

Tror mer enn før på innflytelse over eget liv

Følelsen av å ha innflytelse over eget liv gir sosiale og helsemessige gevinster. Dagens nordmenn tror i noe større grad at de kan påvirke eget liv, enn hva jevnaldrende gjorde for fem år siden. Menn og høyt utdannede har større tro på egenkontroll enn andre grupper. I høy alder svekkes følelsen av å ha kontroll over egen livssituasjon betraktelig.

I hvilken grad man forventer å kunne påvirke situasjoner kan være avgjørende for hvordan man handler. Dersom man tror at man kan påvirke, vil man møte situasjoner mer aktivt og med større initiativ enn om man ikke tror det.

Folks forventninger om å kunne påvirke vil selvsagt variere avhengig av forholdet det gjelder. Det er imidlertid også forskjeller mellom folk i hvorvidt de mer *generelt* tror de har innflytelse på omgivelsene, og dermed på sitt eget liv. Det er disse mer grunnleggende antagelser om innflytelse man vanligvis refererer til når man snakker om «opplevelse av personlig kontroll».

En generell opplevelse av personlig kontroll formes av erfaringer gjennom livet, og blir over tid til antagelser som folk møter nye situasjoner med. Men selv om disse grunnleggende antagelsene om innflytelse er nokså stabile, kan de både styrkes og svekkes av nye erfaringer.

Bedre immunforsvar, lengre liv

En rekke studier viser at opplevelsen av å ha personlig kontroll virker positivt på en rekke av livsområder (Mirowsky og Ross 2002). Tro på egen innflytelse er for eksempel knyttet til bedre fysisk og mental helse, bedre immunforsvar og lengre levetid. Folk som opplever å ha høy kontroll over sin egen livssituasjon, takler økonomiske problemer, uførhet og andre negative livserfaringer bedre enn de som opplever at de har lav kontroll. De lykkes bedre i arbeidslivet, de har mer harmoniske relasjoner til andre mennesker, blant annet. Det er derfor av interesse å vite mer om hvordan opplevelsen av kontroll endres gjennom livet.

Hva endret seg i løpet av fem år?

I LOGG kan vi se på endringer i opplevelse av kontroll over en femårsperiode og blant personer i alderen 40-79 år ved første intervju (se tekstboks om utvalget).

Fire spørsmål kan stilles i denne sammenheng:

- Har yngre aldersgrupper sterkere opplevelse av kontroll enn eldre?
- Endres opplevelsen av kontroll etter hvert som vi blir eldre?
- Endres opplevelse av kontroll på samme måte for menn og kvinner over tid?
- Endres opplevelse av kontroll i samme takt for ulike utdanningsgrupper?

*Britt Slagsvold og
Annemette Sørensen*

Studien av livsløp, generasjon og kjønn (LOGG)

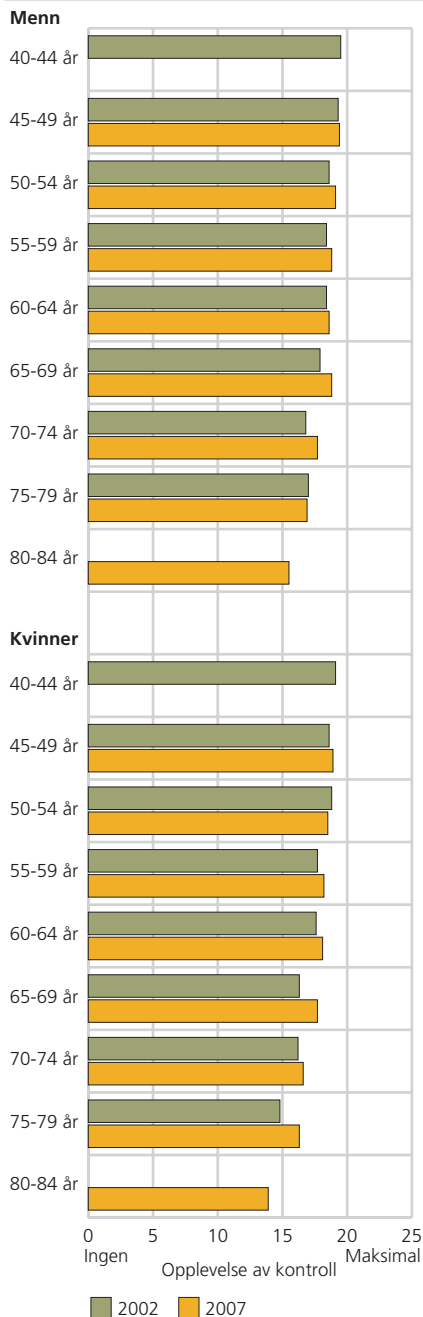
LOGG 2007 er en nasjonal undersøkelse gjennomført av Statistisk sentralbyrå og forskningsinstituttet NOVA. Undersøkelsen består av den internasjonale studien Generations and Gender Survey (GG5) og andre runde av den norske studien Livsløp, aldring og generasjon (NorLAG). For nærmere beskrivelse, se første artikkel i dette nummeret av Samfunnsspeilet, 1/2009.



Britt Slagsvold (til venstre) er psykolog og forsker ved NOVA. (bsl@nova.no)

Annemette Sørensen er sosiolog, forsker ved NOVA, gjesteforsker og lektor ved Stanford University. (ans@nova.no)

Figur 1. **Opplevelse av egen kontroll i forskjellige generasjoner, målt i 2005 og 2007, etter kjønn**



Kilde: LOGG 2007, SSB og NOVA.

Utvalget

I LOGGs utvalg inngår personer som ble intervjuet i studiens første runde (NorLAG 1) av den norske studien Livsløp, aldring og generasjon, fem år tidligere. NorLAG er en såkalt longitudinell studie, der man følger de samme personene over tid. Andre runde av datainnsamling i NorLAG er slått sammen med LOGG.

I alt **2 471 personer over 40 år** har fylt ut et spørreskjema om opplevelse av kontroll både i NorLAG 1 og LOGG. Opplevelse av kontroll er målt ved fem ledd fra «The Personal Mastery Scale», Pearlin og Schooler 1978. I denne skalaen blir respondentene bedt om å si seg enig eller uenig i utsagn som for eksempel:

Noen av de problemene jeg har, kan jeg rett og slett ikke løse.

Hvis jeg virkelig bestemmer meg, kan jeg gjøre nesten hva som helst.

Stilt overfor problemer i livet mitt føler jeg meg ofte hjelpeløs.

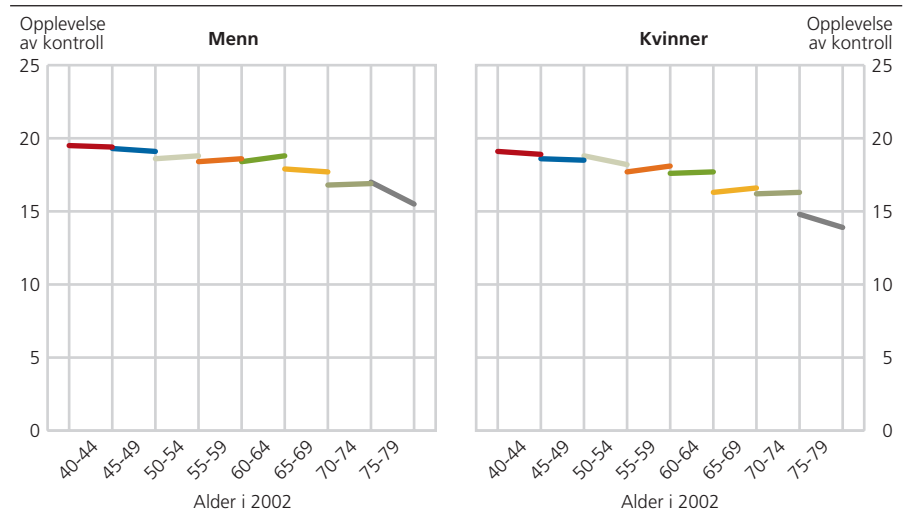
Tidligere studier, både fra Norge (Slagsvold og Sørensen 2008) og fra andre land (Ross og Mirowsky 2002, Skinner 1996) har funnet kjønns-, alders- og utdanningsforskjeller i opplevelse av kontroll. Det er imidlertid bare gjort få studier om endringer over tid.

Nye generasjoner tror mer på egen kontroll

Med data om de samme personene på to tidspunkter kan vi sammenligne de samme aldersgruppene i dag med personer i samme aldersgruppe fem år tidligere. Da finner vi at nyere generasjoner (kohorter) opplever å ha noe høyere kontroll enn det like gamle personer gjorde fem år tidligere. Denne styrkingen av opplevelse av kontroll gjelder alle aldersgrupper og både menn og kvinner (figur 1).

Nordmenn flest synes med andre ord å oppleve å ha større mulighet til å påvirke sitt eget liv i den retning de ønsker i 2007 enn de gjorde i 2002. Årsakene til denne endringen kan være flere, blant annet samfunnsmessige forhold. Om finanskrisen vi opplever i disse dager blir merkbar for mange, og

Figur 2. **Virkning av alder på opplevelse av kontroll over fem år (2002-2007), på en skala fra 0 (ingen) til 25 (maksimal). Menn og kvinner, etter alder i 2002**



Kilde: LOGG 2007, SSB og NOVA.

om negative konsekvenser varer ved, kan det være at vi ved neste runde av datainnsamling finner svekket tro på egen kontroll i yngre alderskohorter.

Svekkes sterkt etter fylte 75 år

Figur 2 viser utviklingen i opplevelse av kontroll over en periode på fem år for henholdsvis menn og kvinner. Det er nokså små endringer frem til 75-årsalderen. Kvinner, og særlig de eldste, har lavere opplevelse av egen kontroll enn menn, men nedgangen over en femårsperiode er litt sterkere for menn enn for kvinner. Menn i alderen 75-79 år ved første intervju og 80-84 år ved andre intervju hadde en nedgang på 1,5 poeng på skalaen for opplevelse av kontroll (skala 0-25), mens nedgangen for kvinner var 1,1.

Det er først og fremst økning i helseproblemer i siste halvdel av livet som forklarer nedgang i tro på egen kontroll. Etter 75 års alder bidrar imidlertid også andre forhold enn helse til at denne troen blir mindre. I så høy alder ser vi en klar aldersrelatert nedgang i opplevelsen av kontroll.

Svakere med alder uansett utdanning – i Norge

Tro på egen kontroll er høyere for dem som har høyere utdanning (figur 3). En studie fra USA viser at utdanning har betydning for endringer i opplevd kontroll over livsløpet, ved at utdanning synes å «bremse» nedgangen i opplevelse av kontroll med alderen (Mirowsky og Ross 2007). Det finner vi imidlertid ikke i norske data. I LOGG finner vi at endring i opplevelse av kontroll med alder synes å være omtrent den samme på tvers av utdanningsgrupper, men med en litt større nedgang for den eldste aldersgruppen blant dem som har høyest utdanning. Sammenheng mellom utdanning og opplevelse av kontroll er omtrent den samme for begge kjønn.

Noen årsaker til forskjeller mellom generasjonene

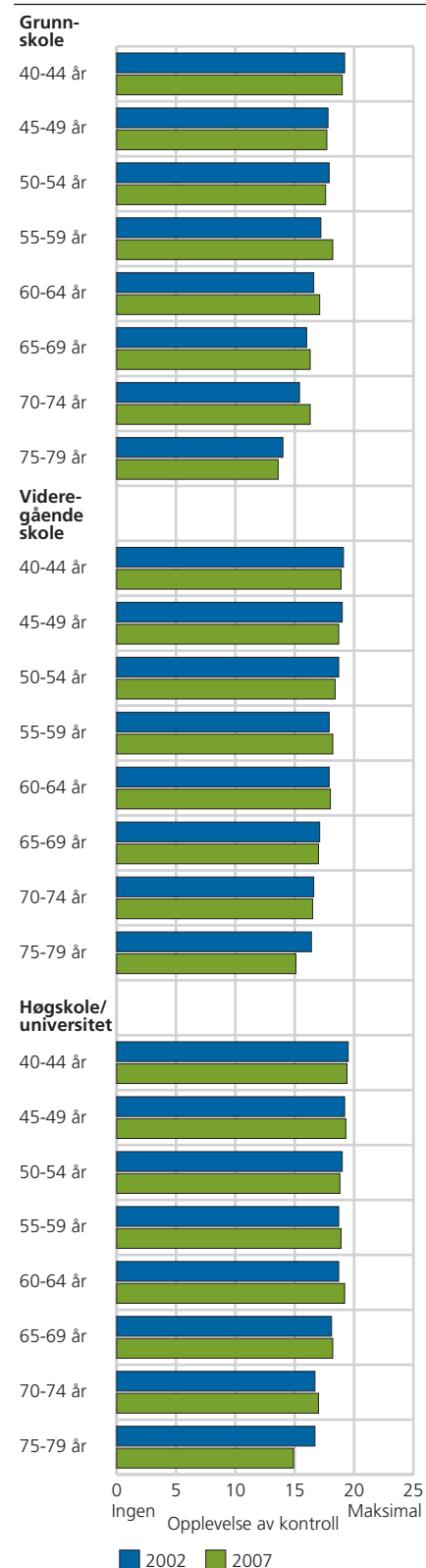
Ens opplevelse av kontroll formes av erfaringer, både i fortiden og nåtiden. Når kvinner har lavere opplevelse av kontroll enn menn, er det for eksempel nærliggende å knytte det til kvinners muligheter og stilling i familie og samfunn. Gjennom de siste 40 år har kvinners stilling blitt mer likestilt, og vi finner da også at kjønnsforskjeller i opplevelse av kontroll er mindre i de yngre aldersgrupper enn i de eldste. Når alder har betydning, er svekket helse en nærliggende forklaring.

Når høyt utdannede i større grad opplever å ha kontroll over eget liv, skyldes det trolig at utdanning øker mulighetene til å ta kontroll på mange måter, blant annet gjennom bedre arbeidsmuligheter, bedre økonomi og kunnskap om hvordan man kan påvirke sin egen livssituasjon.

Referanser

- Mirowsky, J., og Ross, C.E. (2002): *Social causes of psychological distress* (2 ed.), New York: Aldine de Gruyter.
- Mirowsky, J., og Ross, C.E. (2007): Life course trajectories of perceived control and their relationship to education, *American Journal of Sociology*, 112(5), 1339-1382.
- Ross, C.E., og Mirowsky, J. (2002): Age and the gender gap in the sense of personal control, *Social Psychology Quarterly*, 65(2), 125-145.
- Skinner, E.A. (1996): A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 549-570.
- Slagsvold, B., og Sørensen, A. (2008): Age, education, and the gender gap in the sense of control, *International Journal of Aging & Human Development*, 67(1), 25-42.

Figur 3. **Opplevelse av kontroll over eget liv (2002 og 2007), etter utdanning og alder. Begge kjønn**



Kilde: LOGG 2007, SSB og NOVA.