



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

*Psykologprogrammet*

## **Det mångfacetterade pensionärlivet**

En interpretativ fenomenologisk analys av pensionerade  
låg- och mellanstadielärares berättelser

**Sara Skansholm**

Psykologexamensuppsats. 2018

Handledare: Marie Bergström

Examinator: Per Johnsson

## Sammanfattning

*Syfte:* Studiens syfte är att undersöka hur pensionerade lärare som undervisat på låg- och mellanstadiet upplever och beskriver sin tillvaro. Deltagarnas upplevelser av övergången från arbete till pension, identiteten som pensionär samt möjligheter och svårigheter under pensionärlivet och hantering av dessa undersöks.

*Metod:* Studien är fenomenologisk. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med fem deltagare. Dessa hade arbetat som lärare på låg- eller mellanstadiet, gått i ålderspension och varit pensionerade mellan två och nio år. Deltagarna var kvinnor. Intervjumaterialet analyserades med interpretativ fenomenologisk analys (IPA).

*Resultat:* Fem huvudteman identifierades: *Pensionering som en process, Att förhålla sig till det tidigare arbetet, Att hitta balans i pensionärlivet, Att ha resurser* och *Framtida hälsa och åldrande*. Det fanns en vilja och ett behov av att sätta punkt för arbetslivet, bevara kollegiala relationer och delar av yrkesidentiteten, vara aktiv som pensionär, hjälpa andra samt balansera tiden och egna och andras behov. Inre drivkraft och inställning samt social gemenskap var genomgående betydelsefulla hanteringsresurser. En fungerande ekonomi var viktig under pensionärlivet och kunde möjliggöras på olika sätt. Oro för försämrade framtida hälsa, särskilt demenssjukdomar, samexisterade med framtidsönskningar och acceptans av åldrandet.

*Slutsatser:* Analysen visar att pensioneringen, identiteten som pensionär och pensionärlivet i stort upplevdes som komplexa och flerdimensionella fenomen.

Nyckelord: pension, lärare, upplevelse, IPA, interpretativ fenomenologisk analys, fenomenologi, hermeneutik, kvalitativ forskning

## **Abstract**

*Purpose:* The purpose of this study is to explore how retired teachers, who had worked in a primary school setting, experience and describe their lives. The study investigates the transition from working to retired life, retiree identity and possibilities and difficulties in the retired life.

*Method:* The study has a phenomenological approach. Semi-structured interviews were conducted with five participants. The participants had worked as teachers in a primary school setting, had retired because of age and had been retired between two and nine years. All participants were women. The interview material was analysed with interpretative phenomenological analysis (IPA).

*Results:* Five main themes were identified: *Retirement as a process, Relating to the former work, Finding balance in the retired life, Having resources and Future health and aging.* The participants expressed a need and a desire to bring their working life to an end and still maintain relations with former colleagues as well as parts of their working identity. The desired balance was between being active, helping others and still finding time for yourself. Mental driving force and attitude served as important coping resources along with a continuous sense of group belonging. Economic stability was important in the retired life and could be obtained in a number of ways. A worry about future declining health, in particular dementia, coexisted with wishes for the future and acceptance of aging.

*Conclusions:* The analysis shows that retirement, retiree identity and the retired life in general were experienced as complex and multidimensional phenomena by the participants.

**Keywords:** retire, teacher, experience, IPA, interpretative phenomenological analysis, phenomenology, hermeneutics, qualitative research

## **Tack**

Först och främst, tack till de personer som valt att delta i studien. Sedan skulle jag vilja rikta ett särskilt tack till följande två personer: dels till min mor, Ann, för oförtröttligt bollande av språkliga formuleringar och innehållsrelaterade funderingar och dels till min fästman, Erik, för hjälpen med att lägga uppsatsen åt sidan ibland och fokusera på resten av livet.

Sara Skansholm

Malmö, maj 2018

## Innehållsförteckning

<b>1 Introduktion</b> .....	1
1.1 Inledning.....	1
1.1.1 Något om pensionsbegreppet. ....	2
1.1.2 Pension och ålderdom. ....	2
1.2 Litteraturgenomgång .....	2
1.2.1 Pensionärlivet utifrån faser och kriser. ....	3
1.2.2 Pensionärlivet utifrån social identitetsteori. ....	4
1.2.3 Pensionärlivet och stressfulla livshändelser. ....	5
1.2.4 KASAM och ett salutogent perspektiv på livet som pensionerad.....	7
1.3 Tidigare forskning .....	9
1.3.1 Lärare och pensionstiden.....	10
1.3.2 Kvinnliga pensionärer. ....	11
1.3.3 Sammanfattande kommentar.....	12
1.4 Studiens syfte .....	12
<b>2 Teoretiska och metodologiska utgångspunkter</b> .....	12
2.1 En kvalitativ studie.....	12
2.1.1 Fenomenologi.....	13
2.1.2 Hermeneutik. ....	13
2.1.3 Interpretativ fenomenologisk analys och dess kunskapsteoretiska grund.....	13
2.1.4 Förförståelse och egna antaganden. ....	14
2.2 Instrument.....	15
2.3 Deltagare .....	15
2.4 Urvalsprocedur .....	15
2.5 Urvalsstorlek .....	16
2.6 Intervjuprocedur .....	17
2.7 Dataanalys .....	17
2.8 Etiska överväganden .....	18
2.9 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier.....	18
2.9.1 Reliabilitet.....	18
2.9.2 Validitet.....	19
2.9.3 Generaliserbarhet. ....	19
<b>3 Resultat</b> .....	20
3.1 Pensionering som en process.....	21
3.1.1 Att se fram emot pensionen.....	21

3.1.2 Att sätta punkt. ....	21
3.1.3 Att bevara kopplingar till arbetet. ....	22
3.1.4 Att ställa om. ....	23
3.2 Att förhålla sig till det tidigare arbetet .....	23
3.2.1 Arbetet som påfrestande. ....	24
3.2.2 Arbetet som stärkande. ....	24
3.2.3 Jag som del av arbetet - arbetet som del av mig. ....	25
3.3 Att hitta balans i pensionärlivet .....	25
3.3.1 Att använda sin tid. ....	25
3.3.2 Att balansera egna och andras behov. ....	27
3.4 Att ha resurser .....	27
3.4.1 Ekonomi som resurs. ....	27
3.4.2 Inre resurser och drivkraft. ....	28
3.4.3 Gemenskap som resurs. ....	29
3.4.4 Att vara en resurs för andra. ....	30
3.5 Framtida hälsa och åldrande .....	31
3.5.1 Att känna oro och rädsla. ....	31
3.5.2 Att önska. ....	32
3.5.3 Att acceptera tidens gång. ....	33
3.6 Avslutande kommentar .....	33
<b>4 Diskussion</b> .....	<b>33</b>
4.1 Kopplingar mellan analysresultat och forskningsfrågor .....	34
4.1.1 Forskningsfråga 1: Vilka upplevelser har deltagarna av övergången från arbete till pension? .....	34
4.1.2 Forskningsfråga 2: Hur ser deltagarna på sig själva som pensionärer? .....	34
4.1.3 Forskningsfråga 3: Vilka möjligheter och svårigheter upplever deltagarna i sin vardag som pensionär och hur hanteras dessa? .....	35
4.2 Resultatdiskussion .....	35
4.3 Studiens kunskapsbidrag .....	40
4.4 Metodkritik .....	41
4.5 Slutsatser .....	41
4.6 Förslag till framtida forskning .....	42
<b>Referenser</b> .....	<b>44</b>
<b>Bilagor</b>	
Bilaga 1: Intervjuguide	
Bilaga 2: Informationsblad	

# 1 Introduktion

## 1.1 Inledning

Redan som barn tillfrågas många om vad de vill arbeta med som vuxna. Grundskolan och gymnasiet förbereder för arbetslivet och den arbetsföra och produktiva människan är ett aktuellt ämne i samhällsdebatten. Frågor som återgång i lönearbete efter sjukskrivning, Försäkringskassans sjukpenningssavslag och regeringens överenskommelse om höjd pensionsålder kan ges som exempel på denna debatt (Holmqvist, 2018, 8 januari; Nordmark, Jaara Åstrand, Ribeiro & Magnusson, 2017, 13 december; Socialdepartementet, 2017).

I ljuset av ovanstående vinjett väcks en hel del funderingar: Hur gestaltar sig livet för människor som befinner sig "på andra sidan" arbetslivet, det vill säga människor som lämnat ett tidigare lönearbete och gått i pension? Hur kan det vara att träda in i denna nya fas i livet efter ett långt arbetsliv?

År 2015 var medellivslängden i den svenska befolkningen 84,1 år för kvinnor och 80,4 år för män (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2017). Vid 65 års ålder hade svenskar i snitt 16,3 friska år framför sig, vilket är högst i Europa. Svenska kvinnor hade 16,8 friska år framför sig och svenska män 15,7 år. Friska år definieras av OECD som antal år utan begränsningar i aktivitet. Sammanfattningsvis så pekar statistiken på att svenska pensionärer i snitt kan se fram emot en relativt frisk och lång pensionstid och ålderdom. Frågor som kan vara aktuella för pensionerade personer tenderar dock att handla om ekonomi, som larmet om ökat antal fattigpensionärer (Arleij, 2017, september), eller vård- och omsorgsfrågor med fokus på äldre personer (Basic, 2018, 9 januari). Bredare frågeställningar som belyser pensionärstillvaron i stort, med både positiva och negativa aspekter, tenderar att lysa med sin frånvaro. Därför finns ett intresse av att undersöka hur pensionerade personer själva upplever sin tillvaro. Den grupp som pensionerar sig nu, den stora "baby boom"-generationen, är också speciell jämfört med tidigare generationer eftersom det inte bara är män som ingår i gruppen utan också ett betydande antal yrkesarbetande kvinnor (Sherry, Tomlinson, Loe, Johnston & Feeney, 2017). I Sverige pågick, i grova drag, denna "boom" främst mellan 1943 och 1949 (Statistiska Centralbyrån [SCB], 2010), vilket innebär att dessa pensionärer nu är mellan 69 och 75 år gamla.

Ett yrke som genomgått många förändringar de senaste åren och som är högaktuellt just nu i Sverige är läraryrket. Rapporter om utmattningsdepression, lärarbrist, svårigheter att hitta kompetenta lärare och sämre kunskaper hos elever avlöser varandra i media (Eriksson, 2015, oktober; SCB, 2017; Vlachos, 2014, april). Den ökade arbetsbelastningen och yrkets förändrade karaktär och status gör det intressant att få veta mer om hur människor som arbetat inom

just läraryrket, som är ett kvinnodominerat yrke, förhåller sig till sin pensionering och till att ha lämnat yrket bakom sig.

**1.1.1 Något om pensionsbegreppet.** Att gå i pension innebär att en person lämnar arbetslivet bakom sig, oftast på grund av att hen uppnått en viss ålder, och får ekonomisk ersättning istället för den tidigare lönen. Hur pensionssystemet ser ut varierar mycket från land till land. Det svenska pensionssystemet består av tre delar: allmän pension, tjänstepension och eventuellt eget sparande (Pensionsmyndigheten, 2017a). Den allmänna pensionen betalas ut av staten till alla som arbetat eller bott i Sverige. I Sverige finns det inte någon lagstadgad pensionsålder (Pensionsmyndigheten, 2017b). Enligt nuvarande regelverk kan individen från och med 61 års ålder börja ta ut en del av eller hela den allmänna pensionen. Det är möjligt att gå ner i tjänst och pensionera sig på deltid så länge som detta beviljas av arbetsgivaren. När individen fyller 67 år så har arbetsgivaren enligt lag rätt att avsluta anställningen, men på flera arbetsplatser finns möjlighet att förhandla om fortsatt anställning även efter 67 års ålder. Pensionsåldern kommer dock att höjas de kommande åren efter en politisk överenskommelse (Socialdepartementet, 2017). Den information som Lärarförbundet (2017) presenterar angående lärares pensionsvillkor ligger i linje med reglerna från Pensionsmyndigheten. Höjd pensionsålder kan vara intressant att sätta i relation till just läraryrket med tanke på de yrkesrelaterade svårigheter som nämnts ovan. Orkar och vill lärare jobba längre?

**1.1.2 Pension och ålderdom.** Gruppen "pensionärer" behöver sättas i relation till gruppen "äldre". Tidigare var pensionering, enligt Manor (2017), synonymt med ålderdom men idag finns det ett glapp mellan kronologisk och funktionell ålder i takt med ökad livslängd och det är därför svårt att definiera var hög ålder börjar. I Manors studie uttryckte pensionerade personer en ambivalens gentemot ålderdomen och uppvisade en multifacetterad och skiftande identitet: det är möjligt att beskriva sig som gammal och inte gammal samtidigt. Liknande paradoxer finner Heaven et al. (2016) i sin studie. Rent allmänt så kan man säga att åldrande i sig är ett utvecklingsskede medan pensionärer är äldre personer som sätts i *förhållande* till någonting, nämligen till ett tidigare lönearbete.

## **1.2 Litteraturgenomgång**

Pensionering och pensionärstiden är ett brett ämnesområde som kan betraktas utifrån en mängd olika perspektiv. Fokus varierar från individ till social kontext och pensionen kan både ses som en avgränsad händelse och som en långvarig dynamisk process. I följande avsnitt kommer inledningsvis teorier om pensionärslivets faser och kriser att presenteras. Därefter följer en redogörelse för hur den sociala identiteten kan betraktas ur ett pensionärsperspektiv, vad som kan upplevas som stress under denna livsfas och hur stress kan hanteras. Avslut-

ningsvis diskuteras hur KASAM och ett salutogent förhållningssätt kan påverka synen på pensionering. De teorier som presenteras valdes för att de dels är vanligt förekommande i psykologisk litteratur som berör pensionering och pensionärstiden, och dels för att de sinsemellan är olika och således kan komplettera varandra och tillsammans ge en bred bild av det valda ämnesområdet.

**1.2.1 Pensionärslivet utifrån faser och kriser.** Pensionering och pensionärslivet kan betraktas inom ramen för teorier om psykosocial identitetsutveckling. Enligt Erikson (2004) genomgår en människa åtta livsstadier. Varje stadium domineras av en kris med två sidor som, om den löses väl, mynnar ut i en psykosocial styrka och bidrar till identitetsutveckling. En väl löst kris innebär att den positiva sidan av krisen blir starkare än den negativa. Erikson bygger sin teori på Freuds teori om psykosexuell utveckling i stadier (Freud, 1971) men inkluderar, till skillnad från Freud, även vuxenlivet. Vidare fokuserar inte Erikson på den sexuella driften utan lyfter fram samspelet mellan tre organisationssystem: den biologiska processen, den psykiska processen och den sociala processen. Människans fysiska, kognitiva och sociala utveckling sker stegvis och varje stadium bygger på samtliga tidigare stadier. Hur man löser en kris i det aktuella stadiet påverkar ens förutsättningar att handskas med kommande stadier, men kan även innebära en förändrad syn på tidigare livsstadier.

De två stadier som, utifrån Eriksons (2004) teori, berör individer i pensionsåldern är det sjunde och åttonde stadiet: *vuxenlivet* och *ålderdomen*. Vuxenlivet anses omfatta större delen av det vuxna livet och den kris som är aktuell är *generativitet* versus *stagnation*. Generativitet innebär skapande, som reproduktion (till exempel familjebildning), kreativitet och produktivitet. Fokus, som tidigare under utvecklingen legat mycket på individen själv, flyttas till andra människor och till framtiden. Med skapande följer en känsla hos individen av att ha bidragit med något. Om individen inte förmår vara generativ eller saknar känslan av att ha bidragit kan känslan av stagnation och otillräcklighet infinna sig. Den psykosociala styrka som en väl löst kris mynnar ut i är *omsorg*. Erikson (1970) definierar omsorg som "det allt vidare intresset för det som har alstrats av kärlek, nödtvång eller slump; den övervinner den ambivalens som gärna följer med en ofrånkomlig förpliktelse" (s. 114). Den kris som är aktuell under *ålderdomen* - det åttonde och sista stadiet - är *integritet* versus *förtvivlan* (Erikson, 2004). Integritet kan beskrivas som att individen förmår se på livet med en känsla av helhet och meningsfullhet. Avsaknad av denna känsla kan istället mynna ut i förtvivlan. En väl löst kris resulterar i styrkan *vishet*, vilket kan beskrivas som "ett sakligt intresse för själva livet ansikte mot ansikte med döden" (Erikson, 1970, s. 116). Enligt Erikson (2004) är det viktigt att människor som befinner sig i ålderdomen bevarar och vidareutvecklar vuxenlivets generativa funktioner.

Äldre människor kan lida brist på generativa engagemang på grund av exempelvis förändringar i familjelivet (som utflyttade barn eller närstående som blir sjuka) eller bostadsbyte. Detta kan leda till just stagnation och vara en anledning till att man som äldre söker psykoterapi. Erikson specificerar inte någon exakt ålder för övergång mellan det sjunde och åttonde stadiet.

Peck (1968) vidareutvecklar Eriksons teori och specificerar fler utvecklingskriser under senare delen av vuxenlivet och ålderdomen. En relevant kris att nämna är den första under ålderdomen, *jagdifferentiering* versus *arbetsrollsfixering*. Denna kris hör nära samman med pensioneringen och den förlorade yrkesrollen. Här handlar det om individens förmåga att omdefiniera sitt värde och finna tillfredsställelse i fler aktiviteter än de arbetsrollsrelaterade. Förmågan att skapa nya roller och se sig själv som värdefull i dessa snarare än att bli fixerad vid en tidigare yrkesroll är viktig för framgångsrik anpassning till det nya stadiet, menar Peck.

**1.2.2 Pensionärlivet utifrån social identitetsteori.** Det är också möjligt att betrakta pensionstiden utifrån ett socialpsykologiskt perspektiv. Enligt social identitetsteori (Tajfel & Turner, 1986) så är grupp tillhörighet av betydelse för hur en individs identitet formas. En grupp innebär en samling personer som anser sig tillhöra samma sociala kategori och som delar vissa värderingar och antaganden om gruppen och sig själva i den. För att tillhöra en grupp, exempelvis ”lärare”, ”pensionärer” eller ”pensionerade lärare”, krävs att både individen och andra anser att individen tillhör gruppen. Grupper fungerar som självreferens: den egna gruppen (*ingruppen*) hjälper en person identifiera sig själv och sin plats i samhället, och individen kan även jämföra sig med personer i andra grupper (*utgrupper*) (Tajfel & Turner, 1986). Med *social identitet* menas de delar av en persons självbild som härleds ur ingruppen. Enligt social identitetsteori strävar individer alltid efter en positivt värderad social identitet. Tajfel och Turner menar att grupper blir positivt eller negativt värderade. Därmed kommer också en individs sociala identitet att vara positivt eller negativt laddad beroende på vilken grupp individen identifierar sig med. Ingruppens värde avgörs genom jämförelse och tävlan med relevanta utgrupper. Om en person är missnöjd med sin sociala identitet så kan hen distansera sig från gruppen och försöka byta till en mer positivt laddad grupp eller på olika sätt höja den egna gruppens status. Statusen kan höjas genom att exempelvis:

- Jämföra in- och utgruppen på nya punkter. Pensionering kan medföra en försämrad ekonomi. Istället för att jämföra ingruppen ”pensionerade” med utgruppen ”arbetande” utifrån ekonomisk situation kan grupperna jämföras till pensionerades fördel på någon annan punkt som värderas högt, som mer tid till vänner och familj.

- Omvärdera ingruppens utmärkande attribut så att dessa blir positivt istället för negativt laddade. ”Pensionärer bidrar inte till samhället” kan uttryckas som ”Pensionärer har stor möjlighet att utföra volontärarbete”.
- Jämföra ingruppen med en utgrupp som har lägre status. Om ingruppen ”yngre pensionärer” uppfattas ha lägre status än utgruppen ”äldre arbetande” så kan medlemmar i ingruppen istället jämföra sig med ”äldre pensionärer” då hög ålder i många sammanhang är negativt värderat och således kan innebära lägre status.

Frågan blir då hur pensionerade personer väljer att definiera och gruppera sig själva och vilket värde de tillskriver relevanta grupper. Teuscher (2010) menar att eftersom pensionering hör nära samman med ålderdom, vilket generellt är en negativt laddad social kategori, så torde pensionerade personer beskriva sig själva utifrån andra attribut än sin pensioneringsstatus. Teuscher fann en korrelation mellan synen på åldrande som något positivt och inkluderade av pensioneringsaspekten i personers självbeskrivningar. Samma sak gällde det tidigare arbetet: det fanns en korrelation mellan det tidigare arbetets status i samhället och inkludering av arbetet i den pensionerades självbeskrivning. Arbetet tycktes alltså vara fortsatt betydelsefullt för mångas identitet, trots att de inte längre arbetade kvar.

**1.2.3 Pensionärlivet och stressfulla livshändelser.** Pensionering och pensionstiden kan också betraktas inom ramen för stressteori och stressforskning. Utifrån tidigare forskningsfynd där en parallell dragits mellan stressande livshändelser och ohälsa undersökte Holmes och Rahe (1967) hur stressande ett fyrtiotal livshändelser upplevdes i relation till varandra. Livshändelserna hämtades från klinisk erfarenhet. Deltagare skattade den intensitet och tid som de upplevde krävdes för anpassning till en livshändelse. Pensionering hamnade högt, på plats 10, efter: (1) make/makas död, (2) skilsmässa, (3) separation mellan makar, (4) fängelsestraff, (5) nära anhörigs död, (6) personlig skada/sjukdom, (7) giftermål, (8) få sparken från jobbet och (9) återförening mellan makar. Författarna konstruerade utifrån resultatet en skattningsskala (The Social Readjustment Rating Scale) som, trots ett antal år på nacken, fortfarande används inom stressforskningen och i klinisk verksamhet. Enligt Scully, Tosi och Banning (2000) kan skalan ännu betraktas som användbar. Dock har författarna räknat om rankingen och pensionering har flyttat ner till plats 29. Värt att notera är ändå att andra händelser som kan komma att bli aktuella för en pensionerad person att hantera, som make/makas död, personlig skada/sjukdom, förändring av familjemedlems hälsa och förändring i ekonomisk status, hamnar fortsatt högt i den nya rankingen.

Linville (1987) menar emellertid att kopplingen mellan stressfulla händelser och ohälsa tenderar att vara svaga eller medelstarka eftersom människor tycks uppvisa olika sårbarhet för

stress. Det är alltså inte säkert att alla som stöter på stressande händelser under pensionärstiden upplever ohälsa. Linville (1987) erbjuder en teoretisk förklaring till denna skiftande sårbarhet genom att titta närmre på komplexiteten i människors självbild. Den kunskap som en person har om sig själv representeras enligt Linville i flera kognitiva strukturer. Dessa kallar Linville för *självaspekter*. Sociala roller (lärare, pensionär), interpersonella relationer (försörjare, kollega), aktiviteter (undervisa, spela golf), övergripande personlighetsdrag (ordningsam, social) och mål (bli framgångsrik lärare, lära sig yoga) kan alla vara exempel på självvaspekter. Flera självvaspekter kan överlappa om de består av liknande komponenter. Linville menar att *hög självkomplexitet* innebär två saker: dels *antalet* självvaspekter och dels hur pass *självständiga* dessa är från varandra, det vill säga att de inte överlappar. Om en person är med om en händelse så aktiveras den för stunden mest relevanta självvaspekten. Tankar och känslor som väcks blir associerade med den aktiverade självvaspekten och om det finns andra självvaspekter som överlappar så sprids även tankarna och känslorna till dessa. Här kan vi exemplifiera med en pensionerad person vars tillvaro domineras av två självvaspekter: relationen till partnern och intresset för utlandsresor. Partnern uppskattar reseintresset och äventyrligheten. Om personen drabbas av något som förhindrar fysisk aktivitet och därmed också resande så kan detta resultera i att partnern inte tycker att relationen är lika intressant längre. Personen kan då få negativa känslor både om sig själv som intressant partner och om sitt reseintresse. Linville (1987) tänker sig att hög självkomplexitet fungerar som en buffert och begränsar stressfulla händelserns påverkan på en individs hälsa. Om en individ förmår se på sig själv på många olika sätt så har hen alltså flera andra självständiga domäner att falla tillbaka på om en del av självbilden utsätts för stress. I linje med Linvilles teori fann Teuscher (2010) att ju fler domäner som pensionerade personer skattade som viktiga för identiteten, desto högre var den positiva korrelationen med hög tillfredsställelse inom olika livsområden.

Det finns risker med att på ett normativt sätt benämna händelser som mer eller mindre stressande, på både grupp- och individnivå (Lazarus & Folkman, 1984). Det finns alltid skillnader mellan individer och grupper i hur man förhåller sig till en situation. Författarna förespråkar ett relationellt synsätt till psykologisk stress, där hänsyn tas både till personliga karaktäristika och till händelsens utformning. Psykologisk stress uppstår när relationen mellan individen och miljön tolkas som påfrestande och svårhanterlig och upplevs hota det egna välbefinnandet. Den individuella tolkningen av en situation, exempelvis pensionering, och dess betydelse kallar författarna för *cognitive appraisal*. Författarna delar upp tolkningsprocessen i *primär* och *sekundär* tolkning. Primära och sekundära tolkningar interagerar med varandra

och avgör vilken stressnivå vi känner samt vilka känslor som väcks inom oss. Hur mycket som står på spel i situationen modererar också hur mycket vi påverkas av ett negativt utfall.

Den *primära* tolkningen kan delas upp i tre typer: *irrelevant tolkning*, där individen snabbt bedömer att händelsen inte är av betydelse, varken positiv eller negativ, *godartad-positiv tolkning*, där individen bedömer att händelsen kan bevara eller öka välbefinnandet och *stressande tolkning*, där förlust/skada, hot och utmaning ingår (Lazarus & Folkman, 1984).

*Sekundär* tolkning innebär att vi vid fara, som hot eller utmaning, utvärderar hur vi kan hantera situationen (Lazarus & Folkman, 1984). Vilka copingstrategier har vi tillgång till, hur bra tror vi att vi skulle kunna använda dessa och hur troligt är det att den valda strategin leder till önskat resultat? Författarna definierar coping som medvetna tanke- eller beteendemässiga försök att hantera inre eller yttre påfrestande krav. En copingprocess kan pågå under lång tid och involvera flera olika sorters copingstrategier. Författarna skiljer mellan *känslofokuserade* och *problemfokuserade* copingstrategier. Känslofokuserad coping handlar om att förändra den känslomässiga responsen på en problematisk händelse. En individ som upplever det som problematiskt att vara pensionerad kan exempelvis minimera betydelsen av att vara pensionerad eller försöka se det positiva i att vara pensionär. Problemfokuserad coping handlar om att definiera problemet och undersöka hur det kan lösas (Lazarus & Folkman, 1984). Inför pension kan en person exempelvis göra upp planer för den framtida ekonomin. Vår möjlighet att använda copingstrategier beror mycket på vilka copingresurser vi har tillgång till (Lazarus & Folkman, 1984). Exempel på copingresurser är hälsa, socialt stöd, social förmåga, problemlösningsförmåga, positiv grundsyn och materiella resurser. Författarna poängterar dock att flera faktorer kan hindra resursanvändningen, som personliga eller miljömässiga begränsningar eller hotets allvarlighetsgrad.

**1.2.4 KASAM och ett salutogent perspektiv på livet som pensionerad.** Som visats i avsnittet ovan är en vanlig teoretisk utgångspunkt att med pensionering och åldrande följer olika problem eller kriser som kan innebära stress eller påfrestning. Stress ses vanligtvis som någonting negativt som kan skada oss och göra oss sjuka och behöver därför motverkas eller minskas. Antonovsky (2005) presenterar istället en salutogen syn på hälsa och påfrestningar, vilken är annorlunda än den traditionella patogena synen (*salus*=hälsa och *pathos*=lidande, på latin). Det salutogena perspektivet ser stress som ständigt närvarande och dess inverkan kan vara antingen patologisk eller hälsofrämjande. Det salutogena perspektivet vidgas bortom hantering av negativ stress till att omfatta faktorer som bidrar positivt till ökad hälsa. Salutogenes går också bortom den dikotoma synen på människan som antingen frisk eller sjuk. Istället ses hälsa-ohälsa som ett kontinuum bestående av flera dimensioner. Intresset ligger i

att undersöka var människor befinner sig på detta kontinuum och vad som bidrar till att individen behåller sin position eller rör sig mot den friska polen. Exempelvis kan den patogent inriktade forskaren identifiera grupper som löper hög risk att drabbas av någonting, exempelvis ensamma äldre och psykisk ohälsa. Den salutogena forskaren frågar sig istället hur det kommer sig att vissa ensamma äldre *inte* drabbas av psykisk ohälsa. Vidare är det inte det definierade problemet i sig och dess orsak som är föremål för intresse utan människan bakom problemet och hens totala livssituation och historia. Känslan av sammanhang (förkortat KASAM) är av stor betydelse när det kommer till att förstå en individs placering och rörelse inom hälsa-ohälsa-kontinuet. KASAM representerar en övergripande, global hållning som formas under årtionden och som rotar sig djupt i en människa. KASAM består av tre centrala komponenter: *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* (Antonovsky, 2005).

*Begriplighet* handlar om i hur hög grad individen upplever att utifrån och inifrån kommande information är tydlig, ordnad och sammanhängande. En person som upplever tillvaron som begriplig antar att framtida händelser eller stimuli är förutsägbara. De kan komma plötsligt och oväntat men personen förväntar sig att de går att förklara och förstå.

Med *hanterbarhet* menas i vilken utsträckning individen upplever att det finns resurser (egna eller som andra förfogar över) att tillgå för att hantera de krav som följer av en händelse. En person som i hög grad uppfattar något som hanterbart tänker sig att saker går att lösa och ser sig inte som ett offer för omständigheterna.

*Meningsfullhet* kan ses som motivationskomponenten i KASAM och syftar på i hur hög grad en person upplever att livet har mening och känner att det finns ett värde i att tackla och engagera sig i svårigheter som kan uppstå. Detta innebär inte att en person som känner hög meningsfullhet blir glad om något hemskt händer, utan att personen ser händelsen som en utmaning och gör sitt bästa för att ta sig igenom den.

Hur stark KASAM en individ har beror på hur stark upplevelsen av respektive komponent är. Antonovsky (2005) lyfter dock fram meningsfullhet som särskilt viktigt och menar att avsaknad av hög meningsfullhet troligtvis innebär att varken hög begriplighet eller hög hanterbarhet består hos en person särskilt länge. Dock behöver inte allt i livet vara meningsfullt, begripligt och hanterbart för att man ska kunna ha stark KASAM. Alla människor drar upp gränser för vilka områden i livet som är viktiga för dem. Frågan blir om individen har sådana viktiga livsområden och om dessa i så fall upplevs som meningsfulla, begripliga och hanterbara. Fyra områden behöver enligt Antonovsky rymmas inom gränserna för vad som betraktas som viktigt för att man ska kunna ha förmåga till stark KASAM: det egna känslolivet, nära relationer, huvudsaklig sysselsättning och existentiella teman (död, misslyckanden, konflikter,

isolering och tillkortakommanden). Finns inte dessa teman inom gränserna så är hög känsla av meningsfullhet inte möjlig överhuvudtaget. Kännetecknande för stark KASAM är också förmåga till flexibilitet, det vill säga att gränserna för vilka livsområden som anses vara viktiga kan förändras och flyttas, så länge inte de viktiga livsområden som nämnts ovan utesluts helt. Här lyfts pensionering fram som exempel. Pension innebär ju en förändring av den huvudsakliga sysselsättningen, ett område som behöver bestå för stark KASAM. En person som pensionerat sig kan distansera sig från arbetet och tycka att det inte längre är viktigt. Det avgörande blir om personen kan vara flexibel och hitta andra källor till meningsfullhet inom detta område.

### **1.3 Tidigare forskning**

I följande stycke ges först en kort översikt av tidigare studier där pensionsupplevelser undersökts. Därefter följer en fördjupad presentation av forskningsläget avseende pensionerade lärare respektive kvinnliga pensionärer, samt en sammanfattande kommentar om vad som motiverar den aktuella studien utifrån forskningsläget.

Pensionering är ett mångfacetterat forskningsområde som under de senaste åren växt både inom och utanför det psykologiska fältet (Wang & Shi, 2014). Mycket aktuell forskning utgår från att pensionering är en komplex övergångsprocess som pågår under lång tid. Flera studier har exempelvis inkluderat personer som ännu arbetade eller har undersökt betydelsen av planering inför pension. Av dessa är många av kvantitativ typ. Topa och Alcover (2015) fann att hög upplevd självförmåga dels korrelerade positivt med pensionsintentioner hos äldre arbetande och dels med högt välbefinnande och låg nivå av depression och ångest hos personer som pensionerat sig från samma arbetsplats. De som i högre grad planerade inför pensionen rapporterade avskedet från lönearbetet som mer positivt och gynnsamt (Muratore & Earl, 2015). Högre grad av planerande predicerade också indirekt en positiv pensionsupplevelse i denna studie. Dessutom hade tillgång till resurser som hälsa, ekonomi, att vara i ett förhållande och framför allt bemästrande, starka korrelationssamband med både upplevelsen av pensioneringens faser och med utfallet av hela pensionsprocessen. Detta resursfokus förekom även i en kvalitativ studie av Heaven et al. (2016). Författarna fann att upplevelsen av att kunna nyttja sina resurser var central för välbefinnandet hos individer som befann sig i vitt skilda pensioneringsprocesser. I studien ingick både pensionerade och icke-pensionerade. Engagemang i sociala aktiviteter visade sig vidare korrelera med hög livskvalitet och låg nivå av depression hos pensionerade personer över tid (Potočnik & Sonnentag, 2013). Detta gällde särskilt för dem som vid den första mätningen uppvisat sårbarhet i form av högre nivå av depression.

Även i Sverige finns några forskningsstudier om pensionärers upplevelser. Dessa är övervägande av kvantitativ typ. Lindwall et al. (2017) undersökte pensionsstatus och psykologisk hälsa och fann att pensionering generellt var en positiv upplevelse. Vid den första mätningen skattade pensionärer högre nivå av livstillfredsställelse, livskvalitet och autonomi samt lägre nivå av depression och stress jämfört med arbetande personer. Vid en uppföljningsmätning rapporterade personer som pensionerat sig mellan den första och andra mätningen större positiv förändring av psykologisk hälsa än både arbetande och personer som redan var pensionerade. Enligt författarna kunde detta resultat möjligtvis förklaras av en så kallad "smekmånadseffekt". Pensionärer som uppgav att de kunnat påverka när de gick i pension rapporterade bättre psykosocialt välmående än de som uppgav att de inte hade haft något sådant inflytande (Nordenmark & Stattin, 2009). Personer som pensionerat sig på grund av att de inte längre behövdes eller på grund av hälsoproblem rapporterade sämre välmående än de som pensionerat sig av andra anledningar. Djukanović och Peterson (2016) fann i en kvalitativ studie att pensionsupplevelser varierade mycket mellan personer. Såväl positiva teman, som tillgång till tid och känsla av frihet, som negativa teman, som sorg, rädsla för försämrad ekonomi och för distansering från arbetsplatsen, framkom. I en annan kvalitativ studie följdes personer från det att de ännu arbetade tills dess att de var nyblivna pensionärer (Jonsson, Josephsson & Kielhofner, 2001). Närvaro eller frånvaro av en meningsfull sysselsättning var central för om deltagarna upplevde pensionen på ett positivt sätt eller ej. Balansen mellan intern motivation och externa krav var också viktig att få till; för mycket frihet att disponera sin tid på valfritt sätt upplevdes som energikrävande för en del deltagare.

**1.3.1 Lärare och pensionstiden.** Mängden forskning om hur pensionerade lärare upplever sin tillvaro och förhåller sig till sin pensionering är begränsad. Studier har genomförts i bland annat Uganda och Kanada och majoriteten var av kvantitativ typ. Svenska studier om lärare saknas dock.

Van Droogenbroeck och Spruyt (2014) undersökte prediktorer för tidig pension från läraryrket. De fann att missnöje med arbetsuppgifter som inte var relaterade till undervisning (exempelvis pappersarbete), emotionell utmattning och känslan av att ha stabil ekonomi predicerade tidig pensionsavgång. I studien ingick både arbetande lärare och pensionerade lärare. Relationen mellan psykologiska faktorer, pensioneringskontext och välbefinnande hos pensionerade lärare undersöktes i en annan studie (Salami, 2010). Författaren fann att den kontext i vilken pensioneringen skedde predicerade välbefinnande. Kontexten utgjordes av de resurser som fanns tillgängliga för de pensionerade samt de omständigheter som föregick pensioneringen. Psykologiska faktorer, som upplevd stress, pensionsförväntningar och självförmåga,

predicerade också välbefinnande. Houlfort et al. (2015) fann att tillfredsställelse av psykologiska basbehov fungerade som mediator mellan passion för arbetet och anpassning till pensionärlivet för pensionerade lärare. Harmonisk passion för arbetet hade betydelse för psykologisk anpassning till pensionärlivet på så sätt att personer med sådan passion hade möjlighet att engagera sig i saker som tillfredsställde deras basbehov. I studien av Salami (2010) framgick det inte vilken åldersgrupp som lärarna undervisat. I övriga studier inkluderades lärare som undervisat såväl barn som vuxna.

**1.3.2 Kvinnliga pensionärer.** 76 procent av lärarna i grundskolan år 2014 var kvinnor (SCB, 2015). Det kan därför vara av relevans att även nämna något om det aktuella forskningsläget avseende just kvinnors förhållningssätt till pensionering.

Enligt Price och Nesteruk (2010) existerar det en stereotyp bild av att pensionerade kvinnor passar barnbarn och utför volontärarbete, samtidigt som få forskare undersökt vad pensionerade kvinnor egentligen gör. Författarna identifierade fem "vägar" som kvinnor tog under pensionärlivet: familjefokuserad, servicefokuserad, rekreationsfokuserad, anställningsfokuserad och desillusionerad väg. Vägar representerade de aktiviteter och intressen som dominerade de pensionerade kvinnornas liv. I en tvådelad mixad studie hade pensionerade kvinnor blandade känslor inför pensionstiden (Sherry et al., 2017). Känslan av kontroll över sin tid och frihetskänslor tycktes höra samman med positiva pensionsupplevelser. Samtidigt framkom rädsla för förändringar i och förlust av relationer, särskilt relationer till tidigare kolleger och partners. Rädslan korrelerade negativt med känslan av tillfredsställelse. Förlust av professionella utmaningar var en smärtsam upplevelse under pensionsövergången för pensionerade kvinnor (Price, 2000). Förlust av den professionella identiteten och känslan av att åstadkomma någonting var en viktig upplevelse. Detta påverkade dock inte självförtroendet då kvinnorna kunde finna meningsfullhet i andra existerande sociala roller. Män och kvinnor som identifierade sig starkt med sin arbetsroll och som saknade alternativa identiteter och aktiviteter utanför arbetet upplevde pensioneringen som smärtsam (Barnes & Parry, 2004). Detta gällde särskilt när pensioneringen inte var självvald. Män och kvinnor med stark arbetsrollidentitet skilde sig dock åt gällande vad som lades i denna identitet: män oroade sig för förlust av status och kvinnor för förlust av ett socialt sammanhang.

Det finns ett begränsat antal svenska studier om pensionerade kvinnor. Hugosson (2003) undersökte pensionerade kvinnors livshistoria och urskilde sex livsmönster. Pensioneringen sågs som något positivt av kvinnor med följande tre livsmönster: "Ett vanligt liv med upp- och nedgångar", "Livet är fullt av möjligheter" och "Livet är fullt av utmaningar". Kvinnor med livsmönstren "Livet som en besvikelse" och "Vara övergiven" upplevde däremot pens-

ioneringen som något negativt, medan kvinnor med livsmönstret ”Det hårda men rika livet” var obeslutsamma gällande om pensioneringen hade legat rätt eller fel i tiden för dem. Elgán, Axelsson och Fridlund (2009) undersökte kvinnor i pensionsåldern och deras syn på livsstil. Deltagarna beskrev sig som självständiga personer med förmåga att bestämma över sina liv, och beskrev att deras livsstil var en tillgång för dem och hjälpte dem i vardagslivet.

**1.3.3 Sammanfattande kommentar.** Det finns begränsad forskning om hur lärare förhåller sig till sin pensionering, särskilt i Sverige. Det mesta av forskningen är kvantitativ. Det kan därför vara berikande att undersöka hur komplexa begrepp som mätts med kvantitativa metoder, exempelvis "välbefinnande" och "livskvalitet", relaterar till individers specifika upplevelser. Tidigare studier undersökte en bred lärargrupp, trots att lärare som undervisat på olika nivåer potentiellt kan ha olika upplevelser av pensionärsblivandet och pensionärslivet. Att fördjupa forskningen genom att undersöka en särskild lärargrupp var därför av intresse. Flera av de studier som presenterats undersökte relativt avgränsade fokusområden (exempelvis övergången mellan arbete och pension, identitet/roll eller resurser). En bredare ingång kan potentiellt tillföra något annat till forskningen. Forskning om kvinnliga pensionärer har tidigare tenderat att ge stereotypa bilder och att undersöka en grupp med en tydlig yrkesidentitet, och där kvinnor är i majoritet, skulle kunna bredda denna bild.

## **1.4 Studiens syfte**

Syftet med föreliggande studie är att undersöka hur pensionerade lärare som undervisat på låg- och mellanstadiet upplever och beskriver den livssituation som de befinner sig i. Deltagarnas upplevelser av övergången från arbete till pension, identiteten som pensionär samt hanteringen av vardagen som pensionerad undersöks. Utifrån syftet formuleras tre forskningsfrågor:

1. Vilka upplevelser har deltagarna av övergången från arbete till pension?
2. Hur ser deltagarna på sig själva som pensionärer?
3. Vilka möjligheter och svårigheter upplever deltagarna i sin vardag som pensionär och hur hanteras dessa?

## **2 Teoretiska och metodologiska utgångspunkter**

### **2.1 En kvalitativ studie**

Eftersom studiens syfte är att undersöka och tydliggöra hur människor själva upplever och beskriver sin livssituation så bedömdes kvalitativ metod vara den lämpligaste forskningsingången. Kvalitativa forskare har enligt Willig (2013) det gemensamma intresset av att undersöka hur människor själva förstår och upplever världen, även om kvalitativa metoder

sinsemellan kan vara mycket olika. Fokus ligger på upplevelser och erfarenheter. Inom den kvalitativa ramen utgör fenomenologi och hermeneutik de vetenskapsteoretiska utgångspunkterna för studien.

**2.1.1 Fenomenologi.** Fenomenologi är en vetenskapsteori med stor bredd och komplexitet (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Gemensamt för fenomenologer är att de har ett intresse av att studera hur människor upplever och skänker mening åt fenomen i sin värld. Husserl (2002), som är fenomenologins grundare, menade att även en så kallad objektiv verklighet har sin grund i människors subjektiva upplevelser i vardagslivet, den så kallade *livsvärlden*. Genom att studera och utgå från denna värld går det att nå fördjupad kunskap. Inom den deskriptiva grenen av fenomenologi, vilken bygger på Husserls filosofi, är tanken att det går att nå en ren upplevelse av ett fenomen genom att sätta sin förförståelse och sina teorier om fenomenet inom parentes (Willig, 2013). Interpretativa grenar av fenomenologin, där exempelvis Heidegger är en central person, menar istället att det inte helt går att separera beskrivningen av ett fenomen från tolkningen av detsamma. Parantessättning anses därför inte kunna åstadkommas fullt ut. Förförståelsen används istället som ett verktyg för att fördjupa kunskap. Fokus på tolkningars betydelse gör att denna fenomenologiska gren närmar sig hermeneutiken. I föreliggande studie används en fenomenologisk utgångspunkt med avsikt att få kunskap genom att utgå från de intervjuades egna upplevelser.

**2.1.2 Hermeneutik.** Hermeneutik är tolkningsteori och handlade från början om att tolka och förstå innebörden av bibliska texter (Smith et al., 2009). Senare utvecklades hermeneutiken till att även omfatta tolkningar av andra sorters texter. I och med detta blev det av intresse för hermeneutikerna att undersöka två saker: dels textförfattaren själv och dennes intentioner med texten utifrån den historiska kontext som hen befann sig i, och dels kvaliteten på själva tolkningen av texten och i vilken kontext denna tolkning gjorts. Här blev alltså även själva tolkaren av intresse. Den *hermeneutiska cirkeln* är ett centralt begrepp och handlar om relationen mellan helhet och delar (Smith et al., 2009). En tolkning växer fram och fördjupas genom omväxlande fokus på helheten och delarna. Om en person exempelvis läser en text så tolkas denna utifrån personens förförståelse av texter. Denna förförståelse har byggts upp genom andra texter som lästs tidigare. Samtidigt så ger den nya texten fler kunskaper vilket kan förändra förståelsen av texter som helhet. Denna ständiga växling sker på flera nivåer. I denna studie används ett hermeneutiskt perspektiv, där forskarens egen förförståelse utvecklas till kunskap i mötet med respondenternas berättelser.

**2.1.3 Interpretativ fenomenologisk analys och dess kunskapsteoretiska grund.** Interpretativ fenomenologisk analys (IPA) är en metodologi som står på tre ben: fenomenologi,

hermeneutik och ideografi (Smith et al., 2009). Med hänsyn till studiens teoretiska utgångspunkter är därför IPA en motiverad metod att använda. IPA har en fenomenologisk grund i den meningen att syftet är att träda in i deltagarnas livsvärldar för att undersöka hur de personligen upplever och skänker mening åt en händelse eller ett objekt (Smith & Osborn, 2003). Deltagaren tolkar den värld som hen befinner sig i men forskaren har också sina egna föreställningar och utgångspunkter vilka påverkar forskarens upplevelse av deltagarnas berättelser (Smith et al., 2009). Således innebär det att forskningsmaterialet alltid är föremål för forskarens tolkning men också att det inte ses som möjligt att helt och fullt få tillgång till deltagarnas upplevelser (Smith & Osborn, 2003). Tolkningen sker i två steg, så kallad dubbel hermeneutik, i och med att forskaren försöker förstå deltagaren som i sin tur försöker förstå sin värld. Forskarens egen förförståelse och livsvärld ses enligt IPA inte som någonting negativt som bör elimineras utan som en förutsättning för att kunna förstå andras upplevelser (Willig, 2013). Den kunskap som produceras är reflexiv till sin karaktär i och med att den är beroende av forskaren. IPA:s ideografiska utgångspunkt handlar om fokus på den särskilda och individuella upplevelsen (Smith et al., 2009). Målet är att skapa fylliga och detaljerade beskrivningar av denna särskilda upplevelse, vilket görs genom noggrann och systematisk analys. IPA-studier med fler än en deltagare har till fördel att det både är möjligt att undersöka deltagares individspecifika upplevelser i detalj och att dra försiktiga paralleller mellan fall och urskilja mönster och teman.

IPA fokuserar på att undersöka hur deltagarna upplever ett fenomen och försöker inte påvisa om upplevelserna är "sanna" och finns i en extern verklighet (Willig, 2013). På så sätt är IPA:s ontologiska utgångspunkt relativistisk, men den är också förankrad i symbolisk interaktionism eftersom tolkningar ses som inbäddade i sociala sammanhang och interaktioner och inte som helt fristående.

**2.1.4 Förförståelse och egna antaganden.** Eftersom forskarens egen förförståelse enligt IPA är betydelsefull för tolkningsprocessen så beskrivs här kort de förutsättningar och antaganden som identifierades vid studiens början.

En av författarens föräldrar arbetar som lärare på mellanstadiet och närmar sig pensionsåldern. Den andra föräldern har arbetat som lärare på universitetet men är sedan ett par år tillbaka pensionerad. Således fanns både personer som identifierade sig som lärare och som pensionärer runt författaren under arbetet med studien, även om dessa inte deltog i skrivandet av studien i sig. Vidare så kände författaren, personligen och genom vänner, pensionärer som var aktiva, engagerade och produktiva vilket kan ha format bilden av hur pensionärer som grupp är. De pensionärer som fanns som referensram var i huvudsak personer med högre aka-

demisk utbildning och goda ekonomiska förutsättningar, vilka inte kan sägas vara representativa för pensionärer i allmänhet. Dock fanns det inledande antaganden om att pensionärer är en heterogen och blandad grupp, och författaren tänkte sig därför att deltagarnas upplevelser skulle kunna vara mycket olika.

Erfarenheten av semistrukturerad intervju teknik i forskningssammanhang var begränsad. Författaren hade genom psykologutbildningen fått träning i terapeutisk samtalsteknik. Denna teknik kan till viss del användas för att exempelvis fördjupa berättelser men skiljer sig från intervju teknik i forskning, framför allt gällande syfte och mål med samtalet.

## **2.2 Instrument**

En semistrukturerad intervjuguide (*Bilaga 1*) konstruerades. Semistrukturerade intervjuer ses av Smith och Osborn (2003) som det bästa sättet att samla in data för en IPA-studie eftersom formen inbjuder till dialog och fördjupning samt möjliggör anpassning av frågor utifrån det som framkommer vid intervjuerna. Intervjuguiden utformades utifrån studiens forskningsfrågor och hade som mål att bestå av öppna, neutrala och förståeliga frågor, i enlighet med Smiths och Osborns (2003) rekommendationer.

## **2.3 Deltagare**

IPA-forskare strävar efter ett homogent, det vill säga enhetligt, urval (Smith et al., 2009). Vad homogenitet innebär och på vilka punkter det är viktigt att ha detta varierar mellan studier. Denna studie eftersträvade homogenitet genom att tillämpa tre inklusionskriterier:

1. Deltagarna hade arbetat som lärare och undervisat på låg- eller mellanstadiet. Detta innebar att förskollärare, fritidspedagoger, lärare på högstadium, gymnasium samt vid högre utbildning exkluderades.
2. Deltagarna hade vid tiden för studien varit pensionerade mellan 2-10 år. Den nedre avgränsningen motiverades med att deltagarna skulle ha hunnit uppleva en tillvaro som pensionär. Den övre avgränsningen valdes för att exkludera personer som, utifrån J. Eriksons tillägg till E. H. Eriksons modell (Erikson, 2004), började närma sig den äldre ålderdomen (80+), där andra teman kan komma att vara mer centrala än relationen till det tidigare arbetet.
3. Deltagarna hade tagit ut ålderspension. Således exkluderades personer som på grund av stadigvarande sjukdom beviljats sjukersättning (det som tidigare kallades förtidspension).

## **2.4 Urvalsprocedur**

Studien tillämpade ett icke-slumpmässigt, subjektivt urval (Denscombe, 2016). Deltagarna valdes ut med utgångspunkt i ett par kännetecken (se inklusionskriterierna ovan). Författaren sökte i det egna kontaktnätverket efter potentiella deltagare. Potentiella deltagare tillfrågades också om tips på ytterligare personer som kunde tänkas vilja delta, tills dess att stu-

dien bedömdes ha ett tillräckligt stort urval. Deltagarna rekryterades mellan november och december 2017 via mail och telefon. Information om studien gavs till potentiella deltagare vid den första kontakten och dessa samtyckte till att bli kontaktade igen. I slutet av januari kontaktades deltagarna per telefon för att bestämma tid och plats för intervju. Ett slutgiltigt informationsblad skickades också ut (*Bilaga 2*). Totalt kontaktades sju personer i det inledande skedet. Av dessa uppfyllde fem stycken kriterierna och tackade ja till att delta i studien. Deltagarna bodde alla i samma svenska storstad. Könsfördelning, yrkesbakgrund och pensionsstatistik presenteras i Tabell 1.

Tabell 1

*Deltagarnas könsfördelning, yrkesbakgrund och pensionsstatistik*

Kön	Tidigare lärartjänst	Grad av sysselsättning under yrkeslivet	År som lärare (spann/snitt)	År som pensionerad (spann/snitt)	Pensionsålder (spann/snitt)
♀: 5	Klasslärare lågstadiet: 3 Klasslärare mellanstadiet: 1 Ettämneslärare: 1	Främst deltid: 3 Främst heltid: 1 Deltid: 1	39-42/40,6	2-9/6,4	63-65/64,6
	<i>Speciallärare: 1</i>				
	<i>Specialpedagog: 1 *</i>				

\* Hade haft någon av dessa tjänster utöver ovanstående tjänst

Samtliga deltagare var kvinnor vilket inte var något inklusionskriterium. Eftersom majoriteten av lärarna i grundskolan är kvinnor så var det dock förklarligt att det blev så. Deltagarnas nuvarande livssituation summeras i Tabell 2.

Tabell 2

*Deltagarnas nuvarande livssituation*

Nuvarande lönearbete	Civilstånd	Boendesituation
Nej: 5	Frånskild: 3 Gift: 2	Bor själv: 3 Bor med partner: 2

## 2.5 Urvalsstorlek

Urvalsstorleken på fem deltagare ligger i linje med rekommendationerna för IPA (Smith et al., 2009). Rekommendationen är tre till sex deltagare vid skrivande av studentuppsatser,

och även rutinerade forskare har denna urvalsstorlek. På grund av mänskliga fenomenens komplexitet gynnas IPA-studier av en mindre urvalsstorlek. Kvalitet är i dessa typer av studier viktigare än kvantitet, enligt författarna. Med tre till sex deltagare är det möjligt att analysera materialet på ett meningsfullt sätt utan att översköljas av för mycket information.

## 2.6 Intervjuprocedur

Intervjuerna genomfördes under februari 2018. Deltagarna fick välja mellan att bli intervjuade hemma eller i en lokal som ordnades. I fyra fall hölls intervjuerna hemma hos deltagarna. I det femte fallet hölls intervjun i ett grupprum i en universitetsbyggnad. Intervjuerna tog mellan 30 och 60 minuter att genomföra och spelades in med en inspelningsapparat.

## 2.7 Dataanalys

Inspelningarna transkriberades löpande efter intervjuerna och känsliga uppgifter anonymiserades. Efter samtliga intervjuer analyserades det transkriberade materialet med IPA. Analysarbetet utgjorde en central del i den hermeneutiska cirkeln eftersom materialet omväxlande undersöktes på detaljnivå och i sin helhet. Analysen följde Smiths et al. (2009) sex steg:

1. *Läsa och läsa om transkriberingen.* Författaren lyssnade på inspelningen vid första genomläsningen. Därefter lästes transkriberingen igenom ytterligare en gång och författaren skrev ner sina egna initiala tankar om innehållet för att bli medveten om dessa. Att författaren skrev ner sina egna tankar för att försöka separera dessa från materialet kan ses som ett exempel på det som inom fenomenologin kallas parantessättning (se rubrik 2.1.1), även om det även betonas inom IPA och andra interpretativa grenar av fenomenologin att detta inte kan göras fullt ut.

2. *Initial kodning.* Transkriberingen kodades stycke för stycke och tre typer av kommentarer skrevs i högermarginalen: deskriptiva (sammanfattning av styckets innehåll), språkliga (användning av ord, pauser et cetera) och konceptuella (fria tolkningar, hypoteser).

3. *Utveckla framväxande teman.* Kommentarererna i varje stycke lästes igenom och det mest centrala i kommentarererna omformulerades till teman. Dessa teman noterades i transkriberingens vänstermarginal. De framväxande temana jämfördes även med transkriberingen i original och ett par justeringar gjordes.

4. *Leta efter kopplingar mellan framväxande teman.* Teman som bedömdes ha gemensamma beröringspunkter ordnades i grupper. Ett par teman som inte var relaterade till studiens syfte exkluderades. Grupperna av teman gavs överordnade temarubriker, och i ett par fall även underubriker för att tydliggöra likheter och skillnader mellan teman inom samma grupp. I detta steg gavs analysmaterialet till handledaren för konstruktiv feedback.

5. *Fortsätt med nästa fall.* Punkt 1-4 upprepades med de andra transkriberingarna.

6. *Leta efter mönster mellan fall.* I detta sista skede jämfördes de teman som utkristalliserats i varje intervju under punkt 4. Författaren letade efter återkommande mönster och områden som var särskilt framträdande. Under processen grupperades och omgrupperades teman ett flertal gånger innan likartade teman slutligen omformulerades som ett antal huvud- och underteman (Tabell 3). De huvudteman som valdes ut hade berörts av samtliga deltagare. Enbart underteman som berörts av mer än hälften, det vill säga av minst tre deltagare, togs med.

## **2.8 Etiska överväganden**

Studien utformades i enlighet med de principer som beskrivs i Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460), Personuppgiftslagen (SFS 1998:204) och i vägledningsdokument från Nationalkommittén för psykologi (2016). Studien berörde frågor som är nära kopplade till psykisk och fysisk hälsa, vilket klassas som en känslig personuppgift enligt 13 § i Personuppgiftslagen (SFS 1998:204). Studien kunde möjligtvis komma att väcka starka känslor, vilket berörde 4 § punkt 2 i Lag om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460), angående psykisk påverkan. Därför lämnades allt material till studien in till Psykologiska institutionens etikkommitté för godkännande, enligt gällande riktlinjer.

Muntligt samtycke inhämtades när deltagarna kontaktades på telefon inför intervjun. Vid intervjutillfället gav deltagarnas även sitt skriftliga samtycke (se *Bilaga 2*). Deltagarna informerades om att känslor kunde komma att väckas under intervjun och att de när som helst kunde avbryta eller avstå från att svara på vissa frågor. Deltagarna fick information om att citat från enskilda intervjuer kunde förekomma i anonymiserad form och att identifierade teman skulle presenteras på gruppnivå. Författaren inhämtade information för att kunna hänvisa deltagarna vidare i fall en önskan om samtalskontakt framkom efter intervjun. Det inspelade och transkriberade materialet hanterades konfidentiellt. Det transkriberade materialet anonymiserades.

## **2.9 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier**

Ett vanligt misstag är att kvalitativa studier utvärderas utifrån samma reliabilitets- och validitetskriterier som kvantitativ forskning trots annan kunskapsteoretisk grund, enligt Elliott, Fischer och Rennie (1999). En del författare menar därför att andra kriterier bör användas vid bedömning av kvalitativa studier, och flera olika tillvägagångssätt har föreslagits (Bryman, 2016).

**2.9.1 Reliabilitet.** Reliabilitet handlar om tillförlitligheten hos det mätinstrument som används för att undersöka ett koncept (Bryman, 2016). De traditionella kriterier som används inom kvantitativ forskning handlar om hur stabilt ett mätinstrument är över tid, om de interna mätpunkterna relaterar till varandra och om resultatet är detsamma oberoende av vem som

mäter. Kvalitativa forskare är inte överens om hur stor vikt som bör läggas vid reliabilitet inom det kvalitativa fältet (Willig, 2013), och olika sätt att närma sig och bedöma reliabilitet förekommer därför. Enligt Yardley (2000) är reliabilitet och möjligheten att replikera resultatet inte lämpliga som bedömningskriterier om studiens syfte är att erbjuda en av flera tolkningar av ett fenomen, vilket är fallet i denna studie. Å andra sidan kan de teoretiska och metodologiska utgångspunkter och den metod som använts i studien ses som bra mätinstrument för att mäta det koncept som avses, nämligen komplexa fenomen som skapas i relation till omvärlden. Bryman (2016) menar att reliabiliteten i en kvalitativ studie också styrks av att det finns en noggrann redogörelse för forskningsprocessens olika steg, något som eftersträvats i denna studie.

**2.9.2 Validitet.** Validitet handlar om i hur hög grad en metod undersöker det som den säger sig undersöka (Kvale & Brinkmann, 2014), och hur väl de slutsatser som dras är förankrade i den forskning som gjorts (Bryman, 2016). Frågan är alltså om det som undersökts är relevant för att kunna besvara forskningsfrågorna. Olika sätt att bedöma validitet i kvalitativa studier har presenterats, och för IPA-studier förordar Smith et al. (2009) bland annat de sju riktlinjer som Elliott et al. (1999) presenterar. Elliot et al. poängterar att riktlinjerna inte är definitiva eller inkluderar alla aspekter som en studie kan ta hänsyn till. Riktlinjerna är *Äga sitt perspektiv*, *Grunda i exempel*, *Bidra med trovärdighetskontroll*, *Placera urvalet*, *Sammanhang*, *Utföra generella vs. specifika forskningsuppgifter* och *Slå an hos läsarna* (författarens översättning). Studien strävade efter att ta hänsyn till riktlinjerna, speciellt de fyra första som bedömdes vara särskilt relevanta utifrån studiens utformning. Författaren redogjorde exempelvis för sin förförståelse samt för studiens metodologiska och teoretiska antaganden (*Äga sitt perspektiv*). Citat som låg till grund för teman presenterades (*Grunda i exempel*). Vidare så tog handledaren del av transkriberingarna och analysprocessen för att kunna bidra med fler perspektiv (*Bidra med trovärdighetskontroll*). Det sistnämnda skulle också kunna benämnas kommunikativ validitet utifrån Kvales och Brinkmanns (2014) definition. Deskriptiv data om deltagarna presenterades också (*Placera urvalet*).

**2.9.3 Generaliserbarhet.** Det är svårt att generalisera kvalitativa resultat till andra situationer (Bryman, 2016). IPA-studier undersöker små homogena urval och de kunskapsanspråk som görs utgår främst från denna grupp (Smith et al., 2009). Dock så kan de teoretiska koncept som studierna presenterar bedömas av läsaren utifrån dennes förförståelse och kunskap och prövas i andra sammanhang. Denna form av generalisering är inte samma som den statistiska generalisering som naturvetenskaper sysslar med vilken handlar om sannolikhet i population utifrån förekomst i urval. I denna studie var syftet inte att göra några generali-

seringsanspråk utan att belysa och synliggöra intervjupersonernas upplevelser och tematisera dessa.

### 3 Resultat

Nedan presenteras resultatet av den kvalitativa analys som gjorts med IPA som metod. Fem huvudteman med tillhörande underteman valdes ut. I Tabell 3 summeras huvud- och underteman. Därefter följer en beskrivning av temana i löpande text tillsammans med belysande citat från intervjuerna. Citat från varje deltagare som berört ett aktuellt tema presenteras. Finns det tre citat innebär det således att tre deltagare uttalat sig specifikt om det aktuella undertemat, förutom i ett par fall där flera citat från samma deltagare presenteras. Detta skrivs i så fall ut i texten för att det ska bli tydligt att citaten kommer från en och samma deltagare.

Tabell 3

*Analysens huvud- och underteman*

Huvudteman	Underteman
Pensionering som en process	Att se fram emot pensionen Att sätta punkt Att bevara kopplingar till arbetet Att ställa om
Att förhålla sig till det tidigare arbetet	Arbetet som påfrestande Arbetet som stärkande Jag som del av arbetet - arbetet som del av mig
Att hitta balans i pensionärlivet	Att använda sin tid Att balansera egna och andras behov
Att ha resurser	Ekonomi som resurs Inre resurser och drivkraft Gemenskap som resurs Att vara en resurs för andra
Framtida hälsa och åldrande	Att känna oro och rädsla Att önska Att acceptera tidens gång

### 3.1 Pensionering som en process

Pensioneringen beskrevs av deltagarna i studien som en företeelse med flera bottnar vilken sträckte sig över en lång tidsperiod.

**3.1.1 Att se fram emot pensionen.** Den förestundande pensionen var förknippad med positiva känslor och tankar. Dessa väcktes på flera olika sätt. Bland annat så gav pensionerade vänners berättelser tillförsikt och väckte längtan, beskrev en deltagare:

Så att man hade ju sett dem och hur de tyckte..."Åhhh, det är så ljuvligt!" sa de. Och då känner man ju det: "Det blir nog jättebra". Och det tror jag också, det kände jag: "Nä, nu vill jag sluta".

Genom vännerna började deltagaren ha funderingar om att sluta. En annan deltagare förberedde sig mentalt och hade en längtan efter att sluta men av andra anledningar:

Ja, jag förberedde väl mig mentalt att "Nu är det dags snart", jag längtade riktigt efter det, det gjorde jag faktiskt. För... mycket på grund av att jag har en del sjukdomar som gör att jag är väldigt trött på morgonen.

Här sågs pensioneringen som ett verktyg för att bättre kunna anpassa sig efter någonting som prioriterades högt, nämligen den egna hälsan. Ett annat sätt att väcka positiva känslor inför pensionen var att föreställa sig vad pensionen skulle kunna innebära. En deltagare tyckte att "det skulle vara rätt skönt att få egen, ledig tid. Och kunna ägna mig mer åt barn och barnbarn och så. Det tycker jag är roligt. Och mina intressen". Även här förberedde sig deltagaren mentalt genom att planera vad som skulle ingå i livet efter pensioneringen. Möjligheten att kunna lägga tid på det som var meningsfullt väckte positiv förväntan.

**3.1.2 Att sätta punkt.** Det framkom att det hade funnits ett behov av att avsluta och sätta gränser gentemot det tidigare arbetet. Att sätta punkt och lämna hörde samman med positiva känslor, enligt en deltagare: "Och jag var så nöjd, när jag gick. Och så sa jag till dem på skolan: "Ring mig inte och fråga om jag vill vara vikar... vikarie för det kommer jag inte"". Utöver positiva känslor förknippades även avslut med eget val och agens av flera deltagare. En deltagare uttryckte det så här:

Nä, jag tyckte det skulle bli positivt. (...) För jag valde ju att sluta då när jag var som sagt 65 i stort sett, trots att jag trivdes väldigt bra så valde jag ändå att sluta, jag hade inte... nä. Jag kände att det var, var nog.

En annan deltagare, som pensionerat sig något tidigare än vid 65, var inne på samma tema:

Ja, eftersom jag själv valde att pensionera mig innan 65 års ålder så hade jag ju nog tänkt igenom det, och kände att jag hade gjort mitt (...) Så att jag var väldigt positiv till pensioneringen eftersom det var ett väldigt eget, fritt val. Det var ingen som påverkade mig, varken åt ena eller andra hållet utan det var mitt eget beslut.

Oavsett om pensioneringen skedde före eller vid 65 års ålder kunde den alltså ses som ett eget val. Processen som ledde fram till att göra ett val och sätta punkt innehöll också långvarig mental förberedelse. Detta sågs hos en deltagare som fortsatte arbeta som vikarierande lärare en tid efter pension:

Ja, inte skulle kunna tänka mig att gå tillbaka, nej. Det skulle jag inte kunna, absolut inte. Där de åren som jag arbetade efter min pensionering, det var ju roligt. Då hade jag ju kolleger kvar och kände barnen och skolledningen och... men sen efter 3,5 år tror jag det var så kände jag att "Nä, nu är det slut, nu vill jag inte längre".

En annan deltagare beskrev att "Om nån hade sagt att "Nä, du måste jobba året ut", (skratt) det hade jag nog inte riktigt orkat med. För jag var så mentalt förberedd. "Nu, nu ska jag gå"". Här var beslutet om att sätta punkt redan fattat.

**3.1.3 Att bevara kopplingar till arbetet.** Pensionen behövde inte innebära att kontakten med den före detta arbetsplatsen upphörde helt enligt deltagarna. En deltagare beskrev ett intresse av att dels bevara sociala relationer med kolleger och dels hålla sig uppdaterad om skolan:

Och jag har ju hållit kontakten med särskilt en kollega, då. Vi har träffats och fikat och sådär så att jag har fått lite rapporter om hur, hur det är på skolan och så. Så att jag är ändå, jag har ju inte klippt av banden helt, det har jag inte gjort.

Nya pensionärer från arbetsplatsen kunde tillkomma efterhand i gemenskapen, vilket en deltagare tyckte var "våldigt trevligt. Och så kommer det till nya nu då, som gått i pension förra året till exempel, som är med nu. Och då träffar man ju gamla kolleger, och det är ju skoj". Planering inför framtiden kunde göras tillsammans med kolleger som också skulle pensioneras. En deltagare beskrev "att vi skulle fortsätta att göra saker tillsammans. Framför allt [före detta kollega] och jag". Här hade det förekommit diskussioner redan innan pension om hur kontakten skulle kunna bevaras i det framtida pensionärlivet.

**3.1.4 Att ställa om.** Att pensionera sig beskrevs som en omställning. Denna kunde innehålla ett visst mått av osäkerhet och oro. Enligt en deltagare var det "klart att det var inte bara positivt för man var ju orolig också, tänkte "Hur ska det bli när man inte har nåt arbete att gå till" och sådär". Omställningen kunde också pågå under en längre tidsperiod och gestalta sig genom att det tidigare arbetet användes som referenspunkt. Så här sa en deltagare:

Men sen när vårterminen började, *då* kändes det lite konstigt. "Jaha, jag ska inte dit nu". Så det var lite så. Och så var det nog hela den terminen tror jag. "Jaha, nu har de sportlov, mm... Ja, nu är det påsklov" och så fram till sommarlovet men då tänkte jag att "Nä, men jag ska ju inte dit mer".

Att vara förberedd, exempelvis genom att ha gjort upp en plan för framtiden, underlättade omställningen och övergången till pensionärlivet, enligt en deltagare:

Ja, jag tror det är viktigt att man lite har funderat på när man får ledi... blir ledig så att säga, "var ska jag göra av mina dagar" så att det inte bara blir, dagarna försvinner utan man måste ju ha saker som man vill göra för annars så kanske det kan bli lite långtråkigt tror jag men eftersom jag själv hade valt det så visste jag ju att "det där och det där och det där vill jag göra".

En deltagare beskrev att hon "alltid varit aktiv och gjort mycket grejer och det, det fortsatte jag ju med. Så jag har ju aldrig varit så att jag sagt att "Oh, när jag blir pensionär, då ska jag...". Således fanns det redan aktiva och stabila intressen att falla tillbaka på vid pension.

### **3.2 Att förhålla sig till det tidigare arbetet**

Det tidigare arbetet beskrevs på flera olika sätt och väckte blandade känslor hos deltagarna.

**3.2.1 Arbetet som påfrestande.** Något som återkom i berättelserna var beskrivningen av ett läraryrke som genomgått negativa förändringar och blivit mer påfrestande under det gångna yrkeslivet. En deltagare sa att hon "tyckte ju att det skulle vara väldigt skönt att gå i pension för jag var rätt trött på... på arbetet. Jag tycker att lärararbetet hade ändrats väldigt mycket (...)" och att "det var inte bara undervisning, det var så mycket runt omkring undervisningen, med konferenser och man skulle sitta i möten och sådär. Så det tyckte jag var jobbigt". Upplevelsen av att annat runt omkring tog mer och mer tid i förhållande till undervisningen delades med andra deltagare. En deltagare upplevde också att den förändrade arbetssituationen bidrog till att:

Man kände inte riktigt igen sig i vissa saker. Det var så fruktansvärt mycket bedömningssituationer och dokumentation och... och väldigt många slitsamma möten som vi hade. Och den biten längtar jag inte tillbaka till, och det hör jag ju såna som fortfarande är aktiva som lärare att det är ju så ännu.

Arbetsmiljön kunde också upplevas som negativ av andra anledningar. En deltagare kände att hon inte klarade av "de här små barnen, uppnosiga, och sådär... det... nä, jag... åh, jag orkade inte längre, så, hålla på och tjafsa med dem". Här var det alltså relationen till eleverna som upplevdes som påfrestande. En annan deltagare sa att arbetet i skolan tidvis kunde upplevas som slitsamt men beskrev det mer i generella termer på så sätt att "det finns ju stunder i alla yrkesliv, även inom skolan, där det är lite tufft, det... jobbiga saker man måste ta tag i men generellt sett så tycker jag att jag har varit nöjd med att vara lärare".

**3.2.2 Arbetet som stärkande.** Det tidigare arbetet upplevdes också ha varit stärkande på flera sätt. En deltagare sa exempelvis att hon "tycker jag kan vara lite stolt över att jag har bidragit till samhället. Jag har varit med och betalt min skatt. Jag har gjort rätt för mig (...)". Vidare så beskrevs kontakten med eleverna som givande. En deltagare sa att hon "kan ju ibland längta efter, efter barnen. Det var ju, det var ju det som var det roliga med jobbet. Se hur de utvecklades och så. Den kontakten, den var ju härlig". Ett liknande tema återfanns hos denna deltagare som beskrev att mötet med vuxna före detta elever gav någonting positivt tillbaka:

Men jag är väldigt glad att jag har haft det arbetet jag har haft, jag tycker att det har varit jätteroligt. Och idag när man möter medelålders män och kvinnor som liksom säger "Hej, det är... är det [deltagaren]?" "Ja". Då är det gamla elever som man inte alls känner igen, det är rätt roligt, stå och prata med dem och se hur det har gått för dem. Och det är också roligt. Bekräftelse på att man kanske gjort nåt bra.

**3.2.3 Jag som del av arbetet - arbetet som del av mig.** Läraryrket och den före detta arbetsplatsen kunde beskrivas i termer av tillhörighet. Läraridentiteten upplevdes som en självklar del av personligheten av en deltagare:

Ja, där fanns ju en del som, jag upplevde en del som förlorade lite grann fotfästet för de tyckte att de var ingenting, de var inte sjuksköterska längre, de var inte lärare men... men så har jag inte tänkt för jag tycker att jag är väl lärare i mig själv på nåt sätt, för det har jag varit i hela mitt arbetsliv och jag tycker på nåt sätt att jag fortfarande är det, även om jag inte jobbar.

Att identifiera sig med sin arbetsplats bidrog också med en känsla av hemtamhet. En deltagare beskrev att "det var härliga år. Jag var ju på samma skola så länge så man kände ju verkligen till skolan (skratt) ordentligt". Denna känsla delades av en annan deltagare som sa att "man var ju, man var ju ett med den på nåt sätt. Det var ju min ar... ja, mitt andra hem, nästan". Denna deltagare beskrev också att identifiering med arbetsplatsen bidrog till upplevelsen av att vara en del av någonting större: "Man är ju där så mycket tid. Och man känner ju kollegerna som har varit där länge. Vi var ju många som var kvar... hade varit länge där. Den så kallade "[Skol]-andan" pratades det ju mycket om". Här formades en gemenskap mellan många som varit på arbetsplatsen under lång tid. Samma deltagare beskrev också att skolan "försvann ju mer och mer, när det blir mer och mer nytt folk som kom in".

### **3.3 Att hitta balans i pensionärlivet**

Pensionärlivet beskrevs av deltagarna som ett multifacetterat liv med ett rikt innehåll. På flera plan blev det därför nödvändigt att hitta någon form av balans.

**3.3.1 Att använda sin tid.** Ett centralt tema i intervjuerna var tillgång till tid och hur denna disponerades och användes. Pensionärlivet innebar bland annat nya möjligheter att använda sin tid, exempelvis genom att kunna genomföra aktiviteter under dagtid. En deltagare beskrev sig som:

(...) sån där kulturtant som är på konserter och teater och läsecirklar och konstföreningar och gör mycket sånt där. Och det, det gjorde jag ju innan också men det har ju blivit mer av det nu när man har möjlighet, framför allt som man säger, lunchteater och lunchföreläsningar och sånt där, att man kan utnyttja det mycket mer, så att den delen har ju blivit, har ju ökat.

En deltagare beskrev att pensionärlivet innebar möjligheter att styra över tiden och att hon "kunde ha mer tid för annat än arbete. Och njuta av det ja... kunna bestämma vad man ska göra om dagarna". Samtidigt beskrev hon att tiden också var en bristvara:

Alla som jag umgås med, de säger det också, att det är väldigt härligt att kunna styra sin tid men att tiden går väldigt fort (...) Och så skulle vi bestämma nån tid när vi skulle träffas framöver. Och man tittade i almanackan: "Nej den dan kan jag inte, och den veckan är jag upptagen" och det är väldigt svårt att hitta ledig tid. Ja, när man... ja, är flera stycken som ska bestämma nånting.

Att ha ett fullt schema och många aktiviteter var någonting som återkom. Enligt en deltagare så var det så att "det händer nånting varje dag. Det är väldigt sällan vi är hemma en dag utan att det händer nånting". En annan deltagare exemplifierade detta genom följande beskrivning:

(...) det är faktiskt träning måndag, tisdag, onsdag och torsdag har jag seniorklubben där jag är värdinna då, på torsdag kväll har jag amatörteatern plus att nu repar vi inför en premiär som kommer under våren så att då är det även rep under helgerna.

All aktivitet medförde att det kunde finnas ett behov av att sätta gränser för att komma i balans igen och omprioritera sin tid, enligt en deltagare:

Så att ibland så man väl kanske säga såhär att "Nä, nu har det blivit lite mycket så nu får vi...", som jag skojar med min man, säger "Nu får vi kryssa en dag". Då kryssar vi den i almanackan så att då är det ingen som gör någonting (...)

**3.3.2 Att balansera egna och andras behov.** Att finna en jämvikt mellan de egna behoven och andras önskningsar, särskilt i nära familjerelationer, var inte alltid helt enkelt enligt deltagarna. För en deltagare uppstod ett behov av att sätta gränser och hitta nya sätt att ta hand om barnbarnet:

Men jag hämtade [hen] på särskolan från det att [hen] var liten upp till bara för en... för nåt år sen. Sen var jag tvungen att säga ifrån att det går inte längre. Men däremot kan jag åka ut till [mitt barn], då, och vara på plats med [barnbarnet]. Då går det bra.

En deltagare beskrev att umgänget med barnbarnen ibland kunde bli för intensivt. På frågan om hon skulle vilja förändra något i tillvaron så sa hon "Ja kanske mindre barnbarn (...) många gånger, ja. När det blir, när man känner att det blivit för mycket". Deltagaren beskrev också att umgänget med partnern ibland bortprioriterades i förhållande till barn och barnbarn vilket kunde väcka irritation:

Vi har pratat om många gånger jag och min man, att vi ska åka till stan och bara och gå runt och titta och äta lunch och sådär. Vad fasen, då är det väl alltid nånting som ska ju hända nån annanstans...

Även som par kunde det vara av betydelse att hitta en balans mellan att umgås tillsammans och att göra saker var för sig, enligt följande deltagare:

Och sen måste man ju ha en eget... tror jag är viktigt, ett eget liv också som pensionär, att jag gör det här som, vad jag är intresserad av så att man inte alltid när man lever i en tvåsamhet, att man hela tiden gör saker tillsammans utan att man har sitt eget också.

### **3.4 Att ha resurser**

Ett centralt tema i intervjuerna var tillgång till eller brist på resurser av olika slag och vad detta hade för betydelse för upplevelsen av pensionärlivet.

**3.4.1 Ekonomi som resurs.** Den ekonomiska aspekten av pensionärlivet återkom i flera berättelser. Tillgång till ekonomiska och hälsorelaterade resurser kopplades bland annat samman med valfrihet av en deltagare: "Och sen att man, att man har hälsan och kan göra

saker man har lust med, både hälsa och ekonomi, att man kan göra det man har lust med". Att få pensionen att räcka kunde enligt en deltagare vara en källa till oro och ses som utmanande:

(...) pensionen är ju inte jättestor och... hittills har det väl gått ganska bra men det har varit perioder, tänkt "Herregud, hur ska jag klara mig nu?" men jag har till exempel sålt min bil och jag har... varit på banken och pratat om hur jag ska kunna få ner vissa kostnader sådär så att, ja. Det ser jag lite som, lite jobbigt ibland.

Här upplevdes den ekonomiska situationen kräva någon slags åtgärd. Andra beskrev det också som svårt att leva på pensionen som den var men att de av olika anledningar ändå hade ekonomiska resurser. En deltagare hade haft ytterligare en sysselsättning under yrkeslivet "som jag tjänat pengar på. Det är ju dem jag lever på nu för [låg- och mellanstadielärarpension] lever man ju inte så högt på. Framför allt reser man ju inte så mycket som jag gör (...)". Med dessa resurser gavs möjligheten att göra saker som deltagaren annars inte haft råd till med enbart en lärarpension. En annan deltagare hade genom parförhållandet tillgång till ekonomiska resurser ändå trots mycket deltidsarbete under arbetslivet:

Jag har gjort rätt för mig och idag kan jag leva på den pensionen..."leva på", det är ju synd att säga... inte om jag hade varit ensam så hade jag nog inte klarat mig på den, eftersom att jag har jobbat inte heltid. Då får man inte så mycket pension. Eh, men vi klarar oss så att det går runt och vi klarar av att åka bort och vi klarar av att renovera, ja.

**3.4.2 Inre resurser och drivkraft.** Närvaron av inre resurser, som förhållningssätt och känsla av agentskap, präglade berättelserna. Att se sin egen roll och att man själv hade möjlighet att påverka hur tillvaron utformades var någonting som återkom. En deltagare sa att "jag är nog ganska nöjd med hur jag har det och hur jag har ordnat det för mig, så att säga". Samma deltagare fann det motiverande att prova nya saker och att välja upplevelser som kunde bidra till självutveckling:

Ja, det kan jag också tycka att [en del nyskriven musik] är jättekonstigt men samtidigt så är det ju det som är utvecklande på nåt sätt (...) jag tycker om att se sånt som jag inte tycker om (skratt). Sen behöver det inte vara det som överväger men, ja, att inte bara välja det som man kan. Och samma, jag gillar att laga mat och att prova lite nya rätter.

En annan deltagare beskrev att det var:

(...) ju upp till mig, om jag vill bjuda hem lite goda vänner eller nånting sånt. Eller om jag vill bara isolera mig här och inte..."Åh, nej, åh vad tråkigt, aldrig nån som kommer". Nej, men bjud hem dem då, då.

En annan deltagare fann det betydelsefullt att leva hälsosamt och tog ansvar för detta genom att beskriva att "jag äter sunt, sover regelbundet, promenerar mycket, gympar mycket. Det är den typen av... som jag tycker man kan göra". En deltagare ville inte låta sig hindras av motgångar och berättade att "all smärtan är ju lite jobbig men den är ju i vägen ibland. Men jag har bestämt "Nä, jag ska fortsätta träna, jag ska fortsätta resa så länge jag bara kan"". En annan deltagare gav exempel på en positiv och lösningsfokuserad grundinställning som upplevdes fungera väl:

Jag försöker nog hitta lösningar, vara positivt tänkande. Jag tror att överhuvudtaget, både yrkeslivet och även privatlivet, att det är lättare att vara positivt tänkande än negativt. Livet blir så mycket lättare.

**3.4.3 Gemenskap som resurs.** Något som beskrevs som högt värderat och betydelsefullt i livet var gemenskapen med andra människor, särskilt med nära familj och vänner. "Att få ha varandra så länge som möjligt, det är det viktigaste för mig. Både barn och barnbarn och min man, familjen ", sa en deltagare. En deltagare beskrev att umgänget med vänner var "våldigt, väldigt trevligt och viktigt. Har mycket vänner här runtomkring och vi... som man promenerar med, tar en fika och... går på stan eller nånting". En annan deltagare beskrev variation i umgängeskretsen som något positivt:

Ja, flera olika sammanhang och flera olika kompisar då i olika sammanhang. Så att, det är ju inte alltid samma kompisar jag träffar, och det är ju ganska skönt att inte vara utlämnad så att säga åt några få utan man har, att jag har många kompisar som jag kan träffa.

Vännerna måste, enligt en samma deltagare "ju stå som nummer 1, för har man inga vänner och ingen att umgås med så måste det bli trist". Att lida brist på vänner upplevdes som någonting negativt. En annan deltagare var inne på samma spår och sa att:

(...) det är väl det som är viktigt som pensionär att man har ett socialt nätverk som man känner att man hör hemma i på nåt sätt, för annars tror jag att man kan bli lite vilsen och framför allt lite ensam (...) man har ju valt under årens lopp att umgås med vissa människor och dem vill man gärna ha kvar i livet så länge man kan (...)

En deltagare värderade också sociala relationer högt av en annan anledning: "Nej men så tror jag det är bra också att ha ett socialt liv för att när man är iväg, som på teatern till exempel, då glömmer man ju det där, att man är sjuk egentligen, va". Här gav gemenskap möjlighet att fokusera på annat än den egna sjukdomen.

**3.4.4 Att vara en resurs för andra.** Att själv ställa upp för och vara tillgänglig för andra som resurs lyftes fram på flera sätt. En deltagare beskrev exempelvis att "vi har barnbarn här i stan som vi stöttar och hjälper och träffar en gång i veckan för att underlätta för föräldrarna, så vi hämtar dem på dagis och umgås med dem". Att finnas där, särskilt för familjen och de nära anhöriga, och fungera som stöd återkom i flera beskrivningar. Bland annat så berättade en deltagare att "vi ställer upp mycket för våra barn och barnbarn, framför allt för [ena barnet] som inte har mått så bra. Och då behöver [hen] lite extra hjälp". En annan deltagare, som hade ett barnbarn i behov av särskilt stöd, beskrev på ett liknande sätt att hon "försöker hjälpa till så gott jag kan genom att komma ut och vara med [barnbarnet] och hjälpa till kanske med, ja du vet, städning och lite sånt där för att... Så [barnet] känner lite stöd, då". Att vara en stöttande resurs var någonting som gavs utrymme även i vänskaps- och bekantskapskretsar. "Jag anses nog vara en som man vågar fråga och som ställer upp och hjälper till om, om jag kan", sa en deltagare. Viljan att vara en resurs för andra kunde dock begränsas av regler som stiftats av någon annan vilket en deltagare beskrev:

(...) som det här med att jag ville fortsätta vara god man och att man inte kunde det när man är över 70. Det tycker jag är jättesynd för man gör ju en god gärning när man hjälper en gammal människa. Så att det gick inte, så på så sätt...*där* tycker jag det var väldigt negativt.

### 3.5 Framtida hälsa och åldrande

Detta tema av existentiell natur framkom tydligt under intervjuerna. Funderingar om åldrande kopplades till hälsa, framför allt mental men även fysisk hälsa.

**3.5.1 Att känna oro och rädsla.** Tankar på framtidens hälsa var förknippade med oro, rädsla och starka negativa känslor. Oron var inte alltid närvarande men kunde dyka upp ibland enligt en deltagare:

Och också det här med minne och sånt där, demens som ju är som nåt hotande skynke. Så det är väl det som jag oroar mig för så att säga, demens, mer än det där med kroppen, egentligen fysiska. Men det är väl inget jag går och tänker på även om man ibland då tycker att ”nä nu är det nära, för nu kommer jag inte ihåg, och nu glömmer jag, och nu gör jag det”.

Demens upplevdes som mer skrämmande än fysiska sjukdomar och deltagaren var uppmärksam på symptom på just sådana sjukdomar. Uttalanden om demenssjukdomar återkom även under andra undertemrubriker (se "Att önska"). En annan deltagare sa också så här:

Men det är klart att, herregud, man kan ju bli klart mycket sämre i hälsan och då, usch, det vill jag inte ens tänka på. Jag håller nämligen på och spelar den där pjäsen [namn] av [författare]. Och den handlar ju om åldrandet (...) Men det är ju ingenting man ser fram emot, att sitta till exempel på ett äldreboende med såna som man inte vill umgås med och så vidare. Alltså, den framtiden, jag vill inte ha den. (...) det är verkligen en utmaning för jag spelar en dement person. Och det, det är jättesvårt att...det är så komplext så...usch. Det, ja det sätter sig nästan i halsen (...)

I ovanstående citat aktualiserades tankarna på framtida hälsa genom engagemang i en fritidsaktivitet. Tankarna kunde också väckas på andra sätt, exempelvis genom att umgås med andra som inte mår bra:

Intervjuare: Så du har andra runt omkring som har sämre hälsa?

Deltagare: Ja. Som är allvarligt sjuka så att det är... som jag tycker är väldigt... påverkar mig väldigt, ja.

Intervjuare: Och hur påverkar det dig?

Deltagare: Nä, man blir ledsen och bekymrad och då kanske man kollar sin egen hälsa lite mer för att man ska få vara med ett tag till.

Det var också möjligt att förhålla sig till oro för den framtida hälsan på andra sätt och att spara den till framtiden, vilket följande citat från en annan deltagare illustrerar:

Jag har väl länge, ofta eller hela tiden, levt efter det att "Det är ingen idé att bekymra sig över saker som kommer sen". För då får man ju faktiskt både bekymra sig nu för det och sen bekymra sig för det när det kommer om x antal år.

**3.5.2 Att önska.** Det fanns förhoppningar och önskningar om hur framtidens hälsa skulle bli. En deltagare önskade att saker skulle gå i arv och sa att föräldrarna "var helt klara. Mamma blev ju 93, pappa 90. Så att jag hoppas att jag kan vara ungefär som dem fast inte bli den där senila som sitter och som inte vet nånting". Här blandades en ovilja att bli dement med förhoppningar. Det fanns en önskan om att bevara nuvarande hälso- och levnadsförhållanden så länge som möjligt, och en deltagare sa att "jag hoppas ju att jag ska få vara så här många år till och föreställer mig det". Att kunna bevara möjligheten att fylla tillvaron med aktivitet och meningsfullt innehåll var också någonting som önskades. En deltagare uttryckte det så här: "Om jag inte hälsomässigt blir mycket, klart mycket sämre så ungefär på samma sätt att jag fortsätter hitta på saker, jag fortsätter att resa och så". En annan sa att "man hoppas ju att man ska kunna fortsätta och ha ett rikt liv i många år till, men att samtidigt är jag ju medveten om att det kommer en dag då jag inte har den möjligheten eller förmågan". Här fanns önskningar om ett rikt liv parallellt med en medvetenhet om att det en dag tar stopp. En annan deltagare var inne på samma spår och önskade också att drastiska livshändelser skulle låta vänta på sig:

(...) jag hoppas väl att kunna hålla på som jag gör nu så länge som möjligt och att det inte kommer några såna där abrupta grejer som gör att man måste ändra så mycket. Men det är klart, det inser jag väl också att det måste... det kommer, även om det inte behöver komma snabbt.

**3.5.3 Att acceptera tidens gång.** Ett undertema, vilket delvis berörts i kombination med önsknings i stycket ovan, handlade om att acceptera att åldrande innebär hälsomässiga förändringar och att tiden har sin gång. En deltagare var medveten om att livets förändras, men såg det som att "jag närmar mig liksom den där graven men ändå, det bekymrar mig inte (...) Den tiden den kommer, det vet vi ju att det ska ju ske så". Att acceptera åldrandeprocessen kunde också handla om att göra vad man kan för att hantera den men att samtidigt vara medveten om att allt inte går att påverka. Enligt en deltagare så kunde man exempelvis "leva så att man åtminstone gör vad man kan för att må bra. Sen kan man ju drabbas ändå av olika saker...". Det var enligt en annan deltagare också möjligt att tillfälligtvis släppa tanken på hantering och främst tänka att "sjukdomar och orkeslöshet och vad det nu kan bli, det kommer. Det har med åldern att göra, det vet vi ju alla att det kommer och då får vi väl se, vad gör jag då". En annan deltagare beskrev att:

Det är klart att vissa saker kommer ju naturligtvis att förändras med att man blir äldre och kroppen inte hänger med på samma sätt och sådär. Men det ser jag ju inte, okej det ser man ju redan nu då, prov på, att man *hoppas* ju inte ner från en stol – man *kliver* ner från en stol numera (...)

### 3.6 Avslutande kommentar

Sammanfattningsvis så presenterades och exemplifierades flera innehållsrika teman. Både inom och mellan teman förekom såväl variation som gemensamma beröringspunkter. Resultatet diskuteras fördjupat under nästa rubrik.

## 4 Diskussion

I följande avsnitt knyts analysresultatet inledningsvis till studiens forskningsfrågor. Därefter följer en fördjupad diskussion, där kopplingar till teori och tidigare forskning görs. Studiens kunskapsbidrag och metodkritik diskuteras och avslutningsvis presenteras slutsatser och förslag till framtida forskning.

Studiens syfte var att undersöka hur pensionerade lärare som undervisat på låg- och mellanstadiet upplever och beskriver sin aktuella livssituation. Syftet preciserades genom följande tre undersökningsområden: upplevelser av övergången från arbete till pension, identitet som pensionerad och möjligheter, svårigheter och hantering i vardagen som pensionär. Tre forskningsfrågor formulerades:

1. Vilka upplevelser har deltagarna av övergången från arbete till pension?
2. Hur ser deltagarna på sig själva som pensionärer?
3. Vilka möjligheter och svårigheter upplever deltagarna i sin vardag som pensionär och hur hanteras dessa?

#### **4.1 Kopplingar mellan analysresultat och forskningsfrågor**

De fem huvudteman som framkommit i analysen är *Pensionering som en process*, *Att förhålla sig till det tidigare arbetet*, *Att hitta balans i pensionärlivet*, *Att ha resurser* och *Framtida hälsa och åldrande*. Nedan presenteras kortfattade svar på studiens forskningsfrågor och hur svaren relaterar till analysens huvudteman.

**4.1.1 Forskningsfråga 1: Vilka upplevelser har deltagarna av övergången från arbete till pension?** Forskningsfrågan besvaras i följande teman: *Pensionering som en process*, *Att förhålla sig till det tidigare arbetet*, *Att ha resurser* och *Att hitta balans i pensionärlivet*. Upplevelserna kan sägas vara mångbottnade. Deltagarna såg i stort sett positivt på övergången från arbete till pension även om perioden också kunde innebära en omställning. De hade upplevt en vilja och ett behov av att sätta punkt för arbetslivet, som i vissa avseenden setts som påfrestande. Samtidigt så bevarades positiva delar av arbetslivet, framför allt kollegiala relationer. En sämre ekonomi sågs som negativt samtidigt som möjligheten att själv påverka sitt liv och att ha tid till sina intressen och social gemenskap sågs som positiva konsekvenser av pensioneringen.

**4.1.2 Forskningsfråga 2: Hur ser deltagarna på sig själva som pensionärer?** Forskningsfrågan besvaras i följande teman: *Att förhålla sig till det tidigare arbetet*, *Att hitta balans i pensionärlivet*, *Att ha resurser* och *Framtida hälsa och åldrande*. Deltagarna såg i stor utsträckning på sig själva i relation till sitt tidigare yrke och upplevde detta som positivt. De betraktade sig själva som aktiva och planerande pensionärer som kunde styra över sin tid och hjälpa andra, men som också behövde göra anpassningar utifrån egna och andras behov. De såg sig själva som resursstarka och handlingskraftiga personer, samtidigt som de funderade över sina ekonomiska behov och oroade sig för framtida hälsoproblem.

**4.1.3 Forskningsfråga 3: Vilka möjligheter och svårigheter upplever deltagarna i sin vardag som pensionär och hur hanteras dessa?** Forskningsfrågan besvaras i följande teman: *Att hitta balans i pensionärlivet, Att ha resurser, Pensionering som en process och Framtida hälsa och åldrande*. Deltagarna såg stora möjligheter i pensionärlivet, men menade också att det ibland var svårt att få tiden att räcka till och att hitta en balans mellan egna och andras behov. Här försökte deltagarna planera och sätta gränser. Det fanns många möjligheter att leva ett aktivt socialt liv, och social gemenskap upplevdes vara av stor betydelse under pensionärlivet. Samtidigt kunde det vara en utmaning att förhålla sig till en försämrad ekonomisk situation, vilket både kunde hanteras själv och med stöd av andra. Deltagarna hoppades att det aktiva liv de nu levde skulle kunna fortsätta länge, och de försökte ta hand om sig och sin hälsa. Samtidigt så var de väl medvetna om framför allt de hälsomässiga svårigheter som kommer med stigande ålder och både oroade sig för och försökte acceptera dessa.

## **4.2 Resultatdiskussion**

I följande avsnitt diskuteras resultaten och kopplas till teori och forskning. Ny forskning tas upp där det bedöms relevant, vilket är möjligt i IPA (Smith et al., 2009). För att få till en nyanserad och balanserad diskussion varvar författaren olika teoretiska perspektiv och forskningsresultat.

Genom deltagarnas berättelser framträder en bild av pensioneringen och pensionärlivet som multidimensionella och komplexa fenomen. I upplevelsen av att vara pensionär ingår såväl nuet som dåtiden och framtiden, och det finns mycket i berättelserna som möjliggör en fördjupad diskussion. Något som tydligt framkommer är hur flerdimensionell processen att lämna arbetslivet var för deltagarna. Flera skeenden löpte parallellt och täckte in både tiden före, under och efter den faktiska pensionsdagen. Att delar av arbetet kändes allt mer påfrestande, begränsande och främmande samtidigt som deltagarna såg fram emot det stundande pensionärlivet är någonting som liknar fynden i Van Droogenbroecks och Spruyts (2014) studie, men som också kan förstås med social identitetsteori som förklaringsmodell (Tajfel & Turner, 1986). Att beskriva arbetet i negativa termer och jämföra det med pensionärlivet skulle kunna underlätta övergången till gruppen "pensionärer". Att jämföra sig med goda vänner som blivit pensionärer, vilket också gjordes, skulle kunna vara något som ökar identifikationen med gruppen ytterligare. Övergången tycktes också underlättas av att nya lärare började på den gamla arbetsplatsen och att gemenskaps känslan då minskade. Det skulle kunna vara så att förändringar i personalgruppen användes som ursäkt för att lättare kunna distansera sig från arbetet, vilket kan ses som en slags emotionell copingstrategi (se Lazarus & Folkman, 1984).

Deltagarna lyfte också fram sig själva som resursstarka agenter, bland annat gällande just pensioneringen. De upplevde att de själva kunnat styra och sätta punkt för arbetslivet, och beskrev detta som positivt och stärkande. Fram träder också bilden av pensioneringen som en produkt av långvarig mental förberedelse och planering, vilket är något som visat sig ha betydelse för välmående under pensionärlivet (Muratore & Earl, 2015; Wilhelm, Geerligs & Peisah, 2014). Det egna agentskapet relaterar också till det som Nordenmark och Stattin (2009) fann och som handlade om att personer som kände att de själva kunnat påverka när de gick i pension rapporterade bättre psykosocialt välmående än andra. Kanske handlar det i den här studien inte så mycket om *när* utan snarare om *hur*: att ha haft tid att förbereda sig mentalt och ha kontroll vid avslutet var det betydelsefulla, oavsett vid vilken ålder och tidpunkt som deltagarna lämnade arbetslivet. Detta är något som Muratore och Earl (2015) också visade i sin studie: känslan av bemästrande lyftes fram som en betydelsefull faktor och kopplades till framgångsrik anpassning till pensionärlivet.

Samtidigt så har pensioneringsprocessen fler sidor och handlar inte bara om att sätta punkt och ställa om. Deltagarna uttryckte sig också positivt gentemot det tidigare arbetet och det fanns exempelvis en vilja att behålla kollegiala relationer som pensionär. Kolleger var involverade i planering, både inför pension och av aktiviteter under pensionärlivet. Dessa kollegiala relationer skulle kunna ses som en viktig copingresurs för att kunna hantera pensioneringsprocessen och förhålla sig till det tidigare yrket på nya sätt. Detta skulle också kunna förklara varför det kan finnas en stark rädsla för förlust av kollegiala relationer vid pensionering (Sherry et al., 2017). Att deltagarna kunde sätta punkt för vissa delar av läraryrket samtidigt som andra delar behölls kan också förklaras i termer av hög självkomplexitet (Linville, 1987).

Att deltagarna bar med sig delar av arbetslivet in i pensionärlivet kan också diskuteras utifrån identitetsbegreppet. Deltagarna beskrev sig själva som pensionärer på ett flerdimensionellt sätt, där delar av arbetet fanns med i beskrivningen. Det finns vissa likheter med fynden i Teuschers (2010) studie, och möjligtvis kan läraryrkets status ha betydelse för hur mycket det inkluderas i identitetsbeskrivningen som pensionär. Att spekulera om grundskollära yrkets status är dock inte helt enkelt: I vissa avseenden är lärare på låg- och mellanstadiet ett slitsamt yrke som dras med arbetsmiljö- och rekryteringsproblem. Å andra sidan kan detta yrke ses som betydelsefullt eftersom lärarna ges stort ansvar för och inflytande över unga människor och deras framtid. Detta skulle kunna vara statushöjande och en anledning till delar av läraridentiteten behålls in i pensionärlivet. Att deltagarna hade arbetat som lärare under

en stor del av livet, 40 år i snitt, är också en betydande faktor som kan indikera att läraridentiteten med tiden blivit en integrerad och stabil del av deras person.

Deltagarnas pensionärsidentitet tycktes också formars genom att de satte sig i relation till sig själva i framtiden. En del beskrev sig som personer som var vid relativt god hälsa jämfört med hur det skulle kunna bli i framtiden. Hälsoidentiteten formades även genom jämförelse med andra och deras hälsa. Det fanns också en medvetenhet hos deltagarna om att de redan befann sig i en åldrandeprocess eller att hälsan försämrats jämfört med förr. Således satte de sig också i relation till dåtiden. Detta skiftande och multifacetterade sätt att forma sin identitet som pensionär på är någonting som även återkom i Manors (2017) studie.

En betydelsefull del av identitetsbeskrivningen handlar om att vara en person som ställer upp för andra under pensionärlivet, särskilt familj och vänner. Detta var någonting som upplevdes som viktigt. Att ta hand om närstående inkluderas dock sällan i forskning om vad som utgör en framgångsrik ålderdom, trots att pensionerade kvinnor kan uppleva detta som betydelsefullt och givande (Borrero & Kruger, 2015; Nesteruk & Price, 2011). Det kan därför finnas en poäng med att undersöka dessa sysslors betydelse i detalj. Att hjälpa sin familj och andra kan också vara ett sätt att som pensionär bevara den kontinuitet som funnits under arbetslivet (Duffy, England, Torrey & Tebbe, 2017; Potočnik & Sonnentag, 2013). Att hjälpa och ta hand om andra generationer liknar också lärares arbetsuppgifter till viss del, vilket skulle kunna stödja detta antagande. Utifrån teorin om KASAM (Antonovsky, 2005) kan man se något liknande; att hjälpa och stötta andra under pensionärlivet kan både stärka nära relationer och, i alla fall delvis, ersätta den tidigare sysselsättningen. Förmågan att bibehålla dessa två viktiga livsområden som pensionär skulle kunna tyda på förmåga till relativt stark KASAM, även om detta inte är någonting som mätts i studien. Med det sagt så bör det också lyftas att det upplevdes som negativt att bli hindrad av samhället från att hjälpa andra, vilket kan tolkas som att förmågan att vara generativ (Erikson 2004) hotas. Detta kan potentiellt få negativa konsekvenser för pensionerade personers mående. Frågor väcks gällande hur väl pensionärer inkluderas i samhället idag och hur väl deras upplevda resurser tas tillvara.

Att ställa upp för andra kan å andra sidan betraktas som en socialt konstruerad samhällsnorm och vara något som kvinnor förväntas göra. Pensionerade kvinnor upplever inte alltid att de har något val på denna punkt (Nesteruk & Price, 2011), och frågan är vad sådana normer kan få för konsekvenser för pensionerade kvinnors välmående. Denna dubbelhet fanns också i deltagarnas berättelser. Deltagarna beskrev sig å ena sidan som aktiva pensionärer med många möjligheter att styra över sin tillvaro. Å andra sidan krockade egna behov ibland med andras och det var inte helt enkelt eller smärtfritt att förhålla sig och anpassa sig till

andra. Detta tyder på att deltagarna både såg sig som personer som vill hjälpa men också som personer med egna behov, önskningar och viljor. Att hitta en fungerande balans mellan dessa två sidor av identiteten tycks vara av betydelse.

Balans är ett återkommande tema generellt. Ytterligare ett exempel på detta är deltagarnas förhållningssätt till tiden. De associerade tiden till frihet och känsla av kontroll, i likhet med deltagare i Djukanovičs och Petersons (2016) studie. Det var i många avseenden möjligt att styra sin tid mer än under arbetslivet och lägga den på meningsfulla aktiviteter och relationer. Det gick också att göra saker under dagtid på ett nytt sätt. Samtidigt sågs det av deltagarna som en utmaning att få tiden att räcka till. Pensionerade kvinnors välmående är enligt Sherry et al. (2017) i många avseenden kopplat till just känslan av kontroll och frihet, vilket i sin tur hör samman med upplevelsen av att ha fått mer tid. Detta kan förklara varför det kan förekomma oro för att inte kunna balansera sin tid eller för att planera in alldeles för mycket saker: om man inte förmår använda tiden på det sätt man önskar så kan välmåendet indirekt hotas. De balansutmaningar som nämnts tycktes framför allt hanteras genom att deltagarna utnyttjade sina inre resurser, exempelvis drivkraft, känsla av agentskap och mental inställning, för att kunna sätta gränser och anpassa sig. Andra studier har funnit att pensionerade kvinnor, i likhet med denna studies deltagare, beskriver sig som personer med drivkraft och i kontroll (Elgán et al., 2009).

Även om agentskap och inre resurser på flera sätt kan möjliggöra ett gott pensionärliv så verkar känslan av att ingå i sociala sammanhang vara minst lika viktig. De kollegiala relationerna och att finnas där för andra har redan berörts, men social gemenskap generellt, som att utföra betydelsefulla aktiviteter tillsammans med andra, tycktes bidra till ett glädjefyllt och energirikt pensionärliv för deltagarna. Detta ligger i linje med Potočniks och Sonnentags (2013) fynd: att ett engagemang i sociala aktiviteter kan ha en positiv effekt på livskvaliteten under pensionärlivet. Enligt Carstensen, Fung och Charles (2003) så är äldre bättre än yngre på att forma sin sociala omgivning på ett sådant sätt att den emotionella vinsten blir maximal. I deras studie gjordes detta genom att äldre valde bort stora sociala nätverk till förmån för mindre och tajtare sådana. Detta är något som till viss del, men inte helt, kan ses i deltagarnas berättelser. De nära familje- och vänskapsrelationerna hade visserligen en särskild plats i berättelserna och nära relationer sågs som den viktigaste resursen. Samtidigt så framkom också betydelsen av omväxling i det sociala livet. Den emotionella vinsten tycktes här istället maximeras genom variation, både gällande vänner på olika "avstånd" och olika sorters sociala grupper.

Att ha en fungerande ekonomi under pensionärlivet framträder som en betydelsefull utmaning. Detta bekräftas av andra studier (Muratore & Earl, 2015) och var en av flera punkter på Holmes och Rahe's (1967) stresskala som berördes av deltagarna. Det tidigare läraryrket och deltidsarbete kunde innebära dåliga pensionsvillkor för deltagarna. För vissa var ekonomin stabil för att det fanns en partner med god inkomst eller för att det funnits en inkomstbringande bisyssla under arbetslivet. Den ekonomiska situationen hanterades i andra fall genom samtal med banken eller genom att göra sig av med tillhörigheter, vilket skulle kunna ses som problemlösande copingstrategier (Lazarus & Folkman, 1984). Frågan är om ekonomin skulle ha lyfts fram på samma sätt om deltagarna haft andra typer av lärartjänster med bättre lönevillkor. En annan fråga är om situationen med mycket deltidsarbete, och därmed också den ekonomiska situationen, skulle sett annorlunda ut om deltagarna varit män. Kvinnor arbetar deltid i högre grad än män (SCB, 2014), vilket påverkar pensionen. Anledningen till att deltagarna i denna undersökning i hög utsträckning deltidsarbetat framkommer inte, men en möjlig förklaring är att de varit hemma med sina barn eftersom just vård av barn är en vanlig anledning till att kvinnor arbetar deltid (SCB, 2014).

En annan central utmaning under pensionärlivet handlar om förhållningssättet till framtiden och de hälsomässiga förändringar som kan komma i takt med ökad ålder. Särskilt framträdande i berättelserna var en rädsla för senilitet och demens. I en nyligen publicerad malaysisk studie (Awang, Mansor, Nai Peng och Nik Osman, 2018) så var Alzheimers sjukdom näst efter cancer den kroniska sjukdom som flest äldre personer, framför allt kvinnor, var rädda för. Peck (1968) beskriver att många äldre som är fysiskt sjuka njuter av livet ändå för att deras lycka inte associeras med fysisk funktion utan med mentala utmaningar och sociala relationer. Ur ett omvänt perspektiv är det inte konstigt att personer som, precis som flera av deltagarna tycktes göra, värderar både egen drivkraft och social gemenskap högt oroar sig för demenssjukdomar. Demenssjukdomar hotar ju både mentala och sociala förmågor.

Hur framtidsoro hanteras varierade, och även här tycks flera processer vara närvarande samtidigt. Ett sätt var att försöka att inte tänka på framtiden överhuvudtaget just för att det väckte många negativa tankar. Att inte tänka på framtiden kan å andra sidan också ses som ett sätt att inte slösa energi i onödan, vilket också var något som framkom. En liknande emotionell copingstrategi användes alltså i båda fall men kan tänkas vara mer eller mindre adaptiv beroende på vad den får för konsekvenser för personen och dennes mående. Deltagare hantlade också oro för framtiden genom att agera proaktivt och ta hand om den egna hälsan. Heaven et al. (2016) fann på ett liknande sätt att framtidsoro kan fungera som en motivationsfaktor för att ta hand om sig i nuet. Samtidigt präglas berättelserna också av hopp, framtidsönsk-

ningar och försök att acceptera livets villkor. Just acceptans skulle kunna ses som ett betydelsefullt, övergripande verktyg om vi utgår från acceptansbegreppet så som det definieras inom exempelvis Acceptance and Commitment Therapy (ACT): att man väljer att låta alla upplevelser, positiva som negativa, vara närvarande och att man betraktar dem på ett öppet sätt utan försvar (Hayes & Lillis, 2013). Att acceptera genom att låta rädsla, oro, hopp, vilja och önsningar existera parallellt, vilket deltagarna tycktes göra, kan öka flexibiliteten inom en människa. Detta kan både bidra till ett fungerande förhållningssätt till framtiden och ge ökad förmåga att leva ett innehållsrikt och aktivt liv i nuet. Här kan en potentiellt intressant parallell dras till en studie av Bayati, Abbasi, Ziapour, Parvane och Dehghan (2017) där just ACT som terapiform, där acceptansarbete är centralt, visade sig vara effektiv för att motverka ångest för döden hos äldre. Det är också möjligt att se på förhållningssättet till framtiden utifrån Eriksons (2004) faser, och tänka sig att deltagarna är i en process där de pendlar mellan integritet och förtvivlan och således försöker lösa det åttonde stadiets kris. Att existentiella teman lyftes i berättelserna kan också ses som hälsofrämjande utifrån KASAM-teorins fokus på närvaron av vissa viktiga livsområden (Antonovsky, 2005).

#### **4.3 Studiens kunskapsbidrag**

Denna studie har specifikt fokuserat på lärare som undervisat på låg- och mellanstadiet. Detta skiljer studien från mycket av den tidigare forskning som gjorts, där lärare som undervisat många olika åldersgrupper har inkluderats. Studien bidrar därför med fördjupad kunskap om en särskild grupp lärare, vilket i sin tur kan leda till att nya frågeställningar väcks.

Vidare så är det svenska kvalitativa forskningsunderlaget om dels pensionerade lärare och dels kvinnliga pensionärer tunt. Denna studie bidrar till att detta forskningsunderlag blir större men också mer nyanserat. Studiens kvalitativa design har också medfört att detaljrika och personliga berättelser lyfts fram, vilket möjliggör fördjupad insikt i hur pensionslivet som fenomen kan upplevas. I detta avseende fungerar studien som ett betydelsefullt komplement till exempelvis studier med kvantitativ design.

Eftersom studiens teoretiska ingång är psykologisk till sin karaktär så kan studien tillföra psykologisk kunskap inom ett forskningsfält som både är omfattande och tvärvetenskapligt. Exempelvis så är de existentiella teman som framkommit angående hälsa och åldrande särskilt framträdande och är betydelsefulla utifrån geropsykologisk och psykoterapeutisk synvinkel. Dessa teman är ofta av stor betydelse i det psykoterapeutiska arbetet men är samtidigt inte alltid helt enkla att närma sig, exempelvis på grund av att åldrande och döden kan vara känsliga ämnen att beröra. Studien belyser också många olika sorters resurser, både inre och yttre, som deltagarna upplevt som betydelsefulla för en välfungerande pensionsövergång och

pensionärstillvaro. Även detta kan komma det psykologiska och psykoterapeutiska fältet till gagn.

#### **4.4 Metodkritik**

Studien har ett brett fokus och täcker in flera olika delar som berör upplevelser av pensionärlivet. Ett snävare fokus skulle kunna bidra med fördjupad och mer omfattande kunskap om det valda fokusområdet. Å andra sidan hade detta kunnat medföra att intressanta och betydelsefulla teman missades. På grund av att tiden bedömdes vara begränsad så gjorde författaren ingen pilotintervju för att utpröva intervjuguiden. En sådan hade möjligen kunnat medföra att intervjufrågorna förändrats och att intervjuerna därmed hade fördjupats ytterligare.

Studiens urval hade kunnat bli mer homogent om deltagare som enbart undervisat på lågstadiet eller enbart på mellanstadiet inkluderats, eller om antal år som pensionerad varit snävare. Inga män ingår i studien. Detta berodde på slumpen, men fick till följd att urvalet blev homogent på ytterligare en punkt (kön) vilket är positivt för denna typ av studie. Med en annan vetenskapsteoretisk utgångspunkt och en annan studiedesign hade det istället kunnat vara av intresse att ha en annan typ av urvalsprocess och inkludera män.

Studiens resultat växte fram genom tolkning, vilket innebär att andra forskare potentiellt kan komma fram till andra resultat. För att möjliggöra reflektion hos läsaren om både tolkning av resultaten och deras generaliserbarhet har dock studien, vilket nämnts tidigare, lyft fram såväl metodologiska antaganden som allmänna data om deltagarna och belysande citat i linje med Elliotts et al. (1999) riktlinjer.

Ett flertal frågeområden berörde upplevelser av sådant som skett i det förflutna. Således kan deltagarnas minnen av ett fenomen ha förändrats över tid, vilket kan ses som en brist inom vissa vetenskapsteoretiska inriktningar. Utifrån det fenomenologiska sättet att betrakta kunskap så är detta dock inte någonting som påverkar materialets tillförlitlighet eller användbarhet. Detta beror på att såväl händelser i sig som affektiva responser på händelserna (som minnen) ses som subjektiva upplevelser som går att studera (Smith et al., 2009).

Analysmaterialet hade potentiellt kunnat fördjupas ytterligare om deltagarna själva hade fått ta del av analysen och ge synpunkter, ett förfarande som förekommer i en del kvalitativa studier och som kan sägas ingå i Elliotts et al. (1999) riktlinje *Bidra med trovärdighetskontroll*. Detta är någonting som skulle kunna göras i framtida liknande studier.

#### **4.5 Slutsatser**

Pensioneringen och pensionärlivet kan betraktas ur många olika synvinklar och framträder i denna studie som komplexa och flerdimensionella processer. Detta innebär att de upplevelser som berörts kan sägas ha flera sidor. Dels så fanns det skillnader mellan deltagare, det

vill säga att olika deltagare lyfte fram olika aspekter av samma tema, men framför allt så hölls flera olika perspektiv levande inom deltagarna själva och de presenterade olika sidor av de upplevelser och skeenden som de berörde.

Att pensionera sig och lämna arbetslivet var en omställning som i huvudsak upplevdes som en positiv och stärkande process av studiens deltagare. Samtidigt fanns en vilja att bevara delar av arbetet in i pensionärlivet och att identifiera sig med delar av arbetet även som pensionär. Deltagarna upplevde sig som aktiva och resursstarka personer som på många sätt hade goda möjligheter att forma och planera sin pension och sitt pensionärliv. Att finnas där för andra var en viktig del av pensionärlivet och identiteten, men det fanns också ett behov av att hitta en balans i tillvaron och att ta hänsyn till egna behov. Pensionärlivet innebar för deltagarna många möjligheter att skapa sig en meningsfull tillvaro, och den sociala gemenskapen var en betydelsefull resurs och en källa till glädje. Ekonomiska och hälsomässiga bekymmer kunde utgöra hinder för den tillvaro som deltagarna önskade, och flera olika strategier användes för att hantera dessa hinder. Det fanns också en oro för framtida hälsoförändringar, särskilt demens, samtidigt som deltagarna var medvetna om att hälsomässiga förändringar kommer med åldern, något de försökte acceptera och förhålla sig till. De hoppades kunna bibehålla ett aktivt och innehållsrikt liv så länge som möjligt och gjorde vad de kunde för att ta hand om sig själva och sin hälsa.

#### **4.6 Förslag till framtida forskning**

Det finns många intressanta frågeställningar för framtida pensionsforskning. Framför allt kan det finnas ett värde i att genomföra fler studier med kvalitativ design. Sådana studier är förhållandevis få jämfört med kvantitativa studier och har potential att lyfta fram rika och personliga berättelser.

Denna studie har presenterat flera breda teman som kan fördjupas i kommande studier, för att på så sätt nå större detaljrikedom. Inom det psykologiska och psykoterapeutiska fältet kan exempelvis existentiella teman kopplade till åldrande och hälsa vara betydelsefulla att studera ytterligare när det gäller pensionerade personer. Dessa teman kan, vilket tidigare nämnts, vara känsliga att beröra men är många gånger centrala i det psykoterapeutiska arbetet.

Det är också möjligt att fördjupa sig i teman som berör pensionerade personers resurser och möjligheter. Deltagarna i denna studie beskriver sig som resursstarka på flera sätt. Vilka möjligheter upplever pensionerade personer att de har att bidra i samhället och hur väl upplever de att deras resurser tas till vara? Det är också intressant att sätta detta i relation till ett förlängt arbetsliv: pensionerade personer kanske är resursstarka på flera sätt och har möjlighet

att jobba längre än idag, men detta kan också innebära minskade möjligheter att ägna sig åt andra betydelsefulla delar av livet. Vad kan detta få för konsekvenser för välmåendet?

Liknande studier skulle kunna fokusera på andra lärargrupper, förslagsvis lärare som undervisat på andra stadier, manliga lärare, lärare som förtidspensionerats eller lärare som är bosatta i mindre städer eller samhällen. På så vis kan forskningsunderlaget breddas och exempelvis ekonomiska och hälsomässiga förutsättningar undersökas ytterligare. En intressant frågeställning är om manliga pensionerade lärare lyfter fram betydelsen av att hjälpa andra på samma sätt som deltagarna i denna studie, eller om detta är något som skiljer manliga och kvinnliga pensionärer åt. Det är också möjligt att undersöka lärare som befinner sig någon annanstans i pensioneringsprocessen, exempelvis lärare som ännu inte pensionerat sig eller lärare som varit pensionerade i mer än tio års tid, för att på så sätt fånga hur processen upplevs av dem. Det hade också varit av intresse att göra en uppföljningsstudie om ett antal år för att undersöka eventuella förändringar i upplevelsen av pensionärlivet eller andra teman som skulle kunna dyka upp och bli mer framträdande över tid.

## Referenser

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Arleij, J. (2017, september). Sverige har flest fattigpensionärer. *Senioren, september*. Tillgänglig: <http://www.senioren.se/nyheter/sverige-har-flest-fattigpensionarer/>
- Awang, H., Mansor, N., Nai Peng, T., & Nik Osman, N. A. (2018). Understanding ageing: fear of chronic diseases later in life. *Journal Of International Medical Research*, 46(1), 175.
- Barnes, H., & Parry, J. (2004). Renegotiating identity and relationships: Men and women's adjustments to retirement. *Ageing & Society*, 24(2), 213-233.  
doi:10.1017/S0144686X0300148X
- Basic, E. (2018, 9 januari). 21 hemtjänstanställda hos samma äldre - på två veckor. *SVT Nyheter*. Hämtad 2018-01-30, från <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/orebro/27-hemtjanstanstallda-hos-en-aldre-pa-tva-veckor>
- Bayati, A., Abbasi, P., Ziapour, A., Parvane, E., & Dehghan, F. (2017). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on death anxiety and death obsession in the elderly. *Middle East Journal of Family Medicine*, 122-128. doi:10.5742/MEWFM.2017.93148
- Borrero, L., & Kruger, T. M. (2015). The nature and meaning of identity in retired professional women. *Journal of Women & Aging*, 27(4), 309-329.  
doi:10.1080/08952841.2014.950141
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford: Oxford university press.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation & Emotion*, 27(2), 103-123.
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Djukanović, I., & Peterson, U. (2016). Experiences of the transition into retirement: an interview study. *Nordic Journal of Nursing Research*, 36(4), 224-232. doi:10.1177/2057158516652069
- Duffy, R. D., England, J., Torrey, C. L., & Tebbe, E. A. (2017). Calling in retirement: A mixed methods study. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 399-413.  
doi:10.1080/17439760.2016.1187201

- Elgán, C., Axelsson, A., & Fridlund, B. (2009). Being in charge of life: perceptions of life-style among women of retirement age. *Scandinavian Journal Of Caring Sciences*, 23(4), 730-735. doi:10.1111/j.1471-6712.2008.00671.x
- Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 215-229. doi:10.1348/014466599162782
- Erikson, E. H. (1970). *Insikt och ansvar: Om de etiska konsekvenserna av psykoanalytisk insikt*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Erikson, E. H. (2004). *Den fullbordade livscykeln*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eriksson, S. (2015, oktober). Plötsligt brister det. *Lärarnas tidning*, 17. Tillgänglig: <http://lararnastidning.se/plotsligt-brister-det/>
- Freud, S. (1971). *Three essays on the theory of sexuality: The cornerstone of Freudian psychoanalysis*. New York: Discus/Avon.
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2013). *Acceptance and Commitment Therapy ACT: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur.
- Heaven, B., O'Brien, N., Evans, E. H., Martin, M., Meyer, T. D., Mathers, J. C., & Moffatt, S. (2016). Mobilizing resources for well-being: Implications for developing interventions in the retirement transition. *The Gerontologist*, 56(4), 615-629. doi:10.1093/geront/gnu159
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. doi:10.1016/0022-3999(67)90010-4
- Holmqvist, A. (2018, 8 januari). Kristersson vill att du ska jobba längre och planera bättre. *Aftonbladet*. Hämtad 2018-01-12, från <https://www.aftonbladet.se/nyheter/samhalle/a/G1QazQ/kristersson-vill-att-du-ska-jobba-langre-och-planera-battre>
- Houliort, N., Fernet, C., Vallerand, R. J., Laframboise, A., Guay, F., & Koestner, R. (2015). The role of passion for work and need satisfaction in psychological adjustment to retirement. *Journal of Vocational Behavior*, 8884-94. doi:10.1016/j.jvb.2015.02.005
- Hugosson, K. (2003). *Working life, sustainable health and retirement for women: a qualitative analysis from a longitudinal study* (Doktorsavhandling, Stockholms universitet, Institutionen för internationell pedagogik, Studies in comparative and international education, 0348-9523:62). Hämtad från <http://su.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1073108&dswid=9319>
- Husserl, E. (2002). *Fenomenologin och filosofins kris*. Stockholm: Thales.

- Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2001). Narratives and experience in an occupational transition: a longitudinal study of the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 424-432
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lindwall, M., Berg, A. I., Bjälkebring, P., Buratti, S., Hansson, I., Hassing, L., ... Johansson, B. (2017). Psychological health in the retirement transition: Rationale and first findings in the health, ageing and retirement transitions in Sweden (hearts) study. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01634
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 663-676. doi:10.1037/0022-3514.52.4.663
- Läraryrket (2017). *Att gå i pension - så här gör du*. Hämtad 2018-01-12, från <https://www.lararforbundet.se/artiklar/att-gaa-i-pension-som-larare-saa-har-gor-du>
- Manor, S. (2017). Trying to be someone you can never be again: Retirement as a signifier of old age. *Ageing & Society*, 37(5), 985-1005. doi:10.1017/S0144686X16000155
- Muratore, A. M., & Earl, J. K. (2015). Improving retirement outcomes: The role of resources, pre-retirement planning and transition characteristics. *Ageing & Society*, 35(10), 2100-2140. doi:10.1017/S0144686X14000841
- Nationalkommittén för psykologi, KVA (2016). *Forskningsetik: Vägledning för examensarbeten på grund- och avancerad nivå*. Hämtad 2018-01-13, från [http://sncfp.psychology.su.se/dokument/forskningsetisk\\_vagledning\\_exarb.pdf](http://sncfp.psychology.su.se/dokument/forskningsetisk_vagledning_exarb.pdf)
- Nesteruk, O., & Price, C. A. (2011). Retired women and volunteering: The good, the bad, and the unrecognized. *Journal of Women & Aging*, 23(2), 99-112. doi:10.1080/08952841.2011.561138
- Nordenmark, M., & Stattin, M. (2009). Psychosocial wellbeing and reasons for retirement in Sweden. *Ageing & Society*, (3), 413. doi:10.1017/S0144686X08008179
- Nordmark, E., Jaara Åstrand, J., Ribeiro, S., & Magnusson, V. (2017, 13 december). TCO: Försäkringskassans avslag är oacceptabla. *Dagens Samhälle*. Hämtad 2018-01-12, från <https://www.dagenssamhalle.se/debatt/tco-forsakringskassans-avslag-ar-oacceptabla-19893>

- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2017). *Health at a Glance 2017: OECD Indicators*. Paris: OECD Publishing. Tillgänglig: [http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2017\\_health\\_glance-2017-en](http://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2017_health_glance-2017-en)
- Peck, R. C. (1968). Psychological developments in the second half of life. I : B. I. Neugarten (red.). *Middle age and aging: a reader in social psychology*. Chicago: University Chicago Press.
- Pensionsmyndigheten (2017a). *Pensionens alla delar*. Hämtad 2018-01-12, från <https://www.pensionsmyndigheten.se/forsta-din-pension/sa-fungerar-pensionen/pensionens-alla-delar>
- Pensionsmyndigheten (2017b). *Pensionsålderns betydelse*. Hämtad 2018-01-12, från <https://www.pensionsmyndigheten.se/ga-i-pension/planera-din-pension/pensionalderns-betydelse>
- Potočnik, K., & Sonnentag, S. (2013). A longitudinal study of well-being in older workers and retirees: The role of engaging in different types of activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(4), 497-521.
- Price, C. A. (2000). Women and retirement: relinquishing professional identity. *Journal of Aging Studies*, 14(1), 81-101. doi:10.1016/S0890-4065(00)80017-1
- Price, C. A., & Nesteruk, O. (2010). Creating retirement paths: Examples from the lives of women. *Journal of Women & Aging*, 22(2), 136-149. doi:10.1080/08952841003719240
- Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 47-64.
- Scully, J. A., Tosi, H., & Banning, K. (2000). Life event checklists: revisiting the social readjustment rating scale after 30 years. *Educational and Psychological Measurement*, 60(6), 864-876. doi:10.1177/00131640021970952
- SFS 1998:204. *Personuppgiftslag*. Stockholm: Justitiedepartementet.
- SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Sherry, A., Tomlinson, J. M., Loe, M., Johnston, K., & Feeney, B. C. (2017). Apprehensive about retirement: women, life transitions, and relationships. *Journal of Women & Aging*, 29(2), 173-184. doi:10.1080/08952841.2015.1113728
- Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage Publications.

- Smith, J.A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. I J.A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*, 51-80. London: Sage Publications.
- Socialdepartementet (2017). *Pensionsgruppens överenskommelse om långsiktigt höjda och trygga pensioner* (Regeringskansliet, överenskommelse). Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/4af042/contentassets/cf23cff3664b49da8b3c34b8a85ec83a/pensionsgruppens-overenskommelse-om-langsiktigt-hojda-och-trygga-pensioner.pdf>
- Statistiska Centralbyrån (2010). *En ny babyboom i Sverige?* Tillgänglig: [https://www.scb.se/statistik/\\_publikationer/le0001\\_2010k04\\_ti\\_09\\_a05ti1004.pdf](https://www.scb.se/statistik/_publikationer/le0001_2010k04_ti_09_a05ti1004.pdf)
- Statistiska Centralbyrån (2014). *Gapet mellan kvinnors och mäns arbetstid består*. Tillgänglig: [https://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Artiklar/Gapet-mellan-kvinnors-och-mans-arbetstid-bestar/](https://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Gapet-mellan-kvinnors-och-mans-arbetstid-bestar/)
- Statistiska Centralbyrån (2015). *Större andel kvinnliga lärare i grundskolan*. Tillgänglig: [https://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Artiklar/Storre-andel-kvinnliga-larare-i-grundskolan/](https://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Storre-andel-kvinnliga-larare-i-grundskolan/)
- Statistiska Centralbyrån (2017). *Trender och prognoser 2017: Tilltagande brist på lärare och specialistsjuksköterskor*. Tillgänglig: <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/utbildning-och-forskning/analyser-och-prognoser-om-utbildning-och-arbetsmarknad/trender-och-prognoser-om-utbildning-och-arbetsmarknad/pong/statistiknyhet/trender-och-prognoser-2017/>
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. I S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup behavior*, 7-24. Chicago: Nelson-Hall.
- Teuscher, U. (2010). Change and persistence of personal identities after the transition to retirement. *The International Journal of Aging & Human Development*, 70(1), 89-106. doi:10.2190/AG.70.1.d
- Topa, G., & Alcover, C. (2015). Psychosocial factors in retirement intentions and adjustment: A multi-sample study. *The Career Development International*, 20(4), 384-408. doi:10.1108/CDI-09-2014-0129
- Van Droogenbroeck, F., & Spruyt, B. (2014). To stop or not to stop: an empirical assessment of the determinants of early retirement among active and retired senior teachers. *Research on Aging*, 36(6), 753-777. doi:10.1177/0164027513519449
- Vlachos, J. (2014, april). *Forskning & Framsteg*, 4. Tillgänglig: <https://fof.se/tidning/2014/4/artikel/sa-djup-ar-den-svenska-skolans-kris>

- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 209-233. doi:10.1146/annurev-psych-010213-115131
- Wilhelm, K., Geerlings, L., & Peisah, C. (2014). Successful transition to later life: Strategies used by baby boomers. *Australasian Journal on Ageing*, 33(2), 81-85. doi:10.1111/ajag.12025
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Maidenhead: Open University Press.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology & Health*, 15(2), 215-228. doi:10.1080/08870440008400302

## Bilagor

### Bilaga 1: Intervjuguide

#### *Inledning*

Genomgång av syfte, informationsbrev och inhämtande av informerat samtycke  
Hur känns det att träffas och bli intervjuad?

#### *Bakgrundsfakta*

Hur många år arbetade du som lärare?  
Vilken typ av lärartjänst hade du?  
Vilket år gick du i pension och hur gammal var du då?  
Arbetade du heltid fram till pensionen?  
Har du något avlönat arbete nu?  
Civilstånd vid pension och nu  
Boendesituation vid pension och nu (personer i hushållet)

#### *Övergång från arbete till pension*

Hur minns du din pensionering?  
Hur förberedde du dig inför att gå i pension?  
Vilka tankar och känslor minns du att du hade inför pensioneringen?  
Blev det så som du föreställt dig?  
Vad väcks hos dig när du tänker tillbaka på din arbetsplats? (tankar/känslor)

#### *Identitet som pensionär*

Hur skulle du beskriva dig själv som person? (nu)  
Hur tror du andra skulle beskriva dig?  
Skulle du och andra beskrivit dig på samma sätt under din yrkesverksamma tid?  
När du fortfarande arbetade, hur föreställde du dig pensionärer?  
Vad är en pensionär för dig idag?  
Hur ser du på att själv klassas som pensionär? (tankar/känslor)

#### *Hantering av vardagen*

Hur ser en vanlig vecka i ditt liv ut? Är det någonting du skulle vilja förändra?  
Vilka sociala sammanhang är du med i? Vad ger de dig?  
Vilka utmaningar upplever du? Hur förhåller du dig till dem?  
Hur skulle du vilja säga att du mår idag? fysiskt/psykiskt  
Vad skulle du säga är betydelsefullt i ditt liv nu?  
Hur föreställer du dig själv i framtiden?

#### *Avslutning*

Vill du tillägga någonting mer som vi inte pratat om?  
Hur kändes det att prata om detta ämne?

- Fördjupande: Kan du berätta lite mer om det?
- Förtydligande: Vad menar du med "X"?

## Bilaga 2: Informationsblad



**LUNDS**  
UNIVERSITET

### INBJUDAN TILL DELTAGANDE I STUDIE OM PENSIONERING

Jag genomför just nu en studie vid Institutionen för psykologi vid Lunds universitet. Studien genomförs som en psykologexamensuppsats.

Syftet med studien är att undersöka pensionerade lärares upplevelser av övergången från arbetsliv till pension samt förhållningssätt till pensionärlivet och den egna identiteten som pensionerad.

Studien baseras på individuella intervjuer med lärare som varit pensionerade mellan 2-10 år vid tiden för intervju och där orsaken till pensionering var ålderspension. De lärare som inkluderas i studien har undervisat på låg- eller mellanstadiet.

Intervjuerna genomförs huvudsakligen under februari och beräknas vara 60 minuter långa. Tid och plats för intervju bestäms efter överenskommelse.

Alla intervjuer spelas in och transkriberas. Intervjumaterialet behandlas konfidentiellt. Transkriberingen och allt skriftligt material anonymiseras för att det inte ska gå att identifiera dig som person. Det inspelade materialet förstörs när uppsatsen är färdig. Teman som identifieras redovisas på gruppnivå. Citat från enskilda intervjuer kan förekomma i anonymiserad form.

Eftersom intervjun rör dina personliga upplevelser är det möjligt att frågorna kan väcka känslor. Som deltagare kan du när som helst välja att avbryta din medverkan eller avstå från att svara på frågor under intervjun.

Du är välkommen att kontakta mig via mail eller telefon om du har ytterligare frågor!

Sara Skansholm  
[kontaktuppgifter]

Uppsatshandledare: Marie Bergström  
[kontaktuppgifter]

Härmed intygar jag att jag tagit del av ovanstående information och jag tackar ja till att delta i studien.

Ort  
Datum

---

Underskrift

Namnförtydligande