

Mina Sundsbakken

"Det å bli voksen har jeg sluttet å fantasere om"

En kvalitativ studie om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap

Veileder: Kristin Landrø

Juni 2023

Mina Sundsbakken

"Det å bli voksen har jeg sluttet å fantasere om"

En kvalitativ studie om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet

Masteroppgave i Rådgivningsvitenskap
Veileder: Kristin Landrø
Juni 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk og livslang læring



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

FN har erklært 2021-2030 som tiåret for sunn alderdom, og har med det bidratt til å sette eldres behov og livskvalitet på dagsordenen (FN-sambandet, u.å.). Her til lands, bidro også den forrige regjeringen til å sette fokus på eldres livskvalitet i form av kvalitetsreformen «Leve hele livet» (Meld. St. 15 (2017-2018)). I Norge i dag er det 1 018 200 alderspensjonister (NAV, 2022), og i løpet av 2035 vil det være flere i aldersgruppen 67+ enn i aldersgruppen 0-19 (NOU 2022: 7, s. 172). For aktuelle aktører blir det viktig å forberede seg på de utfordringene som knytter seg til denne utviklingen (Syse & Strand, 2022, s. 11). For rådgivere innebærer det å få en helhetlig forståelse av eldres tanker, verdier, oppfattelser og opplevelser, slik at de er i stand til å bistå dem, for utfordringer knyttet til vekst og utvikling kan oppstå gjennom hele livet (Dixon, 2007, s. 92; Kvalsund, 2015, s. 23), og flere sliter med å finne ny mening når de blir pensjonister (Tronsen, 2022).

Ved å benytte en kvalitativ metode for forskning, var formålet med denne studien å undersøke temaet om pensjonisters livskvalitet ved å stille problemstillingen: «Hvordan opplever pensjonister mening og å være av betydning, og hvordan påvirker dette deres livskvalitet?».

Med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming ble det holdt sju semistrukturerte intervju av sju pensjonister i alderen 67-80 år. Det ble så gjort tematisk analyse av datamaterialet fra intervjuene. Analysen resulterte i fire hovedfunn som hver for seg knyttet seg til et aspekt av pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet: 1) Hvem er jeg nå?, 2) Å være sammen, 3) Å være utenfor, og 4) Det er opp til meg selv å både gi og ta.

I lys av studiens teoretiske rammeverk, bestående av teoriperspektiver knyttet til eksistensialistisk-humanistisk perspektiv, mening, identitet, livslang utvikling, livskvalitet, arbeid, betydningsfullhet, samt forskning på dette i sammenheng med pensjonisttilværelsen, ble det i diskusjonen identifisert tre overordnede tema: 1) Å være den man er på godt og vondt, 2) Å høre til, og 3) Å ha en hensikt med dagen.

Basert på de tre overordnede temaene som ble identifisert gjennom diskusjonen, fant jeg at man som pensjonist kan oppleve mening og å være av betydning ved å fortsette å være den man er på godt og vondt, ved å høre til og å delta i ulike sosiale aktiviteter, og ved å ha eller å skape en hensikt med dagen. Til sammen kan dette virke svært positivt på pensjonisters overordnede livskvalitet, som sammen med mening i livet kan ses som to sider av samme sak.

Abstract

The UN has declared 2021-2030 the decade of healthy aging, and in doing so, contributed to putting the needs and quality of life of older people on the agenda (FN-sambandet, u.å.). In Norway, the previous government also contributed to putting the focus on older people and their quality of life in the form of the quality reform "A full life – all your life" (Meld. St. 15 (2017-2018)). In Norway today, there are 1 018 200 recipients of retirement pension (NAV, 2022), and by 2035 there will be more people over the age of 67 than in the age group between 0 and 19 (NOU 2022: 7, s. 172). Preparing for the challenges associated with this development will be important for relevant actors (Syse & Strand, 2022, s. 11). For counselors, this will entail gaining a holistic understanding of older people's thoughts, values, perceptions and experiences, in order to be able to assist them, seeing as challenges related to growth and development can occur all through life (Dixon, 2007, s. 92; Kvalsund, 2015, s. 23), and many struggle to find new meaning after retirement (Tronsen, 2022).

By employing a qualitative method of research, the purpose of this study was to examine this topic by posing the following research question: "How do retirees experience meaning and mattering, and how does this affect their quality of life?".

Seven semi-structured interviews with a phenomenological-hermeneutic approach were held with seven retirees aged 67-80. A thematic analysis of the data from the interviews was then carried out. The analysis resulted in four main findings, each related to an aspect of retirees' experiences of meaning, mattering, and quality of life: 1) Who am I now?, 2) Being together, 3) Being left out, and 4) It is up to me to both give and take.

In light of the study's theoretical framework, consisting of theoretical perspectives pertaining to existential humanistic perspectives, meaning, identity, lifelong development, quality of life, work, mattering, and research on these in the context of retirement, three overarching themes were identified in the discussion: 1) Being who you are through the good times and bad, 2) Belonging, and 3) Having a purpose for the day.

Based on the three overarching themes identified through the discussion, I found that in retirement, one can experience meaning and mattering by continuing to be oneself through the good times and bad, by belonging and participating in various social activities, and by having or creating a purpose for the day. Taken together, these can have a very positive effect on retirees' overall quality of life, which, together with meaning, can be seen as two sides of the same coin.

Forord

Da jeg nå endelig skal levere denne masteroppgaven som jeg har brukt det som kjennes som utallige timer til å tenke på, snakke om og arbeide med, er jeg veldig glad, men også litt vemodig. Jeg er glad fordi jeg nå, etter det som faktisk har blitt sju år i høyere utdanning, endelig kan legge skolebøkene i bokhylla (for denne gang). Jeg er vemodig, fordi det har vært en glede å kunne fordype meg i temaet om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet. Mitt inntrykk er at temaet om pensjonisters livskvalitet vekker noe i de fleste av oss. Kanskje er det fordi vi har noen i livene våre som er pensjonister, og som vi ønsker det aller, aller beste for. Kanskje er det fordi vi vet at også vi kommer til å tilbringe det som forhåpentligvis blir store deler av vårt liv som pensjonister selv. Min motivasjon for å undersøke dette temaet er nok en kombinasjon av begge deler.

Siden jeg i 2018 startet på en bachelor i pedagogikk, har begrepet livslang utvikling fått en plass i mitt hverdagslige ordforråd. I løpet av de siste to årene har det, takket være det helhetlige og livslange perspektivet som rådgivningsvitenskapsfaget bygger på, fått en enda større plass. I 2020 skrev jeg en bacheloroppgave om unges søken etter identitet og mening. Slik sett kan det at jeg nå har rettet min interesse mot pensjonisters opplevelser av mening kanskje ses som en eksemplifisering av et helhetlig syn på utvikling, og, ikke minst, på livet.

Jeg ønsker å rette en takk til alle i min fine klasse, og til deres unike bidrag til det trygge rommet vi har skapt for å prøve, feile og lære sammen gjennom disse to årene.

Tusen takk til alle andre som har vist interesse for masteroppgaven og heiet på meg i arbeidet med den, og for alle deres spørsmål og egne refleksjoner knyttet til temaet.

En kjempestor takk retter jeg til min veileder Kristin, som underveis i arbeidet med masteroppgaven har vært så tilgjengelig, kommet med gode innspill og råd, og ikke minst, hatt en smittsom entusiasme for faget.

Til slutt ønsker jeg å rette en stor takk til de sju flotte pensjonistene jeg har fått intervjuet, og som på så ærlig og sårbart vis har delt om sine liv og opplevelser. Jeg er veldig takknemlig for de gode samtalene vi har hatt, og for perspektivene jeg gjennom de har fått sett livet fra. De har alle fått anonymiserte navn fra Astrid Lindgren, som, slik jeg forstår det, skriver om å bevare barnet i seg, og å forbli drømmende og undrende, uansett hvor gammel man blir. Det tror jeg er viktig.

«For det er så spennende å leve. Spennende og nifst» (Efraim).

Mina Sundsbakken

Trondheim, mai 2023

Innhold

Kapittel 1: Innledning	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	2
1.2 Problemstilling og formål	3
1.3 Avgrensning og begrepsavklaring.....	3
1.3.1 Mening	3
1.3.2 Å være av betydning	3
1.3.3 Livskvalitet.....	3
1.3.4 Arbeid	4
1.3.5 Forskningsdeltaker	4
1.4 Struktur.....	4
Kapittel 2: Teoretisk forankring og tidligere forskning	5
2.1 Eksistensialistisk-humanistisk tilnærming og menneskesyn	5
2.2 Mening og identitet i lys av livslang utvikling og livskvalitet.....	6
2.2.1 Mening og identitet tilknyttet arbeid	6
2.3 Opplevelsen av å være av betydning	7
2.4 Forskning på betydningen av arbeid og alternative typer arbeid	7
2.5 Forskning på mening, å være av betydning og livskvalitet knyttet til overgangen til og resten av pensjonstilværelsen.....	8
Kapittel 3: Metodologi	10
3.1 Oppgavens vitenskapsteoretiske ståsted	10
3.2 Kvalitativ metode for forskning	10
3.3 Det kvalitative intervjuet	11
3.3.1 Semistrukturerte intervju	11
3.3.2 Fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming	11
3.3.3 Utvalg.....	12
3.3.4 Gjennomføring av intervju.....	13
3.4 Transkribering	13
3.5 Tematisk analyse	14
3.6 Studiens kvalitet.....	15
3.7 Forskerrollen	16
3.8 Etske betraktninger	17
Kapittel 4: Presentasjon av funn	18
4.1 Hvem er jeg nå?	18
4.2 Å være sammen	21
4.3 Å være utenfor	23
4.4 Det er opp til meg selv å både gi og ta	24

Kapittel 5: Diskusjon	28
5.1 Å være den man er på godt og vondt	28
5.1.1 Den man er: Tidligere arbeidstaker, nåværende bidragsyter	28
5.1.2 Den man er: Akkurat nå og gjennom livet	29
5.1.3 Den man er, på godt og vondt, her og nå.....	30
5.2 Å høre til.....	31
5.2.1 Å ville bety noe for andre	31
5.2.2 Å høre til sammen med andre.....	32
5.3 Å ha en hensikt med dagen	33
5.3.1 Å skape en hensikt	33
5.3.2 Å holde seg aktiv	34
Kapittel 6: Avslutning	36
6.1 Oppsummering	36
6.2 Studiens begrensninger og videre forskning	36
6.3 Avsluttende refleksjoner	37
Referanser	39
Vedlegg	45

Kapittel 1: Innledning

De fleste eldre i Norge lever i dag gode liv, der de har mulighet til å forme sin egen hverdag, være aktive og delta i sosiale fellesskap, og å bidra med sine ressurser, slik det kommer frem i Meld. St. 15 ((2017-2018), s. 7). Den gjennomsnittlige alderen ved det første uttaket av alderspensjon er i dag 65,6 år, og ved utgangen av 2022 var antallet alderspensjonister 1 018 200 (NAV, 2022). Den 1. januar 2011 trådte pensjonsreformen, som skal sikre et system som det er mulig å betale for fremover, i kraft (Regjeringen, u.å.). Det ses i sammenheng med den økende forskjellen i forholdet mellom antall yngre og antall eldre: i løpet av 2035 vil det være flere i aldersgruppen 67+ enn i aldersgruppen 0-19 (NOU 2022: 7, s. 172). Til sammenligning var aldersgruppen 20 og yngre nesten fire ganger så stor som aldersgruppen 67+ i 1950 (NOU 2022: 7, s. 172). Slik det kommer frem i Syse og Strand (2022), blir det for aktuelle aktører viktig å forberede seg på å møte de utfordringene som knytter seg til denne utviklingen (s. 11), og det blir derfor viktig å få mer kunnskap om aldersgruppen 67+. Fra et rådgivningsperspektiv innebærer det å ta seg tid til å få en helhetlig forståelse av eldres tanker, verdier, oppfatninger og opplevelser, slik at man kan bistå dem i deres utfordringer (Dixon, 2007, s. 92).

Da daværende helse- og omsorgsminister Bent Høie under Helsekonferansen i 2017 skulle introdusere den nye kvalitetsreformen for eldre, døpt «Leve hele livet», kom han med følgende budskap:

Hvis vi sørger for aktiviteter og fellesskap for eldre i lokalsamfunnet, gjør vi ikke bare livet bedre og mer meningsfullt for mange. Vi forebygger en rekke helseplager også, både fysiske og psykiske. Derfor er aktivitet og fellesskap en viktig del av den nye reformen for eldre (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 8).

Det er dessverre ikke slik at alle går pensjonisttilværelsen i møte med glede. Tronsen (2022) påpeker, med bakgrunn i en rapport fra Folkehelseinstituttet, at det er mange, spesielt mannlige, pensjonister som sliter med å finne ny mening med livet. I den nevnte rapporten kommer det også frem at menn i aldersgruppen 75 og eldre er sterkt representert i selvmordsstatistikken (Stene-Larsen et al., 2021, s. 4). Knyttet til temaet om mening i pensjonisttilværelsen, intervjuet NRK (Tronsen, 2022) 72 år gamle Einar Kildal om hans rolle i frivillig arbeid. For han var det viktig å opprettholde det sosiale livet i tiden etter endt arbeidsliv. Da flere av de i omgangskretsen hans enten hadde flyttet eller gått bort, ble det å kjøre mat rundt til folk noe han så frem til hver gang det var hans tur. Han fortalte: «Ved å kjøre rundt med mat så møter jeg stadig nye folk. Vi blir nødvendigvis ikke bestevenner, men det kan være vi møtes på butikken og så sier vi kanskje hei» (Tronsen, 2022).

Vi er, slik Prydz et al. (2022) påpeker, flokkdyr: vi har et behov for å høre til, både til mennesker og til steder, og vi trenger å lære, vokse og mestre og å oppleve mening for å ha god livskvalitet (s. 3). Tall fra SSB viser at aldersgruppen 67-79 skiller seg positivt ut da det kommer til opplevelsen av et meningsfullt liv (Støren & Rønning, 2021, s. 37). Knyttet til dette påpeker Hansen og Slagsvold (2009), slik det fremkommer av LOGG 2007 (Lappegård & Slagsvold, 2007), at det er de eldre som virker å oppleve høyest livskvalitet (s. 98). De viser også til at aldersgruppen 65-74 skårer nest lavest da det kommer til depressive symptomer, men at dersom man ser på de aller eldste, ser tallene annerledes ut: i aldersgruppen 75-85 er det en andel på over 20% som har depressive

symptomer (Hansen & Slagsvold, 2009, s. 96). Arbeid trekkes frem som viktig for opplevd mening for mange (Tronsen, 2022). Når vi vet dette, blir det vesentlig å finne ut mer om hvordan mening skapes når en ikke lenger er i arbeid.

Temaet om Eldres livskvalitet virker å være i vinden. 2021-2030 har av FN blitt erklært som tiåret for sunn alderdom, der et av hovedmålene for satsningen er nettopp å rette oppmerksomheten mot Eldres behov og deres livskvalitet (FN-sambandet, u.å.). NTNU bidrar også for tiden i en studie som tar sikte på å kartlegge nettopp dette, og i første omgang skal 500 eldre i tre kommuner på Østlandet intervjues (Kvaal, 2022). Med introduksjonen av «Leve hele livet» signaliserte den forrige regjeringen et ønske om og vilje til å tilrettelegge for et samfunn der eldre i større grad får bruke sine ressurser og oppleve å mestre sine liv, også når helsen deres etter hvert kan begynne å svikte (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 7). Kirkevold (2021) hevder at eldre i stor grad kan påvirke sin trivsel gjennom deres evne til å forholde seg til livet og dets utfordringer. I den sammenheng tror jeg det vil være viktig å få et innblikk i pensjonisters egne opplevelser knyttet til mening, det å være av betydning, og hvordan det påvirker deres livskvalitet.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Siden jeg for snart et år siden kom over Tronsens (2022) artikkel på NRK, og fikk øynene opp for temaet om pensjonisters livskvalitet, har jeg tenkt på innfallsvinkler som kan åpne for muligheten til å undersøke dette temaet nøyere. Fra et rådgivningsperspektiv er det verdifullt å sette søkelyset på dette temaet fordi andelen pensjonister blir større og større, og fordi vi som fremtidige rådgivere kommer til å møte veisøkere i alle aldre. Pensjonister er en aktuell gruppe som kan komme til å trenge hjelp og som kan oppsøke rådgiver, for utfordringer knyttet til vekst og utvikling kan oppstå gjennom hele livet (Kvalsund, 2015, s. 23). I tråd med et livslangt og helhetlig perspektiv, som fremmes i rådgivningsvitenskapsfaget (NTNU, u.å.), mener jeg derfor at det er hensiktsmessig å sette fokus på denne befolkningsgruppen, og sentralt å få kunnskap om den gjennom forskning og å undersøke temaet fra perspektivet til de menneskene det er snakk om.

Den personlige motivasjonen jeg har for å undersøke dette temaet bunner i beundringen og kjærligheten jeg har for min bestefar og min far. Min kjære bestefar har levd et tilsynelatende meningsfullt og givende liv etter at han gikk av med pensjon for over 20 år siden, og har med sitt hjelpsomme vesen vært til stor glede og av betydning for alle oss andre i familien. Nå skal også faren min snart gå av med pensjon, etter mange år som stolt oljearbeider. De fire uker lange friperiodene han har, har gjort det tydelig hvor viktig det er for han å ha noe å holde på med når han ikke er på jobb, og det sørger han også for at han har: han har stadig nye prosjekter, og er en god hjelper for alle han kjenner. Jeg har flere pensjonister i livet mitt som jeg er glad i og som er av stor betydning for meg. Det som skiller bestefar og pappa litt fra disse er at de er tradisjonelle arbeidsskarene og at de kanskje i stor grad har identifisert seg med sine roller som akkurat det. Derfor tror jeg at de kunne vært av de som sliter med å finne ny mening, slik det skrives om i Tronsen (2022), hadde det ikke vært for blant annet deres initiativ og engasjement. Med bakgrunn i den dystre statistikken om det som skal være livets gyldne år, vil jeg finne ut av hvordan pensjonister opplever tilværelsen som meningsfull og hvordan de opplever å være av betydning. Dette med et ønske om best mulig livskvalitet, for ikke bare mine nærmeste, men for alle av oss som er heldige nok til å bli pensjonister.

1.2 Problemstilling og formål

I formuleringen av problemstillingen var jeg bevisst på at jeg ville fremme stemmene til pensjonistene selv, og at fokuset skulle være på opplevd mening, fordi det nettopp er mangelen på det som kan forårsake at mange pensjonister forfaller (Tronsen, 2022). Problemstillingen ble dermed formulert som følger:

«Hvordan opplever pensjonister mening og å være av betydning, og hvordan påvirker dette deres livskvalitet?»

Formålet med å stille denne problemstillingen er først og fremst å vie oppmerksomhet til en befolkningsgruppe som vi alle forhåpentligvis skal bli en del av, og være en del av i lang tid. Det vil for både fremtidige pensjonister og samfunnet i sin helhet kunne være av nytte å få en bedre forståelse av hvordan mening, betydningsfullhet og livskvalitet oppleves i livets høst. I den sammenheng valgte jeg å intervju sju pensjonister om nettopp dette. Med mer kunnskap på dette området kan det bedre legges til rette for en trygg og verdig alderdom, der pensjonister i større grad kan delta i sosiale fellesskap og bidra med sine ressurser, som er formålet med «Leve hele livet» (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 7-8).

1.3 Avgrensning og begrepsavklaring

Oppgavens problemstilling og den valgte metoden for forskning har vært med på å avgrense den. Ved å intervju sju pensjonister og å knytte forskning og teori til deres subjektive opplevelser har jeg i hovedsak satt fokus på individuelle og relasjonelle perspektiver. Opplevelsene jeg har valgt å trekke frem henger sammen med det oppgavens problemstilling søker å belyse. Sådant kunne det vært interessant å undersøke andre aspekter ved pensjonisters livskvalitet enn det som her kommer frem. Oppgavens omfang med henhold til både størrelse og tid gir imidlertid ikke rom for å gå i dybden på flere teoretiske perspektiver, og har som sådan også vært med på å avgrense oppgaven.

1.3.1 Mening

Begrepet «mening» er sentralt for problemstillingen og oppgaven, og brukes i denne sammenhengen om pensjonistenes opplevelser av mening med og i livet. Forståelsen av mening utdypes det ytterligere om i avsnitt 2.2.

1.3.2 Å være av betydning

Å finne ett enkelt norsk ord som omfatter nøyaktig det samme som det engelske «mattering», og spesielt Prilleltenskys (2014, 2020) definisjon av det, er ikke enkelt. Jeg har likevel et ønske om å ikke benytte engelsk unødige mye i en norskspråklig besvarelse, og velger derfor å bruke «av betydning» eller «betydningsfull» om det. «Mattering» benyttes av flere enn Prilleltensky, og kan forstås på ulike måter. De ulike definisjonene ses likevel ikke som motstridende av hverandre, men kan ses som å bidra til en helhetlig forståelse av begrepet. Opplevelsen av å være av betydning utdypes det om i avsnitt 2.3.

1.3.3 Livskvalitet

I sammenheng med temaet om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet, kommer begrepet «well-being» ofte opp. Det kan være vanskelig å oversette uten å miste noe av dets betydning, men jmfør Helsedirektoratets (2015) rapport *Well-being på norsk* er det oftest en subjektiv opplevelse av livskvalitet som menes da det benyttes i faglitteraturen (s. 80). Dette reflekteres også i Prydz et al. (2022), som skriver at «livskvalitet» viser til «følelsesmessige opplevelser og evalueringer av hvordan den enkelte har det og fungerer» (s. 2). Dette virker også å

være den forståelsen som benyttes i litteraturen jeg viser til, og jeg velger derfor å benytte «livskvalitet» om «well-being». Næss (2006) skriver i forhold til dette at en vid definisjon av livskvalitetsbegrepet vil dekke både objektive og subjektive forhold (s. 1, 5). For denne oppgavens anliggende viser «livskvalitet» til pensjonisters subjektive opplevelser. Teoriperspektiver og forskning om livskvalitet vises det mer til i avsnitt 2.2 og 2.5.

1.3.4 Arbeid

Begrepet «arbeid» benyttes i oppgaven om det engelske «work». I flere tilfeller kunne «jobb» passet like godt. Det har dog en mer spesifikk definisjon, og sikter ofte til en betalt og fast ansettelse (Store norske leksikon, 2020). Denne besvarelsen omhandler pensjonister, og derfor er det det mer helhetlige «arbeid» (Store norske leksikon, 2021) som i størst grad benyttes. Arbeid i tilknytning til oppgavens problemstilling undersøkes nærmere i avsnitt 2.2.1 og 2.4.

1.3.5 Forskningsdeltaker

Med inspirasjon fra Charmaz og Belgrave (2008), benytter jeg begrepet «forskningsdeltakere» om de jeg har intervjuet i sammenheng med studien, da dette reflekterer at forskningens kunnskap genereres gjennom samskaping mellom meg som forsker og de som deltar i studien (Høffding & Martiny, 2016, s. 541-542).

1.4 Struktur

Opgaven er delt inn i seks kapitler med tilhørende underkapitler:

Kapittel 1 er oppgavens innledning. Her introduseres, aktualiseres og begrunnes valg for studiens tema. I tillegg presenteres problemstillingen og formålet med studien. Avgrensningene som er gjort og begrep som er viktige å avklare gjøres så rede for, før det til slutt gis en oversikt over oppgavens struktur.

Kapittel 2 består av teorien som studien forankres i. Det innebærer teori knyttet til eksistensialistisk-humanistisk perspektiv, mening, identitet, utvikling, arbeid, opplevelsen av å være av betydning og tidligere forskning sentrert rundt dette.

Kapittel 3 er oppgavens redegjørelse av de metodologiske valgene som er tatt gjennom hele studiens forløp for å sikre kvalitet. Studiens vitenskapelige ståsted presenteres, og det redegjøres også for egenskapene ved kvalitativ metode og intervju, transkribering og tematisk analyse. Videre innebærer det en refleksjon av min rolle som forsker i prosessen med denne studien, og etiske aspekter som det er viktig å ta i betraktning.

Kapittel 4 er en presentasjon av funnene fra forskningsarbeidet. Gjennom analysen av datamaterialet fra intervjuene var det fire funn som stakk seg ut, og som illustreres med tilhørende sitater. Funnene akkumulerte henholdsvis i det jeg har kalt 1) Hvem er jeg nå?, 2) Å være sammen, 3) Å være alene, og 4) Det er opp til meg selv å både gi og ta.

Kapittel 5 er oppgavens diskusjonsdel. Her drøftes oppgavens funn i lys av de teoretiske perspektivene studien er forankret i, og det diskuteres hvorvidt de kan ses i sammenheng med tidligere forskning.

Kapittel 6 er oppgavens siste kapittel og avslutning. Her oppsummeres det som kommer frem i diskusjonen, og problemstillingen besvares. Det reflekteres så rundt studiens begrensninger og videre forskning som kan være relevant, før det til slutt gis noen avsluttende refleksjoner.

Kapittel 2: Teoretisk forankring og tidligere forskning

I dette kapitlet vil jeg presentere teorien som studien forankres i, og som sammen med datamaterialet fra intervjuene danner grunnlaget for oppgavens diskusjon. Oppgavens teoridel består av teoriperspektiver, samt forskning som vil bidra til å gi en kontekst til teorien, og har blitt valgt basert på bakgrunn av hva som best kan belyse problemstillingen og forskningsfunnene.

Kapitlet inneholder teori om eksistensialistisk-humanistisk tilnærming og menneskesyn, mening og identitet i lys av livslang læring som del av livskvalitet og i tilknytning til arbeid, og opplevelsen av å være av betydning. Videre vil jeg også vise til tidligere forskning som er gjort om disse temaene, og som jeg har funnet ved å søke etter artikler om de nevnte temaene, i kombinasjon med søkeord som blant annet "retirement" og "retired" på databasene Oria og Google Scholar. Temaet om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet, kan ses i sammenheng med et helhetlig og livslangt perspektiv på karriere, slik det forstås som den veien man som individ tar gjennom livet, læring og arbeid (Hooley, u.å.). I den sammenheng har det også vært nærliggende å benytte kilder som kan klassifiseres som karrierelitteratur.

2.1 Eksistensialistisk-humanistisk tilnærming og menneskesyn

Som en del av oppgavens teoretiske forankring vil jeg nevne at jeg i formuleringen av studiens problemstilling har latt meg inspirere av et eksistensialistisk-humanistisk menneskesyn og tilnærming til rådgivning. Dette ligger som et teoretisk bakteppe i oppgaven og danner fundamentet til prosjektet. Det innebærer et syn på mennesker som kapable til kreativitet, vekst og valg, og bygger i stor grad på arbeidet til Carl Rogers (McLeod, 2019, s. 151). Rogers' personsentrerte tilnærming til rådgivning baseres på et menneskesyn der individet anses som ekspert på eget liv, og anerkjennes som å til enhver tid være i en prosess av personlig vekst (McLeod, 2019, s. 153). Han tok inspirasjon fra Søren Kierkegaard, som filosoferte rundt hva det vil si å være et eksisterende individ (McLeod, 2019, s. 196; Rogers, 1961, s. 171-172): «An existing individual is constantly in process of becoming ...» (Kierkegaard, 1941a, s. 79). Dette utsagnet forstås som at ethvert individ stadig er i prosessen av å bli til, og at man aldri blir ferdig med det.

Handlingene til individet ses i lys av behovet for selvaktualisering eller behovet for å bli elsket og verdsatt av andre, og, slik Rogers (1961) sier det, har ethvert individ et ønske om å ikke måtte tilsløre seg selv og å ikke la seg styre av andres forventninger (s. 180; McLeod, 2019, s. 153). Eller, slik Kierkegaard (1941b) formulerer det: «to be that self which one truly is» (s. 29) – det selvet som man virkelig er. Opplevelseskonseptet er sentralt for den personsentrerte tilnærmingen: individets tanker og følelser ses som sammenvevd i det individet opplever fra et øyeblikk til et annet (McLeod, 2019, s. 153). Knyttet til dette er en eksistensialistisk-humanistisk tilnærming i sin helhet inspirert av fenomenologisk filosofi (McLeod, 2019, s. 153, 196). Dette utdyper jeg om i avsnitt 3.3.2.

Studien er som sådan gjort med bakgrunn i en tanke om at alle må ses som ansvarlige for sitt eget liv, der man må være seg selv, ta kontroll over sitt eget liv, og ikke leve livet etter de forventninger og krav som settes av andre (Kvalsund, 2015, s. 63).

2.2 Mening og identitet i lys av livslang utvikling og livskvalitet

Steger (2012) viser til at mening gir oss en følelse av at livene våre spiller en rolle, og at de består av mer enn bare sekunder, dager og år (s. 65). Han sier det slik: «Meaning provides us with the sense that our lives matter, that they make sense, and that they are more than the sum of our seconds, days, and years» (Steger, 2012, s. 65). Fra et eksistensialistisk-humanistisk perspektiv anses søken etter mening som en naturlig del av menneskets eksistens, der den subjektive meningen ethvert menneske finner i sitt liv, respekteres og verdsettes (Chen, 2001, s. 320-321, 328). I samme ånd, er aksept for en selv en sentral del av livskvalitet (Ryff, 1989, s. 1071). I forhold til dette kan det være hensiktsmessig å se på identitet i lys av konstruktivistisk teori: mennesker er sosiale vesener, og ens identitet kan som sådan ses som et produkt av den posisjonen man har i samfunnet (McLeod, 2019, s. 211). Utvikling og læring er livslangt: det skjer hele tiden, hele livet, og det vi lærer avhenger av hvor og med hvem vi er (Krumboltz, 2009, s. 137-138). Det er også noe vår livskvalitet avhenger av: at vi er autonome, at vi fortsetter å gå gjennom personlig vekst, og at vi har kapasitet til å håndtere våre liv og omverdenen i de situasjonene vi befinner oss i (Ryff, 1989, s. 1071). Hvem vi er, og vårt livslange læringsutbytte, tar form i ulike ferdigheter, interesser, verdier og lignende, og er et produkt av de utallige planlagte og ikke-planlagte erfaringene vi gjør oss gjennom livet, slik Krumboltz (2009) hevder med sin Happenstance Learning Theory (s. 135). Å oppleve mening med livet er sentralt for god livskvalitet, slik Ryff (1989) hevder, og for å leve meningsfullt er man, slik hun trekker frem, nødt til å ha mål, å være bevisst i sine intensjoner, og å ha en følelse av retning (s. 1071). Videre har alle, i tråd med et eksistensialistisk-humanistisk perspektiv, som hensikt å komme med et unikt bidrag til verden, slik at ens individuelle potensiale blir aktualisert (Winston, 2016, s. 151). Knyttet til dette påpeker Chen (2001) at dersom fokuset settes på mening kan man i større grad oppfatte, forstå og forklare sine opplevelser knyttet til sin karriere og sitt liv (s. 328).

2.2.1 Mening og identitet tilknyttet arbeid

Som mennesker er vi avhengige av tilhørighet og sosial støtte for å oppleve livet som meningsfullt og for å ha god livskvalitet, og arbeid kan være en kilde til nettopp det (Blustein, 2006, s. 113; Ryff, 1989, s. 1071). Gjennom både betalt og ubetalt arbeid, knytter man sosiale bånd, oppnår personlige mål, og får en mulighet til å bidra til den sosiale og økonomiske velferden (Blustein, 2006, s. 3; Ward & King, 2017, s. 77). På den måten får man også muligheten til å spille en betydningsfull rolle, etablere en identitet, og bygge en arv for fremtiden (Blustein, 2006, s. 3; Ward & King, 2017, s. 66). I søken etter mening i livet er det kanskje derfor mange ser til arbeidet sitt, der man gjennom hverdagslige opplevelser får mulighet til å lære, utvikle seg, og å oppleve at man gjør noe av hensikt (Ward & King, 2017, s. 68).

Blustein (2006) taler i forhold til dette for at ettersom samfunnets syn på arbeid endres til noe mer helhetlig, bør også ubetalt arbeid verdsettes og belønnes i større grad (s. 304). Han mener også at selv om det å yte omsorg for ens kjære er en iboende del av å være et menneske, bør det også anerkjennes som en type arbeid (Blustein, 2006, s. 104). Han ser arbeid som et middel til tre sentrale funksjoner; overlevelse og makt, sosial tilhørighet, og selvbestemmelse (Blustein, 2006, s. 21-22).

Et eksempel som illustrerer hvilken rolle ens arbeid spiller for ens identitet, kommer til uttrykk i Landrøs (2015) fortelling om Svein, som i så stor grad identifiserte seg som en arbeider at når helsen hans sviktet og hindret han fra å jobbe, virket han ikke lenger å vite helt hvem han var (s. 109-110). Gjennom samarbeidet med karriererådgiver fikk han gjenopprettet kontakt med annen del av sin identitet: de sidene av han selv som

hadde glede av å ta det med ro og å slappe av, noe han konkluderte med at han også fortjente (Landrø, 2015, s. 110-111).

2.3 Opplevelsen av å være av betydning

Prilleltensky (2014) skriver om det å føle seg av betydning og benytter begrepet «mattering», som forstås som bestående av to deler; anerkjennelse og påvirkning (s. 151). Anerkjennelse knyttes til de signalene vi mottar fra omverdenen, altså vår familie, samfunnet og arbeidet vårt, om at vi er av betydning, mens påvirkning knyttes til at andre avhenger av oss, og at det vi foretar oss utgjør en forskjell (Prilleltensky, 2014, s. 151). Det handler, kort beskrevet, om både å føle seg verdsatt og å føle at man tilfører verdi (Prilleltensky, 2014; Prilleltensky, 2020, s. 17). Mottakerne av verdien vi tilfører og de som gjør at vi føler oss verdsatt, er de samme: samfunnet vi er en del av, arbeidet vi tar del i, enten det er betalt eller ubetalt, våre relasjoner, og selvet (Prilleltensky, 2020, s. 21). Flett (2022) definerer «mattering» som den personlige følelsen av å føle seg betydningsfull og verdifull for andre mennesker, noe han trekker frem som nødvendig for at vi skal kunne takle de utfordringene vi møter gjennom livet (s. 4-5). Det er, som det fremkommer der, et behov som gjelder gjennom hele livet, fra krybbe til grav (Flett, 2022, s. 5).

2.4 Forskning på betydningen av arbeid og alternative typer arbeid

I tilknytning til sin studie av et utvalg eldre kvinnelige arbeidstakere i universitets- og høyskolesektoren og deres opplevelser knyttet til den siste fasen av arbeidslivet, påpeker Bakke og Solheim (2021) at arbeid er sterkt forbundet til både identitet og verdighet (s. 115). De fant at deltakerne i studien opplevde det som en frihet å kunne velge selv når de skulle avslutte arbeidskarrieren sin, og at dette for noen av de ville være en siste utvei for å ivareta sin verdighet (Bakke & Solheim, 2021, s. 125). Verdighet, slik det beskrives i Tiwari og Sharma (2019), utvikles i relasjon med andre (s. 2). I Bakke og Solheim (2021) knyttes det til selvspekt og hvorvidt vi lever opp til egne standarder (s. 118), og beskrives i Sayer (2007) som det å ha full kontroll over seg selv, og å ha kompetanse til å på en passende måte utøve sin egen makt (s. 568). Knyttet til temaet om verdighet, uttrykket de fleste deltakerne i Bakke og Solheims (2021) studie et ønske om at deres kompetanse, som de hadde utviklet over mange år, skulle bli sett og verdsatt (s. 122).

På bakgrunn av at det i løpet av det siste tiåret er blitt satt i gang flere initiativer for å stimulere til økt deltakelse fra eldre i samfunnet, deriblant «Leve hele livet» (Meld. St. 15 (2017-2018)), gjorde Vangen et al. (2021) en kvantitativ studie for å kartlegge deltakelsen i betalt og ubetalt arbeid gjort av nordmenn i alderen 62-75 år (s. 479). Blant funnene kommer det frem at, til tross for den ekstensive tilgjengeligheten av offentlige omsorgstjenester som finnes i Norge, er det mange eldre som deltar i ulike samfunnsoppgaver, der det vanligste er uformell omsorg for familie, særlig barnebarn, og venner eller naboer (Syse & Strand, 2022, s. 11; Vangen et al., 2021, s. 481, 487). Knyttet til uformell omsorg, viser de til at alder ikke påvirker deltakelse i slikt arbeid: i 2007 tok 33% av deltakerne del i det minst en gang i uken, og i 2017 hadde antallet økt til 37%, mens tallene for deltakelse i formelt frivillig arbeid var 16% i 2007 og 17% i 2017 (Vangen et al., 2021, s. 483). Slik det påpekes av Vangen et al. (2021), er det dog forskjellig fra person til person hva motivasjonen for deltakelsen i slikt arbeid er, og de viser til at kvalitativ forskning på temaet kan være av nytte (s. 486).

I gjennomføringen av en studie med 178 deltakere i alderen 58-83 år, hadde Froidevaux et al. (2016) som formål å undersøke hvordan og hvorvidt pensjonisters opplevelse av å

være av betydning opprettholdes når de går ut av rollen som arbeidstaker (s. 63, 65). Funnene viste at arbeid med uformell omsorg ikke kunne knyttes til opplevelsen av å være av betydning i samme grad som arbeid man drev med før pensjonisttiden, noe Froidevaux et al. (2016) antar skyldes at et slikt arbeid i mindre grad anerkjennes som et bidrag til samfunnet enn for eksempel formelt frivillig arbeid (s. 66). De viste dog til at sosial støtte fra familie og venner bidro til pensjonistenes opplevelse av å være av betydning, noe tidligere forskning knyttet til Eldres sosiale liv også fant (Chen & Feeley, 2014, s. 157; Froidevaux et al., 2014, s. 59). Knyttet til sosial støtte viser Froidevaux et al. (2016) til Chen og Feeley (2014), som videre gjennom sin studie fant at ens barn og ektefelle er den viktigste kilden til sosial støtte for eldre (s. 156).

2.5 Forskning på mening, å være av betydning og livskvalitet knyttet til overgangen til og resten av pensjonisttilværelsen

En omfattende litteraturgjennomgang med formål om å undersøke Eldres opplevde mening i livet, og hvor nært det kan ses i sammenheng med opplevelsen av livskvalitet, ble i 2002 gjort av Pinquart (s. 90-91). Blant annet, kom det der frem at det å ha høy sosioøkonomisk status, god fysisk helse, kompetanse til å gjøre hverdagslige aktiviteter, å være gift og sosialt integrert, og spesielt det å ha gode relasjoner med andre, er forbundet med en sterk opplevelse av mening med livet (Pinquart, 2002, s. 105). Knyttet til overgangen til pensjonisttilværelsen, viste resultatene at det ville føre til en nedgang i opplevd mening, men at denne nedgangen i gjennomsnitt ville være moderat (Pinquart, 2002, s. 93).

I en nyere studie, gjort av Yemiscigil et al. (2021) om hvordan ens opplevelse av mening kan påvirkes av å pensjonere seg, samsvarte resultatene i første omgang med Pinquarts (2002) funn. Etter en grundigere analyse ble det dog observert en økning i opplevelse av mening i tilknytning til overgangen til pensjonisttilværelsen (Yemiscigil et al., 2021, s. 1863). Denne effekten påpekes riktignok å være sterkest de fire første årene, og konsentrert blant personer med lavere sosioøkonomisk status som var misfornøyde i jobben sin (Yemiscigil et al., 2021, s. 1863). For de i slike situasjoner viser Yemiscigil et al. (2021) til at det å pensjonere seg kan tilby en mulighet til å oppdage og oppleve ny mening (s. 1856).

Gjennom en omfattende litteraturgjennomgang om pensjonisters livskvalitet, fant Amorim & França (2019) blant annet at det å forberede overgangen til pensjonisttilværelsen er forbundet med tilfredshet med livet som pensjonist (s. 165). De kom også frem til at de viktigste variablene knyttet til pensjonisters tilfredshet var helse, økonomi, kjønn, ekteskapsforhold, mellommenneskelige forhold, at man frivillig pensjonerte seg, hvor lenge man har vært pensjonist, og fritidsaktiviteter (Amorim & França, 2019, s. 162). For pensjonister som i mindre grad hadde holdt på med fritidsaktiviteter før de pensjonerte seg, fant de også at det opplevdes viktig å utforske nye fritidsaktiviteter (Amorim & França, 2019, s. 165).

Knyttet til dette, gjorde Henning et al. (2021) en studie om deltakelse i fritidsaktiviteter under overgangen til pensjonisttilværelsen og den langsiktige effekten av det på psykisk helse (s. 628). De fant at deltakelse i fritidsaktiviteter økte etter inntredelsen i pensjonisttilværelsen (Henning et al., 2021, s. 628). Mens de kunne knytte denne økningen til en minskning av depressive symptomer, var det uklart hva graden og omfanget av denne effekten var, og de viste til at det var et behov for mer forskning for å kartlegge hva slags aktiviteter som bidrar til god livskvalitet og hvilke faktorer som kan påvirke det (Henning et al., 2021, s. 628).

En studie om betydningen av sosialt engasjement for pensjonisters livskvalitet ble i 2014 gjennomført av Rebelo og Pereira. Gjennom en undersøkelse av 10 859 europeiske pensjonister, fant de at engasjement i sosiale aktiviteter, som frivillig arbeid, omsorgsarbeid og medlemskap i livssyns- eller politikkorienterte organisasjoner, er nært knyttet til god livskvalitet (Rebelo & Pereira, 2014, s. 1411, 1443). De påpeker dog at det er de mer utdannede og friskere pensjonistene som har størst mulighet til å engasjere seg i slik (Rebelo & Pereira, 2014, s. 1411).

Kim et al. (2020) fant i forhold til dette at et høyere nivå av opplevd mening hos eldre i stor grad henger sammen med sunn adferd (s. 6). Blant annet fant de at sjansen for at de med sterkest opplevelse av mening med livet skulle bli fysisk inaktive var 24% mindre enn de som i studien hadde svakest opplevelse av mening med livet (Kim et al., 2020, s. 1). Videre kom de frem til at mangel på mening med livet kunne knyttes nært til depresjon (Kim et al., 2020, s. 4).

Ryff (1989) søkte gjennom sin studie å kartlegge livskvalitet på bakgrunn av opplevelsene til 321 deltakere i ulike aldre (s. 1069). Hun observerte blant annet et høyere nivå av depresjon med alderen, som hun påpeker at naturlig henger sammen med lavere nivå av opplevd mening med livet og mindre personlig vekst: «It appears that even well-educated, healthy, economically comfortable older adults face significant challenges in their efforts to maintain a sense of purpose and self-realization in later life» (Ryff, 1989, s. 1078-1079). I sin kartlegging av eldres opplevelser knyttet til det å være av betydning, viser Dixon (2007) til at det er forbundet med mening med livet, og at disse opplevelsene til sammen kan forutsi noe om eldres overordnede livskvalitet (s. 91). Annen forskning viser også at opplevd mening med livet og god livskvalitet er to sider av samme sak (Pinquart, 2002, s. 105; Ward & King, 2017, s. 77; Wong, 1998, s. 132).

Kapittel 3: Metodologi

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for og begrunne de metodologiske valgene jeg har tatt i løpet av forskningsprosessen, og vise hvilke grep jeg har gjort for å sikre kvalitet. Jeg vil først presentere studiens vitenskapsteoretiske ståsted og dens forankring i kvalitativ metode. Deretter vil jeg først gjøre rede for egenskapene ved kvalitativ metode for forskning og intervju, samt egenskaper ved semistrukturerte intervju og en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Jeg vil så presentere studiens utvalg, før jeg beskriver hvordan jeg gjennomførte intervjuene med forskningsdeltakerne med bakgrunn i teori om kvalitative og semistrukturerte intervju. Deretter vil jeg presentere hvordan jeg transkriberte intervjuene, og så hvordan jeg etter hvert gikk frem i analysen av dem. Jeg vil så reflektere rundt kvalitetssikringen av studien og min egen rolle som forsker, før jeg til slutt setter fokus på etiske aspekter som gjelder for hele forskningsprosessen.

3.1 Oppgavens vitenskapsteoretiske ståsted

Studien i sin helhet preges av at jeg som student er blitt inspirert av ulike teorier og perspektiver som jeg har blitt eksponert for gjennom studieløpet, og har sådan ikke ett klart teoretisk ståsted. Slik det kommer frem i Silverman (2020), bør man ikke nødvendigvis støtte seg helt til spesifikke paradigmer for å gjøre god kvalitativ forskning (s. 27; Hammersley, 1992, s. 182), men man preges av og benytter bestandig en teoretisk tilnærming, enten det er bevisst eller ubevisst (Silverman, 2020, s. 116). Jeg vil påpeke at jeg har et personsentrert, relasjonelt og helhetlig perspektiv på menneskelig utvikling, og at både forskningsprosessen og oppgaven er gjort fra et ståsted som bygger på et eksistensialistisk-humanistisk menneskesyn, som rådgivningsvitenskapsfaget kan sies å bygges på (Fikse & Kvalsund, 2015, s. 9; Kvalsund, 2015, s. 62). Hva dette innebærer for oppgaven knyttet til problemstillingen, utdypes det om i avsnitt 2.1 og 2.2.

3.2 Kvalitativ metode for forskning

I kvalitativ forskning er man, enkelt forklart, opptatt av å få frem mening fremfor adferd, å finne forståelse fremfor forklaringer, og å beskrive fenomener i en bestemt kontekst (Silverman, 2020, s. 6-7). Slik det kommer frem i Silverman (2020), er problemstillingen en avgjørende faktor for en studies forskningsmetode, og da problemstillingen i denne studien gjør det nødvendig å undersøke menneskers personlige erfaringer og opplevelser knyttet til det å være pensjonist, virket det hensiktsmessig å tilnærme meg forskningsprosessen på kvalitativ måte (s. 8).

Videre, kan man ved å benytte kvalitativ metode for forskning også oppnå en dypere forståelse for sosiale fenomener enn det man kan med kvantitativ metode (Silverman, 2020, s. 23). En ulempe ved det er at det kan stilles spørsmål ved dens validitet dersom man kun viser til noen få talende eksempler uten å få frem avvikende data og slik ender opp med å forenkle virkeligheten (Ryen, 2002, s. 20-21). Hvilke grep jeg har tatt for å forhindre at det skulle bli tilfelle for prosjektet mitt beskrives i avsnitt 3.6. Dersom jeg skulle ha benyttet kvantitativ metode for forskning, kunne jeg, jamfør Ryen (2002) gått glipp av viktig informasjon om hvordan det som kommer frem er sosialt og kulturelt konstruert (s. 21). Knyttet til dette fremhever Silverman (2020) det innblikket man får i ekte folks levde liv i den virkelige verden som en god grunn til å drive kvalitativ forskning (s. 181). For å kunne få en sannferdig og dyptpløyende forståelse for pensjonistenes reelle opplevelser i deres bestemte sosiale og kulturelle kontekster, vurderte jeg det dermed hensiktsmessig å utforske temaet på en kvalitativ måte.

3.3 Det kvalitative intervjuet

I en forskningsprosess kan det å benytte intervju som metode for datainnsamling kulminere i et innholdsrikt datamateriale, og slik legge et grunnlag som gir mulighet for god analytisk innsikt (Charmaz & Bryant, 2011, s. 299; Silverman, 2020, s. 214). Det er dog mye som må tas i betraktning og mange valg som må tas når man driver med kvalitativ forskning, og i benyttelsen av intervju er det også viktig at valgene man tar er faglig kvalifisert (Ryen, 2002, s. 10). I et intervju, der et subjekt studerer et annet i en dialog som stadig utvikles, i søken etter autentisk kunnskap (Høffding & Martiny, 2016, s. 541; Ryen, 2002, s. 16), blir det derfor avgjørende å ha en god forståelse for tilnærminger til intervjuprosessen. Det kan gi et godt grunnlag til å rettferdig og sannferdig undersøke og skrive om opplevelsene til forskningsdeltakerne. I et intervju avhenger dets struktur av hva formålet er, og der man ønsker å få frem forskningsdeltakerens perspektiv vil en rigid struktur kunne virke motsatt (Ryen, 2002, s. 97). For å bringe til lys perspektivene til pensjonistene jeg intervjuet, ble det derfor hensiktsmessig å heller holde semistrukturerte intervju.

3.3.1 Semistrukturerte intervju

I semistrukturerte intervju gjør man på forhånd klart noen hovedspørsmål og -tema, men uten å lage spesifikke formuleringer og en rigid rekkefølge for spørsmål (Ryen, 2002, s. 99). I arbeidet med utformingen av min intervjuguide (Vedlegg 2), som har underoverskrifter som både innledende spørsmål, hovedspørsmål og oppfølgingsspørsmål, var jeg bevisst på at jeg med all sannsynlighet ikke kom til å stille spørsmålene i den rekkefølgen eller med de formuleringer jeg hadde skrevet de ned med. Jeg ville likevel ha de skrevet ned i tilfelle jeg skulle oppleve å gå tom for spørsmål. Under de semistrukturerte intervjuene var det derimot listen med stikkord som viste seg å være mest behjelpelig. Ved å bruke den kunne jeg sørge for at vi holdt oss til temaet, og samtidig ivareta intervjuets spontanitet, der forskningsdeltakeren kunne ta kontroll over samtalen og fortelle om sine erfaringer med sine egne ord (Ryen, 2002, s. 99). Slik kunne jeg også tilrettelegge for at forskningsdeltakerens egne stemmer ble hørt, noe som av Affleck et al. (2013) påpekes som nettopp en av fordelene ved semistrukturerte intervju (s. 159). En utfordring ved det kan dog være at det kan kreve et nivå av følelsespreget diskusjon som kan være ubehagelig for forskningsdeltakerne (Affleck et al., 2013, s. 160). Derfor ble det, for å undersøke temaet om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet, for meg hensiktsmessig å holde semistrukturerte intervjuer, der forskningsdeltakerne selv var med på å styre samtalen. Slik kunne jeg oppnå en balanse mellom det å ivareta spontaniteten i samtalen og sørge for at forskningsdeltakerne følte seg komfortable, og det å utforske deres subjektive opplevelser og tilknyttede følelser.

3.3.2 Fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming

I en forskningsprosess er det, slik det kommer frem i Ryen (2002), viktig å være bevisst ens egen ontologi (s. 10) - ens oppfattelse av hva som finnes og hvordan virkeligheten er (Silverman, 2020, s. 5). I arbeidet med denne studien har jeg hatt en induktiv tilnærming: i stedet for å teste generelle påstander ved å benytte empiriske data, slik man gjør med en deduktiv tilnærming, har jeg tatt utgangspunkt i oppgavens problemstilling og empiri, og valgt teori ut i fra det (Johannessen et al., 2020, s. 51). Forskingen er videre gjort med utgangspunkt i fenomenologisk hermeneutikk. Det fenomenologiske aspektet betyr at fokuset settes på hvordan verden er for mennesket, med utgangspunkt i menneskelige forutsetninger, mens hermeneutikken innebærer en anerkjennelse av at vi som mennesker forstår verden ut i fra ulike perspektiver og

forforståelser, og at vi slik lever i forskjellige virkeligheter (Sohlberg & Sohlberg, 2019, s. 68, 87); Ryen, 2002, s. 37). Gadamer (1998) mente at å erfare virkeligheten med et hermeneutisk syn kontinuerlig bryter ned de oppfatningene vi tidligere har gjort oss (s. 353), noe Huttunen og Kakkori (2020) påpeker som en måte å utvide horisontene våre på og som lar oss se ting på nye måter (s. 78). Praktisk sett innebar dette for min forskningsprosess at jeg måtte arbeide syklisk, åpent og spørrende med både deler og helheter, slik Suddick et al. (2012) skriver om (s. 12). Jeg har gjentatte ganger måtte gått tilbake til transkripsjonene fra intervjuene i sin helhet samt til små utdrag fra dem, og lest de på nytt med et åpent blikk, for å forsikre at jeg hadde forstått essensen i forskningsdeltakernes utsagn. Formålet med studien var å utforske og bringe til lys virkeligheten til pensjonistene slik de selv oppfattet den, og ved å arbeide på en fenomenologisk-hermeneutisk måte mener jeg at jeg har oppnådd det.

3.3.3 Utvalg

I arbeidet med å rekruttere forskningsdeltakere til prosjektet kom jeg gjennom mitt nettverk i kontakt med en forening der mange av medlemmene var pensjonister. Jeg sendte en forespørsel til denne foreningen og til et par andre pensjonister som jeg visste om gjennom mitt nettverk med en kort beskrivelse av prosjektet og hva det for eventuelle forskningsdeltakere ville innebære å delta. Jeg så helst at forskningsdeltakerne hadde vært pensjonister i et par år, slik at de hadde rukket å gjøre seg noen erfaringer de kunne dele med meg, og, til tross for at det rapporteres om at det tilsynelatende er menn som sliter mest med å finne ny mening som pensjonister (Stene-Larsen et al., 2021, s. 4; Tronsen, 2022), valgte jeg å ikke sette noe krav til kjønn for deltakelse i studien. Dette fordi jeg ønsket å undersøke og belyse perspektivene hver forskningsdeltaker har knyttet til det å være pensjonist som et menneske, og ikke nødvendigvis som kvinne eller mann.

Sju pensjonister meldte sin interesse i å delta. I mailutvekslingen med dem passet jeg på å i første omgang informere om hva jeg ønsket å undersøke, hvor lang tid intervjuene kom til å ta og at det ville bli tatt lydopptak av dem, slik at de ikke skulle få helt ny og overraskende informasjon da de kom til intervjuet og fikk lese informasjonsskrivet (Vedlegg 3). Jeg lot være å sende de informasjonsskrivet i forkant fordi jeg ønsket at de skulle ha anledning til å stille meg spørsmål om det som sto der når vi møttes. Dersom de hadde fått informasjonsskrivet tilsendt hadde de kunne stilt spørsmål over mail. Jeg tror dog det ville vært tungvint å skulle stille mange oppklarende spørsmål i skriftlig form, og at de dermed kanskje ville kviet seg for å stille dem.

Etter at de hadde fått mer informasjon, ønsket alle de sju pensjonistene som meldte sin interesse fortsatt å delta. Dermed fikk jeg anledning til å intervju tre kvinnelige og fire mannlige pensjonister. Alderen deres varierte fra 67 til 80, og den som hadde vært pensjonist kortest hadde vært det i nesten to år, mens den som hadde vært det lengst, hadde vært det i 18 år. Jeg anser utvalget som passe stort og tilstrekkelig variert i forhold til studiens størrelse og tidsomfang. Selv om noen av de blant annet er medlemmer i samme forening, gjorde andre variabler som forskjellig kjønn, alder, sivilstatus og økonomi at utvalget til en grad representerte den øvrige populasjonens heterogenitet, og at funnene slik har et potensiale til å være gjeldende for flere (Ryen, 2002, s. 85). Jeg hadde tidligere sett for meg å intervju fem personer, men som Ryen (2002) påpeker, kan det, selv om det er behagelig med få forskningsdeltakere i intervju- og transkriberingsfasen, by på et problem da man kommer til arbeidet med analyse og tolkning, fordi man der er avhengig av rike data (s. 94). Jeg takket derfor ja til å

intervjue alle som meldte seg, og det tror jeg at har lønnet seg, for hver av forskningsdeltakerne har bidratt med verdifull informasjon.

3.3.4 Gjennomføring av intervju

Pensjonistene jeg skulle intervju hadde ikke tilgang til noen egnet plass, som for eksempel et møterom, for oss å møtes på, og jeg inviterte de derfor til mitt studiested. Jeg passet på å møte de i gangen, og mens vi gikk sammen til rommet jeg hadde booket for samtalen, pekte og fortalte jeg litt, slik at de skulle føle at de ble litt kjent i det fysiske rommet de befant seg i. På rommet hadde jeg satt frem kake og vann, og vi hadde en samtale der jeg blant annet fortalte om hvorfor jeg syntes dette var et spennende tema å undersøke, og de fikk anledning til å lese informasjonsskrivet og stille spørsmål. Jeg forklarte, i tillegg til at det sto noe om hvordan lydfilen ville behandles i informasjonsskrivet, om hvordan UiOs diktafonapp fungerte, og at lydfilen ikke ble lagret på telefonen min. Diktafonappen startet jeg ikke før intervjuets offisielle start, da den kun tillot opptak på maks 60 minutter. Videre var det forskningsdeltakerne selv som hadde valgt tidspunktet for møtene våre, og jeg forsikret dem også om at jeg selv hadde god tid. Slik hadde vi tid til å bli kjent og skape en trygg atmosfære uten at tidsaspektet skulle bli en forstyrrende faktor. Etter hvert spurte jeg om de følte seg klare til å starte, og så sa jeg ifra om at jeg startet lydopptaket.

Ryen (2002) viser til at det i åpningsfasen av et intervju først bør stilles enkle, ikke-truende spørsmål som har til hensikt å fungere som en slags oppvarming (s. 101). Alle intervjuene jeg hadde startet jeg ved å spørre om forskningsdeltakerne kunne fortelle litt om seg selv, for eksempel om hvor lenge de hadde vært pensjonister og hva de hadde arbeidet med før. Jeg gjorde meg en erfaring i pilotintervjuet med at det å starte intervjuet på denne måten gjorde at vi kom i en god flyt. Pilotintervjuet valgte jeg å ha for å forsikre at intervjuguiden (Vedlegg 2) var til hjelp og om jeg ved å bruke den fikk tilstrekkelig med data som var relevant til problemstillingen. Det ble et vellykket intervju, og jeg erfarte at stikkordslisten min var med på å gi intervjuet mål og mening, noe som er i tråd med det Ryen (2002) skriver om at å bruke stikkord kan være til god hjelp for å oppnå mer informasjon (s. 106). Pilotintervjuet endte jeg også opp med å inkludere i studien, fordi det viste seg å by på en del data som var relevant til problemstillingen.

Underveis i intervjuene passet jeg på å stille oppfølgingsspørsmål og å spørre om eksempler. Jeg benyttet til den grad det var naturlig også de ord og uttrykk som forskningsdeltakerne selv brukte, og sørget for at vi var på samme bølgelengde hva gjaldt deres betydning. «En intervjuer er også en god lytter», skriver Ryen (2002, s. 102), og jeg mener at det overordnet er dette som har preget alle intervjuene jeg har hatt: jeg opplever at jeg har hatt gode uanstrengte samtaler med alle forskningsdeltakerne, der vi var innom alle stikkordene fra intervjuguiden, ofte uten at jeg trengte å nevne det.

3.4 Transkribering

Å transkribere er, slik det kommer frem i Bird (2005) å (re)presentere noe som originalt er sagt muntlig, i en skriftlig form (s. 227). Transkripsjonene man gjør kan utgjøre en svært pålitelig oversikt som man som forsker kan gå tilbake til i løpet av forskningsprosessen (Silverman, 2020, s. 48). Jeg gjorde transkriberingen av de enkelte intervjuene i kort tid etter at de ble holdt. På den måten hadde jeg intervjusituasjonene ferskt i minne, slik at jeg blant annet husket hvilke gestikuleringer forskningsdeltakerne hadde gjort, og som var viktige å få skrevet ned for at meningsinnholdet i utsagnene skulle bevares. Jeg transkriberte også ett intervju om gangen slik at jeg kunne gi hvert

av dem mitt fulle fokus. For meg var det heller ikke et tema å skulle delegere arbeidet med transkribering til noen andre. Selv om det ble en litt ensformig og langdryg prosess, erfarte jeg, slik Silverman (2020) påpeker, hvor viktig det er å gjøre detaljerte transkripsjoner av lydopptakene, for slik hadde jeg senere mulighet til å se forskningsdeltakernes utsagn i deres originale sekvenser (s. 353). For å bevare konteksten til de forskjellige utsagnene, indikerte jeg det derfor også når forskningsdeltakerne tok pauser, lo, sukket og lignende.

Jeg hadde et ønske om å i størst mulig grad bevare forskningsdeltakernes egne ord og formuleringer for å gjenspeile deres individualitet og personlighet, men jeg har tatt meg friheten til å «renske språket» der jeg vurderte at meningen i innholdet ellers kunne gå tapt. Dermed har jeg ikke transkribert intervjuene fullstendig ordrett, og slik sett har også en del av transkriberingen jeg har gjort, vært å tolke: Lapadat og Lindsay (1999) hevder i forhold til dette at ved å anerkjenne at transkripsjonene man har gjort er representative for intervjuene, og at de ikke er intervjuene i seg selv, kan man også evaluere troverdigheten deres (s. 81). Studiens troverdighet redegjør jeg videre for i avsnitt 3.6. Silverman (2020) påpeker i forhold til dette at å søke etter den perfekte transkripsjonen er å kaste bort tid (s. 95). Transkripsjoner er, jamfør Lapadat og Lindsay (1999), iboende fleksible i forskningsprosessen: de er ikke en 100% korrekt match av den kommunikative hendelsen den representerer, men et produkt som preges av forskeren, (s. 82) og som Bird (2005) påpeker, må ses i sammenheng med resten av forskningsprosessen (s. 242). Noteringen av pauser, gestikuleringer og lignende (Silverman, 2020, s. 21), kombinert med at valgene jeg gjorde i transkriberingen, og tolkningen av meningsinnholdet, var basert på kunnskap og innsikt jeg har fått gjennom flere dypdykk i både teori om oppgavens tema og metode, gjør at jeg anser transkripsjonene som tilpasset til forskningsprosessen i sin helhet (Bird, 2005, s. 246-247).

3.5 Tematisk analyse

Analyseprosessen er, slik det fremkommer i Ryen (2002), en rotete og ikke-lineær prosess som krever mye tid og kreativitet fra forskeren (s. 145). Dette gjelder kanskje spesielt, som nevnt i avsnitt 3.3.2, dersom man arbeider med en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming (Suddick et al., 2012, s. 12). For å analysere de transkriberte intervjuene har jeg benyttet tematisk analyse, der hensikten var å lokalisere, analysere og rapportere temaer i de transkriberte intervjuene (Silverman, 2020, s. 496; Braun & Clarke, 2006, s. 79). Slik det fremkommer i Braun og Clarke (2006, s. 78), er fordelene med å bruke tematisk analyse at det er et fleksibelt verktøy som kan brukes på flere måter. Jeg har ikke fulgt deres oppskrift til punkt og prikke, men har tatt inspirasjon fra og arbeidet i tråd med de overordnede karakteristikkene ved metoden slik de og Lindseth og Norberg (2004) beskriver dem.

I tråd med funnene til Maher et al. (2018) om hva som kan øke kvaliteten til en analyse, har jeg benyttet flere forskjellige verktøy i analyseprosessen (s. 12). I første omgang skrev jeg ut transkripsjonene fra intervjuene, fordypet meg i de ved å aktivt lete etter mønstre (Braun & Clarke, 2006, s. 87), og brukte tusjer i forskjellige farger for å sortere foreløpige og potensielle koder og temaer. Etter at jeg hadde gjort meg godt kjent med datamaterialet, begynte jeg arbeidet med å lage det første utkastet av koder (Braun & Clarke, 2006, s. 87). Jeg kodet det første intervjuet manuelt i Word, der jeg, slik som i Braun og Clarke (2006), ga koder til utdrag som virket interessante (s. 88). I forhold til dette viser Ryen (2002) til at det er forskerens jobb å bruke sin intuisjon for å fange opp

det som kan være interessant, og å forsøke å se meningskonstellasjoner som kanskje ikke kommer konkret til uttrykk (s. 107).

For kodingen av de gjenværende intervjuene benyttet jeg analyseverktøyet NVivo, noe jeg syntes var både intuitivt og oversiktlig. Der kunne jeg laste opp de anonymiserte transkripsjonene, raskt markere de delene som var interessante, og tilordne dem til en kode. Jeg hadde også hele tiden oversikt over hvor mange utdrag hver kode hadde. Underveis i kodingen av det siste intervjuet skjedde det noe med lagringen som gjorde at jeg mistet alt jeg hadde gjort inne i programmet. Til tross for at det var svært frustrerende, ser jeg nå at det var hell i uhell, og at jeg, ved å kode de samme intervjuene for andre gang, da i Word, fikk muligheten til å bli enda bedre kjent med datamaterialet. I tillegg hadde jeg uansett tatt for meg datamaterialet med et annet verktøy, for som Maher et al. (2018) påpeker, er det å kun benytte NVivo ikke nok for å sikre god kvalitet (s. 12).

I den neste fasen av analyseprosessen skrev jeg ned de til sammen 21 kodene jeg hadde funnet på små papirbiter, og sorterte de i foreløpige undertemaer, som jeg så samlet de relevante utdragene fra intervjuene innenfor (Braun & Clarke, 2006, s. 89). På det tidspunktet hadde jeg elleve potensielle temaer, eller undertema, som de i Lindseth og Norberg (2004) omtales som (s. 150), og som jeg måtte konkretisere og korte ned på, noe jeg gjorde ved hjelp av flere papirlapper. Gjennom sortering av små og store papirlapper, skriving av foreløpige titler på hovedtema og funn, og en samtale med veileder, kunne jeg endelig finne essensen i hvert tema og gi de et navn (Braun & Clarke, 2006, s. 92). Så kunne jeg begynne på kapitlet om studiens funn, der jeg kunne lage en helhetlig tekst med utgangspunkt i hovedtemaene og relevante utdrag fra intervjuene som tilhørte dem.

3.6 Studiens kvalitet

Jamfør Kvale (1995) sikter validitet i kvalitativ forskning til lokale, personlige og samfunnsmessige former for sannhet med fokus på daglig liv og lokalt narrativ, og ikke til en universell sannhet (s. 21). Man kan, med en bred forståelse av validitetsbegrepet, bidra til valid kunnskap også gjennom kvalitativ metode, dersom den valgte metoden i en forskningsprosess faktisk undersøker det den har til hensikt å undersøke, og om man som forsker er transparent (Kvale, 1995, s. 22, s. 38). Det er også derfor jeg gjennom dette kapitlet beskriver forskningsprosessen i detalj, slik at også leseren teoretisk sett kunne nådd frem til samme resultat, hadde hen skulle gjentatt prosessen slik jeg beskriver den (Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 187).

Maher et al. (2018) hevder at troverdighet er et mer passende krav å sette i evalueringen av kvalitativ forskning enn validitet forstått som replikasjon (s. 3). For at en studie skal være troverdig, bør den, jamfør Korstjens og Moser (2017) oppfylle følgende kriterier: 1) kredibilitet: funnene må være sannsynlige og en sann fremstilling av forskningsdeltakernes utsagn, 2) overførbarhet: funnene kan være gjeldende for andre kontekster eller med andre forskningsdeltakere, og forskeren må vise til deres overførbarhet gjennom grundige beskrivelser, 3) pålitelighet: funnene må være stabile og konsekvente over tid, 4) bekreftbarhet: funnene må kunne være intersubjektive, og forskeren må vise til at de er forankret i datamaterialet, og 5) refleksivitet: forskeren må demonstrere at den har en refleksiv posisjon (s. 2-3). Sistnevnte skriver jeg mer om i avsnitt 3.7. Jeg anser studien som å ha kredibilitet, pålitelighet og bekreftbarhet ved at jeg har intervjuet forskningsdeltakerne og analysert transkripsjonene fra intervjuene på en grundig og fenomenologisk-hermeneutisk måte og fra både mikro- og

makroperspektiv og med ulike verktøy (Maher et al., 2018, s. 12). Funnene er slik forankret i datamaterialet og ikke i mine subjektive oppfatninger. Jeg anser også studien som overførbar, noe jeg legger til rette for ved å gi fylldige, men anonymiserte, beskrivelser av forskningsdeltakerne og deres opplevelser, og å sette disse i en kontekst, slik at andre kan kjenne seg igjen i det. Videre har jeg etterlevd noe av det Ryen (2002) trekker frem som styrkende for en forskningsprosess' reliabilitet: jeg tok opp intervjuene slik at datamaterialet ble så konkret som mulig, jeg har redegjort for prosedyrene ved datainnsamlingen, og jeg vil, i kapittel 4 presentere både større og mindre utdrag fra datamaterialet, og ikke bare oppsummere det (s. 181). Til sammen anser jeg dette for å ha lagt et grunnlag som kan gi studien god kvalitet.

3.7 Forskerrollen

En av mine oppgaver som forsker i en fenomenologisk-hermeneutisk forskningsprosess har vært å bruke kreativitet for å formulere forståelse, og kritisk tenkning for å komme frem til en helhetlig forståelse av temaet som forskes på (Lindseth & Norberg, 2004, s. 152). For å sikre en helhetlig forståelse, har det først og fremst vært avgjørende for meg å innta en refleksiv forskerposisjon og å anerkjenne at jeg som forsker er med på å forme forskningsprosessen, både gjennom min forforståelse, mine personlige preferanser, og hvilke begreper og teorier jeg har valgt å bruke (Bergsland, 2021, s. 45). De erfaringene jeg har gjort meg gjennom livet og de oppfatningene jeg har slik de har blitt formet av samfunnets diskurser, kulturen og normene jeg har vokst opp med, kan på ulike måter ha påvirket min forståelse av det å være pensjonist (Bagge, 2011, s. 33). Mitt bilde av pensjonister preges kanskje i størst grad av det jeg har sett hos mine nære og kjære, og jeg har kanskje ubevisst tenkt på de som til dels monolittiske, der (nesten) alle pensjonister jeg kjenner blant annet er glade i natur og å holde seg aktive, og oppgitt over teknologiens økende plass i samfunnet. Dette bildet av pensjonister, min forforståelse, kan ha vært internalisert i meg (Bagge, 2011, s. 34), og vært med på å prege prosjektet helt fra starten av; for eksempel valgte jeg hovedspørsmål og stikkord ut ifra hva jeg oppfattet som interessant å spørre pensjonister om. Derfor har det vært viktig for meg å reflektere over egne antagelser underveis og å ikke ta mine oppfatninger som en gitt sannhet (Applebaum, 2012, s. 43; Ryen, 2002, s. 124), noe jeg har gjort blant annet ved å lese meg opp på temaet om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning og livskvalitet, og slik blitt klar over andre perspektiver og diskurser.

I selve intervjuene kan også mitt kroppsspråk, bekræftende lyder som «mm», det at jeg forble stille eller uttrykte enighet, også ha vært med på å påvirke det forskningsdeltakerne sa (Silverman 2020, s. 215). Jeg tror dog at mitt kroppsspråk og ansiktsuttrykk i hovedsak virket oppmuntrende og at det, som Ryen (2002) skriver at det bør, signaliserte velvilje (s. 101), og at forskningsdeltakerne følte seg fri til å si hva de mente. Slik det kommer frem i Bagge (2011), er det ikke til å unngå at vi i en samtale deltar med vår forforståelse (s. 35), og man kan i et intervju aldri være helt nøytral (Høffding & Martiny, 2016, s. 541). Det var derfor viktig at jeg hadde god kjennskap til mine intensjoner, og om hvordan disse kunne komme til uttrykk i møtet med forskningsdeltakerne (Bagge, 2011, s. 42). Jeg mener at jeg sikret at graden av påvirkning var begrenset ved å nærme meg samtalene med forskningsdeltakerne på en fenomenologisk-hermeneutisk måte, og ved at jeg at jeg brukte teknikker jeg har lært gjennom min erfaring med rådgivning, som å stille åpne spørsmål og å la den jeg intervjuer få tid til å tenke ved å la stillheten være (Kvalsund, 2006, s. 6-15).

3.8 Etske betraktninger

Etske aspekter gjelder for hele forskningsprosessen, og som forsker er man nødt til å være klar over disse (Silverman, 2020, s. 171). Det er allerede fra forskningens startfase, før det i det hele tatt er aktuelt å holde intervju, viktig å reflektere over ens egen motivasjon for og formålet med forskningen (Silverman, 2020, s. 148). Som forsker knyttet til et universitet er jeg, jamfør Sohlberg og Sohlberg (2019) en del av et spesielt miljø som preges av stor frihet knyttet til valg av hva fokuset for forskningen skal være og hvilke forskningsmetoder som skal benyttes, og med det følger et ansvar (s. 271). Jeg har selv valgt temaet for mitt forskningsprosjekt, og det har jeg gjort på bakgrunn av et ønske om å belyse pensjonisters situasjon, og potensielt bidra til å gi både nåværende og fremtidige pensjonister bedre forutsetninger. Det tror jeg i så fall ville vært et bidrag til fellesskapet, og som sådan en etisk forsvarlig motivasjon bak forskningsprosessen (Silverman, 2020, s. 148).

Forskning som innebærer opplysninger om andre mennesker må etterleve personvernlovverket, og før jeg kunne gå i gang med intervjuprosessen måtte søknaden om prosjektet godkjennes av Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandørs personverntjenester, noe det ble tidlig i januar (Vedlegg 1). Jeg har i løpet av forskningsprosessen vært opptatt av å sikre ivaretagelsen av forskningsdeltakernes frivillige deltakelse og anonymitet (Sohlberg & Sohlberg, 2019, s. 272, 275), og har forsikret dem om at de når som helst kunne trekke seg fra prosjektet uten å måtte oppgi en grunn for det, samt understreket at de ikke ville bli beskrevet på en måte som gjorde at de kunne identifiseres. To eksemplarer av samtykkeerklæringen, som var en del av informasjonsskrivet, ble i forkant av intervjuene signert slik at både jeg og forskningsdeltakerne fikk en kopi. Videre har det vært viktig for meg å oppbevare lydopptakene og transkripsjonene på en etisk forsvarlig måte. Alt av datamateriale har vært lagret på steder kun jeg har tilgang til, og blitt slettet da jeg var ferdig med analysen. Jeg har også gitt forskningsdeltakerne fiktive navn, og unnlatt å vise til identifiserende faktorer som bosted og navn på organisasjoner. Jeg har dog sett meg nødt til å vise til forskningsdeltakernes kjønn, hvor lenge de har vært pensjonister og deres sivilstatus, da det i noen sammenhenger har vært viktig for å få en helhetlig forståelse av deres utsagn og situasjon. Jeg mener likevel at de andre tiltakene jeg har gjort sørger for at deres anonymitet ivaretas.

Transparens som en måte å sikre en studies kvalitet på har jeg nevnt i avsnitt 3.6. Jeg vil kort nevne at det også har et etisk aspekt: en sentral del av den vitenskapelige kulturen og dens normer er at en forskningsprosess skal kunne granskes, noe som gjør det avgjørende at man som forsker har vært transparent (Sohlberg & Sohlberg, 2019, s. 276). Jeg mener at jeg i dette kapitlet har gjort eksplisitt både de valgene jeg har tatt gjennom forskningsprosessen og faktorer hos meg selv (Sohlberg & Sohlberg, 2019, s. 277), og at det har lagt et grunnlag som har gjort det mulig for meg som forsker å opptre etisk forsvarlig gjennom hele forskningsprosessen.

Kapittel 4: Presentasjon av funn

Gjennom en omfattende tematisk analyse av datamaterialet gjort med utgangspunkt i oppgavens problemstilling, har jeg identifisert fire hovedfunn. I dette kapittelet vil jeg presentere disse med sitater fra forskningsdeltakerne som grunnlag. Der setningene som presenteres ikke har vært uttalt rett etter hverandre har jeg valgt å benytte tegnet [...]. Tegnet (...) benyttes der utsagnet er delt, mens tegnet ... indikerer en tenkepause.

Funnene har jeg valgt å kalle henholdsvis 1) Hvem er jeg nå?, 2) Å være sammen, 3) Å være utenfor, og 4) Det er opp til meg selv å både gi og ta. Funnene jeg presenterer skal bidra til å besvare oppgavens problemstilling: «Hvordan opplever pensjonister mening og å være av betydning, og hvordan påvirker dette deres livskvalitet?».

4.1 Hvem er jeg nå?

Det første funnet jeg vil presentere handler om pensjonistenes forhold til hvem de er nå, som pensjonister, når de ikke lenger er i arbeid, og har en annen rolle enn før. Dette snakker de om med litt ulike ord. Madicken, som har vært pensjonist i nesten to år, sier det slik: «Jeg har nok kjent på det at 'ja, nå er du bare et menneske' liksom (...). Nå er du den du er, på godt og vondt». Alma, som har vært pensjonist i fem år, forteller om et savn, og hvordan det oppleves for henne å ikke være i arbeid noe mer, spesielt slik det var i starten av den nye tilværelsen:

Jeg savner det å ha en verdi kun for meg selv. Det er ikke det at jeg ikke betyr noen ting, for det gjør jeg jo. Jeg vet jo at jeg gjør det. Men det er det der med å ha noe å gå til som er bare for meg da [...] Jeg føler at jeg ikke har noe egenverdi noe mer, sant? [...] Det ble jo bedre etter hvert, det er jo en overgang det der tror jeg (Alma).

Madicken reflekterer også rundt savnet hun kjenner på knyttet til det å ikke lenger jobbe: «Jeg har nå savnet litt det her faglige som gjør noe med hjernen». Slik Alma omtalte det å ha noe som bare er for henne, knytter også Madicken savnet til «meg»-et: «Savnet er ikke så stort nå kanskje, men når jeg kommer her og setter meg ved et bord og får lest litt og sånn, da tenker jeg 'oi, oi, oi, oi, det her er meg, liksom'».

Samuel, som i store deler av sin yrkeskarriere hadde en rolle som leder, men som nå har vært pensjonist i ni år, opplever det litt annerledes. Han sier det slik: «Det er veldig greit for meg å være ute av den rollen og bli tatt for den jeg er». For han var det ikke rollen han hadde hatt i arbeidslivet som betydde mest: «Den identiteten var så sterkt knyttet til det der med å være far, også har jeg fått lov til å være farfar i så stor grad at jeg har ikke mistet noe identitet». Det å være forelder og besteforelder, og hvordan det er en del av ens identitet som pensjonist er det flere som reflekterer rundt. Madicken forteller:

Det der å være mor og farmor, det er nok også en viktig del av min identitet da (...) Men selvfølgelig så må jeg på en måte skrelle bort alt det der ... Jeg må være en egen person. Jeg kan ikke bare være den som hører sammen med ... (Madicken).

Flere av pensjonistene snakker om de forventningene som kan stilles til en når man er pensjonist. Alma sier det slik: «(...) liksom det å være mamma og bestemor og sånn, det er jo nesten en selvfølge at man skal være sånn og sånn ...». Madicken snakker også om dette:

(...) folk kan forvente at 'nå har hun god tid, nå kan hun være med i det styret eller nå kan hun være med der eller nå kan hun gjøre sånn og sånn' (...) Jeg vil ikke at andre folk skal forme ... Hvis jeg kjenner at det er noe som jeg får lyst til, da tror jeg at jeg kan gjøre det, men jeg vil ikke at andre skal bestemme 'å ja, det passer godt for henne' (Madicken).

Knyttet til dette er det også flere som snakker om det å gjøre det de selv har lyst til nå som de er pensjonister. Dette beskriver de med ulike ord, som blant annet hva de «vil», hva som «betyr noe» for dem, og hva som «opptar» dem. Madicken påpeker at som pensjonist, tillater hun seg i større grad å prøve å finne ut hva hun egentlig vil. Lisabet, som har vært pensjonist i 18 år, og som har hatt god tid til å lære seg selv å kjenne på en annen måte enn som arbeidstaker, forteller at «(...) det har kanskje blitt tydeligere nå som jeg har blitt eldre, at det er ikke alt som betyr noe. Det blir snevrere kanskje, det som en bryr seg om å delta og å gjøre». I samme ånd snakker Orvar, som har vært pensjonist i 14 år, om de forventningene han hadde til hvor mye han skulle reise da han ble pensjonist. Det ble mindre turer enn han hadde sett for seg, noe han forklarer på følgende måte:

Når jeg reiser nå så vil jeg reise med mål og mening. Siste gangen jeg var i Syden var i 1991 (...) Så jeg synes det er like greit med slike opplevelsesturer, og helst i grupper (...) Det må være noe som opptar deg (Orvar).

I forhold til dette, snakker Alfred om hvor godt det var å kunne dra til Syden et par ganger i året før han for fire år siden ble pensjonist, men at han ikke kan ta seg råd til det noe mer. Når jeg spør om hvordan han tror det ville vært dersom penger ikke var et problem, forteller han at «Jeg tror ikke jeg ville gjort tingene så mye annerledes ... Vi gjør jo stort sett som vi vil». Knyttet til det å kunne gjøre som en vil, er det flere av pensjonistene som snakker om hvordan det nå er å ha muligheten til å styre sitt eget liv, fordi de disponerer tiden selv. Orvar forteller: «Jeg må si det, at egentlig har jeg begynt å trives med å være pensjonist. For du disponerer tiden veldig greit, sånn som du selv vil». Det å gjøre det en selv har lyst til når en har lyst til det snakker flere av pensjonistene om.

Har jeg lyst på en god middag, så lager jeg meg en god middag. Og har jeg lyst på et glass vin, så tar jeg meg et glass vin, om så klokka er fire om ettermiddagen (...) Jeg kan jo sitte å være tilstede i en operasal om det så er klokken ni på morgenen og fylle stua mi med det, så det er jo fantastiske muligheter (Samuel).

Efraim, som har vært pensjonist i ti år, forteller også om at han bestemmer hva han vil gjøre selv:

Kona mi sier at «du har det så travelt», så sier jeg «nei, jeg har det ikke travelt, for jeg plukker ut det jeg har lyst til å gjøre» (...) Men det er ikke sånn at jeg skynder meg fra det ene til det andre, jeg bruker jo den tiden jeg trenger (Efraim).

Noe som preger rollen som pensjonist er nettopp det med god tid, som flere nevner. Blant annet snakker flere av pensjonistene om hvor godt det er å ha god tid på morgenen:

Jeg må ha den her stunden om morgenen. To store krus med kaffe og frokost mens jeg ser nyheter og kanskje leser et kapittel eller to i en bok før klokka er 10,

så kan jeg kanskje gjøre noe. Men jeg vil ha den der tiden der. Den er veldig verdifull (Samuel).

(...) Spiser en god frokost sammen med kona mi. Så gjør jeg det som jeg fremdeles synes er luksus, og det er å sette meg inne på stua og lese avisa grundig. Det hadde jeg aldri tid til da jeg var i jobb (Efraim).

«(...) så tenner jeg opp i ovnen også sitter jeg og koser meg med kaffe til hvert fall kona har stått opp, hvis hun ikke står opp samtidig med meg. Så drikker vi kaffe. Ja, koser oss lenge med kaffe» (Alfred).

Knyttet til det å ha mulighet til å gjøre hva man vil, snakker Lisabet om gleden hun får fra dans og musikk: «Jeg har de samme interessene, jeg liker dans og musikk, rytme. Det kribler i kroppen sånn som da jeg var ung. Men jeg orker ikke å hoppe og sprette så mye da». Også Orvar snakker om at han finner glede i de samme interessene han alltid har hatt, også nå når han er pensjonist:

Da jeg ble pensjonist, så gikk jeg ikke hjemme og satt på sånne gamle norske slagere. Jeg gjorde ikke det. Men jeg hørte fremdeles på The Beatles og Deep Purple. Det gjør jeg enda. Og da har jeg lurt på «når skal du bli voksen?», og så sier jeg til meg selv «det spørsmålet kan du like godt slutte å spørre. For er det så stor hensikt i det å bli voksen? Er det ikke like bra å ha det artig?» Det at du blir gammel er ille nok, men det å bli voksen det har jeg sluttet å fantasere om (Orvar).

Samuel, på sin side, har vært bevisst på å leve på en annen måte og å innta en litt annen rolle der han ikke trenger å ta så mye ansvar etter at han ble pensjonist: «(...) så var jeg veldig ivrig på å ikke ta så mye ansvar (...) Jeg vil heller stable stoler og koke kaffe». I forhold til dette, sier Lisabet at hun før kunne ta på seg ansvar i form av verv, men at «Nå sier jeg nei takk, nå vil jeg bare gå og være deltaker».

Alma snakker om hvordan hun som pensjonist har satt grenser for sitt arbeid med det frivillige basert på de behovene hun nå ser hos seg selv: «Det er jo ikke meningen med frivillig arbeid at det skal bli en belastning, så der har jeg vel blitt flinkere til å se mine egne behov da». Efraim har også satt grenser basert på sine behov, og forteller om det frivillige arbeidet han hadde drevet med tidligere i pensjonisttilværelsen: «Jeg kjente at det begynte å bli nok, for du hadde det over deg hele tiden at, plutselig ringer telefonen, også får du et oppdrag». Madicken synes at det er godt å bare ha seg selv:

Jeg oppsøker ikke aktivt noe sånt frivillighetsarbeid, det har jeg ikke gjort så langt, for jeg synes det har vært så godt å bare ha meg selv (...) Jeg kjenner at det er godt å ha litt ro, og at jeg ikke må spurte ut hver dag (Madicken).

Lisabet beskriver det som en lettelse å ikke være bundet noe mer: «(...) når jeg endelig bestemte meg for å gå av, så var det en lettelse, fordi at hvis jeg skulle dele opp og bare ta noen prosent, så ville jeg vært veldig bundet». I samme ånd sier Efraim at «Når jeg var ferdig så var jeg ferdig» da han snakker om den dagen han sluttet å jobbe. Samuel sier i forhold til dette at han i rollen som pensjonist føler seg fri.

Knyttet til dette funnet ser vi at pensjonistene snakker om sine refleksjoner rundt rollen som pensjonist og deres identitet, og at flere av dem er inne på det å ha god tid og å finne ut av egne behov og ønsker.

4.2 Å være sammen

Det neste funnet viser til de opplevelsene pensjonistene har av å høre til, enten til andre mennesker, foreninger eller fysiske steder. Dette bruker de også litt forskjellige uttrykk for å beskrive, og viser til ulike arenaer for hvor de opplever tilhørighet. Madicken snakker om hvor fint det er at hun blir «regnet med» av familien. Alma snakker om at det er greit å ha tilhørighet til en forening hun er medlem av. Hun trekker også frem en gruppe med det hun kaller «voksne damer», som hun har trent sammen med i flere år:

En merker jo det hvis det er noen som er borte. Da blir det liksom med en gang spørsmål om det er noen som vet noe om det, sant? Så det er jo en bra tilhørighet det da, at folk følger med sånn (Alma).

Madicken forteller om en fritidsbolig hun eier, og hvor meningsfullt det er å kunne ta vare på den, fordi hun har røtter der. Efraim snakker også om å fysisk høre til: «(...) er nesten hver dag en liten tur i sentrum fordi det har noe med tilhørigheten til stedet jeg bor, og en treffer jo som regel noen en kjenner når en går en tur i byen». I forhold til dette snakker Madicken også om hvor godt det kan være å kjenne noen:

Så er det litt godt, det der med gjenkjenning. Ja, de kjenner deg igjen, og jeg kjenner igjen de og (...) Du har liksom en historie som de vet om en del av. Og det gir meg en del av den her tryggheten da (...) «Oi, det var godt, hun kjenner meg, hun vet hvem jeg er» (Madicken).

Knyttet til det at noen vet hvem en er, forteller Alma om livslange bekjentskap: «Jeg har to venninner, vi vokste opp i samme gata, så vi har kjent hverandre hele livet. Hun ene husker jo mer om min barndom enn jeg gjør selv (latter). Så det er jo litt artig». Efraim har også knyttet livslange bekjentskap. Han møter sine gamle klassekamerater jevnlig, og det synes han er «utrolig flott»:

Vi møtes fremdeles til treff (...) Det er liksom noe med å holde fast på den felles opplevelsen og felles erfaringen der. Den har vi tatt med oss videre og den har vært utrolig flott å ha [...] Den er liksom med på å binde sammen starten av yrkeskarrieren og etter avslutningen av yrkeskarrieren. Og så ser vi at vi har mye felles interesser og felles opplevelser over det store spennet her (Efraim).

Det å være sammen med andre i samme alder og situasjon, er det flere av pensjonistene som snakker om. Samuel påpeker at det for han kjennes naturlig «(...) å være med i foreninger der det er mye eldre». Lisabet, som har vært skilt siden hun ble pensjonist, snakker om at det er «veldig trivelig» å kunne være sammen med andre i samme situasjon som henne. Hun snakker om at det er trivelig å delta på arrangement for pensjonister: «Der var jeg for første gang i fjor, og det var veldig trivelig (...) Spise god mat og sitte sammen flere for å spise (...) Vi er jo pensjonister da, og de fleste damer». Også Efraim snakker om samvær med andre pensjonister, og tenker tilbake til hvordan det var i tiden etter at han hadde gått av med pensjon for ti år siden:

Jeg begynte å være med i en del sånne sosiale foreninger. Når en begynner å se etter så finnes det massevis med fritidsmuligheter for den som er pensjonist (...) Finner et veldig fint, sosialt fellesskap der da (Efraim).

Madicken snakker også om en eldregruppe hun er med i: «Det er litt kjekt da, å få en liten prat med sidemannen og sånn». Temaet om samvær med andre pensjonister kom også opp i samtalen med Alfred. Han snakker om den gleden han får fra samholdet i nabolaget, som han beskriver som å ha en gjennomsnittsalder på cirka 80 år:

Vi prates sammen alle sammen, også har vi sånn sommer-grillings med alle sammen. Så har vi rakfisklag og eget stort partytelt som vi setter opp da (...) De aller, aller fleste kommer når vi har disse arrangementene, og de koser seg verre, vet du. Så det er jeg veldig opptatt av at skal fortsette, fordi jeg ser de gleder seg og er så engasjerte alle (Alfred).

Naboskapet, og det å kunne bety noe for naboene, trekker også Samuel frem:

Jeg synes det er flott å kunne bety noe for folk i de der lille 15 sekundene vi står sammen i heisen, og å si noe vennlig. Så ser du at kjerringa blir litt blid. Det synes jeg er flott (Samuel).

Alma, som i likhet med Lisabet har vært skilt i mange år, forteller i forhold til dette at «Det er vel viktig å ta vare på venner og sånn da. Spesielt når en er alene, så er det viktig». I samme ånd forteller Lisabet om at det er en del damer i gruppene hun er medlem av som fortror seg til henne. Det synes hun er godt: «Det hender det at jeg tenker at det er godt å være der for noen. Veldig godt». Også Madicken har vært skilt i mange år. Hun har til gjengjeld, som hun sier det, «fått være litt nær» barnebarna sine, og ofte vært der på besøk i lengre perioder. Det forteller hun videre om:

Jeg har fått god kontakt med dem da, når jeg har vært såpass masse sammen med dem, og det er vel og på grunn av at jeg har vært alene, tenker jeg. Hadde vi vært to sammen så kunne vi ikke vært på den måten ... Over et par uker og sånn (...) Det hadde blitt litt, ja ... [...] Det betyr veldig mye for livet mitt (Madicken).

Samuel trekker også frem familien, og spesielt barnebarna, som viktige for hans livskvalitet: «Jeg har høy kvalitet på livet mitt i betydningen at jeg har store, fine, meningsfulle roller og kan være med barnebarn så ofte som jeg kan». Alma har litt eldre barnebarn enn Samuel, og tenker tilbake på hvordan det var da de var litt mindre: «Jeg lånte dem kanskje mer enn jeg passa dem [...] Jeg er veldig glad i barnebarna mine. Veldig glad i barnebarna mine». Hun forteller om en gang da barnebarnet hadde gitt henne en gave:

«Mormor, etter at vi hadde kjøpt og betalt så så vi at det var en annen som det sto 'glad i deg' på», og så sier han «men du vet jo det at vi er glade i deg». Så det er et eksempel på at en vet at en har verdi da (Alma).

Madicken snakker om at det ikke alltid skal så mye til å få dekket det sosiale behovet: «Jeg liker best å ha snakket med noen i løpet av en dag da (...) Helst å treffe noen, men det kan en jo gjøre bare en går til postkassen det, så det òg hjelper». At det er fint å bare treffe, eller «se noen», snakker også Alfred om. Han sier: «Jeg synes det er hyggelig å gå på kafé og se folk og ikke minst prate med folk». Ordet «hyggelig» benytter også Lisabet for å beskrive det å treffe andre:

Det er litt viktig å komme seg ut og slå av en prat med noen, fordi utenom, når jeg ikke har familie, så blir det ikke noe (...) Jeg har noen damer, vi ringer hverandre og «skal vi ta en kaffe?». Ja, det er hyggelig (Lisabet).

Oppsummert ser vi altså her at pensjonistene snakker om hva det betyr å være sammen med andre i sosiale sammenhenger som familie, venner, nabolag, foreninger og aktivitetsgrupper.

4.3 Å være utenfor

Funnet jeg nå vil presentere handler om pensjonistenes opplevelse av å være alene, tilsidesatt, uaktuell, til overs eller i veien, noe flere av de er inne på. For eksempel sier Lisabet det slik: «Å være pensjonist er jo også å være på siden av det som skjer. En er jo mer en tilskuer (...) En er jo på siden av det samfunnet en lever i». Det handler også om frykten for å være til bry eller å skulle bli en belastning for noen, som flere av pensjonistene også snakker om. Blant annet snakker Madicken om det når hun forteller om de gangene hun er på besøk og passer barnebarna i lengre perioder: «Jeg tenker når jeg har vært der en stund, 'ja, er det belastning eller er det hjelp?'».

Lisabet, som ikke har noen familie rundt seg, forteller om at det er «litt rart»: «Jeg har ikke noen rundt meg. Ikke noen som bor her og ikke noen nære (...) Det er nok litt rart». Senere forteller hun også at «Nå har jeg ikke noen å ha omsorg for. Det er litt rart [...] Det er kanskje det jeg egentlig strever med, at nå er det ingen som trenger meg».

Flere av de andre pensjonistene, som er skilt, men som har annen familie nær seg, beskriver også lignende følelser. Alma forteller: «Jeg har ikke noe nær familie utenom de jeg har ordna selv, det har jeg ikke. Så det er noen ganger at jeg føler det at 'hvorfor er jeg her, jeg er jo bare i veien'. Det må jeg si at jeg gjør». Også Madicken forteller at hun tar seg selv i å tenke «'var jeg for lenge, var jeg for ...'» når hun har vært på besøk for å passe på barnebarna. Lisabet snakker om at hun har en dame i sin omgangskrets som hun føler at hun kan fortro seg til, men at hun ikke vil være til bry: «(...) hun har jo barn og barnebarn og har jo mer enn nok, så jeg skal ikke forstyrre og jeg skal ikke mase».

Knyttet til frykten for å være til bry, er det flere av pensjonistene som snakker om det å ikke bli tatt på alvor:

Det er jo det der at jeg føler at mine meninger eller mine erfaringer, de er ikke aktuelle lenger, men det kan de være, synes jeg. Jeg prøver jo å følge med, så selv så synes jeg at jeg kan ha noe fornuftig å si (Lisabet).

Noen ganger føler jeg at liksom det som jeg sier ikke betyr så mye. Hvis det blir snakka om ting så kan jeg droppe inn med et eller annet, så merker jeg at «det her er ikke noe» (...) Så det kan være litt sårt (...) Så du blir litt redd for å si noe og da [...] Det er litt det der med å føle seg litt til overs og utenfor og i veien, da. Det har jeg følt litt på. Men det kan jo være at jeg har gjort det tidligere og da, men at du merker det mye mer dess eldre du blir da (Alma).

Samuel forteller om utenforskap knyttet til det å falle av med henhold til teknologi:

*Jeg kjøpte meg ny pc da jeg ble pensjonist, og der var det et oppdatert skrivesystem som jeg ikke har vært borti (...) Og dermed så ble det her litt sånn, *sukk*. Så det å skrive på pc-en nå og lagre rett og sortere og det å ha gode systemer ... Data har blitt et ork, og det gjør jo også at jeg blir litt utenfor (Samuel).*

Videre beskriver han at det også går utover selvtilliten hans: «Jeg blir så oppgitt! Så selvtilliten blir litt lav. Det er jo et redskap, som før var blyant og viskelær». Han beskriver en situasjon der han skulle kjøpe en billett på nettet til noe han og sønnen skulle på sammen. Han «klabbet så mye» med å betale at han til slutt ga opp, og måtte be sønnen om å gjøre det i stedet. Det synes han var dumt:

Så legger jeg liksom en ball til ungene mine at de skal skjønne at han pappa er egentlig ganske ubehjelpelig. Og det synes jeg også er litt dumt, for da påfører jeg de kanskje en slags bekymring som de burde slippe (...) Jeg har et såpass nært forhold til mine barn, at de må slippe å skjønne at jeg ikke er oppgående før det er helt nødvendig da (Samuel).

Knyttet til dette snakker Alma om at hun også er bekymret for at hun skal belaste familien sin, og sier: «Den store skrekken er å skulle bli en belastning for noen, sant? (...) Jeg skal ikke være noen belastning, det skal ikke være sånn at de føler at de må ta vare på meg». Frykten for å skulle bli en belastning snakker også Efraim om:

Jeg har sagt til ungene mine, «hvis jeg havner på et sykehjem, så må dere sørge for at jeg får lungebetennelse, og så vil jeg ikke ha noen behandling» (...) Der blir du liksom bare en som skal passes på (Efraim).

Oppsummert ser vi her at har flere av pensjonistene snakker om følelsen å være utenfor og frykten for å være til bry eller belastning for noen.

4.4 Det er opp til meg selv å både gi og ta

Det siste funnet knyttes til pensjonistenes opplevelse av at det er opp til dem selv å ta initiativ. Om dette benytter de litt ulike begrep, men alle pensjonistene snakker om det til en grad. Blant annet sier Alma det slik: «Det er jo bare å prøve å gjøre det beste ut av ting da, å finne ut av hva man vil og ønsker selv. Ta vare på seg selv også». Det å finne ut av egne ønsker snakker også Efraim om, som har erfart at det er viktig å «finne ut hva man har lyst til å gjøre, og så kan du gjøre det». Madicken snakker også om det at man må finne ut hva man selv vil: «Jo eldre du blir, dess mer må du bare gjøre det du har lyst til å gjøre».

Dette funnet knytter seg også til pensjonistenes opplevelse av at de må både gi og ta. Da han snakker om hans generelle opplevelse av pensjonisttilværelsen, sier Alfred at «Vi har det jo kjempefint, jeg må si det», men også at «Det er noe som heter som man reder, ligger man». Denne oppfatningen deler også Efraim, som sier: «Skal du oppleve våren, så må du oppleve vinteren på forhånd».

Samuel er klar på at hans livskvalitet, hvert fall da det kommer til opprettholdelsen av helsemessige aspekter av den, er opp til han selv: «Den livskvaliteten knyttet til helse sliter jeg med. Jeg sliter med å få til noen gode rutiner med treningssenteret og alt sånn. Men det er kun opp til meg selv. *Kun opp til meg selv*». Orvar er også tydelig på at det er opp til en selv å ta grep dersom en er misfornøyd med tilværelsen. Han og Efraim snakker om det å ta initiativ:

Det er opp til meg selv å være aktiv, ikke sant? For en må gjøre noe selv, ikke sant? En skal ikke sitte å vente på at det detter i fanget på deg. Så hvis det er noe du er misfornøyd med så sier jeg til dem at «nå må du prøve å tenke på deg selv nå, hva du egentlig er passiv for og ikke gjør noe med», så da kan man heller rette kritikken mot seg selv. Det er ikke samfunnet du skal kritisere, mener jeg da (Orvar).

Så må du være bevisst på at det er du selv som må ta initiativet. Du kan ikke sette deg ned i stolen inne i stua di og vente på at folk skal komme og spørre deg om du vil være med på noe, for da tror jeg du oppdager at du er ganske alene (...) Så, finne ut hva man har lyst til å gjøre, og så kan du gjøre det (Efraim).

Videre snakker flere av pensjonistene om effekten av å ha en nedsatt helse, men viser at så lenge de har mulighet til å styre sitt eget liv og å opprettholde et visst aktivitetsnivå, så er det tålelig.

Du blir jo ikke yngre og yngre (...) Men det er jo som en sa til meg at har du ikke vondt noe sted, så er du død, og når du har passert 70 så får du tåle å kjenne at det knirker litt enkelte plasser. Så jeg har akseptert tilværelsen min, og synes jeg har det bra (Alfred).

I forhold til dette forteller Efraim: «Aktiviteten må få et lavere tempo, men så lenge jeg kan styre det selv, så vil jeg bruke de virkemidlene som gjør at en er oppgående. For det er så spennende å leve. Spennende og nifst». Lisabet snakker også om at aktivitetsnivået må justeres: «Jeg kjenner at ting går saktere og jeg bryr meg ikke om å ut og farte. Så det er jo stor forskjell på å være 60 og 80. Og det er jo bare naturens gang». Madicken snakker om at hun er glad for at hun har «såpass bra helse» og at hun fortsatt har mulighet til å holde seg i aktivitet. Hun forteller videre:

Jeg blir jo eldre, men jeg tenker jo at du må ikke begynne å tenke sånn «å, nå skal du snart dø», for jeg skal jo ikke det, jeg lever da enda. Jeg må ikke begynne å tenke at «nei, nå må jeg trappe ned» (Madicken).

I forhold til dette snakker flere av pensjonistene om hvordan det er å ikke ha en hensikt med dagen. Alfred forteller om at han misliker høsten og vinteren, for da er det mindre å gjøre: «På sommeren, da er det bare det som sitter mellom ørene som begrenser det ... Men da høsten kommer, snøslaps og elendighet og kaldt og uff ...». Lisabet beskriver det som «kjedelig» å ikke ha noe konkret å gjøre:

Det er om å gjøre at dagen går, da. Det er jo ikke akkurat noen glede. Det er jo kjedelig å ikke ha oppgaver. Å ikke ha noe konkret å reise seg for å gjøre (...) Når det ikke er noe konkret som jeg har å gjøre, så blir jeg sittende der og lar dagen gå (Lisabet).

Alma trekker frem at det ofte kan gå mye tid uten at det skjer noe, og at den følelsen kanskje forsterkes av at hun ikke har en livspartner:

Problemet er jo at noen ganger så kan det bli litt mye tid da, at du har litt mye egentid. Det blir jo kanskje ekstra når en er alene da, at en tenker mer på det og sånn (...) Noen ganger så kan jeg tenke det at «det hadde vært greit hvis det hadde skjedd noe nå» (Alma).

I forhold til dette, forteller Samuel at han føler han har kastet bort mye tid som pensjonist:

I sum så har jeg kjedet meg mye som pensjonist (...) Jeg tenkte at jeg måtte løpe helt til jeg kommer meg over streken, og så kan jeg begynne å slappe av (...) Så det medførte at jeg ikke forberedte pensjonisttilværelsen, det er den tabben jeg begikk. Jeg lette litt og fomlet litt, og så kom etter hvert den her farfar-rollen ganske tydelig (...) Jeg har egentlig kasta bort mye tid de her ti årene jeg har vært pensjonist (Samuel).

Knyttet til dette, forteller Efraim at han var bevisst på å forberede seg på pensjonisttilværelsen, og beskriver hvilke grep han har gjort for å sørge for at han skal ha noe å holde på med som pensjonist. Blant annet sier han at det har vært viktig for

han å opprettholde de vennskapene han hadde fra før han gikk av med pensjon. Han har siden før han ble pensjonist drevet med frivillig arbeid, og forteller videre at:

Det var på en måte en videreføring av det jeg hadde gjort før, men det ga meg litt mer tid til å gjøre det som pensjonist da (...) Det var en veldig meningsfylt aktivitet å holde på med, jeg tror det var med på å gjøre den overgangen fra arbeidstaker til pensjonist mindre brå (Efraim).

Han forteller også om det å ha og opprettholde interesser:

Jeg har bestandig vært opptatt av å ha noe å holde på med også ved siden av jobb, og nå har jeg da mulighet til å holde på med det fullt ut. Det er en fantastisk mulighet. Så jeg pleier å si det sånn at pensjonistlivet kan ikke bli nok oppskrytt (Efraim).

De interessene Alfred har, er stort sett aktiviteter han bare kan drive med på sommeren, for eksempel å pusse på veteranbilen sin. Han synes det er tungt når han ikke har noe å holde på med, og blir glad når det for eksempel har snødd og han får noe å gjøre: «Jeg synes det er godt, og tenker 'å ja, har det snødd ja! Ja, så fint, da må jeg ut og måke'». Knyttet til dette snakker Madicken om feriehuset sitt, og at det å ha noe som fysisk må gjøres der, er meningsgivende: «Det har nå gitt meg en del mening og en friplass (...) Der har jeg gress og veranda og uthus og jeg har liksom masse som jeg kan gjøre». Orvar snakker om et eldre familiemedlem som han synes det er godt å kunne hjelpe med fysiske oppgaver som må gjøres:

Jeg har spurt henne flere ganger, «har du noe arbeid til meg?», og det har hun sagt ja til. Så jeg har hjulpet henne med utarbeid, både sommer og vinter, og det synes jeg er artig, for da hjelper jeg henne, og jeg får brukt kroppen (...) Det er jeg som maser (...) Jeg pratet med henne senest nå i dag tidlig om snømengder og om når jeg skal komme for å hjelpe henne (Orvar).

Knyttet til det å være til hjelp, snakker Samuel om hvordan det var for han som ny pensjonist, før han fant det han nå beskriver som hans store oppgave:

Vi satt i (stedsnavn) med gode pensjoner og nydelig klima og hvitvin på balkongen måned etter måned, og syntes vi var fullstendig unyttige (...) Jeg hadde ikke samvittighet til å sitte der og ikke gjøre noen ting når en kan være til nytte her (Samuel).

Lisabet forteller i forhold til dette om at, selv om det ikke direkte er noen som trenger henne noe mer, tror hun at det kan være av betydning når hun står på for å få med andre ut på ting. Hun forteller: «Jeg ønsker å være med andre sånn at de skal komme seg ut (...) 'Du må være med du og', 'du må gå du og'». Alma snakker også om at hun forsøker å ta vare på de hun bryr seg om:

Så har jeg en del venninner og sånn som er syke. Jeg prøver å ta litt vare på dem (...) Jeg gjør det jo frivillig og jeg synes jo det er koselig å være i kontakt med de jeg bryr meg om (Alma).

Knyttet til det å gjøre en innsats for andre, snakker også de fleste pensjonistene om det å legge inn en innsats for sin egen del. Alfred reflekterer rundt hvordan det var før han gikk av med pensjon og snakket om hvor givende det var å legge inn en innsats for å henge på: «Jeg har vært i et slikt miljø der det var stadig yngre folk, og folk som virkelig

ville noe, så jeg måtte ta i litt for å henge på selv, og det ga meg veldig mye». Madicken beskriver hvordan det å sette seg små mål kan være meningsgivende i hverdagen:

Det der å sette seg noen små mål for dagen (...) Det behøver ikke å være så store ting, få vasket badet, få strikket ferdig en ting som har ligget der i fem år, eller montert og sydd på knapper og bli ferdig med det (...) Det gir meg litt mening da (Madicken).

Alma beskriver det som en god følelse de dagene det er noe som skjer, og understreker, i likhet med Madicken, at det ikke trenger å være så mye:

Hvis du har noe å gjøre den dagen, da føler du at det er noe som skjer da (...) Det er en god følelse. Det trenger ikke å være så mye, bare det at du har noe, at det skjer noe (Alma).

Oppsummert ser vi at pensjonistene her snakker om det å ta initiativ selv, og om hvor godt og meningsgivende det kan være å ha noe å holde på med. De snakker også om hvordan det oppleves når de ikke har noe å gjøre.

Kapittel 5: Diskusjon

I dette kapitlet vil jeg diskutere funnene i kapittel 4 i lys av teorien og forskningen som er presentert i kapittel 2. Av funnene fremkommer det flere tema som kunne vært interessante å undersøke nøyere, men med hensyn til oppgavens problemstilling og begrensede omfang, er det tre overordnede tema som stikker seg ut som spesielt interessante. I drøftingen av disse ønsker jeg å trekke frem momenter fra flere steder i datamaterialet, slik at jeg kan løfte frem forskningsdeltakernes opplevelser på en helhetlig måte. Dermed er ikke hvert funn fulgt til punkt og prikke. De fire funnene har altså blitt til tre deler som til sammen blir et svar på problemstillingen: «Hvordan opplever pensjonister mening og å være av betydning, og hvordan påvirker dette deres livskvalitet?».

5.1 Å være den man er på godt og vondt

Det første jeg vil trekke frem i forhold til hvordan pensjonister opplever mening og å være av betydning, og hvordan dette påvirker deres livskvalitet, er hvordan de opplever mening gjennom sitt forhold til seg selv og sin identitet i den rollen og posisjonen de nå har i samfunnet (McLeod, 2019, s. 211). Et overordnet funn i denne studien er at pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og dets påvirkning på livskvalitet, knyttes til deres identitet både slik den kan ses som ny og annerledes, men også slik den har vært gjennom hele livet.

5.1.1 Den man er: Tidligere arbeidstaker, nåværende bidragsyter

Funnene fra studien indikerer at det på den ene siden kan oppleves frigjørende for pensjonister å ikke lenger ha sin identitet tilknyttet til en jobb, og å være ute av en rolle de ofte har hatt i en årrekke, og ikke måtte forholde seg til noe særlig annet enn seg selv. På den andre siden ser det ut som noen strever med å føle seg verdsatt i samme grad som før de gikk av med pensjon. Knyttet til dette, fremkommer det av både forskning og litteratur at tilværelsen etter endt arbeidsliv kan oppleves mindre meningsfull for mange, da arbeidet man driver med som yrkesaktiv ofte representerer en viktig kilde til mening, betydningsfullhet, og identitet (Blustein, 2006, s. 3, 113; Landrø, 2015, s. 109-110; Pinguart, 2002, s. 93; Ryff, 1989, s. 1078-1079; Tronsen, 2022; Ward & King, 2017, s. 68). Det er, i tillegg til å være noe som verdsettes av samfunnet på bakgrunn av at man slik bidrar til den sosiale og økonomiske velferden (Blustein, 2006, s. 3; Ward & King, 2017, s. 77), også noe som påvirker verdien man tillegger seg selv (Prilleltensky, 2020, s. 21). Når de ikke lenger deltar i betalt arbeid, som i større grad verdsettes og belønnes av samfunnet (Blustein, 2006, s. 304), verdsetter noen pensjonister kanskje også seg selv, slik Froidevaux et al. (2016, s. 66) viser til, og som funnene av denne studien til en grad også indikerer. Sett fra et eksistensialistisk-humanistisk perspektiv, har alle et ønske om å bidra med noe unikt til verden (Winston, 2016, s. 151). For mange kan dette bidraget være knyttet til kompetansen de har opparbeidet seg gjennom årene i forhold til arbeidet de har drevet med (Bakke & Solheim, 2021, s. 122). For pensjonister som anser sitt unike bidrag til verden som fullført, kan det de da gjør etter endt arbeidsliv oppleves meningsløst og uten betydning.

For noen pensjonister kan altså en del av deres identitet fortsatt være tilknyttet den rollen de hadde i arbeidslivet. Likevel indikerer studiens funn at det er andre deler av deres identitet, og andre roller de spiller, som i større grad virker meningsgivende i deres liv, og som gjør at de føler seg betydningsfulle. Da dreier det seg stort sett ikke om betalt eller formelt arbeid, men mer om det som Blustein (2006) påpeker som en naturlig

del av det å være et menneske: funnene gir nemlig uttrykk for at det å yte omsorg for andre virker svært meningsgivende for pensjonistene (s. 104). I Norge deltar over en tredjedel av eldre i en eller annen type omsorgsarbeid ukentlig, og alder ser ikke ut til å være et hinder (Vangen et al., 2021, s. 483, 487). Dette kommer også frem av studiens funn, der både de yngre og de eldre pensjonistene gir uttrykk for at det å yte omsorg for andre er noe som gir de både glede og mening. De som har barnebarn som de kan passe på og være med, synes det er svært berikende, og rollen som besteforelder er det flere av dem som knytter en stor del av sin identitet til. Det blir kanskje ikke anerkjent, verdsatt eller belønnet av samfunnet i samme grad som for eksempel formelt frivillig arbeid, og på et personlig plan oppleves det kanskje heller ikke like betydningsfullt for pensjonister som arbeidet de drev med før (Blustein, 2006, s. 304; Froidevaux et al., 2016, s. 66). Det kan dog ses som en form for arbeid, og er et viktig bidrag til samfunnet (Blustein, 2006, s. 3; Vangen et al., 2021, s. 487; Ward & King, 2017, s. 77). Funnene indikerer også at dette sentimentet deles av flere pensjonister: å være i rollen som omsorgsyter, nesten uansett for hvem, og nesten uansett hvor stor eller liten den rollen er, virker å være noe som de setter svært høyt. Det å vise omsorg og bety noe for noen, eksempelvis syke venninner man er glad i, for de i seniorgruppen som man tar en kaffe med i ny og ne, eller for naboen som man veksler noen ord med før man går hver til sitt, virker å være givende for flere av dem. Ved å bidra i andres liv på denne måten kan de, i tillegg til å knytte nye eller styrke eksisterende sosiale bånd, som oppleves meningsfullt i seg selv, også erfare at det de foretar seg utgjør en forskjell, og at de er av betydning (Prilleltensky, 2014, s. 151; Ward & King, 2017, s. 77).

Flere i denne studien finner glede i å kunne bidra med kompetansen de har utviklet, og å fortsette prosessen med å utvikle den, noe som er i tråd med Krumboltz (2009) syn på utvikling (s. 137-138) og med slik Ward og King (2017) beskriver mulighetene man får gjennom arbeid (s. 68). For eksempel føler pensjonisten som hele livet har jobbet med barn, at hen har mye å bidra med da det gjelder oppdragelse og pass av barnebarn. Hen som gjennom livet har tilegnet seg kunnskap om stedet der hen bor, tar stolthet i å kunne formidle den kunnskapen videre, mens hen som har vært alene mye i sitt liv, finner glede i å inkludere andre. Uansett på hvilken måte pensjonistene bidrar, kan det oppleves verdig å bruke den kompetansen de har, noe som kan påvirke deres selvbilde i svært positiv forstand (Bakke & Solheim, 2021, s. 122). Det knyttes både til meningsskaping og følelsen av å være betydningsfull, for seg selv så vel som for andre: på den måten kan de oppleve at både de som individer og det de bidrar med i form av sin kompetanse, verdsettes av de rundt seg, og, ikke minst, seg selv (Prilleltensky, 2020, s. 21). Som en følge av at de er i stand til å utgjøre en forskjell i livene til andre, kan deres aksept og respekt for seg selv opprettholdes, og kanskje får de en sterkere følelse av verdighet (Bakke & Solheim, 2021, s. 118; Prilleltensky, 2014, s. 151). Det vil i så fall virke positivt for deres overordnede livskvalitet (Ryff, 1989, s. 1071).

5.1.2 Den man er: Akkurat nå og gjennom livet

Videre indikerer funnene at det for pensjonister kan virke meningsskapende å oppleve å ha god kjennskap til seg selv og sine behov. De aller fleste opplever etter endt arbeidsliv å ha mer tid med og til seg selv. Flere i denne studien snakker om at de er mer bevisst på måten de lever på og hva de er villige til å bruke tid og energi på, noe Ryff (1989) trekker frem som en av forutsetningene for et meningsfullt liv (s. 1071). Som pensjonister kjenner de kanskje i større grad på autonomi: de har mindre forpliktelser, er ikke bundet i like stor grad som før, og kan leve mer i tråd med sine egne ønsker og ikke etter andres forventninger, som i lys av et eksistensialistisk-humanistisk perspektiv er

noe alle mennesker ønsker (Rogers, 1961, s. 180). De har i større grad kontroll over tiden og livene sine, og kan sette grenser basert på egne behov. For pensjonister kan denne graden av autonomi ha en positiv effekt på deres livskvalitet, og til en grad erstatte den følelsen av selvbestemmelse og mulighet til å utøve egen makt, som Sayer (2007) knytter til verdighet (s. 568), og som de før kan ha fått gjennom arbeid (Blustein, 2006, s. 21-22; Ryff, 1989, s. 1071). Slik det kommer frem av studiens funn, er det å kunne handle ut ifra sine behov, ønsker og verdier noe som pensjonister verdsetter. Det kan virke positivt på deres livskvalitet at de fortsetter å vokse personlig: at de i deres livslange læringsløp eksempelvis oppdager og blir med i nye foreninger eller grupper, basert på de verdiene de har akkurat her og nå, som pensjonister. Det kan ses i sammenheng med Krumboltz' Happenstance Learning Theory, som vektlegger det å utnytte muligheter som oppstår til å fortsette å lære og utvikle seg (s. 135), og at vi som mennesker for å oppleve god livskvalitet, trenger å gå gjennom personlig vekst, slik Ryff (1989) påpeker (s. 1071). Flere i denne studien fremhever muligheten de har til å kunne gjøre hva de vil når de vil, og det er noe som i stor grad kan virke meningsgivende, og som kan medbringe en følelse av verdighet, i den forstand at de ikke bare har, men også tar, full kontroll over seg selv og sine liv (Sayer, 2007, s. 568). Ved å gjøre det, kan de oppleve å komme nærmere den de virkelig er, eller: «that self which one truly is» (Kierkegaard, 1941b, s. 29).

Noen pensjonister i denne studien knytter også mening til det å leve i tråd med slik de yngre versjonene av seg selv gjorde. Samfunnets rådende diskurser innebærer visse normer og forventninger til hvordan man skal være som pensjonist, og noen kan i forkant av overgangen til pensjonisttilværelsen skape seg et bilde av hvordan de skal leve i tråd med disse (Bagge, 2011, s. 33). Studiens funn indikerer dog at de fleste opplever seg selv, til tross for deres nye posisjon i samfunnet, som en forlengelse av den de var før, og ikke en ny versjon av seg selv (McLeod, 2019, s. 211). Livslange linjer knyttet til blant annet interesser og verdier man har hatt gjennom hele livet er noe flere av pensjonistene i studien trekker frem, noe som kan virke meningssskapende og gi de en sammenheng og et slags helhetlig syn på livet. Som pensjonister har de tid og mulighet til å oppdage og i større grad delta i fritidsaktiviteter, slik det kommer frem av forskning (Henning et al., 2021, s. 628; Yemiscigil et al., 2021, s. 1856). Det er også noe pensjonistene i denne studien gjør. For mange av dem virker det å være de samme lidenskapene som de har hatt siden de var unge som i størst grad gjelder, og som de nå har mer tid til å drive med. For eksempel kan pensjonisten som alltid har hatt bilinteresse, nå bruke dagen på å pusse på veteranbilen sin. En annen, som hele arbeidslivet satt på et kontor, har nå større mulighet til å forvalte sin interesse for friluftsliv. En tredje igjen, som har holdt musikkinteressen gående gjennom livet, finner nå glede i å kunne fylle stua med operamusikk klokken ni på morgenen. Å ha med seg den de alltid har vært, til tross for de ulike formene det kan ha tatt gjennom livet (Krumboltz, 2009, s. 135), som en del av den de nå er, kan altså være noe som oppleves meningsfullt for pensjonister.

5.1.3 Den man er, på godt og vondt, her og nå

For mange av pensjonistene i studien har ikke pensjonisttilværelsen vært helt slik de hadde sett for seg. En del av identiteten de har bygd opp over en årrekke, forsvinner gradvis. Det er til glede for noen, og delvis til sorg for andre. Uansett må de etter hvert finne seg til rette med å heller høre hjemme i andre roller, nye som gamle. Vårt forhold til hvem vi er, endres gjennom hele livet, ettersom posisjonen vi har i samfunnet også endres (Krumboltz, 2009, s. 135; McLeod, 2019, s. 211). Noen pensjonister kan oppleve

å finne sider ved seg selv som de ikke var så kjent med, men som de etter hvert blir svært fortrolige og komfortable med, i likhet med Svein fra Landrøs fortelling (2015, s. 110-111). Rollen som omsorgsyter og bidragsyter og dets effekt på ens selvbylde, å ha kjennskap til seg selv, sine behov og verdier og å sette grenser deretter, samt engasjement i både livslange og nye interesser, virker, slik studiens funn indikerer, til sammen å oppleves vel så meningsgivende som rollen som arbeidstaker. Det vil i så fall være i tråd med Pinquarts (2002) funn om at nedgangen i opplevd mening knyttet til overgangen til pensjonisttilværelsen, kun er moderat (s. 93). Knyttet til dette fant også Yemiscigil et al. (2021) en økning i opplevd mening etter endt arbeidsliv, men påpeker at dette skyldtes deltakere med lavere sosioøkonomisk status som var misfornøyde i jobben sin (s. 1863). I henhold til min studie var det en av de høyest utdannede pensjonistene som i størst grad uttrykket misnøye med å skulle identifisere seg med sin rolle som arbeidstaker. Dermed kan det, uansett hvilket forhold pensjonister har til sine tidligere yrker, se ut til at deres identitet og forholdet de har til seg selv i rollene de har her og nå, kan virke meningsgivende, gi de en følelse av at de er betydningsfulle, og ha en positiv effekt på deres livskvalitet.

5.2 Å høre til

Den andre delen av svaret på problemstillingen om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet, knyttes til behovet ethvert individ har for å bli elsket eller verdsatt av andre, i tråd med en personsentrert tilnærming og et eksistensialistisk-humanistisk menneskesyn (McLeod, 2019, s. 153), eller: det å høre til.

5.2.1 Å ville bety noe for andre

Gjennom arbeidet man driver med som yrkesaktiv, kan man oppleve å få en del av den anerkjennelsen man trenger om at man er av betydning for samfunnet og at det man gjør har en hensikt, slik det kommer frem i Ward og King (2017, s. 68). Når man går av med pensjon, kan man dermed bli stående igjen med å behøve anerkjennende signalement fra familien og seg selv (Prilleltensky, 2014, s. 151). Pensjonister kan i sitt forhold til familien på den måten være avhengige av å få vite at de er av betydning, noe de ikke alltid har en opplevelse av, slik det indikeres av studiens funn. Blant annet har flere av pensjonistene i studien tidvis en oppfattelse av at det de gjør eller sier ikke utgjør noen forskjell, noe som kan bidra til en tanke om at det er meningsløst for dem å skulle delta i sosiale fellesskap. Flere av dem spør seg i slike stunder hva hensikten med at er der i det hele tatt er, noe som ses i tråd med Prilleltenskys (2014) utsagn om at vi trenger å bli anerkjent og å kunne påvirke for å føle oss av betydning (s. 151).

Verdigheten til pensjonister som ofte går gjennom slike opplevelser, slik den, som forstått av Tiwari og Sharma (2019), utvikles i relasjon med andre (s. 2), kan kanskje få seg en knekk. Det kan i så fall gå negativt utover deres aksept for seg selv, og dermed, deres generelle livskvalitet (Ryff, 1989, s. 1071).

Videre fremkommer det av studiens funn et gjentakende tema i form av frykten for å enten være eller å skulle bli en belastning. Tanken på at de i nær eller fjern fremtid kommer til å bli avhengig av andre, samtidig som de opplever at færre og færre avhenger av dem, er vond for pensjonistene i studien. Det ses i tråd med at behovet vi har for å være av betydning for andre mennesker, er livslangt, slik det fremkommer i Flett (2022, s. 5). Frykten for å være eller bli en belastning kommer blant annet til uttrykk i tilknytning til både helse og det å ikke klare å henge med i samfunnets utvikling. Blant annet trekker noen av pensjonistene frem at deres kompetanse ikke lenger er eller anses som like aktuell. Noen opplever også at de ikke lenger er kapable til å kunne mestre alle de kompliserte utfordringene som livet innebærer, uten å måtte be

om hjelp. God livskvalitet avhenger, ifølge Ryff (1989), av autonomi og en evne til å håndtere sitt liv og omverdenen (s. 1071), og studiens funn indikerer, i tråd med forskning, at når pensjonister i mindre grad opplever å mestre, og i større grad opplever å være avhengig av andre, enten på grunn av for eksempel nedsatt helse eller fordi de ikke forstår teknologien, kan det oppleves uverdig (Prydz et al., 2022, s. 3; Sayer, 2007, s. 568).

Likevel fremkommer det av Meld. St. 15 (2017-2018), at de fleste eldre i Norge har mulighet til å bidra med sine ressurser, noe som trekkes frem som en del av det å leve et godt liv (s. 7). Men, for de fleste pensjonister blir andelen med andre som avhenger av deres hjelp mindre jo eldre de blir. Noen skilles, mens noen blir enker og enkemenn. Barnebarna vokser opp, og andre nære og kjære går bort. For de fleste vil, slik som i Einars tilfelle (Tronsen, 2022), omgangskretsen uansett bli mindre. Behovet for å være av betydning for andre mennesker gjelder likevel gjennom hele livet (Flett, 2022, s. 5). Studiens funn indikerer altså at pensjonister mister en viktig kilde til det å føle seg av betydning ettersom de blir eldre. Savn knyttet til det å bety noe for noen virker å være ekstra tydelig for de pensjonistene som ikke har noen livspartner eller nær familie rundt seg. Uten relasjoner til andre som de i hverdagen kan bistå med de utfordringene livet byr på, opplever de kanskje ikke å bli verdsatt eller at de selv tilfører en verdi, noe vi alle trenger for å føle oss betydningsfulle, jamfør Prilleltensky (2014; 2020, s. 17). På den måten kan de i stedet for å oppleve at de er av betydning, heller kanskje oppleve at de er en belastning. Slik kan livet oppleves som det motsatte av slik Steger (2012) beskriver det som meningsfullt, og bli redusert til en oppsamling av sekunder, dager, og år (s. 65), der det, slik det kommer til uttrykk i studiens funn, er om å gjøre å få dagen til å gå.

5.2.2 Å høre til sammen med andre

Å høre til og å oppleve å få sosial støtte gjennom gode relasjoner er både meningssskapende og viktig for ens livskvalitet (Amorim & França, 2019, s. 162; Pinguart, 2002, s. 105; Prydz et al., 2022, s. 3; Ryff, 1989, s. 1071). Dette kommer også til uttrykk i studiens funn: pensjonistene i studien virker i stor grad å verdsette og oppleve mening gjennom relasjonene de har til de rundt seg. Noen av dem trekker frem livslange relasjoner som søsken, naboer fra gata der de bodde som barn, eller gamle klassekamerater som viktige. Flere av pensjonistene virker å få dekt sitt behov for tilhørighet og sosial støtte gjennom nære familiemedlemmer, som sine ektefeller, barn eller barnebarn, og spesielt trekker flere av dem frem sine barn og barnebarn som en kilde til mening og livskvalitet. Slik ses disse relasjonene som en påvirkende faktor til disse pensjonistenes opplevelse av at de både verdsettes og tilfører verdi, i tråd med Prilleltenskys (2014; 2020, s. 17) forståelse av betydningsfullhet. Knyttet til dette kommer det også i forskning frem at den viktigste kilden til sosial støtte for eldre, er deres barn og ektefelle (Chen & Feeley, 2014, s. 156), og at det å være gift er forbundet til eldres opplevelse av tilfredshet og mening med livet (Amorim & França, 2019, s. 162; Pinguart, 2002, s. 105).

Under halvparten av pensjonistene som deltok i studien var gift eller hadde en livspartner. Uavhengig av sivilstatus, kommer det av studien likevel til uttrykk at flere av dem opplever å finne mening også i de relasjonene som er mindre private og nære: det å kunne ha tilhørighet i en forening, et nabolag, en trimgruppe, eller bare til øvrige medlemmer av samfunnet, fremheves som noe trygt og fint. For Einar, som det skrives om i Tronsens (2022) artikkel, var det å simpelthen ha noen kjente å kunne hilse på i butikken en positiv opplevelse. Det samme gjelder for denne studiens funn, der flere av

pensjonistene gir uttrykk for at det å bare ha noen å snakke med i løpet av en dag potensielt kan være dekkende for deres sosiale behov. Det virker, for flere av dem, svært meningsgivende å på ulike måter engasjere seg sosialt, for eksempel i form av å delta på organiserte møter gjennom en forening, eller det å snakke med noen man møter på tur til postkassen. Chen og Feeley (2014) fant, knyttet til dette, at eldre kan oppleve å være av betydning gjennom den sosiale støtten de får fra for eksempel venner og naboer (s. 157). Det kan virke som at det er viktig for pensjonister, uavhengig av sivilstatus, og med tanke på å oppleve mening og å være av betydning, å knytte sosiale bånd også utenfor familien. Slik kan de oppleve å opprettholde sitt nivå av integrering i samfunnet, ha flere støttespillere som de verdsetter og verdsettes av, og slik oppleve å ha bedre overordnet opplevelse av livskvalitet gjennom store deler av pensjonisttilværelsen (Flett, 2022, s. 4-5; Pinquart, 2002, s. 105; Rebelo & Pereira, 2014, s. 1411, 1443).

5.3 Å ha en hensikt med dagen

Den tredje delen av svaret på oppgavens problemstilling knytter seg til den opplevelsen flere av pensjonistene i studien har om at det er godt å ha en hensikt med dagen. I forhold til dette er det også flere av pensjonistene som uttrykker at det i stor grad er deres eget ansvar å skulle ha det bra, spesielt i henhold til det å ha noe å gjøre. Det kan ses i tråd med Kirkevolds (2021) utsagn om at eldre har stor påvirkning på egen trivsel og hvordan de forholder seg til utfordringene de støter på gjennom livet, og Sayers (2007) utsagn om det å ha kontroll over seg selv som viktig for opplevelsen av verdighet (s. 568).

5.3.1 Å skape en hensikt

Arbeid, og spesielt i formen av en betalt jobb, bidrar, slik det fremkommer i Ward og King (2017) til å gi dagen i dag en hensikt (s. 68). Det kan også bidra til å gi hverdagen en struktur og retning, samt konkrete mål som man må nå, noe som Ryff (1989) trekker frem som viktig å ha for god livskvalitet (s. 1071). Det å ha en hensikt med dagen i dag kan også virke meningsgivende for livet i sin helhet, slik det kommer til uttrykk i studiens funn. Men, det er ikke alltid det skjer noe hver dag, verken for folk generelt eller for pensjonister. For pensjonister er dog dagene som regel mindre travle enn da de var yrkesaktive, og behovet for deres ressurser er kanskje ikke like tydelig. Studiens funn indikerer at det å kunne bruke sine ressurser er noe pensjonistene selv ønsker, noe som ses i tråd med tanken bak kvalitetsreformen «Leve hele livet» (Meld. St. 15 (2017-2018) s. 7). Det som da kan være viktig, slik pensjonistene i studien uttrykker selv, er at de sørger for å ha noe å gjøre. «Som man reder, ligger man», er et sentiment som kommer frem av studiens funn, og flere av pensjonistene er klare på at det er deres eget ansvar å ta initiativ til å finne ut av og gjøre det de selv vil. Det kan, slik det kommer frem i studien, dreie seg om å finne alt fra mindre, hverdagslige gjøremål rundt omkring i huset, som det å få vasket badet i løpet av dagen, til å sette seg større mål, som det å lære seg noe nytt. Det fremkommer av studien at det for pensjonistene oppleves meningsfullt de dagene det er noe som skjer, og når de har konkrete oppgaver. For eksempel snakker noen om at det oppleves godt når det snør, for da har de noe konkret de må gjøre, nemlig måke snø, og en mulighet til å utgjøre en forskjell, noe som ses i tråd med Prilleltenskys forståelse av det å være av betydning (2014, s. 151). En hensikt med dagen trenger dog ikke å innebære konkrete mål, selv om det, slik studiens funn indikerer, er noe flere av pensjonistene setter stor pris på å ha.

Ryff (1989) hevder at stort sett alle eldre møter utfordringer når det kommer til å opprettholde en opplevelse av mening og selvaktualisering (s. 1079). Studiens funn indikerer at det å ta initiativ kan bidra til å forhindre dette. Ved å ta initiativ til å oppleve

og lære, om det så er ved å dra på foredrag, å reise rundt, eller å bare sette seg i stolen og lese en bok eller å følge med på Debatten, slik flere av pensjonistene i studien gjør, kan de, i lys av et eksistensialistisk-humanistisk perspektiv, anses å være i en prosess av personlig vekst (McLeod, 2019, s. 153), som Ryff (1989) fremhever som viktig for god livskvalitet (s. 1071), og der de stadig er i prosessen av å bli til, i tråd med Kierkegaards formulering om at «An existing individual is constantly in process of becoming ...» (1941a, s. 79). Slik lærer og utvikler de seg, og er stadig i gang med å aktualisere det selv de vil være, slik som videre, gjennom Kierkegaard (1941b, s. 29), McLeod (2019, s. 153) og Winston (2016, s. 151) knyttes til mening i lys av et eksistensialistisk-humanistisk perspektiv. Denne prosessen med å stadig lære, utvikle seg og vokse kan ses som en hensikt i seg selv, og som for pensjonister, slik de konsumerer og deltar på ulike måter, kan virke meningsgivende.

Et annet aspekt som fremkommer av studien i forhold til å ha en hensikt, knytter seg til planleggingen av pensjonisttilværelsen. Slik Ryff (1989) påpeker, avhenger god livskvalitet av å ha mål, å være bevisst i sine intensjoner, og å ha en følelse av retning (s. 1071). De som i stor grad forbereder seg til pensjonisttilværelsen, setter seg kanskje ut mål de kan gjøre en innsats for å nå, nå som de har tid og mulighet. De vil på den måten kunne ha større mulighet til å ha en hensikt nesten fra dag én, og slik også kunne opprettholde opplevelsen av mening med tilværelsen. Det ses i tråd med Amorim & França (2019) funn om at forberedelsen av overgangen til pensjonisttilværelsen er forbundet med tilfredshet med livet som pensjonist (s. 165). Dette gjenspeiles også i studiens funn, der det kommer til uttrykk at mangel på forberedelsen av pensjonisttilværelsen for noen av pensjonistene har ført til kjedsomhet og hensiktsløse dager, mens overgangen for de som i større grad planla den nye tilværelsen, var mindre brå.

5.3.2 Å holde seg aktiv

Slik det kommer frem av forskning, kan det være meningsgivende for pensjonister å holde seg aktive (Amorim & França, 2019, s. 162; Kim et al., 2020, s. 1, 6; Pinguart, 2002, s. 105). Det å røre på seg og bruke kroppen, og å passe på at den fortsatt fungerer i den grad man kan forvente, er noe pensjonistene i studien setter stor pris på. Det kan bidra til deres selvrespekt i form av at de slik opplever å leve opp til sine egne standarder, for eksempel slik noen av pensjonistene fra studien opprettholder sin fysiske form og hver dag går en liten tur, og bidra til deres opplevelse av verdighet, slik det beskrives i Bakke og Solheim (2021, s. 118). Det er ulikt hvor aktiv hver pensjonist kan være, men helsemessig god adferd er noe flere av pensjonistene i studien opplever som meningsfullt. Dette ses i sammenheng med funnet til Kim et al. (2020) om at eldres opplevelse av meningsfulle liv henger sammen med hvor helsemessig sunn adferden deres er (s. 6). For pensjonistene i studien virker det å holde seg aktive i form av for eksempel turgåing, å være med på organisert trening eller å drive med aktivitet i og utenfor hjemmet, hensiktsgivende for dagen, og virkningsfullt for deres følelse av at det de gjør er av betydning. Rebelo og Pereira (2014) viser til at engasjement i sosiale aktiviteter, som forbundet til god livskvalitet, blant annet avhenger av god helse (s. 1411). Slik det fremkommer av studien, trenger ikke pensjonistenes ulike grader av nedsatt helse å være et hinder for at de skal engasjere seg i lavterskelaktiviteter som virker positivt på deres livskvalitet. Studiens funn indikerer altså at dersom pensjonister tar initiativ til å gjøre noe som er justert til deres individuelle behov og etter deres egne standarder, i tråd med Bakke og Solheims (2021) beskrivelse av verdighet (s. 118), og, i lys av et eksistensialistisk-humanistisk perspektiv (Rogers, 1961), ikke andres

forventninger (s. 180), virker det både overkommelig å skape seg en hensikt med dagen, og å i større grad oppleve at det de gjør er av betydning både for seg selv og for andre (Prilleltensky, 2014, s. 151), og deres livskvalitet, som sammen med mening er to sider av samme sak (Dixon, 2007, s. 91; Pinquart, 2002, s. 105; Ward & King, 2017, s. 77; Wong, 1998, s. 132), som en konsekvens av det, blir bedre.

Kapittel 6: Avslutning

Formålet med denne masteroppgaven har vært å vie oppmerksomhet til pensjonister som befolkningsgruppe, og å bringe til lys deres opplevelser knyttet til mening, å være av betydning, og livskvalitet, ved å stille problemstillingen: «Hvordan opplever pensjonister mening og å være av betydning, og hvordan påvirker dette deres livskvalitet?».

Jeg vil i det siste kapittelet av oppgaven oppsummere og gi et svar på problemstillingen. Jeg vil så vise til begrensningene ved studien og hva som kan være aktuelt for videre forskning, før jeg til slutt kommer med noen avsluttende refleksjoner.

6.1 Oppsummering

Overordnet viser funnene at pensjonisters opplevelser av mening og å være av betydning, og dets påvirkning på deres livskvalitet, betraktes som tredelt. Diskusjonen tok først for seg pensjonisters forhold til seg selv og rollene de har, nå som de ikke lenger er arbeidstakere. Her fant jeg at pensjonister kan oppleve mening og å være av betydning gjennom rollen som omsorgs- eller bidragsyter og ved å kunne bruke og fortsette å utvikle sin kompetanse. Det kom også frem at det kan være svært meningsfullt å ha autonomi, samt og å fortsatt ha en del av sin identitet tilknyttet den de var da de var yngre. Videre viser funnene at pensjonistene kan oppleve mening og å være av betydning gjennom tilhørighet. Knyttet til dette kom det frem at frykten pensjonister kan ha for å være en belastning, kan virke skadende for deres livskvalitet, mens det å ha gode relasjoner til både nære og fjerne, oppleves som meningsfullt, og kan øke deres opplevelse av å være av betydning. Sist, men ikke minst, kom jeg frem til at pensjonister kan oppleve mening og å være av betydning da de har en hensikt med dagen. Når dagen ikke har en åpenbar hensikt, kan det da virke meningsgivende for pensjonistene å ta initiativ til å finne noe å gjøre og å holde seg i aktivitet.

Et svar på problemstillingen blir dermed at man som pensjonist kan oppleve mening og å være av betydning ved å fortsette å være den man er på godt og vondt, ved å høre til og å delta i ulike sosiale aktiviteter, og ved å ha eller skape seg en hensikt med dagen. Til sammen kan dette virke svært positivt på deres overordnede livskvalitet, som sammen med mening i livet kan ses som to sider av samme sak (Dixon, 2007, s. 91; Pinquart, 2002, s. 105; Ward & King, 2017, s. 77; Wong, 1998, s. 132).

6.2 Studiens begrensninger og videre forskning

En av studiens begrensninger er at funnene baseres på de subjektive opplevelsene til de sju pensjonistene jeg har intervjuet, og funnene kan som sådan ikke generaliseres. Jeg vil også nevne at aldersgruppen 67-79 år skiller seg positivt ut da det kommer til opplevelsen av et meningsfullt liv (Støren & Rønning, 2021, s. 37), og at pensjonistene i denne studien er omtrent akkurat innenfor den aldersgruppen. Videre har de alle relativt god helse, bor hjemme og har høy grad av autonomi, noe som er viktig for opplevd mening god livskvalitet (Pinquart, 2002, s. 105; Ryff, 1989, s. 1071). På bakgrunn av at kvalitative intervju ble valgt som metode for forskningen, vil det uansett være nyanser av opplevelser knyttet til mening, å være av betydning, og livskvalitet, som ikke bringes til lys. Men, pensjonister som frivillig deltar i studier som denne, deltar kanskje også i større grad i samfunnet i sin helhet enn det den gjennomsnittlige pensjonisten gjør. Slik sett kan studien ses som å ikke fremme samfunnets stille stemmer, noe som i så fall vil være en begrensning.

Det er mye som kan være både spennende og viktig å forske videre på, dersom samfunnet skal lykkes med å tilrettelegge for at eldre i større grad tar del i aktiviteter, fellesskap og bidrar med sine ressurser (Meld. St. 15 (2017-2018), s. 7-8) knyttet til pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet. I første omgang tror jeg det kunne vært interessant å sette fokus på forskjeller og likheter mellom kvinnelige og mannlige pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet, ettersom det er de mannlige pensjonistene som «forfaller mest», slik Tronsen (2022) sier det (Stene-Larsen et al., 2021, s. 4). Effekten av sosioøkonomisk status og utdanningsnivå på pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet, har blitt forsket på utenfor Norge (Amorim & França, 2019, s. 162; Pinquart, 2002, s. 105; Rebelo & Pereira, 2014, s. 1411; Yemiscigil et al., 2021, s. 1863). Knyttet til studiens funn var ikke dette et gjentakende nok tema til at det kunne vies særlig oppmerksomhet. Videre forskning på ulikheter i pensjonisters opplevelser av mening og å være av betydning knyttet til sosioøkonomisk status og utdanningsnivå i Norge, og videre hvordan pensjonsreformen (Regjeringen, u.å.) spiller inn på dette, og hvordan deres livskvalitet påvirkes, kunne dog vært interessant. Videre tror jeg det ville vært interessant å se på eventuelle forskjeller mellom by og land: om hvordan pensjonister som bor alene langt inne i skogen opplever mening og å være av betydning i forhold til slik pensjonister som bor i en by med et flust av foreninger, kulturelle innslag og lignende opplever det, og hvordan livskvaliteten til de to påvirkes. Den pågående studien av pensjonisters livskvalitet som NTNU bidrar i (Kvaal, 2022), kan kanskje bidra til å belyse dette. Uansett innfallsvinkel tror jeg videre forskning på pensjonisters opplevelser knyttet til mening og å være av betydning vil være viktig for å forbedre deres livskvalitet, som jo er en av FNs satsningsområder (FN-sambandet, u.å.) og at det sett i lys av at antallet pensjonister forventes å øke, kan være mange potensielle ressurser i denne gruppen. Det blir spennende å følge med på fremover.

6.3 Avsluttende refleksjoner

Arbeidet med temaet om pensjonisters opplevelser av mening, å være av betydning, og livskvalitet, går nå mot slutten. Jeg tror dog jeg kommer til å fortsette å tenke på det i lang tid fremover.

Flere av pensjonistene i studien er klare på at det er deres eget ansvar å ha det bra. «Som man reder, ligger man», sier Alfred. Jeg vil påpeke at det også er viktig for rådgivere å være forberedt på å møte mennesker i denne befolkningsgruppen, slik at vi kan bistå pensjonister i deres livslange prosess av å bli til (Kierkegaard, 1941a, s. 79), slik at de på sin egne, unike måte kan «Leve hele livet» (Meld. St. 15 (2017-2018)). Videre synes jeg at vi som medmennesker også har et ansvar for at pensjonistene i livene våre skal ha det bra. Det tror jeg vi kan bidra med ved å sette pris på de for den de er, passe på å inkludere dem, og la de vite at det de gjør og den de er utgjør en forskjell. Ryff (1989) hadde en oppfatning av at også de eldre som er velutdannede, friske og økonomisk trygge, møter på store utfordringer i opprettholdelsen av meningsfulle og selvaktualiserende liv (s. 1078-1079). Funnene i denne studien gir uttrykk for at det kanskje ikke er helt korrekt.

Alle har noe unikt de kan bidra med til verden, og et individuelt potensiale som man, bevisst eller ubevisst, ønsker å aktualisere (Winston, 2016, s. 151). Å ha og ta kontroll over eget liv, å skape gode relasjoner med andre uavhengig av ens familiesituasjon, å leve etter egne ønsker og opp til egne standarder ved å ta ansvar og initiativ, og samtidig oppleve å bli verdsatt for den man er, vil kunne skape rom for et meningsfullt

liv av god kvalitet, og kan ses som et overordnet mål for pensjonister, så vel som alle oss andre (Bakke & Solheim, 2021, s. 118; McLeod, 2019, s. 153; Rogers, 1961, s. 180).

Vad som *inte* är livets mening vet jag. Att samla pengar och prylar och grejer, att leva kändisliv och fina upp sig på damtidningarnas kändissidor, att vara så rädd för ensamhet och tystnad at man aldrig hinner i lugn och ro tänka efter: Vad gör jag med min korta stund på jorden? (Lindgren, 2012, s. 11).

Referanser

- Affleck, W., Glass, K. & MacDonald, M. (2013). The limitations of language: male participants, stoicism, and the qualitative research interview, *American Journal of Men's Health*, 7(2), 155-162. <https://doi.org/10.1177/1557988312464038>
- Amorim, S. & França, L. H. d. F. P. (2019). Retirement Well-Being: A Systematic Review of the Literature. *Trends in Psychology*, 27(1), 155-172. <https://doi.org/10.9788/TP2019.1-12>
- Applebaum, M. (2012). Phenomenological Psychological Research as Science. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 36-72. <https://doi.org/10.1163/156916212X632952>
- Bagge, R. F. (2011). Hvordan bruke forforståelsen når jeg ikke kan vite noe om den andre? *Fokus på familien*, 39(1), 25-44. <https://doi.org/10.18261/ISSN0807-7487-2011-01-03>
- Bakke, I. M & Solheim, L. J. (2021). Senkarrieren som verdighetsprosjekt. *Søkelys på arbeidslivet*, 38(2), 115-127. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-7989-2021-02-03>
- Bergsland, M. D. (2021). Refleksivitet i empirisk kvalitativforskning på symbolske maktrelasjoner: Med utgangspunkt i Bourdieu. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 105(1), 42-54. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2021-01-05>
- Bird, C. M. (2005). How I stopped dreading and learned to love transcription. *Qualitative Inquiry*, 11(2), 226-248. <https://doi.org/10.1177/1077800404273413>
- Blustein, D. L. (2006). *The Psychology of Working: A New Perspective for Career Development, Counseling and Public Policy*. Routledge.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Charmaz, K. & Belgrave, L. L. (2008). Qualitative Interviewing and Grounded Theory Analysis. I J. F. Gubrium, J. A. Holstein. A. B. Marvasti & K. D. McKinney (Red.), *The SAGE Handbook of Interview Research* (s. 347-365). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452218403>
- Charmaz, K. & Bryant, A. (2011). Grounded theory and credibility. I D. Silverman (Red.), *Qualitative Research* (3. utg., s. 291-309). Sage.
- Chen, C. P. (2001). On exploring meanings: Combining humanistic and career psychology theories in counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(4), 317-330. <https://doi.org/10.1080/09515070110091308>
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the health and retirement study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 141-161. <http://doi.org/10.1177/0265407513488728>
- Dixon, A. L. (2007). Mattering in the Later Years: Older Adults' Experiences of Mattering to Others, Purpose in Life, Depression, and Wellness. *Adultspan Journal*, 6(2), 83-95. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0029.2007.tb00034.x>

- Fikse, C. & Kvalsund, R. (2015). Innledning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 9-21). Fagbokforlaget.
- Flett, G. L. (2022). An Introduction, Review, and Conceptual Analysis of Mattering as an Essential Construct and an Essential Way of Life. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(1), 3-36. <https://doi.org/10.1177/07342829211057640>
- FN-sambandet. (u.å.). *Internasjonal dag for eldre*. Hentet 25. mai 2023 fra <https://www.fn.no/om-fn/fn-dager-kalender/kalender/internasjonaldagforeldre>
- Froidevaux, A., Hirschi, A., & Wang, M. (2016). The Role of Mattering as an Overlooked Key Challenge in Retirement Planning and Adjustment. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 57-69. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.016>
- Gadamer, H-G. (1998). *Truth and Method* (2. utg.). Continuum.
- Hammersley, M. (1992). *Research and Policy*. Falmer Press.
- Hansen, T. & Slagsvold, B. (2009). Alder og livskvalitet: Eldre er tilfreds med livet – eller er det bare noe de tror? *Samfunnsspeilet*, 23(1), 95-98. <https://www.ssb.no/a/samfunnsspeilet/utg/200901/ssp.pdf>
- Helsedirektoratet. (2015). *Well-being på norsk*. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf
- Henning, G., Stenling, A., Bielak, A. A. M., Bjälkebring, P., Gow, A. J., Kivi, M., Muniz-Terrera, G., Johansson, B. & Lindwall, M. (2021). Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Aging and Mental Health*, 25(4), 621-631. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1709156>
- Hooley, T. (u.å.). *Career Guidance - A Global Movement*. Hentet 28. mai 2023 fra https://www.thecdi.net/write/AC2017/Keynote/tristam_career-guidance-a-global-movement.pdf
- Huttunen, R. & Kakkori, L. (2020). Heidegger's Theory of Truth and its Importance for the Quality of Quantitative Research. *Journal of Philosophy of Education*, 54(3), 600-616. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12429>
- Høffding, S. & Martiny, K. (2016). Framing a phenomenological interview: what, why and how. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 15(4), 539-564. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11097-015-9433-z>
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Abstrakt.
- Kierkegaard, S. (1941a). *Concluding Unscientific Postscript*. Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1941b). *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press.

- Kim, E. S., Shiba, K., Boehm, J. K. & Kubzansky, L. D. (2020). Sense of purpose in life and five health behaviors in older adults. *Preventive Medicine*, 139, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106172>
- Kirkevold, M. (2021, 1. oktober). *Hvordan øke trivselen blant eldre?* Universitet i Oslo. <https://www.med.uio.no/om/aktuelt/blogg/2021/hvordan-oke-trivselen-blant-eldre.html>
- Korstjens I. & Moser, A. (2017). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120-124. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092>
- Krumboltz, J. D (2009). The Happenstance Learning Theory. *Journal of Career Assessment*, 17(2), 135-154. <https://doi.org/10.1177/1069072708328861>
- Kvale, S. (1995). The Social Construction of Validity. *Qualitative Inquiry*, 1(1), 19-40. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/107780049500100103>
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: Viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Fagbokforlaget.
- Kvalsund, R. (2015). Utvalgte fortellinger om rådgivningens historiske røtter, utvikling og endring med vekt på karriererådgivning og psykososial rådgivning. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 55-95). Fagbokforlaget.
- Kvaal, B. (2022, 20. desember). *500 eldre forteller: - Dette er livskvalitet for meg*. NTNU Nyheter. <https://nyheter.ntnu.no/500-eldre-forteller-dette-er-livskvalitet-for-meg/>
- Landrø, K. (2015). Hvordan kan karriereutvikling settes på agendaen og bidra til identitetsskaping og gode karrierevalg? Møter med mennesker på ulike livsarenaer, i ulike livsroller og i ulike faser av sitt livsløp. I R. Kvalsund & C. Fikse (Red.), *Rådgivningsvitenskap: Helhetlige rådgivningsprosesser; relasjonsdynamikk, vekst, utvikling og mangfold* (s. 97-118). Fagbokforlaget.
- Lapadat, J. C., & Lindsay, A. C. (1999). Transcription in research and practice: From standardization of technique to interpretive positionings. *Qualitative Inquiry*, 5(1), 64-86. <https://doi.org/10.1177/107780049900500104>
- Lappegård, T. & Slagsvold, B. (2007). *Livsløp, generasjon og kjønn (LOGG)*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/livslop-generasjon-og-kjonn-logg>
- Lindgren, A. (2012). *Livets mening och andra texter*. Astrid Lindgren-sällskapet.
- Lindseth, A. & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutic method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145-153. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x>
- Maher, C., Hadfield, M., Hutchings, M. & de Eyto, A. (2018). Ensuring Rigor in Qualitative Data Analysis: A Design Research Approach to Coding Combining NVivo With Traditional Material Methods. *International Journal of Qualitative Methods*, 17(1), 1-13. <https://doi.org/10.1177/1609406918786362>
- McLeod, J. (2019). *An Introduction to Counselling and Psychotherapy: Theory, research and practice* (6. utg.). McGraw Hill.

- Meld. St. 15 (2017-2018). *Leve hele livet: En kvalitetsreform for eldre*. Arbeids- og inkluderingsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2022-7/id2918654/>
- NAV. (2022, 16. februar). *Alderspensjon*. <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/pensjon-statistikk/alderspensjon>
- NOU 2022: 7. (2022). *Et forbedret pensjonssystem*. Arbeids- og inkluderingsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2022-7/id2918654/>
- NTNU. (u.å.). *Rådgivningsvitenskap*. Hentet 25. januar 2023 fra <https://www.ntnu.no/studier/mraadg>
- Næss, S. (2006, 1. april). *Livskvalitet og lykke*. Tidsskrift for norsk psykologforening. <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2006/04/livskvalitet-og-lykke>
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27, 90–114. <https://doi.org/10.1007/s12126-002-1004-2>
- Prilleltensky, I. (2014). Meaning-making, mattering, and thriving in community psychology: From co-optation to amelioration and transformation. *Psychosocial Intervention*, 23(2), 151–154. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2014.07.008>
- 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>
- Prydz, M. B., Eilertsen, M. & Nes, R. B. (2022, 2. juli). *Fem grep for økt hverdagsglede*. Tidsskrift for norsk psykologforening. <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2022/07/fem-grep-okt-hverdagsglede>
- Rebelo, L. P. & Pereira, N. S. (2014). Assessing Health Endowment, Access and Choice Determinants: Impact on Retired Europeans' (In)activity and Quality of Life. *Social Indicators Research*, 119(3), 1411-1446. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0542-1>
- Regjeringen. (u.å.). *Pensjonsreformen*. Hentet 25. februar 2023 fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/pensjon-trygd-og-sosiale-tjenester/pensjonsreform/id86731/>
- Rienecker, L. & Jørgensen, P. S. (2013). *Den gode oppgaven: Håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin Company.
- Ryen, A. (2002). *Det kvalitative intervjuet: Fra vitenskapsteori til feltarbeid*. Fagbokforlaget.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sayer, A. (2007). Dignity at Work: Broadening the Agenda. *Organization*, 14(4), 565–581. <https://doi.org/10.1177/135050840707805>

- Silverman, D. (2020). *Interpreting qualitative data* (6.utg.). SAGE Publications Ltd.
- Sohlberg, P. & Sohlberg, B-M. (2019). *Kunskapens former. Vetenskapsteori, forskningsmetod och forskningsetik*. Liber.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at the Nexus of Well-being, Psychopathology, and Spirituality. I P. T. P. Wong (Red.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (2.utg., s. 165-184). Routledge.
- Stene-Larsen, K., Øien-Ødegaard, C., Straiton, M. L., Reneflot, A., Zahl, P. H., Myklestad, I. & Hauge, L. J. (2021). *Folkehelse rapporten: Selvmord i Norge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/selvmord-i-norge/#selvmord-i-ulike-aldersgrupper>
- Støren, K. S. & Rønning, E. (2021). *Livskvalitet i Norge 2021* (Rapporter 2021/27). Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekar/artikler/livskvalitet-i-norge-2021>
- Store norske leksikon. (2020, 15. august). *Jobb*. <https://snl.no/jobb>
- Store norske leksikon. (2021, 26. november). *Arbeid*. <https://snl.no/arbeid>
- Suddick, M. K., Cross, V., Vuoskoski, P., Galvin, K. T. & Stew, G. (2020). The Work of Hermeneutic Phenomenology. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 1-14. <https://doi.org/10.1177/1609406920947600>
- Syse, A. og Strand, B. H. (2022). Hva betyr økt levealder for den framtidige (potensielle) arbeidsstyrken? *Søkelys på arbeidslivet*, 39(2), 1-15. <https://doi.org/10.18261/spa.39.2.4>
- Tiwari, A. & Sharma, R. R. (2019). Dignity at the Workplace: Evolution of the Construct and Development of Workplace Dignity Scale. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02581>
- Tronsen, J. H. (2022, 8. juni). Menn forfaller mest når de blir pensjonister: -Det gir en dyster statistikk, *NRK Troms og Finnmark*. https://www.nrk.no/tromsogfinnmark/eldre-menn-topper-selvmondsstatistikken-frivillig-arbeid-kan-vaere-losningen--krever-tiltak-1.15993621?fbclid=IwAR0z1rnO_I6RB21On5tvw_IQVqF7zYmzfBj-q6J3Y9ggC1h9mqd8xkPqa0U
- Vangen, H., Hellevik, T. & Herlofson, K. (2021). Associations between paid and unpaid work among Norwegian seniors: competition, complementarity or continuity? *European Journal of Ageing*, 18, 479-489. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00615-9>
- Ward, S. J., & King, L. A. (2017). Work and the good life: How work contributes to meaning in life. *Research in Organizational Behavior*, 37, 59-82. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2017.10.001>
- Winston, C. N. (2016). An Existential-Humanistic-Positive Theory of Human Motivation. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 142-163.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. I P. T. P. Wong & P. S. Fry (Red.), *The Human Quest for*

Meaning: A handbook of psychological research and clinical applications (s. 111-140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Yemiscigil, A., Powdthavee, N. & Whillans, A. V. (2021). The Effects of Retirement on Sense of Purpose in Life: Crisis or Opportunity? *Psychological Science*, 32(11), 1856-1864. <https://doi.org/10.1177/09567976211024248>


Vedlegg

Følgende vedlegg er vedlagt:

- Vedlegg 1: Godkjenning fra Sikt
- Vedlegg 2: Intervjuguide
- Vedlegg 3: Informasjonsskriv med samtykkeerklæring


Vedlegg 1: Godkjenning fra Sikt

25.05.2023, 01:14 Meldeskjema for behandling av personopplysninger

 Sikt

[Meldeskjema](#) / [Pensjonisters opplevelse av å være av betydning](#) / Vurdering

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer 121782	Vurderingstype Automatisk 	Dato 12.01.2023
----------------------------------	---	---------------------------

Prosjekttittel
Pensjonisters opplevelse av å være av betydning

Behandlingsansvarlig institusjon
Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for pedagogikk og livslang læring

Prosjektansvarlig
Kristin Landrø


Student
Mina Sundsbakken

Prosjektperiode
09.01.2023 - 09.01.2024

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 09.01.2024.

[Meldeskjema](#) 

Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
 - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
 - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
 - Fagforeningsmedlemskap
 - Genetiske data
 - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
 - Helseopplysninger
 - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertrедelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)

<https://meldeskjema.sikt.no/63bbda03-d61d-4a6d-a317-1e386ef177ec/vurdering> 1/2

- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.

Vedlegg 2: Intervjuguide

Intervjuguide

Problemstilling:

Hvordan opplever pensjonister mening og å være av betydning, og hvordan påvirker dette deres livskvalitet?

Innledende spørsmål

- Hvor lenge har du vært pensjonist?
- Kan du beskrive en typisk dag for deg?
- Hva slags interesser har du?

Hovedspørsmål

- Kan du fortelle meg litt om hvordan du opplever pensjonisttilværelsen?
- Hva er du opptatt av?
- Hva engasjerer deg?
- Hva er det som gjør at du opplever glede og mening som pensjonist?
- Kan du fortelle meg om hva slags roller du har?
- I hvilke situasjoner opplever du å være av betydning?
- I en typisk dag, hva er det som gjør at du opplever glede og mening?
- Har du satt deg noen mål, og kan du fortelle om disse i så fall?

Underspørsmål

- Har det forandret seg?
- Hvordan var det i begynnelsen av pensjonisttilværelsen i forhold til nå?

Stikkord

- Mening
- Å være av betydning/betydningsfull
- Livsglede
- Livskvalitet
- Arbeid
- Interesser
- Engasjement
- Mål
- Identitet

Oppfølgingsspørsmål

- Hva mener du med «...»?
- Når du sier at du føler «...», hvordan oppleves det?
- Hva gir det deg?
- Hva tror du det er som gjør at det oppleves sånn?
- Hvordan forstår du det?
- Kan du si mer om hvordan «...» gjør at du opplever mening/å være av betydning?

Avslutning

- Er det noe mer du ønsker å fortelle meg?
- Er det noe annet du synes er viktig som vi ikke har vært inne på?
- Har du noen spørsmål?

Vedlegg 3: Informasjonsskriv med samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet «*Opplevelser av livskvalitet i pensjonisttilværelsen*»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan personer opplever pensjonisttilværelsen med spesielt fokus på opplevd mening og det å føle seg betydningsfull. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Det viser seg at det er mange som sliter med å finne ny mening da de går av med pensjon (Stene-Larsen et al., 2021, s. 4). Derfor ønsker jeg gjennom min masteroppgave i rådgivningsvitenskap ved NTNU å utforske pensjonisters opplevelse av mening og å være av betydning etter at de har sluttet å jobbe. For å undersøke dette ser jeg for meg å intervju 4-5 personer som har vært pensjonister i minst to år. Problemstillingen jeg ønsker å besvare er:

Hvordan opplever pensjonister mening og å være av betydning, og hvordan påvirker dette deres livskvalitet?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Institutt for pedagogikk og livslang læring med veileder Kristin Landrø er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta fordi du har vært pensjonist i minst to år og gjennom det har verdifull erfaring for prosjektet mitt.

Hva innebærer det for deg å delta?

Intervjuet vil bli gjennomført i et fysisk rom, alternativt på digital plattform, og vil ha en varighet på 30-60 minutter. Jeg tar sikte på å møte deg i lokaler som du har tilgang på eller at vi møtes på et sted som er egnet for deg. Det vil bli gjort lydopptak av intervjuet som overføres til en sikker lagringsenhet (se punkt om personvern og datahåndtering under) og slettes fra opptakeren umiddelbart etter intervjuet. Dersom du ønsker å bidra i henhold til beskrivelsen overfor, krysser du av for dette i boksen nederst.

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

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Data med personopplysninger vil bare være tilgjengelige for meg selv som masterstudent og veileder Kristin Landrø som hovedansvarlig for prosjektet. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Ingen personopplysninger som knytter deg direkte til denne studien vil bli publisert. All forskningsdata blir sikkert oppbevart i tråd med NTNUs interne prosedyrer og systemer som igjen er basert på Sikts forskrifter.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes når masteroppgaven leveres eller senest 9/1 2024. Lydfiler og alt personidentifiserbart materiale vil bli slettet innen prosjektets sluttdato.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandørs 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:

- Kristin Landrø ved Institutt for pedagogikk og livslang læring ([REDACTED])
- Vårt personvernombud ved NTNU: Thomas Helgesen ([REDACTED])
- Mina Sundsbakken ([REDACTED])

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen av prosjektet som er gjort av Sikts personverntjenester ta kontakt på:

- Epost: personverntjenester@sikt.no, eller telefon: 53 21 15 00.

Med vennlig hilsen

Kristin Landrø
(Forsker/veileder)

Mina Sundsbakken
(Masterstudent)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Pensjonisters opplevelse av å bety noe», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i studien ved å delta i intervju
- at masterstudent kan ta kontakt i ettertid for å eventuelt oppklare eller utdype

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

