoba badana nie przejawiała poczucia bezradności, czyli niskiego poziomu poczucia sensu życia. Istotne różnice zauważyć można dopiero od poziomu średniego mieszczącego się w granicach 81 – 100 punktów. Najwięcej osób badanych wykazywało średni poziom poczucia sensu życia. Natomiast porównując grupy osób o niskim i wysokim poziomie poczucia kontroli wewnętrznej, można zauważyć, im wyższy jest poziom poczucia kontroli wewnętrznej, tym wyższy jest poziom poczucia sensu życia.

Poniższa tabelka zawiera wartości średnie dla testu „poczucie sensu życia”, dla dwóch grup skrajnych: grupy o wysokim poziomie kontroli wewnętrznej (WPK) i grupy o niskim poziomie poczucia kontroli wewnętrznej (NPK).

Tabela 7. Poczucie sensu życia

Stat	M.	s	Me	r-per
WPK	117,85	13,88	120	0,08
NPK	95,25	20,88	99	0,11

Jak wynika z powyższych statystyk, są podstawy, aby wśród osób badanych wyróżnić dwie grupy skrajne: o wysokim i niskim poczuciu kontroli. Grupy te różnią się istotnie zarówno średnią statystyczną, jak i odchyleniem standardowym. Korelacje między nimi też są istotne. Z analizy powyższych statystyk wynika, że w grupie o wysokim poziomie poczucia kontroli (WPK) badani lu-

dzie starsi przejawiają wysoki poziom sensu życia. Mają więc świadomość, że ciągle odgrywają dużą rolę w życiu swoich najbliższych, uważają, że ich istnienie jest sensowne i celowe, życie jest dla nich ciągle jeszcze wyzwaniem i ma w sobie coś podniecającego, a ich codzienne obowiązki są dla nich źródłem zadowolenia i satysfakcji. Natomiast ludzie starsi o NPK przejawiają niski poziom sensu życia. Życie jest dla nich szare i bezbarwne, a każdy dzień jest do siebie podobny. Codzienne obowiązki są dla nich przykre i pełne udręki, a ich życie jest puste i pełne rozpaczy.

Wymiary osobowości wg Costy i Mc Crae

Costa i Mc Crae podają w swojej teorii pięć wymiarów osobowości: neurotyzm, ekstra / intrawertyzm, otwartość, ugodowość i sumienność.

Neurotyczność jest wymiarem przedstawiającym przystosowanie emocjonalne jednostki bądź jej emocjonalne niezrównoważenie. Oznacza ono zdolność do przeżywania negatywnych emocji, tj. strachu, niezadowolenia, poczucia winy oraz wrażliwości na stres.

Ekstrawersja charakteryzuje jakość i ilość interakcji społecznych, poziom aktywności, energii i zdolność do odczuwania pozytywnych emocji.

Otwartość na doświadczenie jest to tendencja jednostki do poszukiwania i pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancji wobec nowości i ciekawości poznawczej.

Ugodowość opisuje pozytywne lub negatywne nastawienie do innych ludzi, orientację interpersonalną przejawiającą się w altruizmie bądź antagonizmie doświadczanych w uczuciach, myślach i działaniu.

Sumienność charakteryzuje stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel, czyli opisuje stosunek człowieka do pracy.

W następnej tabelce zamieszczono statystyki dotyczące wyników testu NEO – FFI Costy i Mc Crae.

Oprócz podstawowych statystyk obliczono także dla obu metod, tzn. dla testu do badania poczucia kontroli i testu NEO – FFI test „z”, czyli istotności różnic między średnimi. Jeżeli „z” jest większe lub równe 1,9, oznacza to, że istnieją istotne różnice statystyczne pomiędzy obiema skrajnymi grupami. Wyniki tego testu wykazały, że istnieją różnice statystycznie istotne dla takich wymiarów osobowości, jak: neurotyzm, ekstra- i intrawertyzm, otwartość i ugodowość. Natomiast w wymiarze: sumienność takie różnice nie występują. Oznacza to, że osoby starsze z grupy o WPK mają obniżony poziom neurotyzmu: są lepiej przystosowane do środowiska społecznego, w którym żyją, i do nowej sytuacji społecznej, jaką starość niesie ze sobą. Są to osoby spokojne, zrównoważone, odporne na sytuacje stresowe, chociaż odporność ta zmniejsza się wraz z wiekiem. Natomiast osoby starsze z grupy o NPK mają o wiele wyższy poziom

neurotyzmu. Są zatem podatne na psychiczne zranienia, nadwrażliwe, doświadczają częściej niż inni negatywnych emocji, tj. strachu, niezadowolenia, gniewu, poczucia winy itp. Nie radzą sobie też w sytuacjach stresowych i nie potrafią kontrolować swoich emocji.

Tabela 8. Wyniki testu NEO – FFI

Stat Zmienna	M		Me		S		Z
	WPK	NPK	WPK	NPK	WPK	NPK	
Neur.	3,98	6,44	4	7	1,97	2,14	4,07
Ekst.	6,46	4,96	7	5	2,11	2,18	2,28
Otw.	4,51	3,00	5	3	2,10	1,78	2,76
Ugod.	7,02	5,75	7	6	1,96	2,01	1,5
Sum.	7,27	6,42	7	6	1,96	2,01	1,5

Istotne różnice można zauważyć pomiędzy wszystkimi statystykami charakteryzującymi obie grupy badawcze w zakresie wymiaru intra-, ekstrawersja. Pokazują one wyraźnie, że osoby starsze z grupy WPK mają wyższy poziom ekstrawertyzmu niż osoby z grupy NPK. Są one zatem towarzyskie, serdeczne, asertywne, aktywne, zdolne do podejmowania ryzyka i mają tendencję do reagowania pozytywnymi emocjami. Natomiast osoby starsze, które znalazły się w grupie o NPK, mają niższy poziom ekstrawertyzmu i dlatego charakteryzuje ich brak asertywności, zachowują rezerwę w kontaktach społecznych, brak im optymizmu, są raczej nieśmiali i wolą samotność niż przebywanie z innymi ludźmi.

W wymiarze otwartości też zarysowały się wyraźne różnice. Osoby o wysokim poczuciu kontroli są bardziej otwarte na doświadczenie. Pomimo swego wieku wykazują intelektualną ciekawość i dążność do twórczego przekształcania rzeczywistości. Może to jednak prowadzić do konfliktów z otoczeniem, ponieważ niekonwencjonalne zachowania u osoby starszej nie zawsze są tolerowane przez społeczeństwo. Ponieważ osoby z tej grupy są też niezależne w sądach i skłonne do kwestionowania autorytetów, dlatego też nie są popularne w swoich grupach społecznych. Natomiast jednostki z grupy o NPK mają małą otwartość na doświadczenie. Są więc konwencjonalne w zachowaniu i konserwatywne w poglądach. A ponieważ preferują akceptowane społecznie sposoby działania i cenią sobie tradycyjne wartości, są tolerowane w swoich grupach społecznych i nie wywołują konfliktów.

Z przeprowadzonych badań wynika również, że ludzie starsi z grupy o WPK są bardziej ugodowi niż ludzie z grupy o NPK. Oznacza to, że ludzie z grupy o WPK są mili, życzliwi wobec innych, przejawiają postawy altruistyczne, a także odbierają świat na zasadzie podobieństwa do siebie. Sprawia to, że większość jednostek z omawianej grupy zastępuje swoją aktywność zawodową, podejmując się na emeryturze zajęć o charakterze społecznym, np. kuratora społecznego, pracy charytatywnej itp. Natomiast jednostki z grupy o NPK są bardziej egocentryczne, podejrzliwe wobec innych i są nastawione na rywalizację

niż na współpracę. Wobec innych ludzi przyjmują postawę pełną dystansu, a czasami nawet bywają agresywne.

Natomiast jeżeli chodzi o różnicę pomiędzy obiema grupami o WPK i NPK w wymiarze sumienności, to różnice te są mało istotne. Wynika z tego, że ludzie starsi nie różnią się między sobą stosunkiem do pracy, dążeniem do osiągnięć, poziomem aspiracji itp. Czynniki te nie zależą zatem od poziomu poczucia kontroli.

Podsumowanie

Badania zamieszczone w powyższej pracy zweryfikowały tezę, że poczucie kontroli jest zależne od wieku, płci, wykształcenia i koreluje z poczuciem sensu życia, poziomem neurotyzmu, ekstra/intrawertyzmu, otwartości, ugodowości i sumienności. Weryfikacja ta pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków:

- w miarę upływu lat poziom poczucia kontroli wewnętrznej maleje, co potwierdza teorię Rottera,
- w okresie starości mężczyźni mają wyższy poziom poczucia kontroli wewnętrznej niż kobiety,
- ludzie starsi, którzy mają wyższe wykształcenie, przejawiają wyższy poziom kontroli wewnętrznej niż ci, którzy mają wykształcenie niższe,
- wraz ze wzrostem poziomu poczucia kontroli wewnętrznej wzrasta poziom poczucia sensu życia w okresie starości,
- osoby starzejące się o wysokim poziomie poczucia kontroli wewnętrznej mają niższy poziom neurotyzmu, są bardziej ekstrawertywni, otwarci i ugodowi,
- ludzie starsi o niskim poziomie poczucia kontroli wewnętrznej mają wyższy poziom neurotyzmu, są bardziej intrawertywni, mniej otwarci i mniej ugodowi,
- poziom poczucia kontroli nie koreluje z poziomem sumienności w wieku starszym.

Badania potwierdziły, że poczucie kontroli odgrywa w wieku starszym rolę szczególną. Ludzie, którzy kierują się w życiu poczuciem kontroli wewnętrznej, dążą ku rozwojowi, mają pozytywne postawy wobec starości, gdyż widzą, że ich życie ma sens. Czują się potrzebni i odpowiedzialni za siebie. Rozwój ich jest uwarunkowany subiektywnym odczuwaniem dobrostanu, czyli adekwatnym poziomem jakości życia. Ludzie ci są opanowani, otwarci na innych, dążą do kontaktu z ludźmi, chętnie z nimi rozmawiają, dzielą się swoimi doświadczeniami. Takie właśnie funkcjonowanie osób starszych jest gwarancją ich zdrowia psychicznego, a to z kolei przyczynia się do spowolnienia fizjologicznych procesów starzenia się. Ale funkcjonowanie człowieka w każdym okresie życia jest nie tylko uwarunkowane wymiarami osobowości człowieka, które ukształtowały się

w dzieciństwie. Ma to niewątpliwie niebagatelne znaczenie, ale nie są to jedyne uwarunkowania. Funkcjonowanie osób starszych zależy też od warunków zewnętrznych, w jakich przebywa. Ich funkcjonowanie jest zatem wypadkową czynników inter- i intrapsychicznych. Ważne jest więc, aby otoczenie człowieka starzejącego się stworzyło mu takie warunki, gdzie miałby poczucie samostanowienia, decydowania o sobie, przewyżczania własnych słabości, które starość niesie ze sobą. Nie ma potrzeby wyłączać osoby starsze w czynnościach życia codziennego, gdyż w ten sposób ogranicza się jego aktywność, co przyspiesza proces starzenia się. Ważne jest zatem takie działanie środowiska, czyli osób z otoczenia ludzi starszych, aby wzmacniać poziom ich poczucia kontroli wewnętrznej, co z pewnością podniesie ich jakość życia.

Bibliografia

- Drwał, R.Ł. (1989). Techniki kwestionariuszowe w diagnostyce psychologicznej, Lublin: KUL.
- Frankl, V.E. (1971). *Homo patiens*, Warszawa: IW PAX.
- Seligman, M. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*, Poznań: Media Rodzina.
- Zawadzki B., Strealu J., Szczepanik P., Śliwińska M. (1998). *Inwentarz osobowości NEO – FFI Costy i McCrae*, Warszawa : Prac. Testów Psychologicznych PTP.

Grażyna ŁÓJ

The locus of control in the old age

Summary

The sense of control is a very important aspect of the personality of elder people. Rotter (1966) was the first person who paid attention to this aspect and created the theory of the sense of internal and external control. Supported by his theory there were stated hypotheses pointing to correlations of the sense of control and other aspects of the personality, e.g. the sense of meaning of life, neurotism, extra- and introvertism, conformity and conscientousness. These hypotheses were verified by examinations of 114 elder people in age of 60 to 90. The examinations showed that in old age level of the sense of internal control influences positively on the sense of meaning of life and other aspects of the personality. Therefore the environment of an elder person should behave such that he/she would feel he/she is useful and responsible for his own life, what is a basis of worthy old age.