

Eldre er tilfreds med livet – eller er det bare noe de tror?

Det er en vanlig antakelse at det psykiske velværet synker med alderen, men dette kommer helt an på hva vi legger i ordet velvære. De positive følelsene synker relativt sterkt fra midt i livsløpet, og flere er deprimerte, spesielt i veldig høy alder. Likevel er de fleste fornøyd med livet og opplever tilfredshet på ulike livsområder frem til de er rundt 80 år.

Livskvalitet er et uklart begrep som blir definert og målt på ulike måter. Her definerer vi livskvalitet som psykisk velvære – hvordan folk vurderer livet sitt og i hvilken grad de opplever mange positive og få negative følelser.

Mye kan bli verre med alderen, spesielt i veldig høy alder. Helsen er ikke som før, man orker mindre, noen får dårlig råd, enkelte ferdigheter svekkes, og mange mister sine tilvante roller, venner eller partner. I lys av dette synes det rimelig å forvente at livskvaliteten blir mindre med årene.

Noe blir likevel bedre

Alderdommen har imidlertid også visse gevinster som er mindre synlige for folk flest. Forskning har for eksempel vist at emosjonelle reaksjoner, også de negative, blir mindre sterke, at eldre lettere tilpasser seg ytre forhold, og at de generelt er flinkere til å justere mål og forventninger enn yngre. Man velger i større grad selskap og situasjoner man trives med, og som gir emosjonelt utbytte.

Aldring innebærer med andre ord både tap og gevinster. Med mindre aktivitet, opplevelser og sosial omgang er det mulig at man sjeldnere får de intense

Data og mål på subjektiv livskvalitet

LOGG har en rekke enkeltspørsmål og skalaer som måler ulike aspekter ved psykisk velvære. Denne artikkelen bruker et utvalg av disse. Vi bruker et enkeltspørsmål på **tilfredshet med livet**, målt på en skala fra 0 til 10. LOGG inneholder også en rekke spørsmål **om tilfredshet med ulike livsområder**, målt fra 1-5 eller 0-10. Vi definerer henholdsvis 4-5 og 7-10 som «tilfreds» (tabell 1).

Positiv og negativ affekt er målt ved PANAS (Watson, Clark og Tellegen 1988), som spør i hvilken grad (fra 1 til 5) man har hatt seks ulike positive følelser (oppglødd, begeistret, årvåken, inspirert, målbevisst, interessert) og negative følelser (bekymret, oppskaket, skremt, irritert, nervøs, redd) de siste to ukene. I figur 1 bruker vi gjennomsnittsskåre for PANAS og deler tilfredshet på to for at alle målene skal passe inn i en skala fra 1-5.

Depresjon måles ved 20-ledds CES-D-skalaen (Radloff 1977). I likhet med andre studier bruker vi en grenseverdi (over 16, på skalaen som går fra 0-60) for å klassifisere «depressive symptomer».

Alle tendenser som omtales, er statistisk signifikante, hvis ikke annet er notert.

Thomas Hansen og
Britt Slagsvold

Studien av livsløp, generasjon og kjønn (LOGG)

LOGG 2007 er en nasjonal undersøkelse gjennomført av Statistisk sentralbyrå og forskningsinstituttet NOVA. Undersøkelsen består av den internasjonale studien Generations and Gender Survey (GGS) og andre runde av den norske studien Livsløp, aldring og generasjon (NorLAG). For nærmere beskrivelse, se første artikkel i dette nummeret av Samfunnspeilet, 1/2009.

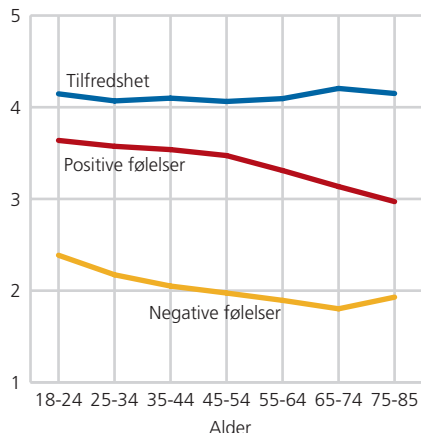


Thomas Hansen er cand.polit. i psykologi og stipendiat ved NOVA. (han@nova.no)

Britt Slagsvold er psykolog og forsker ved NOVA. (bsl@nova.no)

Figur 1. Tilfredshet med livet og positive og negative følelser med stigende alder

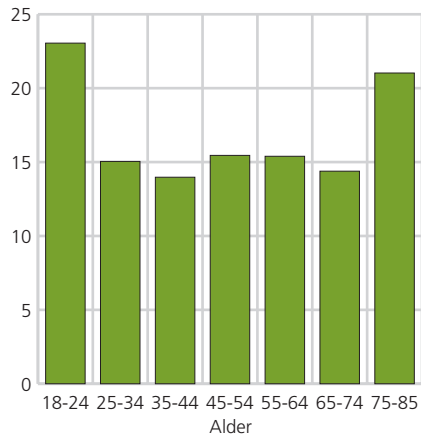
Svar på en skala fra 1-5



Kilde: LOGG 2007, SSB og NOVA.

Figur 2. Andel med depressive symptomer i ulike aldersgrupper. Prosent

Prosent



Kilde: LOGG 2007, SSB og NOVA.

gledene, men at man likevel er tilfreds fordi man opplever at livet svarer til forventningene og gir mening.

De intense følelsene avtar, på godt og vondt

Både positive og negative følelser synker relativt kraftig med økende alder, men de aller eldste rapporterer noe høyere negativ affekt enn middelaldrende (figur 1). Det er særlig de mer intense følelsene som avtar med alderen, for eksempel følelse av oppgløddhet og irritabilitet, mens eldre og yngre er omtrent like interesserte eller nervøse.

U-kurve for depresjon og ensomhet

Depresjon opptrer mer hyppig blant de yngste og de eldste enn hos personer midt i livet (figur 2). Som diskutert av Thorsen og Claussen i «Hvem er de ensomme?» i denne utgaven av Samfunnsspeilet (1/2009) finner vi tilsvarende aldersforskjeller også for ensomhet.

Skyldes økt depresjon og ensomhet økt alder «i seg selv» (knyttet til det å nærme seg livets slutt), eller har det mer konkrete grunner som dårligere helse og mobilitet, eller at eldre oftere bor alene? Sannsynligvis begge deler, for når vi i analysene med flere mulige forklaringsfaktorer kontrollerer for helse og sivilstatus, reduseres effektene, men de forsvinner ikke.

Eldre minst like tilfreds som unge

Tilfredsheten med livet er generelt høy, aldersforskjellene er små, men økende fra 25- til 75-årsalderen, men faller noe etter 75-årsalderen (figur 1). Det er et paradoks at eldre er minst like fornøyd som yngre til tross for at de opplever mindre positive følelser og har – i veldig høy alder – mer depressive symptomer og negative følelser. Eldre mennesker gir uttrykk for å være veldig fornøyd – uansett hvordan de har det på andre livsområder.

Er eldre mer fornøyd – «med alt»?

Tendensen til at eldre er såpass fornøyd med livet alt i alt, stemmer godt overens med det som i litteraturen omtales som et tilfredshetsparadoks; Eldres tilfredshet står i sterk kontrast til de svekkelser og tap som aldri vanligvis innebærer. Videre har man vist at eldre også sier seg mer tilfreds med økonomien og sosiale relasjoner enn yngre. Disse funnene har fått mange forskere til å påpeke at eldre synes å være tilfreds «uansett» (Slagsvold 1985).

For å se nærmere på dette viser vi i tabell 1 sammenhenger mellom alder og det å være fornøyd på ulike livsområder. Tendensen er den samme som man finner i tidligere forskning, nemlig at eldre er mer fornøyd enn yngre – med det meste. Det eneste de eldste er mindre fornøyd med, er helsen og seksuallivet. Men de er like tilfreds med utseendet som de yngre er.

Sammensatte forklaringer

Eldres høye tilfredshet med tilværelsen kan synes å være paradoksal og reiser mange spørsmål. For det første, hvorfor er eldre så tilfreds? Årsakene er sammensatt. Mange eldre er nok fornøyd simpelthen fordi de føler de er heldige som er i live, og at alderdommen er bedre enn forventet. Eldre i dag er friskere og sprekere enn eldre var før. De fleste har trygg økonomi og trygghet i etablerte velferdsordninger. De fleste kan vente at de vil bli tatt hånd om når livets slutt nærmer seg.

Tabell 1. Tilfredshet med ulike livsområder i ulike aldersgrupper. Andel som er tilfreds, etter alder. Prosent

Tilfredshet med	Andel som er tilfreds. Prosent		
	18-40	41-74	75-84
Levekår			
Materiell levestandard	83,4	87,1	91,2
Økonomi	63,3	76,4	83,6
Boligen	83,4	90,0	92,0
Nærmiljøet	85,4	88,7	89,8
Arbeidet	79,5	86,6	82,6
Sosiale relasjoner			
Familiekontakten	77,8	84,0	89,1
Vennekontakten	70,0	79,6	84,7
Parforholdet (hvis i samliv)	94,9	94,3	96,0
Helse			
Egen helse	68,2	48,3	26,8
Seksualliv	57,3	57,6	44,4
Utseende	62,5	66,0	61,4
Vekt	47,7	53,0	64,8

Kilde: LOGG 2007, SSB og NOVA.

Et annet spørsmål er om slike analyser gir et feilaktig bilde av hvor bra eldre har det. For det første er frafallet i undersøkelser ofte høyt i denne gruppen, spesielt blant skrøpelige eldre. I tillegg kan selve eldrepopulasjonen være selektert ved at de «lykkeligste» lever lengst. Dette kan gi et overdrevent positivt inntrykk av livskvaliteten blant eldre (Næss, 1992). Videre har flere forskere påpekt at eldres tilfredshet ikke nødvendigvis skyldes at de har det så bra, men at de har lave forventninger. Årsaken kan også ligge i at de sammenligner seg med folk som har det verre, at de bagatelliserer og idylliserer, det vil si «overdriver» sin egen tilfredshet, mer enn yngre (Slagsvold 1985).

At eldre «tar det» bedre på grunn av lavere forventninger, betyr ikke nødvendigvis at de har det bedre enn yngre. Flere har derfor pekt på at man bør være forsiktig i fortolkninger som bygger på subjektive mål på livskvalitet blant eldre (Ringén 1995). Bildet er mer nyansert, og dette bør også reflekteres i sosialpolitikken på området.

Et tredje spørsmål er om aldersforskjeller i tilfredshet skyldes aldringsprosesser eller generasjonsforskjeller. Det er trolig at generasjon spiller en rolle – det vil si at eldres tilfredshet delvis skyldes velferdsveksten de har opplevd, og at de tilhører en generasjon som er vant til lite og til å være tilfreds med det man har.



Litteratur

Diener, E. mfl. (1999): Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Argyle, M. (2001): *The psychology of happiness* (2nd ed.), London: Taylor & Francis.

Pinquart, M. (2001): Age differences in perceived positive affect, negative affect, and affect balance in middle and old age. *Journal of Happiness Studies*, 2, 375-405.

Referanser

Nes, R.B. (2007): Well-being & psychological distress genetic and environmental influences on stability, change, and covariance, Oslo: Department of Psychology Faculty of Social Sciences University of Oslo: Unipub.

Næss, S. (1992): Alder og livskvalitet. *Aldring og eldre*, 2, 8-10.

Radloff, L.S. (1977): The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurements*, 1, 385-401.

Ringén, S. (1995): Well-Being, Measurement, and Preferences, *Acta Sociologica*, 38(1), 3-15.

Slagsvold, B. (1985): Inadequate living conditions and yet satisfied in old age (No. 5/85), Oslo: Norsk Gerontologisk Institutt.

Watson, D., Clark, L.A., og Tellegen, A. (1988): Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

Morgendagens eldre kan tenkes ha andre forventninger og krav for å trives. Det er imidlertid grunn til å forvente et stabilt tilfredshetsnivå av minst to grunner. For det første er det sannsynlig at virkningene av høyere forventninger og enda høyere velstandsnivå vil jevne hverandre ut blant morgendagens eldre. For det andre viser studier som følger de samme personene over tid, at tilfredsheten er svært stabil. Dette skyldes at tilfredsheten er relativt sterkt knyttet til arv og personlighetstrekk (Nes 2007).

Eldre har det bedre enn de gamle

Hovedkonklusjonen her, som i tidligere forskning, er at alder spiller mindre rolle for opplevelsen av velvære enn hva de fleste tror, men det kan være mer krevende både å være helt ung og svært gammel. Generelt styrkes noen typer velvære, mens andre svekkes med høyere alder, men forskjellene er små, i alle fall inntil svært høy alder.

Ser vi bort fra de aller eldste, har eldre mennesker på mange måter den høyeste opplevde livskvaliteten; de er minst like tilfreds som yngre, og opplever i mindre grad negative følelser. Men relativt mange av de aller eldste, de over 75 år, er deprimerte og ensomme. Blant de hjemmeboende eldre er det spesielt noen av dem – som ikke har partner, og som på grunn av svekket helse ikke kommer seg så mye ut – som har det vanskelig. Dette er en gruppe som trenger mer oppmerksomhet. Samfunnsplanleggere bør spesielt rette oppmerksomheten mot å tilrettelegge for økt sosial omgang og meningsfull aktivitet for denne gruppen.