

## Strategie regulacji złości a obraz siebie u osób starszych

### Relationship between anger regulation and self-image in elderly people

Katedra Psychologii Klinicznej, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. Kierownik Katedry: prof. dr hab. Stanisława Steuden  
Correspondence to: Dr Bernarda Bereza, Katedra Psychologii Klinicznej, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin, tel.: 81 445 34 53, e-mail: bernarda.bereza@kul.pl  
Source of financing: Department own sources

---

#### Streszczenie

**Cel pracy:** Zawężony pojęciowo obraz ludzi starszych bywa kojarzony dość jednoznacznie, tzn. są oni określani bądź jako osoby zgorzkniałe, gderliwe, tyranizujące swoich bliskich, nieradzące sobie z emocjami, bądź też jako aktywne, łagodne i życzliwe. Tymczasem, podobnie jak u ludzi z młodszych grup wiekowych, typologia seniorów jest nieco bardziej zróżnicowana, w tym także sposób regulacji doświadczanych przez nich emocji. Celem badań zaprezentowanych w niniejszym artykule było określenie specyfiki zarządzania złością oraz związku pomiędzy różnymi strategiami regulacji tej emocji a obrazem siebie u osób starszych. Opierając się na teorii Bentovima, regulację emocji rozumiano jako modulowanie, modyfikowanie, ukierunkowanie oraz kontrolę intensywnego pobudzenia i doświadczanego napięcia. **Materiał i metody:** W skład badanej grupy weszło 31 mężczyzn (grupa badawcza) i 39 kobiet (grupa kontrolna) powyżej 64. roku życia. Procedura badania miała charakter kwestionariuszowy i obejmowała samodzielne wykonanie przez badanych testów psychologicznych, w tym: Self-Expression and Control Scale – SECS (T. van Elderen i wsp.) oraz Testu Przymiotnikowego ACL (H.G. Gough, A.B. Heilbrun). **Wyniki:** Badane grupy różniły się znacząco w zakresie regulacji złości oraz obrazu siebie. Istnieją związki pomiędzy sposobami regulacji złości a posiadany realnym obrazem siebie. **Wnioski:** Sposób regulacji złości ma znaczenie dla obrazu siebie osób starszych, a konstruktywne wyrażanie złości oraz efektywna kontrola tego procesu dają szansę optymalizacji jakości życia seniorów.

**Słowa kluczowe:** regulacja złości, emocje, radzenie sobie, obraz siebie, starość

#### Summary

**Aim:** The picture of elderly people, narrowly understood, tends to be quite explicitly associated, namely as either embittered, grumpy, tyrannizing their family and friends, emotionally unstable or active, gentle and kind. Meanwhile, like in the case of people from younger age groups, the typology of elderly people is slightly more varied, including their way of regulating experienced emotions. The aim of the article was the search for the specificity of anger regulation and the connection between the techniques of anger regulation and self-image in elderly people. Based on Bentovim's theory, emotion regulation was understood as modulating, modifying, focusing and controlling intense excitement and experienced tension. **Material and methods:** The sample group consisted of 31 men (study group) and 39 women (control group) above 64 years of age. The study procedure had a questionnaire form and involved completing psychological tests by subjects, including Self-Expression and Control Scale – SECS (T. van Elderen *et al.*) and the Adjective Check List – ACL (H.G. Gough, A.B. Heilbrun). **Results:** The groups differed significantly in terms of anger regulation and self-image. There are links between different ways of anger regulation and the real self-image. **Conclusions:** The way of anger regulation is significant for the self-image experienced by elderly people, while a constructive expression of anger and the effective control of this process give a chance for the optimization of the quality of life of elderly people.

**Key words:** anger regulation, emotions, coping, self-image, old age

## WPROWADZENIE

Starość w społeczeństwie coraz powszechniej odbierana jest jako temat tabu. Niezależnie od wieku wywołuje zwykle niekorzystne konotacje, generując negatywne emocje, głównie niepokój, antycypowany lęk, wstyd oraz poczucie bezużyteczności<sup>(1)</sup>. Mówienie o starości staje się niewygodne, a wobec panującego kultu doskonałości i piękna – wręcz niemożliwe. Zawężony pojęciowo obraz ludzi starszych bywa kojarzony dość jednoznacznie, tzn. są oni określani bądź jako osoby zgorzkniałe, gderliwe, tyranizujące swoich bliskich, nieradzące sobie z emocjami, bądź też aktywne, łagodne i życzliwe. Należy pamiętać, że podobnie jak u ludzi z młodszych grup wiekowych typologia seniorów jest nieco bardziej zróżnicowana<sup>(1,2)</sup>, w tym także sposób regulacji doświadczanych przez nich emocji. Metaanaliza specyfiki zarządzania emocjami w różnych grupach wiekowych dowodzi, że w czwartym kwartale życia następuje najsilniejszy spadek emocji pozytywnych i wzrost negatywnych. Jednak ludzie starsi efektywniej aniżeli młodszy radzą sobie z doświadczanym afektem. Seniorzy nie tylko mniej intensywnie doświadczają negatywnych uczuć, ale także posiadają większą umiejętność radzenia sobie z nimi – wraz z wiekiem wzrasta bowiem zdolność ich kontrolowania. Radzenie sobie zorientowane jest głównie na mechanizmy tłumienia. Osoby starsze mają tendencję i jednocześnie zdolność do unikania sytuacji emocjonalnych, wykorzystując aktywne strategie ograniczające liczbę negatywnych uczuć oraz ich natężenie. Sprzyja temu m.in. wycofanie się z kontaktów społecznych, dostarczających silnych emocji obciążających<sup>(3)</sup>. Takie działania zmierzają oczywiście do optymalizacji subiektywnego samopoczucia.

## CEL BADAŃ

Przedstawiona powyżej tematyka przyczyniła się do sformułowania problemów badawczych, które dotyczą związku regulacji emocji z obrazem siebie osób starszych, z uwzględnieniem specyfiki zarządzania złością w okresie starości oraz różnic pomiędzy grupami podzielonymi według płci. Regulację emocji zdefiniowano na podstawie teorii Bentovima<sup>(4)</sup> jako modulowanie, modyfikowanie, ukierunkowanie oraz kontrolę intensywnego pobudzenia i doświadczanego napięcia. Postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy mężczyźni i kobiety w okresie starości różnią się pod względem częstości stosowania poszczególnych strategii radzenia sobie ze złością? Jaki jest charakter tych różnic?
2. Czy i jaki występuje związek między poszczególnymi strategiami regulacji złości a obrazem siebie w obu badanych grupach?

## METODY BADAŃ

W badaniach wykorzystano Self-Expression and Control Scale – SECS (T. van Elderen, S. Maes, I. Komproe,

## INTRODUCTION

Senility in the society is more and more often perceived as a taboo subject. Independently of age, it usually arouses disadvantageous connotations and generates negative emotions, mainly apprehension, anticipated anxiety, shame and a sense of uselessness<sup>(1)</sup>. Speaking about senility becomes inconvenient, and considering the prevalent cult of perfection and beauty – even passé. The narrowed image of elderly people is sometimes associated quite unambiguously, i.e. they are defined as embittered, grumpy people who tyrannize their family and friends, can't cope with emotions, or they are active, gentle and kind. We should remember that similarly as in people in younger age groups the typology of seniors is somewhat more differentiated<sup>(1,2)</sup>, including also the way of regulating their experienced emotions.

Meta-analysis of the specificity of emotion regulation in different age groups proves that in the fourth quarter of life there is the strongest decrease in positive emotions and increase in negative emotions. However, elderly people cope with experienced affects more effectively than young people. Seniors not only less intensely experience negative feelings but also have a higher capability of coping with them, because with age their capability to control them grows. Coping is mainly focussed on mechanisms of suppression. Elderly people have a tendency and ability to avoid emotional situations, using active strategies confining the number of adverse feelings and their intensity. This is supported, among other, by withdrawal from social contacts providing strong burdening emotions<sup>(3)</sup>. Surely such activities are aimed at optimization of subjective physical and mental state.

## AIM OF THE STUDY

The above presented subject matter contributed to formulation of research problems which refer to the links between emotion regulation and self-image in elderly people, including the specificity of anger regulation in senility period and differences between the groups divided according to gender. Emotion regulation was defined according to the theory of Bentovim<sup>(4)</sup> as modulating, modifying, focussing and control of intense excitement and experienced tension. The following research questions were asked:

1. Do the men and women during senility differ in terms of the frequency of the use of respective strategies of coping with anger? What is the nature of these differences?
2. Is there any, and if so what type of, a link between particular strategies of anger regulation and self-image in both tested groups?

## METHODS OF RESEARCH

The Self-Expression and Control Scale – SECS (T. van Elderen, S. Maes, I. Komproe, L. van der Kamp) was used

L. van der Kamp), pozwalającą na rozróżnienie grup pod względem form wyrażania złości i kontroli tego procesu, oraz Test Przymiotnikowy – ACL (H.G. Gough, A.B. Heilbrun), identyfikujący tzw. realny obraz siebie.

SECS jest 24-itemowym kwestionariuszem na skali 4-punktowej („prawie nigdy” – „czasami” – „często” – „prawie zawsze”) badającym częstotliwość sposobu ekspresji i kontroli złości. Składa się z 4 podskal, mierzących: 1) eksterioryzację złości (*anger-out*, AO), 2) interioryzację złości (*anger-in*, AI), 3) kontrolę w uzewnętrznianiu złości (*control anger-out*, CAO) oraz 4) kontrolę w uwewnętrznianiu złości (*control anger-in*, CAI). Rzetelność  $\alpha$ -Cronbacha podskal mieści się w granicach od 0,65 do 0,81<sup>(5)</sup>.

ACL jest testem składającym się z 300 przymiotników odnoszących się do właściwości ludzkiego zachowania i osobowości. Skale podzielone są na pięć grup: 1) skale *modus operandi* (4 podskale kluczy kontrolnych), 2) skale potrzeb (15 podskal predyspozycji osobowościowych), 3) skale tematyczne (9 podskal komponentów zachowań interpersonalnych), 4) skale analizy transakcyjnej (5 podskal stanów *ego*), 5) skale oryginalności-inteligencji (4 podskale strukturalnych wymiarów osobowości)<sup>(6,7)</sup>. Współczynniki rzetelności skal wyznaczone metodą wewnętrzną zgodności wynoszą od 0,45 do 0,93,  $Me = 0,72$  dla kobiet oraz od 0,40 do 0,94,  $Me = 0,73$  dla mężczyzn<sup>(8)</sup>.

## WYNIKI

Dobór badanych był losowy. W badaniu wzięło udział 70 ochotników w przedziale wiekowym od 64 do 85 lat. Do grupy badawczej włączono mężczyzn ( $N = 31$ ), do grupy kontrolnej weszły kobiety ( $N = 39$ ). Średni wiek badanych ( $M$ ) wyniósł 73,39 roku ( $SD = 5,99$ ) – dla mężczyzn  $M = 73,25$  roku ( $SD = 6,92$ ) i dla kobiet  $M = 73,49$  roku ( $SD = 5,24$ ). Badani różnili się istotnie statystycznie w zakresie deklarowanego stanu cywilnego ( $p = 0,004$ ). Większość osób pozostawała w związku małżeńskim. Przyczyną życia w pojedynkę u kobiet był stan wdowieństwa, zaś u mężczyzn stan kawalerski lub rozwód. W zakresie pozostałych kontrolowanych zmiennych socjodemograficznych nie było różnic istotnych statystycznie. Dominowało wykształcenie zawodowe; 3/4 badanych zamieszkiwało aglomeracje powyżej 100 tys. mieszkańców. Źródłem dochodu była renta lub emerytura; swoją sytuację materialną ochotnicy biorący udział w badaniu na ogół oceniali jako średnią. Większość osób wcześniej wykonywała zawody związane z pracą fizyczną. W chwili badania 41% kobiet zamieszkiwało samotnie, zaś 51% mężczyzn z założoną przez siebie rodziną.

Pierwszym etapem analiz było poszukiwanie specyfiki radzenia sobie ze złością przez seniorów. Zidentyfikowano różnice istotne statystycznie pomiędzy grupą mężczyzn i kobiet dotyczące stanu emocjonalnego po wybuchu złości ( $p < 0,05$ ). Co trzecia z badanych osób po epizodzie złości doświadcza poczucia winy (częściej mężczyźni niż kobiety). Dla kobiet bardziej typowy jest smutek i uzalanie się

in the study, which allows to differentiate between the groups in terms of the forms of expressing anger and control of this process, and the Adjective Check List – ACL (H.G. Gough, A.B. Heilbrun), identifying the so-called real self-image.

SECS is a 24-item questionnaire on a 4-score scale (“almost never” – “sometimes” – “often” – “almost always”) testing the rate of the mode of expression and anger control. It consists of 4 subscales which measure: 1) externalization of anger (*anger-out*, AO), 2) internalization of anger (*anger-in*, AI), 3) control anger-out (CAO) and 4) control anger-in (CAI). Reliability of  $\alpha$ -Cronbach subscales ranges from 0.65 to 0.81<sup>(5)</sup>.

ACL is a test consisting of 300 adjectives referring to characteristics of human behaviour and personality. The scales are divided into five groups: 1) *modus operandi* scales (4 subscales of control keys), 2) scales of needs (15 subscales of personality predispositions), 3) topical scales (9 subscales of interpersonal conduct components), 4) transaction analysis scales (5 subscales of *self-states*), 5) originality-intelligence scales (4 subscales of structural personality dimensions)<sup>(6,7)</sup>. The scales reliability coefficients determined by the internal conformity method range from 0.45 to 0.93,  $Me = 0.72$  for women and from 0.40 to 0.94,  $Me = 0.73$  for men<sup>(8)</sup>.

## RESULTS

The choice of subjects was random. Seventy volunteers aged from 64 to 85 years took part in the study. Included in the study group were men ( $N = 31$ ), while women were in the control group ( $N = 39$ ). The subjects' mean age ( $M$ ) reached 73.39 years ( $SD = 5.99$ ) – for men  $M = 73.25$  years ( $SD = 6.92$ ) and for women  $M = 73.49$  years ( $SD = 5.24$ ). The subjects differed statistically significantly within their declared marital status ( $p = 0.004$ ). Most of them were married. A cause of women's lonely life was widowhood, while of men – bachelorhood or divorce. Within the other controlled socio-demographic variables, there were no statistically significant differences. Secondary vocational education was predominant; 3/4 of the subjects lived in agglomerations having more than 100 thousand inhabitants. A source of their income was pension; volunteers participating in the study usually assessed their financial situation in the study as average. Most of the subjects in the past performed physical work. At the time of the study 41% of women resided on their own, while 51% men – with the families they set up.

The first stage of analyses was searching for the specificity of coping with anger by elderly people. Statistically significant differences were identified between the group of men and women, as related to their emotional state after an outburst of anger ( $p < 0.05$ ). Every third of the subjects after an episode of anger experiences a sense of guilt (men more frequently than women). For women, more typical is sadness and feeling sorry for themselves (in the self-image

Uczucia po epizodzie złości <i>Feelings after an episode of anger</i>	Mężczyźni <i>Men</i> (N = 31)		Kobiety <i>Women</i> (N = 39)		Istotność różnic <i>Significance of differences</i>	
	N	%	N	%	$\chi^2$ (df = 5)	p
Nie powinnam była/Nie powinienem był <i>I shouldn't have...</i>	12	38,7	14	35,9	12,996	0,023*
Boję się, że ktoś mnie jeszcze gorzej zrani <i>I am afraid that someone may harm me even more</i>	7	22,6	1	2,6		
Smutno mi, że taka/taki jestem <i>I regret to be like that</i>	5	16,1	15	38,5		
Czuję ulgę/radość, że mam to już za sobą <i>I am relieved and happy that it's all over</i>	5	16,1	2	5,1		
Odczuwam strach, że to JA kogoś zraniłam/zraniłem <i>I fear that it was ME who harmed someone</i>	1	3,2	4	10,3		
Inne <i>Other</i>	1	3,2	3	7,7		

\*  $p < 0,05$ .

Tabela 1. Charakterystyka osób badanych z uwagi na doświadczanie uczuć po przeżyciu złości (N = 70)

Table 1. Characteristics of women and men examined in view of their feelings after anger outbursts (N = 70)

nad sobą (w kontekście obrazu siebie). Mężczyźni częściej interpretują wybuchy złości w kategoriach doświadczanej ulgi, będącej rodzajem *katharsis*. Na trzecim miejscu u kobiet, a na drugim u mężczyzn pojawia się lęk, z tym że u mężczyzn jest to bardziej obawa przed agresją ze strony innych (odwetem za wyrażoną ku komuś złość), natomiast u kobiet niedopuszczanie do świadomości własnej agresywności, tj. faktu, że mogą kogoś skrzywdzić siłą doświadczanej złości (tabela 1).

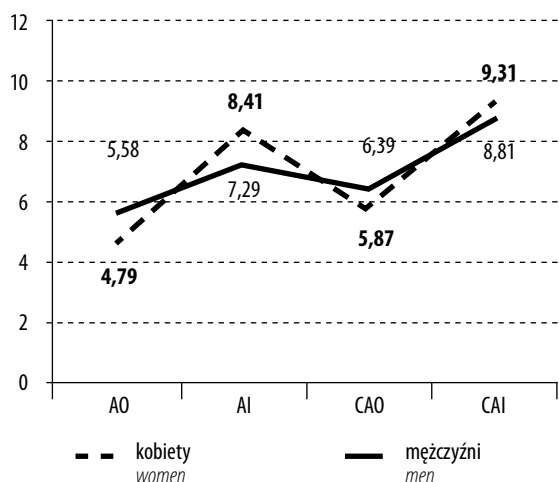
W obu grupach sposoby zarządzania złością charakteryzuje podobny schemat. I kobiety, i mężczyźni najlepiej radzą sobie z technikami zmierzającymi do samoukojenia napięcia powodowanego złością (↑CAI), w dalszej kolejności – odnośnie do oceny nasilenia gniewu i jakości zarządzania nim – uwidacznia się skłonność do uwewnętrzniania tej emocji (↑AI). Obie grupy posiadają dobrze wykształconą

kontekst). Men more frequently interpret outbursts of anger in categories of experienced relief which is a sort of *catharsis*. Anxiety appears third in turn in women and second in men, though in men it is rather a fear of aggression from other people (retaliation for anger), whereas in women – inadmission of their own aggressiveness to their awareness, i.e. the fact that they might harm somebody by the force of experienced anger (table 1).

In both groups the ways of anger regulation are characterized by a similar pattern. Both women and men cope best with the techniques aimed at self-soothing the tension caused by anger (↑CAD), further on – with reference to assessment of the intensity of anger and quality of its regulation – an inclination to internalize this emotion appears (↑AI). Both groups have a well-developed capability of the control of external signs of anger (↓CAO), the lowest results having been obtained on the scale measuring anger-out (↓AO) (fig. 1).

A more detailed analysis shows that women cope better with anger (more effectively and less destructively – both for themselves and for other people). The research confirmed statistically significant differences between women and men, as related to internalization of anger ( $p < 0.05$ ) and the obtained results were on the statistical significance borderline ( $0.10 > p > 0.05$ ) in the dimension of externalization of this emotion. Women more frequently internalize anger and have less proneness to externalize it, as compared to men in the same age group (table 2).

At a further stage of analyses a correlation was sought between the modes of anger regulation and the seniors' real self-image. It has been indicated that in men the externalization of anger is associated with a lower inhibition, readiness for fast gratification and use of the pleasure "here and now" ( $p < 0.05$ ) as well as the need for competition ( $p < 0.01$ ). On the other hand, suppression of this emotion is associated with conventionality, shutting oneself away



Rys. 1. Porównanie sposobów wyrażania złości u kobiet i mężczyzn (N = 70)

Fig. 1. Comparison of the modes of expressing anger by women and men (N = 70)

umiejętność hamowania zewnętrznych przejawów gniewu (↓CAO), a najniższe wyniki uzyskują w skali mierzącej wyrażanie złości na zewnątrz (↓AO) (rys. 1).

Bliższa analiza pokazuje, że kobiety lepiej radzą sobie ze złością (bardziej efektywnie i mniej destrukcyjnie – tak dla siebie, jak i dla innych). W badaniach stwierdzono istotne statystycznie różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami dotyczące interioryzacji złości ( $p < 0,05$ ) oraz uzyskano wyniki na granicy istotności statystycznej ( $0,10 > p > 0,05$ ) w wymiarze eksterioryzacji tej emocji. Kobiety częściej interioryzują złość oraz posiadają mniejszą skłonność do jej uzewnętrzniania niż mężczyźni w tej grupie wiekowej (tabela 2).

W dalszym etapie analiz poszukiwano związku pomiędzy sposobami regulacji złości a posiadaniem przez seniorów realnym obrazem siebie. Wykazano, że u mężczyzn eksterializacja złości łączy się z mniejszym zahamowaniem, chęcią szybkiej gratyfikacji i korzystaniem z przyjemności „tu i teraz” ( $p < 0,05$ ), ale także z potrzebą rywalizacji ( $p < 0,01$ ). Tłumienie tej emocji łączy się natomiast z konwencjonalnością, zamknięciem w sobie ( $p < 0,05$ ), wytrwałością ( $p < 0,05$ ), potrzebą rozumienia siebie i innych ( $p < 0,05$ ), cierpliwością ( $p < 0,05$ ), potrzebą stabilności ( $p < 0,01$ ), poczuciem godności ( $p < 0,05$ ) oraz poszanowaniem dla innych ( $p < 0,01$ ). Im większa kontrola w uzewnętrznianiu złości, tym częściej mężczyźni charakteryzują siebie jako statecznych ( $p < 0,05$ ), logicznie myślących ( $p < 0,05$ ), niezachwianych w dążeniu do celów ( $p < 0,01$ ), ostrożnych i unikających konfliktów ( $p < 0,01$ ), konwencjonalnych i odczuwających dużą potrzebę bezpieczeństwa ( $p < 0,05$ ), wyrozumiałych i skorych do pojednania ( $p < 0,01$ ), co więcej – mających wysoką potrzebę podporządkowania ( $p < 0,05$ ) i nadmiernej kontroli ( $p < 0,01$ ), ostrożnych ( $p < 0,05$ ), ale także dążących do sukcesu ( $p < 0,05$ ), potrafiących planować ( $p < 0,05$ ) i bystrych ( $p < 0,05$ ) (tabela 3).

Z kolei niewyrażanie złości u kobiet łączy się z myśleniem o sobie w kategoriach uprzejmości, delikatności i dbania o innych ( $p < 0,05$ ). Tłumienie złości w tej grupie występuje z potrzebą opiekowania się – postawą współczucia, troskliwości o dobro innych ( $p < 0,05$ ). Regulacja uzewnętrzniania złości potwierdza osobowościową skłonność badanej grupy kobiet do kontroli impulsów, posiadaną umiejętność samodyscypliny ( $p < 0,05$ ), przystosowanie

SECS	Mężczyźni Men (N = 31)		Kobiety Women (N = 39)		Istotność różnic Significance of differences	
	M	SD	M	SD	t (df = 68)	p
AO	5,58	1,78	4,79	1,76	-1,841	0,069
AI	7,29	2,48	8,41	1,87	2,152	0,035*

\*  $p < 0,05$ .

Tabela 2. Porównanie grup w zakresie sposobów zarządzania złością mierzonych SECS (N = 70)

Table 2. Comparison of groups within anger regulation methods measured by SECS (N = 70)

( $p < 0,05$ ), persistence ( $p < 0,05$ ), the need to understand oneself and other people ( $p < 0,05$ ), patience ( $p < 0,05$ ), the need of stability ( $p < 0,01$ ), sense of dignity ( $p < 0,05$ ) and respect for others ( $p < 0,01$ ). The higher the control over externalization of anger, the more frequently the men characterize themselves as serious ( $p < 0,05$ ), logically thinking ( $p < 0,05$ ), unwaveringly pursuing their aims ( $p < 0,01$ ), cautious and avoiding conflicts ( $p < 0,01$ ), conventional and having a high need for security ( $p < 0,05$ ), understanding and willing to reconciliation ( $p < 0,01$ ), moreover – having a high need for submission ( $p < 0,05$ ) and excessive control ( $p < 0,01$ ), cautious ( $p < 0,05$ ), but also aiming at success ( $p < 0,05$ ), able to plan ( $p < 0,05$ ) and quick-witted ( $p < 0,05$ ) (table 3).

On the other hand, if women do not express anger, this is associated with their thinking about themselves in terms of politeness, gentleness, and care for other people ( $p < 0,05$ ). The control of anger in this group coexists with the need for care – attitudes of compassion, concern for the good of other people ( $p < 0,05$ ). The control over externalization of anger confirms the personal tendency of a given group of women to control impulses, self-discipline skills ( $p < 0,05$ ), personal adaptability ( $p < 0,05$ ) and internal discipline ( $p < 0,01$ ). Instead, the control over internalization of anger is associated with expansiveness and readiness to undertake a creative risk ( $p < 0,05$ ) (table 4).

## DISCUSSION

Studies of the seniors' group showed that the proneness to control anger was more characteristic for women than

	Unfav	End	Int	Ord	Exh	Aut	Aba	Cha
AO	–	–	–	0,035*	–	–	0,010**	–
AI	0,041*	0,042*	0,026*	–	–	–	0,030*	0,007**
CAO	0,012*	–	0,035*	0,002**	0,003**	0,020*	0,002**	–
	Def	S-Cn	NP	FC	AC	A-1	A-4	
AI	0,022*	–	0,007**	–	–	–	–	
CAO	0,021*	0,005**	–	0,038*	0,021*	0,024*	0,022*	

\*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Tabela 3. Korelacje SECS i ACL w grupie mężczyzn (N = 31)

Table 3. Correlations of SECS and ACL in the group of men (N = 31)

osobiste ( $p < 0,05$ ) oraz zdyscyplinowanie wewnętrzne ( $p < 0,01$ ). Kontrola w uwewnętrznianiu złości łączy się natomiast z ekspansywnością i gotowością do podejmowania twórczego ryzyka ( $p < 0,05$ ) (tabela 4).

## OMÓWIENIE

Badania grupy seniorów ujawniły bardziej charakterystyczną dla kobiet aniżeli mężczyzn skłonność do tłumienia złości. Co więcej, potwierdziły identyfikowane empirycznie w literaturze przedmiotu<sup>(3)</sup> aktywne strategie regulacji afektu jako sposób unikania przez osoby starsze sytuacji obciążających emocjonalnie. W prezentowanych badaniach seniorzy (zwłaszcza kobiety) radzą sobie ze złością, stosując mechanizmy ucieczkowe – unikają konfliktów ( $p < 0,05$ ) oraz przejawiają tendencję do nadmiernej samokontroli, polegającej na blokowaniu spontanicznych impulsów ( $p < 0,01$ ). Tęgo typu zjawisko należy interpretować jako typowe działanie mechanizmów obronnych, w postaci uruchomienia obronnej funkcji psychiki wobec doświadczania złości<sup>(9)</sup>, ciekawy jest jednak fakt, że częściej występuje ono u kobiet. W kontekście przedstawianych analiz wyjaśnienie stanowi identyfikowany w badaniach obraz siebie. Eksternalizacja złości w wyobrażeniu kobiet częściej łączy się z negatywnym myśleniem o sobie ( $p < 0,05$ ) – prawdopodobnie dlatego kobiety rzadziej niż mężczyźni uzewnętrzniają tę emocję ( $p < 0,05$ ). Mężczyźni są bardziej skłonni do wpadania w złość i przeciwstawiania się innym ( $p < 0,05$ ), ale też osobowościowo charakteryzują siebie jako bardziej agresywnych i rywalizujących w porównaniu z kobietami ( $p < 0,05$ ), przyznając się, że są skłonni do ulegania popędowi ( $p < 0,01$ ). W takim kontekście poddawanie się impulsowi złości łączy się u osób starszych z posiadaniem negatywnego obrazu siebie. Potwierdzały to doniesienia Łukaszeńskiego<sup>(10)</sup>, według którego sposób odczytywania emocji (a więc także zdolność odbioru bodźca, interpretacji i wewnętrznej reaktywności) zależy od posiadanej samooceny. Dowiedziono, że w sytuacjach emocjonalnie neutralnych pozytywny obraz siebie pomaga nie poddawać się indukowanym eksperymentalnie negatywnym emocjom; i odwrotnie – niska samoocena sprzyja podatności na reagowanie obniżonym nastrojem na bodźce emocjonalnie neutralne.

Patomechanizm skłonności do reagowania na indukowane emocje negatywne wyjaśniają m.in. teorie psychoanalityczne, wskazujące na jakość wczesnodziecięcej relacji z „obiektem”. W oparciu o tzw. ufną więź psychiczną kształtuje się z czasem nie tylko struktura *self*, ale także sposób zarządzania emocjami, w tym umiejętność przejmowania kontroli nad regulacją własnego pobudzenia. Niewłaściwe zarządzanie złością częstokroć prowadzi do niekontrolowanych wybuchów płaczu lub wściekłości<sup>(11)</sup>, niekiedy w oderwaniu od bodźca i rozumienia własnych stanów emocjonalnych. Według Taylora zwłaszcza osoby, które cechują się wysokim natężeniem emocji negatywnych, nie potrafią powiązać utraty kontroli nad afektem

	Ord	Nur	P-Adj	Cps	Mls	A-4
AO	–	–	–	–	0,048*	–
AI	–	0,014*	–	–	–	–
CAO	0,021*	–	0,015*	–	–	0,002**
CAI	–	–	–	0,026*	–	–

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ .

Tabela 4. Korelacje SECS i ACL w grupie kobiet (N = 39)

Table 4. Correlations of SECS and ACL in the group of women (N = 39)

for men. Moreover, they confirmed – empirically identified in specialistic literature<sup>(3)</sup> – active strategies of affect control as the elderly people’s way to avoid the emotionally strenuous situations. In the presented studies the seniors (especially women) cope with anger by using escaping mechanisms – they avoid conflicts ( $p < 0,05$ ) and show a tendency to excessive self-control consisting in inhibition of spontaneous impulses ( $p < 0,01$ ). Such phenomenon should be interpreted as a typical action of defensive mechanisms, in the form of launching the mind’s defensive function against experienced anger<sup>(9)</sup>, however, interestingly, this occurs more frequently in women. In the context of the presented analyses the explanation is the self-image identified in the research. Externalization of anger in women’s conception is more often associated with negative self-ideation ( $p < 0,05$ ) – probably that’s why women less frequently than men externalize this emotion ( $p < 0,05$ ). Men are more apt to lose their temper and oppose other people ( $p < 0,05$ ), but also in personality terms they characterize themselves as more aggressive and competing, as compared to women ( $p < 0,05$ ), admitting that they are inclined to yield to impulses ( $p < 0,01$ ). In this context yielding to impulses in elderly people is associated with their negative self-image. This would confirm the articles of Łukaszeński<sup>(10)</sup> according to whom interpretation of emotions (so also the ability to perceive the stimulus, interpretation and internal reactivity) depends on self-estimation. It has been proven that in emotionally neutral situations a positive self-image helps not to be subjected to experimentally induced negative emotions; and vice versa – a low self-estimation enhances the inclination to respond to emotionally neutral stimuli by a decreased mood. The pathomechanism of reacting to induced negative emotions is explained, among other, by psychoanalytical theories pointing to the quality of early-childhood relationship with the “object”. By virtue of the so-called trustful mental ties, with time not only the *self* structure is formed, but also the mode of emotions regulation, including the capability to take over the control of one’s own excitement regulation. An improper regulation of anger not infrequently leads to uncontrolled outbursts of crying or rage<sup>(11)</sup>, sometimes separately from the stimulus and understanding of one’s own emotional states. According to Taylor, especially those who are characterized by a high intensity of negative emotions, cannot associate the loss of control

ze wspomnieniami, zdarzeniami bądź określonymi fantazjami<sup>(12)</sup>. Konkluzją z przedstawionych powyżej badań jest zatem wskazanie do optymalizacji jakości życia seniorów, poprzez objęcie tej grupy osób adekwatną, specjalistyczną opieką psychologiczną.

### WNIOSKI

1. W okresie starości kobiety znacząco częściej interioryzują złość ( $p < 0,05$ ) oraz posiadają mniejszą skłonność do jej uzewnętrzniania niż mężczyźni w tej grupie wiekowej ( $0,10 > p > 0,05$ ).
2. Istnieją związki pomiędzy sposobami regulacji złości a posiadanym przez seniorów realnym obrazem siebie.
3. Sposób regulacji złości ma znaczenie dla doświadczanego przez osoby starsze obrazu siebie, a konstruktywne wyrażanie tej emocji oraz efektywna kontrola tego procesu dają szansę optymalizacji jakości życia seniorów.

### PIŚMIENNICTWO:

#### BIBLIOGRAPHY:

1. Braun-Galkowska M.: Ludzie starzy bywają różni. W: Steuden S., Stanowska M., Janowski K.; Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej – Lublin, Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku (red.): Starzenie się z godnością. Wydawnictwo KUL, Lublin 2011: 85–94.
2. Łazar M.: Zasoby osób starszych: kontekst ścieżki życia, potrzeb i przekonań na temat starości. W: Steuden S., Stanowska M., Janowski K.; Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej – Lublin, Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku (red.): Starzenie się z godnością. Wydawnictwo KUL, Lublin 2011: 151–165.
3. Jasielska A.: Funkcjonowanie emocjonalne osób w wieku 60–85 lat na przykładzie regulacji emocji. *Gerontol. Pol.* 2011; 19: 112–118.
4. Schier K.: Bez tchu i bez słowa. Więź psychiczna i regulacja emocji u osób chorych na astmę oskrzelową. GWP, Gdańsk 2005.
5. Bereza B., Gierus J.: Wybrane problemy diagnostyki psychologicznej; przegląd ważniejszych narzędzi pomiaru złości. W: Bereza B. (red.): Oblicza złości. Perspektywa psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów. Difin, Warszawa 2012: 95–118.

over affect with memories, events or specified fantasies<sup>(12)</sup>. Therefore, the conclusion from the above presented studies is the recommendation to optimize the quality of seniors' life, so that this group is covered with an adequate specialist psychological care.

### CONCLUSIONS

1. In senility, women significantly more frequently internalize anger ( $p < 0.05$ ) and exhibit lower inclination to externalize it, as compared to men in this age group ( $0.10 > p > 0.05$ ).
2. There are correlations between the modes of anger regulation and the seniors' real self-images.
3. The anger regulation mode is important for self-images experienced by senior people, and constructive expressing of this emotion and effective control of this process give a chance for optimization of seniors' quality of life.

6. Napora E.: Obraz samego siebie u rodziców a cechy osobowości pożądane w wychowaniu dziecka. Wydawnictwo WSP, Częstochowa 1999.
7. Tomkiewicz A.: Obraz siebie i partnera u małżonków. Medium, Lublin 2003.
8. Łaguna M.: Budować obraz siebie: badania nad obrazem siebie studentów kształconych metodami aktywizującymi. Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1996.
9. Górka D.: Dysregulacja emocjonalna i poznawcze aspekty teorii umysłu a dojrzałość mechanizmów obronnych jako wskaźnik poziomu organizacji osobowości. *Czas. Psychol.* 2013; 19: 57–66.
10. Sawicka J., Steuden S., Ledwoch M.: Odczytywanie emocji przez osoby chore na depresję. *Postępy Psychiatr. Neurol.* 2010; 19: 121–126.
11. Binkiewicz K., Schier K.: Regulacja emocji u osób chorujących na astmę oskrzelową. *Nowiny Psychologiczne* 2004; 4: 63–76.
12. Maruszewski T., Ścigała E.: Emocje, aleksytymia, poznanie. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 1998.