

OM ÄLDRE

En Grundad teori om tidsperspektivskifte som hanteringsstrategi av livets nedförsbacke efter 65 års ålder

Åsa Magnusson och Maria Stenberg

Psykologexamensuppsats, 2004

Handledare: Lars-Gunnar Lundh

Magnusson, Å. & Stenberg, M. (2004). *About the elderly: A grounded theory regarding temporal shift as a strategy to cope with the autumn years after 65*. Master's Thesis in Psychology, Vol.VI, Nr.21. Institution for Psychology, Lund University.

The theory about the elderly has been formulated based upon the analysis of 14 one-hour interviews with self-sufficient urban pensioners from 67 to 87 years of age. The main goal of this study was to explore the subjective experience of aging and reproduce this experience as a verifiable, Grounded theory. Our theory is compared and linked to the Theories of Gerotranscendence, Mindfulness, Socioemotional Selectivity, and Erikson's Theory of Psychosocial Development. Our resulting experience in working with Grounded theory suggests that it is potentially useful for psychologists in their duties as therapists and researchers. According to our theory, the elderly regard the future pessimistically and deal with this simply by ignoring it. At the same time, they have a tendency to idealize either the past or the present. Idealization of the past coincides with the exhausted elderly, while idealization of the future coincides with the vigorous elderly. Our theory implies that activities designed for the elderly should be focused upon the present in order to be effective.

Key words: aging, temporal shift, Grounded theory

Magnusson, Å. & Stenberg, M. (2004). *Om äldre: En grundad teori om tidsperspektivskifte som hanteringsstrategi av livets nedförsbacke efter 65 års ålder*. Psykologexamensuppsats, Vol.VI, Nr.21. Institutionen för Psykologi, Lunds Universitet.

Teorin om äldre har formulerats utifrån en analys av 14 entimmes intervjuer med hemmaboende stadspensionärer i åldrarna 67 till 87. Huvudsyftet har varit att finna de äldres subjektiva upplevelser av åldrandet och återge dessa upplevelser i en verifierbar, Grundad teori. Vår teori kopplas till och jämförs med gerotranscendens, mindfulness, socioemotionell selektionsteori samt Eriksons utvecklingsteori. Reflektioner kring Grundad teori visar bl.a. på metodens relevans för terapeuter och forskare. Enligt vår teori har äldre en negativ framtidsbild vilken de hanterar genom att avstå från tankar om framtiden. Samtidigt har de en tendens att idealisera dåtid eller nutid. Idealisering av dåtid sammanfaller med energilöshet och uppgivenhet medan idealisering av nutid sammanfaller med hög energi och lustfylldhet. En implikation av teorin är att aktivering av äldre skall ha ett nutidsperspektiv.

Nyckelord: ålderdom, tidsperspektivskifte, Grundad teori

LITTERATUR OCH ÖVRIGA KÄLLOR.....	8
GERONTOLOGISKT FORSKNINGSPARADIGM.....	9
JOAN ERIKSONS SYN PÅ ÅLDRADET	11
SOCIOEMOTIONAL SELECTIVITY THEORY	13
TILLSTÅND AV FULL MEDVETENHET	15
ÖVRIGA KÄLLOR	16
METOD	16
GRUNDAD TEORI	16
<i>Bakgrund</i>	17
<i>Grundad teori jämfört med traditionella metoder</i>	17
<i>Tillvägagångssätt</i>	18
<i>Teoriredovisning</i>	21
TILLVÄGAGÅNGSSÄTT I FORSKNINGEN ”OM ÄLDRE”	21
<i>Planering</i>	21
<i>Öppen fas</i>	22
<i>Selektiv fas</i>	23
<i>Teoretisk fas</i>	24
RESULTAT: EN GRUNDAD TEORI OM ÄLDRE	25
LIVETS NEDFÖRSBACKE	26
<i>Faktiska förändringar</i>	26
<i>Föreställning om kommande förändringar</i>	27
TIDSPERSPEKTIVSKIFTE	27
<i>Avstå framtid</i>	27
<i>Idealisering</i>	28
STÄMNINGSLÄGE	29
IMPLIKATIONER FÖR ARBETE MED ÄLDRE	31
DISKUSSION	32
METODARBETE	32
RESULTAT KOPPLAT TILL ANNAN FORSKNING	35
<i>Gerotranscendens</i>	35
<i>Eriksons utvecklingsteori</i>	36
<i>Socioemotional selectivity theory (SST)</i>	37
VIDAREUTVECKLING AV TEORIN OM ÄLDRE	37
REFERENSER.....	40

Människor i Sverige och i hela Europa lever länge. Enligt Sveriges Statistiska Centralbyrå (SCB, 2004a,b) förväntas svenska män leva i knappt 78 år medan kvinnorna förväntas leva i drygt 82 år. Enligt samma källa är nästan 17 % av den svenska befolkningen över 65 år gamla, dvs. de har antingen gått i pension eller så närmar de sig den. Med andra ord befinner sig snart var sjätte svensk på andra sidan 65-årsstrecket. Detta tyder på att sannolikheten är stor för att en betydande andel av psykologers framtida klientgrupp kommer att vara över 65. Vad vet vi om livet efter 65?

Vi, författarna, får en hel del ”vardaglig” information. Vi vet t.ex. hur våra föräldrar och våra bekantas föräldrar har det efter att ha gått i pension. Deras fritid har ökat, deras ekonomi har ofta försämrats och de kämpar mer eller mindre med sina ålderskrämpor. Vi vet en del från massmediala källor: tidningar, tv, etc. En bild från massmedia är att gamla människor är ensamma och rädda. De längtar efter mänsklig kontakt och de vågar inte gå på stan efter mörkets inbrott. En annan bild är att man redan är passé på arbetsmarknaden efter 55 eftersom det allmänna intrycket är att man som äldre börjar bli belastad med sjukdomar och har svårare för att lära sig nya saker. En föreställning som vi själva inte är fria ifrån är att vi kopplar ihop ålderdom med sjukdom, hjälplöshet och därmed ett behov av att vistas på vårdhem. Samtidigt har vi i minnet kvar sagor från barndomen där äldre föreställs vara visa och besitter magiska krafter. Vi har lärt oss att ha respekt för äldres livserfarenhet och livsåskådningsförmåga. Sammanfattningsvis målar vårt vardagstänkande upp en ganska spretig, men för det mesta gråaktig bild av åldrandet. Kan det stämma?

Inom Gerontologi – läran om åldrandet – finns det en hel del forskning. Tornstam, som är en av de ledande gerontologerna i Sverige, har skrivit en översiktbok om stora forskningsprojekt om åldrandet (Tornstam, 1998). Han skriver att det finns en stor diskrepans när det gäller olika teoretiska tolkningar av äldres liv. I den klassiska gerontologin finns det, enligt Tornstam, två perspektiv. Ett perspektiv grundar sig på antagandet att äldre mår sämre för att de saknar sociala kontakter och aktiviteter. Detta antagande är ett resultat av forskarnas föreställning om att äldre har samma behov som medelålders människor, alltså samma behov som de som bedriver forskning. Inom detta perspektiv finns flera olika teorier, som t.ex.

teorier om ”sensorisk och social deprivation” och ”rollförlustteori”. Tornstam kallar denna forskning för aktivitetsteori.

Det andra perspektivet betraktar åldrandet som en naturlig del av livet och den mänskliga utvecklingen. Detta perspektivs teoretiker talar om en naturlig utveckling mot disengagemang: Äldre vill vara för sig själva, de trivs med mindre aktivitet. Forskningen inom ramen för detta perspektiv kallar Tornstam för disengagemangsteori. En naturlig slutsats av den tankegången är att äldre mår bra av att vara eremiter, eller som Tornstam uttrycker det: ”Som en förberedelse för döden lösgör sig individ och samhälle gradvis från varandra” (Tornstam, 1998, s.265). Teorin har, enligt Tornstam, en negativ klang då det enligt rådande sociala normer inte är önskvärt att man isolerar sig och enbart lever för sig själv.

Diskrepansen mellan de båda perspektiven motiverar både Tornstam och oss till att söka vidare och kanske hitta en paraplyförklaring till varför olika forskare upplever äldres förhållande på så olika, motsatta sätt.

Tornstam kritiserar gerontologer för att utgå från sin egen bild av hur man åldras.

Forskningen om äldre har en alltför positivistisk attityd: Vetenskapsmän som ”vet” vad som är bäst (Tornstam, 1998). Vetenskapsmäns försök att formulera teorier utifrån sitt eget ”bättre vetande” resulterar i det som Glaser och Strauss (1967) kallar för ”armchair theory”, eller på svenska ”skrivbordsteori”: Teoretiker sittande i sina fåtöljer inne på sina rum formulerande teorier om världen utanför. Vad vet forskarna egentligen om äldres villkor och tyckande? Projicerar forskarna sin egen ångest inför ålderdomen på äldre? Är forskarna själva rädda för den kommande pensionen? Liknande frågor ställs även av Tornstam, som till vår förvåning själv formulerar en ”skrivbordsteori” om Gerotranscendens.

Gerotranscendens försöker förstå äldres värld utifrån zenbuddistiska, meditativa kriterier. Dessa kan vara att leva i enighet med hela universum, att suddas ut gränser mellan dåtid, nutid och framtid och att suddas ut gränser mellan sig själv och andra. Enligt Tornstam (1998) är det inte tecken på disengagemang som äldre visar, utan tecken på ett meditativt tillstånd. För att testa sin teori genomförde Tornstam flera enkätundersökningar med upp till 2000 deltagare. Självskattningsformulären inkluderade påståenden som ”Idag känner jag större samhörighet med universum, än då jag var 50”, ”Idag upplever jag att avståndet mellan dåtid och nutid

försvinner”, etc. (Tornstam, 1998, s.280). Genom att först formulera en hypotes och sedan undersöka denna hypotes med för hypotesen relevanta frågor och påståenden uppvisar även Tornstam samma positivistiska anda som han kritiserar sina föregångare för. Påståenden från undersökningsenkäten är formulerade för att bekräfta en hypotes som redan funnits i forskarens huvud. Skulle någon gammal person som man känner spontant formulera sina upplevelser genom att säga ”Idag upplever jag en större samhörighet med tidigare och kommande generationer”?

Men hur skall relevanta frågor i så fall se ut, undrade vi, och vad är det för teorier som dessa frågor skall knytas till? Det verkar som om svaren på dessa frågor är självklara men svåruppnåeliga: Frågorna och teorierna skall komma från äldre människor själva, från deras vardag och deras tankar och inte från våra egna föreställningar om åldrandet.

Syftet med det här arbetet är att finna de gamlas subjektiva upplevelser av åldrandet och att återge dessa upplevelser i en verifierbar form. Med verifierbar form menas här en form som tillåter vidare forskning runt de funna fenomenen, samt en form som tillåter återkoppling till befintligt gerontologisk forskning.

Som blivande psykologer har vi tillägnat oss förmågan att fånga det viktiga i människors berättelser. Denna kunskap ville vi använda oss av i vår forskning. Genom att låta äldre människor berätta om sin ålderdom skulle viktiga teman kunna fångas upp. De för äldre människor viktiga teman skulle i enlighet med vårt syfte resultera i en verifierbar teori. Den enda av oss kända vägen från en förutsättningslös intervju till en teori beskrivs i en metod som heter Grundad teori.

Metoden Grundad teori, som presenteras under rubriken ”Metod”, har strikta föreskrifter om hur metodiskt noggrant funnen teori skall presenteras. Vi har försökt följa dessa föreskrifter. Den teori som arbetet resulterade i redovisas under rubriken ”Resultat” och i och med att teorin presenterats skulle vårt arbete ha varit klart. Metoden föreskriver också att annan litteratur inom området läses först i efterhand i samband med att teorin formuleras. Enbart den litteratur som är relevant för teorin ska sen tas med och presenteras i resultatet.

Vi tror att den kutym som finns inom den psykologiska vetenskapen skulle anse en sådan presentation otillräcklig och på sätt och vis ovetenskaplig. Som en kompromiss mellan dessa två presentationskulturer har vi valt att i följande arbete inkludera en separat sammanfattning av annan litteratur under rubriken "Litteratur och övriga källor". Vi har också valt att utöver en presentation av teorin bakom metoden även presentera hur själva metodarbetet gått till. Vårt arbete kommer då att innehålla både en redovisning av vårt forskningsresultat samt en beskrivning av arbetet med metoden Grundad teori.

Därmed har huvudsyftet med det här arbete, dvs. att finna de gamlas subjektiva upplevelser av åldrandet och återge dessa i en verifierbar form, kompletterats med ett bisyfte – att beskriva arbetet med metoden Grundad teori.

Litteratur och övriga källor

I Grundad teori börjar man inte med att läsa in sig på annan litteratur förrän det centrala temat i forskningsfältet har uppenbarat sig. Man redovisar inte heller en litteraturöversikt över forskningsområdet man undersöker utan bara de forskningsresultat som kan kopplas till den genererade teorin (Glaser, 1998; Hartman, 2001). För att anpassa detta arbete till de publikationskrav av American Psychological Association (APA) (2001), som psykologiforskningen använder sig av, kommer litteraturen som använts i teorin att redovisas här nedan. Litteraturen har till största del lästs i efterhand med syftet att hitta andra källor som skulle kunna kopplas till den framträdande teorin om äldre. De för teorin relevanta delarna av litteraturen har i efterhand tagits upp i resultatdelen av detta arbete i form av fotnoter. Den presenterade litteraturen har också genererat tankar kring resultatet och hur man skulle kunna gå vidare. Dessa tankar redovisas i diskussionsdelen.

Vi inleder redovisningen av litteraturen med en närmare genomgång av gerontologisk forskning, så som den återges av Tornstam och Joan Erikson. Sedan tar vi upp teorier om socioemotional selectivity och mindfulness som stärker vissa fynd i vår forskning.

Gerontologiskt forskningsparadigm

Enligt Tornstam (1998) finns det ett behov av att hitta nya vägar vid forskning om äldre. Behovet uppenbarar sig vid närmare analys av tidigare och pågående forskning inom området. Den etablerade gerontologiska forskningen har sedan länge handlat om två inriktningar: aktivitetsinriktning samt inriktning mot forskning om disengagemang.

Forskningen med inriktningen på aktivitet, eller aktivitetsteori som Tornstam (1998) kallar den, handlar om föreställningen att aktiviteten eller arbetet har en central betydelse för äldre människors välmående. Med den föreställningen i grunden formulerades teorier om rollförlust, pensioneringskris, sensorisk och social deprivation. Den andra stora forskningsinriktningen handlar om disengagemangsteorin. Det antagande som ligger till grund för disengagemangsforskningen är att det i oss människor finns en genetiskt nedärvd drift att med åldern dra sig undan från sociala sammanhang, koppla bort sociala band eller med andra ord disengagera sig från samhället (Tornstam,1998).

Teorin om disengagemang har, enligt Tornstam (1998), en negativ klang då det enligt rådande sociala normer inte är önskvärt att man isolerar sig och enbart lever för sig själv. Dessutom har tidigare empirisk forskning, sammanfattad av Tornstam (1998), inte kunnat bevisa några av dessa teorier på ett enhetligt sätt. Man har inte kunnat hitta bevis för att äldre mår sämre, att de har sämre självuppfattning eller att pensionering leder raka vägen till en kris. Man har däremot kunnat påvisa att äldres aktivitetsnivå sjunker och att äldre tenderar att bli mer inåtvända med åldern. Dock förblir frågan om vad som skapar välbefinnande i ålderdomen obesvarad.

Forskning som bedrivs inom ramen för dessa två inriktningar har också, enligt Tornstam (1998), ett tydligt eländesperspektiv. Eländesperspektivet i forskningen om äldre handlar om forskarnas föreställning om att åldrandet innebär en markant ökning av stressorer, dvs. att äldre upplever fler kriser i jämförelse med yngre. Detta har inte kunnat påvisas av empirisk forskning. Eländesperspektivet handlar också om vetenskapsmäns strävan att bedriva

forskning inom ramen för rådande sociala värderingar, om att återbevisa föreställningar inom ramen för ”sunt förnuft”, som i sin tur hyllar ungdomens virilitet.

Tornstam (1998) presenterar en tankegång om att det mesta av vetenskaplig forskning handlar om ”sunt förnuft”: Forskarna bedriver undersökningar och tolkar empiriska data utifrån rådande föreställningar eller ”sunt förnuft”. Tornstam (1998) tar gerontologisk forskning som ett tydligt exempel på hur rådande sociala värderingar inverkar på vetenskap. De vedertagna värderingarna förespråkar produktivitet, effektivitet och självständighet. Allt som innebär ökning av de här tre faktorerna hyllas och bevisas vara normativt. Allt annat uppfattas som avvikande och i behov av åtgärd. Därmed antas åldrande och åldersrelaterad sänkning av aktivitetsgrad och socialt umgänge vara avvikande och samhällsfrämmande.

För att kunna skifta forskningsperspektiv och förklara den tidigare gerontologiska forskningens motstridiga resultat gjorde Tornstam (1998) ett antagande om att ålderdomen handlar om värderingar som är rakt motsatta de vedertagna. Värderingarna som Tornstam antog finnas i centrum för naturligt åldrandet var ineffektivitet, improduktivitet och osjälvständighet eller med andra ord avslappning, lättja och lek. Med dessa värderingar i sikte, samt inspirerad av tankar om zenbuddistisk meditation, har Tornstam (1998) formulerat en ny teori om åldrandet – teorin om gerotranscendens.

Gerotranscendens handlar om en naturlig, åldersrelaterad utveckling mot ett tillstånd som innebär ett mentalt överskridande av tids-, rums- och jaggränser. I hög ålder återupptar vi och vidareutvecklar den gränslösa världsuppfattningen som vi hade som barn (Tornstam, 1998). Men den nya åldersrelaterade gränslösheten handlar, i enighet med den zenbuddistiska traditionen, bl.a. om känslor av samhörighet med hela världsalltet, ett minskat intresse för materiella ting, en ångestfri inställning till döden och en förändring av tidsuppfattningen, dvs. att dåtid, nutid och framtid blir ett och samma (Tornstam, 1998).

Alla dessa omställningar eller överskridanden försiggår under perioder av avslappning, lättja och lek. Tillstånd som för en produktivitets- och effektivitetsinriktad medelåldersman ser ut som perioder av inåtvändhet och inaktivitet. Försök att aktivera äldre i syftet att öka deras produktivitet och effektivitet kan i värsta fall hämma äldres naturliga utveckling mot nya värderingar och världsuppfattningar (Tornstam, 1998).

I och med det nya forskningsperspektivet tar Tornstam (1998) upp en diskussion om äldreomsorgens roll. Han påstår att det västerländska samhället, inklusive äldreomsorgen, ”inte kan erbjuda några aktiviteter som är i harmoni med det gerotranscendentala tillståndet.” (Tornstam, 1998, s. 274). Avsaknad av passande aktiviteter innebär dock inte att vårdpersonal skall omvandlas till passiva iakttagare av åldersutvecklingen. Det innebär att äldreomsorg och samhälle skall ta nya tag i arbetet för att hitta och implementera arbetsmetoder och verksamhetsmodeller som främjar den naturliga åldersutvecklingen (Tornstam, 1998).

Joan Eriksons syn på åldrandet

Erik H. Erikson arbetade fram till sin död 1994 med att utveckla sin teori om hur vi människor under livets gång utvecklas psykosocialt genom åtta stadier. Vid varje utvecklingsstadium genomgår vi en psykosocial kris som handlar om att övervinna och förena stadiespecifika motsatser. Exempelvis så handlar ålderdomens kris om att övervinna och förena motsatserna integritet och förtvivlan.

Joan Erikson har, i den senaste utgåvan av maken Erik H. Eriksons bok från 2004 ”Den fullbordade livscykeln”, utökat den ursprungliga modellen, som innehåller åtta stadier, med ett nionde stadium. Hon bidrar även med ett förtydligande av det åttonde stadiet i sitt förord. Enligt Eriksons modell innebär det åttonde stadiet att vi på ålderns höst ska uppnå integritet och visdom och om vi inte lyckas med det återstår en känsla av förtvivlan som kan leda till en föraktfull attityd till livet. Joan förtydligar begreppen visdom och integritet och menar att det inte handlar om några näst intill ouppnåeliga ideal utan om något man aktivt utför i det lilla, i vardagen. Visdom handlar helt enkelt om att vara öppen, att se och att förstå med sina sinnen. Integritet handlar om en förmåga att binda samman och Joan ser dess funktion som ”...att befärma kontakten med världen och tingen samt framförallt människor” (Erikson, 2004, s. 20). Med andra ord: Att vara öppen för det man uppfattar med sina sinnen (visdom) kan leda till att man lyckas binda samman sitt liv och det som finns omkring en (integritet), vilket i sin tur leder till en ökad kontakt med omvärlden.

Det nionde stadiet är Joans eget bidrag som kom till efter Eriks bortgång. Hon har själv passerat 90 och beskriver ålderdomen efter 80 – 90 år utifrån sina egna och andra jämnngamlas insikter. Hon skriver om hur hon vid 90-års ålder kom till insikt om att livet verkligen skulle ta slut, något hon vetat om tidigare men inte tagit till sig (Erikson, 2004). Perspektivet på livet förändrades i och med denna insikt, det blev mer begränsat och oklart. Hennes beskrivning av det nionde stadiet handlar om kroppens förfall, hur självförtroendet och självkänslan försvagas och hur oberoendet och kontrollen hotas. Förtvivlan ligger ständigt på lur och det krävs enligt Joan en stark grundtillit för att klara av att hantera alla de svårigheter och förluster som hör livets sista skede till. Hon skriver: ”om du fortfarande är fylld av stark livskänsla och hopp om att alltjämt få uppleva glädjestunder och ökad visdom, då har du skäl att leva” (Erikson, 2004, s.134). Det nionde stadiet handlar om att genom ödmjukhet och tro, eller gerotranscendens, balansera sin förtvivlan. Transcendens, eller transcendans som hon väljer att kalla det, innebär att höja sig över sina tidigare kunskaper och erfarenheter och uppnå ett tillstånd där bl.a. fruktan för döden upphör. Att transcendera handlar inte bara om att dra sig tillbaka, som en del gerontologer menar, utan kan även innebära aktivitet i form av att få kontakt med varandra genom beröring, att sjunga, leka, dansa. Joans beskrivning av tillståndet är närmast poetiskt och svårt att sammanfatta annat än med ett citat: ”Jag är djupt gripen, för jag åldras och känner mig luggsliten – och plötsligt erbjuds mig stora rikedomar, som upplivar varje del av min kropp och gör att jag sträcker mig efter skönhet överallt.” (Erikson, 2004, s. 149).

Joan ger en målande beskrivning av hur livet kan te sig i det nionde stadiet. Med en metafor beskriver hon hur man i slutet av livet ska bestiga ett brant berg för att återkoppla till det liv man har levt (Erikson, 2004). Bergets stigar är beströdda med allt möjligt skräp som det gäller att ta sig förbi och för varje steg vidgas utblicken mot livet som gått. Hon ser hela livet som en förberedelse för denna klättring och för att klara det krävs en omsorg om kroppen. Man måste även tänka på packningen på ryggen och se till att man lättar på sina ägodelars börda. Klättringen är en aktiv process som hela tiden innebär en kamp mellan att gå vidare eller att ge upp. För att nå framgång i sitt klättrande krävs att man har kontroll över kampen och Joan ser varje steg som prov på både viljestyrka och herravälde.

Joan är kritisk till hur det västerländska samhället snarare stjälpes än hjälper de gamlas utveckling mot gerotranscendens. I en del andra kulturer finns övergångsriter där de gamla

hyllas och äras när slutet närmar sig. I västvärlden saknar vi de rätta orden, ceremonierna och attityderna för det slutliga avskedet och istället för att integrera de gamla i samhället utesluts de. Joan beskriver hur man som gammal ofta möts av förlöjligande och att man ibland blir behandlad respektlöst, som om man vore ett barn. Hon skriver: "Om en äldre människa har svårt att gå i trappor eller vaggas lite när hon går, tror man att det innebär att hon också har förlorat tankeförmåga och minne" (Erikson, 2004, s. 137).

Socioemotional selectivity theory

Socioemotional selectivity theory är en livsloppsteori om social motivation (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999). Det centrala i teorin är att det finns en koppling mellan social motivation och tidsuppfattning. Enligt författarna finns det två huvudmotiv till social interaktion: kunskapsförvärvande och emotionell reglering. Har man kunskapsförvärvande som mål med sina sociala kontakter så kan det t.ex. handla om att man via andra på olika sätt försöker lära sig hur det rådande sociala normsystemet ser ut. Motivationen är framtidsorienterad och kan ses som en förberedelse inför det som komma skall. Med emotionell reglering som mål är syftet med de sociala kontakterna istället att må bättre för stunden, att uppleva intimitet eller att finna livets mening. Motivationen är mer nutidsinriktad och man strävar efter att nå emotionell tillfredsställelse i nuet. Det är inte så att man motiveras av antingen det ena eller det andra utan båda motiven finns. Skillnaden ligger i vilket motiv som prioriteras.

Man kan enligt Carstensen et al. (1999) uppfatta tiden som antingen obegränsad eller begränsad och hur man uppfattar den påverkar ens prioritering av mål. När man uppfattar tiden som obegränsad, som om framtiden är oändlig, tenderar man att prioritera kunskapsförvärvande och framtidsorienterade mål. Uppfattar man däremot tiden som begränsad prioriteras de emotionella och nutidsorienterade målen. Till stor del är tidsuppfattningen åldersrelaterad. Unga människor har ofta en upplevelse av att livet är evigt och de är mer framtidsorienterade än gamla. De gamla, som vet att livet börjar ta slut, är i sin tur mer nutidsorienterade. Författarna menar att den stereotypa synen att gamla människor snarare uppehåller sig i dåtid inte alls stämmer utan de lever mer än någon annan åldersgrupp i nuet. Kopplingen mellan motivation och ålder stämmer dock inte alltid eftersom det även

finns yngre människor som upplever tiden begränsad, t.ex. ungdomar som lever i misär och kriminalitet, HIV-smittade och människor med dödlig sjukdom.

Carstensen et al. (1999) beskriver att en konsekvens av att man upplever att ens tid är begränsad, och därmed prioriterar emotionella mål i livet, är att man blir mer selektiv i sitt umgänge. Det är bara de som står en närmast och som kan bidra till emotionell reglering som man vill umgås med. Eftersom tiden håller på att rinna ifrån en blir man också ointresserad av att lära sig nya saker som man ändå kanske aldrig får nytta av. Med kunskapsförvärvande i fokus kan man härda ut för stunden för att i ett senare skede belönas. Man låter kunskapssträvan ske på bekostnad av emotionell tillfredsställelse. Då tiden är begränsad tar man inte den risken – vem vet om man hinner få sin belöning. Exempelvis tenderar man som ung att lägga ner mycket möda på att försöka lösa problem som uppstår i en parrelation med motiveringen att det kommer att gynna förhållandet på sikt. Man har framtidsorienterade mål med sin relation. Som gammal är framtiden begränsad varför man tenderar att försöka bortse från bristerna i relationen och fokusera på det positiva istället för att lägga tid på att lösa problem.

Man menar också att det i livets slutskede sker en kvalitativ förändring av den emotionella upplevelsen. Man upplever färre negativa emotioner och har större kontroll över sitt känsloliv. Till viss del orsakas detta av att man blir mer selektiv i sitt umgänge. Genom att umgås med människor man står känslomässigt nära ökar möjligheten att uppleva övervägande positiva emotioner. Den emotionella upplevelsen påverkas även av att man har ett nutidsperspektiv. Man slipper att gå och oroa sig för framtiden eftersom tiden är begränsad. Författarna tror att man som en konsekvens av vetskapen om att tiden håller på att ta slut reagerar mindre på negativa upplevelser och istället fokuserar på det positiva. Trots de ökande förlusterna i livets slutskede verkar man snarare öka sin uppskattning av livet istället för att förtvivla över det man mist. Det finns dock undantag. En del blir deprimerade av att ställas inför livets slut vilket författarna tror beror på att de är alltför upptagna av och oroliga inför framtiden. För att komma ur depressionen behöver man hjälp med att skifta sitt fokus till nutid och till att prioritera emotionella mål (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999).

Tillstånd av full medvetenhet

År 1979 grundade Jon Kabat-Zinn en ny klinik på Massachusetts Medical Center – Stress Reduction Clinic. Kliniken skulle utveckla och implementera en metod, baserad på meditativa tekniker, för reducering av stress. Metoden har fått namnet mindfulness-based stress reduction (MBSR). Det är en 8 veckors kurs för patienter med bred problematik, patienter som har hamnat mellan stolarna inom den traditionella medicinen. Kursens mål är att öka patienternas medvetenhet om omedelbara skeenden i deras liv: sekund för sekund, dag för dag. Detta gör man genom meditativa tekniker med rötter i den buddistiska traditionen.

I sin artikel ”Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future”, från 2003, skriver Kabat-Zinn om metodens kulturella rötter och nuvarande innebörd. Han menar att mindfulness är kärnan i den Buddistiska meditationen. Det är ett tillstånd av total medvetenhet om allt som sker i stunden. Enligt den buddistiska traditionen är tillståndet en väg till förståelse av den mänskliga naturen – lidande och befrielse från lidande. För att åstadkomma detta tillstånd krävs stillhet, tystnad, koncentration och närvaro i nuet.

Som vetenskaplig metod för praktiserande hälsovårdare består detta tillstånd, enligt Sona Dimidjan och Marsha M. Linehan (2003), av tre moment: observation eller uppmärksammande, förståelse eller beskrivning av skeende och till slut deltagande i skeende. Dessa moment skall enligt samma författare genomföras på ett icke dömande, öppet och effektivt sätt med sinnesnärvaro i det omedelbara nuet.

Under ett experiment, beskrivet av Kabat-Zinn (2003), visade fMRI- och PET-bilder av en mediterande tibetansk munk en unik och konstant aktivering av vänster hemisfär, som i sin tur förknippas med positiva emotioner. Denna forskning, tillsammans med många andra utvärderingsprojekt, bevisar, enligt Kabat-Zinn (2003), att tillståndet av full medvetenhet kan leda till en förändring i hjärnan. En förändring som i sin tur tillåter en bättre hantering av negativa emotioner under stress.

Kunskapen om att mindfulness är ett bra sätt att bli av med negativa emotioner gör det inte lättare att åstadkomma detta tillstånd. Kabat-Zinn (2003) poängterar att för att kunna njuta av frukterna av detta tillstånd skall man först överge tankar om framtida resultat och illusorisk

dåtid och istället hänge sig till nuet. Med andra ord är det ”a condition of complete simplicity / (Costing not last then everything)” (T.S. Eliot (1943) citerad i Kabat-Zinn, 2003).

Övriga källor

Lördagen den 27 mars visade TV2 dokumentären ”Maggie som röt” i samband med en temakväll om åldrande. Dokumentären handlade om Maggie Kuhn, en kvinna som på 70-talet bildade ”de grå pantrarna”, en sammanslutning av pensionärer vars uppgift bl.a. var att höja pensionärernas status i samhället. En av anledningarna till att hon engagerade sig var att hon som pensionär upplevde sig bli utesluten, inte längre medräknad i samhället. Hon protesterade mot mediernas nubbild av äldre och kallade det åldersdiskriminering. I dokumentären beskriver hon hur nedbrytande det var för självkänslan och den sociala identiteten att ena dagen vara aktiv för att nästa dag inte längre behövas. ”De grå pantrarna” medverkade till att förändra synen på äldre och de ägnade sig åt att utbilda äldre för att få dem att inse att livet inte är slut bara för att man går i pension, ”livet går vidare om man har ett mål”. På frågan om vad hon gillar med att bli gammal svarade Maggie bl.a. att hon numera vågar säga vad hon tycker. Efter dokumentären samtalade programledaren med kläddesignern Gunilla Pontén, en kvinna som vägrat dra sig tillbaka trots att hon passerat pensionsåldern. Hon sa bl.a. : ”det bästa med att bli pensionär är att man vågar säga vad man tycker”.

Metod

Grundad teori

Följande metodbeskrivning bygger på böcker om Grundad teori skrivna av Glaser (1992, 1993, 1998) och en bok av en svensk metodförespråkare, Jan Hartman (2001).

Grundad teori handlar enligt Phyllis Noerger Stern (1994) dels om att upptäcka huvudproblemet, så som de undersökta uppfattar det, i det sociala sammanhang man undersöker. Dels handlar det om att upptäcka hur de undersökta hanterar problemet.

Bakgrund

Barney Glaser och Anselm Strauss gjorde i början av 60-talet en undersökning kring dödssjuka människor i sjukhusmiljö. De ville i sin undersökning få fram vilken innebörd fenomenen de undersökte hade för de inblandade. Båda männen var enligt Hartman (2001) missnöjda med de mer traditionella forskningsmetoderna. De var inspirerade av den sociala interaktionismens tankegångar om att vi människor konstruerar vår verklighet genom social interaktion. En annan idé som inspirerade dem var pragmatismen som menar att verkligheten inte existerar av sig själv utan skapas av var och en utifrån hur vi agerar i och upplever situationen vi befinner oss i. Som en konsekvens av dessa tankegångar ansåg de båda männen att de inte kunde utgå från vedertagna sociologiska begrepp eftersom begreppen uppkommit i ett annat sammanhang och kanske inte alls hade någon relevans i denna situation. Man kan inte i förväg förutsätta något om man ska undersöka en människas föreställningar om sin verklighet. Istället för att utgå från befintliga begrepp började man utarbeta begrepp ur det datamaterial som växte fram i undersökningen (denna process kommer att beskrivas längre fram). Undersökningen publicerades 1965 under namnet "Awareness of Dying". Ett par år senare kom "The Discovery of Grounded Theory" ut och det var en beskrivning av den metod de utvecklat och använt sig av i sin undersökning (Hartman, 2001).

Glaser och Strauss började därefter utveckla metoden åt skilda håll. Enligt Glaser (1992) sysslar Strauss inte längre med Grundad teori, bl. a beroende på att han likt den traditionella induktiva metoden utgår från en frågeställning och att han har belastat metoden med en massa regler som enligt Glaser (1992) tvingar fram teorin istället för att låta den växa fram: "Emergence vs Forcing". Skillnaderna i deras synsätt kommer inte att diskuteras vidare i detta arbete. Vi har valt att använda oss av Glasers syn på hur man ska bedriva Grundad teori så som det formulerades i "The Discovery of Grounded Theory" från 1967 (Glaser & Strauss, 1967) och i hans fortsatta verk.

Grundad teori jämfört med traditionella metoder

Grundad teori kan sägas vara en mix av induktiv och deduktiv metod. Induktion betyder "att komma till en slutsats eller ett sammanfattande omdöme genom exempel eller observationer" (Egidius, 1997). Vid induktiv metod börjar man med planering, övergår till datainsamling och slutar med att analysera det insamlade materialet. Slutprodukten blir en generell hypotes genererad ur data. Deduktion betyder "att från ett begrepp, en allmän regel eller teori dra

slutsatser om enskilda fall” (Egidius, 1997). Vid deduktiv metod börjar man med att generera en hypotes och väljer därefter en metod som bekräftar eller falsifierar hypotesen.

Det finns enligt Glaser och Strauss brister med båda metoderna (Hartman 2001). Vid den induktiva metoden utgår man ofta från en befintlig teoriram både vid datainsamling och vid dataanalys. Hartman (2001, s.35) menar att ”... om man styrs av förutfattade uppfattningar om vad som är viktigt, så kommer man att samla in det datamaterial som man på förhand tror är viktigt, till skillnad från det som verkligen är viktigt.”. Bristerna vid deduktiva metoder är att det sällan framgår hur hypoteserna tagits fram. Ofta handlar det om forskarens egen kreativitet vilket innebär att hypotesen genereras utifrån forskarens egen världsbild. Denna världsbild är med stor sannolikhet starkt påverkad av det forskningsfält han/hon befinner sig i varför man kan fråga sig hur mycket ny kunskap som kan få tillträde över huvud taget.

En viktig skillnad mellan Grundad teori och induktiv respektive deduktiv metod är själva forskningsprocessen. Vid Grundad teori sker urval, datainsamling och analys interaktivt under hela forskningsprocessen. Man börjar med ett s.k. öppet urval där man förutsättningslöst samlar in relevanta data som man sedan analyserar induktivt. Därefter använder man sig av selektiva urval som är deduktivt baserade på analysen. Processen med urval och analys upprepas tills man genererat en teori. Detta skiljer sig mot de traditionella metoderna där processen är linjär.

Tillvägagångssätt

Först och främst gäller det att välja vilket forskningsområde man vill undersöka, t ex pensionärer. Man väljer därefter ut personer eller grupper som kan tillföra information om själva forskningsområdet, t ex pensionärer från stadsmiljö i en viss ålder. Inom metoden pratar man om minimerat och maximerat urval. Med minimerat urval menas att man väljer personer eller grupper ur liknande förhållanden, t ex pensionärer i samma ålder eller pensionärer från samma stad. Med maximerat urval menas att man väljer personer eller grupper ur olika förhållanden, men som fortfarande tillhör samma forskningsområde, t ex pensionärer från stadsmiljö kontra landsbygd.

Man börjar datainsamlingen med ett minimerat urval. Därmed påbörjar man en fas av forskningen som av Hartman (2001) kallas för den ”öppna fasen”. Datainsamlingen sker via

intervjuer, observationer etc. och för att begreppsliggöra det insamlade materialet kodar man texten. Kodningen går till så att man går igenom texten, mening för mening, för att hitta ord eller fraser som beskriver ett fenomen. Utifrån dessa fenomen bildar man mer övergripande begrepp i form av kategorier. Kategorierna och dess egenskaper får man fram genom att jämföra de olika fenomenen med varandra för att hitta likheter och skillnader. Denna process av konstant jämförelse kallas också för komparativ analys – en process, som enligt metodteoretikerna, är central för grundad forskning.

I exemplet med en pensionärsundersökning får man kanske fram fraser som ”jag vågar göra mycket mer nu”, ”nuförtiden bryr man sig mindre om vad andra säger”, ”jag har bara mig själv att ta hand om nu”. Fenomenen indikerar en kategori som man kan kalla ”upplevda förändringar” och dess egenskaper får man fram genom att jämföra de olika fenomenen med varandra. Egenskaper skulle här kunna bli ”ökat självförtroende”, som två av fenomenen handlar om, och ”ökad frihet”. Det gäller att i sitt datamaterial finna så många kategorier, med tillhörande egenskaper, som möjligt. De fenomen man använder sig av är inte nödvändigtvis medvetna för dem man undersöker utan kan vara något som forskaren upptäcker, t ex att man undviker att prata om framtiden.

Efterhand upptäcker man att det inte framkommer några nya kategorier och då är datainsamlandet mättat på kategorier. Nu gäller det att välja en kärnkategori, en slags paraplykategori som står för det som är i centrum för den grupp man undersöker. Kärnkategorin får man fram genom att teoretisera kring funna kategorier, bl.a. med hjälp av minnesanteckningarna. Denna typ av arbete kallas för teoretisk kodning. Det är av vikt att inte låta sig styras av sin egen förutfattade mening om vad som är viktigt utan låta forskningsproblemet växa fram utifrån det insamlade materialet.

Nästa fas kallar Hartman (2001) den ”selektiva fasen”. Datainsamlandet fortsätter men är nu selektivt inriktat på dels att få fram vilka av kategorierna som kan relateras till kärnkategorin, dels att mäta kategorierna, dvs. fylla på med egenskaper. Detta gör man genom ett så kallat ”teoretiskt urval” av personer eller grupper som bäst kan tillföra den information man behöver. De kategorier som inte kan relateras till kärnkategorin lämnar man därhän.

Den tredje fasen kallar Hartman (2001) den ”teoretiska fasen” och den pågår under hela forskningsprocessen. Parallellt med kodning och kategoribildande skriver man ner minnesanteckningar över alla tankar kring kategorier, egenskaper och relationen dem emellan. För att inte ”förorena” datamaterialet är det viktigt att man är noga med att hålla isär data och minnesanteckningar, Glaser och Strauss (1967) förordar t.o.m. att man ska ha två olika anteckningsböcker. De teoretiska idéer som uppkommer i det teoretiska arbetet är en viktig del av metoden och det är genom att sortera och jämföra idéer med varandra och med data som själva teorin växer fram. De idéer som den teoretiska fasen genererar leder därefter vidare till en eller flera omgångar av den ”selektiva fasen”.

Fram till dess att teorin har kristalliserat sig ur data finns det enligt Glaser ett absolut måste – att inte läsa annan forskning inom forskningsområdet: ”Grounded theory’s very strong dicta are a) do not do a literature review in the substantive area and related areas where the research is to be done, and b) when the grounded theory is nearly completed ... then the literature search in the substantive area can be accomplished and woven into the theory as more data for constant comparison” (Glaser, 1998, s. 67). Det finns dock en typ av litteratur som rekommenderas att läsa under hela forskningsprocessen: metodlitteratur. Hartman (2001) skriver att det finns en negativ handledning inom metoden, dvs. att forskarna som ägnar sitt arbete åt framtagning av en Grundad teori får handledare som inte behärskar metoden som sådan. Det är då av yttersta vikt att inte endast läsa en bok om metoden utan att försöka bekräfta sina handlingar genom att jämföra dessa med böcker skrivna av metodgrundarna eller deras anhängare.

Den färdiga teorin kommer i princip att bestå av kategorier, deras egenskaper samt relationerna dem emellan. Teorin måste enligt Glaser vara relevant, dvs. den ska ”beskriva det som är viktigast för de personer teorin handlar om” (Hartman, 2001, s. 54). Glaser har dessutom ett krav på att en Grundad teori skall fungera i praktiken. Med detta menar han att teorin skall kunna förklara och förutsäga skeende på ett visst område. En teori måste vara modifierbar, dvs. man skall kunna tillföra en Grundad teori nya data och kunna förändra teorin om verkligheten förändras (Hartman, 2001).

Teoriredovisning

Man avslutar hela forskningsprocessen med att skriva ner en slags logisk konstruktion över det forskningsarbete man gjort. Annan forskning som kan kopplas till de resultat man har kommit fram till nämns i fotnoter (Hartman, 2001). Till skillnad från andra skrifter börjar man i Grundad teori med att redan i introduktionen presentera vad man kommit fram till. Texten ska inledningsvis koncentreras kring huvudproblemet, dvs. kärnkategorin, för att på så vis ge en teoretisk översikt. Därefter övergår man till att visa på hur teorin genererats. Även avslutningen skiljer sig från andra skrifter genom att man avråds från att skriva en summering eftersom hela texten redan är en summering (Hartman, 2001). Däremot kan man komma med rekommendationer för områden där teorin kan ha betydelse. Exempelvis kan en Grundad teori om äldre vara av stor betydelse för arbeten inom åldringsvården.

Tillvägagångssätt i forskningen ”om äldre”

Totalt har 14 intervjuer med 16 stadspensionärer i åldrarna 67 till 87 genomförts. Intervjuerna inleddes med en gruppintervju med 3 pensionärer. Därefter intervjuades 13 pensionärer enskilt. Nedan kommer en beskrivning av forskningsprocessen. Beskrivningen kommer enbart att innehålla exempel på de egenskaper och kategorier som genererades. En fullständig beskrivning av teorin kommer att presenteras under rubriken ”resultat”.

Planering

Som det nämns ovan består planeringen framför allt av att identifiera ett forskningsområde och att välja ut personer eller grupper som kan tillföra information om detta område. I detta arbete bestämdes forskningsområdet i och med att syftet definierades: ”att finna de äldres subjektiva upplevelser av åldrandet”. Med äldre människor menar vi dem som har passerat pensionsåldern sextiofem. Därefter minimerades urvalet till människor som har varit pensionärer en viss tid, minst fem år, eftersom vi ville att de skulle ha erfårit hur det är att vara pensionär. Det slutgiltiga urvalet inför början på forskningen var pensionärer i åldern sjuttio eller äldre.

Öppen fas

Som inledande datainsamlingsmetod valdes ostrukturerad intervju där den inledande frågan löd: "Hur är det att bli äldre?". Intervjuerna, som begränsades till en timme, genomfördes av båda författarna: en intervjuade och en förde anteckningar. Bandspelare användes inte i enlighet med metodteoretikernas rekommendationer (Glaser & Strauss, 1967). De menar att hanteringen av inspelat material stör själva kodningsarbetet genom att det tar tid och att man riskerar att missa kopplingar mellan ord och beteende när man lyssnar i efterhand. Ett anslag med en inbjudan om att delta i en intervju "om livet på ålderns höst" sattes upp på ett pensionärscafé i Lund. Minimiåldern för medverkan angavs till 70 år. Därmed minimerades urvalet ytterligare till hemmaboende stadspensionärer som var 70 år eller äldre. Sex personer lämnade in sina telefonnummer i en låda på caféet. Åldern på dem som svarade varierade från 73 till 82.

Intervjuarbetet inleddes med tre intervjuer, varav en gruppintervju med tre pensionärer. Efter varje intervju kodades anteckningarna i enlighet med metoden. Exempel på fenomen som uppenbarade sig efter de första intervjuerna var: "idag vågar jag göra saker som jag aldrig vågat tidigare" och "som pensionär kan jag göra vad jag vill om jag vill". Dessa fenomen medverkade till att bilda kategorin "känsla av självständighet". Genom att jämföra fenomenen med varandra framkom egenskaperna "bestämma själv" och "modigare". Efter de tre första intervjuerna uppenbarade sig flera centrala teman. Inget tema verkade dock övergripande och vi kunde inte heller se någon koppling mellan dem varför vi fortsatte den öppna fasen.

I nästa steg sattes ett anslag upp på en dagcentral i centrala Lund. Forskningen fortsatte med samma minimerade urval som tidigare: hemmaboende stadspensionärer över 70 år. Denna gång lämnade sex pensionärer in sina telefonnummer i en låda på dagcentralen. Åldern på de anmälda personerna varierade mellan 75 och 87 år. Två intervjuer genomfördes, en med en 86-åring och en med en 87-åring. Kodningen av dessa intervjuer resulterade i påfyllnad av tidigare koder, samtidigt som vissa kategorier började träda fram. Exempel på kategorier var:

- "förluster" med egenskaper som: "saknar vänner", "orken tryter", "minnet sviker"
- "känsla av självständighet" med egenskaper som: "modigare", "friare", "bestämma själv"
- "avstå framtiden" med egenskaper som: "tänker inte framåt", "tar dagen som den kommer"

Resterande fyra anmälda pensionärer intervjuades på dagcentralen. Åldern på dessa var 75,77, 81 och 84. Intervjuerna hade fortfarande öppen karaktär, men de leddes fram med tankar om funna kategorier/egenskaper. Kodningen av dessa intervjuer resulterade i att några av kategorierna blev mer framträdande än de andra samt att vissa kategorier kunde slås ihop.

Den öppna fasens kodning väckte många tankar och ett teoretiserande kring kategorier och egenskaper utfördes. Resultatet av detta arbete ledde till att en kärnkategori började träda fram. Kärnkategorin ska handla om det som står i centrum för de som undersöks och i detta arbete var det centrala temat: ”hantera livets nedförsbacke”.

Selektiv fas

Arbetet med att sälla bort oväsentliga kategorier och att mätta väsentliga kategorier inleddes. En av kategorierna som fick vara kvar var ”avstå framtid”. För denna kategori intervjuades ytterligare två pensionärer, en 70-åring och en 80-åring. Analysen av intervjuerna resulterade bl.a. i att tendensen att undvika tankar om framtiden bekräftades av 80-åringen medan 70-åringen fortfarande hade framtidsplaner. Innebar de äldres tendens att undvika framtidsplaner att de levde mer i nutid än de yngre? Detta var en hypotes som vi ville undersöka vidare.

För att testa ovanstående hypotes maximerades urvalet till pensionärer mellan 65 och 70 år. Urvalet ”yngre pensionärer” kom som ett resultat av tanken att framtiden krymper ”med tiden” och att yngre pensionärer i så fall skulle ha upplevelsen av att ”framtid finns kvar” i större utsträckning än de äldre pensionärerna från de tidigare intervjuerna. Intervjuerna med de yngre pensionärerna skulle enbart innehålla frågor och uppmaningar som handlade om redan framkomna kategorier, som t ex ”hur ser du på framtiden?” och ”hur har din syn på dig själv förändrats genom åren?”

Två intervjuer genomfördes med pensionärer i åldrarna 67 och 72 år. Av praktiska skäl genomfördes intervjuerna denna gång på två personer vilket medförde att intervjuaren både ställde frågor och antecknade. Ytterligare en intervju med en 76-åring genomfördes eftersom den redan bokats i förväg. Analysen av intervjuerna stärkte bl.a. vår hypotes om att de yngre pensionärerna fortfarande hade framtidsperspektivet kvar.

Kategorin ”känsla av självständighet” fick också vara kvar eftersom den kunde relateras till kärnkategorin. Kategorin fylldes efterhand med egenskaper, bl.a. från en dokumentärfilm om grundaren till ”De gråa pantrarna”. I programmet berättade huvudpersonen Maggie Kuhn att det hon gillade bäst med att bli gammal var att hon numer vågade säga vad hon tyckte. Filmer av dokumentär karaktär anses vara av samma värde som andra fältstudier och får enligt Glaser (1998) användas som data i Grundad teori.

I slutet av den selektiva fasen påbörjades ett litteraturarbete. Litteraturen lästes utifrån kriteriet: Vad i tidigare vetenskaplig forskning bekräftar de framträdande hypoteserna? Litteraturen analyserades och jämfördes med data från intervjuerna. Enbart studier som hade relevans till redan framkomna hypoteser togs med i teorin och redovisades där som fotnoter. Bildligt talat har vi lagt en mall bestående av grundade kategorier och kopplingar dem emellan över annan forskning för att hitta det som passar in i, och på så sätt bekräftar och utvidgar, den framträdande teorin.

Teoretisk fas

Denna fas kännetecknas av att försöka se en helhet bland de framträdande kategorierna, utan att för den skull förhastat sig i att besluta om vad som är centralt. Det teoretiska arbetet sker parallellt med datainsamling och kodning. Man försöker hitta kopplingar mellan kategorier och egenskaper för att på så vis generera teoretiska idéer som kan leda forskningen framåt.

Det gäller att kunna bortse från information som skulle kunna relateras till kategorier genom en tankekonstruktion. Ett exempel är uttalandet ”Det finns väldigt få människor som jag inte fått kontakt med”, som en av pensionärerna gjorde under en intervju. Genom att ställa frågan ”Varför berättar hon detta?” skulle man kunna konstruera ett svar ”För att hon vill poängtera att hon på ett bättre sätt kan förstå människor nu” och koppla detta uttalande till kategorin ”förändrad personlighet”. Denna typ av tankekonstruktioner är ett sätt att forcera (”force”) fram teorin istället för att låta den växa fram (”emerge”) (Glaser, 1992). Teorin ska utkristalliseras ur koder, där uttalanden som ”Det finns väldigt få människor som jag inte fått kontakt med” selekteras bort eftersom det i uttalandet inte finns någon uppenbar process som kopplar upplevelse av att kunna få kontakt med människor till en förändring av personligheten.

Kärnkategorin blev ”hantera livets nedförsbacke”, men det är inget som någon av de äldre människorna själva har nämnt under intervjuerna utan det är också en slags tankekonstruktion. Skillnad mellan den första, metodiskt inkorrekta, tankekonstruktionen och denna är att ”hantera livets nedförsbacke” är ett sammanfattande begrepp för ett antal kategorier, något som man gör vid den teoretiska kodningen. Detta sammanfattade begrepp har formats genom att ställa frågor som: Vad är det som händer här? Vad har alla dessa människor berättat om? Vad är huvudtemat i deras berättelser? (Noerger Stern, 1994).

Resultat: En Grundad teori om äldre

Det här resultatet bygger på berättelser av hemmaboende stadspensionärer mellan 67 och 87 år. Det gemensamma temat i berättelserna handlar om en negativ bild av hur livet skall komma att gestalta sig framöver i takt med att man blir äldre och äldre. Pensionärernas bild är att framtiden innebär förändringar till det sämre eller med andra ord att livet rör sig nedåt - *livets nedförsbacke*. Bilden bygger dels på de *faktiska förändringar* som redan skett, dels på en *föreställning om kommande förändringar*. De mest negativa förväntningarna handlar om att bli sjuk, ensam och beroende. Man ser framför sig att om man blir sjuk så blir man liggande ensam hemma eller på ett vårdhem, totalt beroende av andra. Att bli sjuk kopplas till att inte längre kunna hänga med, att hamna utanför. Detta utanförskap har man till viss del redan fått erfara genom att man inte längre är lika efterfrågad som tidigare. Ensamheten har man också erfårit då alltför nära och kära dör.

Det finns både likheter och olikheter i sättet att hantera livets nedförsbacke. Den gemensamma strategin är att göra ett *tidsperspektivskifte*. Alla intervjuade har valt att avstå från att tänka på framtiden i dess mer abstrakta form, *avstå framtid*. Man undviker att ha förväntningar, drömmar och fantasier om framtiden. Tidsperspektivskifte handlar också om en tendens att fokusera på antingen dåtid eller nutid. Bland de intervjuade finns en skillnad i vilken tidsperiod i livet man anser vara den bästa. När man fokuserar på nutid lyfter man upp allt som har med nutid att göra – man *idealiserar* nutid, ”den bästa tiden är nu”. När man fokuserar på dåtid idealiserar man det livet man har levt och den människa man har varit,

”den bästa tiden var då”. De båda idealiseringssätten utesluter inte varandra utan det handlar om ett kontinuum där det ena tidsperspektivet idealiseras före det andra.

Det finns också en koppling mellan mående, eller *stämning*, och vilket tidsperspektiv man har i fokus. En idealisering av dåtid sammanfaller med en ganska energilös framtoning. Denna energilöshet innefattar både en upplevelse av ensamhet och en rädsla för kroppens bräcklighet. Man varken orkar eller har lust att företa sig någonting. Man känner sig mätt och vill inte vara med längre. Att idealisera nutid sammanfaller med att man är mer energifylld och mer motiverad till att sysselsätta sig och att vara med. Man upplever också att tiden går för fort och att man inte hinner med allt man vill göra. Om man idealiserar dåtid jämför man sig med den person man var då och det man klarade av då. Om man idealiserar nutid utgår man från att det livet man lever just nu är det som är allra bäst.

Livets nedförsbacke

Ålderdomen innebär att kroppen och självbilden förändras, ens umgängeskrets minskar, man är inte längre lika behövd, samtidigt som man får mycket mer tid för sig själv. Livets nedförsbacke handlar dels om de faktiska förändringar som ålderdomen för med sig, dels om den föreställning man har om hur resten av livet kommer att te sig.

Faktiska förändringar

De faktiska förändringarna handlar om kroppens förfall: man blir långsammare och bräckligare, minnet sviker, orken sviktar. En annan förändring handlar om en ökad ensamhet som ett resultat av att alltför många vänner, anhöriga och bekanta dör samtidigt som det blir allt svårare att skaffa nya vänner. Som äldre upplever man sig ha mycket mer tid för sig själv, man upplever också att man har mer frihet att göra som man vill. Ytterligare en aspekt av åldrandet är att man upplever sig hamna utanför, att man inte längre räknas, att andra tycker att man har gjort sitt.¹

¹ Upplevelsen av att hamna utanför och inte längre räknas delas bl.a. av Maggie Kuhn, grundaren av ”de grå pantrarna” i USA på 70-talet (SVT2, 2004-03-27). Även Joan Erikson beskriver hur man som gammal tenderar att uteslutas ur samhället (Erikson, 2004). Hon skriver också om hur kroppen förfaller och hur oberoendet hotas när man som hon har passerat 90.

Föreställning om kommande förändringar

Föreställningen om hur livet kommer att se ut handlar om bilden av att bli sjuk, ensam och beroende av andra människor. Hälsan betyder i det här sammanhanget mycket och den ses som en förutsättning för att kunna hänga med och inte bli ensam. Att bli sjuk innebär att man inte kan följa med på aktiviteter utan riskerar att bli isolerad, att bli sittande hemma i sin ensamhet. En av de intervjuade oroar sig för den dagen hon inte längre kan ta sig till sina olika aktiviteter. Hon berättar om hur bekanta, som har svårt att gå, blir sittande hemma i sin ensamhet eftersom kommunen dragit ner på pensionärsaktiviteterna. Man förväntar sig även att ensamheten ökar i takt med att vännerna dör. Att behålla sitt oberoende är också viktigt och man vill klara sig själv så länge som möjligt, helst utan att behöva be om hjälp.

Tidsperspektivskifte

Den gemensamma strategin för att hantera livets nedförsbacke är att göra ett tidsperspektivskifte. Man avstår helt enkelt från att tänka framåt i alltför hög utsträckning samtidigt som man tenderar att fokusera på antingen dåtid eller nutid.

Avstå framtid

Ju äldre man blir desto mindre tid ägnar man åt framtiden.² Vid direkt förfrågan om hur man ser på framtiden är svaret genomgående: "Jag tänker inte på framtiden". Det som finns kvar av framtiden är mycket konkreta planer: att gå till doktorn, komma till caféet, att inte halka, att äta bra, att läsa en bok. Abstrakta planer, som drömmar eller fantasier, avstår man ifrån. Om man som äldre drömmer om någonting, så är det om att inga fler förändringar inträffar i ens liv. Ett sätt att slippa bli varse de förändringar man inte önskar är t.ex. att sluta ringa till gamla vänner och bekanta. Detta för att undvika att gång på gång få bekräftat att vännerna dör.

² Carstensen, Isaacowitz och Charles (1999) skriver i sin socioemotional selectivity theory att man blir mer nutidsorienterad ju mer man upplever att tiden är begränsad. Äldre människor som vet att livet håller på att ta slut tänker inte längre på framtiden och på framtida mål utan de koncentrerar sig på vad som händer i nuet. Man låter välmåendet i nuet gå före möjliga framtida belöningar till skillnad från de som upplever att tiden är obegränsad.

Om man inte har erfårit så mycket av åldersförändringar, dvs. som yngre pensionärer eller pensionärer som har bibehållit både hälsa och vänner, planerar man lite längre fram än om man är sjukare och ensam. Dock är även dessa planer mer konkreta. Planerar man att resa så är det inte en abstrakt plan om att resa bort någon gång till något land utan en plan om att resa till exempelvis Madeira i en vecka om två månader. En av de intervjuade beskriver hur han fortfarande tänker på framtiden. Han tycker att han har råd med det då hans föräldrar blivit nästan 90 år. ”Det är först när man blir 80 som man ska sluta med att tänka på framtiden helt och hållet för då kan man dö när som helst och måste ställa in sig på att bara leva några år till”.

Att sluta tänka på framtiden är till stor del en aktiv handling. Det är inget som bara kommer med åren. Man upprepar både för sig själv och för andra att ”man får ta det som det kommer”, ”ta en dag i taget”, ”det blir som det blir”, ”man skall inte tänka och oroa sig i förtid”.

Idealisering

Förutom att avstå från framtiden handlar tidsperspektivskifte också om en tendens att fokusera antingen på nutid eller på dåtid. Att fokusera på nutid innebär att man lyfter upp tankar som har med nutid att göra: tankar som handlar om den människa man har blivit, familjen och vännerna som fortfarande finns kvar, sysslor som man orkar med och har lust till. Att fokusera på dåtid innebär att man lyfter upp tankar kring det liv som har passerat: arbetet, familjen med små barn, vänner och resor som har gjorts. Det handlar inte om att inta det ena eller det andra tidsperspektivet utan en tendens att idealisera något av perspektiven. De som idealiserar dåtid har också stunder där tankar om nutid lyfts fram. De som idealiserar nutid har också stunder där dåtiden förefaller vara bäst. Det handlar om ett kontinuum, där det ena tidsperspektivet idealiseras före det andra.

Om man idealiserar dåtid jämför man sig själv med den människa man en gång var. Detta blir ingen fördelaktig jämförelse utan leder till att man inser att man är långsammare, sjukare, mer ensam etc. Man inser också att det liv som har varit har varit mycket bättre än det liv man lever nu. Man idealiserar dåtiden - allt i det liv som har varit har varit mycket bättre. Själva har

man varit aktiv, arbetande och behövd på olika sätt och vis. Några har haft större hus med många fördelar jämfört med det boende man har nu. Man tycker att ens sociala liv var mycket rikare och livligare förr i tiden. Det var med andra ord bättre förr. En av de intervjuade berättar om hur hon tidigare brukade åka utomlands med sina vänner och hur roligt de hade det då. Hon saknar resorna men vill inte resa idag. Allt har blivit så dyrt, vännerna hon åkte med har dött eller är sjuka och golfspelarna har tagit över på orten de brukade resa till.

Om man idealiserar nutid jämför man också sitt nuvarande liv med det liv man levtt. Skillnaden är att man tycker att det nuvarande livet är bäst. Man har aldrig haft det så bra som nu. Man tar fasta på och njuter av den ökade frihet man upplever i och med att ansvaret för arbete och barn försvunnit. Det är bara sig själv man har ansvar för numer. En av de intervjuade berättar att hon upplever åren efter pensioneringen som den bästa tiden. Hon har inte ansvar för någon längre. Hela hennes liv har tidigare varit präglad av att ta ansvar för att sköta sig själv, sitt jobb och sina barn, men nu är det enbart sig själv hon behöver tänka på. Man har också blivit modigare och vågar göra saker som man inte har drömt om att göra innan: Man vågar resa på egen hand, man vågar göra fel, man vågar säga vad man tycker. Tidigare har man varit rädd för vad andra ska tycka men nu kan man strunta i det.³ Den bästa tiden är nu.

Stämningläge

Ständig jämförelse med dåtiden sammanfaller med ett tillstånd av energilöshet. Tillståndet kännetecknas av flera faktorer, bl.a. att känslan av ensamhet intensifieras. Känslan av ensamheten beror då inte längre enbart på att man saknar de människor som har varit i ens närhet och inte finns där längre. Ensamheten handlar också om upplevelsen av att man själv är annorlunda än alla andra som finns i ens sociala krets. Detta resulterar i känslan av främlingskap. När man sitter och lyssnar på det som jämnåriga talar om väcks tankar om att ”jag kan inte vara så gammal”, ”jag är annorlunda än dessa människor”, ”jag har inget gemensamt med dessa människor”. Man känner sig främmande både för dessa pensionärer och för ungdomar som har andra värderingar än man själv har. En av de intervjuade säger att

³ ”Det bästa med att bli pensionär är att man vågar säga vad man tycker” säger pensionären och klädskaparen Gunilla Pontén i en intervju i ett TV-program om åldrande (SVT2, 2004-03-27). I samma program berättar även Maggie Kuhn att det hon gillar med att bli gammal är att hon numer vågar säga vad hon tycker.

hon känner en längtan efter alla de möjligheter som hon har haft tidigare i livet – många intressanta vänner, långa semestrar vid Medelhavet, en frisk kropp. Nu upplever hon sig vara främmande för de människor som hon, på grund av avsaknad av andra möjligheter, tvingas vara med. De sitter bara och pratar om sina sjukdomar och det bästa de vet är bingolotto och fikapauser.

Detta skiljer sig från vad som sker då man idealiserar nutid. Då är inställningen den att det är så bra som det kan vara. Man upplever att tillsammans med förlusterna kommer något nytt, lika fascinerande som det gamla. En av de intervjuade menar att i varje ålder finns det något unikt som man skall uppskatta. Man skall enligt honom känna saknad efter dem som har gått bort, men man skall inte fastna i sorgen och inte heller bekymra sig i förtid. Man skall ta vara på tiden. Den energifullhet man upplever med ett nutidsperspektiv kommer till nytta vid alla de aktiviteter man ägnar sig åt, gärna tillsammans med andra pensionärer, en grupp man oftast känner samhörighet med.⁴

Många funderingar ägnas åt den avtagande hälsan. Man berättar gärna om de hälsoproblem som redan har uppstått. Det finns dock skillnader i hur man berättar om det som har hänt. Berättelser utifrån ett dåtidsperspektiv kännetecknas av rädslan för kroppens bräcklighet. Kroppen upplevs vara ett hinder. Dessa upplevelser är kopplade till en orkeslöshet med tankar om att man inte vill vara med längre, att man har gjort sitt, att det räcker nu. Med ett nutidsperspektiv koncentrerar man sig på det faktum att man hittills kunnat anpassa sig till sin ofullkomlighet och man fortsätter med mycket av det liv man hittills har levt.

Sammanfattningsvis upplevs man ha mindre energi, vara mer ensam och mer nedstämd med ett dåtidsperspektiv. Jämförelsevis upplevs man ha högre energi, mer lust att hitta på saker och möjligheten att uppskatta det man har med ett nutidsperspektiv.⁵

⁴ Att något nytt och fascinerande inträffar i ålderdomen kan man förstå av Joan Eriksons (2004) beskrivning: ”Jag är djupt gripen, för jag åldras och känner mig luggliten – och plötsligt erbjuds mig stora rikedomar, som upplivar varje del av min kropp och gör att jag sträcker mig efter skönhet överallt.” Hon menar också att man genom att uppnå visdom och integritet får en ökad kontakt med allt som finns runt omkring, man får en känsla av samhörighet.

⁵ Carstensen et al. (1999) menar att positiva emotioner till stor del är kopplat till att befinna sig i nuet, att ha ett nutidsperspektiv. När man upplever att tiden är begränsad, att livet håller på att ta slut, börjar man fokusera på att må bra i stunden istället för att oroa sig för en framtid som kanske inte finns. Författarna ser en kvalitativ förändring av den emotionella upplevelsen hos äldre. När tiden blir begränsad reagerar man mindre på negativa

Implikationer för arbete med äldre

Den ovan presenterade teorin har flera implikationer för arbete med äldre. Enligt teorin avstår de äldre från framtiden och framtida resultat vilket gör att det kan bli svårt att motivera dem till att göra något som har belöning längre fram. Arbete med äldre bör med andra ord ha ett nutidsperspektiv.

Man skall inte arbeta med äldre med tanken på att det ska bli bättre imorgon. Det som pensionärer gör skall vara meningsfullt och lustfyllt redan idag, inte i morgon. Som exempel på lämpliga aktiviteter i nuet kan man ta att sjunga. Det är sällan man ägnar sig åt att sjunga för att det skall bli bättre i framtiden, om man inte är professionell sångare förstås. Ofta sjunger man för att det är skönt, befriande eller roligt under tiden man sjunger. Detta innebär dock inte att alla äldre skall tvingas att sjunga utan aktiviteterna skall vara anpassade till varje individuellt fall. Belöningen för aktiviteten skall vara själva aktiviteten.

Att lära känna nya människor är också till stor del en framtidsinriktad aktivitet. Den energi man lägger ner i början av en relation vill man få glädje av längre fram. Med ett nutidsperspektiv är man troligtvis inte lika motiverad till att ta upp nya kontakter vilket kan få konsekvenser om man t.ex. flyttar till ett ålderdomshem. Vid arbete med äldre kan man dels försöka se till att deras kontakt med vänner och anhöriga underlättas, dels att personalen är densamma i så stor utsträckning som möjligt.⁶

upplevelser och väljer istället att fokusera på det positiva. Trots ökade förluster verkar man snarare öka sin uppskattning av livet istället för att förtvivla över det man mist.

Att positiva emotioner är kopplade till förmågan att stanna i nuet visas också i studier om mindfulness, presenterade i artikel av Kabat-Zinn (2003) "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future". Mindfulness är ett tillstånd av en intensiv koncentration på och medvetande om allt som sker en i nuet. I den ovannämnda artikeln skriver Kabat-Zinn att tillståndet av koncentrationen i nuet har visat sig vara kopplat till en förbättrad hantering av negativa emotioner under stress. Enligt samma författare har tillståndet visat sig medverka i en massiv aktivering av vänster hemisfär, som i sin tur är kopplat till positiva emotioner. Borkovec (citerad i Kabat-Zinn, 2003) skriver att tillstånd av full medvetenhet, eller mindfulness, tillåter honom att avstå från den illusoriska framtiden och dåtiden och fokusera på en icke illusorisk nutid. Detta tillstånd är i så fall något som vissa äldre människor uppnår med åldern.

⁶ Carstensen et al. (1999) anser att en konsekvens av att man som äldre upplever att ens tid är begränsad, och därmed prioriterar emotionella mål i livet, är att man blir mer selektiv i sitt umgänge. Det är bara de som står en närmast och som kan bidra till emotionell reglering som man vill umgås med. Att inleda nya relationer eller lära sig nya saker ter sig ointressant eftersom man kanske aldrig får glädje av dem i framtiden.

En annan implikation är att teorin lokaliserar en grupp av äldre som kan behöva hjälp. Enligt teorin finns det äldre som aktivt ger uttryck för sitt missnöje, så som de äldre som övervägande idealiserar dåtid. Dessa människor ger ett uttryck för att deras tillstånd av energilöshet varken är nöjsamt, trivsamt eller meditativt. Deras tillstånd påminner snarare om depression. Många av de aktiviteter som anses vara till hjälp vid depressiva sjukdomar är aktiviteter inriktade på framtiden, som t.ex. att börja gymnastisera för att så småningom må bättre. Att motivera en äldre person till att börja gymnastisera är svårare just av den anledningen att aktiviteten har ett tydligt framtidsperspektiv.

Idealisering av dåtid innebär att man jämför det som var bättre förr med hur det är idag och bortser från de aspekter som kan ha blivit bättre med åren, t.ex. mindre ansvar eller ökad livserfarenhet. Då deras mående verkar vara kopplat till en idealisering av dåtid bör man hjälpa dem att fokusera på nutid och det positiva i nuet istället för det negativa.⁷ Exempelvis kan man hjälpa dem att skifta fokus från dåtid till nutid genom aktivering. Dessa aktiviteter skall då i likhet med allt annat arbete med äldre ha ett tydligt nutidsperspektiv.

Diskussion

Metodarbete

Grundad teori är en metod som det tar ganska lång tid att förstå. Det är egentligen först när man börjar närma sig slutet som man riktigt förstår vad man har gjort. Efter att ha studerat de båda grundarna till metoden valde vi att följa Glasers modell eftersom vi ansåg att den, i motsats till Strauss, var mer befriad från risken att styras av förutfattade meningar. Hade vi valt Strauss så hade vi haft en lättare metodik att följa eftersom han tillsammans med Corbin givit ut en metodmanual ”Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques”, från 1990. Denna metod är dock en modifierad version av den ursprungliga metoden, en modifiering som bl.a. innebär att man redan från start bestämmer sig för vad som är viktigt för de man studerar istället för att låta det utkristallisera sig efterhand. Vi ville få fram det som äldre människor själva upplever vara väsentligt i sina liv till skillnad mot stora

⁷ Gamla människor som är deprimerade hjälper man enligt Carstensen et al. (1999) bäst genom att hjälpa dem att fokusera på nuet och till att prioritera emotionella, nutidsorienterade mål.

delar av tidigare gerontologisk forskning där man i förväg har bestämt sig för vad som är väsentligt.

I metodlitteraturen blev vi flera gånger varnade för att metoden tar tid och att man behöver en handledare som är insatt i det praktiska metodarbetet. Vi hade varken gott om tid eller en metodpraktiserande handledare men valde att prova metoden ändå, dels för att den verkade passa bäst för den forskning vi var intresserade av och dels för att få en chans att bekanta oss med en metod som tillåter forskare att verifiera sina fynd under pågående arbete med data.

Vi har explicit angivit att ett delsyfte med uppsatsen är att reflektera över vårt arbete med Grundad teori som metod. Reflektionen över arbetet har lett till tankar om metodiska svårigheter och praktiska problem med genomförandet. En svårighet i metodarbetet har varit att förstå hur kodning och kategoribildande skulle gå till i praktiken. Det har även varit svårt att förstå värdet i att föra separata anteckningar vilket vi till en början slarvade med. Om vi hade fört separata anteckningar från början av studien hade detta kunnat resultera i två alternativa scenarion. Det ena scenariot är att vår öppna fas skulle ha blivit förlängd p.g.a. att vi skulle ha haft mycket mer data att analysera, inte enbart själva intervjuerna utan även våra anteckningar om tankar kring dessa intervjuer. Det andra scenariot är att arbetet med separata anteckningar hade resulterat i en förkortad öppen fas då centrala teman skulle ha framträtt tidigare.

Under genomförandet av arbetet och formuleringen av teorin har vi haft en del tankar om hur vi har påverkat de intervjuade, både som personer och det faktum att vi vid de flesta intervjuerna var två personer som intervjuade en. Hur mycket styrde vi deras berättelser genom kroppsspråk, följdfrågor etc.? Detta är ett dilemma när man väljer att använda intervjun som metod. Samtidigt har 16 personer uttryckt det vi grundar teorin på, det vore ganska osannolikt att vi omedvetet skulle ha lyckats styra deras berättelse till att handla om samma problem.

En annan tanke har varit hur vi har påverkat resultatet genom vårt sätt att benämna kategorier och teoretisera kring kopplingar mellan olika kategorier och egenskaper. Vi var inte helt okunniga på området eftersom vi började läsa in oss på området innan vi bestämde oss för att använda Grundad teori som metod. Båda är blivande psykologer och givetvis har vårt

yrkesmässiga intresse och för-föreställningar påverkat oss. Vi har dock varit medvetna om denna risk och försökt undvika den i den öppna fasen av forskningen. Under det efterföljande arbetet med funna kategorier har vi dock i enlighet med metodteoretikerna Glaser (1998), Guvå (2003) och Hartman (2001) följt vårt intresse i det psykologiska fältet.

Den öppna fasen av undersökningen tog längre tid än vad vi förväntade oss. Det handlade, i enlighet med Glasers (Glaser, 1992) rekommendationer, om att tålmodigt låta kategorierna växa fram istället för att forcera fram dem. Metoden förutsätter också längre tid för arbetet i den selektiva fasen, tid som vi inte har haft till vårt förfogande. Detta har inneburit att vi inte har hunnit maximera i den omfattning som vi skulle ha önskat.

Då detta är en psykologiuppsats som ska följa vissa normer – APA (2001)– så fick vi göra en del anpassningar i redovisningen av arbetet. Samtidigt ville vi följa metodiken även när det gällde att presentera teorin varför vi valde att stoppa in en fullständig Grundad teori under rubriken resultat. Det är alltså så man presenterar sin teori. Själva forskningsprocessen kan sen presenteras för sig så som den gjorts i t.ex. Glasers ”More Grounded Theory Methodology: A Reader” från 1994.

Vad har vi lärt oss av att använda Grundad teori? Vi har lärt oss en användbar metodologi att tillämpa i vårt kommande psykologyrke. Tankesättet påminner starkt om det man använder sig av inom psykoterapi: att försöka förstå en annan människa genom att gå i hennes skor. Man skulle rent av kunna tillämpa en del av den grundade teorins metoder i terapiarbetet, något som Odis E. Simmons tagit fasta på i sitt bidrag ”Grounded Therapy” som man kan hitta i en av Glasers metodologiböcker (Glaser, 1993). Han gör där en utförlig jämförelse mellan Grundad teori och Kognitiv terapi. Metoder som gör det möjligt att lyfta fram vad som är viktigt för dem man undersöker, istället för det man som forskare tror sig veta, är av stort värde för all slags forskning om människor. En sådan metod är definitivt Grundad teori och efter att ha trillat ner i och tagit oss upp ur de värsta fallgroparna är vi båda beredda att ge oss in i ett liknande arbete igen.

Resultat kopplat till annan forskning

Gerotranscendens

I boken "Åldrandets socialpsykologi" av Tornstam (1998) presenteras en diskussion om svårigheter med att arbeta med äldre på äldreomsorgsavdelningar. Tornstam skriver att personalen på olika geriatriska kliniker och äldreomsorgshem har problem med att motivera äldre till olika aktiviteter i form av promenader och liknande. Personalen och Tornstam upplever det som tecken på inåtvändhet, att äldre verkar vilja bli lämnade i fred. Enligt teorin om gerotranscendens är denna inåtvändhet ett önskat och välkommet tillstånd som mest liknar en meditation. En meditation som hjälper äldre att transcendera till en annan reflektionsnivå.

Tornstam poängterar att det västerländska samhället och därmed äldreomsorgen saknar aktiviteter som passar för det transcendentala tillståndet, som äldre människor utvecklar. Aktiviteter som påtvingas äldre för att de antas lida av aktivitetsbrist kan i värsta fall hämma deras naturliga utveckling mot gerotranscendens. Den mesta av forskningen, som Tornstam presenterar i den ovannämnda boken från 1998, tyder på att äldre även i hög ålder mår bra trots brist på aktiviteter. Men det finns också äldre som aktivt ger uttryck för sitt missnöje, så som de äldre som övervägande idealiserar dåtid i denna studie. Dessa människor ger ett uttryck för att deras tillstånd av energilöshet varken är nöjsamt, trivsamt eller meditativt. Deras tillstånd påminner snarare om depression och i så fall förstår man att diskussionen om aktiviteter (Tornstam, 1998) handlar om vårdpersonalens försök att hjälpa sina äldre medmänniskor ur detta oönskade tillstånd.

Man förstår också att diskussionen om svårigheter tyder på att det finns önskemål om att hjälpa äldre att må bättre och därmed finns det önskemål om konkreta förslag på arbete med äldre. Den ovan beskrivna teorin om äldre kan erbjuda en kompletterande förklaring till dessa svårigheter.

En jämförelse mellan resultatet i detta arbete och teorin om gerotranscendens leder också till tankar om att tidsperspektivskifte är en delprocess av den totala processen av gerotranscendens.

Teorin om gerotranscendens (Tornstam, 1998) verkar ha starka kopplingar till forskningen om mindfulness (Kabat-Zinn, 2003). Båda två handlar om zenbuddistiska meditativa värden.

Gerotranscendens verkar dock omfatta dimensioner, som t.ex. samhörighet med världsalltet, som än så länge ligger utanför begreppet mindfulness. En koppling som står utanför den här presenterade forskningen, men som skulle vara värd att undersöka, är om gerotranscendens har ett samband med förmågan att stanna i nuet.

Eriksons utvecklingsteori

Det finns vissa skillnader i hur Tornstam (1998) och Joan Erikson (2004) upplever vägen till gerotranscendens. Tornstam påstår att aktiviteter t.o.m. kan hindra äldre att komma fram till detta trivsamma tillstånd. Att gerotranscendens enbart kan nås genom inåtvändhet håller dock inte Joan Erikson med om (Erikson, 2004). Hon menar att tillståndet lika gärna kan nås genom aktiviteter som t.ex. beröring, sång, lek och dans. Teorin om äldre, som presenteras i detta arbete, beskriver också en viss koppling mellan fokusering på nuet och aktivitet. Från teorins data framgår det dock inte om det är aktiviteter som öppnar en väg till tidsperspektivskifte eller om det är tidsperspektivskifte som är vägen till aktiviteter. Detta är en fråga för vidare forskning.

Makarna Erikson (Erikson, 2004) beskriver hur man i ålderdomen ska klara av att balansera sin förtvivlan för att uppnå integritet och visdom. En integrerad och vis människa har lyckats med konsten att hantera alla sina utvecklingskriser under livets gång och skördar nu frukterna. Möjligen är det en misslyckad integration av livet som gått som vi ser hos dem som har valt att idealisera dåtid. De uttrycker en slags förtvivlan över det de mist och de verkar inte kunna släppa taget om det som varit.

Joan Eriksons metaforiska beskrivning av livets slutskede handlar om att vi ska ta oss upp på toppen av ett brant berg. På vägen dit kommer vår utblick över vårt liv att vidgas alltmer. Denna sista klättring kräver en hel del och den stora utmaningen handlar om att inte ge upp. Kanske är det så att de som i vår undersökning idealiserar dåtid är de som har gett upp, de som inte har orkat med den sista klättringen, åtminstone för stunden.

Socioemotional selectivity theory (SST)

SST handlar likt teorin om äldre om ett perspektivskifte. I teorin om äldre är tidsperspektivskiftet i fokus medan SST har skiftet av social motivation i fokus. Det verkar ändå som om det är samma fenomen som tas upp. Carstensen, Isaacowitz & Charles (1999) menar att vår motivation till social kontakt skiftar från att vara kunskapsinriktad till emotionellt inriktad. Samtidigt kopplar de kunskapsinriktning till att man är framtidsorienterad medan emotionell inriktning ses som nutidsorientering, en uppdelning som stämmer väl överens med teorin om äldre. Skiftet från kunskapsinriktning till emotionell inriktning ser de ske då man upplever att ens tid är begränsad vilket skulle kunna motsvara vår bild av att de äldre väljer att avstå från framtidsankar. Båda teorierna ser alltså ett skifte från framtidsperspektiv till nutidsperspektiv när livet upplevs närma sig sitt slut.

Det finns dock ett par skillnader mellan teorierna. Den första skillnaden är att teorin om äldre ser ett aktivt avståndstagande av framtidsperspektivet. Den faktiska framtiden finns ju trots allt kvar så länge man lever men de äldre väljer att aktivt avstå från att tänka på den eftersom de har en negativ bild av vad som komma ska. SST beskriver enbart att man börjar uppleva att tiden är begränsad (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999).

Den andra skillnaden är att det enligt teorin om äldre även finns de som väljer att idealisera dåtid före nutid, de som tycker det var bättre förr. Enligt SST verkar man få nutidsperspektivet som en konsekvens av att man upplever att livet håller på att ta slut (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999). De anser att synen att gamla uppehåller sig i dåtid är en stereotyp som inte stämmer. Samtidigt tar de i sin beskrivning av undantag upp att det finns äldre som är deprimerade. De ser det dock som ett resultat av framtidsoro. Enligt teorin om äldre kan det lika gärna handla om äldre som idealiserar dåtid. Resultatet visar på en koppling mellan idealisering av dåtid och nedstämdhet vilket skulle kunna vara ett tecken på den åldersdepression SST tar upp.

Vidareutveckling av teorin om äldre

Teorin i sin helhet handlar om, dvs. gäller, hemmaboende stadspensionärer mellan 67 och 87 år. För att kunna utveckla denna teori och göra den gällande för pensionärer i stort, dvs. för

människor över 65 årsålder, måste urvalet maximeras. Maximering skulle i så fall innebära att resultatet från det här arbetet jämförs med data från t.ex. nyblivna pensionärer, pensionärer över 90, pensionärer på långvården, pensionärer på landsbygden, pensionärer från olika kulturer. Jämförelsen med dessa grupper skulle kunna modifiera teorin och svara på frågan om det vi kommit fram till handlar om ett generellt ålderstema eller om det bara gäller för gruppen friska, hemmaboende stadspensionärer runt 80 år.

Förutom att maximeringen av det ursprungliga urvalet skulle kunna bekräfta och förstärka vår teori, skulle den också kunna modifiera och utveckla den. Exempelvis så finns tankar om att en jämförelse med äldre, 90 plus, och sjukare pensionärer, skulle inbringa data som kunde bekräfta Tornstams teori om gerotranscendens även inom ramarna för denna forskning. Det vi tänker oss kan hända efter 90 år att processen av perspektivskifte förstärks och börjar omfatta andra livsdimensioner. I så fall skulle perspektivskiftet kunna omfatta upplevelser av självet som sammanhörande med universum och även en sammansvetsning av olika tidsperspektiv, dvs. att dåtid och nutid och framtid blir samma, så som det finns beskrivet av Tornstam.

En vidareutveckling av den här teorins tankegångar skulle också kunna leda till att fastställa om den negativa bild, som de äldre i vår undersökning ha om framtiden, är kopplad till oro. Är de oroliga för framtiden eller har de kommit över sin oro? Beror deras sätt att förmedla den negativa bilden, utan påtaglig oro eller nedstämdhet, på att de kommit över sin oro? En fråga som skulle vara intressant att besvara är om det finns kopplingar mellan den förmodade oron hos äldre och de presenterade idealiseringssätten: är det så att de som idealiserar nutid har slutat oroa sig för framtiden? Eller är det så att de som idealiserar dåtid inte orkar oroa sig för framtiden? Eller är det så att framtiden har blivit helt och hållet ointressant, verkligen bortkopplat på alla sätt och vis?

Ytterligare tankar handlar om att ett tidsperspektivskifte och dess konsekvenser måste vara relevanta inte bara för äldre människor utan för alla som har en känsla att "framtid inte finns". Exempelvis skulle detta kunna gälla människor som har en dödlig sjukdom. Tanken väcktes i samband med TV-dokumentären "Min kamp mot tiden" som handlar om en kvinnas sista levnadsmånader med den dödliga sjukdomen ALS (SVT1, 2004-03-09). I filmen talade Ulla-Carin Lindquist om att livet ofta handlar om framtid och framtidslycka, men i hennes situation hade framtiden tagit slut och hon hade tvingats till att vara i nuet. Hon beskrev nuet

som en mycket trivsamt plats för henne att vara i. Denna hypotes gick dock utanför det forskningsområde vi valt, men att göra en jämförelse med en grupp ”dödligt sjuka” skulle vara en intressant vidareutveckling av vår forskning.

Ett annat exempel på människor som har en känsla att ”framtiden inte finns” är människor som har upplevt en stor förlust, här tänker vi oss en förlust av make, maka eller barn, eller de som hamnat i ett depressionsliknande tillstånd. Förutom att dessa grupper kan visa sig vara jämförbara med den ursprungliga forskningsgruppen finns det också tankar om att arbetet med denna grupp människor skall ha samma karaktär som arbetet med äldre. Tankar om implikationer för arbetet med äldre finns beskrivna i resultatdelen av detta arbete.

Här är det nödvändigt att ta upp tankar om teorins förmåga att förklara och förutsäga skeendena i gällande forskningsfält. Kategorier och egenskaper är i sig grundade i data men vi önskar att vi hade haft eller kommer att ha mer tid för att tänka kring och samla in mer material kring hur kategorierna hänger ihop och på det viset förstärka teorins prediktiva värde. Exempelvis frågar vi oss om det är så att äldre blir mer energifyllda av att idealisera nuet eller om de idealiserar nuet för att de är energifyllda. Vad är hönan och vad är ägget? Vi frågar oss också om den idealisering av tidsperspektiv som framkom handlar om två efter varandra följande faser istället för ett vägval. Är det så att man kanske måste gå igenom dåtid innan man kan välja nutid eller är det kanske så att nutidsperspektivet är ett skydd mot att slippa tänka på dåtiden.

Forskningsfältet i den här studien, livet efter 65 års ålder, har i tidigare gerontologiska studier undersökts med riktade frågeställningar av typen: Är det så att äldre lider av aktivitetsbrist? Eller är det så att äldre trivs med att vara ensamma? I vår studie försöker vi istället att undersöka fältet med en öppen fråga: Hur är det att vara gammal? Denna typ av studier verkar vara sällsynta samtidigt som de är både givande och fruktbara. Det skulle ha varit oerhört intressant och lärorikt att bättre kunna förstå äldre människors erfarenhet och levnadssätt. Förståelsen av äldre människors levnadssätt skulle kunna hjälpa psykologer i arbetet med denna växande grupp av människor. Dessutom skulle en sådan förståelse förhoppningsvis kunna leda till nya arbetstekniker som skulle kunna appliceras på andra grupper av människor som är i behov av psykologisk hjälp.

Referenser

- American Psychological Association. (2001). *Publication Manual of the American Psychological Association* (5th ed.). Washington DC: författaren.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, *54*, 165-180.
- Dimfidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 166-171.
- Egidius, H. (1997). *Natur och kulturs psykologilexikon* (andra utgåvan). Stockholm: Natur och Kultur.
- Erikson, E. H. (2004). *Den fullbordade livscykeln: med tillägg om det nionde utvecklingsstadiet av Joan M Erikson* (tredje utgåvan). (M. Wentz Edgardh, övers.). Stockholm: Natur och Kultur. (Original publicerat 1997)
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine University of California, San Francisco Medical Center, Aldine Publishing Company.
- Glaser, B. G. (1992). *(EMERGENCE vs FORCING) Basics of grounded theory*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Glaser, B. G. (Red.). (1993). *Examples of grounded theory: A reader*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Glaser, B. G. (Red.). (1998). *Doing grounded theory: Issues and discussions*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Guvå, G., & Hylander, I. (2003). *Grundad teori – ett teorigenererande forskningsperspektiv*. Stockholm: Liber.
- Hartman, J. (2001). *Grundad teori / Teorigenerering på empirisk grund*. Lund: Studentlitteratur.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 144-156
- Noerger Stern, P. (1994). Grounded theory methodology: Its uses and processes. I B. G. Glaser (Red.), *More grounded theory methodology: A reader* (s.116-126). Mill Valley, CA: Sociology Press.

SCB.(2004a). *Befolkningsstatistik i sammandrag 1960 - 2003*. Hämtat 6 maj, 2004, från http://www.scb.se/templates/tableOrChart____26040.asp

SCB. (2004b). *Återstående medellivslängd för åren 1751- 2003*. Hämtat 6 maj 2004, från: http://www.scb.se/templates/tableOrChart____25830.asp.

Strauss, A. & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Thousand Oaks: Sage

SVT1. (2004-03-09). *Min kamp mot tiden*. Dokumentärfilm av Andreas Franzén.

SVT2. (2004-03-27). *Maggie growls*. Dokumentärfilm av Barbara Attie och Janet Goldwater.

Tornstam, L. (1998). *Åldrandets socialpsykologi* (6:te rev upplagan). Stockholm: Raben Prisma.