

Pensjonistrollen i dagens Norge

En kvalitativ studie av norske pensjonisters opplevelse av å være en
betydningsfull del av samfunnet

Kari Anne Kleiveland



UNIVERSITETET I BERGEN

Masteroppgave

Masterprogram i helsefremmende arbeid og helsepsykologi

Det psykologiske fakultet

HEMIL- senteret

Vår 2023

FORORD

Arbeidet med masteroppgaven nærmer seg slutten. Det har vært både interessant, nyttig og ikke minst lærerikt. Jeg vil først og fremst takke alle informantene som har delt av sine erfaringer og brukt av sin tid. Det har vært mange hyggelige møter, mange kaffekopper, og ikke minst mange interessante refleksjoner rundt emnet.

Jeg vil også takke min veileder, Torill Marie Bogsnes Larsen for gode og raske tilbakemeldinger, og interessante samtaler. Flere i familien min har også bidratt i arbeidet med masteroppgaven, og fortjener en stor takk. Takk til søster Aslaug og svoger Frode for alle nyttige innspill og korrekturlesning underveis. Takk til søster Gro for aller siste sjekk av komma-, og skrivefeil og til min mann, Dag Leo for hjelp med alt det tekniske. Til slutt vil jeg takke mine foreldre og mine barn som har oppmuntret meg, og heiet på meg hele veien.

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----|
| Sammendrag | VI |
| Abstract..... | VII |
| 1 Introduksjon | 1 |
| 1.1 Bakgrunn for studien..... | 1 |
| 1.2 Pensjonister i Norge og holdninger til eldre | 3 |
| 1.3 Helsefremmende arbeid..... | 4 |
| 1.4 Begrepsavklaring..... | 4 |
| 1.5 Oppgavens oppbygning | 6 |
| 2 Teoretisk rammeverk | 7 |
| 2.1 Innledning..... | 7 |
| 2.2 Selvbestemmelsesteorien | 7 |
| 2.2.1 Kontrollert og autonom motivasjon | 9 |
| 2.2.2 Tre grunnleggende psykologiske behov | 10 |
| Kompetanse..... | 10 |
| Tilhørighet..... | 11 |
| Autonomi | 11 |
| 2.2.3 Gjennomgripende sosiale kontekster | 12 |
| 2.2.4 Kultur | 12 |
| 2.2.5 Økonomiske og politiske strukturer..... | 12 |
| 2.2.6 Identitet | 13 |
| 2.3 Aktivitetsteorien | 14 |
| 2.3.1 Teoriens grunnleggende konsepter | 15 |
| 2.3.2 Forskning og videreutvikling av aktivitetsteorien | 15 |
| 2.3.3 Kritikk mot aktivitetsteorien | 16 |
| 2.4 Hersedeterminantmodellen..... | 16 |
| 2.5 Oppsummering | 18 |
| 3 Litteraturgjennomgang..... | 19 |
| 3.1 Søkestrategi | 19 |
| 3.2 Tilpasning til pensjonisttilværelsen..... | 20 |
| 3.3 Innvirkning på mental og fysisk helse etter pensjonering..... | 22 |
| 3.4 Sosial støtte og deltakelse | 23 |
| 3.5 Deltakelse og trivsel | 24 |

| | | |
|-------|---|----|
| 3.6 | Holdninger til pensjonering..... | 25 |
| 3.7 | Oppsummering og kunnskapshull..... | 28 |
| 4 | Hensikt og problemstilling..... | 30 |
| 5 | Metode og data..... | 31 |
| 5.1 | Innledning..... | 31 |
| 5.2 | Vitenskapelig metode..... | 31 |
| 5.3 | Forskningsdesign..... | 32 |
| 5.3.1 | Fenomenologi og hermeneutikk | 33 |
| 5.4 | Datainnsamling..... | 34 |
| 5.4.1 | Deltakerutvalgelse..... | 34 |
| 5.4.2 | Rekruttering av deltakere | 35 |
| 5.4.3 | Kvalitativt forskningsintervju | 35 |
| 5.4.4 | Metoder for datainnsamling | 36 |
| 5.5 | Bearbeiding av datamaterialet..... | 37 |
| 5.5.1 | Tematisk analyse..... | 38 |
| 5.6 | Kvalitetssikring i forskningsprosessen..... | 42 |
| 5.6.1 | Gyldighet og pålitelighet..... | 42 |
| 5.6.2 | Forskerens rolle og forforståelse..... | 43 |
| 5.6.3 | Triangulering og deltakerkontroll | 44 |
| 5.7 | Etiske hensyn..... | 44 |
| 5.7.1 | Informert Samtykke | 44 |
| 5.7.2 | Godkjenninger..... | 45 |
| 5.7.3 | Konfidensialitet..... | 45 |
| 6 | Presentasjon av funn | 46 |
| 6.1 | Innledning..... | 46 |
| 6.2 | Informantene | 46 |
| 6.3 | Å være en bidragsyter | 46 |
| 6.3.1 | Ønske om å bidra | 46 |
| 6.3.2 | Hindringer for å bidra | 49 |
| 6.4 | Identitet og tilhørighet..... | 53 |
| 6.5 | Kampen om oppmerksomheten..... | 56 |
| 6.6 | Studiens hovedfunn | 59 |
| 7 | Diskusjon | 61 |

| | | |
|-----|---|----|
| 7.1 | Innledning..... | 61 |
| 7.2 | Oppfatninger om oppmerksomhet og holdninger til eldre | 61 |
| 7.3 | Pensjonistrollen | 64 |
| 7.4 | Sosial tilhørighet og identitet | 67 |
| 7.5 | Meningsfulle bidrag | 69 |
| 7.6 | «Humper i veien» | 72 |
| 7.7 | Implikasjoner for helsefremmende arbeid..... | 74 |
| 7.8 | Studiens styrker og begrensninger | 75 |
| 7.9 | Videre Forskning..... | 76 |
| 8 | Avslutning..... | 78 |
| | KILDER..... | 80 |

Figurer

| | | |
|-----------|--|----|
| Figur 1 - | Selvbestemmelsesteoriens stadier av motivasjon. Hentet fra; Mueller (2019)..... | 9 |
| Figur 2 - | Modell tilpasset selvbestemmelsesteorien av Deci & Ryan. Hentet fra: Cook & Artino, (2016). | 14 |
| Figur 3 - | Helse-determinantmodellen til Dahlgren og Whitehead. Hentet fra; Dahlgren & Whitehead, (2021)..... | 17 |

Tabeller

| | | |
|------------|--|----|
| Tabell 1 - | Eksempler på arbeidet med å utvikle koder og tema..... | 41 |
|------------|--|----|

Vedlegg

Vedlegg 1 – Samtykkeskjema

Vedlegg 2 – Intervjuguide

Vedlegg 3 – Godkjenning fra NSD

Sammendrag

Levealderen øker både i Norge og i resten av verden. På samme tid går fødselstallene ned, noe som fører til en stadig større andel eldre i befolkningen. Det har de siste årene vært et økende søkelys på hvordan man kan tilrettelegge for et mer aldersvennlige samfunn, og hvordan eldre som er ute av arbeidslivet kan være en ressurs både for seg selv og for andre. Mye forskning er gjort på sammenhenger mellom ulike former for aktivitet og trivsel hos eldre voksne som er gått av med pensjon. Det er tilsynelatende ikke gjort så mye forskning på hvordan pensjonister som relativt nylig er gått ut av arbeidslivet, opplever å til å fortsatt være en deltakende og betydningsfull del av samfunnet. Denne kvalitative studien benytter en hermeneutisk- fenomenologisk tilnærming i kombinasjon med tematisk analyse for å analysere yngre pensjonisters opplevelse av å være en betydningsfull del av samfunnet. Data er samlet inn ved hjelp av semistrukturerte intervju. Resultatene viser at pensjonistene i stor grad ønsker å fortsette å bidra til samfunnet, men at en bedre synliggjøring av hvor, og hvordan de best kan gjøre nytte av ressursene de besitter, er ønskelig. Deltakerne hadde overveiende positive opplevelser av andres holdninger til dem, men opplevde at det er en del negative assosiasjoner knyttet til pensjonistbegrepet. De opplevde i størst grad forventninger fra seg selv til å aktivt delta og bidra til samfunnet. Det kom imidlertid frem at de finnes enkelte hinder for slik deltakelse, som digital diskriminering og øvre aldersgrenser. Bedre innsikt i pensjonistenes egne opplevelser av å være en betydningsfull del av samfunnet, kan være nyttig i videre utvikling av helsefremmende tiltak som møter deres egne opplevde behov og med en forståelse av at de er en heterogen gruppe.

Nøkkelord; Pensjonister, deltakelse, ressurser, trivsel, holdninger, oppmerksomhet, bidrag, identitet.

Abstract

Life expectancy is increasing both in Norway and in the rest of the world. At the same time, birth rates are declining, which leads to an increasing proportion of elderly people in the population. In recent years, there has been an increasing focus on how to facilitate a more age-friendly society, and how older people who are out of work can be a resource both for themselves and for others. Much research has been done on associations between different forms of activity and well-being among elder adults who have retired. Apparently, not much research has been done on how retirees who have recently left the labor force, experience how to continue to be a participatory and significant part of society. This qualitative study uses a hermeneutic-phenomenological approach in combination with thematic analysis to analyze younger retirees' perception of being a significant part of the society. Data was collected using semi-structured interviews. The results show that pensioners largely want to continue to contribute to society, but that a better visibility of where, and how they can best make use of the resources they possess is desirable. The participants predominantly had positive experiences of others' attitudes towards them but found that there are some negative associations connected to the concept of retirement. They were most likely to experience expectations from themselves to actively participate and contribute to society. However, it emerged that there are some obstacles to such participation, such as digital discrimination and upper age limits. Better insight into pensioners' own experiences of being a significant part of society can be useful in further development of health-promoting efforts that meet their own perceived needs and with the understanding that they are a heterogeneous group.

Keywords; Pensioners, participation, resources, well-being, attitudes, attention, contribution, identity.

1 Introduksjon

1.1 Bakgrunn for studien

En stadig mer eldredominert befolkning, har ført til økt oppmerksomhet rundt de eldre og deres rolle i samfunnet. I 2017 lanserte verdens helseorganisasjon en global strategi for sunn aldring, definert som “the process of developing and maintaining the functional ability that enables well-being in older age” (WHO, 2017). Ved å oppfylle Eldres grunnleggende behov for å ivareta fysiske, mentale, inkludert psykososiale og psykologiske endringer, er målet at alle skal få muligheten til å leve et langt liv med best mulig helse i samspill med sine omgivelser (WHO, 2017; Meld st. 15 (2017–2018): Fjell et al, 2021). Strategien er en del av det forberedende arbeidet for FN s «Decade of Healthy Ageing», som er et globalt samarbeid for å bedre Eldres liv (WHO, 2020) Dette arbeidet gjennomføres i tidsrommet 2021-2030. Der legges det blant annet vekt på å beholde god helse for eldre ved å opprettholde deres bidragsytelse til gode for dem selv, familien og lokalsamfunnet. Det legges også vekt på å tilrettelegge for aktiv deltakelse, bevissthet rundt en sunn livsstil, og mulighetene for eldre til å fullt ut å utvikle sitt potensiale. Bevissthet rundt hvordan vi ser på, og hvordan vi oppfører oss mot eldre mennesker er også en viktig del av dette arbeidet (WHO, 2020).

I Norge lanserte den sittende regjeringen i 2016 strategien «*Flere år- flere muligheter. Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn*». Denne strategien handler ikke om omsorgspolitik, men om aktive eldre, og at eldrepolitikk skal legge vekt på eldre som en ressurs, både for seg selv og for samfunnet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2016). Strategien er i dag innlemmet i en mer omfattende kvalitetsreform, «*Leve hele livet*», som også inkluderer omsorgspolitik. Norske kommuner har de siste årene jobbet med å iverksette *Leve hele livet*, for å skape et mer aldersvennlig samfunn og fremme god aldring (Meld st. 15 (2017-2018)). Et av målene i reformen er at eldre skal oppleve at de i større grad mestrer eget liv, har god livskvalitet og beholder god helse lengre. Det legges vekt på individuell tilpasning av ulike former for aktivitet, samt på å ta hensyn til den enkeltes behov og ønsker. Tilbakemeldinger fra undersøkelser og dialog med eldre tyder på at det er et forbedringspotensial når det gjelder tilbud om slik tilpasset aktivitet. Kvalitetsreformen setter brukerperspektivet først, og har et mål om å mobilisere bredt og langsiktig gjennom å engasjere interesseorganisasjoner, lokalsamfunn, kommuner, sivilsamfunn og arbeids- og næringsliv (Meld st. 15 (2017-2018)). Særlige fokusområder er tilrettelegging for lengre

arbeidsliv ved bl.a. å utvikle kompetanse og pensjonspolitikk, planlegging for aldersvennlige lokalsamfunn, og å styrke sosial deltakelse ved hjelp av frivillige organisasjoner og sivilsamfunnet. Videre skal det satses på å øke mestring og deltakelse for eldre gjennom nyskaping, nytte og stimulering av næringslivet ved hjelp av nye løsninger og teknologi. Også felt i helse- og omsorgssektoren som fremmer helse gjennom livsløpet, i tillegg til aldersrelatert forskning, vil være viktige innsatsområder (Meld. St. 15 (2017–2018)).

I likhet med internasjonale og nasjonale strategier for et aldersvennlig samfunn, vurderer både helsefremmende arbeid og helsepsykologi at helserelatert adferd er et samspill mellom individ og samfunn, der både psykososiale aspekter, fysiske og sosioøkonomiske faktorer, og forholdet mellom disse spiller inn (Green et al., 2019, s. 1; Espnes & Smedslund, 2009, s. 54-55). Denne kvalitative studien vil med bakgrunn i en slik sosio-økologisk tilnærming se på hvorvidt dagens norske pensjonister opplever forventninger fra seg selv, eller fra samfunnet ellers, om å oppfattes som en betydningsfull gruppe. Opplevelsen av å føle seg betydningsfull fremmer helse, og hindrer at man distanserer seg fra ulike sosiale arenaer (Prilleltensky, 2020). Fra et helsefremmende og helsepsykologisk perspektiv vil deltakelse på ulike arenaer i samfunnet gjøre at man opplever større kontroll over sin egen livssituasjon, i tillegg vil det å finne sin plass i samfunnet bidra til å øke trivsel og tilfredshet (Green et al, 2019, s. 1; Espnes & Smedslund, 2009, s. 21). I denne oppgaven brukes teori hentet fra helsepsykologi i kombinasjon med helsedeterminantmodellen, som er mye brukt innen helsefremmende arbeid.

I det følgende vil jeg kort si noe om pensjonister i Norge i dag, om holdninger til eldre og hvilken påvirkning det kan ha på deres status i samfunnet. Videre vil jeg beskrive studiens forankring i helsefremmende arbeid, før jeg definerer noen sentrale begrep brukt i oppgaven.

1.2 Pensjonister i Norge og holdninger til eldre

Fra ca. 1950 har det i Norge vært en befolkningsøkning på rundt 66 prosent. I samme periode har aldersgruppen fra 67 år og oppover, nesten tredoblet seg. Grunnet et stort etterkrigskull, økt levealder og synkende fødselstall, er det i dag først og fremst en økende vekst i gruppen 67-80 år (Meld st. 15 (2017-2018)). De siste oppdaterte tall fra statistisk sentralbyrå viser at Norge i juni 2022 hadde 941 114 folkeregistrerte alderspensjonister (Statistisk Sentralbyrå, 2022). Et statistikknotat fra NAV viser at gjennomsnittsalder for første pensjonsuttak i Norge i hele 2022, var 65,6 år. (NAV, 2022).

Forskningsresultater basert på forskningsprosjektet «Friske leveår», - som er et samarbeid mellom forskere fra NHI, NTNU og UIT-, tyder på at eldre over 70 år føler seg friskere og mer selvhjulpne i dagliglivet nå enn tidligere (Storeng et al., 2021). Likevel er pensjonister forholdsmessig underrepresentert i folkevalgte organer, i tillegg til at de marginaliseres som kilder i mediene (Dahlstrøm et al., 2017). På samme tid opplever pensjonistpartiet en betydelig nedgang i medlemstallene og problemer med rekruttering, dette til tross for at den mulige medlemsmassen i Norge nå er større enn noen gang tidligere.

Holdningen til eldre og aldring har endret seg i takt med en kapitalistisk modernisering som følge av den industrielle og teknologiske utviklingen. En kontinuerlig og rask samfunnsutvikling krever stadig nye ferdigheter, og gjør at erfaringer og kunnskap raskere foreldes (Bjørkøy, 2020, s. 42). Negative holdninger rettet mot en gruppe, ofte basert på egenskaper som kjønn, alder eller rase, får endingen -isme. Alderisme er et videre begrep enn aldersdiskriminering, og kan uttrykkes ved at man ser på gruppen eldre som mindre interessant eller mindre verdt enn andre grupper. Aldersdiskriminering handler i større grad om å behandle en gruppe annerledes basert på alder, for eksempel ved å utelukke friske eldre fra arbeidslivet. Alderisme kan, ifølge Wyller, defineres som «fordommer fra en aldersgruppe mot en annen» (Wyller, 2018). I FN's tiår for sunn aldring handler ett av fire handlingsområder om å bekjempe alderisme. Der påpekes det at alderisme kan være en sterk barriere for utvikling av gode tiltak for eldre, og for en god alderspolitikk (WHO, 2020). Det viser seg at ikke bare negative, men også positive stereotype holdninger kan ha en innskrenkende påvirkning på Eldres status i samfunnet, og deres autonomi (Chu et al., 2020).

1.3 Helsefremmende arbeid

I Ottawa charteret fra 1986, beskriver WHO helsefremmende arbeid som en prosess hvor mennesker gis mulighet til å oppnå kontroll over eget liv, og til å få bedre helse (WHO, 1986). Ottawa charteret bygger på fem hovedmomenter, som innebærer å utvikle personlige ferdigheter, å skape et støttende miljø, reorientere helsetjenestene, å skape en sunn folkehelsepolitikk, og å styrke lokalsamfunnets handlingsrom. Dette er alle områder som vil være nødvendig å ta hensyn til for å skape et aldersvennlig samfunn. I denne oppgaven vil hovedfokus være på de to førstnevnte momenter, der forståelsen av det første innebærer å øke mulighetene for livslang læring, og forberede individet på alle livets stadier. Det andre momentet legger vekt på betydningen et støttende miljø har på helse når det skjer endringer i livsmønster, arbeid, eller fritid (WHO, 1986). Overgangen fra yrkeslivet til pensjonisttilværelsen er for mange et stadium i livet som innebærer en betydelig endring i både livsmønster, fritid og arbeid.

En anerkjennelse av de miljømessige påvirkningsfaktorer for individet, og et komplekst samspill mellom disse og helse- relatert atferd, er utgangspunktet for helsefremmende arbeid. Det legger også til rette for, eller skaper forhold som fremmer helse og helserelatert atferd (Green et al., 2019, s. 1). Denne kvalitative studien vil ha søkelys på hvordan samspillet mellom individuelle og omkringliggende påvirkningsfaktorer kan virke inn på pensjonisters opplevelse av å være en betydningsfull gruppe i samfunnet. Det vil utdypes nærmere i kapittel to.

1.4 Begrepsavklaring

Jeg velger å introdusere enkelte begrep som er mye brukt i oppgaven, og beskriver hvilken betydning jeg legger i dem i denne sammenhengen.

Forståelsen av velværebegreper kan ha ulik betydning med bakgrunn i kulturelle, historiske eller lokalt utviklet meningssystemer, noe som kan være problematisk både i forskningsøyemed og for beslutningstakere. Konseptene velvære og livskvalitet er komplekse konstruksjoner som omfatter menneskers bedømming av ulike livsdomener. På norsk har ordet *velvære* en noe annen forståelse enn det engelske *well-being*, og henspiller oftere på kroppslig nytelse (Carlquist et al., 2017). En internasjonal forståelse av en best mulig tilstand av *well-being*, omfatter både emosjonell og fysisk helse, finansiell status, hvordan daglivet

fungerer og sosial interaksjon med de nære og mer perifere omgivelsene (Halbreich, 2022). En annen oversettelse av *well-being*, i tillegg til velvære, er trivsel. Disse to norske begrepene brukes om hverandre i denne oppgaven.

WHO definerer *livskvalitet* som «et individs oppfatning av sin posisjon i livet i sammenheng med kulturen og verdssystemene de lever i, og i forhold til deres mål, forventninger, standarder og bekymringer» (Group T.W, 1998).

Baumeister et al., påpeker noen viktige forskjeller mellom et lykkelig liv og et meningsfullt liv. Lykke handler i størst grad om et subjektivt velvære. Den kan gi et øyeblikksbilde av hvordan man føler seg (affektbalanse), eller en mer helhetlig vurdering av livet (livstilfredshet). Meningsfullhet kan forstås som en vurdering av livets formål og verdi, og innlemmer både fortid, nåtid og fremtid. De to begrepene er i stor grad overlappende, men man kan oppleve å ha et meningsfullt liv uten å være lykkelig. Meningsfullhet har et sterkt søkelys på å bidra, noe som også kan oppleves belastende, mens lykke handler mer om å få eller ta, og synes å være tett knyttet til bekymringsløshet (Baumeister et al., 2013). Jeg støtter meg i denne oppgaven på WHO sin definisjon av livskvalitet, den engelske forståelsen av velvære eller trivsel, og skillet mellom meningsfullhet og lykke som beskrevet av Baumeister et al.

Begrepet *eldre* mangler en entydig definisjon. I den vestlige verden knyttes begrepet gjerne til pensjonsalder, og da ofte som en beskrivelse av voksne over 65 år (Dahlstrøm et al., 2017). Økt levealder og heterogenitet, har ført til et behov for å dele opp alderdommen i to ulike faser, kalt den tredje og den fjerde alder. Den tredje alder assosieres med et aktivt sosialt engasjement, relativt god helse og hovedsakelig de positive sidene ved å bli eldre. Den fjerde alder innebærer økt sykkelighet, avhengighet og funksjonell tilbakegang (Bauger & Bongaardt, 2018)

Når man snakker om sosiale oppfatninger av eldre som en gruppe, brukes gjerne begrepet aldersstereotyper. Det er to former for aldersstereotyper. Hvordan eldre mennesker blir oppfattet og verdsatt i et samfunn, kalles kulturelle aldersstereotyper. Personlige stereotyper er hvordan enkeltpersoner selv adopterer noen, men ikke alle stereotype oppfatninger om seg selv. Begge deler kan ha negative effekter på individet (Wurm et al., 2017).

1.5 Oppgavens oppbygning

I oppgavens første kapittel har jeg presentert bakgrunnen for denne studien. I kapittel to vil jeg gjøre rede for sentrale teoretisk konsepter i Selvbestemmelsesteorien og Activity Theory of Aging, samt helsedeterminantmodellen som en visuell forklaringsmodell. I det påfølgende kapitlet beskrives først benyttet søkestrategi for å finne relevant forskningslitteratur basert på min problemstilling, før litteraturen legges frem tematisk. I det fjerde kapitlet presenteres kort hensikten med studien og problemstillingen. Videre vil jeg redegjøre for metodiske valg og etiske betraktninger som er gjort gjennom forskningsprosessen. Resultatene fra analysen av datamaterialet vil presenteres i det sjette kapittel, før jeg i kapittel sju vil drøfte mine resultater i lys av eksisterende litteratur og valgte teoretiske perspektiver. I dette kapitlet vil også implikasjoner for helsefremmende arbeid, studiens styrker og begrensninger, samt forslag til videre forskning på feltet legges frem. Jeg vil avslutte med en kort oppsummering og avsluttende refleksjoner i oppgavens siste kapittel.

2 Teoretisk rammeverk

2.1 Innledning

Det teoretiske rammeverket som presenteres i dette kapitlet, kan bidra til å forklare eller gi økt forståelse av de ulike faktorene pensjonistene erfarer som vesentlig for å oppleve seg som en betydningsfull gruppe i samfunnet. Å bety noe handler både om å føle seg verdsatt, og å tilføre verdi. Både perifere og individuelle faktorer kan påvirke følelsen av at man lever et betydningsfullt liv, noe som videre kan ha innvirkning på helsen (Prilleltensky, 2020).

Jeg har valgt å bruke selvbestemmelsesteorien (SDT) og Activity Theory of ageing (aktivitetsteorien) som veiledende teoretiske perspektiver. Selvbestemmelsesteorien går i dybden og ser på hvordan tilfredsstillelse, eller manglende tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov, påvirker opplevelsen av velvære og menneskelig utvikling. Den vurderer også hvilken påvirkning gjennomgripende sosiale strukturer har på menneskers motivasjon for helsefremmende atferd (Ryan & Deci, 2017, s. 3). Aktivitetsteorien har som utgangspunkt at det er en positiv forbindelse mellom graden av sosial aktivitet og produktivitet, og hvor tilfreds man er med tilværelsen. Den ser mer spesifikt enn SDT på hvordan deltakelse hos eldre som opplever tap av aktivitet, som for eksempel ved pensjonering, kan ha en styrkende funksjon (Diggs, 2008, s. 79). Disse teoriene er nyttige hjelpemidler for å oppnå bedre forståelse for hvordan ulike faktorer kan påvirke pensjonisters oppfatning av å måtte være aktiv og deltakende for å oppleve seg som betydningsfulle. I tillegg presenteres Whitehead og Dahlgrens helsedeterminant modell som et verktøy for å visualisere hvordan ulike påvirkningsfaktorer på ulike nivå kan påvirke den enkelte, og plassere pensjonistene i en kontekst. De grunnleggende psykologiske behov som er sentral i SDT, blir alle påvirket av helsedeterminantene på ulike nivåer slik modellen illustrerer

2.2 Selvbestemmelsesteorien

Økt forståelse for hvordan samfunnsmessige, sosiale og individuelle forhold virker på individets opplevelse av å være betydningsfull, kan oppnås ved hjelp av helsepsykologiske teorier. Helsepsykologien er positivt ladet, er opptatt av å finne løsninger fremfor problemer, og har helsefremming og forebygging som sentrale arbeidsområder. I tillegg til å vurdere mellommenneskelige relasjoner, biologiske forhold og menneskers emosjoner og tanker, tar helsepsykologien også hensyn til mer perifere forhold som kan ha innvirkning på individet. I

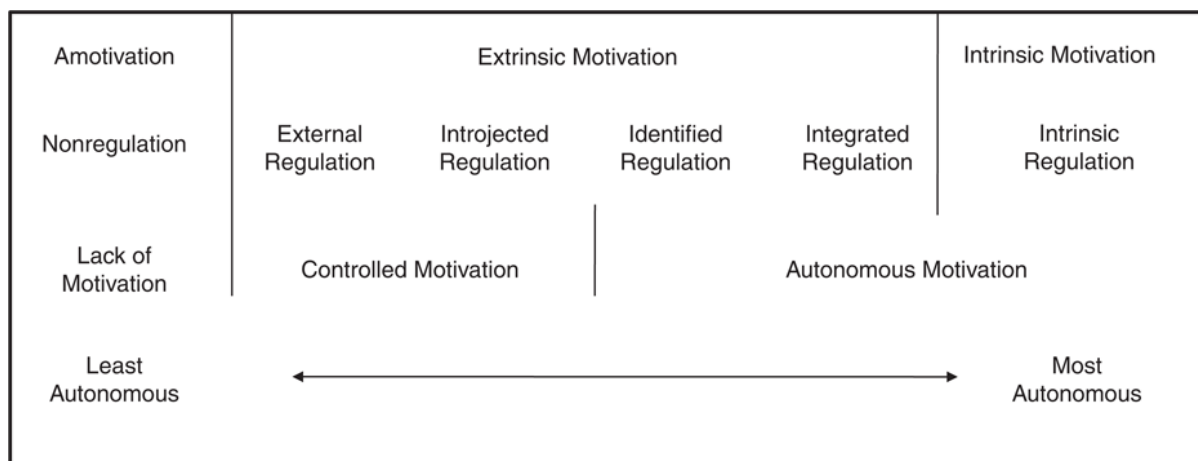
likhet med helsefremmende arbeid, vurderer helsepsykologien ulike fysiske og sosioøkonomiske forhold som kan påvirke den enkelte. Opplevelsen av å ha kontroll over eget liv og å oppleve mestring, er noe av det mest sentrale for folks helse (Espnes & Smedslund, 2009, s. 20-21).

Selvbestemmelsesteorien (SDT) er en helsepsykologisk makroteori videreutviklet av Richard M. Ryan og Edward L. Deci. American Psychological Association Dictionary of Psychology definerer selvbestemmelse som “the control of one’s behavior by internal convictions and decisions rather than by external demands” (VandenBos, 2007, s. 829). Teorien handler først og fremst om menneskelig atferd, personlig utvikling og motivasjon. Den har søkelys på de sosiale og kulturelle forhold som enten legger til rette for positiv psykologisk vekst, engasjement og velvære, eller som undergraver at slik utvikling finner sted. Den anvendes på en rekke ulike domener, som arbeid, sport, utdanning og helse (Ryan & Deci, 2017, s. 3; Ng et al., 2012). Som utgangspunkt ligger en antakelse om at alle mennesker er aktive organismer, som ønsker å ta til seg kunnskap og bruke sin kompetanse i både de sosiale og fysiske omgivelsene de lever i (Ryan, 1995)

Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryan har utviklet seg over tid, siden de i 1980 la frem en teori kalt kognitiv utviklingsteori. Formålet med teorien var å forklare effekten ytre eller kontrollerte hendelser har på menneskers indre motivasjon, basert på empiriske funn. Denne teorien inneholder påstander om nødvendigheten av kompetanse og autonomi for å oppnå indre motivasjon (Wehmeyer et al., 2017, s. 11). Autonomi vil si at mennesker handler med bakgrunn i sine integrerte verdier og interesser, og at de opplever sin oppførsel som et uttrykk for egen vilje og egne valg (Deci & Ryan, 2002, s. 7-8; Olafsen, 2018). I 1985 presenterte Deci og Ryan Organismic Intergration Theory, som omhandler utviklingen av autonome former av ytre motivasjon og internalisering. Internalisering vil si å tilegne seg omverdenens verdier, holdninger og normer, og å gjøre dem til en del av seg selv (fig.1) (Deci & Ryan, 1985, s.113-148). Senere formulerte de Basic Psychological Needs Theory, som handler om tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi. Selvbestemmelsesteorien er en felles beskrivelse av alle disse teoriene, i tillegg til flere mini- teorier utviklet av Deci og Ryan (Wehmeyer et al., 2017, s. 11).

2.2.1 Kontrollert og autonom motivasjon

Motivasjon kan defineres som noe som driver mennesker til handling (Ryan & Deci, 2017, s. 13). SDT skisserer et kontinuum fra kontrollert (extrinsic) til autonom (intrinsic) motivasjon, der de viser til fire ulike stadier av kontrollert, eller ytre påvirket motivasjon (Ryan & Deci, 2017, s. 14-16). (fig 1)



Sources: Deci and Ryan (1985), Ryan and Deci (2000)

Figur 1 - Selvbestemmelsesteoriens stadier av motivasjon. Hentet fra; Mueller (2019).

Helt til venstre på Fig. 1, beskriver SDT en total mangel på motivasjon, kalt amotivasjon. Amotivasjon kan være forårsaket av egen opplevelse av manglende kompetanse, manglende interesse og relevans, eller at en handling er utilsiktet (Ryan & Deci, 2017, s. 190). I motsatt ende finner man indre eller autonom motivasjon, som er den mest autonome formen for motivasjon. Det innebærer at man opptrer på en bestemt måte eller gjør en aktivitet fordi man har lyst, og som sammenfaller med egne verdier. Autonom motivasjon er en integrert del av en selv, og handler om at man tar et aktivt valg om å gjennomføre en handling (Olafsen, 2018), som for eksempel å fortsette å være aktiv videre inn i pensjonisttilværelsen. Mellom disse to formene for motivasjon, finner man fire mer eller mindre autonome stadier av det SDT kaller ytre, eller kontrollert motivasjon. Kontrollert motivasjon vil si at vår atferd eller motivasjon for å utføre en aktivitet, er et resultat av et opplevd ytre press for å gjøre en bestemt handling (Ryan & Deci, 2017, s. 184). De ulike stadiene representerer ulike grader av ytre motivasjon, der de to første stadiene i liten grad eller noen oppleves som internalisert, mens de to siste oppleves som relativt autonom eller stor grad internalisert. Kontrollert

motivasjonen er i større grad sammenfallende med egne verdier og mål i de to siste stadiene, og i mindre grad i de to første (fig 1). Man behøver ikke å følge alle steg i en slik internaliseringsprosess, men avhengig av tidligere erfaring og et støttende mellommenneskelige miljø, kan motivasjon adopteres hvor som helst på kontinuumet (Ryan & Deci, 2017, s. 184-189; Olafsen, 2018; Ryan & Deci, 2002, s. 15-18).

2.2.2 Tre grunnleggende psykologiske behov

Deci og Ryan har identifisert 3 psykologiske behov de mener er fundamentale for å frembringe økt helsefremmende atferd. Disse er kompetanse, tilhørighet og autonomi (Ng, et al., 2012). Ryan presenterer en definisjon av psykologiske behov som sier at kritiske ressurser er grunnlaget for individers naturlige tilbøyelighet til å blomstre, tilpasse seg eller bevege seg mot økt selvorganisering (Ryan, 1995). Det er gjort flere studier som viser at tilfredsstillende av disse tre grunnleggende behovene på tvers av kultur, alder og kontekst, vil være av stor betydning for individets opplevelse av velvære og trivsel. Motsatt vil manglende eller utilstrekkelig behovstilfredsstillende resulterer i redusert opplevelse av velvære, og økt risiko for sykdom (Vansteenkiste et al., 2020). En systematisk gjennomgang og metaanalyse innenfor rammen SDT, bekreftet en positiv sammenheng mellom grunnleggende psykologisk behovstilfredshet og positive indikatorer for velvære hos eldre. Den gav også støtte for en negativ forbindelse mellom manglende behovstilfredsstillende og negative indikatorer på velvære hos denne gruppen (Tang et al., 2020).

Kompetanse

Kompetanse refererer til menneskers opplevelse av å kunne benytte sine ferdigheter, føle mestring og oppleve at man er virksom og effektiv i den sosial sammenheng man lever i (Ryan & Deci, 2002, s. 7-8; Olafsen, 2018). Behovet for kompetanse oppleves som tilfredsstillende dersom man får bruke og utvikle sine ferdigheter gjennom deltakelse i aktiviteter man er engasjert i (Vansteenkiste et al., 2020). Å oppleve mestring, og å få bruke sin kompetanse, er tett knyttet til å føle glede og finne verdi i de aktiviteter man deltar i. I denne sammenhengen vil det dermed være en tett forbindelse mellom begrepet indre motivasjon og tilfredsstillende av behovet for kompetanse. De aktiviteter man opplever glede ved å delta i, er gjerne en type aktivitet man samtidig opplever å føle mestring knyttet til. (Ryan & Deci, 2017, s. 112-113). En norsk studie som blant annet ser på Eldres motivasjon for deltakelse i frivillig arbeid, finner at en av grunnene for å delta i slik arbeid er å få bruke sin kompetanse. En annen utbredt årsak er å møte andre mennesker (Hansen & Slagsvold, 2020).

Tilhørighet

Tilhørighet handler om å føle tilknytning til andre mennesker, men også at man føler seg som en betydningsfull del av det samfunnet man hører hjemme i. Å føle at andre bryr seg om deg, og å føle omsorg for andre, er også med på å gi en følelse av tilhørighet. (Ryan & Deci, 2017, s. 86). Å gå ut av arbeidslivet kan for mange oppleves som vanskelig, da betingelser for behovstilfredsstillelse av tilhørighet utfordres. Det er viktig å forstå betydningen av menneskers behov for tilhørighet. Hvordan man oppfører seg, er tett koblet til et ønske om å føle aksept og oppleve at man er en del av en gruppe (Ryan & Deci, 2017, s. 96). Den tilhørigheten man har til kolleger eller andre gjennom yrket, vil for mange gå tapt når man forlater arbeidslivet. Behovet for tilhørighet gjør seg videre gjeldende for hvordan man internaliserer atferd og verdier fra kulturen man lever i. Det vil si at man adopterer rådende eksterne meninger for å føle tilknytning til andre, og forsøker å leve opp til forventninger om hvordan man bør oppføre seg, slik at man blir en godkjent del av samfunnet man lever i. For å tilfredsstille det psykologiske behovet for tilhørighet påpeker SDT at det er nødvendig å føle at man aksepteres betingelsesløst på bakgrunn av den man er, og ikke ved å tilegne seg visse egenskaper for å føle aksept eller godkjenning (Ryan & Deci, 2017, s. 96). Dersom behovet for tilhørighet ikke tilfredstilles, kan det resultere i en følelse av ensomhet, ekskludering og sosial fremmedgjøring (Vansteenkiste, 2020).

Autonomi

Autonomi vil si at mennesker handler med bakgrunn i sine integrerte verdier og interesser, og at de opplever sin oppførsel som et uttrykk for egen vilje og egne valg (Deci & Ryan, 2002, s. 7-8; Olafsen, 2018). Innen de filosofiske tradisjonene konstruktivismen og fenomenologi har oppfatningen av 'selvet' som midtpunkt for innvielse og syntese dype røtter. En av grunnleggerne av den fenomenologiske tradisjon, Edmund Husserl, anerkjente at man bare kjenner verden gjennom våre egne opplevde relasjoner til den. SDT vurderer med bakgrunn i denne tradisjonen at det konstruerte begrepet 'selvet' bedre kan forstås som en prosess heller enn et objekt. Dette kobles tett sammen med autonomi og hvordan mennesker opplever at de selv har kontroll over sine handlinger, kontra en opplevelse av at deres handlinger er kontrollert av utenforstående krefter (Ryan & Deci, 2017, s. 52-53). En norsk gjennomgang av studier på trivsel i overgangen til pensjonering, peker på sannsynligheten for at de som ønsker å fortsette i arbeidet, men blir tvunget til å gå av med pensjon, i større grad opplever tilpasningsproblemer enn de som foretrakk å pensjonere seg (Henning et al., 2016).

Forholdene legges til rette for på å oppnå autonom motivasjon ved tilfredsstillende av disse tre grunnleggende psykologiske behovene. Autonom motivasjon defineres som indre motivasjon, eller vel- internalisert/ vel-tilpasset/adaptert ytre, eller kontrollert motivasjon (Deci & Ryan 2012, s. 88). Mye forskning er gjort på de psykologiske behovenes rolle på tvers av kulturer i personlig utvikling, justering og trivsel. Forskningen gir også implikasjoner for sosialpolitikk, motivasjonsvitenskap og praksis (Ryan & Deci, 2017; Vansteenkiste et al., 2020).

2.2.3 Gjennomgripende sosiale kontekster

SDT betegner de politiske systemer, økonomiske strukturer og kulturen som er gjeldende i ett samfunn, som gjennomgripende sosiale faktorer som direkte, eller indirekte er med å påvirke individet og de nære relasjoner (Ryan & Deci, 2017, s. 561). Det er i tråd med Dahlgren og Whitehead sin sosio-økologiske modell (Fig.3) som viser faktorer som kan virke fremmende eller hemmende for individet og dets helse (Dahlgren & Whitehead, 2021). En slik påvirkning kan også gå motsatt vei, når individer gjennom holdninger og handling påvirker sosiale strukturer på ulike nivå (Ryan & Deci, 2017, s. 614).

2.2.4 Kultur

Den kulturen man lever og vokser opp i, er muligens det som i størst grad påvirker menneskers atferd. Vi påvirkes stadig av miljøet rundt oss, som vi også er deltakende i (Ryan & Deci, 2017, s. 561-565). Vi lever alle i et sammensatt sosioøkologisk system som påvirker oss på både mikro-, meso-, og makronivå, og som er med på å forme det man kan kalle vår personlige kultur. Forskning tyder på at våre verdier ikke bare varierer mellom kulturer, men også innad i en kultur. En person kan på samme tid bevege seg i flere kulturelle livssynsystemer, og vektlegge både individuelle og kollektive verdier. Rådende kulturelle oppfatninger kan også være med å forme hvordan man forstår, aksepterer eller ser på handlinger eller fenomener (Shogren & Wehmeyer, 2017, s. 160-161).

2.2.5 Økonomiske og politiske strukturer

SDT ser også på økonomiske og politiske strukturer som bakteppe for å vurdere tilfredsstillende av de grunnleggende psykologiske behovene. Alle mennesker vil være farget av de politiske og økonomiske forholdene de til enhver tid lever under. Hvordan en slik politisk- økonomisk kontekst påvirker hvordan man tenker, så vel som mellommenneskelige interaksjoner, er noe man sjelden reflekterer over i dagliglivet. Det har likevel innvirkning på vårt verdisyn, våre ambisjoner og hvordan vi tenker, og vil dermed ubevisst påvirke våre

handlinger (Ryan & Deci, 2017, s. 591-592). Noen ganger kan slike bakenforliggende strukturer også ha en direkte påvirkning på menneskers atferd ved hjelp av reguleringer eller ved å sette en stopper for ulike aktiviteter (Ryan & Deci, 2017, s. 562). Det at man ikke får lov å fortsette i yrket sitt etter en viss alder, er et eksempel på det.

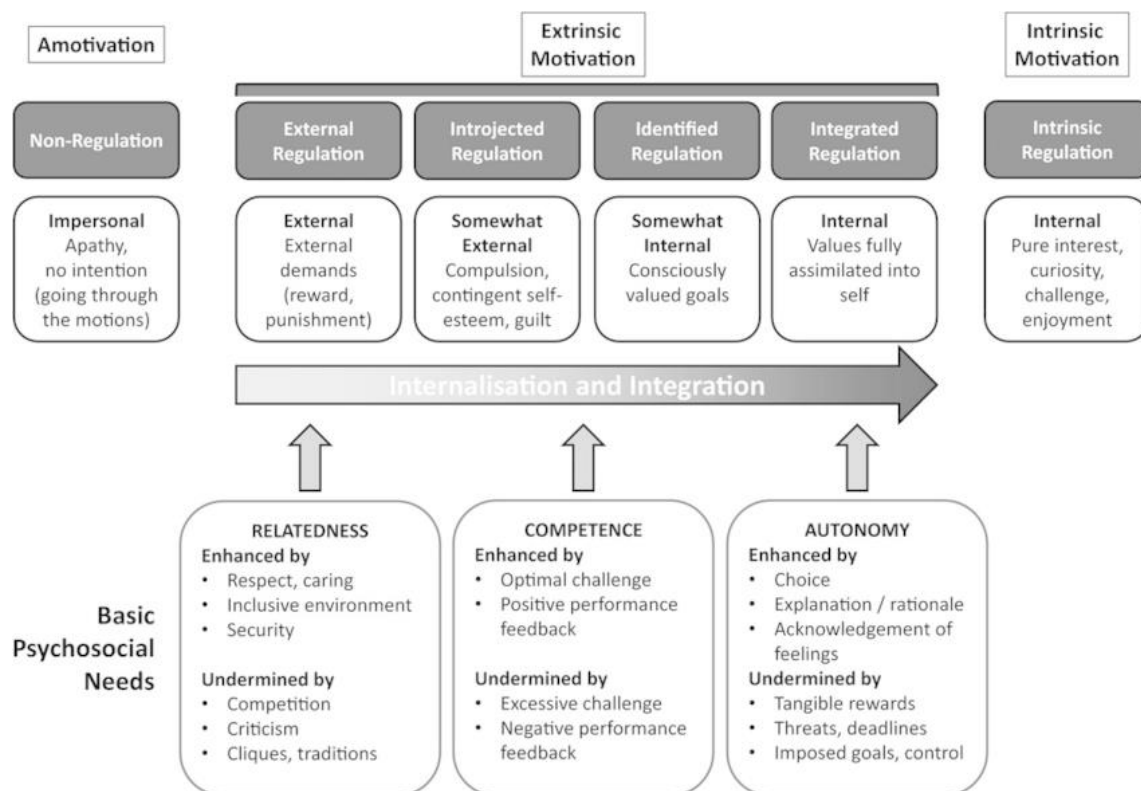
De nære relasjoner vil gjerne ha en sterkere påvirkningskraft enn utenforliggende, organiserte sosiale systemer, slik som de kulturelle og politiske. Likevel vil disse sosiale systemene være med å forme de nære kontekster med bakgrunn i rådende dominante ideologier og normer som også påvirker mindre grupper og individer (Green et al., 2019, s. 144-146).

2.2.6 Identitet

SDT beskriver hvordan man utvikler sin identitet for å tilfredsstillere sine behov for autonomi, tilhørighet og kompetanse. Teorien tar utgangspunkt i at mennesker har flere ulike identiteter som kan være integrert i ulik grad i det de omtaler som selvet. De vurderer i hvilken grad de ulike identitetene man besitter er tilegnet på en kontrollert eller autonom måte. Påvirkning utenfra om hvordan og hvem vi bør være eller ikke bør være er, spiller inn i utviklingen av identiteter på det man kan kalle en kontrollert måte. En indre drevet følelse av hvordan man er, eller opplever å være, er det SDT kaller en autonom identitet. Det vil hele tiden være et samspill mellom ytre og indre påvirkning som er med på å forme vår identitet. Identitet karakteriserer hvem man er, i tillegg til at den måten vi identifiserer oss selv på kan knytte oss til andre som innehar samme eller lignende karakteristika eller egenskaper. Tilhørighet og identitet kobles også tett sammen i kraft av ønsket mennesket har om å føle tilhørighet med andre mennesker, grupper, samfunn og kulturer. I SDT sin tilnærming til identitet, foreslår de at årsaken til at mennesker utvikler en identitet er for å tilfredsstillere sine behov for kompetanse, tilhørighet og autonomi. (Ryan & Deci, 2017, s. 382-386)

Til tross for at teorien tar hensyn til at alle blir påvirket av utenforliggende faktorer, som kultur, familie og biologi, sier den også at mennesker har evnen til å ta bevisste, selvstendige valg som gir en muligheten til å gi omsorg til andre, tilfredsstillere egne basisbehov og oppleve at man har et meningsfullt liv (Ryan & Deci, 2017, s. 647).

De aktive og konstruktive sidene av menneskers atferd kan være et resultat av at de grunnleggende psykologiske behov tilfredsstilles i et støttende sosialt miljø. Menneskers passive og defensive sider, kan derimot være et resultat av utilfredsstilte behov i et miljø som hindrer slik tilfredsstillelse (Vansteenkiste & Ryan, 2013).



Figur 2 - Modell tilpasset selvbestemmelsesteorien av Deci & Ryan. Hentet fra: Cook & Artino, (2016).

2.3 Aktivitetsteorien

Aktivitetsteorien er en teori som ser spesifikt på en positiv sammenheng mellom aktiv deltakelse hos eldre og velvære. Den vurderer videre hvordan ulike typer aktiviteter kan kobles til livstilfredshet. Et viktig aspekt av å være betydningsfull, er å kunne bidra med noe av verdi til andre så vel som oss selv (Prilleltensky, 2020). Aktivitetsteorien tar utgangspunkt i at det er en positiv sammenheng mellom graden av sosial aktivitet og produktivitet, og hvor tilfreds man er med tilværelsen. Et høyere nivå av deltakelse i sosiale aktiviteter, samt erstatning av tapte roller, vil kunne fremme velvære. Teorien har bakgrunn i hvordan en persons identitet kan beskrives ut fra ulike samhandlingsforhold, både mellommenneskelige og miljømessige. Den er de senere år innlemmet i andre kjente teorier om aldring, som *Successful aging* og *Continuity Theory* (Adams et al, 2010; Diggs, 2008, s.79-81).

Aktivitetsteorien ble først introdusert av Havighurst og kolleger i 1961, som en kontrast til andre teorier om aldring som handler om løsriving fra sosial aktivitet når man blir eldre. Teorien ser på hvordan deltakelse og engasjement har en styrkende funksjon på eldre, som av ulike årsaker opplever tap av aktivitet, enten på grunn av tvungen pensjonering, funksjonstap

eller tap av ektefelle. En redusert mulighet til deltakelse i aktiviteter man liker og ønsker å holde på med, kan videre oppleves som et tap av identitet (Diggs, 2008, s.79-81; Versey, 2016, s. 10). Teorien tok opprinnelig utgangspunkt i at eldre menneskers behov ikke endres fra det man kaller middelalder (45-59 år), og at det optimale er å opprettholde det samfunns- og aktivitetsengasjementet som man hadde da man var middelaldrende (Versey, 2016, s.10)

2.3.1 Teoriens grunnleggende konsepter

Teoriens sentrale grunnlag er omfattet av tre konsept. Når det opprettholdes kontinuitet i aktivitetsdeltakelse sier teorien at *livstilfredsheten* bør forbli høy. Livstilfredshet er en signifikant indikator på det å eldes på en god måte, og interaksjon med andre er sentralt for å opprettholde tilfredshet ved livet. *Tilpasning ved tap av roller*, er et konsept som ser på nytten av å tilpasse endring ved å erstatte tapte aktiviteter eller roller med andre alternativer. Overgangen mellom yrkeslivet og pensjonering er en betydelig endring i både roller og aktivitet, og har fått mye oppmerksomhet i denne sammenhengen. Engasjement i ulike roller i lokalsamfunnet eller organisasjoner kan gi økt sosial støtte fra flere hold, og trolig utvikle en følelse av identitet. Motsatt kan tap av roller som ikke erstattes føre til lavere deltakelse i aktiviteter, gi mindre sosial støtte og høyere grad av isolasjon. Det er imidlertid uklart om engasjement i flere roller vil bedre opprettholdelsen av helsefordeler. Likeså vil vedvarende sosial støtte være mer påvirket av kvaliteten på engasjement enn kvantiteten (Versey, 2016, s. 10-11). Lemon, Bengtson og Peterson testet i 1972 ulike hypoteser basert på aktivitetsteorien, og fant at velvære, som et resultat av sosial støtte, hadde større sammenheng med aktiviteter når de ble gjort sammen med ens nære omgangskrets (Lemon et al., 1972). Et annet konsept som omfattes av teorien, er *likevekt*. Å beholde stabilitet i aktivitet er viktig for å unngå ubalanse, som kan føre til lavere livstilfredshet i overgangen fra middelaldrende til eldre (Versey, 2016, s. 10-13)

2.3.2 Forskning og videreutvikling av aktivitetsteorien

Det ble på 70 -tallet gjort en videreutvikling av teorien, der forskere gjorde et skille mellom deltakelse i tre ulike typer sosiale aktiviteter og fritidsaktiviteter (Adams et al., 2010).

Uformell aktivitet omfatter sosial aktivitet sammen med venner, naboer og familie. *Formell aktivitet* vil si å delta i aktiviteter i regi av frivillige organisasjoner, *mens individuell aktivitet* inkluderer for eksempel lesing, se på tv, eller andre hobbyer man utfører alene. (Lemon et al, 1972). Lemon, Bengtson og Peterson konkluderer i sin studie med at signifikant sammenheng

mellom type aktivitet og bedre livstilfredshet bare kan relateres til uformell aktivitet (Lemon et al., 1972).

En gjennomgang av studier på feltet støtter det sentrale aspektet ved aktivitetsteorien, som sier at uformell sosial deltakelse og sosial intimitet er den type engasjement som har størst uavhengig effekt og tilknytning til positivt velvære hos eldre (Adams et al., 2010).

Opprettholdelse og videreutvikling av sosial støtte, i tillegg til de fysiske fordelene ved å engasjere seg i aktiviteter, er vist å forbedre de eldres opplevelse av velvære. Sosial støtte kan videre være et hjelpemiddel for å redusere stress, i tillegg til å fremme en følelse av tilhørighet. (Adams et al., 2010). Andre studier viser til at aktivitetsnivået hos eldre har sammenheng med redusert dødelighet og bedre funksjon, og at også de med selvvardert redusert helse opplever større livstilfredshet når de deltar i sosial aktivitet (Verena, 2003; Winstead et al., 2014).

2.3.3 Kritikk mot aktivitetsteorien

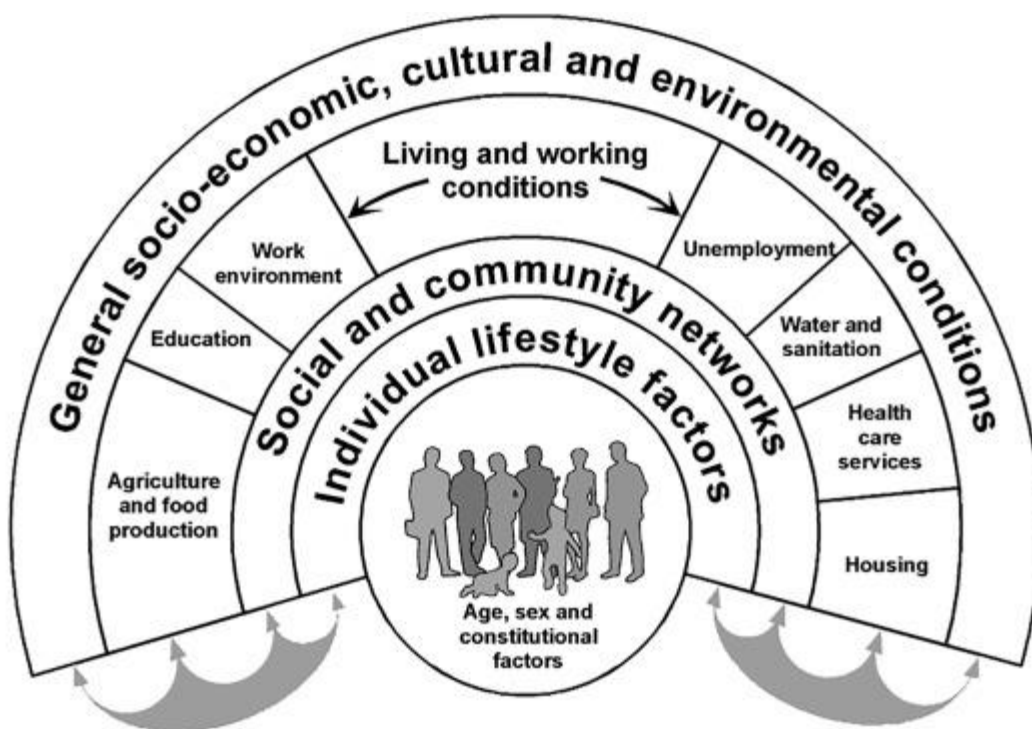
Sentrale momenter i kritikken rettet mot aktivitetsteorien, er manglende hensyn tatt til individuelle ulikheter som personlighet, kjønn, fysisk funksjon og pensjonsstatus, så vel som vektleggingen på aktivitet som en forutsetning for god aldring (Versey, 2015, s. 12; Adams et al., 2010). Forskning har vist at aktiviteten man deltar i bør oppleves som meningsfull for individet, hvis ikke kan deltakelse i aktiviteter føre til negative konsekvenser. Økonomi er eksempel på forhold som kan innvirke på de mulighetene man har for å delta i aktiviteter som oppleves meningsfull. Å erstatte tap av aktivitet eller roller som følge av både fysiske og kognitive begrensninger relatert til aldring, kan for mange oppleves som utfordrende. Utfordringer for deltakelse grunnet aldersdiskriminering og digital diskriminering trekkes også frem som elementer som bør tas med i vurderingen ved bruk av aktivitetsteorien (Diggs, 2008, s. 80). Både individuelle og omkringliggende forhold som kan virke inn på mulighetene for deltakelse, kan illustreres ved hjelp av helsedeterminant modellen som presenteres i neste avsnitt.

2.4 Helsedeterminantmodellen

Individuelle ulikheter, i tillegg til mer perifere faktorer som relasjoner, aktivitet, arbeid og samfunn, vil kunne påvirke opplevelsen av å leve et betydningsfullt liv (Prilleltensky, 2020). I likhet med at man opplever mestring og har et positivt selvbylde, vil følelsen av at man lever et betydningsfullt liv ha innvirkning på helsen (Espnes & Smedslund, 2009, s. 20-21;

Sargent-Cox et al., 2012; Prilleltensky, 2020). Når man blir pensjonist, kan man anta at forutsetningene for hvordan ulike faktorer påvirker den enkelte endres. Arbeid påvirker for eksempel også mestringsfølelse og selvbilde. Fra et helsefremmende perspektiv har man et helhetlig og komplekst syn på hvilke faktorer som påvirker folkehelsen. Både det fysiske og sosiale miljøet man lever i, vil på ulike nivå kunne påvirke et individs totale helse (Mittelmark, 2012, s. 12). Man kan gjøre valg ift. livsstil, men omgivelsene vi lever i er i mindre grad mulig for individet å påvirke. Det eksisterer et spenningsfelt mellom synet på individets autonome valg av livsstil, og betydningen av påvirkningen fra omgivelsene til det helsefremmende arbeidet. Det er likevel stor enighet om at forholdet mellom de to tilnærmingene er tett sammenknyttet (Green et al, 2019, s. 101-103).

En økologisk forklaringsmodell som ser på de kontekstuelle, ikke-medisinske faktorene som påvirker og samspiller med individets helse på ulike nivåer, er Dahlgren og Whiteheads helsedeterminantmodell (Fig 3). De ulike faktorene som er med å påvirke individets helse, kalles helsedeterminanter og er delt inn i ulike lag for å illustrere hvordan de også påvirker hverandre (Green et al, 2019, s. 102-103).



Source: adapted from Dahlgren and Whitehead, 1991

Figur 3 - Helsedeterminantmodellen til Dahlgren og Whitehead. Hentet fra; Dahlgren & Whitehead, (2021)

Øverst i modellen skisseres kulturelle, sosio-økonomiske og miljømessige forhold som overordnede påvirkningsfaktorer. Det neste laget består av ulike faktorer som til sammen utgjør leve- og arbeids forholdene til individet. Deretter viser modellen at vi påvirkes av blant annet venner, familie og lokalmiljøet. Nærmest individet finner man de individuelle livsstilsfaktorene, det kan være i hvilken grad man er fysisk aktiv, hvilken type mat man spiser, og andre livsstilvalg som kan virke inn på egen helse. Individets biologiske og genetiske forhold, som for eksempel kjønn og alder, er det innerste laget. Det omfatter også forhold som påvirker helsen, men som består av mer fastlåste komponenter man selv i liten grad har mulighet til å endre. Modellen bør ses på som et system der de ulike lagene ikke bare påvirker hverandre, men også er avhengig av hverandre for å tilrettelegge for bedre helse (Dahlgren & Whitehead, 1991 s.11).

2.5 Oppsummering

SDT og aktivitetsteorien har søkelys på forhold som legger til rette for helsefremmende atferd, i tillegg til at de innehar et ressursorientert perspektiv, der menneskers iboende ressurser, og en best mulig bruk av disse er sentral (Espnes & Smedslund, 2009, s. 20-22). Da pensjonister er en heterogen gruppe, mener jeg det kan være fordelaktig å benytte en teori (SDT) som ikke bare handler om aldring, men som gjelder for mennesker i alle aldre. Til tross for kritikken rettet mot aktivitetsteorien, har jeg også valgt å benytte den på grunn av en betydelig mengde forskning gjort på sammenhengen mellom deltakelse i ulike aktiviteter og tilfredshet med tilværelsen etter pensjonering. Det er likevel viktig å ta med i betraktning den kritikken som foreligger, da det er mange påvirkningsfaktorer som bør hensyntas i vurderingen av en slik sammenheng. Det er i større grad tatt hensyn til disse faktorene i senere forskning gjort på tema. Kritikken mot selvbestemmelsesteorien handler i stor grad om gyldighet på tvers av kulturer og samfunn, og at den er bedre tilpasset en vestlig kultur (Iyengar & Lepper, 2002, s.76). Jeg oppfatter at selvbestemmelsesteorien, aktivitetsteorien og helsedeterminantmodellen sammen kan danne et hensiktsmessig rammeverk for å belyse hvordan, og ved hjelp av hvilke mekanismer, dagens norske pensjonister opplever å være en betydningsfull del av vårt samfunn.

3 Litteraturgjennomgang

I dette kapittelet presenteres relevant faglitteratur på feltet for min oppgave. En gjennomgang av eksisterende litteratur på felter man ønsker å utforske, gir en oversikt over eksisterende kunnskap, og eventuelt områder det finnes mindre kunnskap om. Dette gir et innblikk i hva som trenger å utforskes videre, og hva man kan tilføre allerede eksisterende litteratur.

3.1 Søkestrategi

Det var en utfordring å finne søkeord, basert på min problemstilling, spesifikk nok til å sitte igjen med en overkommelig mengde treff, og ikke minst finne relevante artikler. I tillegg til systematiske søk i Web of Science og Psychinfo, ble det gjort overflatesøk i Google Scholar og Idunn. Referanselistene i relevante artikler ble gjennomgått, og jeg gjorde noen nøkkelordsøk i aktuelle tidsskrift, som *The Journals of Gerontology, Work, Aging and Retirement* og *Ageing and Society*. Det var et mål i størst mulig grad å finne studier gjort i land med lignende levekår som i Norge, da ulike lands pensjonsregler, syn på eldre og muligheter for deltakelse i samfunnet kan påvirke pensjonsadferd (Henning et al, 2016). Søkene ble i hovedsak begrenset til de siste ti årene, men noen eldre studier ble inkludert når jeg fant dem særlig relevant for oppgaven. Søkene ble videre avgrenset til aktuelle fagfelt og områder. Både nasjonale og internasjonale så vel som både kvalitative og kvantitative studier er inkludert. Eksempler på søk er retire* OR "older people" OR elderly OR pensioner* "third age" OR ageing AND expectation* OR view* OR attitude* AND societ* OR "one`s own" AND Quality of life* or satisfaction* Det ble gjort søk med ulike kombinasjoner og nyanser av søkeord for å fange opp de mest relevante studiene. Det er mulig andre søkeord eller strategier kunne resultert i andre relevante studier.

3.2 Tilpasning til pensjonisttilværelsen

Å gå fra et aktivt yrkesliv til en pensjonisttilværelse vil for de aller fleste være en betydelig endring i hverdagslivet, og det er gjort en god del forskning på denne overgangen. Flere studier viste at det er lite endringer i trivsel knyttet til overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist. Heybroek et al (2015) undersøkte hvordan overgangen til pensjonisttilværelsen påvirket endringer i livskvalitet hos et utvalg eldre i Australia. De fant blant annet at trivselsnivået opprettholdes når ferdigheter fra yrkeslivet kan brukes i nye aktiviteter etter pensjonering, og at sosial støtte og god helse ga fordeler i overgangsprosessen.

Konklusjonen var at mindre grupper opplevde en økning eller en nedgang i livstilfredshet, mens flertallet opprettholdt stabile nivåer etter pensjonering. En gjennomgang av longitudinelle studier utført av Henning et al (2016) konkluderte med samme resultat som Heybroek, men pekte på at resultatet maskerer et betydelig mangfold. En faktor som syntes å påvirke lavere trivsel i pensjonsovergangen var opplevelsen av tap knyttet til at man ble tvunget til å pensjonere seg, selv om man ønsket å arbeide lengre. En annen var manglende ressurser for å håndtere overgangen, for eksempel lite sosial støtte. Trivsel ble funnet å være en viktig prediktor for senere helseutvikling, og dermed et nyttig mål på tilpasning til pensjonisttilværelsen (Henning et al, 2016).

Amabile (2019) skrev i sin artikkel «Understanding Retirement Requires Getting Inside People's Stories: A Call for More Qualitative Research» om hvordan pensjonsoverganger, beslutninger og erfaringer opplevdes for mennesker med trygge økonomiske rammer. Funn viste at de med sterke sosiale nettverk klarte seg bedre gjennom overgangen til pensjonslivet enn de som manglet et slikt nettverket. Hun mener det trengs mer kvalitativ forskning for å belyse hvordan mennesker ser på og opplever pensjonisttilværelsen.

En systematisk litteraturgjennomgang fra 2016 av Barbosa og kolleger så på 26 ulike kategorier som prediktorer for å tilpasse seg pensjonisttilværelsen. Studien var basert på funn fra 115 ulike studier, der 74 av disse var tverrsnittstudier og 41 var longitudinelle studier. Kategoriene med størst empirisk bevis for fordeler i forhold til tilpasning for pensjonisttilværelsen var god fysisk og psykisk helse, sosial integrasjon, økonomi, frivillig pensjon og personlighetsrelaterte egenskaper. De pekte også på at det er viktig å undersøke videre institusjonelle, sosiale og kulturelle elementer for å utvide kunnskapen om faktorer som påvirker tilpasningen til pensjonslivet. Slike elementer kan være pensjonspolitikken eller oppfatningen av pensjonistrollen i samfunnet (Barbosa et al, 2016).

Bauger og Bongaardt (2018) så i en kvalitativ studie på potensialet for helsefremmende tiltak hos eldre som nylig hadde gått over til pensjonsalder. Fenomenologisk intervju ble brukt som metode. De påpekte at denne gruppen var preget av heterogenitet, og beskriver en strukturell utviklingsmessig tilnærming til helsefremmende arbeid rettet mot området mellom individ og en større befolkning for å forme tiltak mot denne gruppen. De vektla ideen om å legge mer liv til år, og så på inkludering som viktig for å øke den positive perioden den tredje alder kan være. Den tredje alder, trivsel og helsefremmende tiltak var også stikkord for en annen fenomenologisk studie av Bauger og Bongaardt fra 2016. De fant at perioden rundt pensjonering kan være gunstig for å sette i verk helsefremmende tiltak. Videre viste resultatene en sammenheng mellom tilstedeværelsen av fire faktorer og velvære etter pensjonering. De fire faktorene var gode relasjoner, en økt følelse av kontroll, takknemlighet for en sunn kropp og en ny opplevelse av tid som gir muligheter for handling (Bauger & Bongaardt, 2016).

Blekesaune og Hansen (2021) vurderte i sin artikkel omfanget og varigheten av pensjonseffekter på livstilfredshet basert på den norske livsløpsstudien NorLag sine data innsamlet i 2007 og 2017. De undersøkte om ens verdisystem kunne være en motivasjonsfaktor for hvordan man forholder seg til utfordringene og mulighetene som er knyttet til overgangen fra yrkesaktiv til pensjonist. Resultatene viste en liten nedgang i livstilfredshet i forbindelse med pensjonering, men en positiv effekt av aldring i de årene majoriteten forlater yrkeslivet. Spesielt menn, som var opptatt av selvutvikling og åpen for endring, kunne finne det problematisk å finne nye stimulerende strategier for å oppnå personlig suksess, variasjon og anerkjennelse. I likhet med Bauger og Bongaardt understrekte de betydningen av gruppens heterogenitet, og at effekter av pensjonering kan være ulike mellom kvinner og menn.

En annen studie gjort på norske seniorer utforsket om det er en sammenheng mellom intensjoner senioren har for pensjonering og de faktiske handlingene. Analysene baserte seg på NorLAG1 sine data fra 2002-2003, i tillegg til data fra oppfølgingsstudien, NorLAG2 fra 2007-2008. Funn viste at arbeidstakere med dårlig helse ofte pensjonerte seg tidligere enn planlagt, det samme gjaldt de med lav utdanning. Hvilken type arbeid man hadde, virket også inn på beslutningen om å gå av med pensjon. Det poengteres i artikkelen at det på grunn av en aldrende befolkning er mange land som arbeider med å utvide pensjonsalderen, av både økonomiske og ikke- økonomiske grunner. Av den grunn vil det være viktig med bedre

kunnskap om hva som påvirker arbeidstakernes intensjoner om pensjonering og påfølgende atferd (Solem et al., 2016).

3.3 Innvirkning på mental og fysisk helse etter pensjonering

En metastudie av van der Heide et al., så på 22 tidligere longitudinelle studier gjort på effekten av pensjonering på både mental og fysisk helse. De fant sterke indikasjoner på at pensjonering har en positiv effekt på den mentale helsen. Van der Heide et al påpekt at det er komplekst å skille mellom hva som er endringer i helse på grunn av pensjonering, og hva som er endringer som forekommer på grunn av alder. Noen studier kombinerte et longitudinelt design med en tverrsnittsundersøkelse for å kontrollere for effekten av aldring. En kontrollgruppe som fortsatte i arbeidslivet var inkludert disse studiene. Funnene fra disse studiene samsvarte med resultatene fra de øvrige studiene, noe som tyder på at pensjonering i seg selv kan ha en effekt på endringer i helse, men det trengs mer forskning for sikre bevis på dette. En svakhet ved flere av de inkluderte studiene, er at de ikke tok hensyn til om deltakerne gikk av med pensjon frivillig, om de ufrivillig måtte pensjonere seg eller om regulatorisk pensjonering var årsak (van der Heide et al., 2013).

En norsk studie av Syse et al (2017) så på endringer i helse etter pensjonering i Norge. De brukte i likhet med Van der Heide et al en kontrollgruppe som fortsatte i arbeid for å kontrollere for aldersrelaterte endringer i helse. De fant signifikant bedring i den mentale helsen hos de som pensjonerte seg i forhold til de som fortsatte å arbeide. Tatt i betraktning at helsen generelt forringes ved økt alder, påpekte artikkelforfatterne at det likevel ikke nødvendigvis er en bedring i helsen som følge av pensjonering, men at helsen reduseres mindre hos de som går av med pensjon tidlig enn de som fortsetter i arbeid.

Helsekonsekvenser kan avhenge av hva den ekstra fritiden man får som pensjonist brukes til, og hvilken helsemessig påvirkning arbeidsforholdene har, eller hadde før pensjonering. Arbeidsforhold er blant faktorene en finsk studie fra 2012 (Oksanen & Virtanen) tok opp som mulig påvirker tidlig pensjonsavgang. Artikkelforfatterne så på tre tidligere studier fra Norge, Danmark og USA for å få ulike perspektiver på pensjon og helse. Resultater viste at for å holde eldre lengre i arbeidslivet, kan omlegging av arbeid for eldre arbeidstakere og helseinitiativ for å beholde arbeidsevne være nødvendige tiltak. De konkluderte med at det er et komplekst forhold mellom helse og pensjon, og et behov for å forstå hvordan individrelaterte faktorer spiller inn i dette forholdet.

3.4 Sosial støtte og deltakelse

Studier inkludert i en systematisk oversiktsartikkel har vist at sosial identifisering med en gruppe var viktig for en rekke positive helseutfall. Det ga grunnlag for et mangfold av sosiale og psykologiske ressurser, inkludert en følelse av mening, formål, en følelse av kontroll over eget liv og sosial støtte (Steffens et al, 2021). Sosialt orienterte og produktive aktiviteter er gjennom flere års empirisk forskning blitt bekreftet å spille en viktig rolle for å opprettholde og bedre trivsel hos eldre voksne (Vozikaki, 2016).

En systematisk oversikt og metaanalyse av Steffens og kolleger fra 2021, så på sosiale identitetsbyggende tiltak for å forbedre helsen. Den viste til flere studier som gav støtte til sammenhengen mellom helse og sosial identifisering. En kjernehypotese i denne teorien er at enkeltindividers helse vil påvirkes positivt ved å styrke den sosiale identiteten. Denne studien søkte å finne svar på i hvilken grad intervensjoner som bygger på sosial identifisering gav en forbedring i helsen. Resultater fra analysen viste en generell moderat til sterk positiv effekt på helsen av å bygge sosial identitet. Artikkelforfatterne konkluderte med at det trengs mer forskning for å videre avdekke hva som gjør tiltak effektive (Steffens et al, 2021).

Vozikaki et al. (2016) så i sin studie på sannsynligheten for at en sosial engasjert livsstil kunne knyttes til høyre grad av opplevd velvære blant voksne over 65 år i elleve europeiske land. Den bygger på en tverreuropeisk undersøkelse om pensjonering, aldring og helse, kalt SHARE. Livstilfredshet, selvrapportert helse, psykisk lidelse, livskvalitet, BMI og kroniske sykdommer var indikatorene brukt for å vurdere trivsel. Undersøkelsene viste tydelig variasjon i utbredelse av deltakelse mellom de ulike aldersgruppene. Gruppen som deltok mest i produktiv og sosial aktivitet var de mellom 65 og 74 år. Hyppigheten var også høyere blant de med høyere utdanning og høyere lønn enn gjennomsnittet, og noe høyere blant menn enn kvinner (ikke signifikant).

En norsk kvalitativ studie fra 2021 basert på fokusgruppeintervjuer av 34 deltakere mellom 69 og 93 år, undersøkte hvordan eldre som bor hjemme ser på aldringsprosessen, samfunnsstøtte og behov for helsehjelp. Personlig engasjement og muligheten til å være til nytte ble trukket frem som viktig for helse og identitet. Det samme ble de sosiale nettverkene som ga rom for både mental og fysisk stimulering. Videre ble viktigheten av å beholde sin autonomi og integritet vektlagt. Resultatene viste også at det var viktig for deltakerne å kunne fortsette å leve livet slik de var vant til. Det var et delt syn på interesse og bruk av ny

teknologi. Noen så nytten av det, for blant annet å holde kontakt med venner og familie, mens andre var bekymret for å klare å forstå, og lære seg bruken av ny teknologi (Fjell et al, 2021).

3.5 Deltakelse og trivsel

Det er gjort mye forskning på sammenhengen mellom deltakelse, aktivitet eller frivillig arbeid og trivsel hos eldre. En positiv holdning til pensjonering indikerte større tilfredshet i pensjonslivet. Det viste en kvantitativ studie basert på en spørreskjemaundersøkelse av et tilfeldig utvalg pensjonister. Det kom også frem at holdningen til fritid kunne være en viktig determinant for deltakelse, i tillegg til økt sannsynlighet for å oppleve de fordelene økt fritid kan gi. Artikkelen viste til at eksisterende litteratur antyder at fritid er en viktig ressurs for overgangen til pensjonering. Artikkelforfatterne konkluderte med at pensjonisters holdninger til fritid og egen mestringstro knyttet til en markant økning i fritid, kunne føre til en positiv holdning til pensjonering (Lee et al., 2020).

Smith et al (2020) så på effekten av sammenhengen mellom evnen til en positiv holdning til aktivitetsengasjement, og velvære hos eldre voksne mellom 54 og 105 år. Resultatene viste en positiv toveisinteraksjon mellom holdning og velvære hos den yngre delen av deltakerne, og hos de eldste også en sammenheng mellom bedre velvære større aktivitetsengasjement uavhengig av holdninger til engasjement. Det ble ikke spesifisert hvilket aldersspenn som er i de ulike gruppene. En svakhetene ved begge disse studien var at deltakerne selv valgte å delta i studien, noe som kan gjøre at deltakerne er mer opptatt av helse og helserelatert atferd enn de som ikke deltok i studien.

Resultatene fra en kvantitativ studie som kombinerte datasett fra den tverreuropeiske levekårsundersøkelsen SHARE og den norske livsløpsstudien NorLAG, så på sammenhengen mellom frivillig arbeid og velvære hos eldre voksne. Resultatene viste at personer som er, eller har vært, involvert i frivillig arbeid melder om høyere trivsel enn de som aldri har deltatt i den type arbeid. De fant imidlertid ikke sammenheng mellom hyppighet av deltakelse i frivillig arbeid og økt velvære (Hansen et al., 2018). En litteraturgjennomgang av 42 studier vurderte forholdet mellom aktivitetsdeltakelse blant eldre voksne og helse, velvære og overlevelse. De fleste studiene som inngikk her, viste en positiv sammenheng, men resultatene viste størst effekt på positivt velvære knyttet til sosial aktivitet. Videre viste forfatterne til at sammenhengen mellom trivsel og aktivitet kan bli påvirket av motivasjonen for å delta, eller formålet med deltakelse. Den type motivasjon for deltakelse som ga størst

indikasjon for velvære, ble beskrevet som «sosiale grunner» (Adams et al., 2011). Hansen et al., fant at personer som tidligere har deltatt i frivillig arbeid, men senere har redusert deltakelsen, eller sluttet med frivillig arbeid, kan oppleve fordelaktige konsekvenser fra deltakelsen i tidligere frivillig arbeid. Slike gunstige virkninger kan være sosial støtte eller bedre selvtillit. Det poengteres også at resultatene kan tolkes dithen at det er personer som i utgangspunktet viste høy tilfredshet med tilværelsen, som valgte å delta i frivillig arbeid (Hansen et al., 2018).

Hansen og Slagsvold spurte i en artikkel basert på data fra NorLag- studien hva som motiverte norske eldre mellom femti og åtti år for å delta i frivillig arbeid. Rundt to tredjedeler hadde deltatt i frivillig arbeid det siste året, og bortimot halvparten av de ikke-frivillige under 67 år sa de kunne tenke seg å starte med frivillig arbeid. Både et ønske om å bidra til samfunnet, så vel som egeninteresser, var av de vanligste grunnene for å ville bidra. Funn viste imidlertid at individuelle motiver spilte en større rolle nå enn tidligere, og at mange ikke ønsket å binde seg over lengre tid. Det ble også stilt spørsmål ved i hvilken grad eldre får bidra, spesielt dersom de eldre sin deltakelse krevde tilpasning eller oppfølging (Hansen & Slagsvold, 2020).

En utfordring knyttet til sammenligningen av eksisterende forskning gjort på trivsel og aktivitetsdeltakelse, er at det brukes ulike, overlappende begreper, og at disse begrepene ofte ikke er definert. Det er også mulig at det foreligger en omvendt årsakssammenheng, der trivsel er en forutsetning for engasjement, eller at dårlig helse hindrer opprettholdelse av sosial deltakelse, og som da fører til lavere trivsel (Adams et al., 2011; Vozikaki et al., 2016).

3.6 Holdninger til pensjonering

Robertson og kolleger beskrev i en studie fra 2016 hvordan eksperimentelle og longitudinelle studier har vist at negative holdninger mot eldre har innvirkning på både psykiske, fysiske og kognitive funksjoner. De fant støtte for dette i sin undersøkelse basert på data hentet fra en longitudinal kohortstudie (TILDA) gjort på hjemmeboende eldre i Irland. Helsemessige, økonomiske og sosiale forhold ble undersøkt, og funnene tydet på en sammenheng mellom en negativ oppfatning av aldring og kognitiv tilbakegang (Robertson et al, 2016).

En positiv holdning til det å eldes ga bedre livstilfredshet, humør og selvurdert helse enn en negativ holdning (Robertson et al, 2016; Wurm et al., 2017).

Et positivt selvbilde kan også være med på å gi beskyttelse mot funksjonsnedsettelse i senere faser av livet. Data fra en australsk longitudinell studie, på eldre over en 16-årsperiode, ble brukt for å undersøke forholdet mellom fysisk funksjon og selvoppfatning av aldring (Sargent-Cox et al., 2012). Denne studien vurderte sammenhengen mellom det som kalles self-perceptions of aging (SPA) og sunn aldring. De konkluderte med at SPA kunne predikere fremtidig selvopplevd fysisk funksjon, men at fysisk funksjon ikke kunne predikere SPA. En positiv SPA var forbundet med mindre nedgang i fysisk funksjon enn negativ SPA (Sargent-Cox et al., 2012).

En gjennomgang av 21 longitudinelle studier vurderte hvilke helsemessige konsekvenser positiv (eller negativ) SPA har for eldre voksne over 50 år. Alle studiene som ble gjennomgått, fant signifikante korrelasjonelle og predikative forhold mellom positiv SPA og sunn aldring. Artikkelforfatterne satt funnene i studien i sammenheng med viktigheten av å fremme et positivt syn på aldring i ulike deler av folkehelsearbeidet, og motvirke negative stereotyper av eldre voksne. En av svakhetene som ble trukket frem ved studien, er utelatelsen av sammenhengen mellom SPA og sosiale relasjoner. Sosiale relasjoner har gjennom en rekke studier vist seg å være viktig for god helse hos eldre (Tully-Wilson et al., 2021). Et av de mest sentrale aspekter i helsefremmende arbeid og helsepsykologi, er opplevelsen av å ha kontroll over eget liv. En amerikansk longitudinell studie over 9 år, utforsket om det finnes en mulig sammenheng mellom SPA og opplevd kontroll over livet (COL), to sentrale aspekter i aldersforskning. Resultatet viste at det var en gjensidig sammenheng, der negativ SPA ved et målepunkt, predikerte reduksjon i COL ved neste målepunkt og omvendt (Luo et al., 2020).

Mange studier har de siste 20 årene funnet bevis for en sammenheng mellom eget syn på aldring og ulike helseutfall (Robertson et al., 2016; Wurm et al., 2017). Studien fra Wurm og kolleger undersøkte ved hjelp flere teoretiske tilnærminger, *hvordan* synet på aldring påvirker helsen. Målet var at man ved å benytte mer hensiktsmessige tilnærminger skulle få økt innsikt i hvordan helsen påvirkes, og dermed kunne lette gjennomføringen av helsefremmende tiltak. De fant at subjektive opplevelser av aldring, subjektiv alder, og aldersstereotyper kunne påvirke hvordan selvsyn på aldring påvirker helsen. Eldre sin egen selvoppfatning har også vist seg å ha betydning for velvære senere i livet. Artikkelforfatterne påpekte at mer empirisk forskning er nødvendig for økt forståelse (Wurm et al., 2017).

En svensk diskursanalytisk studie undersøkte hvordan begrepet aldring fremstilles i lokal og nasjonal dagspresse mellom 1988 og 2009. Deres resultater viste en fremstilling av eldre overveiende som et politisk og samfunnsøkonomisk problem i et flertall av de inkluderte artiklene. Hvorvidt aldring ble oppfattet som et problem for de aldrende selv, ble i liten grad diskutert i mediene som ble undersøkt (Lundgren og Ljuslinder, 2011). En undersøkelse av begrepet eldre, gjort på nettbaserte nyhetsmedier på New Zealand, fant også en overveiende negativ stereotyp oppfatning av denne gruppen. Artikkelforfatterne mente at stereotype oppfatninger knyttet til begrepet eldre, kunne gi opphav til alderistiske holdninger og stigma mot denne gruppen. De beskrev videre at begrepet generaliserer eldre voksne som en homogen gruppe (Amundsen, 2022).

Ishikawa, spurte i en studie som ser på medias fremstilling av aldring og pensjonering i Finland og Japan, om massemedias sosiale konstruksjoner av begrepene bidro til å skape normative standarder for «et godt senere liv». De refererte til at en gjennomgang av litteratur om tema, viste at media ofte satt søkelys på det fremtidige omsorgsbehovet som de store etterkrigskullene representerer. Resultatene antydte at mediene i begge land viste bekymring over et betydelig tap av arbeidskraft og økning i trygdeutgifter når denne gruppen går av med pensjon (Ishikawa, 2022).

En norsk kvantitativ analyse om medias kildebruk, fant tvetydige resultater i fremstillingen av eldre. Det ble enten presentert negative stereotype bilder av eldre som svake og pleietrengende, eller gitt et positivt bilde av livskraftige og sterke eldre (Dahlstrøm et al., 2017). Det samme beskrev den svenske undersøkelsen av Lundgren og Ljuslinder, som også viste til en lignende tvetydig fremstilling av eldre (2011). Den norske studien viste videre til en tydelig underrepresentasjon av eldre som kilder i norske medier. Artikkelen gjorde en drøfting av konsekvenser og årsaker til medias marginalisering av barn og eldre. De fant at konsekvenser av at eldre er lite synlig i mediene, for samfunnet kan være tap av verdifull erfaring de eldre besitter, og for de eldre selv en opplevelse av å være tilsidesatt (Dahlstrøm et al., 2017).

Ishikawa redegjorde i sin artikkel fra 2022 for en innholdsanalyse på data bestående av finske og japanske avisartikler som omhandlet overgangen fra arbeid til pensjonering. Denne tverrkulturelle sammenligningen viste at fremstillinger i finske medier presenterte et homogent syn på gruppen som eldre, noe som forsterker de negative assosiasjonene knyttet til

dem som et sosialt problem, og utelater deres kompetanse og erfaringer. De japanske mediene hadde derimot et sterkere fokus på verdien av de eldres betydelige erfaring og kompetanse. Både finske og japanske medier vektla betydningen av produktiv aktivitet, og fremhever fordelene ved å arbeide lengre. Artikkelforfatteren mente at en slik vektlegging kan gi støtte til kritikken mot et aktivt aldringsparadigme, som mener en slik holdning kan være stigmatiserende for de eldre som ikke oppfyller forutsetningene for aktiv aldring, og en fraskrivelse av offentlig ansvar for denne gruppen (Ishikawa, 2022)

En gjennomgang av studier over 75 år som har sett på holdninger til aldring, viste til de største endringene som har vært gjennom disse årene. Fra et syn på eldre som uproductive, plaget av fysisk sykdom og psykiske problemer, var det en endring fra midten av sekstitallet, ettersom stadig flere unge eldre (55-75 år) var sosialt engasjert, sunne og hadde god økonomi. Artikkelforfatterne mente at forskjeller i aldersholdninger kunne ha bakgrunn i kulturelle og samfunnsmessige holdninger, som også virket inn på eldre voksne sitt selvsyn. Yngre menneskers holdninger til eldre voksne har dessuten vist seg å være mer negativt enn eldres selvsyn på aldring (Chu et al., 2020).

3.7 Oppsummering og kunnskapshull

På bakgrunn av eksisterende forskning ser man at det er viktig å ta med i betraktning at det er store ulikheter og mangfold i denne gruppen, noe som påpekes i flere norske studier. Videre viser litteraturgjennomgangen at det er flere faktorer som kan påvirke hvordan man opplever pensjonisttilværelsen og overgangen til denne. Blant annet tyder studier på at selvpoppfatning av aldring har innvirkning både på trivsel og på helse. Det samme gjelder andre sine holdninger rettet mot eldre. Andre faktorer det er forsket på, som også kobles til helse og trivsel, er aktivitetsdeltakelse og sosial støtte. Motivasjon for eldre til på ulike måter å delta i samfunnet synes å omhandle både et ønske om å bidra, samt egne interesser og sosiale grunner.

Man vet, ifølge Amabile (2019), mye om hvordan helse, økonomi og demografiske faktorer henger sammen med livstilfredshet hos pensjonister. Dette er i stor grad basert på kvantitativ forskning. For å virkelig å forstå hvordan mennesker opplever pensjonisttilværelsen må man imidlertid få frem den enkeltes historie. Å fylle kunnskapshull som kvantitativ forskning har avdekket, eller å bidra med ny teori på bakgrunn av induktive metoder, er områder der

kvalitativ forskning kan supplerer til eksisterende kunnskap. Pensjonsspesifikk forskning på helsefremming er, ifølge Bauger & Bongaardt (2018), fortsatt i sine tidlige stadier.

Litteraturgjennomgangen viser at det er behov for mer kvalitativ forskning på flere områder som påvirker pensjonering og aldring. Hvorvidt pensjonister i dag føler at de må være aktive og engasjert, eller at det er andre faktorer som spiller en rolle for at de skal føle seg som fortsatt relevant og betydningsfull i det norske samfunn, finner jeg lite konkret forskning på. Å finne ut mer om hvordan pensjonister oppfatter seg selv i denne konteksten, kan bidra til å tilrettelegge bedre for hvilke aktuelle tiltak man retter mot denne gruppen. Oppfatningen av pensjonistrollen i samfunnet blir også trukket frem som et område hvor det trengs mer forskning (Barbosa et al, 2016).

4 Hensikt og problemstilling

Det er en økende andel eldre voksne i den norske befolkningen. Denne studien tar utgangspunkt i at vi trenger mer, og bedre kunnskap om de eldre voksne sine egne opplevelser. I dette arbeidet vil jeg derfor se mer spesifikt på om, og hvordan, den enkelte opplever å fortsatt være en betydningsfull del av samfunnet etter de trer ut av arbeidslivet. Denne kunnskapen kan være nyttig i arbeidet for et mer aldersvennlig samfunn, som norske kommuner nå jobber mot med utgangspunkt i kvalitetsreformen «*Leve hele livet*».

Litteraturgjennomgangen viser at det er behov for mer kvalitativ forskning på områder som omhandler pensjonering og eldre. Det kan trolig gjøre oss bedre rustet til å forstå hvordan vi kan fortsette, og bedre, helsefremmende arbeid for et aldersvennlig samfunn på pensjonistenes egne premisser. På bakgrunn av studiens hensikt, har jeg formulert følgende forskningsspørsmål:

Hvordan opplever dagens norske pensjonister egen motivasjon for deltagelse, og samfunnets forventninger, i forhold til å oppfattes som en betydningsfull gruppe?

5 Metode og data

5.1 Innledning

I dette kapittelet er målet å vise en meningsfull sammenheng mellom problemstillingen min, valg av forskningsdesign, metode for datainnsamling og analyse. Begrunnelser, så vel som beskrivelser av hva jeg har gjort og hvorfor, samt begrunnelser for det jeg ikke har gjort, medvirker til gjennomsiktighet og mulighet for andre å vurdere kvaliteten på forskningsprosessen. For å belyse min problemstilling har jeg valgt en kvalitativ tilnærming. Semistrukturert intervju er brukt for å få frem pensjonistenes egne perspektiv.

5.2 Vitenskapelig metode

Vitenskapen er ikke absolutt, men vil ha ulike forutsetninger avhengig av de sosiale, kulturelle og historiske omgivelsene man befinner seg i. Vitenskapelig kunnskap utvikles og systematiseres ved hjelp av etterprøvable forskning (Malterud, 2017, s. 16-17). Uavhengig av fremgangsmåte, bør forskningen være basert på anerkjente fremgangsmåter. Etterprøving og utvikling av vitenskapelig kunnskap handler til syvende og sist om hvor godt man kan grunngi de påstandene man legger frem (Bukve, 2016, s. 23-33).

I samfunnsvitenskapelige forskning vil en tilnærming til vitenskap, basert på filosofiske antakelser om verden, utgjøre et rammeverk for forskningen. En slik tilnærming, kalt et filosofisk paradigme, forteller noe om hvordan man oppfatter virkeligheten, forholdet mellom forsker og den virkeligheten, og hvilke forskningsmetoder som er passende for å utføre en studie i tråd med en slik virkelighetsoppfatning (Punch, 2014, s 14-15). Hvilke typer opplysninger, eller form for kunnskap og forståelse en forsker tilegner seg, vil altså kunne fortelle oss noe om hens vitenskapsteoretiske forankring (Thagaard 2013, s. 33). Man skiller gjerne mellom 3 ulike vitenskapsteoretiske paradigmer, det positivistiske, det konstruktivistiske og kritisk teori. De ulike paradigmene gir ulike innfallsvinkler, og leder til ulike valg av metoder i et forskningsprosjekt.

Vitenskapelig tilnærming i dette prosjektet baserer seg på en konstruktivistisk oppfatning av virkeligheten. En konstruktivistisk tilnærming søker å gi økt forståelse og innsikt i andre menneskers erfaringer (Jacobsen, 2022, s. 31). Jeg har i denne studien forsøkt å hele tiden ta i betraktning de forhold deltakerne i denne studien lever under. Norge er et rikt land med

mange sosiale og materielle goder, som følger med en sterk økonomi. Informantene ble ikke direkte spurt om egen økonomiske situasjon, men samtlige gav uttrykk for at de klarte seg fint. Jeg deler mange, men ikke alle av de samme samfunnsmessige erfaringene som informantene. Jeg har dog foreldre, tanter, onkler og tidligere kolleger på samme alder som dem, noe som mulig gir meg et delvis innblikk i hvordan historie og kultur har vært med å påvirke dem. Det er viktig å ta i betraktning de kulturelle og historiske normer, så vel som de mellommenneskelige relasjoner menneskene man studerer er formet og påvirket av. Både sosiale systemer og den sosiale virkeligheten er i konstant endring, og det er viktig at kunnskapen man ønsker å tilegne seg er oppdatert og dynamisk, i tillegg til at den forstås ut fra sammenhengen den opptrer i (Jacobsen, 2022, s. 29; Creswell & Poth, 2018, s. 24). Omgivelsene og samfunnet vi lever i endres raskt, og jeg tror derfor at kunnskap om hvordan vi opplever vår egen situasjon må oppdateres i takt med endringen rundt oss ved hjelp av ny forskning om tema.

5.3 Forskningsdesign

Problemstillingen i dette prosjektet er relativ åpen og søker å belyse hvordan pensjonister ser på seg selv, samt hvordan de opplever og tolker forventningene andre har til dem. Kvalitativ forskning er opptatt av individers subjektive erfaringer. Den er forankret i et konstruktivistisk eller fortolkende paradigme der de ulike forskningsmetodene ved hjelp av et teoretisk rammeverk, gjør systematiske tolkninger av empiriske tekstdata (Malterud, 2017, s. 35). En kvalitativ tilnærming synes dermed å være godt egnet for å gi grundig og utfyllende data til et tema det tilsynelatende ikke er gjort så mye forskning på tidligere. Det er et ønske å forstå de subjektive erfaringene deltakerne har i forhold til problemstillingen, heller enn å finne en forklaring på hvorfor det er slik. Hvordan valgt problemstilling er utformet, hvordan den skal besvares og hvilket perspektiv som er relevant for best mulig å belyse problemstillingen, er med å bestemme valg av design for et forskningsprosjekt (Malterud, 2017, s. 32-35).

Virkeligheten er verken fastsatt eller statisk, og kunnskap er sosialt konstruert. Dette fører til at alle situasjoner kan tolkes på ulike måter avhengig av konteksten de opptrer i, og hvordan menneskene i den aktuelle situasjonen opplever den (Yilmaz, 2013). Det å forsøke å sette seg inn i den sosiale situasjonen til de man studerer, vil gi bedre forståelse, i tillegg til å bidra til en bredere refleksjon når man skal analysere datamaterialet (Thagaard, 2013, s.14-15).

5.3.1 Fenomenologi og hermeneutikk

Sosialkonstruktivisme, hermeneutikk og fenomenologi har ifølge Malterud (2017, s. 28-29) vokst frem i forlengelsen av hverandre, og gir et verdifullt teoretisk fundament for kvalitative metoder basert på et fortolkende paradigme. Sosialkonstruktivismen er opptatt av betydningen av individers subjektive erfaringer, og blir ofte, i likhet med kvalitativ forskning, beskrevet som fortolkende. Kvalitativ forskning, fenomenologi, hermeneutikk og sosial konstruktivisme er tett forbundet gjennom ønsket om å forstå og lære av andres erfaringer innenfor konteksten disse erfaringene opptrer i (Creswell & Poth, 2018, s. 24-25).

En konstruktivistisk tilnærming er tett knyttet både til bakgrunn og valg av teori for det jeg ønsker å utforske i min masteroppgave. Hvorvidt dagens pensjonister oppfatter seg som en betydningsfull gruppe må forstås i lys av nettopp de mellommenneskelige relasjoner, sosiale systemer, kulturelle normer og kontekster som kan ha innvirkning på hvordan dette oppleves i Norge i dag. Det er pensjonistene sine subjektive erfaringer jeg ønsker å få frem, og å få økt kunnskap om deres opplevelser. Studien har en åpen fenomenologisk forståelsesform knyttet til det kvalitative forskningsintervju, og er basert på interessen av å forstå dette fenomenet ut fra informantenes perspektiv og med bakgrunn i deres livsverden (Kvale & Brinkmann, 2015, s.44-45). Fenomenologien har et mål om å eliminere forhåndsdomming, være fri for forutsetninger og nå en transcendental tilstand av åpenhet (Moutsaka, 1994, s. 41). Det er viktig at forskeren forsøker å sette til side egne erfaringer med tema for å bedre å forstå deltakernes perspektiv (Creswell & Poth, 2018, s. 78). Mine erfaringer med tema var begrenset, og basert på inntrykk fra media og noe forskningslitteratur rundt tema. Hvilket som helst fenomen representerer et passende utgangspunkt for en undersøkelse ifølge Moustakas (1994, s. 26). Innen det kvalitative regimet er fenomenologi en egnet tilnærming når man ønsker å forstå kjernen av en felles erfaring eller opplevelse som flere mennesker deler, noe som er tilfelle for dette prosjektet. I fenomenologisk forskning er dybdekunnskap viktigere enn mengdekunnskap (Creswell & Poth, 2018, s.75; Thagaard, 2018, s. 36). Målet er å få en bedre, generell forståelse av det fenomenet man studerer gjennom deltakernes felles erfaringer (Thagaard, 2018, s. 36).

Mens metoden for innsamling av informasjon for denne studien har hatt som mål å få frem informantenes perspektiver, opplevelser og personlige erfaringer, har analysearbeidet har hele tiden vært en prosess der jeg har jobbet med deler, helhet og tolkning av tekst.

Hermeneutikken er en fortolkende teoretisk retning som opprinnelig har tolkning av tekst

som utgangspunkt, der delene av en tekst bare kan forstås i lys av helheten, og helheten bare kan forstås av delene den er sammensatt av (Alvesson & Skoldberg, 2008, s. 193). En slik prosess som hele tiden beveger seg frem og tilbake mellom deler og helhet, kalles den hermeneutiske sirkel. En slik fortolkning av en tekst vil aldri være helt forutsetningsløs, den bør forstås utfra egne referanserammer og meningstolkning av teksten søker å gi økt forståelse utover det åpenbare (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 236-240). Hermeneutikken har et mål om at forskning skal gi en fyldig beskrivelse av et fenomen, og at fenomenet kan tolkes på flere plan (Thagaard, 2018, s. 37-38)

En slik kobling mellom et konstruktivistisk filosofisk paradigme, en fenomenologisk-hermeneutisk forståelse av kunnskap, et kvalitativt design og en induktiv tilnærming, krever at man forsøker å sette seg inn i informantenes situasjon, og finne noen felles oppfatninger av fenomenet man forsker på. En induktiv tilnærming gir også mulighet for å utvikle nye teorier på bakgrunn av empirisk innsamlet data (Malterud, 2017, s. 113; Thagaard, 2018, s. 11-12).

5.4 Datainnsamling

5.4.1 Deltakerutvelgelse

Det ble gjort en strategisk utvelgelse av informanter for denne studien. Ifølge Creswell & Poth er det viktig å velge deltakere som oppfyller sentrale kriterier for å svare tilfredsstillende på problemstillingen (Creswell & Poth, 2018, s.150). I dette prosjektet var et utvalg av pensjonister med ulik tidligere yrkesbakgrunn og lik representasjon av begge kjønn ønskelig for å belyse problemstillingen på en mest mulig nyansert måte. Litteraturgjennomgangen tyder på at effekter av pensjonering kan være ulik mellom kjønnene. Det er ellers en sammensatt gruppe med varierende bakgrunn, kompetanse og lite åpenbare fellestrekk, bortsett fra omtrentlig samme alder og at de er pensjonister. På grunn av oppgavens tidsbegrensning og størrelsesorden ble utvalget gjort i tre nærliggende kommuner. Pensjonister er en stor gruppe med et stort aldersspenn. Jeg ønsker å se på hvordan dagens pensjonister forholder seg til problemstillingen, og velger å ekskludere de som har vært pensjonister i lengre tid. Det er med bakgrunn i at jeg regner med erfaringene og opplevelsene endrer seg i takt med samfunnsutviklingen, og at deres erfaringer dermed kan variere fra de som er blitt pensjonister de siste årene. Det kunne vært interessant å utforske eventuelle ulikheter mellom aldersgruppene, men det ble for tidkrevende i dette prosjektet. Med bakgrunn i disse kriteriene ønsket jeg deltakere mellom 62-75 år.

5.4.2 Rekruttering av deltakere

For rekruttering av informanter kontaktet jeg først lederne for ulike avdelinger av senioruniversitetet og seniorgrupper i turlaget. En av avdelingene på senioruniversitetet videreformidlet informasjon om prosjektet mitt på et par av forelesningene sine, vedlagt mine kontaktopplysninger, slik at interessenter kunne kontakte meg. Jeg fikk rekruttert noen informanter som deltok på disse forelesningene. Jeg fikk også rekruttert en informant gjennom turlaget. Det var i tillegg et mål å rekruttere pensjonister som ikke åpenbart var en del av organiserte aktiviteter rettet mot pensjonister. Jeg valgte da å benytte snøballmetoden (Thagaard, 2018, s. 56-57). Det vil si at jeg benyttet en kontaktperson som skriftlig og muntlig ble informert om prosjektet, og de kriterier som var satt for deltakelse.

Kontaktpersonen formidlet dette videre til aktuelle kandidater, som samtykket til at jeg kunne kontakte dem for å informere ytterligere om prosjektet, og hva det ville innebære for dem å delta. Kommunikasjon foregikk både via e-post, SMS og telefonsamtaler. Et par av disse informantene som ga samtykke til å delta, hadde formidlet informasjon om prosjektet videre til andre pensjonister som ønsket å bli kontaktet for å høre mer om prosjektet.

Creswell og Poth foreslår intervju av tre til femten personer for å utforske hvordan en gruppe av individer har opplevd et bestemt fenomen (2018, s. 76). Basert på prosjektets størrelse og tidsbegrensning, var målet å rekruttere åtte til ti deltakere. Det var i utgangspunktet ni pensjonister som ønsket å delta, men en deltaker ble forhindret underveis og måtte trekke seg. Jeg endte da med totalt åtte informanter mellom 68 og 75 år, fire kvinner og fire menn, alle med ulik yrkesbakgrunn. Alle informantene ble tilsendt samtykkeskjema (vedlegg 1) i forkant av intervjuene, slik at de kunne lese gjennom det før vi møttes

5.4.3 Kvalitativt forskningsintervju

Denne oppgaven benytter kvalitativt forskningsintervju som metode. Det har som mål å søke forståelse for sider ved dagliglivet fra intervjupersonens perspektiv (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 42). Da målet i denne studien er å få økt innsikt i et opplevd fenomen, virker et kvalitativt intervju å være den mest hensiktsmessige metoden for å oppnå dette. Ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 36-37), er et intervju en aktiv prosess der intervjuer og intervjuobjekt sammen produserer kunnskap gjennom samtale. Denne kunnskapen vil blant annet være påvirket av omstendigheten rundt intervjuet, intervjuers ferdigheter, språk og relasjonen mellom partene. Som intervjuer er det viktig å lytte med et åpent sinn, slik at man er mottagelig for å ta inn hvordan informanten opplever verden rundt seg, og få med seg

eventuelle uventede opplysninger som kommer frem (Malterud, 2017, s. 70; Punch, 2014, s. 144). Da jeg ikke har noe erfaring på området kan det være utfordrende både å stille gode oppfølgingsspørsmål, og å hindre at samtalen kommer for langt bort fra tema. Å utføre gode intervjuer krever ifølge Kvale og Brinkmann øvelse. For å bedre sine intervjuferdigheter, må man gjennomføre intervjuer (2015, s. 36).

5.4.4 Metoder for datainnsamling

Jeg valgte å benytte semistrukturert intervju, som ifølge Kvale og Brinkmann (2015, s. 46) til dels er inspirert av fenomenologien, og utføres i overensstemmelse med en intervjuguide som dekker bestemte tema (vedlegg 2).

Intervjuguiden min ble utarbeidet med utgangspunkt i problemstillingen, og inneholdt totalt 15 spørsmål, med forslag til oppfølgingsspørsmål. En slik intervjuform gir forskeren fleksibilitet når det kommer til formulering og rekkefølge av spørsmålene, noe som gir bedre mulighet for oppfølging av svarene som gis. Som uerfaren intervjuer var det en fordel å ha noen forslag til spørsmål, i tillegg til noen fastsatte slik denne intervjuformen gjør (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 156-157). Et mål med måten spørsmålene i intervjuguiden er utformet, var å stille relativt åpne spørsmål som kunne gi utfyllende informasjon om tema. I tillegg forsøkte jeg å ikke stille noen ledende spørsmål, for å unngå at informantene ble ledet til å svare på en bestemt måte.

For å kontrollere hvordan spørsmålene i intervjuguiden fungerte, gjennomførte jeg et prøveintervju før jeg startet på de faktiske intervjuene. Slik får man testet seg selv som intervjuer og hvordan det tekniske utstyret fungerer. Noen små justeringer av intervjuguiden ble gjennomført etter prøveintervjuet (Dalen, 2011, s. 30-31). Basert på tilbakemeldinger fra informantene, ble et par spørsmål lagt til undervis i intervjuprosessen, og noen fjernet da de viste seg å være for lik andre spørsmål.

Intervjuene ble gjennomført i september og oktober 2022. Halvparten av intervjuene ble gjennomført hjemme hos informantene, mens den andre halvparten ble gjennomført på et grupperom på campus, etter informantenes eget ønske. Det ble, med tillatelse fra informantene, brukt båndopptaker under alle intervjuene og tatt notater for å sikre nonverbal kommunikasjon, samt aktuelle oppfølgingsspørsmål. Det var avslappet og god stemning under alle intervjuene, som varte mellom 40 og 60 minutter. Deltakerne svarte for det meste utfyllende på samtlige spørsmål, og jeg opplevde ikke at noen fant spørsmålene ubehagelig.

Jeg forsøkte hele tiden å være bevisst at jeg ikke stilte ledende spørsmål, forsøkte å la informantene snakke ferdig, og å reformulere spørsmål som tydelig ble oppfattet feil.

Fordelene ved individuelle intervju kontra gruppeintervju, er at man får mulighet til å gå i mer dybden, og det kan være enklere å stille oppfølgingsspørsmål. Man unngår at deltakerne påvirkes av hverandre, noe man kan risikere i et gruppeintervju. Det vil trolig være lettere for enkelte å svare ærlig på spørsmål som kan oppfattes som personlig (Kvale & Brinkmann, 2015, s.179-180).

På bakgrunn av problemstillingen til dette prosjektet, fant jeg det vil være mest formålstjenlig å utføre individuelle intervju, da det gir muligheter for mer utfyllende tanker om tema, flere detaljer og utdypning av konteksten den enkeltes erfaringer opptrer i. Det gir også meg som intervjuer bedre kontroll over intervjuforløpet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 180). Med bakgrunn i egne erfaringer når det gjelder å forholde seg til enkeltpersoner versus en større gruppe, mente jeg at jeg ville oppnå bedre kommunikasjon ved å intervju enkeltindivider, og å få bedre kontroll over intervjusituasjonen.

5.5 Bearbeiding av datamaterialet

Etter hvert enkelt intervju noterte jeg inntrykkene fra intervjuet i en egen notatbok, før jeg startet transkriberingen. Dette kan være til hjelp under tolkningen av resultatene (Thagaard, 2018, s. 113). Å transkribere vil si å skifte fra en form til en annen, i dette tilfelle fra muntlig til skriftlig form. En slik prosess er ikke helt uproblematisk, da den medfører tap av blant annet kroppsspråk, stemmeleie, bruk av ironi og intonasjon. Formålet med transkriberingen, er at det gjør det enklere å strukturere datamaterialet i den videre analysen når det foreligger i tekstform (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205- 206). Transkripsjonen av alle intervjuene ble gjort ordrett og på bokmål for å gjøre lesbarheten bedre, men også som et ledd i anonymiseringen av informantene. I transkripsjonen av det første intervjuet skrev jeg ut alt, inkludert smålyder og latter. Det viste seg å være noe utfordrende å lese, så jeg benyttet derfor i de resterende intervjuene en transkripsjonsnøkkel for å bedre flyten i tekstene, men samtidig gjengi den muntlige samtalen så nøyaktig som mulig. Etter ferdigtranskribering av hvert intervju, kontrollerte jeg teksten opp mot lydopptakene for å sikre at ingenting var utelatt. Dette var også nyttig i arbeidet med å bli enda bedre kjent med datamaterialet, og lettet det videre arbeidet med analysen. I tillegg til å «oversette» alle intervjuene til bokmål, ble opplysninger som kunne bidra til å identifisere informantene anonymisert i

transkripsjonen. Alle informantene fikk et nummer, slik at ingen personopplysninger lenger var forbundet med intervjuene.

5.5.1 Tematisk analyse

Jeg har i dette prosjektet tatt utgangspunkt i en induktiv tilnærming til datamaterialet under analysen. Det vil si at man trekker slutninger fra det enkeltstående til det allmenne, uten å forsøke å teste for mange forurintatte ideer eller teorier, og at temaene man identifiserer har en sterk kobling til datamaterialet. Kvalitativ forskning karakteriseres ofte som induktiv, bygget på et fortolkende paradigme (Malterud, 2017, s. 27; Braun & Clarke, 2006).

Kvale og Brinkmann (2015, s. 219) definerer analyse slik «Å analysere er å dele noe opp i biter eller elementer». De presiserer videre viktigheten av å ikke glemme at disse bitene er en del av en fortelling, og at målet er å rekonstruere, berike og utdype den opprinnelige historien til en historie som man ønsker å presentere for et publikum (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 218-220). Som uerfaren innen kvalitativ forskning, vil det være en fordel å velge en metode man kan følges stegvis og systematisk fra data til funn, og som søker å identifisere, analysere og rapportere tema og gjenkjenne og tolke mening innad i datasettet. Jeg har valgt å gå ut fra Braun & Clark (2006) sin beskrivelse av tematisk analyse. Analysemetoden legger ingen føringer til spesifikke metodetradisjoner eller filosofier, men er hyppig brukt ved fenomenologisk forskning (Braun & Clarke, 2006; Malterud, 2017, s. 95). Analyse av innhentet kvalitativ data vil i stor grad fremstilles ved hjelp av tekst, i denne studien transkriberte intervju (Thagaard, 2013, s. 14-15).

Braun og Clarke (2006) identifiserer seks ulike steg som er nyttig å følge når man gjør en tematisk analyse.

1. Gjør deg kjent med datamaterialet

Allerede under datainnsamlingen starter en analytisk tankeprosess der man begynner å gjenkjenne noen mønstre og notere seg interessante meninger (Braun & Clarke, 2006). Under arbeidet med intervjuene, både selve gjennomføringen av disse, og ikke minst under arbeidet med transkriberingen, ble det tydelig at noen meninger og tanker var felles for mange av informantene. Disse noterte jeg ned fortløpende, slik at jeg kunne komme tilbake til dem i det videre arbeidet med kodingen. Transkriberingen av intervjuene, kontroll av ferdig

transkripsjon opp mot lydopptakene og gjennomlesning av transkripsjonene gjorde at jeg ble godt kjent med datamaterialet, og det ga et godt grunnlag for å starte arbeidet med kodingen.

2. Produsere de første kodene

Den andre fasen består i å identifisere interessante trekk og forsøke å organisere disse i meningsfulle grupper. En kode kan bestå av et ord eller setning som gir mening i forhold til det fenomenet man undersøker (Braun & Clarke, 2006). Jeg skrev ut alle de transkriberte intervjuene og brukte en markør til å merke aktuelle mønster og gjentakende utsagn i materialet, før jeg laget koder basert på den teksten jeg markerte i transkripsjonene. Kodene skrev jeg ned på papirlapper. Under kodingsprosessen ble noen utsagn plassert under flere koder, og senere reorganisert. Enkelte koder ble fjernet og nye lagt til flere ganger, før jeg satt igjen med et sett koder som jeg opplevde representerte informantenes felles erfaringer, meninger og opplevelser. Kodene ble fortløpende kontrollert opp mot transkripsjonene for å sikre at det var overensstemmelse mellom koder og data.

3. Lete etter tema

Arbeidet i tredje fase, handler om å forsøke å finne ut hva de kodene man har utarbeidet har til felles og å sortere disse i mulige tema (Braun & Clarke, 2006). Jeg begynte dette arbeidet med å legge alle papirbitene utover et bord, for på den måten å få bedre oversikt over kodene som delte noen fellestrekk. Deretter flyttet jeg rundt på disse, slik at de etter hvert ble kategorisert i grupper som fikk foreløpige temanavn. Enkelte koder passet ikke inn under noen av de foreløpige temaene, så disse ble plassert i en egen gruppe inntil videre. I denne prosessen forsøkte jeg fortsatt å være trofast mot dataene, samtidig som jeg hadde forskningsspørsmålet i bakhodet når jeg utarbeidet de ulike temaene, for å minne meg selv på hva analysen er ment å belyse (Malterud, 2017, s. 114).

4. Revidere temaer

I denne fasen startet arbeidet med å revidere og bearbeide de foreløpige temaene (Braun & Clarke, 2006). Noen tema ble nå slått sammen da de var for lik til å danne forskjellige tema, og ett tema ble delt opp i to undertema. Alle kodene ble gjennomgått på nytt for å vurdere hvordan de passet inn under de aktuelle temaene, eller om de burde flyttes til andre tema, eventuelt tas bort. Temaene ble også vurdert opp imot hele datamaterialet for å sikre at temaene gav et riktig bilde av informantenes opplysninger, og å fange opp eventuelle koder som var blitt oversett. Jeg endte til slutt opp med tre hovedtema, hvor det ene igjen ble delt opp i to undertema.

5. Å definere og gi navn til temaene

På dette stadiet ønsker man å identifisere hva de ulike temaene handler om for å kunne skrive en detaljert analyse om hvert tema, se på hvordan temaene fungerer i forhold til hverandre, og vurdere hvordan de passer inn i den overordnede historien dataene forteller (Braun & Clarke, 2006). Temaer og sub-temaer ble gjennomgått på nytt, og hvert tema ble gitt en kort beskrivelse for å hjelpe til med å finne navn som viste kjernen i budskapet fra informantene, og som var nyttig for å kunne besvare forskningsspørsmålet på en god måte

6. Skrive en rapport

Når temaene er navngitt og gjennomarbeidet, starter arbeidet med å skrive en plausibel, overbevisende og sammenhengende historie basert på datamaterialet. Relevante utsagn fra informantene ble brukt for å demonstrere essensen av poengene som ble trukket frem i presentasjonen av funnene. Studiens funn er presentert i kapittel 6

Tabell 1 - Eksempler på arbeidet med å utvikle koder og tema

| Utsagn | Kode | Tema |
|---|--|---------------------------------|
| <p>«Du forandrer deg ikke noe særlig, du blir ikke en ny person fordi om du blir pensjonist, du er den samme [...] man må ikke ta fra eldre at de er sånn som de har vært hele livet.»</p> | <p>Man er den samme som før</p> | <p>Identitet og Tilhørighet</p> |
| <p>«ja jeg tror det er helt rasjonelt for mediene og opptre sånn, og det er fordi at.. de fleste i samfunnet er ikke eldre, og derfor er også kjøpekraft og oppmerksomheten mye større blant de som ikke er gamle [...]»</p> | <p>De med stor kjøpekraft naturlig mer oppmerksomhet</p> | <p>Kampen om oppmerksomhet</p> |
| <p>«[...] for jeg tror vi er kjempestor ressurs ... sant vi kan jo mye og og.. ja alle de utdannelsene som er rundt omkring, det er håndverkere, der er folk som kan både det ene og hitt, så selvfølgelig kunne de brukt oss til mye.»</p> | <p>Stort potensiale for å få mer ut av ressursene pensjonistene besitter</p> | <p>Å være en bidragsyter</p> |

5.6 Kvalitetssikring i forskningsprosessen

Det er viktig å kvalitetssikre alle former for forskning, for å oppnå troverdighet og trygghet om at kunnskapen som forskningen frembringer er relevant og legitim (Tracy, 2010). Kvalitativ forskning omfavner et vidt spekter av metoder, forskningsstrategier, teoretiske linser og filosofiske paradigmer, noe som fører til stadige diskusjoner rundt hvilke kvalitetskriterier som er mest hensiktsmessig å benytte i kvalitative studier (Tracy, 2010; Yilmaz, 2013). Jacobsen (2022, s. 259-260) påpeker at åpenhet er et helt avgjørende for kvaliteten i kvalitativ forskning. Metoder man benytter seg av, egen rolle i forskningen og kriterier for utvalg, er faktorer som kan være med å forme de resultatene man ender opp med. Det er derfor et mål å beskrive så nøyaktig som mulig både hva som er gjort gjennom forskningsprosessen og hvorfor, så vel som en begrunnelse for det som ikke er gjort. Jeg har i hovedsak valgt å vurdere gyldighet og pålitelighet og refleksivitet, samt noen refleksjoner rundt triangulering, deltakerkontroll og overførbarhet.

5.6.1 Gyldighet og pålitelighet

Intern gyldighet handler om hvorvidt det er samsvar mellom virkeligheten og de resultatene forskningen frembringer. Datamaterialets interne gyldighet vil i stor grad være avhengig av de kildene vi henter informasjon fra (Jacobsen, 2022, s. 240). Utvalgsriteriene som er gjort rede for i underkapittel 5.4.1 og 5.4.2, er med på å sikre riktige kilder til formålet. Det er i et såpass lite prosjekt ikke mulig å påstå at utvalget er representativt for hele gruppen av pensjonister mellom 62-75 år. Det er også vanskelig å argumentere for at funn fra studier gjort på få individer er overførbare til større populasjoner.

Kunnskap er kontekstuell, og datamaterialet som er grunnlag for kunnskap i denne studien kan ikke uten videre overføres til andre situasjoner (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 77). En grundig beskrivelse av hva som er gjort, og hvorfor det er gjort, gir best mulighet for andre til å vurdere hvorvidt nødvendige kriterier ligger til grunn for overførbarhet (Tracy, 2010). Utvalget er geografisk begrenset til en relativt liten del av landet. Til tross for få kriterier for deltakelse, bortsett fra alder og at man er pensjonist, hadde alle informantene vært yrkesaktive frem til pensjonering. Det var ingen som hadde stått utenfor arbeidslivet, noe som kan ha innvirkning på både den økonomiske situasjonen, sosialt nettverk, og en annen opplevelse av det å bli pensjonist. Under intervjuene ble det også noen ganger referert til opplevelser andre hadde delt med informantene, noe jeg forsøkte å hensynta under analysen, da slike andrehåndsopplysninger er mer usikre enn de opplevelsene informantene selv har hatt.

Jeg gjorde en ordrett transkripsjon, og hadde ikke noe klart teoretisk ståsted i forkant, men forsøkte å arbeide så induktivt som mulig.

Den konteksten informasjonen blir samlet inn i, kan påvirke resultatene. Halvparten av mine intervjuer ble gjennomført hjemme hos informantene, den andre halvparten på et grupperom. Informantene valgte selv hva de foretrakk, og jeg kan ikke si at jeg opplevde noen spesielle fordeler eller ulemper ved å benytte de ulike lokasjonene.

5.6.2 Forskerens rolle og forforståelse

Bakgrunn for studien, slik det er formulert i første kapittel, beskriver min forforståelse når jeg startet arbeidet. Det var viktig for meg å være dette bevisst gjennom hele prosjektet for å sikre at jeg ikke bevisst eller ubevisst forsøker å lede forskningen i en bestemt retning. Under intervjuene var det spesielt viktig å unngå å stille spørsmål på en slik måte at dataene ble farget av mitt ståsted. Å presentere en detaljert og fyldig beskrivelse av kontekst, deltakere og aktivitet for å vise leseren hvordan jeg har konkludert fremfor å fortelle dem det, er med på å sikre troverdighet i forskningen. Jeg har også forsøkt å velge et tema som ikke bare påpeker det åpenbare, men er relevant, interessant og kan øke leserens bevissthet om tema (Tracy, 2010).

Når man gjør kvalitativ forskning, må den som utfører forskningsarbeidet alltid reflektere over sin egen rolle. I tråd med et sosialkonstruktivistisk paradigme, vil forskeren aldri være helt nøytral, men påvirket av egne interesser, motiver og erfaringer. Refleksjoner bør også gjøres over mulige konsekvenser for både forskning og funn, basert på antagelser man har gjort seg omkring verden og frembringelsen av kunnskap, med bakgrunn i ens vitenskapsfilosofiske forankring (Malterud, 2017, s. 41; Willig, 2013, s. 10). Jeg har ingen betydelig erfaring med dette tema, men har forsøkt å legge til side mine personlige oppfatninger og ideer om pensjonister og eldre basert på litteratur gjennomgått før intervjuene, og informasjon som kommer fra media. Hvilket ståsted og forforståelse man har, både kan og vil ha innvirkning på ulike faktorer ved både innsamling og analyse av data. Ikke bare bør det gjøres refleksjoner over ståsted og forforståelse, det må også gjøres kjent i studien (Creswell & Poth, 2018, s. 21).

Når man gjør et intervju, vil forholdet mellom den som intervjuer og dem som blir intervjuet kunne påvirke både hvordan spørsmålene oppfattes, hvordan de formuleres og som konsekvens av det, den informasjonen man samler inn (Berger, 2015; Jacobsen, 2015, s. 241-

242). Et totalinntrykk fra mine intervjuer, var at informantene var selvsikre og ikke redd for å ytre sin mening. Under transkriberingen oppdaget jeg at det hadde vært noe ulik oppfatning av enkelte spørsmål. Både kroppsspråk, og hva som faktisk blir sagt i en samtale, vil alltid påvirkes gjensidig av deltakerne i samtalen (Berger, 2015; Jacobsen, 2015, s. 241-242). Kjønn, bakgrunn, alder, erfaringer og ideologisk ståsted er andre faktorene som påvirker oss, bevisst eller ubevisst (Yilmaz, 2013).

5.6.3 Triangulering og deltakerkontroll

Jeg har i liten grad tatt hensyn til kvalitetskriterier som omhandler deltakerkontroll og triangulering. Triangulering vil si at man kan oppnå større troverdighet dersom data fra ulike kilder og ulike metoder gir sammenfallende funn, eller man benytter seg av et rikt utvalg av informanter (Green & Thorogood, 2018, s. 319-320; Shenton, 2004). Deltakerkontroll oppnås ved at informantene i etterkant får tilgang til analyser og konklusjoner gjort på bakgrunn av intervjuene, for å vurdere om de kjenner seg igjen i beskrivelsene som er rapportert. Funn som ikke gjenkjennes av informantene kan likevel være gyldige funn, og det setter store krav til informantene om aktivt å gi tilbakemelding. Det er også en mulighet for at informantene har endret mening, eller ikke husker hva de har sagt (Jacobsen, 2022, s. 245 - 246; Nilssen, 2012, s. 143). Grunnet dette prosjektets størrelse og tidsbegrensning, har jeg vurdert disse kriteriene å være for ressurskrevende å gjennomføre.

5.7 Ethiske hensyn

Ethiske vurderinger må gjøres gjennom hele arbeidet med en masteroppgave. Det vil si både når det gjelder å vurdere verdighet i forhold til tema, hvorvidt data og metoder kan gjøre unødig skade for informantene, og hvordan man rapporterer funn og resultater. Nøyaktig fremstilling av empiriske funn må etterstrebes (Tracy, 2010; Punch, 2014, s. 36). Det kan i noen tilfeller være vanskelig å vurdere om man har gjort gode nok vurderinger i for eksempel rapportering av funn. Jeg konfererte derfor min veileder for å få en evaluering fra en erfaren forsker. Jeg leste meg opp på gjeldende personvernregler og etiske dilemmaer man bør være oppmerksom på.

5.7.1 Informert Samtykke

Informert samtykke vil si at informasjonen om prosjektet må være god nok til at eventuelle deltakere kan ta en veloverveid beslutning om hvorvidt de ønsker å bidra med sin kunnskap

eller ikke (Malterud, 2017, s. 214). I dette prosjektet ble data samlet inn ved semistrukturerte intervju. Samtykkeskjema ble sendt alle informanter i forkant av intervjuet, slik at de fikk god tid til gjennomlesning og å gjøre en vurdering om hvorvidt de ønsket å delta. Jeg startet hvert intervju ved å forvise meg om at informantene hadde lest informasjons- og samtykkeskjema, og presisere at de kunne la være å svare på spørsmål de synes var problematisk, eller ikke ønsket å svare på. Deltakerne ble også informert om at det var mulig å trekke seg fra prosjektet på ethvert tidspunkt, og at de kunne ta kontakt med meg dersom de hadde spørsmål i etterkant. Alle informantene undertegnet samtykkeerklæringen.

5.7.2 Godkjenninger

Før jeg startet rekruttering av informanter til dette prosjektet, konsulterte jeg NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste) for å sikre at studien var innenfor regelverket for behandling av personopplysninger. Jeg fikk tilbakemelding 19.08. 2022. om at behandlingen av personopplysningene ble vurdert som lovlig dersom den gjennomføres i tråd med beskrivelsen i meldeskjema (vedlegg 3).

5.7.3 Konfidensialitet

Konfidensialitet vil si å gi anonymitet til alle deltakere i et prosjekt for å verne om deres privatliv når man rapporterer forskningsresultater (Robson, 2011, s. 207). Det stiller også krav til forskeren om å håndtere informasjon som er delt på en forsvarlig måte (Thagaard, 2018, s. 27). Ingen personopplysninger ble inkludert i transkripsjonene av intervjuene, og verken navn, alder eller andre forhold som kan identifisere deltakerne er tatt med i oppgaven. Transkriberte intervju ble lagret på min passord beskyttede PC. Jeg fant det ikke nødvendig å lagre noen personopplysninger utover dette. Lydopptak vil slettes når oppgaven er godkjent og samtykkeskjema makulert. Innsamlede personopplysninger ble begrenset til det absolutt nødvendige, og vil slettes så fort det ikke er bruk for dem.

Empiriske funn basert på intervjuene er tett knyttet til dataene, og jeg har flere ganger gått gjennom transkripsjonene i etterkant av analysen for å være sikker på at mine funn representerer deltakernes opplevelser. Funnene presenteres i neste kapittel.

6 Presentasjon av funn

6.1 Innledning

I dette kapittelet presenteres funn fra analysen ved hjelp av hovedtema, undertema og utvalgte sitater fra intervjuene som belyser disse. Hensikten med denne studien er å få innsikt i hvorvidt dagens pensjonister opplever forventninger fra seg selv, og eventuelt fra samfunnet, for å oppfattes som en betydningsfull gruppe. Hovedtema «å være en bidragsyter» er delt opp i to undertema; «Ønske om å bidra» forteller noe om hvilke forventninger deltakerne har til seg selv for på ulike måter å bidra til samfunnet etter de er gått ut av arbeidslivet. «Hindringer for å bidra» handler blant annet om hvordan samfunnsstrukturer kan hindre deltakelse. Hovedtemaet «kampen om oppmerksomhet» gir en pekepinn på hvordan de oppfatter at de er en relevant del av samfunnet, mens hovedtemaet «Identitet og tilhørighet» sier noe om hvordan de identifiserer seg, og til hvilken gruppe de opplever tilhørighet.

6.2 Informantene

Informantene som deltok i denne studien, bestod av fire kvinner og fire menn i alderen 68- 75 år. Det er et spenn på under to, og opp til ti år på hvor lenge de ulike informantene har vært pensjonister. Alle som deltok, har ulik yrkesbakgrunn og er bosatt i 3 ulike kommuner av ulik størrelse. Informasjon om kjønn og tidligere yrkeserfaring vil ikke tas med av hensyn til anonymisering, og sitat fra deltakerne vil i stedet refereres til med tall mellom 1 og 8.

6.3 Å være en bidragsyter

Temaet «å være en bidragsyter» er delt opp i to undertema «ønske om å bidra» og «utfordringer for å bidra».

6.3.1 Ønske om å bidra

Alle informantene ytret, i varierende grad og på ulike måter, et ønske om å bidra og å være deltakende i ulike samfunnsnyttige aktiviteter eller oppgaver. Ønsket om å bidra handlet for mange om å gjøre noe godt for andre, og å fylle den tiden man som pensjonist har tilgjengelig på en meningsfull måte. Mange av informantene var allerede svært aktiv når det kom til å hjelpe familie, i form av frivillig arbeid i lokalmiljøet, i utvalg og organisasjoner, og noen var

fortsatt delvis aktiv i det yrket de var pensjonert fra. De informantene som hadde vært kortest ut av arbeidslivet ytret også et ønske om å kunne bidra

«Ja så lenge så jeg får lov å være frisk og oppegående, så kunne jeg ha tenkt meg og bidratt med noe rett og slett, det tror jeg. ... vil være aktuelt sånn at det er en el ... en dag i uken eller et el ... du kan gjøre noe meningsfullt eller gjøre noe for noen andre. Kan vi være til nytte? fordi om vi ikke går i jobb». (informant 2)

Det å kunne gi noe tilbake, var noe som ble nevnt av flere informanter. En informant (8) trakk frem de unike mulighetene vi i Norge har til å ta de utdanningene vi ønsker, uavhengig av økonomisk ståsted, og at man dermed som pensjonist eller eldre godt kan betale litt tilbake. Dugnadsarbeid eller frivillig arbeid var det flere som trakk frem i denne sammenhengen, og at det finnes noe som kan passe de aller fleste, både ut ifra interesser, ferdigheter og evner. Dette vil dog sannsynligvis variere mellom ulike kommuner, avhengig av kommunens størrelse og lokale prioriteringer. Flere av informantene mente at pensjonistene må gå ut og finne noe å gjøre selv dersom de ikke finner noe som passer for dem. Man kan ikke forvente at det alltid finnes et passende tilbud, eller at noen aktivt etterspør deg, man må noen ganger selv ta initiativ for å delta, eller bidra til fellesskapet.

«... men det som er viktig da, at de ber om noen, be om å få være med noen plasser for der er alltid i en frivillig organisasjon eller i noe, der er alltid noen som ... som brøyter veien sant og det er lettere å si til dem at 'ja jeg vil være med' sant, så hank deg på, ikke sett deg hjemme og tenke at.. nei, nei nå har ikke de bruk for meg. Det har de alle plasser» (informant 1)

«[...] ikke sitt der på rumpen og vent på at kommunen skal lage noe gøy til deg, så skal du komme å delta. Du er med i dette samfunnet, da må du være med å lage det til så kan du bruke det Pensjonistene, de må melde seg på, de må delta [..]» (informant 8)

Å gi noe tilbake til samfunnet, enten det er i form av dugnadsarbeid, frivillig arbeid eller å fortsatt bidra i yrkeslivet, er noe som vil tjene samfunnet på en positiv måte. Andre effekter informantene trakk frem av å være en som bidrar i samfunnet, er at det fremmer både fysisk og psykisk helse, og at man både kan opprettholde og finne nye sosiale fellesskap. Alle informantene var opptatt av, og bevisst helsefordelene og verdien for livskvalitet disse faktorene bidrar med.

«[...] så har vi mange mange hundre siders saksdokumenter som vi leser oss gjennom og setter oss inn i og det er klart dette er også – det er veldig fint å ha sånne posisjoner som jeg har, fordi at du holder deg mentalt veldig oppe sant, det er viktig.» (informant 8)

«[...] du kan jo gjøre veldedighet og sånne ting hvis at dagene begynner å bli kjedelig, du kan bli pasientvenn eller et eller annet. Jeg tenker at jeg må komme dithen, at jeg også må oppsøke denne gruppen for.. å få litt mer sosialt liv ... på en måte.» (informant 2)

Det å bidra gjennom frivillig arbeid eller lignende, handlet også for flere av informantene om å få mulighet til å benytte den erfaringen og kompetansen man har, som for eksempel tidligere yrkeserfaring. Et par av informantene nevnte at Røde Kors har ulike programmer der en kan hjelpe barn med lekser, eller hjelpe innvandrere som trenger å lære norsk med undervisning og med arbeidstrening. Den i antall økende gruppen av pensjonister, som også er friskere enn tidligere, sitter på en stor ressurs av erfaring og kompetanse som blant annet ulike organisasjoner og lokalsamfunn kan dra stor nytte av.

«Min ektefelle har vært i skolen i hele sitt liv, og etter at hen ble pensjonist, så har hen i flere år drevet med leksehjelp for innvandrere. Ja, det er et program som Røde Kors har som heter 'ny sjanse' så er det innvandrere som har vært flere år i Norge, men som ikke kan godt nok

norsk og de har hatt en sånn kombinasjon av undervisning og arbeidstrening. Så hen hadde veldig stor glede av å være med på det. Og det er jo sant, hen var pedagog i førti år, og vi har bodd i utlandet i flere år ... så hen kan liksom kommunisere på tvers av kulturskiller, og det finnes massevis av sånne folk.» (informant 6)

«[...] for jeg tror vi er kjempestor ressurs ... sant vi kan jo mye og og.. ja alle de utdannelsene som er rundt omkring, det er håndverkere, der er folk som kan både det ene og hitt, så selvfølgelig kunne de brukt oss til mye.» (Informant 3)

Flere av deltakerne uttrykte stor glede over å kunne bruke den kompetansen og erfaringen de besitter, det kunne være å hjelpe familie og venner, eller annet arbeid eller oppdrag i ulike sammenhenger

«[...] nå de siste tre- fire årene så har jeg hatt en fast spalte i lokalavisen hver uke som heter X og det setter jeg umåtelig pris på, jeg gleder meg hver gang jeg skal skrive» (informant 5)

Alle informantene nevnte at de, i tillegg til sine erfaringer og kompetanse på ulike områder, som pensjonister besitter en viktig ressurs, nemlig tid. De var alle enig om at det er et gode som gir en stor grad av frihet, men at man også må fylle den tiden man har fått på en meningsfull måte. Det kan virke som om de som har hatt travle og krevende jobber, setter ekstra stor pris på friheten til å disponere tiden sin fritt etter de gikk av med pensjon.

6.3.2 Hindringer for å bidra

Manglende tilrettelegging, eller vanskeligheter for pensjonister til å bidra på enkelte områder, handler både om hvordan samfunnet vårt er organisert og hvordan vi som et av verdens mest digitaliserte samfunn er blitt helt avhengig av å benytte digitale tjenester i hverdagen. Øvre aldersgrenser for enkelte verv og oppdrag, bidrar også til at mange pensjonister ikke kan delta som f.eks. meddommere i retten eller som valgmedarbeidere. Øvre aldersgrense for

alderspensjon i henhold til arbeidsmiljøloven er i Norge 72 år, mens alminnelige øvre aldersgrense i staten er 70 år (Arbeids- og inkluderingsdepartementet, 2022). Da har arbeidsgiver rett til å si opp arbeidstaker, og man har ingen rettigheter når det gjelder å fortsette i sitt arbeid dersom ikke arbeidsgiver ønsker det.

«jeg synes det er mange ting som er urettferdig, sånn som at ikke vi får være valgmedarbeidere [...] det er fordi at vi har en pensjonsalder i X kommune som vi må følge, så vi fikk rett og slett ikke lov å være valgmedarbeidere, heller ikke meddommere i retten og hvilken balanse får du da i rettsavgjørelsene hvis ikke eldres syn også kan legges til grunn i en domsavgjørelse?» (informant 8)

«det er jo en alvorlig digital diskriminering i samfunnet vårt for tiden, alvorlig digital diskriminering der du må beherske for å komme deg på bussen, for å kunne parkere bilen med sånn parkeringsapper og bestille togbilletter og alt mulig» (informant 5)

Flere av informantene trakk frem at det å bidra til frivillig arbeid i samfunnet kunne vært bedre tilrettelagt eller synliggjort. For mange ville terskelen for å delta i en eller annen form for frivillig arbeid sannsynligvis være lavere dersom det fantes en mer lett tilgjengelig oversikt over hvilke frivillige tjenester det er behov for i de ulike kommunene, og hvor man kan henvende seg. *«det tenker jeg, at det er kanskje noe som skulle vært gjort mer kjent, hvilket behov det er for å ha eh erfarne folk i forskjellige sånne hjelpeorganisasjoner, sånn a la Røde Kors og andre, Norske kvinners sanitetsforening og det som de driver med. Tror, tipper det er ganske mange eldre som ikke vet om at de kunne egentlig gjort noe der» (informant 6)*

Et par av informantene ytret et ønske om å være etterspurt, at det er lettere å delta dersom man blir spurt, kontra det å selv tilby sin kompetanse. *«kanskje vi kunne blitt spurt- sånn at det ikke hadde vært så vanskelig at jeg skal gå inn på rådhuset for å spørre- kan jeg, kan dere bruke meg til noe? ja, så jeg kunne godt tenkt meg og blitt ..., fått et skriv om akkurat det, sånne ting som foregår for pensjonister ja» (informant 2)*

«[...] det skulle vært et tilbud for, altså vi skulle blitt mer kontaktet om vi kunne vært med å dra litt- å hjelpe til der det er mulig å hjelpe til, det føler jeg er, hadde gjort dagene kanskje litt mer, ikke føle at du er bare en stein i ryggsekken til samfunnet, at du kunne bidratt med noe, det savner jeg altså egentlig» (Informant 3)

En av informantene nevnte at i kommunen hen bor i, arbeides det nå med å utarbeide en oversikt over hva man kan delta på, både av aktiviteter og frivillig arbeid.

Noen av informantene mente at pensjonistene i stor grad, og i ulike sammenhenger, selv burde ta initiativ til aktivt å delta i samfunnet. Å skape noe på eget initiativ, eller å henge seg på noen andre som er aktiv i enten en organisasjon eller selv har tatt initiativ for å skape seg en meningsfull hverdag, blir trukket frem. En av informantene var også opptatt av at det ikke trenger å være et omfattende prosjekt, men gjerne noe enkelt basert på de interessene man har og hvor mye tid man ønsker å bruke på det.

«når du er blitt pensjonist så er du offisielt pensjonist og jeg vil ikke si ubrukelig, men det er ingen som kommer og spør deg om ting, du må eksponere deg selv, du må tilby deg selv rett og slett og fremme deg selv [...] Men gå i det små, det er et veldig poeng synes jeg, gå ut og gjør noe i det små [...] Det tenker jeg, for de kan ikke bare sitte og si at nå er nå, nei det er ikke noe som, det er ikke jeg interessert i. Da må du ut, kanskje du må lage noe, en lesegruppe, en strikkegruppe eh.. en turgruppe, en et eller annet tenker jeg» (Informant 1)

Når vi blir eldre påvirkes kroppen vår av flere fysiologiske endringer, som er en del av den naturlige aldringsprosessen. Disse forandringene vil være individuelle, og vil nok oppleves sterkere hos enkelte enn hos andre. Noe flere av informantene nevnte, var at de ikke hadde samme energinivået som tidligere, og selv om man har mer tid, orker man mindre og opplever gjerne at man er mindre effektiv. Dette kan også oppleves som en form for hindring i å være med på, bidra, eller delta på det man ønsker. Normal aldring er ikke en sykdom, men med alderen øker også sannsynligheten for å utvikle ulike helseproblemer. En av

informantene, som lever med en kronisk sykdom, trakk også frem dette som en medvirkende årsak til at hen ikke orket å gjøre så mye som hen skulle ønske

«jeg har alltid vært en ressursperson og en som har ytt mye og det klarer jeg jo ikke i samme utstrekning nå lenger og det er tøft! Og det er jo til dels en aldriingsprosess og til dels er det sykdom som gjør at man ikke orker så mye lenger» (informant 7)

*«[...] energinivået, det er ikke det samme. Vi har **veldig** mye tid som vi ikke hadde før, men vi har ikke samme energien» (Informant 6)*

Informant 5 sa at i tillegg til at man orker mindre, så skjer det også noe med selvtilliten i forhold til det å sette i gang med nye ting. Man har gjerne ikke samme troen på seg selv til å angripe nye oppgaver i like stor grad som når man var yngre. Dette kan muligens ses i sammenheng med at noen opplever at de har mindre energi, eller at samfunnsendringer og digitale utfordringer skaper en usikkerhet som fører til begrensninger for en del eldre. At man ikke har troen på at man mestrer noe, gjør at man kan unngå å ta på seg oppgaver man kunne hatt glede av.

*«[...] det skjer et eller annet sånt vendepunkt når du passerer 60 eller noe sånt * så blir en mye fortere sliten av fysisk arbeid eller av sosial omgang og slike ting. Men men og dette med- parallelt med det, så er det noe med selvtilliten vår når vi skal kaste oss ut i nye oppgaver som endrer seg [...] Og det har jeg merket at jeg er blitt mye mer sånn ... ok liksom. ja, det blir- når du skal ta fatt på ting som du egentlig ikke er sikker på at du mestrer-, så blir du mye mer kviafull, **mye** mer kviafull, du har ikke samme troen på deg selv lenger, at dette klarer jeg» (informant 5)*

Mange beskrev at man som pensjonist gjerne ikke begynner med helt nye ting, men at aktiviteter og gjøremål som man interesserte seg for, og drev med før pensjonering, ofte er det man fortsetter med som pensjonist. Det ble trukket frem at man er den samme som man alltid har vært selv om man går av med pensjon.

«[...] altså det du ikke har gjort så veldig mye av før, altså du begynner gjerne ikke med det når du blir pensjonist, selv om du har bedre tid til det» (informant 4)

På spørsmål som omhandlet hvorvidt informantene kjente på forventninger fra samfunnet til å på ulikt vis delta eller bidra i ulike aktiviteter, organisasjoner eller i politikken, svarte alle bortsett fra en at det hadde de ikke kjent på. Rundt halvparten mente det var helt greit at det ikke var noen forventninger til dem, mens den andre halvparten kunne ønske det var noen forventninger til dem, og at det er bra at det foreligger noen slike forventninger.

6.4 Identitet og tilhørighet

Temaet identitet og tilhørighet handler om i hvilken grad informantene som pensjonister knyttet identiteten sin til det å være pensjonist, og om hvor man finner sosial tilhørighet når den tilhørigheten som man gjerne opplever i yrkessammenheng forsvinner.

Majoriteten av informantene identifiserte seg ikke som pensjonister, men opplevde at pensjonistbegrepet bare forteller at man ikke lenger er en del av det regulære arbeidslivet. Flere av informantene mente at de assosiasjoner som ligger i begrepet ikke lenger passer for dagens pensjonister. I takt med at levealderen har økt, og man har bedre helse, er den andelen av livet man lever som pensjonist blitt betydelig lenger og studier tyder på at man er friskere i store deler av denne livsfasen.

«Ja, pensjonist altså, ved siden av at det rent sånn formelt definatorisk 'utenfor arbeidslivet' eh... så assosieres det kanskje litt med at .. blir litt sedat, er det et dekkende uttrykk for det? at man blir mer passiv ...eh og at en blir mer på en måte avhengig av andre. Ja, og det tror

*jeg kanskje er noe som passet før, men jeg tror ikke det passer på min generasjon»
(informant 6)*

Alle informantene kom inn på dette med at pensjonistene er en like uensartet gruppe som alle andre i samfunnet, og at det derfor kan være problematisk å definere pensjonistene som en gruppe. Omtrent halvparten av informantene likte ikke ordet pensjonist, og mente de stereotype assosiasjoner som knyttes til begrepet ikke er noe de identifiserer seg med. Både de informantene som var negativt innstilt, og de som var positivt innstilt til begrepet pensjonist så ut til å ha mye av de samme assosiasjonene forbundet med begrepet, og det var gjennomgående at det er forbundet med at man er litt på siden av resten av samfunnet. Informantene selv assosierte begrepet med å være gammel, mindre aktiv, sedat og passiv. Slik oppfattet ikke informantene seg selv, og noen av informantene mente dette passet bedre før da levealderen var lavere, og pensjonisttilværelsen kortere.

«en blir på en måte plassert i en egen kategori, også tenker en at alle pensjonister er like og det er vi ikke [...] ellers voksne folk i samfunnet ellers blir ikke beskrevet med ett begrep som liksom fanger opp alle, så jeg synes det er litt sånn utslettende for identitet og forskjeller og personlighet. Så jeg liker ikke ordet. [...] det å være pensjonist, det er jo veldig sterkt knyttet sammen med det å være gammel, men de aller fleste pensjonistene, de kjenner seg ikke gamle» (informant 5)

«Nå er man bare pensjonist» (informant 7)

Rundt halvparten av informantene var mer positiv til begrepet pensjonist, og et par av dem identifiserte seg også til en viss grad som pensjonister eller eldre. Flesteparten identifiserte seg likevel i størst grad med mindre grupper, bestående av familie, venner og naboer.

Det at vi i Norge lever stadig lengre, er noe det hele tiden arbeides for. Medisinske fremskritt, arbeid for å fremme en sunn livsstil, tryggere arbeidsmiljø og bedre boforhold er eksempler på områder det hele tiden jobbes med for at vi skal få lengre og bedre liv. Likevel pekte en av informantene på at begrep som «eldrebølgen» ofte har en negativ kommunikasjon knyttet til seg, der fokus oftere vinkles mot de utfordringer det medfører at vi blir stadig flere eldre, enn at det faktisk er en suksess at levealderen øker. Informanten koblet også dette opp mot at de eldre i denne sammenhengen blir betraktet som en svært homogen gruppe.

«[...] altså eldrebølgen blir jo presentert gjerne som en stor utfordring. Det er jo empirisk riktig, det blir jo flere og flere eldre, eh men samtidig så underspiller det den der heterogeniteten blant de eldre, at det er jo folk som er fullt arbeidsføre og som sånn sett kunne fortsatt med arbeidet til de er syttifem år [...] og den bruken av ordet eldrebølge har en litt sånn negativ kommunikasjon knyttet til seg, samtidig som det er kanskje andre bølger som er mye mer utfordrende» (Informant 6)

Alle informantene snakket om at man som pensjonist ikke forandrer seg, men at man er den samme som man alltid har vært og at pensjonisttilværelsen er en fortsettelse av det livet man har levd, sett bort fra at man går ut av arbeidslivet.

«Du forandrer deg ikke noe særlig, du blir ikke en ny person fordi om du blir pensjonist, du er den samme [...] man må ikke ta fra eldre at de er sånn som de har vært hele livet.» (informant 8)

Det er likevel tydelig at flere av informantene opplevde den brå overgangen fra arbeidslivet til pensjonisttilværelsen som en mer eller mindre utfordrende endring av rolle. Informant 1 forteller at mange «de får sjokk når de blir pensjonister», og ikke har noe fast å gå til. Viktigheten av å etablere identitet og sosiale relasjoner uavhengig av jobben, ble trukket frem for å unngå problemer i denne overgangen.

«Jeg har ofte tenkt at hvis ikke en har klart å etablere seg en identitet uavhengig av jobben, og sosiale relasjoner uavhengig av jobben, så får man et problem når en plutselig står der og er pensjonist og pensjonert (ja, hvem er jeg da?) Ja, hvem er jeg da?» (Informant 5)

6.5 Kampen om oppmerksomheten

Temaet «Kampen om oppmerksomheten» belyser hvorvidt og i hvilken grad informantene mente pensjonister som gruppe får oppmerksomhet på lik linje med andre grupper i samfunnet i mediebildet. Det handler også om hvordan oppmerksomhet rundt, og behandling av politiske saker som angår denne gruppen oppleves for informantene. Noen av informantene hadde ikke reflektert noe særlig over dette, men en umiddelbar respons fra flere av informantene var at pensjonistene som gruppe får for lite oppmerksomhet både i media og politikken. En av informantene (5) svarte at «De får veldig lite oppmerksomhet, altfor lite oppmerksomhet» som svar på spørsmål som omhandlet pensjonistpolitiske saker og interesser. Både urettferdigheter i pensjonssystemet, digital diskriminering og at pensjonistene mangler gode talspersoner ble trukket frem i denne sammenhengen.

«Vi som pensjonister synes vi får altfor lite gjennomslag for sakene våre» (Informant 8)

«jeg føler det at vi er vel kanskje eh, de litt mindre viktige ut av de gruppene» (informant 3)

«[...] akkurat det der med minstepensjonister, det har vel kanskje vært for lite oppmerksomhet om.» (Informant 6)

Når det var snakk om eldrepolitikk, mente flere av informantene at dette ofte knyttes tett til helsepolitikk.

*«[...] og dette her at helsepolitikk og eldrepolitikk, på en måte blir to sider av samme sak ja»
(informant 4)*

En informant mente det kan ha sammenheng med at pensjonister er en større del av det helsepolitiske problemkomplekset enn mange andre grupper, og at det dermed oppstår en naturlig assosiasjon mellom disse politiske områdene. En annen informant som er politisk aktiv legger til at:

«Før var det bare helse og omsorg, men nå får vi involvere oss i alle samfunnets sider som angår eldre, og det gjør stort sett alt i samfunnet» (Informant 8)

Under samtale rundt dette temaet konkluderte nesten alle av informantene, til tross for en umiddelbar reaksjon om at de fikk for lite oppmerksomhet, med at det er stor konkurranse om oppmerksomheten i samfunnet, og at pensjonister ikke nødvendigvis kommer dårligere ut av det enn mange andre grupper. Flere av informantene mente at pensjonistene, på lik linje med andre grupper, selv må kjempe for å fremme sine saker og interesser

«Men det er vel med oss pensjonistene som med andre grupper, småbarnsforeldre synes de får for lite oppmerksomhet, pensjonistene synes de får for lite, osv osv. Barnehageansatte streiker nå for de får ikke god nok pensjon så alle, alle føler vel på det at, alle vi bli hørt mer og sett mer [...] Nei, man får organisere seg i den gruppen man tilhører også får man jobbe for å få det bra for den gruppen» (Informant 8)

På spørsmål om hvorvidt informantene opplever at pensjonister blir hørt, og er synlig på lik linje med andre grupper i mediebildet, var meningene også delt. Enkelte av informantene

mente de fikk tilstrekkelig med oppmerksomhet, eller at dette ikke var en problemstilling de har tenkt noe over.

«Jeg har aldri eh altså tenkt over det og aldri, altså aldri hatt behov for å tenke sånn, eller problematisert det, jeg har ikke sett problemet» (informant 7)

Flere informanter mente derimot at de får mindre oppmerksomhet i mediene, og at mange kan føle seg usynliggjort. Det kom også frem at noen mente at dette er en naturlig konsekvens av at mediene i stor grad er økonomisk styrt, at andre grupper gjerne oppfattes som mer aktuell, og at det er greit at pensjonistene kommer litt i bakgrunnen i denne sammenhengen.

*«[...] jeg kan godt forstå at samfunnet er mer opptatt av det som er aktuelt for ... og at pensjonistene kan komme **litt** i bakgrunnen.» (Informant 1)*

«ja jeg tror det er helt rasjonelt for mediene og opptre sånn, og det er fordi at.. de fleste i samfunnet er ikke eldre, og derfor er også kjøpekraft og oppmerksomheten mye større blant de som ikke er gamle [...] også kjøpekraften blant eldre er jo ikke sånn som den er blant den yrkesaktive befolkning og til dels kjøpekraft, til dels altså skal vi kalle det for kjøpebehovet er jo ikke der» (Informant 6)

I forbindelse med disse spørsmålene, var alle informantene opptatt av å få frem at de var svært fornøyde med det å være pensjonist i Norge, at de generelt har det veldig bra. De opplevde seg godt ivaretatt av helsevesenet og at de til tross for mindre å rutte med som pensjonister, hadde tilstrekkelig for å leve et godt liv. Et par av informantene påpekte at det nok ikke oppleves slik for alle pensjonister, ulike uheldige omstendigheter og lave pensjoner kan gjøre at ikke alle har samme opplevelse av dette. En informant mente likevel at

pensjonistene i Norge sannsynligvis er de som har det best i Europa, og nesten alle uttrykte at de ikke har noe å klage over.

«vi har ikke mye vi kan klage på ... selvfølgelig litt høyere inntekt, men sånn vil det jo alltid være, det er ikke noe nytt med det, ikke noe nytt under solen der, men jeg tror vi egentlig i Norge har det bra når du ser også hvordan andre land har det, men helsestell og alt det er veldig godt tilrettelagt synes jeg» (Informant 3)

[...] og hvis en er heldig med helseutviklingen og har noenlunde orden i økonomien, ... så er det å bli pensjonist i Norge en luksustilværelse» (Informant 6)

6.6 Studiens hovedfunn

De ulike temaene som er presentert ovenfor viser hvordan informantene i studien opplever egne og samfunnets forventninger og utfordringer for å delta i samfunnet, og hvordan opplevelsen av identitet, tilhørighet og den oppmerksomheten pensjonistene får i politikk og media kan være med å påvirke opplevelsen av å være en betydningsfull del av samfunnet.

Funnene viser at alle informantene hadde en forventning til seg selv for å delta og bidra i samfunnet. Det å kunne gi noe tilbake til samfunnet i form av frivillig arbeid, arbeid i tidligere yrker, eller å ta seg av foreldre og barnebarn var noe alle ønsket, og oppfattet som en viktig del av sin pensjonisttilværelse. Informantene var også bevisst de positive bieffektene som resultat av å være aktiv og deltakende. Både mental og fysisk stimulering som følge av en slik deltakelse, så vel som gleden av å være til nytte og oppleve at man bruker tiden på en meningsfull måte, var gjennomgående for alle deltakerne i studien. Opplevelsen av en forventninger til å bidra, var fra utenforstående tydelig begrenset til de helt nære relasjoner, og i hovedsak motivert av eget ønske om å bidra til samfunnsnyttig arbeid. De utfordringene informantene erfarte for å delta eller bidra handlet i stor grad om manglende informasjon om hvor man kan henvende seg for å tilby sine tjenester, eller manglende oversikt over hvilke type innsats og kompetanse det er behov for. Andre begrensninger for deltakelse

informantene erfarte var øvre aldersgrenser, digital diskriminering, mindre energi og manglende etterspørsel.

Resultatene viser en oppfatning av at pensjonister er en svært heterogen gruppe, trolig i større grad enn tidligere, og at de assosiasjoner som ofte forbindes med pensjonistbegrepet ikke lenger er gjeldende. Det kom frem at den eneste åpenbare fellesnevneren for pensjonister var at man står utenfor det regulære arbeidslivet. Identitet og tilhørighet ble knyttet til mindre grupper som familie og venner.

Det ble beskrevet at det hele tiden foregår en kamp om oppmerksomheten blant ulike grupper i samfunnet, både i politiske fora og i media. Det kom også frem en anerkjennelse av at det i noen tilfeller er naturlig at pensjonistene kommer litt i bakgrunnen, men at det må ligge en rettferdighet og balanse i bunn. Det ble trukket frem at pensjonistene, i likhet med andre grupper, selv må arbeide for å fremme egne interesser og at alt i samfunnet også angår denne gruppen

7 Diskusjon

7.1 Innledning

For å skape et aldersvennlig samfunn, er det nødvendig å undersøke hvordan samfunnet ser på eldre voksne, og hvordan eldre voksne opplever sin egen rolle. Formålet med denne studien var å belyse hvilke faktorer pensjonistene selv anser som viktig og motiverende for fortsatt å oppleve seg som en betydningsfull del av samfunnet etter de går av med pensjon. Det var også et mål å få innsikt i deres oppfatning av samfunnets syn på, og forventninger til pensjonister som gruppe. Funnene viser et komplekst samspill mellom påvirkningsfaktorer til individet på ulike sosioøkologiske nivå. Jeg vil drøfte mine funn, samspillet mellom disse, og se på hvordan de sammenfaller med teori og eksisterende forskningslitteratur. Tema om oppmerksomhet og holdninger til eldre virker å innvirke noe på de andre temaene, derfor har jeg har valgt å drøfte det først. Selvbestemmelsesteorien og aktivitetsteorien kan være med å bidra til økt forståelse for hvilke behov og motivasjon som ligger til grunn for emosjoner og handlinger relatert til å tilfredsstille behovet for å oppleve en betydningsfull hverdag. Avslutningsvis vil jeg vurdere hvilke implikasjoner studiens funn kan ha for helsefremmende arbeid, og komme med forslag til videre forskning. En kritisk vurdering av studiens styrke og begrensninger vil også diskuteres mot slutten av kapittelet.

7.2 Oppfatninger om oppmerksomhet og holdninger til eldre

En av mine informanter poengterte at alt som foregår i samfunnet også angår eldre. Andre hadde en oppfatning av at eldrepolitikk og helsepolitikk nærmest var to sider av samme sak. Måten pensjonister eller eldre fremstilles på i media, kan være med å tegne et bilde av hvordan holdninger og oppmerksomhet rundt denne gruppen fremstår.

En stereotyp oppfatning av eldre i mange samfunn, er at det er et livsstadium som innebærer mange utfordringer, og en kroppslig, sosial og psykologisk tilbakegang (Wurm et al., 2017). I tråd med mine funn, er det ofte ikke kompatibelt med den oppfatningen eldre voksne har av seg selv (Tully- Wilson, et al., 2021). En av informantene i denne studien uttrykte at de var den samme nå som de alltid hadde vært, en annen at hen ikke følte seg gammel. En gjennomgang av forskning om holdninger til aldring de siste 75 årene så blant annet på eldre voksne sitt selvsyn på aldring. Ett av funnene viste at særlig yngre eldre voksne har en mer negativ innstilling til aldring enn de eldste voksne. De viser større motvilje mot å bli

identifisert som gamle (Chu et al, 2020). Flere av mine informanter identifiserte seg ikke som pensjonister, et begrep de assosierte med å være gammel. Det kan tyde på samsvar mellom mine funn, og gjennomgangen fra Chu og kolleger. Omtale av begrepene gammel eller eldre kom i noen sammenhenger opp, uten at det var tema som ble spurt om direkte. Grunnet assosiasjonene, som synes å være sterkt koblet til pensjonistbegrepet, mener jeg likevel det er grunn til å anta at informantene hadde en negativ oppfatning av å bli omtalt som gamle. Stereotype holdninger rettet mot en gruppe i samfunnet, kan ses på som påvirkningsfaktorer fra omgivelsene som kan virke direkte inn på individet, slik helsedeterminantmodellen (fig.3) illustrerer. Fra et selvbestemmelsesteoretisk perspektiv viser Ho & Ng (2020, s. 230) til en studie som finner at bedre gjensidig forståelse gjennom aktiviteter mellom ulike generasjoner, kan bidra til å motvirke en stereotyp holdning (Chua et al., 2013). Det kan også bidra til at eldre forblir relevant gjennom sine ferdigheter og kunnskaper (Ho & Ng, 2020, s. 230). Flere studier som ser på sammenhengen mellom holdninger til det å bli eldre og velvære senere i livet, finner at en positiv holdning gir bedre selvvurdert helse og livstilfredshet enn en negativ innstilling til aldring (Robertson et a., 2016; Tully-Wilson et al., 2021; Sargent -Cox et al., 2012).

Bruken av begrepet eldre, eller eldrebølge er utbredt, og en studie fra New Zealand, som vurderte bruken av ordet i nyhetsmedier, finner at det ofte gir et bilde av en sårbar gruppe som beskrives som en byrde (Amundsen, 2022). En svensk studie av Lundgren og Ljuslinder som ser på medias fremstilling av eldre, finner at den økende andelen eldre i befolkningen fremstilles som en økonomisk og politisk bekymring som ikke bidrar til samfunnet gjennom lønnet arbeid. (Lundgren & Ljuslinder, 2011). Kommunikasjon av slike holdninger relatert til pensjonister kan ses i sammenheng med en oppfattelse av denne gruppen som mindre viktig. Et par av mine informanter nevner, i likhet med Amundsen, at begreper som eldrebølgen har en del negative assosiasjoner knyttet til seg, og ofte presenteres som en stor utfordring. Om kildebruk i norsk sammenheng, viser artikkelforfatterne til at det er et delt syn på hvordan eldre blir fremstilt i norske media. Noen undersøkelser viser at eldre opplever å bli fremstilt som svake og syke, mens andre viser at eldre oftere beskrives som sterke, og omtales positivt i mediene (Dahlstrøm et al., 2017). Det kom ikke frem at deltakerne i denne studien opplevde en negativ holdning mot seg som gruppe. Deres opplevde erfaringer av andres holdninger var overveiende positive, til tross for de negative assosiasjonene knyttet til begrep som ofte omhandler denne gruppen. Et par av deltakerne mente også at det var naturlig at de fikk noe mindre oppmerksomhet og omtale enn en del andre grupper. En pekte på at de

økonomiske interessene, som styrer mediene naturlig medvirker til mindre oppmerksomhet rundt pensjonister, da de ikke har samme kjøpebehov som den yrkesaktive befolkning. Chu og kolleger konkluderer også med at det virker å være en noe høyere verdsettelse av de positive siden ved aldring de senere år (Chu et al, 2020).

Enkelte av informantene i min studie, mente at pensjonistinteresser får for lite oppmerksomhet, og andre at de eldre mangler gode talspersoner. Det kan knyttes til funn fra Dahlstrøm og kollegers undersøkelser, som viser at representasjonen av eldre i det norske mediebildet er lav. En direkte tilgang til de elders erfaringer gir verdifulle perspektiver til samfunnsdebatten. «Alt i samfunnet angår også eldre», uttalte en av mine informanter. Undersøkelsen av norske medier viser at eldre får uttale seg i et bredt utvalg av saker, men at de generelt er underrepresentert (Dahlstrøm et al., 2017).

I diskusjoner rundt pensjonistinteresser, trakk noen av informantene frem en opplevelse av et mangelfullt søkelys på verdien av frivillig arbeid som pensjonister bidrar med. Resultater fra en rapport om frivillighetens plass i distriktskommuners eldreomsorg, peker også på betydningen av å vise at innsatsen til de frivillige blir verdsatt. Positive tilbakemeldinger er viktig for motivasjonen for deltakelse i frivillig arbeid (Haugen & Logstein, 2016, s. 41). Hansen og Slagsvold spurte i sin studie på motivasjon for å delta i frivillig arbeid, om bruk og anerkjennelse av deltakernes kompetanse kan gi mer stabil innsats (Hansen og Slagsvold, 2020). Tilfredsstillelse av de sentrale psykologiske behovene i SDT for kompetanse og tilhørighet, har gjennom studier vist å bli dekket gjennom frivillig arbeid (Dattilo et al, 2016). Olafsen (2018) knytter ledelsesstrategier der ansatte blir sett og hensyntatt, til ideen om autonomistøtte i arbeidslivet. Autonomistøtte handler blant annet om inkludering av ansatte i beslutningsprosesser, å anerkjenne andres prinsipper og å gi positive tilbakemeldinger som anerkjenner initiativ (Olafsen, 2018). En sammenligning av ordinært og frivillig arbeid kan trolig gjøres når det handler om viktighet av å bli sett, og få anerkjennelse for det arbeidet man gjør. Det kan dermed trekkes paralleller mellom mine funn, forskning og SDT, når det gjelder viktigheten av å få anerkjennelse for det man bidrar med.

Når deltakerne i denne studien reflekterte over hvordan de opplevde at pensjonistene får oppmerksomhet fra samfunnet ellers, var første innskyttelse fra flere at de fikk for lite oppmerksomhet sammenlignet med andre grupper. Nesten samtlige korrigerer imidlertid seg

selv, og konkluderte med at de fikk tilstrekkelig oppmerksomhet, og at de i likhet med mange andre grupper selv måtte ta ansvar for å fremme sine interesser.

7.3 Pensjonistrollen

Resultater fra studien viser at deltakerne opplevde overgangen fra yrkeslivet til pensjonisttilværelsen mer eller mindre utfordrende, avhengig av både yrket og livssituasjon. Enkelte valgte selv å gå av med pensjon tidligere enn landsgjennomsnittet, mens andre kunne tenkt seg å jobbe lengre enn de fikk lov til. Overgangen fra et aktivt yrkesliv til en tilværelse som pensjonist, innebærer for de aller fleste en ny hverdag som delvis skal fylles med alternative aktiviteter til tidligere arbeid. I likhet med mine funn, viste studien fra Heybroek et al., at den betydelige, og for mange brå, livsovergangen sannsynligvis vil oppleves svært ulik som følge av både personlige og omkringliggende omstendigheter. (Heybroek et al., 2015). Et par av informantene mine, som delvis fortsatte i yrket etter pensjonering slik at overgangen ble mer glidende, var glad for den muligheten. Det er i tråd med teori og forskning, som viser at det å kunne benytte de ferdighetene man har tilegnet seg gjennom arbeidslivet, også etter pensjonering, er med på å opprettholde trivsel. Aktivitetsteoriens konsept som omhandler likevekt, bekrefter at det er viktig å beholde stabilitet i aktivitet for å unngå ubalanse i overgangen fra middelaldrende til eldre (Versey, 2016, s. 10-11). En australsk studie som undersøkte hvordan overgangen til pensjonisttilværelsen påvirket endringer i livskvalitet hos eldre, fant at trivselsnivået opprettholdes når ferdigheter fra yrkeslivet kan brukes i nye aktiviteter etter pensjonering (Heybroek et al, 2015). Deltakerne i min studie som fortsatte i yrket etter pensjonering, og i stor grad selv valgte hvor mye de ønsket å arbeide, hadde tilsynelatende bare positive erfaringer med å delvis fortsette yrkeslivet. Å opprettholde kontakt både med kolleger og til faget, ble trukket frem som positivt. Det kan knyttes til aktivitetsteorien og konseptet som beskriver at det er sannsynlig at livstilfredsheten forblir høy dersom man opprettholder kontinuitet i aktivitetsdeltakelse (Versey, 2016, s. 10-11). En kobling kan også gjøres til SDT sin teori om å knytte indre motivasjon til det å få bruke sin kompetanse, da deltakelse i aktiviteter man føler man mestrer også gjerne vil oppleves som lystbetont. Man kan anta at mange opplever mestring i forhold til sitt yrke når de nærmer seg pensjonsalder. Dersom man kan fortsette å arbeide etter pensjonering fordi man ønsker det, og gjerne selv bestemme hvor mye man arbeider, vil det ifølge SDT være en atferd som er indre motivert, og dermed spiller en fremtredende rolle for velvære og utvikling (Olafsen, 2018; Vansteenkiste et al, 2020).

I tråd med mine funn, fant en finsk studie fra 2012 at pensjonering for noen kan oppleves som frihet, mens det for andre vil kunne oppleves som en ufrivillig avslutning på noe som gir livet mening (Oksanen & Virtanen, 2012). Deltakerne i studien som ikke ønsket å gå av med pensjon, beskrev sitt arbeid som interessant, meningsfullt og viktig for sin identitet. Det kan knyttes til aktivitetsteoriens beskrivelse av hvordan tvungen pensjonering kan oppleves som et tap av identitet (Diggs, 2008, s. 79-81). Forskning på pensjonsoverganger viste også at opplevelsen av tap knyttet til at man ble tvunget til å pensjonere seg, var en faktor som syntes å påvirke lavere trivsel i pensjonsovergangen (Hening et al., 2016). I likhet med mine informanter som kunne ønske seg å jobbe lenger, beskriver Bjørkøy at viktige faktorer som fremmer ønske om å fortsatt jobbe etter pensjonering blant annet er et godt arbeidsmiljø, at arbeidet gir økt livskvalitet, at man har gode kolleger og å føle seg nyttig (Bjørkøy, 2020, s. 44-49).

Resultater basert på min studie viser at enkelte selv valgte å gå av med pensjon tidligere enn gjennomsnittet i Norge. Disse hadde yrker med høyt arbeidspress, noe som var medvirkende til beslutningen om å gå av tidlig. Det kan knyttes til den norske studien av Solem et al. (2016), som fant at beslutningen om å gå av med pensjon blant annet ble påvirket av hvilken type arbeid man har. Den finske studien fra Oksanen og Virtanen (2012), fant at større fleksibilitet i arbeidsforholdene for eldre kan være med på å motvirke tidlig pensjonering. Det kan mulig kobles til mine funn, som viser at noen av deltakere som gikk av med pensjon tidligere enn gjennomsnittet pga. høyt arbeidspress, også opplevde utfordringer i forhold til endringer i arbeidsoppgaver på slutten av yrkeslivet. Mitt datagrunnlag er imidlertid for lite og uspesifikt til å kunne slå fast at det er en klar sammenheng. Oksanen og Virtanen vektlegger også at det er et behov for økt innsikt i hvordan individuelle faktorer spiller inn på forholdet mellom pensjon, velvære og helse (2012). Resultater fra min studie viser at det også var deltakerne som rapporterte høyt arbeidspress, som gikk av med pensjon seinere enn landsgjennomsnittet. Noen av dem drev egne firma, noe som kan tenkes å påvirke når man går av med pensjon, ettersom det er andre regler for pensjonssparing for selvstendig næringsdrivende enn for lønnsinntakere. Resultatene viser at de fleste klarte seg bra økonomisk, til tross for lavere inntekt som pensjonist. Økonomi var ikke inkludert i intervju spørsmålene, men nesten alle informantene trakk frem at de hadde tilstrekkelig til å leve godt. Forskning viser likevel at økonomi kan likevel være en medvirkende årsak til når man pensjonerer seg (Oksanen et al., 2012).

Det vil naturligvis være store ulikheter i den enkeltes økonomiske situasjon, men generelt har pensjonister i Norge bra forutsetninger for trygge og gode levetilstander. En rapport fra 2022, som ser på hvordan det er å være pensjonist, viser at Norge ligger helt i toppen når både helse, økonomisk trygghet, materiell velstand og livskvalitet er analysert i 44 land (Natixis Investment Managers & CoreData Research, 2022, s. 43) Trygge økonomiske rammer, som gjør det mulig å gå av med pensjon tidlig, i tillegg til muligheter for å fortsette å utøve sitt yrke etter pensjonering, kan tenkes å fremme opplevelsen av autonomi. At det er egne valg som ligger til grunn for når en går av med pensjon, heller enn en bestemmelse gjort av utenforstående, vil ifølge SDT oppleves som noe man selv kontrollerer. Det vil si at det er en autonom motivert handling (Ryan & Deci, 2017, s. 52-53).

Funn fra min studie viser at pensjonistene var opptatt av å holde seg aktiv, både fysisk og sosialt, for å opprettholde god mental og fysisk helse. Samtlige var opptatt av å bruke tiden sin til gode, både for seg selv og andre. Det kan kobles til studier (Syse et al.; van der Heide et al.) som så på faktorer som arbeidsforhold og bruk av den ekstra fritiden man får som pensjonist, og hvordan disse kan gi konsekvenser som virker inn på helsen. Resultatene viste at den mentale helsen reduseres mindre hos de som går av med pensjon, kontra de som fortsetter å arbeide etter pensjonering. Det pekes imidlertid på en del usikkerhetsmomenter når det gjelder helsekonsekvenser relatert til pensjonering. Hvordan den ekstra fritiden brukes, mener artikkelforfatterne kan innvirke på helsekonsekvenser (Syse et al., 2017; van der Heide et al., 2013). Dette er i tråd med mine funn, som viser at å utnytte fritiden på en meningsfull måte, var viktig for samtlige deltakerne. En av pensjonistene som opplevde å bli syk rundt pensjonsalder, var fortsatt opptatt av å bruke tiden på en meningsfull måte, men overgangen til pensjonisttilværelsen ble mer utfordrende enn hen hadde sett for seg. Mindre fysisk aktivitet, og tap av sosial deltakelse etter pensjonering, er momenter som ifølge aktivitetsteorien bør erstattes for å opprettholde helsefordeler (Versey, 2016, s. 10-11). Det var stor enighet blant pensjonistene i denne studien om at både å opprettholde, så vel som å skape nye sosiale fellesskap, samt å være i fysisk aktivitet, ga glede og var med å opprettholde god helse som pensjonist. Det sammenfaller både med studier på aktivitetsteorien (Adams et al.), og andre studier (Barbosa et al.) som har vist at både fysiske fordeler ved å engasjere seg i aktiviteter, og opprettholdelse og videreutvikling av sosial støtte kan forbedre eldre voksnes opplevelse av velvære. Det kan også være en fordel når man skal tilpasse seg pensjonisttilværelsen (Adams et al., 2010; Barbosa et al., 2016).

7.4 Sosial tilhørighet og identitet

Gode sosiale relasjoner er en faktor som kan være med å påvirke opplevelsen av å leve et betydningsfullt liv, og som fremmer helse. Motsatt kan manglende sosiale relasjoner føre til ensomhet og ekskludering som videre kan påvirke den fysiske helsen negativt (Prilleltensky, 2020). Funn fra min studie viser at deltakerne hadde reflektert over viktigheten av å etablere sosiale relasjoner uavhengig av jobben, slik at de ikke stod uten et sosialt nettverk den dagen de gikk av med pensjon. Det sammenfaller med forskningen til Amabile (2019), som så på pensjonsovergangen hos mennesker med trygge økonomiske rammer, og fant at det for disse var viktig med et sterkt sosialt nettverk for en god overgang mellom yrkesliv og pensjonistliv. Både viktigheten av, og ønske om et fellesskap ble trukket frem som verdifullt for å fortsatt oppleve seg som en inkludert del av samfunnet. Mine funn samsvarer i stor grad med forskning gjort på betydningen av sosiale nettverk og sosial identitet, som viste at identitetsbyggende tiltak ga grunnlag for en følelse av kontroll, mening, formål og sosial støtte (Steffens et al., 2021). Å bidra til fellesskapet sammen med andre, for eksempel gjennom dugnadsarbeid, var viktig for deltakerne i min studie. Det var også viktig å opprettholde rutiner, og ha muligheter for å treffe nye mennesker. Det sammenfaller videre med funn fra en norsk studie fra 2021, som tydet på at et godt sosialt nettverk gir de eldre trygghet, rutiner, muligheter for nye vennskap og å gjøre nytte for andre. Videre viste resultatene at et godt sosialt nettverk gir rom for både mental og fysisk stimulering hos hjemmeboende eldre. (Fjell et al, 2021). Det å ha et godt sosialt nettverk, og å oppleve sosial støtte eller tilhørighet, er tett knyttet sammen. Funnene sammenfaller med aktivitetsteorien, som sier at engasjement i ulike roller kan gi økt sosial støtte fra flere hold, og kan bidra til å utvikle en følelse av identitet når man opplever tap av roller eller aktivitet. Mine funn viser at noen av deltakerne delvis identifiserte seg i kraft av sitt yrke, og det kan tenkes at pensjonering vil oppleves som et tap av både rolle og aktivitet for mange. Dersom tap av rolle eller aktivitet ikke erstattes, kan det føre til mindre sosial støtte og mer isolasjon (Versey, 2016, 10-11). Det kan kan relateres til funn fra min studie som viser at de pensjonistene som relativt nylig var gått av med pensjon, hadde et ønske om å oppsøke et fellesskap for å få et mer sosialt liv.

I spørsmål som omhandler identitet og pensjonister, viser resultatene at deltakerne i størst grad følte tilhørighet til nære relasjoner, som familie og venner. Det er i tråd med aktivitetsteorien, der flere studier på teorien viser at sosial intimitet og sosial aktivitet med

venner, familie og naboer har større påvirkning på positivt velvære hos eldre voksne, enn mer formelle typer aktivitet eller individuell aktivitet. (Adams et al, 2010). I følge SDT er tilhørighet et grunnleggende psykologisk behov som er fundamentalt for mental og fysisk helse, og helsefremmende atferd. Tilhørighet til en gruppe er ifølge STD viktig for å føle aksept, og at man er en betydningsfull del av samfunnet (Ryan & Deci, 2017, s. 96). En oppfyllelse av det psykologiske behovet for tilhørighet er flettet sammen med oppfyllelsen av behovet for autonomi (Ryan & Deci, 2017, s. 293-295). Noen av informantene i studien påpekte at deres venner også i stor grad var pensjonister, og at de i den sammenhengen opplevde tilhørighet med en gruppe av pensjonister. Disse funnene kan kobles til SDT, da teorien beskriver at opprettholdelse av tilhørighet og identifisering med en gruppe man allerede er frivillig og sterkt knyttet til, trolig også vil kunne oppfylle pensjonistenes behov for autonomi. Man må være oppmerksom på at ikke alle vennskap eller familieforhold vil oppleves støttende eller gi en følelse av aksept. I slike tilfeller vil ikke behovet for tilhørighet tilfredsstilles (Ryan & Deci, 2017, s. 296).

Mine funn viser at deltakerne i større grad følte tilhørighet til familie og nære venner, i mindre grad til pensjonistene som en gruppe. En mulig årsakssammenheng til dette, kan være den oppfatning av pensjonistbegrepet som virket å være rådende blant pensjonistene selv. Assosiasjoner deltakerne knyttet til begrepet som «gammel», «sedat» eller «utenfor», kan tenkes å være verdier, eller oppfatninger pensjonistene ikke opplever at passer for dem, og at det dermed er med på å skape avstand mellom begrepet pensjonist og pensjonistene selv. Bruk av begrepet pensjonist for å favne om en så stor og uensartet gruppe, med en del negativ kommunikasjon knyttet til seg, gjorde at noen av informantene opplevde at det plasserte dem i en bås som de ikke ønsket å være i. Dette samsvarer med studier som viste en negativ stereotyp oppfatning av begrepet eldre i media, noe som kan gi opphav til stigma og alderistiske holdninger mot eldre som gruppe. Begrepet generaliserer også de eldre voksne som en homogen gruppe (Lundgren & Ljuslinder, 2011; Amundsen, 2022). Samtlige informanter jeg intervjuet, poengterte at de var en heterogen gruppe, som bare hadde til felles at de var ute av det regulære arbeidslivet. Noen nevnte i den forbindelse at assosiasjoner knyttet til begrepet pensjonist, muligens passet på tidligere generasjoner, men ikke nå lenger. I likhet med mine deltakere, viste ytterligere studier til at gruppen av pensjonister er preget av heterogenitet, noe som kan gjøre det utfordrende å vurdere dem som en gruppe (Blekesaune & Hansen, 2021; Bauger og Bongaardt, 2018; Amundsen, 2022).

I tillegg til at deltakerne opplevde å føle størst tilhørighet med nære relasjoner, var det også i de nære relasjoner eller grupper de fleste identifiserte seg. Sosial tilhørighet er tett knyttet til sosial identitet, som handler om tilhørighet til visse grupper og hvilke verdier og følelser dette har for den enkelte (Hauge, 2007). Identitet kan ifølge SDT være tilegnet på en kontrollert eller autonom måte (Ryan & Deci, 2017, s. 382-386). Identitet og tilhørighet, som er utviklet gjennom livet i samspill med familie og venner, er trolig sterkt forankret i tilfredsstillelsen av behovet for autonomi, og årsaken til at det er de i de nære relasjoner deltakerne i denne studien knytter sin identitet. I likhet med mine funn, som viser at det er viktig at ens identitet ikke bare er knyttet til yrket, viser SDT til at mennesker har flere ulike identiteter, og at årsaken til at man utvikler en identitet er for å tilfredsstille blant annet behovet for tilhørighet (Ryan & Deci, 2017, s. 382-386). En utvikling av identitet vil dermed kunne påvirkes av utenforliggende faktorer som beskrives i helsedeterminantmodellen (Fig. 3). I tråd med mine funn, som viser størst innvirkning fra nære relasjoner, beskriver SDT at de sosiale nettverk og nettverk i lokalsamfunnet sannsynligvis vil ha størst påvirkning, men at også kulturelle verdier kan virke inn på prosessen i å utvikle og akseptere en identitet (Dahlgren & Whitehead, 1991; Ryan & Deci, 2017, s. 386).

7.5 Meningsfulle bidrag

I likhet med funn fra min studie, viser forskning at identitet for mange vil være tett koblet til yrkeslivet (Fjell et al., 2021). SDT beskriver også hvordan yrkeslivet i tillegg har stor innvirkning på andre sider av livet for en stor del av den voksne befolkningen. Som konsekvens er det mange som definerer seg i form av sitt yrke (Deci & Ryan, 1985, s. 293). Det kan dermed oppleves som tap av identitet når man ikke lengre får mulighet til å holde på med de oppgaver eller aktiviteter man ønsker (Diggs, 2008, s. 79-81). Det var gjennomgående blant informantene i denne studien at det var viktig å fylle den tiden som var frigitt etter pensjonering med noe meningsfullt. For noen innebar dette å tilbringe mer tid med familie og venner, mens andre i tillegg engasjerte seg i ulike aktiviteter i lokalsamfunnet. Det kan knyttes til studier med utgangspunkt i aktivitetsteorien (Adams et al.), som antar at produktiv aktivitet kan tenkes å ha betydning for å føle at man har et formål, gi økt selvtillit, bedre økonomien, opprettholde rutiner og gi mental stimulering (Adams et al., 2010). Det er i tråd med funn fra min studie, der mental stimulering og opprettholdelse av rutiner trekkes frem som meningsfulle utbytter av å delta i aktiviteter. Deltakelse i ulike faste aktiviteter i løpet av en uke, ga for deltakerne i studien min en regelmessighet som var viktig i hverdagen.

Fjell et al. (2020) finner også at et godt sosialt nettverk er med å opprettholde rutiner i en ny hverdag. Sosiale forbindelser skapes gjerne gjennom regelmessig deltakelse i ulike former for aktiviteter. Det kan knyttes til noen av aktivitetsteoriens grunnleggende konsepter, som er å opprettholde stabilitet og kontinuitet i aktivitet (Versey, 2016, s. 10-11). I tillegg til meningsfulle utbytter for dem selv, virket det som om deltakelse i aktiviteter for å kunne bidra til fellesskapet, og å hjelpe andre, var vel så betydningsfullt. Flere snakket om «tilbakebetalingstid» og «å gjøre noe godt for andre» Det kan knyttes til et viktig aspekt innenfor konseptet «sunn aldring», som handler om å tilrettelegge for at eldre voksne kan opprettholde sosiale relasjoner, og fortsette å bidra til samfunnet (WHO, 2020). Det vil i tråd med SDT være oppnåelig ved å utvikle sin kompetanse og forme nye relasjoner gjennom deltakelse i aktiviteter, frivillig arbeid eller videre yrkesaktivitet (Ho & Ng, 2020, s. 236).

At pensjonistene innehar mye kompetanse og erfaring var noe alle informantene i studien var enig om. Etter et liv med gode muligheter for både utdanning og arbeid, sa flere at de ønsket å få bruke sin kompetanse og erfaring på å gi noe tilbake til samfunnet. Det å få bruke og utvikle sine ferdigheter i aktiviteter man er engasjert i, og å opprettholde engasjement, krever ifølge SDT også vedlikehold av autonomi. Å få bruke sin kunnskap, og på samme tid selv kontrollerer hvilke aktiviteter man deltar i, vil fremme opplevelsen av selvbestemmelse og uavhengighet hos eldre voksne (McCallion & Ferretti, 2017, s. 146-148; Vansteenkiste et al, 2020). Det er i tråd med mine funn, som viser at deltakerne ikke var villig til å gjøre hva som helst. De ønsket å fylle tiden på en måte som var meningsfull, men også lystbetont. I tillegg til å bruke sin kompetanse, var aktiviteter som innebærer læring viktig for deltakerne i denne studien. Flere deltok på forelesninger i regi av blant annet Senioruniversitetet. Det samsvarer med SDT sitt perspektiv, som knytter tilgang for læring gjennom livet, til muligheten for å holde seg relevant ved å tilegne seg nye ferdigheter og kunnskap. Behovet for læring opphører ikke idet man trer ut av yrkeslivet. Tilfredsstillelse av behovet for kompetanse kan hindres dersom man ikke tilegner seg den kunnskap eller erfaring man behøver for å løse nødvendige oppgaver eller problemer (Ho & Ng, 2020, s. 237-238).

Et mye brukt begrep, «*aktiv aldring*», kom som et motsvar på diskusjonene om de negative konsekvensene en raskt aldrende befolkning kan ha i samfunnet. Ishikawa (2022) mener det har vært en endring i medias syn på begrepet aktiv aldring, i retning av å prioritere lengre arbeidsliv. Resultater fra denne studien viste at samtlige deltakere hadde et ønske om å bidra til samfunnet, men i motsetning til Ishikawas beskrivelse av et økt press om produktiv

bidragsytelse, opplevde flertallet ikke en forventning fra andre om å delta i produktive eller organiserte aktiviteter. Noen kjente på en forventning fra familie om å bidra mer etter de gikk av med pensjon, men påpekte samtidig at de selv ønsket å hjelpe barn, barnebarn eller gamle foreldre. I strategien, *flere år, flere muligheter*, står det at «En moderne eldrepolitikk skal bygge på at eldre mennesker har ressurser som er til nytte for dem selv og for samfunnet» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2016). Til tross for et positivt syn på eldre som ressurs, har studier vist at slik kommunikasjon kan føre til et økt press om produktiv bidragsytelse for de eldre, noe som kan oppleves stigmatiserende for dem som av ulike årsaker ikke har mulighet til å bidra (Ishikawa, 2022). Resultatene tyder ikke på at pensjonistene i denne studien opplevde dette. Forventningene om å bidra kom i størst grad fra deltakerne selv, som et genuint ønske om å gjøre noe for andre, og å opprettholde en aktiv livsstil. Det sammenfaller med SDT sin beskrivelse av det psykologiske behovet for autonomi, der ens handlinger samsvarer med egne verdier, valg og interesser (Olafsen, 2018). I hvilken grad motivasjonen for slike handlinger er autonom, eller kan kategoriseres som en i større grad internalisert kontrollert motivert handling, er vanskelig å bedømme. Det henger sammen med at de sosiale systemene vi lever under, som illustrert i helsedeterminantmodellen (fig 3), også vil være med på å forme de nære relasjoner (Tones & Green, 2019, s. 144).

På spørsmål om forventninger knyttet til det å bli pensjonist, var flertallet i min studie positivt innstilt til å bli pensjonist. De fleste så frem til å fritt å disponere tiden sin, og gjøre ting de ikke hatt mulighet til før. Ingen av deltakerne virket å ha problemer med å fylle den ekstra tiden som ble tilgjengelig, noe de så på som en fordel. Det samsvarer med funn fra Bauger & Bongaardt (2016), som også fant at tid var en positiv faktor som gav muligheter for å kunne leve i forhold til egne prioriteringer. Funnene kan også relateres til studier som viser en sammenheng mellom en positiv holdning til pensjonering og tilfredshet med pensjonisttilværelsen, og mellom aktivitetsengasjement og velvære (Smith et al., 2020; Lee et al., 2020; Luo et al.). Funn fra min studie tyder på mange av deltakerne også fant mening og glede ved å delta i frivillig arbeid. Det sammenfaller med funn fra Hansen et al. (2018), som fant en positiv sammenheng mellom deltakelse i frivillig arbeid og velvære. Denne, og andre studier om temaet frivillighet, velvære og helse påpeker samtidig at det bør utøves forsiktighet i å trekke konklusjoner om at frivillig aktivitet fører til bedre helse (Voziaki et al., 2016; Adams et al., 2010). Det er, med metodene som i dag brukes, vanskelig å konkludere med at aktivitet fremmer god helse, fremfor at god helse fremmer aktivitet. Det er mulig de med dårligere helse eller mindre ressurser ikke har mulighet til å delta i så mange aktiviteter

fremfor at det er deltakelse i få aktiviteter som gir dårlig helse. Det er viktig å være observant på mulige gjensidige effekter av sammenhengen mellom engasjement i aktivitet og god helse (Vozikaki et al., 2016; Hansen et al., 2018; Adams et al., 2010).

7.6 «Humper i veien»

Enkelte av deltakerne som relativt nylig hadde gått av med pensjon, ytret et ønske om å finne en arena for å bidra, og å komme inni et sosialt fellesskap. Bedre tilrettelegging, eller synliggjøring av hvor det er behov for frivillig innsats, ble trukket frem av flere informanter. Det poengteres også i kvalitetsreformen, *leve hele livet*, at det er nødvendig med bedre tilrettelegging og målrettet rekruttering for å nærme seg pensjonisters bidragspotensiale til frivillig arbeid (Meld. St. 15 (2017–2018)). I en rapport fra bygdeforskning om frivillighetens plass i distriktskommuners eldreomsorg, kommer det frem at det er få eldre voksne som selv melder seg til frivillig arbeid, men dersom de blir spurt, blir de gjerne med (Haugen og Logstein, 2016, s. 40). Noen av mine informanter påpekte også at det ville vært lettere å delta i frivillig arbeid dersom de ble spurt, heller enn å måtte tilby sin hjelp. Det kan kobles til et sentralt konsept i aktivitetsteorien, som handler om viktigheten av å erstatte tap av roller for å få sosial støtte fra andre hold, og utvikle en følelse av identitet som erstatning for identiteten man opplevde i kraft av sitt arbeid (Versey, 2016, s. 10-11). Deltakelse i frivillig arbeid kan tenkes å virke som en erstatning for et rolletap på bakgrunn av pensjonering. En av informantene som var opptatt av at pensjonistene selv tok initiativ til å delta, påpekte at om man ikke alltid behøver å legge så mye til rette for deltakelse, bør det hvert fall ikke være hindringer for at deltakelse og aktivitet finner sted.

Raske endringer i samfunnet, og stadig større bruk av digitale hjelpemidler i hverdagen, var et tema mange av informantene mine trakk frem. Når det ikke finnes alternative løsninger til de digitale, kan det for mange eldre med lav digital kompetanse føre til at de stenges ute fra ulike tjenester, opplevelser og muligheter. Bare det å kjøpe billetter til arrangementer, turer eller transport er nesten blitt umulig uten å bruke en digital plattform. Det kan knyttes til helsedeterminantmodellen og SDT, som beskriver hvordan sosioøkonomiske, politiske og kulturelle påvirkningsfaktorer spiller en direkte rolle når de representerer et hinder for deltakelse i ulike aktiviteter (Ryan & Deci, 2017, s. 562). Rask utvikling av teknologi i samfunnet, kan ifølge SDT true tilfredsstillelse av det psykologiske behovet for kompetanse hos eldre voksne (Ho & Ng, 2020, s. 230). Funn fra Fjell et al (2021) viser lignende

resultater, hvor rundt halvparten av de 34 deltakerne i deres studie var bekymret for bruk av ny teknologi. Det kom fram at både bruken av ny teknologi, og muligheten for at noen typer teknologi kan føre til mer ensomhet, bekymret deltakerne. Det er i samsvar med mine funn, som viser at flere av pensjonistene bekymret seg for å ikke klare å henge med i den raske teknologiske utviklingen. Det ble også påpekt av noen informanter at enkelte engasjement eller aktiviteter med en øvre aldersgrense, hindret informantenes deltakelse på arenaer der de mente det var viktig med en mangfoldig representasjon av samfunnsmedlemmer. Å være meddommer i retten, eller å være valgfunksjonær, er eksempler på engasjement som har en øvre aldersgrense. Slike hindringer som aldersgrenser, digital diskriminering eller tvungen pensjonering har bakgrunn i samfunnets politiske og strukturelle systemer, men kan ifølge SDT oppleves som manglende tilfredsstillelse av behovet for kompetanse (Ho & Ng, 2020, s. 230). Manglende tilfredsstillelse av behovet for kompetanse kan føre til frustrasjon og en følelse av hjelpeløshet (Vansteenkiste et al., 2020). Gjennomgangen til Chu og kolleger beskrev at da den eldre befolkningen stadig øker, og samfunnsendringer skjer mye raskere, er de eldre sine kunnskaper og erfaringer ikke like høyt verdsatt som tidligere (Chu et al, 2020). Mine funn viser også at noen informanter opplevde en lavere selvtillit når det kom til å gjøre nye ting i forhold til tidligere. Det kan tenkes at det har en sammenheng med utfordringer knyttet til de raske endringene i både teknologi, og i samfunnet ellers.

7.7 Implikasjoner for helsefremmende arbeid

WHO beskriver helsefremmende arbeid som en prosess hvor mennesker gis mulighet til å oppnå kontroll over eget liv (WHO, 1986). For å oppnå det man ønsker i en slik prosess, er det relevant å bruke en «bottom up» tilnærming. Det vil si at i utformingen av helsefremmende tiltak, vil de som tiltaket rettes mot være med å definere og identifiserer sine behov (Naidoo & Wills, 2016, s. 80). I kvalitetsreformen, *leve hele livet*, legges det vekt på at sosial, fysisk og kulturell aktivitet skal være tilpasset individuelle ønsker og behov.

Tilbakemeldinger viser imidlertid at tilbudene er utilstrekkelige i mange kommuner (Meld. St. 15, 2017-2018). Mine funn gir støtte for at det er et forbedringspotensial når det kommer til tilrettelegging for ulike typer aktivitet. Å involvere pensjonistene i større grad når det kommer til kartlegging og utvikling av tiltak rettet mot denne gruppen, kan være med å bidra til mer målrettede tiltak i tråd med helsefremmende arbeids verdier. Vi lever i et samfunn der endringer og utvikling skjer hurtig. Det vil trolig av den grunn være viktig at involvering og deltakelse fra pensjonistene, i både planlegging, implementering og evaluering av tiltak, skjer fortløpende (Green et al, 2019, s. 531).

Selvoppfatning og stereotype forestillinger knyttet til aldring, viser seg å ha innvirkning på både fysiske, psykiske og kognitive funksjoner. Store samfunnsendringer og utvikling kan være årsak, eller bidra til at slike forestillinger får fotfeste (Bjørkøy, 2020, s. 42). Ordet «eldrebølge» brukes både i media, men også i politisk sammenheng. Mine funn viser at ordet ofte har en negativ kommunikasjon knyttet til seg, noe som kan tenkes å forsterke en negativ holdning til det å eldes. Det same gjelder pensjonistbegrepet. Arbeidet med en holdningsendring bør se på hvordan pensjonister fremstilles i media og andre arenaer.

Hvordan ønsker de selv å bli fremstilt? I tråd med et av handlingsområdene i FN's «Decade of Healthy Aging», som handler om å kjempe mot alderisme, vil det trolig være nødvendig å jobbe for å endre en negativ holdning til det å eldes på et politisk og samfunnsmessig plan. I den sammenhengen kan det tenkes at et større søkelys på verdien av frivillig arbeid, som mange eldre voksne i stor grad bidrar med, kan være med å vise en mer positiv versjon av aldring. Arbeid gjennom frivillige organisasjoner blant norske pensjonister er utbredt (Meld. St. 15 (2017–2018), men vi må heller ikke glemme innsatsen som pensjonistene gjør i forhold til familie, både for gamle foreldre, barn og barnebarn. Det arbeidet er ikke like lett å måle i kroner og øre, men det er likevel viktig å løfte frem verdien av arbeidet, og vise at alt frivillig arbeid blir verdsatt.

7.8 Studiens styrker og begrensninger

Denne studien har en begrensning når det gjelder bruk av tid, og ikke minst erfaring. Uten noen form for erfaring med forskning, er det trolig flere aspekter i forskningsprosessen som kunne vært gjort på en mer hensiktsmessig måte.

Det var for det første en utfordring å finne gode søkeord for å finne relevant forskning basert på min problemstilling. Selv etter flere veiledningstimer med bibliotekar, og ulike tilnærminger, fanget ikke søkene mine opp tilstrekkelig relevant litteratur. Det ble av den grunn mye leting etter forskningsartikler i referanselister og ulike tidsskrift som omhandler aldring. Det gjør det vanskelig for andre å gjenta mitt litteratursøk, noe som er en svakhet ved denne studien.

Et bredere, og mer variert utvalg av informanter, kunne gitt større variasjon i datamaterialet, og mulig ført til andre resultater. Det kan tenkes at de som melder seg til å stille opp på et slikt prosjekt gjør det fordi de er samfunnsengasjert, eller opptatt av pensjonistrelaterte saker. Slike faktorer kan igjen tenkes å innvirke på hvordan man opplever seg som relevant i samfunnet. Andre resultater kunne også forkommet dersom jeg hadde mer erfaring som intervjuer. Å være mer tydelig i spørsmålsformuleringene, og stille bedre oppfølgingsspørsmål, kunne ført til andre refleksjoner fra informantene. Å benytte andre metoder, som for eksempel fokusgruppeintervju, kunne også gitt andre og flere spontane synspunkter (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 179- 180). Jeg tror imidlertid det ville vært utfordrende for meg som uerfaren intervjuer å ha kontroll over forløpet i et gruppeintervju, og sikre at jeg fikk samle inn de data som er nødvendig. Totalvurderingen ble at fordelene ved å gjøre individuelle intervjuer ville veie opp for ulempen ved å ikke ha med et fokusgruppeintervju.

Mange av mine funn sammenfaller med tidligere forskning, noe som kan være med å øke troverdigheten til studien. Tolkning av innsamlet data er et steg i prosessen som kan føre til ulikheter i resultatene. Jeg forsøkte å hele tiden kontrollere at mine tolkninger og tema var tett knyttet til datamaterialet. Under transkriberingen av intervjuene, deltok jeg på et analyseseminar der flere studenter og veileder gikk gjennom ett intervju fra hver student. Dette var veldig nyttig, både for å få bekreftelse på at vi var flere som tolket dataene tilnærmet likt, men også som et bidrag for nye perspektiver til analysen. Alle transkripsjoner og forslag til analyse ble gitt til veileder, og vi diskuterte dette i fellesskap. Presentasjon av funn ble også sendt til min veileder for evaluering.

Med et begrenset utvalg informanter, gjort i en avgrenset del av landet, vil ikke dataene være representative for alle pensjonister i denne aldersgruppen. Det betyr ikke at de er verdiløse. Målet med denne studien er ikke å generalisere, men å gi et bilde av hvordan deltakerne i denne studien opplever å være en relevant gruppe i samfunnet ut ifra deres egne forutsetninger. Studien kan være et bidrag til forskning om aldring i norsk sammenheng, som etterspurt i kvalitetsreformen *Leve hele livet*.

7.9 Videre Forskning

Det arbeides med å gjennomføre både internasjonale og nasjonale strategier for et mer aldersvennlig samfunn. En viktig del av dette arbeidet handler om at eldre kan fortsette å gjøre meningsfulle aktiviteter, til nytte både for dem selv og for samfunnet. Resultater fra denne studien viser at dette er viktig for pensjonistene, og mye forskning er gjort på sammenhengen mellom deltakelse i ulike former for aktivitet og trivsel. De fleste studier finner en positiv korrelasjon mellom disse, men flere artikkelforfattere påpeker en mulig omvendt årsakssammenheng. Det synes, på bakgrunn av denne studien, å være et ønske om å fortsette å delta og bidra til samfunnet etter man er pensjonist, for på den måten å stadig være en betydningsfull del av samfunnet. Aldring kan beskrives som en prosess mer enn en hendelse, og vår opplevelse av aldring vil påvirkes både av tidligere hendelser og omstendigheter (Dannefer, 2011, s. 6-7). Det kan tenkes at erfaringer man har gjort gjennom livet, vil kunne være med å påvirke koblingen mellom det å bli pensjonist, og hvordan man fortsatt oppleves som en inkludert og viktig del av samfunnet. Forskning som kan gi bedre innsikt i sammenhengen mellom ulike faktorer som kan spille en rolle i en slik forbindelse, vil trolig være nyttig i utviklingen av fremtidige tiltak rettet mot pensjonister.

Longitudinelle studier kan trolig også gi bedre innsyn i årsakssammenhengene når det kommer til deltakelse og trivsel. Antakelig vil det generelt være hensiktsmessig med flere longitudinelle livsløpsstudier for å få bedre kunnskap og innsikt i hvilke komponenter som er viktig for en god alderdom, da aldringsprosessen er kompleks og påvirket av både individuelle og omkringliggende faktorer gjennom livsløpet.

Mine funn viser at pensjonistene i stor grad opplevde positive holdninger til seg selv som pensjonister. Likevel assosierte nesten alle begreper som eldrebølge, gammel eller pensjonist med negative stereotyper. På hvilken måte slike stereotype holdninger virker under ulike kontekster, vil være viktig å forske mer på for å få bedre innsikt og forståelse for hvilke

konsekvenser slike holdninger kan ha. Chu og kolleger påpeker også at det er viktig å reflektere over egne forutsetninger og perspektiver i denne type forskning, da forskningen i seg selv kan bidra til å opprettholde alderisme (Chu et al., 2020). For eksempel blir ord som «aldersbølge» i mange tilfeller lagt frem som et problem. Jeg fant lite forskning i norsk sammenheng på medias fremstilling av eldre. Det ville være interessant å se på for videre forskning på konsekvenser av holdninger til eldre.

8 Avslutning

Utvikling og gjennomføring av internasjonale og nasjonale strategier og reformer står sentralt i dagens folkehelsearbeid rettet mot å skape et mer aldersvennlig samfunn, og å bedre Eldres liv. Det legges blant annet vekt på at eldre skal få muligheten til å leve et langt liv med best mulig helse i samspill med omgivelsene, og å opprettholde sin bidragsytelse til gode for dem selv og andre (WHO, 2020). Som formulert innledningsvis ligger det antydninger til grunn for problemstillingen i denne oppgaven, som kan tyde på at deler av samfunnsdebatten ikke oppfatter pensjonister som like relevant i samfunnet som andre grupper. Formålet med denne studien var å undersøke hvorvidt dette er noe pensjonistene selv opplever, og om de kjenner på forventninger fra andre til å oppfattes som en betydningsfull gruppe. Videre ønsket jeg å finne ut hvorvidt dagens yngre pensjonister selv opplever at de må være aktive for å fortsatt være betydningsfulle for samfunnet, og hvilke felles erfaringer denne gruppen innehar angående disse spørsmålene.

Studien viser at ulike momenter sammen la et grunnlag for hvordan deltakerne fant mening og relevans i en ny hverdag etter et avsluttet langt yrkesliv. Deltakernes erfaringer om pensjonsovergangen var mangfoldig, og påvirket av familieforhold, aktivitetsnivå, helsetilstand og fortsatt engasjement i yrkeslivet. En fortsettelse av deltakelse i aktiviteter der de kunne bidra med både erfaring og kunnskap, så ut til å være av stor betydning for samtlige, også for de som hadde hatt betydelige helseutfordringer. Det sammenfaller med teori og tidligere forskning, som har funnet en positiv sammenheng mellom aktivitetsdeltakelse og trivsel. Funnene i denne studien viser at pensjonistene i hovedsak hadde forventninger til seg selv, og et ønske om å fortsette å bidra til fellesskapet og delta i samfunnet. De påpekte at de hadde mye erfaring og kompetanse som kunne være til hjelp og nytte for andre, noe som indikerer motivasjon for å fortsette å være en betydningsfull del av samfunnet. De aller fleste av deltakerne opplevde ikke en forventning fra andre om å delta aktivt eller produktivt, bortsett fra at noen kjente på forventninger fra familie for å bidra mer etter de gikk av med pensjon. Det kan knyttes til helsedeterminantmodellen, som beskriver at nære relasjoner gjerne vil ha en sterkere påvirkningskraft enn utenforliggende, organiserte sosiale systemer slik som de kulturelle og politiske (Tones & Green, 2019, s. 144-146).

Å bruke de ressursene pensjonistene har på en god måte, samt å tilrettelegge bedre for å utnytte dem best mulig, var viktig for deltakerne. Det er mål som også er beskrevet i politiske strategier for et aldersvennlig samfunn som er presentert de senere år.

Å være til hjelp for andre så ut til å være en motiverende faktor for deltakelse, enten det var å bidra familie og venner, eller gjennom frivillig arbeid. Deltakerne beskrev også noen barrierer for slik deltakelse, som digitale utfordringer, øvre aldersgrenser, og manglende oversikt over hva de kan bidra med. Tilhørighet og identitet er tett sammenknyttet, og viktigheten av å ha et sosialt nettverk der man opplever et fellesskap utover det yrkesmessige, var av stor betydning for deltakerne. Det var også de nære relasjoner majoriteten identifiserte seg med, i mindre grad til pensjonister, definert som gruppe. Pensjonistbegrepet ble av deltakerne assosiert med stereotypiske oppfatninger, som deltakerne mente ikke passet på dem, noe som kan medvirke til at man ikke ønsker å identifisere seg som pensjonist. Til tross for negative stereotyper knyttet til pensjonistbegrepet, og enkelte barrierer for deltakelse, beskrev deltakerne en opplevelse av at andres holdninger mot dem var overveiende positive.

Forståelsen av hvordan denne gruppen oppfatter seg selv, og hvilke forventninger de oppfatter andre har til dem, er viktig for å kunne gjøre gode politiske beslutninger, utvikle relevante tiltak og generelt for å adressere denne gruppen på en måte som er relevant for dem, og for samfunnet som helhet.

KILDER

Adams, K. B., Leibbrandt, S. & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.

doi:10.1017/S0144686X10001091

Amabile, T. M. (2019). Understanding Retirement Requires Getting Inside People's Stories: A Call for More Qualitative Research. *Work, aging and retirement*, 5(3), 207-211.

<https://doi.org/10.1093/workar/waz007>

Amundsen, D. (2022). Being called "elderly" impacts adult development: A critical analysis of enduring ageism during COVID in NZ Online News Media. *Journal of Adult Development*, 29(4), 328-341. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09405-8>

Alvesson, M. & Sköldbberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Studentlitteratur.

Arbeids- og inkluderingsdepartementet (2022, 16.september). *A til Å om pensjon*.

Regjeringen.no. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/pensjon-trygd-og-sosiale-tjenester/pensjonsreform/sporsmal-og-svar/a-til-a/id594893/>

Bauger, L. & Bongaardt, R. (2016). The lived experience of well-being in retirement: A phenomenological study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11(1), 33110. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.33110>

Bauger, L. & Bongaardt, R. (2018). Structural developmental psychology and health promotion in the third age. *Health Promot Int*, 33(4), 686-694.

<https://doi.org/10.1093/heapro/daw104>

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The journal of positive psychology*, 8(6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>

Barbosa, L. M., Monteiro, B. & Murta, S. G. (2016). Retirement adjustment predictors—A systematic review. *Work, Aging and Retirement*, 2(2), 262-280.

<https://doi.org/10.1093/workar/waw008>

- Berger, R. (2015). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative research*, 15(2), 219-234.
- Bjørkøy, A. M. B. (2020). *Samtidslitterære alderdommer*. Oslo, Universitetsforlaget, 2020. Hentet fra: <https://doi.org/10.18261/9788215032474-2020>
- Blekesaune, M. & Hansen, T. (2021). Human values and retirement experiences: A longitudinal analysis of Norwegian data. *Social Indicators Research*, 157, 1001-1019. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-021-02687-7>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Bukve, O. (2016). *Forstå, Forklare, Forandre: om design av samfunnsvitskaplege forskingsprosjekt*. Universitetsforlaget.
- Carlquist, E., Nafstad, H. E., Blakar, R. M., Ulleberg, P., Delle Fave, A. & Phelps, J. M. (2017). Well-being vocabulary in media language: An analysis of changing word usage in Norwegian newspapers. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 99-109. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163411>
- Chu, L., Lay, J. C., Tsang, V. H. L. & Fung, H. H. (2020). Attitudes toward aging: A glance back at research developments over the past 75 years. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(6), 1125-1129. <https://doi.org/10.1177/0898264320917303>
- Chua, P. H., Jung, Y., Lwin, M. O. & Theng, Y. L. (2013). Let's play together: Effects of video-game play on intergenerational perceptions among youth and elderly participants. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2303-2311.
- Cook, D. A. & Artino Jr, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical education*, 50(10), 997-1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Creswell, J. W. & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (Ed.4). Sage publications.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health* (3514). Institutet for framtidsstudier.

Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2021). The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. *Public Health, 199*, 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.009>

Dahlstrøm, H. K., Nesheim, N. S. & Nyjordet, B. M. (2017). Barn og eldre marginaliseres som kilder i mediene: Kildebruk i norske nyhetsmedier 2015. *Norsk medietidsskrift, 24*(4), 1-22. <https://doi.org/10.18261/issn.0508-9535-2017-04-04>

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode-en kvalitativ tilnærming* (2 utg.). Universitetsforlaget

Dannefer, D (2011). Age, the Life Course, and the Sociological Imagination: Prospects for Theory. I R. H. Binstock & L K. George (Red). *Handbook of aging and the social sciences* (7. utg., s. 3-16). Elsevier Inc

Dattilo, J., Mogle, J., Lorek, A. E., Freed, S. & Frysinger, M. (2018). Using self-determination theory to understand challenges to aging, adaptation, and leisure among community-dwelling older adults. *Activities, adaptation & aging, 42*(2), 85-103. <https://doi.org/10.1080/01924788.2017.1388689>

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press, New York

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (s. 85–110). Oxford: Oxford University Press.

Diggs, J. (2008). Activity Theory of Aging. I S. Loue, M. Sajatovic (Red.). *Encyclopedia of Aging and Public Health* (79-81). Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-0-387-33754-8_9

Espnes, G. A & Smedslund, G. (2009) *Helsepsykologi* (2. Utg.) Gyldendal Norsk Forlag AS.

Fjell, A., Eriksen, K. Å., Hermann, M., Boström, A. M. & Cronfalk, S. B. (2021). Older people living at home: experiences of healthy ageing. *Primary Health Care Research & Development, 22*, e6. <https://doi.org/10.1017/S1463423621000049>

Green, J., Cross, R., Woodall, J., & Tones, K. (2019). *Health promotion. Planning and strategies* (4 utg.). SAGE.

Green, J., & Thorogood, N. (2018). *Qualitative methods for health research* (Ed. 4). Sage publications.

Group, T. W. (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social science & medicine*, 46(12), 1569-1585. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00009-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00009-4)

Halbreich, U. (2022). Well-being: Diversified perspectives in search of operational definitions. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(4), 705-707. DOI: 10.1177/00207640211036176

Hansen, T., Aartsen, M., Slagsvold, B., & Deindl, C. (2018). Dynamics of volunteering and life satisfaction in midlife and old age: Findings from 12 European countries. *Social Sciences*, 7(5), 78. <https://doi.org/10.3390/socsci7050078>

Hansen, T. & Slagsvold, B. (2020). Refleksiv frivillighet i en norsk kontekst: –om eldres deltakelse, motivasjon og potensiale. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 23(1), 4-19. <https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2020-01-01>

Hauge, Å. L. (2007). Identity and place: a critical comparison of three identity theories. *Architectural science review*, 50(1), 44-51.

Haugen, M. S., & Logstein, B. (2016). *Frivillighetens plass i distriktskommuners eldreomsorg. En forprosjektrapport*. (Rapport 9/2016) Regionalt forskningsfond Midt-Norge. Hentet fra: <https://hdl.handle.net/11250/3014004>

Helse- og omsorgsdepartementet (2016) *Flere år – flere muligheter. Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn*. Regjeringen.no. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/c8a8b14aadf14f179a9b70bc62ba2b37/strategi_eldrepolitikk_110316.pdf

Henning, G., Lindwall, M. & Johansson, B. (2016). Continuity in well-being in the transition to retirement. *GeroPsych*, 29(4), 225–237. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000155>

- Heybroek, L., Haynes, M. & Baxter, J. (2015). Life satisfaction and retirement in Australia: A longitudinal approach. *Work, Aging and Retirement*, 1(2), 166-180.
<https://doi.org/10.1093/workar/wav006>
- Ho, G. & Ng, B. (2020) The Importance of the Environment in Community Integration for Supporting and Sustaining Healthy Aging: A Self-Determination Theory Perspective. I B. Ng & G. Ho. (Red.). *Self-Determination Theory and Healthy Aging: Comparative Contexts on Physical and Mental Well-Being*. (s. 229- 245). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-6968-5>
- Ishikawa, M. (2022). Media portrayals of transitions from work to retirement in two ageing societies: the case of ageing baby boomers in Japan and Finland. *Journal of Aging Studies*, 62, 101062. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101062>
- Iyengar, S. S. & Lepper, M. R. (2002). Choice and its consequences: On the costs and benefits of self-determination. I Tesser, I. A. E., Stapel, D. A., & Wood, J. V. (Red). *Self and motivation: Emerging psychological perspectives*. (71-96). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10448-003>
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?: innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lee, C., Payne, L. L. & Berdychevsky, L. (2020). The roles of leisure attitudes and self-efficacy on attitudes toward retirement among retirees: a sense of coherence theory approach. *Leisure Sciences*, 42(2), 152-169. <https://doi.org/10.1080/01490400.2018.1448025>
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of gerontology*, 27(4), 511-523.

Lundgren, A. S. & Ljuslinder, K. (2011). Problematic demography: Representations of population ageing in the Swedish daily press. *Journal of Population Ageing*, 4, 165-183. <https://doi.org/10.1007/s12062-011-9048-2>

Luo, M. S., Li, L. W., & Chui, E. W. T. (2020). Self-perceptions of aging and control of life in late adulthood: Between-person and within-person associations. *Journal of Aging and Health*, 32(9), 1275-1281. <https://doi.org/10.1177/0898264320917303>

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.) Universitetsforlaget.

McCallion, P. & Ferretti, L. A. (2017). Understanding, Supporting and Safeguarding Self-Determination as We Age. I M.L. Wehmeyer, K.A. Shogren, T. D. Little & S. J. Lopez (Red.). *Development of self-determination through the life-course* (s. 145-158). Springer. DOI 10.1007/978-94-024-1042-6

Meld. St. 15 (2017-2018). Leve hele livet — En kvalitetsreform for eldre. Helse- og omsorgsdepartementet. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-15-20172018/id2599850/?ch=1>

Mittelmark, M. B. (2012). From associations to processes. I B. Wold & O. Samdal (Red.), *An ecological perspective on health promotion: systems, settings, and social processes*. (s. 11-16) Bentham E books. DOI:[10.2174/97816080534141120101](https://doi.org/10.2174/97816080534141120101)

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage publications.

Mueller, M. (2019). Show me the money: Toward an economic model for a cost-benefit analysis of employee engagement interventions. *International Journal of Organization Theory & Behavior*, 22(1), 43-64. <https://doi.org/10.1108/IJOTB-05-2018-0056>

Natixis Investment Managers & CoreData Research (2022). *Danger Zone: Global retirement security challenges come home to roost in 2022*. (The Global Retirement Index 2022).

Natixis Investment Managers S.A. and Natixis Investment Managers International. Hentet fra: <https://www.im.natixis.com/intl/resources/2022-global-retirement-index-report-full>

NAV (2022, 31. desember). *Alderspensjon*. Hentet fra: <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/pensjon-statistikk/alderspensjon>

- Naidoo, J. & Wills, J. (2016). *Foundations for Health Promotion*. (Ed. 4) Elsevier Health Science.
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumanis, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L. & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 7(4), 325-340.
<https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier: den skrivende forskeren*. Universitetsforlaget.
- Oksanen, T., & Virtanen, M. (2012). Health and retirement: a complex relationship. *European Journal of Ageing*, 9, 221-225. <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0243-7>
- Olafsen, A. H. (2018). Selvbestemmelsesteorien: Et differensiert perspektiv på motivasjon i arbeidslivet. *Magma*, 2, 54-61.
- Prilleltensky, I. (2020). Mattering at the intersection of psychology, philosophy, and politics. *American Journal of Community Psychology*, 65(1-2), 16-34.
<https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>
- Punch, K. F. (2014). *Introduction to social research: Quantitative and qualitative approaches*. (Ed 3.) Sage publications
- Robertson, D. A., King-Kallimanis, B. L. & Kenny, R. A. (2016). Negative perceptions of aging predict longitudinal decline in cognitive function. *Psychology and Aging*, 31(1), 71–81.
<https://doi.org/10.1037/pag0000061>
- Robson, C. (2011). *Real world research*. (3 utg). John Wiley & Sons Ltd.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x
- Ryan, R. M. & Deci E.L. (2002). Overview of Self- determination Theory; An Organismic Dialectical Perspective. I E. L. Deci & R. M. Ryan (Red.). *Handbook of self-determination research* (s. 3-33). University Rochester Press.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Sargent-Cox, K. A., Anstey, K. J. & Luszcz, M. A. (2012). The relationship between change in self-perceptions of aging and physical functioning in older adults. *Psychology and aging*, 27(3), 750. <https://doi.org/10.1037/a0027578>

Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75.

Shogren, K. A. & Wehmeyer, M. L. (2017). Culture and Self-Determination. I M. L. Wehmeyer, K.A. Shogren, T. D. Little & S. J. Lopez (Red.). *Development of self-determination through the life-course* (s. 159-170). Springer. DOI 10.1007/978-94-024-1042-6

Smith, J. L., Bihary, J. G., O'Connor, D., Basic, A., & O'Brien, C. J. (2020). Impact of savoring ability on the relationship between older adults' activity engagement and well-being. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 323-331.
<https://doi.org/10.1177/0733464819871876>

Solem, P. E., Syse, A., Furunes, T., Mykletun, R. J., De Lange, A., Schaufeli, W. & Ilmarinen, J. (2016). To leave or not to leave: retirement intentions and retirement behaviour. *Ageing & Society*, 36(2), 259-281.

Statistisk Sentralbyrå (2020, 11 mars). *Befolkning*. Hentet fra:
<https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/vi-blir-stadig-eldre>

Statistisk Sentralbyrå (2022, 28 juni). *Alderspensjonister*. Hentet fra:
<https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/trygd-og-stonad/statistikk/alderspensjonister>

Steffens, N. K., LaRue, C. J., Haslam, C., Walter, Z. C., Cruwys, T., Munt, K. A., Haslam, S.A., Jetten, J. & Tarrant, M. (2021). Social identification-building interventions to improve health: A systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 15(1), 85-112.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1669481>

Storeng, S. H., Øverland, S., Skirbekk, V., Hopstock, L. A., Sund, E. R., Krokstad, S., & Strand, B. H. (2021). Trends in Disability-Free Life Expectancy (DFLE) from 1995 to 2017 in the older Norwegian population by sex and education: The HUNT Study. *Scandinavian journal of public health*. <https://doi.org/10.1177/14034948211011796>

Syse, A., Veenstra, M., Furunes, T., Mykletun, R. J. & Solem, P. E. (2017). Changes in health and health behavior associated with retirement. *Journal of aging and Health*, 29(1), 99-127. <https://doi.org/10.1177/0898264315624906>

Tang, M., Wang D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh journal*, 9(1), 5-33. <https://doi.org/10.1002/pchj.293>

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4. utg). Fagbokforlaget

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (5. utg). Fagbokforlaget

Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative inquiry*, 16(10), 837-851.

Tully-Wilson, C., Bojack, R., Millear, P. M., Stallman, H. M., Allen, A. & Mason, J. (2021). Self-perceptions of aging: A systematic review of longitudinal studies. *Psychology and Aging*, 36(7), 773. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pag0000638>

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.

van der Heide, I., van Rijn, R. M., Robroek, S. J., Burdorf, A. & Proper, K. I. (2013). Is retirement good for your health? A systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1180>

Vansteenkiste, M. & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. doi:10.1037/a0032359.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and emotion*, *44*(1), 1-31. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11031-019-09818-1>

Verena H.M. (2003) The Relation Between Everyday Activities and Successful Aging: A 6-Year Longitudinal Study, *The Journals of Gerontology*, *58*(2), 74–82. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.2.S74>

Versey, H.S., (2016). Activity theory. I S. K., Whitbourne (Red.), *The Encyclopedia of Adulthood and Aging* (10-13). John Wiley & Sons. Hentet fra: https://www.researchgate.net/publication/314620190_Activity_Theory

Vozikaki, M., Linardakis, M., Micheli, K. & Philalithis, A. (2017). Activity participation and well-being among European adults aged 65 years and older. *Social Indicators Research*, *131*, 769-795. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1256-y>

Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Little, T. D. & Lopez, S. J. (2017). Introduction to the Self-Determination Construct. I M. L. Wehmeyer, K.A. Shogren, T. D. Little & S. J. Lopez (Red.). *Development of self-determination through the life-course* (s. 3-16). Springer. DOI 10.1007/978-94-024-1042-6

WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Hentet fra: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349652/WHO-EURO-1986-4044-43803-61677-eng.pdf>

WHO. (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health*. Hentet fra: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513500>

WHO. (2020). *United Nation's Decade of Healthy Ageing (2021–2030)*. Hentet fra: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3. Utg). Open University Press.

Winstead, V., Yost, E. A., Cotten, S. R., Berkowsky, R. W. & Anderson, W. A. (2014). The impact of activity interventions on the well-being of older adults in continuing care

communities. *Journal of Applied Gerontology*, 33(7), 888-911. DOI:
10.1177/0733464814537701

Wurm, S., Diehl, M., Kornadt, A. E., Westerhof, G. J. & Wahl, H. W. (2017). How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Developmental Review*, 46, 27-43. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.08.002>

Wyller, T. B. (2018). Alderisme eller aldersdiskriminering? *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 138(1), 76. <https://doi: 10.4045/tidsskr.17.0919>

Vedlegg 1

Vil du delta i forskningsprosjektet «Pensjonisters relevans i dagens norske samfunn»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på hvordan norske pensjonister i dag oppfatter seg selv og måten de engasjerer seg i samfunnet på. Videre vil jeg se på hvorvidt pensjonister opplever forventninger fra resten samfunnet og seg selv til å engasjere seg for å oppfattes som en betydningsfull og relevant gruppe. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Forståelsen av hvordan en gruppe oppfatter seg selv og hvilke forventninger de oppfatter andre har til dem, er viktig for å finne sin plass i samfunnet, og dermed øke trivsel og mulighet for å oppnå større kontroll over egen livssituasjon. Jeg er interessert i å finne ut mer om hvilke tanker norske pensjonister har omkring dette.

Spørsmålet jeg ønsker å finne svar på er «*Hvordan opplever dagens norske pensjonister egne og samfunnets forventninger for å oppfattes som en relevant gruppe?*» Dette er en masteroppgave i emnet helsefremmende arbeid og helsepsykologi ved Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL), Universitetet i Bergen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Professor Torill Bogsnes Larsen ved HEMIL, Universitetet i Bergen er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i dette prosjektet da jeg søker pensjonister mellom 62 og 75 år av begge kjønn og ulik tidligere yrkeserfaring. Jeg vil forsøke å rekruttere deltakere gjennom ulike organisasjoner der pensjonister deltar, og ved hjelp av «snøballmetoden».

Snøballmetoden innebærer å rekruttere deltakere ved hjelp av en kontaktperson. Formålet er å rekruttere pensjonister som ikke deltar i noe som er organisert for denne gruppen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du deltar i et intervju som vil vare i ca 30-60 minutter. Du vil bli spurt om ulike aspekter relatert til din opplevelse av rollen som pensjonist og forventninger du har til deg selv som pensjonist, og om du eventuelt opplever at samfunnet for øvrig stiller forventninger til deg som pensjonist. Jeg vil ta lydopptak og notater fra intervjuet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrevet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

I tillegg til meg, vil min veileder i prosjektet og prosjektansvarlig ved HEMIL ha tilgang til data som samles inn.

Navnet og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet med en kode. Dokumenter der kode og navn kobles vil bli lagret på et annet sted enn øvrig data fra intervjuet. Datamaterialet blir lagret på UIB sin forskningsserver SAFE som sikrer sikker adgang til forskningsdata. Alle data vil anonymiseres, og verken navn, alder, kjønn eller andre forhold som kan identifisere deltakerne vil tas med i masteroppgaven og publiseringen av denne og eventuelle artikler.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes innen 31.12.2023. Når masteroppgaven er godkjent vil alle opptak, samt dokumenter som kobler navn og koder bli slettet. Øvrige data oppbevares i anonymisert form på passordbeskyttet enhet som bare jeg har tilgang til.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitet i Bergen har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Student: Kari Anne Kleiveland, kleivis@hotmail.com tlf: +47 995 47 139
 - Veileder og prosjektansvarlig ved Universitetet i Bergen: Torill Bogsnes Larsen, torill.larsen@uib.no tlf: +47 415 01 127
 - Vårt personvernombud: Janecke Helene Veim, Janecke.Veim@uib.no tlf: +47 55 58 20 29 eller +47 930 30 721
 - Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: Personverntjenester på epost (personverntjenester@sikt.no) eller på telefon: 53 21 15 00.
-

Med vennlig hilsen

Torill Bogsnes Larsen
(Professor/veileder)

Kari Anne Kleiveland (Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*pensjonisters relevans i dagens norske samfunn*» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju
- at intervjuet blir tatt opp på båndopptaker
- at funn fra studien kan publiseres i anonymisert form i min masteroppgave

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2.

INTERVJUGUIDE

Velkommen og takk for at jeg får intervju deg. Jeg er glad meg til å høre om dine erfaringer og meninger omkring dette temaet som jeg synes er veldig interessant. Håper det er greit at jeg tar intervjuet opp på bånd.

1. Hvor lenge har du vært pensjonist? (Hvilke arbeid hadde du før du gikk av med pensjon?)
2. Kan du beskrive hvordan det er å være pensjonist (i forhold til det å være i arbeid)?
3. Hvilke erfaringer, både positive og negative, har du gjort deg relatert til det å være pensjonist?
 - a) Positivt eller negativt med den ekstra fritiden? /eksempler?
4. Er det sammenfall mellom de forventningene du hadde til å bli pensjonist før du ble det og det å faktisk være pensjonist?
 - a) Hvilke forventninger hadde du?
 - b) – Hvis nei; Hva er annerledes enn de forventningene du hadde?
5. Opplever du endringer i hvordan andre ser på deg nå som du er blitt pensjonist i forhold til før du pensjonerte deg?
 - a) hvis ja; På hvilken måte, eller i hvilke sammenhenger?
 - b) Kan du gi noen eksempler?
6. Kan du beskrive hva du tenker om begrepet pensjonist? Assosiasjoner?
 - a) Beskriver du deg selv i noen eller mange sammenhenger som pensjonist?

- b) -Har du brukt ordet pensjonist om deg selv fra du gikk av med pensjon?
 - c) Hvis nei; kan du fortelle litt om hvorfor du ikke beskriver deg selv som pensjonist?
7. Har du noen tanker om at du som pensjonist er en del av en gruppe i samfunnet som du identifiserer deg med?
- a) – Tenker du det er positivt å føle seg som en del av en gruppe, eller tenker du at det ikke er så viktig?
 - b) hvis ja: På hvilken måte?
 - c) Hvis nei: Skulle du ønske det var slik? – Fordeler/ ulemper ved å være en del av en gruppe- evt eksempler
8. Opplever du at det stilles andre (mer eller mindre) forventninger til deg fra andre nå som du er pensjonist i forhold til før du gikk av med pensjon?
- a) Hvis ja; kan du beskrive på hvilken måte eller i hvilke sammenhenger du opplever dette?
 - b) Hvis nei : Skulle du ønske det var noen forventninger til deg som pensjonist?
9. Hvordan opplever du forventninger til deg som pensjonist i forhold til hvordan du engasjerer deg i ulike aktiviteter eller organisasjoner?
- a) Hvis ja; hva synes du om at det finnes slike forventninger?
 - b) Hvis nei; Hva synes du om det? -Tenker du forventningene om å engasjere deg har endret seg i forhold til før du ble pensjonist?
10. Har du andre forventninger til deg selv når det gjelder å aktivt delta i samfunnet nå som du er pensjonist i forhold til før du ble pensjonist?
- a) Hvis ja; Kan du fortelle litt om hvilke forventninger du kjenner på og hvorfor du har slike forventninger til deg selv?
11. Opplever du at det foreligger forventninger til deg, eller har du forventninger til deg selv som pensjonist når det gjelder å engasjere deg i politiske saker eller interesser som er relevant for pensjonister?

- b) Hvis ja: Hvor eller fra hvem tenker du disse forventningene kommer fra?
12. Hvordan opplever du at politiske saker eller interesser som du mener er viktig for pensjonister får oppmerksomhet i forhold til saker som omhandler andre grupper i samfunnet?
- c) Tenker du at de blir gitt oppmerksomhet på lik linje med andre gruppers interesser?
 - d) Kan du gi noen eksempler?
 - e) Har du evt tanker om hvordan behandling av slike saker kunne vært gjort på en annerledes, eller på en bedre måte, evt gitt oppmerksomhet på god måte?
13. Tenker du at pensjonister blir hørt eller er synlig på lik linje med andre grupper i samfunnet i mediebildet, samfunnsdebatter og lignende?
- a) Hvis nei: -Kan du beskrive eller gi eksempler på hvordan og i hvilke sammenhenger det oppleves ulikt?
 - b) Har du noen tanker om hvorfor det er slik, og hvordan det kan gjøres endringer som utjevner disse forskjellene?
14. Har du noen tanker rundt hvordan dere pensjonister og de ressursene dere sitter på blir benyttet på en god måte?
15. Er det noe mer du ønsker å tilføye? Noen spørsmål du savner?

Vedlegg 3



[Meldeskjema](#) / [Pensjonisters relevans i dagens norske samfunn](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

| | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| Referansenummer 217942 | Vurderingstype Standard | Dato 19.08.2022 |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|

Prosjekttittel

Pensjonisters relevans i dagens norske samfunn

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Bergen / Det psykologiske fakultet / Hemil-senteret

Prosjektansvarlig

Torill Bogsnes Larsen

Student

Kari Anne Kjelveland

Prosjektperiode

22.08.2022 – 31.12.2023

Kategorier personopplysninger

Alminnelige

Lovlig grunnlag

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 31.12.2023.

[Meldeskjema](#)

Kommentar

OM VURDERINGEN

Personverntjenester har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

Personverntjenester har nå vurdert den planlagte behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at behandlingen er lovlig, hvis den gjennomføres slik den er beskrevet i meldeskjemaet med dialog og vedlegg.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2023.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlig, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Personverntjenester vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Personverntjenester legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Ved bruk av databehandler (spørreskjemaleverandør, skylagring, videosamtale o.l.) må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29. Bruk leverandører som din institusjon har avtale med.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: <https://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/meld-endringer-i-meldeskjema> Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Personverntjenester vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Kontaktperson hos oss: Lasse Raa

Lykke til med prosjektet!