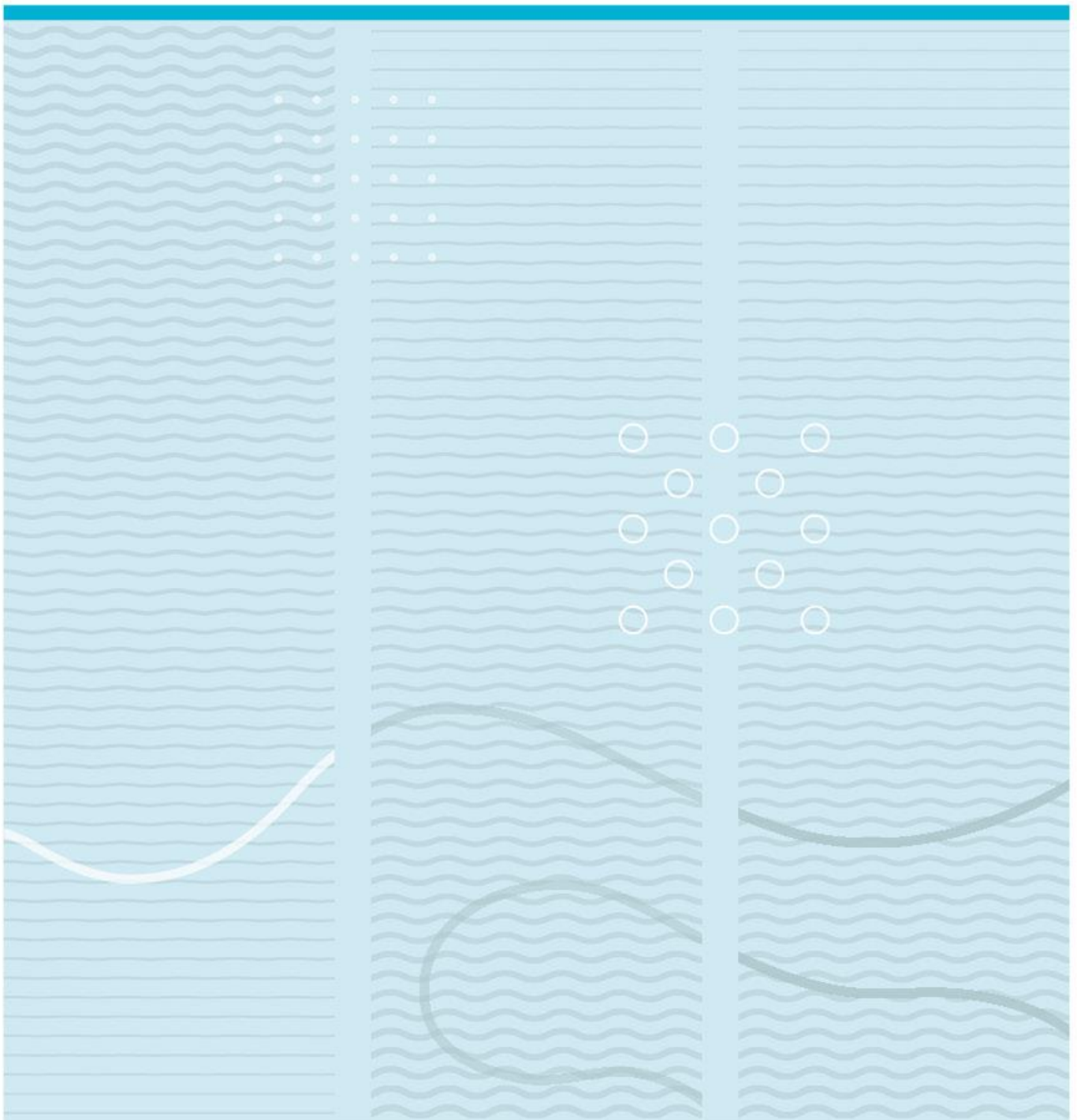


Ingri Kopstad

Mestring og kontroll i forberedelsen til pensjonisttilværelsen

En fenomenologisk deskriptiv studie



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for Helse- sosialvitenskap
Institutt for helse-, sosial- og velferdsfag
Postboks 4
3199 Borre

<http://www.usn.no>

© 2022 Ingri Kopstad

Denne avhandlingen representerer 45 studiepoeng

Sammendrag

For mange er pensjonering en forventet livsfase og representerer selve overgangen til den livsfasen vi tenker på som alderdommen. Befolkningen lever lenger enn før, noe som gjør at pensjonstiden i dag er av en lenger varighet. Samfunnet fokuserer på pensjonsplanlegging i form av økonomi og jus. Det er mindre fokus på hvordan man mestrer og tar kontroll over denne fasen som kan oppleves både som en glede, men også for noen som sorg eller tap av rolle og tilhørighet. Med denne bakgrunnen, ønsker jeg å undersøke hvordan arbeidstakere i senkarrieren opplever å stå ovenfor en slik livsfaseovergang og hvordan de tar kontroll over og mestrer denne fasen. For å forstå begrepene mestring og kontroll har jeg tatt utgangspunkt i teoriene til Lazarus og Folkman, Seligman, Bandura og Rotter. De ulike mestringsbetingelsene vil til sammen utgjøre en forståelse av hva som bør ligge til rette for mestring. Kontroll forklares ut fra tidligere studier på forventning om kontroll og nyere studier om personlig kontroll. Mestring og kontroll er avhengig av hverandre og må derfor ses i sammenheng. Forskningsdesignet i denne studien er kvalitativ og tar utgangspunktet i en fenomenologisk deskriptiv metode, hvor begrepet livsverden er godt forankret. For å forstå menneskers historie har jeg valgt å intervju seks mennesker, gjennom et semistrukturert intervju. Utvalget består av kvinner og menn fra ulike yrkesgrupper i 80 % stilling eller mer. Datainnsamlingen tolkes og analyseres ved bruk av Giorgis deskriptive analysemetode, for å få frem helhetsinntrykket og essensen i fenomenet som beskrives. Gjennom to perspektiver vil jeg utforske fenomenet opplevelse av mestring og kontroll i en livsfaseendring: Antonovskys salutogene perspektiv, som retter oppmerksomhet mot individets mestringsressurser, og Bronfenbrenners utviklingsøkologiske perspektiv, som retter seg mot hvordan individet påvirkes av sosiale miljøer, i mikro- meso-, ekso- og makronivå. Funnene viser at informantene, uavhengig av alder, kjønn, utdanning og yrke, har mange forventninger og refleksjoner rundt det å bli pensjonist. Felles for informantene er positiv livsinnstilling, opplevelse av tilhørighet, autonomi, sosial støtte og økonomisk trygghet. Alle har derimot ulike måter å håndtere livsfaseovergangen på, ut fra deres personlighet og mestringsbetingelser. Å legge økt vekt på å forberede mennesker på denne livsfaseovergangen, vil kunne gi bedre forutsetninger for å oppnå mestring og kontroll. Både politisk, kommunalt og lokalt bør det derfor settes på dagsorden.

Summary

Retirement is, for many, an expected phase of life and represents the very transition to the phase we think of as old age. Today, people are retired for longer, due to higher life expectancy. The focus of retirement planning in the society, is finance and law, with less focus on how to cope and take control of this phase. This life stage can be experienced both as a pleasing phase as well as a phase of grief or loss of role in society and belonging. With this knowledge in mind, I want to investigate how employees in their late careers experience being faced with this life phase transition and how they take control of and cope with it. I have used the theories of Lazarus and Folkman, Seligman, Bandura and Rotter to understand the concepts of coping and control. The various coping conditions will together create an understanding of coping and managing. The concept of control will be explained based on previous studies on expectations of control and resent studies on personal control. Coping and control are interdependent and must therefore be seen in context. In this study, the research design is qualitative and based on a phenomenological descriptive method, where the concept of life value is well established. To understand people's history, I have chosen to interview six people, through a semi-structured interview. The participants are people aged 60-67, both women and men from different occupational groups, all working in a minimum of 80 percent position or more. The collection of data is interpreted and analyzed using Giorgi's descriptive analysis method, to bring out the overall impression and essence of the phenomenon described. I will explore the phenomenon of experiencing coping and control in a life phase change, through two perspectives. Antonovsky's salutogenic perspective, which draws attention to the individuals coping resources.

Bronfenbrenner's developmental ecological perspective, which focuses on how the individuals is affected by social environments, in micro-, meso-, exo- and macro system. The findings show that the informants, regardless of age, gender, education and profession, have high expectations and reflections on becoming a retiree. Common to the informants are positive attitude to life, experience of belonging, autonomy, social support and financial security. On the other hand, everyone has different ways of handling the life phase transition, based on their personality and coping conditions. By increasing the emphasis on preparing people for this phase, they will be able to provide

better conditions for achieving coping and control. It should therefore be put on the agenda, both politically, municipally and locally.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Summary	4
Innholdsfortegnelse	6
Forord	8
1 Innledning	10
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	10
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	12
1.3 Praktisk betydning	12
1.4 Avgrensing og begrepsavklaring	13
2 Teoribakgrunn – mestring og kontroll	16
2.1 Mestringsbetingelser og opplevd kontroll.....	16
2.1.1 Mestringsstil	17
2.1.2 Mestringsevne	17
2.1.3 Mestringsforventning og mestringstro.....	18
2.1.4 Forventning om kontroll.....	19
2.1.5 Personlig kontroll – innflytelse, autonomi, kompetanse og tilhørighet	19
2.2 Salutogen forståelse av mestring og kontroll	20
2.2.1 Opplevelse av sammenheng.....	20
2.2.2 Generelle motstandsressurser	22
2.3 Utviklingsøkologisk forståelse av mestring og kontroll	22
2.3.1 Mikro- og mesosystem	23
2.3.2 Ekso- og makrosystem.....	24
3 Metodisk tilnærming og forskningsdesign	25
3.1 Fenomenologisk metode.....	25
3.2 Det kvalitative forskningsintervju	26
3.2.1 Utvalg og rekruttering	26
3.2.2 Intervjuguide	27
3.2.3 Gjennomføring av intervjuene	27
3.2.4 Transkribering	28
3.3 Giorgis deskriptive analysemetode	29
3.4 Forskningsetiske retningslinjer	30

3.4.1	Taushetsplikt og informert samtykke	30
3.4.2	Konsekvenser	31
3.4.3	Forskerens rolle	32
4	Empiri – presentasjon av funn	33
4.1	Det daglige liv	33
4.2	Forberedelser og forventninger	36
4.3	Ytre faktorer	41
5	Analyse og drøfting	45
5.1	Opplevelse av sammenheng i en livsfaseovergang	45
5.1.1	Begripelighet	45
5.1.2	Håndterbarhet.....	46
5.1.3	Meningsfullhet	48
5.2	Påvirkningsfaktorer for opplevelse av mestring og kontroll – sett i et utviklingsøkologisk perspektiv	49
5.2.1	Aktiviteter, roller og nære relasjoner	50
5.3	Samfunnsmessige forhold	54
5.4	Metodedrøfting	57
6	Avsluttende betraktninger	59
	Vedlegg	61
	Referanser	62

Forord

Som student ved masterstudiet i Helsefremmende arbeid ved Universitet i Sørøst-Norge, har studiet og arbeidet med masteroppgaven vært verdifull og givende.

Underveis i studietiden har det dukket opp flere temaer som har gjort meg nysgjerrig og gitt meg ideer til kommende masteroppgave. Valg av tema for masteroppgaven har derfor vært en utfordrende, men samtidig berikende prosess.

Med egne foreldre som nærmet seg pensjonsalder og et fokus på pensjonister sett i et helsefremmende perspektiv i skolesammenheng, ble dette et naturlig samtaleemne i begge arenaer. Det oppstod dermed en økende interesse for hvordan denne livsfasen, som de fleste av oss skal gjennom, oppleves for den enkelte.

Målet med denne studien er å få en større forståelse for de ulike opplevelsene arbeidstakere har når de står overfor pensjonering. Jeg har derfor vært avhengig av å få kunnskap og informasjon fra mennesker som er i denne livsfasen, og jeg vil med dette rette en varm takk til informantene som i en hektisk hverdag har tatt seg tid til å delta i denne studien. Jeg setter stor pris på de mange interessante og gode samtaler, som har gitt meg både ny kunnskap og en større forståelse av fenomenet jeg har ønsket å undersøke.

Arbeidet med denne masteroppgaven har vært både lærerik, tidkrevende og til tider frustrerende. Jeg vil rette en spesiell takk til datteren min Jenny og min samboer Marius, som har vært svært tålmodige med meg, vist omsorg og ikke minst støttet meg i denne perioden. En stor takk til min kjære mamma, Lisbeth, som i tillegg til å ha lyttet tålmodig til meg, har hjulpet meg med tekstbearbeiding og faglige diskusjoner, som har vært nyttig for mitt arbeid. En stor takk til min søster Maja, som også har hjulpet til med tekstbearbeiding og som har oppmuntret meg og hatt tro på at jeg skal klare det. Takk til min veileder, Lars Bauger, universitetet i Sørøst-Norge, for god veiledning og faglige tilbakemeldinger.

Universitetet i Sørøst-Norge, Vestfold, 15.05.2022

Ingri Kopstad

1 Innledning

For en stor del av befolkningen er pensjonering en vanlig og forventet livsfaseovergang. Historisk var pensjonering tiden man trakk seg tilbake for å hvile de siste årene av livet, etter et tungt arbeidsliv (Daatland og Solem, 2011, s. 57). I Norge har vi i dag stadig høyere levealder og mange har mulighet til å pensjonere seg i begynnelsen av 60-årene. Dette gjør at overgangen til pensjon nå har blitt overgangen til en livsfase av lenger varighet, og idéen om hva det vil si å være pensjonist har endret seg (Bauger og Bongaardt, 2016, s. 7). Derfor ønsker jeg å sette fokus på denne livsfasen. Kanskje det er et uutnyttet potensial i hvordan man tar kontroll over og mestrer denne livsfasen, som vi enda ikke fullt ut har vektlagt tilstrekkelig eller oppdaget?

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Forskning på arbeidsliv og pensjonsplanlegging handler i stor grad om økonomi, jus og arbeidstilrettelegging (Brown, (2011, s. 391); Midtsundstad (2018, s. 315).

Pensjonsreformer har fellestrekk på tvers av landegrenser, blant annet ved å styrke insentivene for å stå lenger i jobb, foreta privat pensjonssparing, i tillegg til å legge mer av ansvaret for å sørge for å oppnå en tilfredsstillende økonomi som alderspensjonist over på individene (Bergene & Drange, 2015, s. 262). I Norge finnes både tiltak for å beholde arbeidstakere lenger i jobb, frivillighetsgrupper man kan delta i som pensjonist og pensjonsforberedelseskurs. NAV, kommunenes pensjonskasse (KLP) og Statens pensjonskasse (SPK) holder kurs og gir veiledning i hvilken pensjonsordning som passer den enkelte. Sistnevnte tilbyr et tredagers seniorkurs for sine medlemmer, hvor to av kursdagene omhandler juridiske og økonomiske spørsmål rundt pensjon. Den tredje kursdagen handler om helse og livskvalitet, men av kursprogrammet kommer det frem at dette temaet erstattes med de foregående temaene dersom de ikke kommer gjennom programmet fra dag en og dag to (SPK, 2020). På todagerskurset til KLP er det avsatt en time til temaet arbeid og livskvalitet i senkarrieren (KLP, 2020). Helse og livskvalitet ser ut til å bli nedprioritert til fordel for jus og økonomi i dagens pensjonsforberedelseskurs.

Kollegaer, bekjente og familie som nærmer seg pensjonsalder er opptatt av spørsmål rundt pensjonstiden. Noen formidler usikkerhet med tanke på hvordan det skal bli, når de skal gå av og hva som er mest gunstig økonomisk. Mens andre gleder seg til friheten og det å legge opp dagene slik en selv ønsker. Noen nevner også at leders og kollegaers stadige påminnelser og spørsmål rundt pensjonsalder virker fjernt eller oppleves som et stressmoment, da de selv ikke har begynt å tenke på eller planlegge dette. Usikkerhet om framtiden som pensjonist og de valg som skal tas ser ut til å kunne medføre både stress og en følelse av å miste kontroll. Slike forhold rundt mestring og opplevd kontroll under pensjonering omtales både av blant annet Bandura (1997), Rotter (1966), Daatland og Solem (2011) og Slagsvold og Sørensen (2013), mens Antonovsky (2000), Heggen (2007), Seligman (2006) og Skinner (1996) fokuserer på stress og mestring i denne perioden. Etter å ha snakket med flere bekjente om temaet, har det gjort meg nysgjerrig på hvordan tiden før pensjonering oppleves for de som står ovenfor det. I tillegg har befolkningen vært rammet av koronapandemi i to år, noe som kan være en påvirkningsfaktor for menneskene i denne livsfasen og dermed et interessant tema å belyse. Overgangen til pensjonisttilværelsen kan betraktes som betydelig, som en prosess som går over en lengre periode og ikke en avgrenset hendelse hvor man jobber den ene dagen og er pensjonert neste dag (Hodkinson, Ford, Hodkinson & Hawthorn, 2008, s. 175). Jeg undrer om, og eventuelt hvordan, dette påvirker opplevelse av kontroll og mestring hos personer som er i en livsfase hvor forberedelsene til pensjonering er sentral. I tillegg er jeg nysgjerrig på hvordan denne opplevelsen påvirker deres egenopplevde helse.

I Holmes og Rahe's (1967) stresskala for sosial gentilpasning, graderes pensjonering som nummer 10 av 43 stressende livshendelser (Lazarus, Folkman & Visby, 2006, s. 69). Overgangen til pensjonering er med andre ord en livshendelse som kan være utfordrende for mange. Samtidig er høy levealder et av de tre nasjonale målene i Folkehelsemeldingen (2018-2019), hvor det står at Norge skal være blant de tre landene i verden med høyest levealder (Meld. St. 19 2018-2019,) s. 11. Dette viser viktigheten av at forberedelsen til livsfaseovergangen blir god, da målet er at man skal leve lenge og dermed være pensjonist i mange år. Det å kunne mestre og være i stand til å ta kontroll over den livssituasjonen man er i er også viktig i et helsefremmende

perspektiv. Bevissthet rundt ressurser som kan tas i bruk for å fremme helsen, kan også bidra til å motvirke uhelse ved opplevelse av usikkerhet og bekymring. Dette er bakgrunnen for valg av tema for min masteroppgave.

1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål

På bakgrunn av valgt tema og for å undersøke det ovennevnte nærmere har jeg følgende problemstilling:

Hvilke forhold påvirker opplevelsen av mestring og kontroll i forberedelsen til pensjonstilværelsen, for arbeidstakere over 60 år?

Forskningsspørsmål 1:

Hvordan oppleves det å stå ovenfor en slik livsfaseendring for den enkelte?

Forskningsspørsmål 2:

Hvordan påvirker personens aktiviteter, roller og nære relasjoner opplevelsen av mestring og kontroll?

Forskningsspørsmål 3:

På hvilken måte påvirker samfunnsmessige forhold eller hendelser utenfor det miljøet personen omgås direkte i, opplevelsen av mestring og kontroll?

1.3 Praktisk betydning

Studien av livsløp, generasjon og kjønn fra 2007, som er en nasjonal undersøkelse gjennomført av statistisk sentralbyrå og forskningsinstituttet, viser at følelsen av å ha innflytelse over eget liv gir sosiale og helsemessige gevinster (Slagsvold and Sørensen 2009). Kvinner og menn i alle aldre, fra undersøkelsen i 2007 trodde i noe større grad at de kunne påvirke eget liv, enn hva jevnaldrende gjorde fem år før, noe som er en svært positiv utvikling. Samtidig som troen på å kunne påvirke eget liv er større enn den var for noen år siden, svekkes følelsen av å ha kontroll over egen livssituasjon betraktelig i høy alder. I hvilken grad man forventer å kunne påvirke situasjoner kan være

avgjørende for hvordan man handler. Dersom man tror at man kan påvirke, vil man møte situasjoner mer aktivt og med større initiativ enn om man ikke tror det (Slagsvold and Sørensen 2009). Dette gjør at det blir viktig å vite noe om hvordan mennesker i denne livsfasen har det.

Problemstillingen belyser en tematikk det er lite forskning på. Langeland (2011) tar opp mestringsstrategier og måten man opplever virkeligheten på, som faktorer for å fremme helsen. Helse ses som en ressurs som gir folk mulighet til å leve et produktivt liv, både på det personlige, sosiale og økonomiske plan WHO (1986) og helsefremmende arbeid er prosessen som setter mennesket i stand til økt kontroll over disse forhold (Mæland, 2010, s. 127). Kunnskap om mestring og kontroll kan bidra til at enkeltindivider blir mer bevisst over hvordan en selv kan ta styring over situasjonen og livsfaseendringen man er i. I tillegg kan en, sett fra et samfunnsperspektiv, søke å få til gode løsninger for å imøtekomme behov som er mindre belyst i dag. Det vil også gi innsikt om samfunnsforhold og kunne bidra til økt fokus på ulike sider av tilbud og oppfølging, både fra arbeidsgiver og andre aktuelle instanser og aktører.

1.4 Avgrensing og begrepsavklaring

Livsfasen og livsfaseovergang er begreper som går igjen i denne studien, og det kan være ulike måter å forstå disse begrepene på. Derfor blir det viktig å avklare hvordan begrepene forstås i denne oppgaven. I tillegg definerer jeg begrepene pensjon og senkarriere.

Livsfaser

Peter Laslett deler opp alder i fire ulike livsfaser, hvor den første fasen er barndom med avhengighet og sosialisering, den andre fasen er perioden for ansvar og arbeid, den tredje fasen er oppfyllelsesperioden, mens den fjerde fasen er nedgang og igjen avhengighet (Siegel, 1990) s. 363-364. Konseptet i det «tredje kvartal» av livet, alderen 50 til 75 år, er en måte å dele livsløpet på for å minimere oppfatningen av årene etter pensjonering som år med inaktivitet og nedgang. Her er det et skille mellom den unge gamle og den gamle-gamle. Konseptet har kulturelle, demografiske og økonomiske faktorer, samt helsefaktorer som vil påvirke hvordan man har det og hvor aktivt og fullt liv man har. En kan gå ut og inn av de ulike fasene. Hvis du fremdeles jobber og har et

fullt liv kan du være i andre og tredje fase samtidig (Siegel 1990)s. 363-364. Hvis vi forstår livsfase og alder på denne måten, er intervjudeltagerne i denne studien et sted mellom fase to og tre. Hva slags liv de lever og hvordan de føler seg er med på å avgjøre hvilken fase de er i.

Livsløp og livsfaseovergang

Livsløpet er summen av mange baner eller løyper på forskjellige områder – for eksempel utdanning, arbeid, familie og helse – som gjensidig påvirker hverandre. Banene blir oppstykket av overganger og vendepunkt som gir livet ny retning. Disse banene går gjennom historisk tid og geografisk rom, og dermed blir livet innvevd i kontekster og strukturer preget av både endring og stabilitet (Myklebust 2007) s. 203. Heaven et al. (2015) hevder også at livsfaseoverganger er perioder hvor individet kan gjøre normative livsstilsendringer, som gir muligheter til å kunne forbedre egen helse (s. 2). Overgangene mellom de ulike livsfasene omtales som økologiske overganger der individene er særlig sårbare og dermed mer utsatt for stressbelastninger 29 (Bronfenbrenner, 2005).

Pensjon og pensjonsplanlegging

Pensjon består av 3 deler; Alderspensjon fra folketrygden, pensjon fra nåværende og tidligere arbeidsgiver, egen pensjonssparing. Vanlig pensjonsalder i Norge er 67 år, men om man har høy nok opptjening kan pensjon tas ut fra 62 år. Pensjon varer fra den iverksettes og livet ut. I oppgaven har ikke de ulike formene for pensjon noen betydning, men det er viktig å ha med en forståelse av at de finnes for å bedre sette seg inn hvilke valg personene står ovenfor. Wang & Shultz (2010) beskriver pensjonsplanlegging som den første fasen av pensjonsprosessen og inkluderer formelle og uformelle, som kurs eller diskusjoner med venner, men også spesifikk økonomisk planlegging og pensjonsmålsetting (Froidevaux, Hirschi et al. 2016) s. 59. Det er også slik begrepet er ment i denne oppgaven.

Senkarrieren

Senkarrieren innebærer avslutningen av en arbeidskarriere og overgangen til et liv som pensjonist (Bakke and Solheim 2021) s.115. Han og Moen (1999) hevder at senkarrieren

er den mest krevende overgangen i livet (Bakke and Solheim 2021) s. 115. I denne oppgaven er senkarrieren definert som perioden fra 60 til 67 år. For å avgrense ytterligere har jeg valgt at arbeidstakere skal være i 80 % stilling eller mer. Denne gruppen er spesielt interessant da de bruker store deler av hverdagen på jobb. Det kan samtidig tenkes at de har en sterk tilknytning til arbeidsplassen, noe som gjør at overgangen kan bli større hos dem enn hos de som jobber mindre av ulike årsaker.

2 Teoribakgrunn – mestring og kontroll

Formålet med dette studiet er å se på hvilke faktorer som påvirker opplevelsen av mestring og kontroll hos arbeidstakere som er i senkarrieren. For å kunne finne de ulike faktorene må vi se nærmere på ulike sider ved de to begrepene. I vår kultur assosierer vi ofte mestring og kontroll med den enkelte persons evne til å mestre og handle, men vi kan da samtidig gå glipp av mindre synlige sammenhenger rundt individet (Heggen 2007, s.64). Det er derfor meningsfullt å også se mestring og kontroll som i et systemperspektiv, da det handler om individuelle ressurser, kunnskap, holdninger og tilgang på hjelpemidler (Heggen 2007)s. 81. I denne studien skal vi se mestring og kontroll gjennom et salutogent perspektiv, som retter oppmerksomhet mot individets mestringsressurser, og gjennom et utviklingsøkologisk perspektiv, som retter seg mot hvordan individet påvirkes av sosiale miljøer.

2.1 Mestringsbetingelser og opplevd kontroll

Mestring kan defineres som en persons anstrengelser for å håndtere ytre eller indre stress (Lazarus & Folkman, 1984). Evnen til å mestre utvikles i løpet av hele livsløpet og er en viktig ressurs for mennesker til å takle ulike situasjoner som oppstår og til å søke utfordringer og utvikling (Helsedirektoratet, 2017, s.7). Hanley og Baikie (1984) skiller mellom fire typer stressorer som krever mestring, som man i eldre år blir utsatt gradvis for (Hansen og Daatland, 2016, s.13). Det kan være tap av identitet og sosiale roller, angrep av sykdom eller skader, hindringer som gjør det vanskelig å tilfredsstille ens behov og trusler som forklares med hendelser som skaper frykt for en av disse tre (Hansen og Daatland, 2016, s.13). For å forstå begrepene mestring og kontroll har jeg tatt utgangspunkt i teoriene til Richard S. Lazarus og Susan Folkman, Seligman, Alfred Bandura og Julian Rotter. Teoriene deres regnes å være utgangspunktet for flere hundre studier hvert år (Skinner 1995) s.4. Ressursmodellen til Per Erik Solem (1974) går igjen i teorien for å forklare sammenhengen mellom de ulike begrepene.

2.1.1 Mestringsstil

Ifølge Lazarus og Folkman(1984) skilles det gjerne mellom to hovedformer for mestring; Problemfokuset og emosjonsfokuset mestring, også kalt aktiv og passiv mestringsstrategi. Problemfokuset mestring tar sikte på å fjerne det faktiske problemet, den faktiske hindringen (Lazarus and Folkman,1984, s.19). Denne mestringsstrategien regnes som aktiv, hvor personen tilegner seg informasjon om hva som må gjøres, og foretar handlinger som endrer den problematiske relasjonen mellom person og miljø. Emosjonsfokuset mestring dreier seg om å bearbeide seg selv med sikte på å unngå ubehagelige følelser som angst, skam eller fortvilelse i møtet med slike hindringer (Lazarus, Folkman et al., 2006, s. 145). Denne mestringsstrategien regnes som passiv og er rettet mot en regulering av de følelser, som knytter seg til den stressende situasjon – der man for eksempel prøver å unngå å tenke på trusselen eller å revurdere den (unngåelse). Revurdering er en effektiv form for mestring av stressende situasjoner, kanskje en av de mest effektive av alle mestringsstrategier. Det kan være vanskelig å skille mellom revurdering fra forsvarsmekanismer som for eksempel fortrenning (Lazarus, Folkman et al., 2006, s. 129). Noen ganger kan en øke mestringsved å endre eller påvirke den situasjonen en er i, andre ganger ved å tilpasse seg situasjonen (Heggen, 2007 s.70) Mestringsstilen er et mer varig trekk ved personligheten, som viser til individets karakteristiske måter å forholde seg på, f.eks. ved å være overveiende problemfokuset eller overveiende emosjonsfokuset (Seligman, 1975, s. 137). Med alderen er det en tendens til å utvikle en mer indirekte og emosjonsfokuset mestringsstil. Dette som svar på redusert tilgang til ressurser, og dermed en svekket evne til å håndtere omgivelsene (Seligman, 1975, s.137).

2.1.2 Mestringsevne

Evnen til å utnytte slike ressurser i mestringsstrategier ligger i stor grad i relasjonene en har opparbeidet, kulturelle forhold, politiske ordninger og fordeling av ressurser. Det er ordninger som kan medvirke til å skape den tilliten som er nødvendig for å mestre (Heggen, 2007, s. 81). Seligman (1975) sikter til sammenhengen mellom handling og utfall i hans teorier om positiv psykologi og lært hjelpeløshet (Seligman, 1975, s. 137). I hans tidligere arbeid begynte han å vurdere hvordan optimisme og pessimisme var relatert til hvordan folk forklarte årsaken til utfordringer og uønskede hendelser

(Seligman, Tanageras et al., 2007, s. 52). I følge Seligman (1975) betegner mestringsevnen individets forutsetninger for innflytelse og kontroll over sine omgivelser. Fokuseres det på hva man er god på og ønsker å mestre, kan en mer optimistisk holdning utvikles og muliggjøre økt mestring (Seligman, 2006, s. 84). Solem (1974) laget en ressursmodell der tap av ressurser blir sett som et vesentlig kjennetegn ved aldring. Kjernen i denne modellen er de mulighetene man har til å mestre sine omgivelser, som gis gjennom tilgangen til individuelle, sosiale og materielle ressurser. Som eksempler på individuelle ressurser nevnes helse, troen på seg selv, kunnskap og personlighet. Sosiale ressurser kan være sosiale nettverk, roller, status og anerkjennelse m.m. Som eksempler på materielle ressurser nevnes økonomi, klima og tekniske hjelpemidler (Solem, 1974).

2.1.3 Mestringsforventning og mestringstro

Mennesker som lykkes vil ha høy grad av self-efficacy, på norsk mestringsforventning og mestringstro, og de vil fortsette å lykkes (Bandura, 1977, s. 192). Bandura (1977) var i stand til å vise at self-efficacy forutsa fremtidig atferd, basert på effekten av tidligere atferd (Skinner, 1995, s. 6). Teorien er konstruert på fire hovedkilder: Enactive mastery Experience handler om at tidligere erfaringer påvirker handlekraften og opplevelsen av kontroll overfor de utfordringer en står overfor, og individet vil derfor motivere og regulere egen atferd deretter. Vicarious Experience er en form for modellæring, hvor andres mestring, observert eller fortalt, vil påvirke egen atferd. Verbal Persuasion handler om å få anerkjennelse og bekreftelse for at man mestrer, og sosial overbevisning fungerer som et fremmede middel til å styrke troen på at en innehar muligheten for å oppnå det en ønsker. Affective States er den siste hovedkilden, og handler om å styrke den fysiologiske og emosjonelle tilstanden (Bandura, 1997, s. 193). De forventninger om mestring og kontroll som en møter nye situasjoner med, preges av tidligere erfaringer og inngår som trekk ved personligheten. Dette illustreres i ressursmodellen med en toveis rettet pil mellom muligheter for påvirkning og individuelle ressurser (Solem, 1974). Ifølge denne modellen kan man ved å tilføre ressurser bidra til en følelse av kontroll, som igjen kan gi krefter til, og tro på, at det nytter.

2.1.4 Forventning om kontroll

Julian Rotter (1966) sier at opplevelsen av å tape kontroll (over seg selv, sitt liv, sine omgivelser) kan beskrives som en overgang fra internal til eksternal forventning om kontroll. I internal kontroll ligger forventninger om at en selv kan håndtere omgivelsene, i eksternal kontroll at det som skjer er et resultat av ytre krefter man ikke selv rår over. Man føler seg styrt av skjebnen, av tilfeldigheter, eller av andre personer eller institusjoner (Rotter, 1966). De fleste befinner seg et sted mellom ytterpunktene. Videre mener han at forventninger om eksternal kontroll gjerne øker med alderen som svar på svekket tilgang på individuelle, sosiale og materielle ressurser (Julian Rotter, 1966). I følge Cumming & Henry (1961) og Daatland & Solem (2011) plasserer ressursmodellen seg som en «bro» mellom tilbaketrekkingsteorien og aktivitetsteorien ved å insistere på at verken aktivitet eller tilbaketrekking er gunstige strategier i seg selv, men er avhengig av balansen mellom egne ferdigheter og ytre mestringsbetingelser (Solem, 1974). Forventninger om eksternal kontroll kan være gunstig, sier de, når kreftene svikter eller hindringer stiger, men en opplevelse av internal kontroll vil normalt være gunstigere.

2.1.5 Personlig kontroll – innflytelse, autonomi, kompetanse og tilhørighet

Mirowsky og Ross (2002) viser til nyere studier og hevder at opplevelsen av å ha personlig kontroll virker positivt på en rekke av livsområder og at tro på egen innflytelse er knyttet til bedre fysisk og mental helse, bedre immunforsvar og lengre levetid (Slagsvold and Sørensen, 2009, s.89). Opplevelse av høy kontroll over sin egen livssituasjon gjør at økonomiske problemer, uførhet og andre negative livserfaringer takles bedre enn de som opplever at de har lav kontroll. De lykkes blant annet bedre i arbeidslivet og de har mer harmoniske relasjoner til andre mennesker (Skinner, 1995, s. 90). Nyere studier viser at en generell opplevelse av personlig kontroll formes av erfaringer gjennom livet, og blir over tid til antagelser som folk møter nye situasjoner med. Men selv om disse grunnleggende antagelsene om innflytelse er nokså stabile, kan de både styrkes og svekkes av nye erfaringer (Slagsvold and Sørensen, 2009, s. 90). Opplevelse av mestring og kontroll handler om å føle seg autonom, som vil si å kunne ta

valg, initiativ og å være agent for sin egen atferd (Helsedirektoratet, 2017, s. 14). I tillegg handler det om å føle seg kompetent til å mestre og oppleve å ha kontroll over konsekvenser av egen atferd og egne handlinger. En følelse av tilhørighet, nærhet og autentiske relasjoner til andre, vil sammen med de andre gi en opplevelse av mestring og kontroll (Helsedirektoratet, 2017, s. 14). Opplevelse av mestring og kontroll kan antas å være en helsefremmende faktor i seg selv, da det ofte ses i sammenheng med en balansert, ikke- stressende sinnstilstand (Elstad, 1998, s. 46).

2.2 Salutogen forståelse av mestring og kontroll

Antonovsky introduserte i sin teori om salutogenese et nytt syn på helse. Han gikk bort i fra helse som dikotomi mellom friske og syke mennesker og så på helse som et kontinuum hvor man til enhver tid var i bevegelse på kontinuumet mellom helse på den ene enden og uhelse på den andre (Antonovsky, 2012, s. 27). Sentralt innenfor teorien om salutogenese er å finne ut av hvor på kontinuumet man befinner seg og deretter iverksette tiltak for å skape bevegelse mot helseenden av kontinuumet (Antonovsky, 2012, s. 27). Salutogenese retter oppmerksomheten mot det generelle problemet med aktiv tilpasning til et miljø der stressfaktorer finnes overalt (Antonovsky, 2012, s. 33). En salutogen tankegang tvinger oss til å jobbe for å utforme og fremme en teori om mestring (Antonovsky, 2012, s. 37) og retter oppmerksomheten mot mestringsressurser.

2.2.1 Opplevelse av sammenheng

Sense of coherence, SOC, handler om opplevelse av sammenheng og er nøkkelen til helsens opprinnelse og kjernen i den salutogene modellen (Langeland, 2011, s. 208). Det handler om ressurser hos den enkelte som kan skape ulike grunnholdninger eller opplevelse av sammenheng – forventinger til om nye situasjoner kan påvirkes, om slike situasjoner er logiske og forutsigbare og om en tror at det som kreves i slike situasjoner er overkommelige (Heggen, 2007, s. 77). Antonovsky (1987) definerer Sense of coherence som en grunnleggende holdning som uttrykker i hvilken utstrekning man har en gjennomgående, stabil, men dynamisk følelse eller tillit til at stimuli fra indre eller ytre omgivelser er strukturerte, forutsigbare og forståelige (begripelighet), ressurser er tilgjengelig slik at man kan møte kravene som stilles (håndterbarhet) og at kravene er

passer utfordrende, verdt investering og engasjement (meningsfullhet) (Langeland, 2011, s. 210-211).

Begripelighet

Begripelighet er en prerequisitt for stresshåndtering som handler om hvordan vi oppfatter ytre og indre stimuli på (Eriksson & Mittelmark, 2017, s. 97). Det å skulle avslutte arbeidslivet kan oppleves som en lettelse eller en sorg, og en opplevelse av sammenheng vil derfor kunne føles ulikt for personer som står ovenfor en slik livsfaseendring. Begripelighet handler om opplevelsen av å forstå situasjonen, det som skjer og hvorfor ting blir som de blir. Dette er den kognitive komponenten i SOC (Koelen and Eriksson, 2022, s. 139). For personer med høy grad av begripelighet vil det oppleves forståelig og forutsigbart at arbeidslivet går mot slutten og man må tilvennes en ny tilværelse som pensjonist. For de med lavere grad av begripelighet vil denne overgangen kunne oppleves som kaotisk, ubegripelig og uforutsigbar.

Håndterbarhet

Håndterbarhet handler om hvordan vi håndterer møte med stimuli (Eriksson & Mittelmark, 2017, s. 97). En slik livsfaseendring som pensjonering kan oppleves håndterbar for den som står ovenfor det, dersom man er bevisst hvilke ressurser som kan tas i bruk for å planlegge og å oppnå en god og meningsfull pensjonstilværelse. Håndterbarhet er handlingskomponenten i SOC – opplevelsen av å ha tro på å kunne finne frem til løsninger og ta kontroll over de ressurser som er nødvendig for å møte krav og utfordringer en står ovenfor (Koelen and Eriksson, 2022, s. 139).

Meningsfullhet

Meningsfullhet handler om at en finner mening og motivasjon til å gjøre noe med det man står ovenfor og i hvilken grad en opplever at livet gir mening, og derfor er verdt å investere energi og engasjement i de utfordringene en møter (Koelen and Eriksson, 2022, s. 13). Dette er menings- og motivasjonskomponenten i SOC og regnes som den mest sentrale (Antonovsky, 2012, s. 44). Situasjoner som oppstår, ses som utfordringer som kan håndteres og ikke som problemer.

2.2.2 Generelle motstandsressurser

Bevegelsen på kontinuumet påvirkes av stressorer og motstandsressurser. Mennesket utsettes for ulike stressorer eller spenninger gjennom livet og for å håndtere stressorene tar vi i bruk generelle motstandsressurser (Antonovsky, 1990, s. 75). Antonovsky grunnla begrepet Generalized Resistance Resources (GRR) som tar for seg egenskapene til enkeltindivider, grupper eller fellesskap og deres evner til å håndtere stressorer og bidra til utvikling av egen Sence of coherence (Idan, Eriksson & Al-Yagon, 2017, s. 57). I følge Antonovsky vil personlige og kollektive mestringsressurser fremme personers evne til å mestre krevende situasjoner. Jo høyere grad av tilgjengelige mestringsressurser man opplever å kunne anvende, desto bedre SOC og høyere grad av helse (Langeland, 2011, s. 211). Fordi interaksjonen mellom individ og miljø alltid vil være i bevegelse er det utfordrende å identifisere alle mulige motstandsressurser. Antonovsky (1979) identifiserer derfor de mest vanlige motstandsressursene med kultur, sosial støtte, religion og verdier, fysiske ressurser, materielle goder, kunnskap og intelligens og egoidentitet (Langeland & Vinje, 2013, s. 302). Antonovskys resonnement rundt generelle motstandsressurser er at de skaper livsopplevelser preget av medbestemmelse, indre sammenheng og en balanse mellom underbelastning og overbelastning, og på denne måten skaper eller styrker de en sterk SOC (Antonovsky, 2012, s. 50). Disse begrepene er også nært forbundet med begripelighet, meningsfullhet og håndterbarhet.

2.3 Utviklingsøkologisk forståelse av mestring og kontroll

Miljøet har også en vesentlig betydning for individets samlede mestringsopplevelse. Individet er en del av sosiale kontekster både på jobb, i familien og på fritiden, som vil være med på å forme oppfatninger av situasjoner og tilgjengelige ressurser i det sosiale nettverket (Helsedirektoratet, 2017, s.21). Psykologen Urie Bronfenbrenner lanserte i 1979 en modell som står i opposisjon til et individuelt perspektiv, men som i stedet tilbyr et dynamisk og økologisk perspektiv på menneskets utvikling gjennom livet (Heggen, 2007, s. 66). I hans modell er det fire grunnstrukturer eller systemnivå; mikro-, meso-, ekso- og makronivå, som beskriver dynamikken mellom ulike samfunnsnivå i et bioøkologisk perspektiv. I denne studien har jeg valgt å slå sammen mikro- og mesonivå,

og ekso- og makronivå, da jeg mener at disse nivåene flyter i hverandre og er gjensidig avhengig av hverandre.

2.3.1 Mikro- og mesosystem

Et mikrosystem består av alle settingene som individet inngår i, påvirker og blir påvirket av (Rønningen, 2003, s. 58). Mikrosystemet sikter til de nære situasjoner og relasjoner der personen selv er tilstede. Det vil si mønster av aktiviteter, roller og relasjoner i nærmiljø med sine bestemte fysiske og materielle egenskaper (Bronfenbrenner, 1979 s. 22). Dette nivået vil til vanlig være det mest synlige i en mestringssituasjon og det er særlig tre komponenter Bronfenbrenner legger vekt på for å skape utvikling; aktiviteter, relasjoner og roller. Aktiviteter kan være det en gjør alene, sammen med andre eller som en ser andre utfører, som påvirker mestringsevnen. Mikrosystemet omfatter altså de nære relasjonene, forholdet til andre og hva det kan ha å si for læring og mestring (Heggen, 2007, s. 67). Dette gjelder i hvilken grad forholdet er gjensidig, hva slags maktbalanse som preger relasjonen eller hva slags følelser relasjonen skaper mellom deltagerne. Vi fyller mange ulike roller gjennom livet, og vi opplever rolleendringer og tap av roller. Alderdommen kan bringe med seg rolletap, noe som kan ha en avgjørende betydning for individets mestringsevne videre i livet (Bjørkøy, 2020, s. 39). Videre hevder Bjørkøy (2020, s.39) at den amerikanske sosialgerontologen Irving Rosow (1985) skiller mellom status og rolle i sin modell for livets rolleendringer. Med status menes individets posisjon i en sosial struktur, som knytter seg til rettigheter og plikter, mens rolle anses som det dynamiske aspektet, altså atferden og forventningene som følger med posisjonen (Bjørkøy, 2020, s.39).

Mesosystemet fokuserer på verdier og praksis på de ulike mikroarenaene individet ferdes i og de vil ha stor betydning for mestring og kontroll (Helsedirektoratet, 2017, s.23). Mesosystemet omfatter påvirkningsprosesser mellom de ulike mikroarenaene og prosessene kan føre til kjennskap, kommunikasjon og konsensus, men også til konflikt (Bø and Ertesvåg, 2006, s. 264). Individets opplevelser og vurderinger på mesoarenaene er knyttet til Bronfenbrenners tre begreper; roller på de ulike arenaene, relasjoner med andre og mellom arenaene og de konkrete aktivitetene med deres belastnings- og ressursfaktorer som inngår på de ulike arenaene (Bronfenbrenner, Lerner et al. 2005).

2.3.2 Ekso- og makrosystem

Eksosystemet sikter til relasjoner og samhold mellom andre miljø og institusjoner, der en eller flere institusjoner eller miljø i relasjonen ikke har fokuspersonen som deltager, men der relasjonen påvirker situasjonen for fokuspersonen (Heggen, 2007, s. 68). Dette kan være politiske vedtak, kommunale og statlige, som vil påvirke individet (Rønningen, 2003, s. 58). Green et al (2000, s.16) hevder at settingstilnærmingen ser helse som et samspill mellom individer og delsystemene til det sosioøkologiske system. Dette gir potensial for å forme de ulike elementene for å maksimere helsegevinsten. Fokuset flyttes fra individrettet atferdsendring til å skape forhold som er støttende for helse og velvære generelt, med et tilsvarende fokusskifte fra risikogrupper til organisatorisk endring (Green, Tones et al., 2019, s. 459). Makrosystem sikter til mer overordnede rammer i samfunnet, som politiske ordninger, økonomiske system, tradisjoner, livstil, normer og ritualer. Disse faktorene kan ha mye å si for individets kontrollopplevelse og mestringsevne, dersom offentlig styring eller politiske vedtak resulterer i konsekvenser for individet (Heggen, 2007, s. 68). Makronivået griper inn også i mikronivået. Et sentralt poeng hos Bronfenbrenner, er at de ulike nivåene stadig er i endring, og de dynamiske delsystemene påvirker hverandre gjensidig (Heggen, 2007, s. 68). Hvordan de ulike nivåene spiller inn på de ulike prosessene vil være avgjørende for om mestringsevnen hemmes eller fremmes.

3 Metodisk tilnærming og forskningsdesign

Dette studiet har et kvalitativt design inspirert av et fenomenologisk perspektiv, og baserer seg på intervju som metode. Et kvalitativt forskningsdesign sikter mot forståelse i dybden (Grimen, 2004, s. 239) og er hensiktsmessig og godt egnet i søken etter levende kunnskap om menneskelige fenomen som opplevelser, erfaringer, tanker, forventninger og holdninger (Malterud, 2017, s.31). Ved bruk av kvalitativt forskningsopplegg kommer man både i dybden på tema og menneskers opplevelser, og det vil være en selvstendig kilde til innsikt om samfunnsforhold. Et slikt forskningsopplegg vil derfor være passende for min studie som søker kunnskap om arbeidstakeres opplevelse av mestring og kontroll i årene før pensjonsalder. Jacobsen, (2015, s. 23) beskriver metode som de teknikker som brukes for å tilegne seg kunnskap om virkeligheten og Kvale og Brinkmann (2015, s. 140) beskriver det som veien til målet. I dette kapitlet vil jeg redegjøre for veien som er valgt og synliggjøre skrittene mot den kunnskapen som ble ervervet sammen med informantene.

3.1 Fenomenologisk metode

Innen kvalitativ forskning, er fenomenologi mer bestemt et begrep som peker på en interesse for å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene. Dette ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 45). Van Manen (2002, s. 247) hevder at fenomenologien er en studie av levd erfaring hvor målet om en dypere forståelse av meningen i menneskers erfaringer, forankres i en undring som er en særpreget form for tilnærming. Begrepet livsverden er forankret innenfor fenomenologien og handler om hvordan menneskers hverdagsliv fortøner seg og «slik den fremtrer i den umiddelbare og middelbare opplevelse, uavhengig av og forut for alle forklaringer» (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 48). Ved å ta i bruk fenomenologisk design ønsker jeg å prøve å forstå meningen med fenomener, sett gjennom informantenes øyne. Her blir det viktig å studere hvordan de oppfatter verden og deres subjektive perspektiv. Det vil si deres erfaringer, persepsjon og forståelse av fenomenet som utforskes. Dette er dermed et fortolkende perspektiv (Kvale og Brinkmann 2015, s. 49).

3.2 Det kvalitative forskningsintervju

Det kvalitative forskningsdesignet vil i denne studien basere seg på intervju som metode. Med intervju har jeg gode muligheter til å få svar på problemstillingen og å komme i dybden på hva som fremmer opplevelse av mestring og kontroll i tiden før man blir pensjonist. Forskningsintervjuet gir også en enestående mulighet til å få tilgang til og å kunne beskrive den daglige livsverden til de som blir intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 48).

3.2.1 Utvalg og rekruttering

Informantene ble rekruttert på ulike måter, der utgangspunktet var at de måtte være i aktuell alder; mellom 60 og 67 år. Deltagerne måtte være yrkesaktive og arbeide i 80% stilling eller mer, men selve yrket var mindre relevant. Det var ingen andre inklusjons- eller eksklusjonskriterier utover dette. Det var ønskelig å ha et utvalg på seks til ti personer for å få et bredere grunnlag og en dypere forståelse av opplevelsene og historiene som kommer frem. Målet var ikke å få et homogent utvalg, men heller å få et bredest mulig utvalg for å komme fram til en rik beskrivelse av et fenomen. Ettersom det å være arbeidstaker og nærme seg pensjonsalder, er en stor gruppe mennesker i samfunnet og de fleste har bekjente, kjenner noen eller selv er i denne fasen, ville jeg bruke nettverket rundt for å rekruttere intervjudeltagere. Ved å få kollegaer og andre bekjente til å spørre aktuelle personer for deg, gir intervjudeltagere mulighet til å tenke seg om og er friere til å si nei, enn om jeg spør direkte (Dalland, 2012, s. 163). Seks informanter ble rekruttert via bekjente og tidligere kollegaers bekjente. Etter at de var blitt spurt av en tredjeperson fikk de tilsendt et informasjonsskriv på e-post som inneholdt nærmere opplysninger om prosjektets formål og hva det ville si å delta som informant. Jeg ga de samtidig beskjed om at jeg ville ringe de i løpet av noen dager for å avtale tid og sted for intervju, dersom de ønsket å delta.

De seks informantene bestod av to kvinner og fire menn mellom 60 og 67 år.

Informantene kom fra ulike yrkesgrupper; to fra helsesektoren, to fra skolesektoren og to fra privat sektor. Fem av informantene hadde bosted på Østlandet og en i Nord-Norge.

3.2.2 Intervjuguide

Kvale (2015) snakker om at å designe intervjuundersøkelse omfatter å planlegge undersøkelsens prosedyre og teknikker – undersøkelsens hvordan (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 25). For å få best mulige svar på problemstillingen vil jeg bruke en tematisert intervjuguide (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 142). Dette gir mulighet til å stille åpne spørsmål, samtidig som jeg kan forholde meg til manuskriptet. I det semistrukturerte intervjuet vil guiden inneholde en oversikt over emner som skal dekkes og forslag til spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 143). Jeg vil da kunne variere fra intervju til intervju om spørsmålene skal følges i en bestemt rekkefølge eller om den intervjuede styrer mer av samtalen og jeg velger å følge opp svarene jeg får. Dette vil kreve mye av meg som forsker, både ved å være åpen for oppfølgingsspørsmål og å kunne spore seg tilbake til guiden dersom svarene eller samtalen sklir ut. Da jeg forberedte intervjuet laget jeg to intervjuguider. En var med prosjektets tematiske forskningsspørsmål og en var med intervju spørsmålene som skulle stilles, noe som hensyntar de tematiske og dynamiske dimensjonene (Kvale & Brinkmann, 2015, s.145).

3.2.3 Gjennomføring av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført våren 2022 og intervjuene fant sted hjemme hos fem av seks informanter. Det siste intervjuet ble gjennomført på informantens arbeidsplass. Det var ingen andre personer til stede under intervjuene. Intervjuene ble tatt opp på digital lydopptaker på egen telefon, for å fange opp den språklige dialogen og få frem elementer som latter, pauser og nøling (Malterud, 2017, s. 81). Det ble tilrettelagt for en samtale uten for stramme rammer, som er meningen med et semistrukturert livsverdenintervju (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 46). Det var derfor viktig å prate litt om løst og fast, med hver informant, før selve intervjuet startet. Dette var et forsøk på å skape en trygg arena og få deltageren til å slappe av. Tilliten som blir skapt i løpet av kort tid og stemningen som skapes er i rommet og er avgjørende for hva og hvor mye informantene ville dele med meg (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 166) Selv om det fenomenologiske livsverdenintervjuet kan virke harmonisk, er det fremdeles en spesifikk profesjonell samtale med et klart asymmetrisk maktforhold. Den som intervjuer har en skjult dagsorden hvor ønsket er å få frem informasjon ved å gå direkte frem, på en indirekte måte, i tillegg til at intervjueren har monopol på å fortolke

informantens utsagn (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 53). Det ble viktig å formulere temaene, intervju spørsmålene og oppfølgingsspørsmålene på en forståelig måte, uten å være for åpen eller for ledende. Ifølge Tanggaard og Nordland (2016) er språket en skapende prosess, hvor ord vi bruker og spørsmål vi stiller, er med på å bestemme hva slags verden vi ser og skaper (Tanggaard and Nordland, 2016, s. 79).

Oppfølgingsspørsmål som nødvendigvis ikke var direkte relevant for oppgaven, ble svært viktig. Dette fungerte som hjelp dersom samtalen stoppet litt opp, men det ga meg også en dypere forståelse av informantenes opplevelser. Ved å observere informantens kroppsspråk kan forskeren lese det som et tegn på å stille andre spørsmål eller å være varsom (Neumann & Neumann, 2012, s. 74). Enkelte ganger ga det meg også svar på allerede stilte intervju spørsmål, som jeg hadde fått mindre respons på tidligere.

3.2.4 Transkribering

All datainnsamling må dokumenteres og ved bruk av lydopptak må samtalen skrives om til en skriftlig tekst. Dette kalles transkribering. (Johannessen, Tufte et al. 2021, s. 33). Ved å gjengi ordrett utsagnene til informantene kan en stå i fare for å latterliggjøre det som blir sagt, noe som er viktig å være bevisst når man transkriberer (Malterud, 2017, s. 78). Muntlig språk kan fremstå som usammenhengende og det kan derfor være hensiktsmessig å skrive om uttalelser for å framstå som mer sammenhengende og lettlest (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 213). Utsagnene i denne oppgaven er gjengitt ordrett, men uttalelser som fremstår som usammenhengende er skrevet om, av respekt for informantene. Non verbal kommunikasjon og følelsesuttrykk som latter ble inkludert i transkripsjonene, noe som skapte et mer autentisk helhetsinntrykk av intervjusituasjonene. Pauser er registret ved bruk av prikker før eller etter en setning, og lengre pauser benevnes med parentes. Dette er med på å gjenskape meningsinnholdet i informantens budskap og for å beholde det levde uttrykket i intervjusituasjonen. Det ble skrevet notater etter hvert intervju, for å registrere inntrykkene og refleksjonene som ikke hadde blitt fanget opp på lydbåndet. (Malterud, 2017, s.73). Dette redskapet ble viktig for analyse- og drøftingsarbeidet, da det ga mening og dybde til det som ble sagt ved for eksempel kroppsspråk.

3.3 Giorgis deskriptive analysemetode

I et kvalitativt opplegg får forskeren tilgang på mange forskjellige typer data på en gang, som svar på spørsmål, uttrykk for følelser, fortellinger og liknende (Grimen, 2004, s. 242), noe som også må tolkes og analyseres. Det blir viktig å få frem selve innholdet i intervjuet for å forstå folks tanker, og forskeren må derfor lese datamaterialet fortolkende (Johannessen, Tuft et al. 2021, s. 173). Johannessen et al. (2016, s. 36) hevder at kodingen er avhengig av hvordan forskeren leser dataene, og ved en fortolkende lesning forsøker forskeren å vise hva han tror data betyr og representerer. For å analysere datamaterialet i denne oppgaven, tas det utgangspunkt i Giorgis analysemetode. Analysen har de samme stegene som brukes i andre analyser, men forskjellen er at han implementerer fenomenologiske retningslinjer (Giorgi, 2009, s. 128). Beskrivelsen av hvordan et valgt fenomen opptrer på i den enkelte menneskes livsverden, danner utgangspunktet for videre analyse. Giorgis fenomenologiske metode er knyttet til kontekst, og en god analyse er avhengig av at de enkelte fenomener settes i sammenheng med de gjeldende kontekster som fenomenet opptrer i (Giorgi, 2009, s. 182). Forskeren skal gjengi informantens beskrivelser av fenomenet slik det erfares i den enkeltes livsverden. I følge Giorgi & Giorgi (2003, s 247) er dette hovedstegene i analysen:

1. Helhetsinntrykk
2. Identifisering av meningsbærende enheter
3. Omforming av meningsenhetene til et faglig språk
4. Sammenfatninger av alle meningsenhetene til tema

Det første trinnet innebærer å få et helhetsinntrykk av materialet og forklares med at man ikke kan forstå delene uten å gå gjennom helheten (Giorgi, 2009, s.128). Hva hovedinnholdet er og hva informanten formidler, blir viktig. Videre innebærer det neste steget å bryte ned teksten til meningsbærende enheter, ved å for eksempel å organisere den ut fra fargekoder. Det tredje steget er en refleksjonsprosess, der innholdet og meningsenhetene omformes til et abstrakt språk (Giorgi & Giorgi, 2003, s. 247). Dette kan gi essens i informantens beskrivelser og en vil kunne få muligheten til å se ulikheter og likheter. Det fjerde og siste steget handler om å sammenfatte materialet

for å utforme nye begreper og beskrivelser, og forskeren må vurdere om dette er i tråd med det opprinnelige materialet som oppstod før kodingen (Johannessen, Tufte et al. 2021, s. 176). I følge Giorgi & Giorgi (2003, s.247) skjer sammenfatningen på nivåer; avdekking av tema og beskrivelse av essens, som det siste steget i den fenomenologiske metoden.

3.4 Forskningsetiske retningslinjer

Kvale og Brinkmann (2015) hevder at forskningsintervjuet er gjennomsyret av etiske utfordringer. Kunnskapen som kommer ut av slik forskning, avhenger av den sosiale relasjonen mellom intervjueren og den intervjuede. Denne relasjonen avhenger av intervjuerens evne til å skape et rom der intervjupersonen fritt og trygt kan snakke. Det krever en fin balanse mellom intervjuerens ønske om å innhente interessant kunnskap og hans respekt for intervjupersonens integritet etisk sett. Det er en spenning mellom å oppnå kunnskap og å være etisk forsvarlig (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 35).

3.4.1 Taushetsplikt og informert samtykke

I denne studien vil jeg gjennomføre intervju og benytte lydopptak, noe som betraktes som personidentifiserbart materiale. Prosjektet må derfor meldes til Norsk senter for forskningsdata (NSD, 2020), som har som hovedoppgave å bidra til at institusjonene kan ivareta lovpålagte plikter knyttet til internkontroll og kvalitetssikring av forskning (NSD, 2020). De som gjøres til gjenstand for forskning, har i utgangspunktet krav på at personlig informasjon blir behandlet konfidensielt. Forskeren må hindre bruk og formidling av informasjon som kan skade enkeltpersonene det forskes på. Uten hensyn til taushetsplikt har man en rettslig plikt til å avverge alvorlige straffbare handlinger. Forskeren må ta stilling til når og på hvilken måte deltakeren skal informeres om begrensninger i taushetsplikten (FEK, 2014).

For å ivareta forskningsetikk i prosjektet utformet jeg informert samtykke og innhentet dette fra informantene. Informantene ble informert om undersøkelsens overordnede formål og om hovedtrekkene i designen, så vel som mulige risikoer og fordeler ved å delta i forskningsprosjektet. Informert samtykke innebærer dessuten at man sikrer seg

at de involverte deltar frivillig, og informerer dem om deres rett til å trekke seg ut av undersøkelsen (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 88). Ifølge den Forskningsetiske komité og Generelle forskningsetiske retningslinjer har jeg som forsker selv et selvstendig ansvar for at forskningen vil kunne komme forskningsdeltakere, relevante grupper eller samfunnet til gode, og for å unngå at den gjør skade (FEK, 2014). Det ble også informert om at navn ville bli anonymisert og detaljerte opplysninger som kunne kan bidra til identifisering, ville utelates. I tillegg ble det informert om at intervjuene som ble tatt opp ville slettes så fort oppgaven var ferdig.

3.4.2 Konsekvenser

I min studie kan negative konsekvenser, for enkeltmenneskene som deltar, være at spørsmålene jeg stiller vil berøre problemstillinger som kan være emosjonelt og vanskelig å prate om, eller virke støtende. Forskningsetisk komité (2014) hevder også at det er maktpåliggende at forskeren i offentlige diskusjoner tydelig skiller mellom profesjonelle ekspertkommentarer og personlige meninger og ikke misbruker sin autoritet (FEK, 2014). Egen historie er med på å bestemme hva man velger å forske på og hvordan man vil gå fram (Neumann & Neumann, 2012, s. 19). Slike faktorer kan trigges i møte med informanter i felt og det påligger meg som forsker å reflektere over avstand og nærhet, og hvilke konsekvenser dette vil få (Neumann & Neumann, 2012, s. 92).

Fordelaktige konsekvenser for intervjudeltagerne vil være at behov for samfunnsansvar blir belyst, og at mennesker i denne fasen får uttrykke sine opplevelser om mestring og kontroll i situasjonen man er i. Studien løfter tematikken opp og frem og kan utløse behov for videre helsefremmende arbeid og tiltak. Beslutninger om forskning skal ta hensyn til kunnskap om at utvikling av et forskningsfelt kan føre til etisk uakseptable konsekvenser for enkeltmennesker eller miljø (FEK, 2014).

Samtidig vil en konsekvens ved bruk av semistrukturert livsverdenintervju være at informantene tolker temaene og spørsmålene ulikt. Svarene vil muligens sprike og i tillegg vil min fortolkning av informantenes beskrivelser, påvirkes av egen bakgrunn og forforståelse. Dette kan føre til at forskningens pålitelighet svekkes. Reliabilitet er forbundet med målesikkerhet og tilsier hvor presist vi klarer å måle det vi ønsker å måle

(Olsson & Sørensen, 2003, s. 77), forutsatt at vi måler det samme. Høy reliabilitet er en forutsetning for høy validitet. I vitenskapelig forskning er validitet eller gyldighet en betegnelse på hvor godt man klarer å måle det man har til hensikt å måle eller undersøke. God validitet er like viktig som høy reliabilitet (Olsson & Sørensen, 2003, s. 78) og de er begge nødvendige for å foreta gode, relevante og treffende analyser av data.

3.4.3 Forskerens rolle

Min rolle som forsker vil påvirke hvordan intervjuet går og hva intervjudeltagerne velger å snakke om. Dette er også et standardpoeng i fenomenologien, at fortid og framtid alltid er til stede i nåtiden, med erfaringer og forventninger om konsekvenser (Neumann & Neumann, 2012, s. 18). Man bærer med seg sin sosiale plassering inn i forskningen. Som forsker bør en på forhånd klargjøre fordommer og forforståelse, være bevisst det en ser etter og ha god kjennskap til tema, problemstilling og ha lært hvordan intervju spørsmålene kan formuleres på forskjellige måter (Neumann & Neumann, 2012, s. 9). Samtidig må jeg som forsker få med meg andre uttrykk enn det som blir sagt. Ved bruk av lydopptaker, vil jeg stå friere til å kunne observere og notere følelsesuttrykk, handlinger og kroppslige og emosjonelle reaksjoner. Habermas støtter dette og hevder at en lytter kan slutte seg til hvordan en uttalt setning benyttes ut fra hvilken handling som fullbyrdes med den (Habermas, 1999, s. 138). En slik forskningsprosess medfører et stort ansvar for å ivareta informantene, både gjennom rollen min som forsker og gjennom ordene jeg bruker for å fortelle deres historie med.

4 Empiri – presentasjon av funn

Materialet presenteres ved bruk av informantenes sitater. Dette er for å berike innholdet og gi et nærmere forhold og en dypere forståelse av informantenes opplevelser og erfaringer. Oppbyggingen av dette kapittelet tar utgangspunkt i temaer og spørsmål som ble stilt fra intervjuguiden.

4.1 Det daglige liv

Intervjuene starter med at informantene får spørsmål om de kan beskrive sin nåværende livssituasjon. Alle beskriver sin livssituasjon som god og de fleste oppsummerer kort hvilke ting som er viktige for dem. Alle de seks informantene har barn og barnebarn som de nevner, fem av informantene har partner eller ektefelle og to av informantene bor alene. Noen oppgir også venner og jobb som viktig i deres liv.

«Jeg har en god livssituasjon. Jeg er heldig som har hele pakken tenker jeg da, i forhold til å ha en god livssituasjon. Jeg har masse venner og god familie, og god jobb og samboer og.. Så jeg har jo en veldig sånn livssituasjon som er veldig full da, i forhold til livet. Med alt som skjer. Og muligheter.»

«Jeg har et veldig godt liv. Absolutt. Jeg har en fin familie og mat på bordet og tak over hodet og en fin jobb som jeg er glad i. Fornøyd med tilværelsen. Jeg har en mann, et barn og fire barnebarn. Og en svigersønn.»

«... Jeg kan ta alle avgjørelser selv ikke minst. Nei, jeg synes den er bra jeg. Alt er på plass. Alle barna har det bra og.. alle er bofaste og.. nei, også har jeg ordnet økonomi og det er greit.»

En av informantene svarer noe mer utfyllende og går raskt inn på temaer som arbeid og økonomi.

«Livssituasjonen er helt grei. Du må jobbe for inntekten din. ... Du må produsere noe selv. Så det er tæring etter næring. Kunne gjerne hatt en Rolls-Royce, men er

fornøyd med en Volvo. Og hytta på fjellet, det er jo en gammel en, kunne gjerne hatt en mye flottere hytte, men da måtte jeg sørge for å få pressa mer penger ut av bedriften da. Og en bedrift er jo ikke noe annet enn en privatøkonomi. Du tjener det, og må investere deretter og kjøpe det du har råd til.»

Arbeidssituasjon er det neste temaet som tas opp i intervjuene. Alle har hatt store stillinger hele livet, men kvinnene har hatt noe redusert stillingsstørrelse i årene da barna deres var små. Flere nevner at de har jobbet i samme type jobb eller bransje i mange år og tre informanter har vært på samme arbeidsplass i 10-30 år. Noen trekker frem ansvar, rolle og innflytelse når de beskriver arbeidssituasjonen sin.

«Arbeidssituasjonen er bra den. Jeg er medeier i et firma og vi har nok å gjøre. Det er spennende oppgaver. ... Jeg har reist en del i utlandet da og på noen oppdrag som vi har i Norge også. ... Jeg har alltid jobbet hundre prosent. Eller hundreogfemti. Har hatt ansvarsfulle stillinger, som har gjort at man har jobba mye mer enn folk flest. Naturlig nok.»

«Det har jo vært toppen det å holde på med studenter og å lære dem nye ting. Også utvikling av nytt utstyr, laboratorie-utstyr. Vi har bygd mye selv.»

«Jeg har jo en bra arbeidssituasjon. Da tenker jeg mest på at jeg har innflytelse på en del.. I forhold til å fylle den rollen jeg har.»

Ved spørsmål om informantene opplever å kunne styre arbeidsdagen selv, er det her også nyanser som skiller svarene ut fra hvilke rammer de har på arbeidsplassen. Alle gir uttrykk for at de føler de kan styre sin egen arbeidshverdag selv om de må forholde seg til timeplaner, pasienter, kunder og praktiske gjøremål.

«Sånn teoretisk sett så styrer jeg jo hele arbeidsdagen selv. Det er jo mange oppgaver man blir tildelt som man skal gjøre, men jeg styrer den jo på en måte selv. Det er jeg som gjør vurderinger og hva som haster mest og hva som haster

minst, og da kan man si at man styrer den selv. Jeg føler meg ikke styrt av andre, det gjør jeg ikke.»

«Ja, altså på en måte. På en annen måte gjør du jo ikke det, for læreryrke er jo helt.. altså alt er styrt på tid. Og det er fryktelig mange retningslinjer du skal forholde deg til.. Men samtidig så har jeg frihet innenfor de timene jeg har da, til å undervise og hva jeg liksom fyller de med.»

«Vi styrer jo en del, men vi har faste gjøremål da. Vi får jo utdelt pasienter vi skal ha, og hvordan vi legger opp dagen i forhold til de, det er jo opp til meg.»

«Men utover timeplanen så styrer jeg jo hvor mye jeg er på jobb eller.. Og hva jeg gjør. Hva jeg jobber med. Det er veldig opp til meg, hva jeg vil prioritere.»

Ordet trivsel går igjen hos alle informantene og alle forteller at de trives i jobben sin og med arbeidsoppgavene sine. Samtidig nevner flere at det er noen utfordringer knyttet til arbeidsoppgaver, organisering eller arbeidstid.

«Du føler jo på det hele tiden. Flere bedrifter legger ansvaret over på oss, så vi gjør veldig mye. Det gjør dagen litt stressende Det viktigste er at man trives.. Hvis du har en kjedelig arbeidsplass så går tiden veldig tregt, men jeg rekker aldri det jeg skal før dagen er omme. Så sånn sett er det bare positivt da.»

«Nei, jeg jobber jo turnus da. Dagvakter, kveldsvakter og tredje hver helg. Det er mye tidlig – sein – tidlig, litt ugunstig turnus. Men det er egentlig min feil, jeg kunne sett litt nøyere gjennom den.. Men jeg trives i jobben. Og det har jeg alltid gjort. Jeg liker å jobbe med mennesker.»

«Det er klart at det selvfølgelig er områder jeg ikke trives så godt med, og det er jo den digitale verden, som har blitt.. altså som bare raser av gårde og du skal henge med. Den kan være tøff til tider.»

«Det har blitt tungt å jobbe med mennesker, også det å takle problemer.. Du må jo lytte til alle problemer da. For en er jo arbeidsgiver, og hvis noen har problemer så må du hjelpe til. Og jeg. ... ja, noen sliter jo økonomisk. Sånne ting kjenner jeg at jeg er litt metta på da. Det er mange sånne utfordringer.»

«Jeg trives på jobb, gjør jo det. Det er.. jeg begynner å kjenne det at det skal bli godt å gå mot slutten. Det har med helsa å gjøre. Det er ikke så veldig mye mer å gi føler jeg. Jeg blir fort sliten.»

«Jeg har egentlig alltid vært glad i yrket mitt siden jeg var ferdig utdannet, så jeg er fornøyd med arbeidssituasjonen. Det er klart noen dager er hyggeligere enn andre, men det er jo sånn det er. Jeg har vært sliten de dagene jeg går hjem fra jobb, men har aldri vært sliten når jeg går på jobb. Og det er jo en fin tanke å se tilbake på.»

4.2 Forberedelser og forventninger

Informantene blir spurt om de har gjort seg noen tanker om når de skal gå av med pensjon og om de har hatt det i tankene lenge. En av informantene skal gå fullt av med pensjon til sommeren, etter et år med nedtrapping. En annen skal gå av med 40 % avtalefestet pensjonsordning og en tredje person har allerede begynt å trappe ned ved å jobbe 80 %.

«En stund tenkte jeg at jeg skulle jobbe til jeg var 68, altså et år lenger, men det går på da det overskuddet jeg har. Nei, det.. Altså jeg skal leve, jeg skal ikke holde meg i live for å gå på jobb, jeg skal kunne leve den tiden. Det gjør at jeg velger å gå av nå.»

«Nei, veldig, veldig lenge så har jeg tenkt at jeg ikke har villet jobbe fullt til jeg er 67, jeg har så mye annet jeg er opptatt av. Så det var jo den viktigste grunnen til at jeg startet firma, jeg hadde jo en forretning som var helt fin, men som ikke ga meg den samme muligheten til å trappe ned, så derfor så gjorde jeg det.»

«Ja, vet du at jeg tror ikke jeg tenkte tanken før jeg ble 62. Men det er et eller annet som skjer, det er et eller annet som sniker seg inn når du har passert den alderen hvor du vet at du kan. Hos meg så sniker det seg inn en tanke om å få et litt mer kombinert liv da.»

«... Også var tanken det at jeg skal ikke bli sånn som jeg har sett en del andre lærere bli, at de er helt utslitte som det siste året, så de kan liksom ikke vente med å bli ferdig med jobben. Og det å gå ut med det som utgangspunkt, det er jo dårlig. Det er jo litt sånn å gå ut med flagget sånn delvis til topps da, ikke helt, men delvis.»

Andre informanter gir uttrykk for at det virker fjernt at pensjonstiden nærmer seg.

«Jeg er ikke klar over at jeg er så gammel som jeg er, så det har jeg ikke tenkt på. Så det er litt dumt da. Jeg har jo tenkt tanken at hvis jeg finner en som kunne tatt over, så kunne jeg trukket meg tilbake. .. Bruk deg helt ut også ja, når tiden er moden så kan du selge eller overlate til noen, men selvfølgelig at du må ha ut noen penger da. At det skal være pensjon.»

«I hodet mitt så er jeg jo ikke der. Det er jo først etter at det blir så mye prat om det, at jeg måtte begynne å tenke på det. Så da tenkte jeg at; Okei, når jeg er 65 så har jeg fullt opptjent pensjon så da jobber jeg til jeg er 65. ... Jeg tror jeg skyver det litt vekk, jeg tror det.»

Felles for alle seks er at de ønsker en myk overgang enten ved å trappe ned eller å fortsette å jobbe etter de har pensjonert seg.

«Tanken er nok å trappe ned, sånn som 80 % og trappe ytterligere ned frem mot 67 og så gå over i en friere stilling når jeg blir 67. Jobbe med det jeg kanskje er best på da. På det jeg syns er moro.»

«Hvis jeg får være frisk så tror jeg at jeg kommer til å jobbe videre på pensjonistlønn. Jeg tror det å ikke ha jobben å gå til, det tror jeg blir rart altså. Så en litt sånn myk overgang. Hvor jeg kan velge bort helgene.»

«Jeg håper at jeg kan jobbe litt, jeg er ikke typen til å gå hjemme, da må jeg reparere ledninger eller bygge om biler eller hatt noen sånne former for hobbyer, så hadde det vært ålreit, men jeg er ikke den, det er ikke en mulighet at de syv dagene i uka går om hverandre.»

«Jeg tenker at det er lurt å fastholde en del jobb og se hvordan det er før du, for jeg tror nesten jeg hadde hatt en litt sånn angst-følelse nå hvis jeg visste at fra en viss dato så skal ikke jeg jobbe mer. Den følelsen der tror ikke jeg hadde vært helt grei.»

Når informantene får spørsmål knyttet til forberedelsen til pensjonstilværelsen er noen opptatt av å fortelle om de praktiske forberedelsene som økonomiske tiltak.

«Nei, jeg har planlagt det lenge. Det er det som styrer mye av det jeg gjør. Som for eksempel å bygge opp et firma, pusse opp, så du skal ha kontroll på utgiftene fremover og, el-bil og. .. Så du har lavere faste kostnader, det er planen. Så da slipper jeg å tenke på at det kommer noe uforutsett på huset hele tida.»

«Det er derfor jeg har investert i den tomten, bygd det.. Så derfor putter man pengene inn i bedriften igjen, fordi den dagen du velger å gå eller selge, så har du en god pensjon.»

En av informantene har forberedt seg ved å begynne på en aktivitet som han ønsker å holde på med når han blir pensjonist.

«En annen ting jeg begynte helt bevisst med tanke på å bli pensjonist, er golf. Fordi min plan er å ikke tilbringe vintrene i Norge, mer enn høyst nødvendig. Og

hvis du skal gjøre det i et annet land så må du ha noe som gjør at du kommer i kontakt med folk, og noe som holder deg i aktivitet og noe som er sosialt.»

En annen forteller om det å forberede seg til å fortelle arbeidsplassen om å skulle gå av med pensjon i deler av sin stilling.

«Forberedelsen er i hvert fall hvordan jeg skal si ifra til arbeidsplassen, og ikke minst hva jeg selv, hvordan jeg ønsker at de 60 % skal bli på jobb, sånn innholdsmessig og fleksibilitet. Jeg har jo psyka meg opp... Så det har nok vært en mental forberedelse for meg.»

Til felles har alle informantene tanker og forventninger til hvordan overgangen til pensjonstilværelsen vil bli. Noen kjenner på usikkerhet og utrygghet rundt hva som vil skje og hvordan en vil takle en ny tilværelse.

«Dette er en fase i livet som gir en del tanker, at nå er jeg der. At nå kan jeg begynne å kutte ned på jobben. .. Det er en litt sånn vemodig sak også, at nå er du i en helt ny fase i livet da. .. Også er det ugjenkallelig ikke sant, du vet jo ikke hvordan det blir, men det blir helt sikkert bra da.»

«Jeg hører jo at man sier at det er en stor overgang. Men jeg har ikke laget verken noe sånn veldig flott vei på hvordan det skal bli eller noe dommedag hvor alt kommer til å gå galt eller noe sånt, men jeg tenker at det blir som det blir. Og det er det jeg tenker er riktig veien for meg.»

«Jeg er hvert fall veldig spent, man tror kanskje man vet hva man går til, men man aner jo ikke. Og det er klart, kanskje litt skummelt å legge for mange planer og tro at sånn og sånn, for jeg vet ikke hva jeg går til.»

De har også alle forventninger til det å skulle bli pensjonist og har mange tanker om hva som blir viktig for dem å fastholde og å være bevisst på.

«Jeg trives jo såpass på jobben og det å stå opp om morgningen og pynte seg og sminke seg og gå ut av huset, og være en del av noe. Det skal du jammen klare å fastholde når du går av og tenker jeg. Det kan jo bli en utfordring.»

«Det er jo mange flotte ideer i dag, men det er jo ikke sikkert at noe at det fungerer når vi kommer dit, og da blir man jo bare rett skuffa. Man må nyte energien de dagene man har den, og det har jeg egentlig vært flink til hele livet. Og jeg tenker at det skal jeg ikke slutte med.»

«Man er jo avhengig av å ha noen ideer og interesser og et litt stort nettverk i forhold til venner og, eller så tror jeg at det vil bli forferdelig trist.»

«Jeg har aldri vært redd for å slutte å jobbe fordi jeg ikke skal finne på noe å gjøre, jeg har vært mye mer redd for at det jeg holder på med som pensjonist ikke skal utfordre hjernen nok, så du blir degradert. Det er det jeg er redd for. Det er den største faren, hvis du ikke har noe som utfordrer deg, så tror jeg det fører til rask alderdom.»

Noen nevner også hva de kan miste.

«Jeg har gjort meg tanker om det jeg mister. I forhold til kollegaer, i forhold til sånn faglig utvikling, det å være en del av et fellesskap som da forsvinner, men så har jeg også gjort meg tanker om, en haug med tanker om alt jeg skal gjøre da, som alle sier: du får ikke gjort så mye. Jeg har absolutt gjort tanker om at den tiden skal jeg fylle. Med ting som jeg har hatt lyst til å gjøre, som jeg nå føler at jeg ikke har overskudd til.»

«Jeg tror man tenker at man skal holde kontakt med arbeidsplassen.. Og du kommer kanskje tilbake for å hilse på og være der, så har jo ikke de, så ringer klokka også må alle gå.. altså da er du ute. Og det skal man kanskje være litt mentalt forberedt på. Og ikke tro at man på noen som helst måte kan være en del av det miljøet lenger, for det tror jeg ikke du blir. Da er du ute.»

4.3 Ytre faktorer

Informantene får spørsmål om de har følt på noe press eller forventninger fra andre rundt, angående pensjonering. Både fra arbeidsgiver, familie og venner. Selv om informantene har pratet med de rundt seg om pensjonering, føler ingen av de på et press om å gå av.

«Nei, det gjør jeg ikke. Det blir jo selvfølgelig den du lever sammen med da, hun er den som har stilt spørsmål om man har noen fremtidsplaner på det området da, men det har jeg ikke.»

«Det føler jeg er helt mitt. Det er mitt ene og alene. Både i forhold til familie, i forhold til arbeidsgiver. Det er en rettighet jeg har.»

«Nei, egentlig ikke. Det er ikke noe press eller forventning, men jeg har til gode å høre at noen angrer på det. Så alle er jo såre fornøyd når de er gått av.»

Noen nevner at de ikke hadde begynt å tenke på pensjonering før de hadde fått påminnelser om egen pensjon både på telefon og per post.

«Det var jo først etter at det ble så mye prat om det.. Og nå får man jo stadig vekk påminnelser på telefonen fra KLP, at du kan se pensjonen din..»

«Når jeg fikk det bladet, så kikket jeg litt i det. Jeg har ikke visst at jeg ville se i det, men jeg smugtitte da. Og der stod det egentlig mye fornuftig.. Det dukker ikke opp før den dagen du har behov for det, og da er det for sent... Å være etterpåkløkket, det går jo ikke..»

Samtidig er det flere som nevner støtte fra arbeidsplassen og god tilrettelegging.

«De har faktisk ansatt den som skal overta for meg.. Også for å avhjelpe meg i den perioden jeg har igjen. Sånn at jeg kan lære opp den som skal overta jobben.»

Det blir en myk overgang. Så det vil si at de har virkelig, altså veldig positivt, lagt forholdene til rette for at jeg skal kunne gå av.»

«Nei, det er ikke noe press. Vi driver jo et firma sammen og har et veldig godt samarbeid, så det er klart at vi diskuterer jo sånne ting jevnlig, hva vi vil. Det er jo en del av det det. Det er ikke noe problemer med det.»

«Det er jo også godt å vite, at du har en jobb som blir satt pris på da, at du gjør en jobb, hvor det var helt tydelig at jeg skulle være i hundre prosent, og det er jo en god følelse. Og at de nå gjør det de kan for å tilrettelegge for at jeg kan jobbe 60 %.»

Informantene får spørsmål om hvordan de to årene med pandemi har vært for den enkelte og om dette har hatt en innvirkning på tankene deres og valget rundt pensjonering.

«Jobbmessig så har det vært krevende ... Så jeg har jo forberedt meg andre veien, for jeg var veldig klar på at jeg går ikke av midt i en sånn, hvor ingenting er normalt. Jeg vil gjerne at det skal tilbake til en normal før jeg går av. Jeg skal ikke avslutte min yrkeskarriere når arbeidssituasjonen er så annerledes og så spesiell.. Hvor det å slutte etter alle de årene med at det var det siste året.»

«Nei.. jeg. Kanskje på en måte da, ikke sånn direkte, men indirekte da. Det at du har hatt mer med mennesker å gjøre, mye mer bekymringer, du må sørge for at oppdragene går sin gang. På den måten har det vært mye tøffere og gjort at man har vært møkk lei når du har med folk å gjøre. .. De er friske og raske og er hjemme.. Så sånn kan du si at man har vært påvirket, sånn psykisk, det har vært en veldig stressende periode. Men det har ikke påvirket, ingenting med pensjonen å gjøre eller at man er sliten sånn at; dette var prikken over i`en, nå orker jeg bare ikke mer. Det har ikke vært på det nivået...»

«Til en viss grad så har det jo påvirket valget fordi at det med dataen igjen, den har jo blitt en så mye større del av hverdagen på grunn av pandemien. Akkurat den delen der har vært veldig sånn tung, og jeg har brukt veldig mye energi på å forholde meg til det og det er jo klart at det har jo noe med at, det er kanskje greit å trappe ned, det er greit å slippe en del av det der. Så sånn sett ja, så kan den ha påvirket avgjørelsen min i noen grad. Fordi konsekvensen av pandemien har blitt et mye større trykk i forhold til den digitale verden.»

To informanter nevner også tilpasningsdyktighet for å forklare hvorfor pandemien ikke har påvirket deres tanker om pensjonering.

«Jeg vet ikke om den endra noe, den endra jo selvfølgelig når det stod på. Men jeg vet ikke hvor langtidsvirkning det har. Jeg tror kanskje at vi mennesker er såpass tilpasningsdyktige at vi går tilbake til den normalen igjen, om en stund.»

«Så jeg tror nok den aldersgruppa mi bør være veldig tilbaketrukket på det, ikke noe å klage over egentlig. Men generelt i min alder, så har du liksom opplevd mer, så du er mer innstilt på, mer forberedt på skifter enten det er det ene eller det andre. Du er nok mer tilpasningsdyktig på det. Hvis du er ung i dag, så har du ikke opplevd finanskriser, bankkrise.. Men i min alder så har man opplevd noen sånne.. Personlige og andre ting. Så setter du det i perspektiv så er jo ikke Covid det verste, det er bare annerledes. Vi har jo mat og vi har hus og du kan bo hjemme og, det er ikke noe bekymringer for at du ikke kan betale gjelda di, og i det store og det hele så er det jo de tingene, det er jo andre kriser som er verre.»

Avslutningsvis får informantene spørsmål om de har noen bekymringer knyttet til overgangen de snart står ovenfor, eller om det er noe de gleder seg til. Her er det varierte svar.

«Nei, egentlig ikke. Men jeg tenker at det kanskje har med det at jeg ikke er så veldig glad i forandringer, at jeg tror nok jeg står veldig støtt der jeg er også

skyver jeg kanskje det som kommer litt foran meg. Kanskje det er det. Jeg vet ikke.»

«Det tror jeg egentlig kan bli ganske fantastisk.. Å ha den friheten.»

«Nei, jeg har ikke noen bekymringer. Jeg har ikke noe wow-følelse til det heller. Det er ikke noe sånn Jippi. Jeg tenker at jeg er fornøyd med livet mitt sånn som jeg har det og jeg har muligheten til å få mer av det når jeg går av med pensjon da. Og det tenker jeg at det er noe ser frem til og gleder meg til da.»

5 Analyse og drøfting

Det første temaet jeg tar opp er med bakgrunn i det første forskningsspørsmål mitt, der jeg vil gå nærmere inn i informantenes opplevelse av å stå ovenfor pensjonering som en livsfaseovergang. I empirien kommer det frem ulike tanker om temaet, ut fra informantenes ulike livsverdener. For å svare på forskningsspørsmål to og tre, tar jeg utgangspunkt i det utviklingsøkologiske perspektiv og Bronfenbrenners systemnivå. Avslutningsvis drøfter jeg metoden jeg har brukt og retter et kritisk blikk mot egen rolle som forsker.

5.1 Opplevelse av sammenheng i en livsfaseovergang

Med utgangspunkt i Giorgis (2009) fenomenologiske metode, hvor hans første steg blir å skape et helhetsinntrykk og en essens av hovedinnholdet i intervjuene, vil jeg gjennom et salutogent perspektiv forsøke å gi et helhetlig bilde av informantenes opplevelse, ved bruk av Antonovskys tre begreper; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet.

5.1.1 Begripelighet

Den kognitive komponenten i Sense of Coherence handler om opplevelsen av å forstå situasjonen, det som skjer og hvorfor ting blir som de blir (Antonovsky, 2012). Gjennom det salutogene perspektivet gis det oppmerksomhet til hvordan en opplever egen helse på kontinuumet, der stressorer og belastning påvirker hvor på kontinuumet helsen vår er. Intervjuene startet med at informantene fikk spørsmål om å beskrive egen livssituasjon og alle hadde en utelukkende positiv fremstilling av egen tilværelse. Beskrivelser som «god livssituasjon», «fornøyd med tilværelsen» og «jeg er heldig som har hele pakka» var noe av det som kom frem. Enkelte nevnte kort sine helseplager som faktorer for at det skulle bli godt å gå av som pensjonist, men trakk ikke dette inn som faktorer som påvirket deres livssituasjon i betydelig grad. Dette er et eksempel på en salutogen tankegang, der helsen kan oppleves god, uavhengig av diagnose og sykdom. I tillegg kan det forklares med bakgrunn i Seligmans (1975) teori om hvordan mennesker forklarer utfordringer med positivisme eller optimisme (Seligman, 1975). Det betegner igjen individets forutsetninger for kontroll over sine omgivelser og dersom fokus ligger i hva en er god på eller hva som er bra, muliggjør en for økt mestring (Seligman, 2006).

En tysk studie (Schneider et al., 2006) som studerte 74 tyskere over 60 år, viste at opplevelse av å ha en god helse hadde positiv innvirkning på opplevelsen av aldersbetingede endringer (Koelen and Eriksson, 2022, 139). Opplevelse av begripelighet og sammenheng i livet var den forklarende faktoren for tilfredshet i eget liv (Koelen and Eriksson, 2022, s. 139). Informantene i denne studien beskrev også sin arbeidssituasjon som god og flere brukte ordet; trivsel, i sin beskrivelse. Flere av informantene forteller også om det de ikke trives like godt med eller at arbeidsoppgavene kan være tunge. Allikevel forklares det slik: «... Det gjør dagen litt stressende.. Det viktigste er at man trives.. Hvis du har en kjedelig arbeidsplass så går tiden veldig tregt, men jeg rekker aldri det jeg skal før dagen er omme. Så sånn sett er det bare positivt da» og «Jeg har vært sliten de dagene jeg går hjem fra jobb, men har aldri vært sliten når jeg går på jobb. Og det er jo en fin tanke å se tilbake på». Igjen viser dette til en forståelse av at arbeidslivet kan være utfordrende, og informantene gir uttrykk for at det gir mening og at det er forutsigbart at det kan være sånn. Det kan også tolkes som at informantene har tilgjengelige motstandsressurser i og rundt seg og har evne til å bruke disse og overvinne stressfaktorene som oppstår i arbeidshverdagen, og de vil kunne bevege seg mot helsepolen på kontinuumet (Langeland, 2014, s. 14). Samtidig vil ikke en sterk opplevelse av begripelighet nødvendigvis si at en tror at en skal klare seg godt (Antonovsky and Lev, 2000, s. 39). Høy begripelighet kombinert med en lav håndterbarhet fører til et sterkt press mot forandring, og hvilken retning denne veien tar, avgjør opplevelsen av mening. Noen av informantene virket å ha stor kontroll på de praktiske forberedelsene til livsfaseovergangen, andre hadde forberedt seg mentalt og tenkte på hva de ville få og hva de ville miste, mens noen nevnte at de ikke hadde begynt å tenke på overgangen enda.

5.1.2 Håndterbarhet

Enkelte av informantene har tilsynelatende høy grad av håndterbarhet når det gjelder å ta kontroll over de ressursene som er nødvendig for å finne frem til hvordan de skal løse de utfordringene det innebærer å stå ovenfor pensjonering. Flere har tenkt på pensjonstidspunktet over mange år. De har forberedt overgangen med hvordan de skal trappe ned og har planlagt hvordan livet som pensjonist vil bli. Flere av informantene benytter en direkte problemfokuseret mestringsstrategi i denne planleggingsfasen. To av

informantene har investert i egne bedrifter og bygd opp firmaene med tanke på egen pensjon, både rent økonomisk, men også med tanke på å kunne få gode muligheter til å trappe ned og selv kunne velge arbeidsoppgaver. Andre har satt seg godt inn i de ulike pensjonssystemene og hvilke rettigheter som gjelder for dem. Lazarus og Folkman (1984) viser til at den problemfokuserede mestringsstrategien handler om å tilegne seg informasjon om hva som må gjøres og handle deretter (Lazarus og Folkman, 1984, s.19). Ved å påvirke situasjonen en er i, kan det igjen øke mestringen for den enkelte (Heggen, 2007, s.70). Mitt første inntrykk var at to av informantene hadde en mer passiv emosjonell mestringsstrategi, hvor de i intervjuet ga uttrykk for at «i hodet mitt, så er jeg jo ikke der» og «jeg er ikke klar over at jeg er så gammel, så det har jeg ikke tenkt på». Dette kan tenkes å være en form for unngåelse av situasjonen fordi den oppleves som stressende eller som en trussel. Lazarus (1984) beskriver det å revurdere en trussel med at vi endrer følelsene våre med å bytte ut den konfronterende situasjonen med en rasjonell mening (Lazarus, 1984, s. 145). Dersom informantene har en emosjonsfokuseret mestringsstil, og unngår situasjonen fordi den i utgangspunktet er angstfremkallende, kan det tenkes at de revurderer trusselen etter hvert og beroliger seg med at pensjonstilværelsen sannsynligvis vil gå bra for dem også. De tilpasser seg en ny livsfaseovergang etter å ha revurdert trusselen.

Ved å tolke de to informantenes manglende pensjonsplanlegging gjennom Rotter (1966) sin kontroll-teori og tap av kontroll, kan det tenkes at informantene ikke forventer å selv kunne håndtere situasjonen de selv står ovenfor, men at den er styrt av skjebnen eller andre (Rotter, 1966). «Når jeg er 65 så har jeg fullt opptjent pensjon, så da jobber jeg til jeg er 65.» Valget om pensjonstidspunktet er styrt av andre personer eller institusjoner, som i dette tilfelle kan være lovverk for pensjon. Dette kan også ses som en form for resignasjon og tilbaketrekking, noe som kan være en funksjonell strategi dersom miljøet er lite påvirkelig (Daatland and Solem, 2011, s. 147). Sett i et slikt perspektiv, hvor informantene trekker seg tilbake og opplever en lavere grad av kontroll, samsvarer det ikke med teorien om at eksternal kontroll øker med alderen som svar på svekket tilgang på individuelle, sosiale og materielle ressurser (Rotter 1966). Disse informantene var verken blant de eldste eller de yngste av de intervjuede. I tillegg samsvarte det ikke med teorien om at de med høyere grad av kontroll lykkes bedre i arbeidslivet og har mer harmoniske relasjoner til andre (Skinner, 1995. s 90).

Informantene skilte seg ikke ut i forhold til utdannelse, yrke eller sosiale relasjoner. En mulig årsak til at de to informantene ikke hadde sett seg ut et tidspunkt eller planlagt overgangen til egen pensjonstilværelse, kan imidlertid handle om noe annet enn tap av kontroll. Banduras (1997, s. 193) teori om self-efficacy og hans hovedkilde Enactive mastery experience, hvor tidligere erfaringer påvirker individets handlekraft, kan være en mulig forklaring. Det kan tenkes at også disse informantene har opplevd livsfaseoverganger og liknende stresspåkjenninger tidligere og har mestret dette på en god måte. De har derfor en forventning og en tro på at de vil mestre denne situasjonen også, men planleggingsfasen har enda ikke startet for den enkelte. Gitt at dette er tilfelle, ville jeg kanskje fått andre svar dersom jeg hadde intervjuet de samme informantene et halvt år senere.

Selv om flere av informantene fortalte at de tilegnet seg kunnskap om pensjonssystem og rettigheter, referer Verplanken (1993) til tidligere forskning om at sammenhengen mellom å tilegne seg kunnskap om og forståelse for pensjonering, nødvendigvis ikke er enstydig med høy grad av kontroll. En forklaring er at problemfokuset mestring krever at en holder et høyt fokus på kunnskap og forståelse om situasjonen for å kunne håndtere den. Dette kan for noen oppleves svært krevende, mens for andre kan det ligge som en iboende gevinst etter å ha vært engasjert i situasjonen det gjelder (Bye and Pushkar, 2009, s. 328). Det er med andre ord lettere å tilegne seg kunnskap og handle deretter, for enkelte.

5.1.3 Meningsfullhet

Informantene, som har vært i arbeid hele sitt voksne liv, vil kunne oppleve høy grad av begripelighet og håndterbarhet i hverdagen, men kan oppleve lav grad av meningsfullhet ved at en skal avslutte arbeidslivet. Mange av informantene forteller om bekymringer knyttet til det de vil kunne miste, som kollegaer, faglig utvikling og det å være en del av et fellesskap. Noen uttrykker også bekymring ovenfor det å ikke ha skulle ha en jobb og gå til hver dag, eller at de ikke skal klare å utfordre hjernen nok, slik at det kan føre til rask alderdom. Informantene med høy begripelighet, høy håndterbarhet og lav meningsfullhet i denne livsfasen, men som mener at de har ressurser til å kunne klare seg fint, vil raskt kunne bli hengende etter med tanke på forståelse og kontroll over ressursene dersom de ikke har noe å engasjere seg i (Antonovsky, 2012, s. 44). Høy

begripelighet og høy håndterbarhet vil ofte presse lav meningsfullhet nedover. Informantene som uttrykte bekymring knyttet til den kommende livsfasen, snakket samtidig om hva de så frem til ved å skulle bli pensjonist. Det var ikke enstydig bekymring, noe som kan tolkes slik at bekymringene er uttrykk for at de forstår at pensjonstilværelsen kan by på utfordringer som en er nødt til å være bevisst eller forberede seg på. Å reflektere over ulike scenarier ved en kommende hendelse, kan gi en følelse av kontroll. Informantene ser også en mening med tilværelsen og situasjonen de står i. Felles for informantene var at alle så frem til mer tid med partner, barn, barnebarn og venner og tid til å kunne gjøre mer av det de hadde lyst til. Disse relasjonene kan være så sterke og være av en slik kvalitet at det i seg selv styrker deres opplevelse av sammenheng og meningsfullhet i hverdagen. En studie fra Sveits, som handler om at individets betydning for andre er en faktor i pensjonsplanleggingen, viser at det å planlegge egen pensjonstilværelse vil bli spesielt meningsfullt når individet vet at de har en betydning for andre (Froidevaux, Hirschi et al., 2016). En av Banduras (1977) hovedkilder, verbal persuasion, viser også til at anerkjennelse og bekreftelse for at man mestrer, styrker troen på at en innehar muligheten for å oppnå det en ønsker (Bandura, 1977, s. 193). I motsetning, kan personer som har en lav oppfatning av at noen bryr seg om hva de vil gjøre ved pensjonering, potensielt vil redusere motivasjonen for pensjoneringsplanlegging (Froidevaux, Hirschi et al., 2016). I denne studien forteller alle informantene om nære relasjoner som er viktige for dem og som er interesserte i å vite hvilken plan de har i forhold til pensjonering.

5.2 Påvirkningsfaktorer for opplevelse av mestring og kontroll – sett i et utviklingsøkologisk perspektiv

Sett gjennom mikro- og mesonivå, vil jeg drøfte mitt andre forskningsspørsmål, som søker å svare på hvordan informantenes roller, aktiviteter og nære relasjoner påvirker opplevelse av mestring og kontroll i livsfasen de er i. Ved å analysere funnene gjennom Giorgis hovedsteg to til fire, har jeg brutt ned teksten til flere meningsenheter og materialet er sammenfattet til å gi nye begreper og ny mening.

5.2.1 Aktiviteter, roller og nære relasjoner

Mikroarenaene representerer de miljøene som individet ferdes i sitt dagligliv og er dermed den nærmeste kilden til å få hjelp og støtte til å håndtere utfordringer og til å bygge individets tillit til egne mestringsevner (Helsedirektoratet, 2017, s.).

Sosial støtte

Partner, ektefelle, barn, og barnebarn var informantenes nære relasjoner, og disse ble nevnt allerede ved intervjuets første spørsmål, som gikk ut på å beskrive sin egen livssituasjon. Enkelte informanter viste frem bilder av familiemedlemmer, og følelsesuttrykk som tydeliggjorde hvor viktige relasjonene var for den enkelte. Familien representerer for mange av oss en grunnleggende sosial og emosjonell forankring, som vi bærer med oss gjennom livet (Hansen og Daatland, 2016, s.54). Samtidig ses barn og barnebarn på som en kilde til støtte, mening og omsorg i eldre år (Hansen og Daatland, 2016, s. 56). Flere av informantene hadde snakket om egne pensjonsforberedelser med både ektefelle, barn og venner eller fått spørsmål angående temaet. I likhet med den salutogene tilnærmingen er sosial støtte og relasjon viktige motstandsressurser (Langeland, 2014, s. 14) også i det utviklingsøkologiske perspektivet. I tillegg viser Chiesa og Sarchielli (2008) til at sosiale interaksjoner er viktige for eldre arbeidstakers pensjonsplanlegging (Froidevaux, Hirschi et al., 2016, s. 59. «*Jeg har til gode å høre at noen angre på det*» fortalte en av informantene om det ha pratet med flere venner som allerede hadde pensjonert seg. I Banduras (1977) teori om mestringsforventning og mestringsstro, er en av hovedkildene vicarious experience, en modellering, hvor andres observerte eller fortalte mestring vil påvirke hvordan en selv handler i en liknende situasjoner (Bandura, 1977, s. 193). Ved å høre venner fortelle at de er fornøyde med den nye tilværelsen, kan gi en forventning og en tro på at en selv vil komme til å lykkes og dermed ikke angre den dagen man selv velger å gå av med pensjon. Verbal persuasion, kan også ses her, ved at sosial overbevisning kan fungere som et fremmede middel til å styrke troen på at en innehar muligheten for å oppnå det en ønsker og dermed planlegge pensjonstiden deretter (Bandura, 1977, s. 193). I det moderne samfunnet har vennskap fått en stigende betydning (Hansen og Daatland, 2016, s.57) og for mange mennesker blir venner viktige støttespillere og rollemodeller gjennom ulike faser i livet, også i voksen alder.

Modellæringen kan, i motsatt fall, gi kunnskap om hva en ikke ønsker å gjøre; «*Også var tanken det at jeg skal ikke bli sånn som jeg har sett en del andre bli, at de er helt utslitte det siste året...*». Med en aktiv mestringsstrategi tilegner personen seg informasjon gjennom det som observeres og foretar handlinger som endrer sin egen situasjon. Som beskrevet tidligere, kan en mer optimistisk holdning utvikles og muliggjøre økt mestring, dersom det fokuseres på hva man ønsker å mestre (Seligman 2006). Sett gjennom Solems (1974) ressursmodell, viser dette at tilgang på sosiale ressurser gir god mulighet for å mestre sine omgivelser.

Autonomi

Trivsel, var ordet som gikk igjen da informantene ble spurt om deres arbeidssituasjon. I tillegg ga flere uttrykk for at de opplevde autonomi i sin rolle som arbeidstaker. Ved spørsmål om informantene følte at de kunne styre sin egen arbeidshverdag, virket svaret først noe sprikende. Enkelte svarte bekreftende til at de gjorde det, mens andre fortalte at arbeidsoppgaver, timeplaner, pasienter og kunder styrte dagen deres. De fortalte alle engasjert om egen arbeidshverdag og arbeidsoppgaver, og felles for alle informantene var at de til slutt kom frem til at foruten visse rammer og retningslinjer på arbeidsplassen, følte de at de kunne styre egen hverdag. Informantene beskrev det slik; «*Det er veldig opp til meg, hva jeg vil prioritere*», «*Jeg føler meg ikke styrt av andre*», «*hvordan vi legger opp dagen, det er opp til meg*». Det å være autonom, å ta egne valg, ta initiativ og å være agent for egen atferd, gir en opplevelse av mestring og kontroll (Hansen og Daatland, 2016, s.23). hevder også at voksne arbeidstakere som opplever autonomi i sin rolle på arbeidsplassen og i tillegg opplever høy grad av innflytelse, vil være godt rustet til å håndtere stressituasjoner.

Arbeidskapasitet

Halvparten av informantene hadde jobbet på samme arbeidsplass i 10-30 år, mens den andre halvparten hadde jobbet i samme type yrke i mange år. Dette ga meg et inntrykk av at informantene var sterkt knyttet til arbeidet sitt og at dette var et område de mestret. Det sosiale aspektet – å være en del av et felleskap, følelsen av å bety noe og å være produktiv – gir mening til livet (Bjørkøy, 2020, s. 48). En studie om

pensjonsplanlegging fra Finland viser at egenvurdert arbeidskapasitet er positivt korrelert med jobbtilfredshet og negativt korrelert med pensjonsplanlegging (Böckerman and Ilmakunnas, 2020, s.5). Ved å sammenlikne disse resultatene med egne funn, samsvarte det i noen grad. I forhold til praktisk og økonomisk planlegging av egen pensjonstid, styrte dette for noen av informantene alle valg de tok i livet, mens for andre var ikke pensjonsplanlegging i deres tanker. Uavhengig av hvor mye informantene hadde planlagt pensjonstiden sin, viste alle et stort engasjement rundt den jobben de hadde, og alle uttrykte en stor arbeidskapasitet med tanke på å ville trappe gradvis ned eller å fortsette i jobben etter at de hadde gått av med pensjon. Gradvis pensjonering er et egnet virkemiddel for å forlenge yrkeskarrieren, og en mer fleksibel overgang til pensjonisttilværelsen synes også å være i overenstemmelse med hvordan arbeidstakere flest ønsker å organisere yrkeslivets slutfase (Midtsundstad, 2018, s. 313). Ifølge en rapport laget for Norsk seniorpolitisk barometer kan hele 59 prosent av arbeidstagere over 60 år tenke seg å fortsette i arbeidet etter at de har fått rett til pensjon. Viktige faktorer var forhold som individet mister når man pensjonerer seg, som arbeidsmiljø, at arbeidet gir økt livskvalitet, at arbeidet er interessant, at arbeidet gjør at en føler seg samfunnsnyttig og det å ha gode kollegaer (Bjørkøy, 2020, s. 48). Det å avslutte arbeidslivet er ikke noe alle lengter etter. For noen er det å leve sterkt knyttet til arbeidet, og da presenterer ikke lenger overgangen til pensjonisttilværelsen frihet, men snarere slutten på det som oppleves som et meningsfylt liv (Bjørkøy, 2020, s. 40).

Økonomisk trygghet

Forberedelse til pensjonisttilværelsen handler også for mange om å sørge for økonomisk trygghet. For enkelte informanter var dette en faktor som styrte mye av det de gjorde. Til likhet hadde disse informantene bygd opp egne firmaer over tid og investert penger for å sørge for en god pensjon. De forklarer; «*Det er det som styrer mye av det jeg gjør. Som for eksempel å bygge opp et firma, pusse opp, så du skal ha kontroll på utgiftene fremover*» og «*Så derfor putter man pengene inn i bedriften igjen, fordi den dagen du velger å gå eller selge, så har du en god pensjon*». En nederlandsk studie om pensjonsplanlegging og økonomi, viser at det er en sammenheng mellom høy inntekt og de som har tenkt mye på egen pensjonisttilværelsen (Rooij, Lusardi et al., 2011, s. 594). Informasjon om inntekt har ikke kommet frem i studien, men det kan tenkes at for

personer som sørger for egen inntekt og pensjonsordning, kan den økonomiske kompetansen være større, noe som kan være avgjørende for planlegging av de ulike områdene som dreier seg om nettopp det.

Gjensidig maktbalanse

Påvirkningsprosessene mellom de ulike mikroarenaene kan som tidligere nevnt føre til både kommunikasjon og konsensus, men også til konflikt i mesonivået (Bø and Ertesvåg, 2006, s. 264). Flere av informantene fortalte om hvilken støtte og forståelse de fikk fra arbeidsgiver, i forbindelse med å planlegge overgangen. Flere ga uttrykk for at de følte seg ønsket til å fortsette i arbeidet. Dette kan tyde på en god maktbalanse i relasjonen og at forholdet er gjensidig i form av tillit og respekt. Sett i et mesoperspektiv, kan påvirkning fra nære relasjoner føre til konflikt. Et eksempel kan være at en arbeidstaker, som har mulighet til å pensjonere seg, blir sterkt oppfordret av barn eller partner til å gå av med pensjon, samtidig som arbeidsgiveren ønsker at personen skal fortsette i jobben og strekker seg langt for å tilrettelegge arbeidet for vedkommende. Dette kan skape konflikter i verdier og forventninger i mesosystemene og en vil kunne oppleve manglende mestring. En av informantene fortalte om god tilrettelegging på arbeidsplassen, ved at arbeidsgiveren allerede hadde funnet en erstatte. En gjensidig tilbaketrekningssprosess mellom eldre mennesker og samfunn, finner sted i tilbaketrekningsteorien. Individet forbereder seg på å avslutte arbeidslivet, mens samfunnet planlegger for en ny generasjon (Herlofson and Hellevik, 2019, s. 301). Dersom en liknende prosess skjer i arbeidslivet, hvor arbeidstaker starter en tilbaketrekning, mens arbeidsgiver planlegger for ny arbeidskraft, kan det tenkes at arbeidstakeren ser på arbeidet som mindre viktig og arbeidslysten daler, noe som igjen kan oppfattes som tegn på slitenhet. Dette kan føre til at arbeidsgiver får dem til å tenke at det er positivt for arbeidstakeren å avslutte arbeidslivet (Herlofson and Hellevik, 2019, s. 301).

Tilhørighet og rolle

I følge Daatland & Solem (2011, 129–131) peker flere forskere på pensjonistenes rolleløse rolle, noe som kan føre til sosialdeklassering hvor det blir færre viktige oppgaver å fylle, tilknytningen til samfunnet blir løsere og mange kan føle seg

overflødige. Informantene forteller om hvilke tanker de har om det å skulle endre rolle, fra arbeidstaker til pensjonist. De fleste fokuserer på hva som blir viktig å fastholde videre av de tingene arbeidslivet har gitt dem, blant annet det å utfordre hjernen og å holde seg i aktivitet. Disse funnene gjør også Bauger og Bongaardt (2016) i sin studie om pensjonister og livskvalitet, hvor deltagerne velger aktiviteter og interesser som de har hatt tidligere, eller tilegner seg nye utfordrende aktiviteter når de går av med pensjon. Ved tap av rolle, kommer også tap av kontroll. Selv om informantene er bevisste på hva som er lurt å gjøre når en blir pensjonist, vil dette komme an på den enkeltes aktive eller passive mestringsstrategi eller eksterne eller interne kontrollstrategi. Som beskrevet i forrige kapittel, er ikke tilegning av kunnskap og informasjon enstydig med at en vil mestre å utføre handlinger deretter. Alderdomsforskerne Svein Olav Daatland og Per Erik Solem tar opp temaer om tilpasningsstrategi, og om når denne er adekvat, noe de mener avhenger av individets egne ressurser og hvordan miljøet påvirker. En strategi sier de kan være tilbaketrekning eller resignasjon, som kan fungere der miljøet er lite påvirkelig. Derimot vil en aktiv og utadrettet mestring kunne bidra til trivsel dersom en har eller tilføres ressurser (Daatland & Solem, 2011, s. 147). Mye, hevder de, handler om individets personlighetstrekk og de muligheter en har for å mestre sine omgivelser, med bakgrunn i egne ressurser, men også de sosiale og materielle. Ut ifra de nevnte forhold kan evnen til å forsones seg med livet som det har blitt utgjøre en forskjell på i hvilken grad en mestrer tilværelsen i alderdommen; reflektert eller resignert (Daatland & Solem, 2011, s. 148).

5.3 Samfunnsmessige forhold

Jeg vil forsøke å svare på det tredje forskningsspørsmålet, som dreier seg om samfunnsmessige forhold som påvirker, ved å se det gjennom et ekso- og makronivå.

Pandemi

Underveis i masteroppgaveprosessen og under utarbeidelsen av intervjuguiden var samfunnet inne i en tid med koronapandemi. Pandemien inntraff Norge for fullt i mars 2020, og to år senere var samfunnet preget av periodevis nedstengning, isolering, kohort-mentalitet og medienes statistiske oppdateringer på antall smittede. Pandemien hadde ført til både nasjonale og lokale retningslinjer og påbud. Det ble derfor relevant

for meg å undersøke i hvilken grad makronivået hadde påvirket mikronivået i denne perioden, i forhold til opplevelse av mestring og kontroll over egen pensjonsplanlegging. Da intervjuene fant sted, hadde samfunnet begynt å åpne opp igjen, arbeidstakere var tilbake på arbeidsplassen og befolkningen vaksinert.

Alder og tilpasningsdyktighet

Informantene fortalte om hvordan denne perioden hadde vært for dem, og felles for de alle var at de trodde andre hadde hatt det verre enn dem selv. To av informantene nevnte både tilpasningsdyktighet og alder som faktorer for at pandemien ikke hadde hatt en betydelig påvirkning på deres liv; «*Jeg tror kanskje at vi mennesker er såpass tilpasningsdyktige at vi går tilbake til normalen igjen*» og «*i min alder så har du liksom opplevd mer.. mer forberedt på skifter*». En av informantene forklarte det med at deres generasjon hadde opplevd flere økonomiske og personlige kriser gjennom livet, som gjorde at pandemien ikke ble sett på som det verste, bare litt annerledes. Holdningen var at en vil komme seg godt ut av dette også. En slik holdning kan forklares ut fra Rotter (1966) sin teori om eksternal og internal kontrollstrategi. Selv om internal kontroll normalt foretrekkes, kan eksternal kontroll være gunstig, når hindringene i omgivelsene er styrt av ytre krefter og individet selv ikke kan håndtere situasjonen man står ovenfor (Solem, 1974). Samtidig viser ressursmodellen til at verken aktivitet eller tilbaketrekking er gunstige strategier i seg selv, men er avhengig av balansen mellom egne ferdigheter og ytre mestringsbetingelser (Solem, 1974). Det kan være tenkelig at informantene befinner seg et sted mellom ytterpunktene, hvor de ser an den enkelte hindringen i forhold til hvilke ressurser de tar i bruk. Sett i ettertid, kan det tenkes at holdningene i forhold til tilpasningsdyktighet under pandemien, hadde fortont seg annerledes dersom intervjuene hadde foregått et år tidligere, da pandemien var på topp.

Nasjonale retningslinjer og tyngende arbeidsoppgaver

Enkelte informanter hevdet at arbeidsoppgavene endret seg som konsekvens av pandemien. En av informantene uttrykte frustrasjon over at de nasjonale retningslinjene under pandemien førte til at kollegaer holdt seg hjemme selv om de var friske, noe som førte til merarbeid på de som stod igjen på jobb. Dette ble en

tilleggsbelastning i en ellers stressende arbeidshverdag. Samtidig fortalte informanten at dette kun påvirket psyken der og da, men at dette ikke hadde noen betydning for planlegging eller overgang til pensjon.

Digitale utfordringer

En annen informant fortalte at det ikke var ønskelig å gå av med pensjon under koronapandemien, og forklarte det med et ønske om å kunne tilbringe den siste tiden i arbeidslivet, i en normaltid. Dette var en faktor som påvirket tidspunktet for pensjonering. Samtidig ble det fortalt at en konsekvens av pandemien var at den digitale verden hadde blitt en større del av arbeidshverdagen, noe informanten ikke ønsket å være en del av videre. En studie fra Slovenia, som handler om erfaringer og motiver for å gå av med pensjon under koronapandemien, forteller også om flere informanter som bekymret seg for den økende bruken av digitale plattformer på arbeidsplassen sin (Bratun and Asaba, 2021, s. 5). Dette viser til eksosystemets påvirkning, hvor politiske vedtak, kommunale og statlige, påvirker individets mestringsopplevelse og liv.

Tilgang på informasjon

Når informantene fikk spørsmål om de hadde følt press eller forventninger til å gå av, var det ingen som hadde opplevd det som press fra nære relasjoner. To av informantene fortalte imidlertid at de ikke hadde begynt å planlegge egen pensjonstilværelse før de hadde fått påminnelse om dette, via SMS fra Statens pensjonskasse og gjennom magasinet «Vi-over-60», som har fokus på regler, rettigheter og muligheter for de over 60 år, noe som var blitt sendt i posten etter av informanten var blitt 60 år. Informantene fortalte at informasjonen de hadde fått var nyttig og interessant, men at det burde kommet mye før. Markedsføring gjennom statlige hold og andre aktører sier noe om innbyggernes behov for informasjon, og sikrer derfor at det som skjer på makronivå; som pensjonspolitik, lover og kulturelle mønster, når ut til individet. Ved å sørge for at alle har lik tilgang på informasjon og kan nyttiggjøre seg den kunnskapen, uavhengig av personlighetstrekk eller mestringsstrategi, bør det settes på dagsorden både i politiske, kommunale og lokale nivå i god tid før. Dette kan også skape

en følelse av å bli sett som samfunnsborger og ha en tilhørighet i samfunnet som fremmer mestringsforventning og mestringstro.

5.4 Metodedrøfting

Sett med et kritisk blikk på egen studie, vil forhåndsbestemte problemstillinger muligens påvirke informantenes syn, dersom dette aldri har vært et tema tidligere. Deres verden skapes ut ifra dette. Selv om informantene deltar frivillig, er det ikke sikkert at de opplever temaet som relevant. Temaet må være av reel interesse for deltagerne og anses som nødvendig og ønskelig å komme frem til resultater som gir løsninger og muligheter (Farner, 2008, s. 25). En mulig svakhet i studien er at jeg tok for gitt at informantene hadde samme interesse for å undersøke et fenomen, som det jeg hadde. Samtidig kunne deltagelsen bekrefte det motsatte, med tanke på at informantene ble spurt om deltagelse av en tredjeperson, noe som muligens gjorde det lettere å si nei. Ved å bruke en fenomenologisk metode har utfordringen vært å forstå sosiale fenomener gjennom informantenes egne perspektiver, og å forsøke å se verden slik de ser den, ved å legge vekk egen sosiale plassering. Ved å distansere seg og legge seg på glasstaket kan egne erfaringer speiles (Tiller & Gedda, 2017, s. 30). Som forsker er det et stort ansvar å skulle fortelle informantenes historie på en korrekt måte, slik at respekten ivaretas, samtidig som ens rolle er å fortolke det som blir sagt og gjort under intervjuene. Forskningsdesign og valg av forskningsspørsmål har også vært en avgjørende faktor for hvordan intervjuguiden legges opp, noe som igjen vil avgjøre hvilke funn en får. En annen utfordring var å finne en god balanse mellom å stille spørsmål, observere og være fysisk til stede, med visshet om at det jeg gjorde ville kunne påvirke det som ble sagt og gjort. Habermas sier også noe om at en lytter kan slutte seg til hvordan en uttalt setning benyttes ut fra hvilken handling som fullbyrdes med den (Habermas, 1999, s. 138). Tale og kroppsspråk ses i sammenheng. Hvordan en som forsker oppleves, samhandler og observerer i feltet samt hva som blir gjort og ikke gjort, vil kunne være med å påvirke det deltagerne sier og gjør.

Validitet og reliabilitet, som handler om at metoden skal undersøke det den er ment å undersøke, er gjennomgående viktig i hele forskningsprosessen (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 281) Valgene en tar påvirker forskningsresultatet, og som forsker er det viktig å ta stilling til om materialet svarer på de spørsmål som er stilt og være bevisst eventuelle

feilkilder og svakheter ved studien. Temaer og spørsmål i intervjuguiden kunne vært noe mer direkte, for å få frem en enda klarere forståelse av informantenes opplevelse av mestring og kontroll. Utfordringen var å utarbeide spørsmål som verken var for ledende eller for åpne. Jeg unngikk å bruke ordene mestring og kontroll i spørsmålene under selve intervjuet, da jeg var redd for at det kunne tolkes som at jeg forventet at informantene mestret og opplevde kontroll. I stedet ville jeg stille spørsmål rundt andre forhold, for å se om opplevelse av mestring og kontroll kom som et naturlig svar. Sett i ettertid, kan en mulig konsekvens være at spørsmålene gjorde informanten usikker på hvor jeg ville hen. Samtidig fikk jeg som forsker en stor og krevende jobb med å analysere og tolke de dataene jeg hadde fått. Det er imidlertid uvisst om andre og mer direkte spørsmål ville gitt andre svar. Samtidig erfarte jeg at informantene åpnet seg mer opp underveis i intervjuet. Da det siste spørsmålet var stilt og informantene fikk mulighet til å stille spørsmål selv og å tilføye mer, kom viktig informasjon fram. Dette ga meg en større forståelse for deres opplevelse av deres livsverden.

6 Avsluttende betraktninger

Overgangen til pensjonisttilværelsen er en prosess som går over en lengre periode, og pensjonsplanlegging kan regnes som prosessens første fase. Med en økende levealder kan denne fasen være av lenger varighet, og det blir derfor viktig at individet opplever livsfasen sin som god. Dette gir et godt utgangspunkt for en vellykket overgang, som igjen kan fremme individets livskvalitet og helse.

Formålet med denne studien har vært å frembringe kunnskap som kaster lys over hvilke faktorer som påvirker arbeidstakeres opplevelse av mestring og kontroll i en livsfaseendring. Fenomenologisk metode og semistrukturert intervju har vist seg å være et egnet forskningsdesign. For å finne svar på problemstillingen har det vært nødvendig å rette oppmerksomhet mot både individets mestringsressurser og hvordan individet påvirkes av sosiale miljøer, i mikro- meso-, ekso- og makronivå. Det salutogene- og det utviklingsøkologiske perspektivet er tett sammenvevd. Når opplevelse av begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet ses i sammenheng med mikronivået, og personens aktiviteter, roller og nære relasjoner, ser vi at de ulike perspektivene på individets ressurser utfyller hverandre. Positiv livsinnstilling, tilhørighet, rolle, autonomi, sosial støtte og økonomisk trygghet var faktorer som ble fremhevet. I tillegg var arbeidskapasitet og gjensidig maktbalanse faktorer som viste seg å være viktige ressurser for den enkelte. Disse faktorene kan være avgjørende for om utfordringen med livsfaseovergangen blir lettere å bære.

De samfunnsmessige påvirkningsfaktorene var preget av pandemiens konsekvenser, noe som også var av interesse å vite noe om. For enkelte hadde nasjonale retningslinjer påvirket arbeidet deres i form av økt arbeidsmengde og økende bruk av digitale verktøy. Andre mente at alder og tilpasningsdyktighet gjorde at pandemien ikke hadde påvirket dem i betydelig grad. En annen faktor var tilgang på informasjon og kunnskap om pensjon, som for enkelte hadde vært starten på en tankeprosess. Informasjonen burde, ifølge en av informantene, vært utgitt på et tidligere tidspunkt.

Forholdene som påvirker individets opplevelse av mestring og kontroll i forberedelsen til pensjonisttilværelsen er styrt av de individuelle, sosiale og materielle ressursene individet har tilgjengelig. Individets personlighet, erfaringer og kompetanse er også

faktorer for hvilke mestrings- og kontrollstrategien individet har tilgjengelig og tar i bruk.

Sett i et salutogent- og utviklingsøkologisk perspektiv, vil økt fokus på denne livsfasen kunne bidra til at den enkelte bevisstgjøres egne mestrings- og kontrollstrategier og lettere kan ta i bruk disse. Økt innsikt om samfunnsforhold vil kunne bidra til gode løsninger for å imøtekomme behov som er mindre belyst i dag. Det kan være gjennom ulike sider av tilbud og oppfølging, både fra arbeidsgiver og andre aktuelle instanser og aktører, og gjennom pensjonsforberedende kurs og veiledning. Det bør på alle nivå legges til rette for miljø som reduserer negative effekter av stress rundt pensjonering og som fremmer mestring og kontroll.

Vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Vedlegg 2: Intervjuguide

Referanser

- Antonovsky, A. and A. Lev (2000). *Helbredets mysterium: At tåle stress og forbli rask*. København, Hans Reitzel Forlag.
- Antonovsky, A. and A. Sjøbu (2012). *Helsens mysterium: Den salutogene modellen*. Oslo, Gyldendal akademisk.
- Bakke, I. M. and L. J. Solheim (2021). "Senkarrieren som verdighetsprosjekt." *Søkelys på arbeidslivet* 38(2): 115-127.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, Freeman.
- Bauger, L. and R. Bongaardt (2016). "The lived experience of well-being in retirement: A phenomenological study." DOI: <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.33110>
- Bergene, A. C. & Drange, I. (2015). "Pensjon? Hvafforno?" Kunnskap og informasjonsbehov om pensjon.
- Bjørkøy, A. M. B. (2020). *Samtidslitterære alderdommer*. Scandinavian University Press (Universitetsforlaget). DOI: 10.18261/9788215032474-202
- Bratun, U. and E. Asaba (2021). "Experiences and motives of retirement-aged workers during the first wave of COVID-19 in Slovenia: "This was the first time in 40 years that I really saw spring"." *Journal of aging studies* 58: 100954-100954. DOI: 10.1016/j.jaging.2021.100954
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development : experiments by nature and design*. Cambridge, Mass, Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U., et al. (2005). *Making human beings human : bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, Calif, Sage Publications.
- Brown, R. L. (2011). Economic Security in an Aging Canadian Population. *Can. J. Aging*, 30(3), 391-399. doi: 10.1017/S0714980811000432
- Bye, D. and D. Pushkar (2009). "How need for cognition and perceived control are differentially linked to emotional outcomes in the transition to retirement." *Motivation and emotion* 33(3): 320-332. DOI: 10.1007/s11031-009-9135-3
- Bø, I. and S. Ertesvåg, K. (2006). "Gjensyn med Urie Bronfenbrenner etter hans «arbeidsdag» på 60 år." *Nordic studies in education* 26(3): 258-274. DOI: 10.18261/ISSN1891-5949-2006-03-05
- Böckerman, P. and P. Ilmakunnas (2020). "Do good working conditions make you work longer? Analyzing retirement decisions using linked survey and register data." *The journal of the economics of ageing* 17: 100192. DOI: 10.1016/j.jeoa.2019.02.001

Daatland, S. O. and P. E. Solem (2011). *Aldring og samfunn: Innføring i sosialgerontologi*. Bergen, Fagbokforl.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo, Gyldendal akademisk.

Dean, M. (2003). *Growing Older in the 21st century. Report on the ESRC Growing Older Programme*. Swindon: Economic and Social research Council. Google scholar: Hentet 19.04.2022 fra <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/malcolmdean-growingolder-01.pdf>

Elstad, J. I. (1998). *The psycho-social perspective on social inequalities in health*. The Sociology of health inequalities. M. Bartley, D. Blane and G. D. Smith. London, Blackwell.

Eriksson, M. & Mittelmark, B., Maurice. (2017). *The sense of coherence and its measurement*. I B. Mittelmark, Maurice, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 97-106): Springer.

Farner, A. (2008). *Verksted som verktøy: Å planlegge og lede workshops* (2. utg. utg.). Oslo: Kommuneforl.

FEK. (2014). *Generelle forskningsetiske retningslinjer*. Hentet 10.04.2022 fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Generelle-forskningsetiske-retningslinjer/>

Folkehelseinstituttet (2018). *Folkehelse rapporten – Helsetilstanden i Norge*. Rapport 2018:05. Oslo: Folkehelseinstituttet

Froidevaux, A., et al. (2016). "The role of mattering as an overlooked key challenge in retirement planning and adjustment." *Journal of Vocational Behavior* Volume 94: 57-69. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.02.016>

Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

Giorgi, A., & Giorgi, B. (2003). *The descriptive phenomenological psychological method*. I P. Camic, J. Rhodes & L. Yardley (Red.). *Qualitative research in psychology* (s. 243-273). Washington, DC: American Psychological Association.

Green, J., et al. (2019). *Health promotion: Planning and strategies*. Los Angeles, Calif, Sage.

Grimen, H. (2004). *Samfunnsvitenskapelige tenkemåter* (3. utg. utg.). Oslo: Universitetsforl.

Habermas, J. (1999). *Kraften i de bedre argumenter*. Oslo: Ad notam Gyldendal.

Hansen, T. and S. O. Daatland (2016). "*Aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet.*" Helsedirektoratet.

Heggen, K. (2007). *Rammer for meistring*. Meistring og myndiggjering: Reform eller retorikk? T.-J. Ekeland and K. Heggen. Oslo, Gyldendal akademisk: [64]-82.

Helsedirektoratet (2017). *Stress og meistring*. Helsedirektoratet.

Herlofson, K. and T. Hellevik (2019). "*Eldre i arbeidslivet - slitenhet og yrkesavgang.*" *Søkelys på arbeidslivet* 36(4): 298-315. DOI: 10.18261/issn.1504-7989-2019-04-07

Hodkinson, P., Ford, G., Hodkinson, H. & Hawthorn, R. (2008). *Retirement as a Learning Process. Educational Gerontology*, 34(3), 167-184. DOI: 10.1080/03601270701835825

Idan, O., Eriksson, M. & Al-Yagon, M. (2017). *The salutogenic model: The role of generalized resistance resources*. I M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 57-69): Springer.

Johannessen, A., et al. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo, Abstrakt forlag.

KLP. (2020). *Kurs og fagdager*. Hentet 25.03.2022 fra <https://www.klp.no/virksomhet/hms/kurs-og-konferanser>

Koelen, M. and M. Eriksson (2022). *Older People: Sense of Coherence and Community*. 10.1007/978-3-030-79515-3_19: 185. DOI: 10.1007/978-3-030-79515-3_19

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., 2. oppl. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Langeland, E. (2011). *Salutogene samtalegrupper: En arena for økt meistring og velvære*. I A. Lerdal & M. S. Fagermoen (Red.), *Læring og meistring: Et helsefremmende perspektiv i praksis og forskning* (s. 208-235). Oslo: Gyldendal akademisk.

Langeland, E. & Vinje, H. F. (2013). *The significance of salutogenesis and well-being in mental health promotion: From theory to practice*. I C. L. M. Keyes (Red.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (s. 299-329). Dordrecht: Springer.

Lazarus, R. S., Folkman, S. & Visby, M. (2006). *Stress og følelser: En ny syntese*. København: Akademisk Forlag.

Lazarus, R. S. P. and S. P. Folkman (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, New York: Springer Publishing Company.

Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag*. Oslo, Universitetsforl.

Meld. St. 19 (2018-2019,). *Folkehelsemeldinga: Gode liv i eit trygt samfunn*. Helse- og omsorgsdepartementet. Oslo, Departementenes servicesenter. 19(2018-2019). Hentet 10.05.2022 fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/?ch=1>

Midtsundstad, T. (2018). "Seniorers mulighet for gradvis nedtrapping fra arbeidslivet." *Older workers' opportunity for phased retirement* 35(4): 313-329. DOI: 10.18261/issn.1504-7989-2018-04-05

Myklebust, J. O. (2007). *Lange linjer: Livsløpsperspektiv på helse og velferd*. Oslo, Gyldendal akademisk: [202]-222.

Mæland, J.G. (2010). *Forebyggende helsearbeid: Folkehelsearbeid i teori og praksis*. Oslo, Universitetsforlaget.

Neumann, C. E. B. & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen: En metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

NSD. (2020). *Personverntjenester: om oss*. Hentet 10.05.2022 fra https://nsd.no/personvernombud/om_oss.html

Olsson, H., et al. (2003). *Forskningsprosessen: Kvalitative og kvantitative perspektiver*. Oslo, Gyldendal akademisk.

Tiller, T. & Gedda, O. (2017). *Metoden gjort, lært, lurt: Og flere nye verktøy for skolens læringsarbeid*. Oslo: Universitetsforl.

Rooij, M. v., et al. (2011). "Financial literacy and retirement planning in the Netherlands." *Journal of economic psychology* 32(4): 593-608. DOI: 10.1016/j.joep.2011.02.004

Rotter, J.B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. *Psychological Monographs*, 80, 1, 1-28.

Rønningen, G. E. (2003). *Nærmiljø. Nostalgi -eller aktuell arena i forebyggende og helsefremmende arbeid?* Helsefremmende arbeid i en brytningstid: Fra monolog til dialog? M. B. Mittelmark and H. A. Hauge. Bergen, Fagbokforl.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco, Freeman.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York, Vintage Books.

Seligman, M. E. P., et al. (2007). *Ekte lykke: Den nye positive psykologien*. Sandvika, Kaleidoskopet.

Siegel, J. S. (1990). Peter Laslett, "A Fresh Map of Life: The Emergence of the Third Age" (Book Review). New York, New York: Population Council. 16: 363.

Skinner, E. A. (1995). *Perceived Control, Motivation, & Coping*. Thousand Oaks, SAGE Publications.

Slagsvold, B. and A. Sørensen (2009). "Tror mer enn før på innflytelse over eget liv: Opplevelse av kontroll." *Samfunnsspeilet* (Oslo).

Solem, P.E. (1974). *Tilgang til ressurser og sosial deltakelse blant eldre*. *Nordisk Psykologi*, 26, 137-144.

SPK. (2020). Seniorskurs. Hentet 10.05.2022 fra <https://kurs.spk.no/seniorkurs#seniorkurs>

Tanggaard, P. and D. Nordland (2016). *Prosesslederboka: lær å lede gode prosesser og møter*. Oslo, Kommuneforlaget.

Van Manen, M. (2002). *Writing in the dark: Phenomenological studies in interpretive inquiry*. London, Ont, Althouse.