

## Ingibjörg H. Harðardóttir lektor og Amalía Björnsdóttir dósent Menntavísindasvið Háskóla Íslands



# Virknir og þátttaka eldri borgara í samfélaginu:

## „Sjálfböðið starf veitir lífsgleði og styrkir sjálfsmýndina“

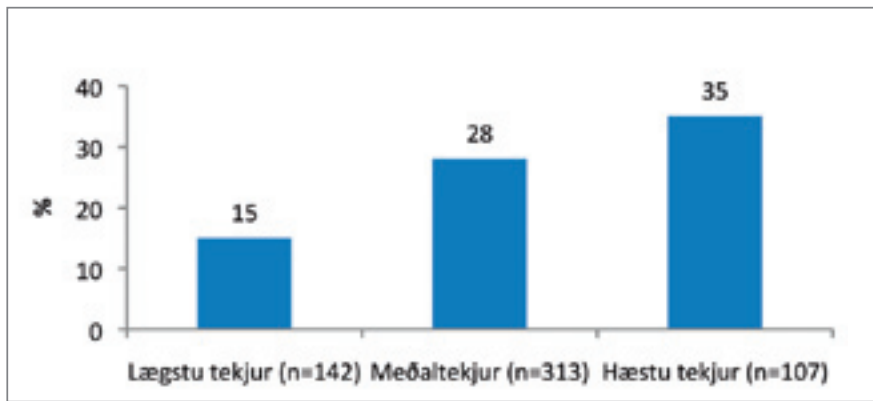
Að hafa hlutverk í lífinu er mikilvægt fyrir góða andlega líðan og veitir lífsfyllingu. Á efri árum breytast hlutverkin, þeim lýkur eða ný bætast við og margir upplifa makamissi, starfslok og búsetuskipti. Það getur haft mikil áhrif á virkni, sjálfsmýnd og sjálfsvirðingu fólks að missa hlutverk sem áður skipuðu stóran sess í lífi þess. Þetta getur skilið eftir tómarúm sem þarf að fylla og finna þarf önnur hlutverk til að viðhalda virkni og lífsfyllingu.

Margar rannsóknir sýna fram á að því virkara sem eldra fólk er og því fleiri hlutverk sem það hefur, þeim mun meiri sé lífsfylling þess og það lifi lengur. Adelman (1994) rannsakaði virkni eldri borgara, fjölda hlutverka sem þeir sinntu (allt upp í átta hlutverk; launþegi, maki, foreldri, sjálfböðaliði, afi/amma, nemi) og lagði mat á andlega líðan þeirra með þar til gerðum prófum. Efri árin einkenndust af breyttum hlutverkum þar sem ný hlutverk bættust við hin fyrri og komu jafnvel í stað fyrri hlutverka. Niðurstöður voru þær að haldi einstaklingur áfram að sinna hlutverkum sínum, hefur sú virkni áhrif á líðan hans. Þeim sem eru virkir líður betur, þeir eru ánægðari, minna ber á þunglyndi og þeim finnst að þeir geri meira gagn en þeir sem hafa færri hlutverk. Niðurstöður rannsóknar Atchleys sýndu einnig að það að vera virkur og taka þátt í samfélaginu leiðir til þess að fólk „upplifir sig yngra en fólk á sama aldri“ sem ekki er virkt í samfélaginu (Atchley, 1994).

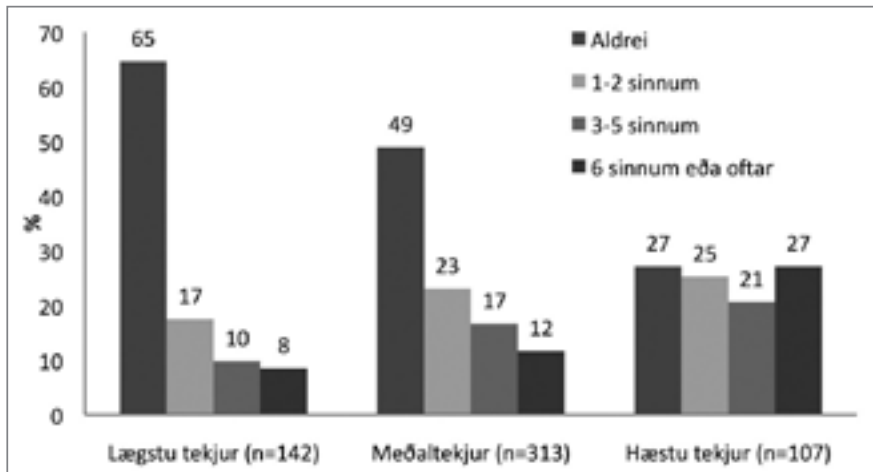
Félagslegar þarfir fólks eru ólíkar og taka verður tillit til einstaklingamunar þegar fjallað er um þarfir eldri borgara. Langtímarannsóknir innan þroskasálfræðinnar sýna að persónuleikinn breytist tiltölulega lítið frá bernsku til fullorðinsára þannig að einkenni á unga aldri gefa vísbendingar um persónuleika síðar í lífinu (McCrae og Costa, 1994). Rannsóknir Hagberg, Samuelsson, Lindberg og Dehlin (1991) og Field og Millsap (1990) benda einnig til stöðugleika persónuleikans.

Einnig bendir Atchley (1977) á að á efri árum bregðist fólk einfaldlega við á sama hátt og það hefur gert fyrr á ævinni það sé ákveðin samfella í hegðun fólks. Agahi, Ahacic og Parker (2006) skoðuðu t.d. þátttöku í tómstundastarfi og komust að því að þátttakan minnkaði með árunum en þeir sem voru virkir fyrr á ævinni voru það einnig síðar.

Á efri árum missir fólk nær undantekningalaust einhver af sínum hlutverkum. Hvernig það ber að og hversu mikilvæg hlutverkin hafa verið skiptir vissulega máli. Þessari reynslu þarf að laga sig að og finna ný verkefni og tilgang. Eldri borgarar beina athygli og umhyggju að fjölskyldu sinni (Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir, 2007; Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir, 2008) eða hjálpa öðrum öldruðum. Breytingar á daglegu lífi eða lífsaðstæðum verða sumum hvatning til að sinna sjálfböðastörfum. Niðurstöður rannsóknar



Mynd 1. Hlutfall eldri borgara sem hefur sinnt sjálfbodastörfum eftir tekjum.



Mynd 2. Hlutfall eldri borgara sem hefur sótt list- og menningarviðburði á síðustu 6 mánuðum eftir tekjum.

Steinunnar Hrafnadóttur (2006) um sjálfbodastörf sýna að 51,5% fólks á aldrinum 18–24 svaraði spurningunni um ávinning þess að stunda sjálfbodastörf væri að það nyti þess – en í aldurshópnum 65–80 ára svöruðu einungis 20% þannig. Hins vegar nefndi eldri hópurinn í 50% tilvika félagsskapinn sem helsta ávinning sjálfbodastarfs.

Í viðtali við Pálinu Jónsdóttur (2006) segir hún : „Aldraðir geta hjálpað öldruðum. Sjálfbodið starf veitir lífsgleði og styrkir sjálfsmyndina“. Þarna snertir hún kjarna málsins að sjálfbodastarf og stuðningur við aðra er gefandi fyrir þann sem sinnir því og þann sem nýtur þess. Ávinningur af sjálfbodastarfi eldri borgara er því mikill fyrir báða aðila.

Hér á eftir verða kynntar nokkrar niðurstöður rannsóknar á framlagi eldri borgara til samfélagsins, einkum þær er snúa að sjálfbodastarfi, en rannsóknin var gerð að frumkvæði Félags eldri borgara í Reykjavík.

## Aðferð

### Rannsóknarsnið og þátttakendur

Gagna var aflað með viðtölum og spurningakönnun. Í fyrstu umferð rannsóknar voru tekin viðtöl við 21 eldri borgara, tólf konur og níu karla, en þeir voru valdir samkvæmt ábendingum um fólk sem var virkt í samfélaginu. Reynt var að velja einstaklinga með ólíkan bakgrunn, svo sem með hliðsjón af búsetu, fyrri störfum og aldri. Meðalaldur þátttakenda var 73,7 ár. Elstu þátt-

takendurnir voru 82 ára en þeir yngstu 68 ára. Af þeim voru þrír enn í launaðri vinnu, þar af tveir í fullu starfi.

Unnið var úr þessum viðtölum og gerð spurningakönnun meðal eldri borgara. Þátttakendur voru valdir af handahófi úr þjóðskrá 1200 einstaklingar á aldrinum 67 til 85 ára. Endanlegt úrtak var 1123 einstaklingar því 4 voru búsettir í útlöndum, 5 látnir og 68 veikir. Alls svöruðu 725 eða 64,6%. Í 132 einstaklinga náðist ekki og 266 neituðu að svara.

## Framkvæmd

Tekin voru hálfopin viðtöl við þátttakendur á heimilum þeirra. Viðtölin voru tekin upp og vélrituð orðrétt. Ghefur verið grein fyrir niðurstöðum þeirra í sérstakri skýrslu (Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir, 2007). Rannsakendur lásu viðtölin yfir og leituðu að atriðum sem tengdust viðfangsefni rannsóknarinnar. Við greiningu var notað forritið NVivo 7.

Í spurningakönnun meðal eldri borgara var hringt í þátttakendur og lagðar fyrir þá 26 spurningar. Gallup sá um framkvæmdina. Niðurstöðum var skilað til rannsakenda í formi skýrslu (IMG Gallup, 2006) og SPSS-skrár en einnig hefur verið gefin út sérstök skýrsla um niðurstöðurnar (Amalía Björnsdóttir, Auður Torfadóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir, 2007). Unnið var frekar úr gögnunum með SPSS 17.0.



## Niðurstöður

Áður hefur verið gerð grein fyrir þeim stuðningi sem þátttakendur veita einstaklingum í fjölskyldu sinni (Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir, 2008) en hér verður skoðaður stuðningur við aðra, sjálfboda-störf og önnur virkni sem felst í þátttöku í samfélaginu.

Í fyrri hluta rannsóknarinnar kom fram að margir tóku þátt í sjálfbodastarfi sem oft var tengt starfi eldri borgara. Bæði var um að ræða formlegt sjálfbodastarf t.d. sem heimsóknarvinir hjá Rauða krossinum eða ákveðin heimili sem eru heimsótt á vegum kvenfélags. Einnig lýsa þessir einstaklingar óformlegu sjálfbodastarfi sem er óháð ákveðnum félagasamtökum. Setningar eins og „ég er með mína skjólstæðinga upp á dvalarheimili og er mikið búin að sinna þeim“ eru dæmigerð fyrir þessar lýsingar, annar viðmælandi lýsir daglegum kaffiboðum þar sem kemur söfnuður manna til að fá hjá honum kaffi og jólaköku eða kona sem þrífur sameign til að gera svolítið gagn því flestir íbúanna eru „aldraðri og hrörlegri“ en hún að eigin sögn.

Það var því forvitnilegt að kanna hvort þessi aðstoð við aðra eldri borgara væri algeng meðal eldri borgara. Í könnuninni kom í ljós að tæplega 14% þátttakenda sögðust aðstoða aðra eldri borgara og 3% sögðust þiggja aðstoð frá öðrum eldri borgurum. Hvorki kyn, aldur, búseta né tekjur tengdust svörum við þessari spurningu. Af þeim sem ekki áttu maka aðstoðuðu 16% aðra eldri borgara en 12% þeirra sem eiga maka. Einnig komu fram tengsl við það hvort viðkomandi átti afkomendur. Þeir sem ekki áttu afkomendur voru líklegri en aðrir (11%) til að þiggja aðstoð frá öðrum eldri borgurum.

Þegar spurt var um sjálfbodastörf eftir að 67 ára aldri hafði verið náð kom í ljós í könnuninni að tæplega 25% þátttakenda höfðu sinnt slíku eftir 67 ára aldur. Ekki var munur á körlum og konum en búseta hafði áhrif. 18% þátttakenda á höfuðborgarsvæðinu höfðu sinnt slíku en 35% þátttakenda landsbyggðinni.

Af þeim sem á annað borð sinntu sjálfbodastarfi voru það tæp 39% sem sinntu þeim einu sinni í viku eða oftár. Þannig sögðust 51% þeirra sem búa á höfuðborgarsvæðinu og sinna sjálfbodastörfum gera það vikulega eða oftár en sambærileg tala fyrir landsbyggðina er 29%. Það virðist samt vera að þeir aðilar á höfuðborgarsvæðinu sem á

annað borð sinna sjálfbodastörfum geri það oftár en þeir sem búa á landsbyggðinni.

Sjálfbodastörf voru sjaldgæfari hjá þeim sem ekki áttu afkomendur (11%) en hinum (25%). Einnig komu fram tengsl við tekjur eins og sést á mynd 1. Þeir sem hafa hærri tekjur eru líklegri til að hafa sinnt sjálfbodastörfum.

Viðmælendurnir í fyrri hluta rannsóknarinnar sóttu list- og menningarviðburði í nokkrum mæli. Með því taka þeir þátt í samfélaginu og styðja við list- og menningarlíf. Var það nefnt í viðtölum að eldri borgarar héldu uppi menningarlífinu, svo stór hópur þeirra sem sæktu slíka viðburði væru eftirlaunaþegar. Kona í viðtalsþópnum sagði: „Ef maður færi að taka stikk prufur af því hverjir koma á tónleika þá á klassiskum tónleikum er stór hluti eftirlaunafólk, bara ef að maður lítur yfir hópinn“. Í spurningakönnuninni kom fram að meira en helmingur þátttakenda höfðu sótt listviðburð á síðustu 6 mánuðum og um 15% höfðu farið 6 sinnum eða oftár. Ekki var munur eftir aldri eða kyni en fleiri íbúar höfuðborgarsvæðisins (56%) höfðu sótt slíka viðburði en landsbyggðarinnar (44%). Tekjur höfðu áhrif þar sem þeir sem höfðu hærri tekjur voru líklegri til að sækja list- og menningarviðburði (sjá mynd 2).

## Umræða

Persónuleikaeinkenni eru tiltölulega stöðug yfir ævina og fólk sem verið hefur mjög félagslynt á unga aldri er það að öllum líkindum líka sem eldri borgarar (McCrae og Costa, 1994). Eftirlaunaaldur er skilgreindur samkvæmt lögum og felur ekki í sér breytingar að öðru leyti en að líkur eru á að hlutverkum fækki eða þeim ljúki.

Þegar hlutverkum fækkar er mikilvægt að önnur taki við og fólk finni sér farveg við nýjar aðstæður í lífinu. Hvernig tekst til fer vissulega eftir heilsu, fjárhag og viðhorfum samfélagsins en einnig eftir eiginleikum einstaklingsins.

Fjölskyldan nýtur góðs af þeim stuðningi sem eldri borgarar veita (Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir, 2008) en einnig vinir, aðrir eldri borgarar og ótengdir einstaklingar. Í niðurstöðum kemur fram að þeir sem eiga ekki maka eru líklegri til að aðstoða aðra eldri borgara en þeir sem eiga maka. Þarna mætti velta fyrir sér félagslegum ávinningi þess sem aðstoðina veitir en samkvæmt rannsókn Steinunnar Hrafnisdóttur (2006) nefna 50% eldri borgara að félagsskapur sé helsti ávinningur sjálfbodastarfa.

Fleiri eldri borgarar á landsbyggðinni taka þátt í sjálfbodastörfum en á höfuðborgarsvæðinu. Af einhverjum ástæðum er þátttaka þar almennari þó hlutfallslega fleiri af þeim sem sinna slíkum störfum á höfuðborgarsvæðinu sinni þeim oftár. Tekjuhærri sinna frekar skipulögðu sjálfbodastarfi en þeir sem hafa lægri tekjur. Vel má vera að meiri nánd sé á landsbyggðinni sem verði til þess að þátttaka sé almennari en jafnframt stopulli. Hvers vegna tekjuhærri sinni frekar sjálfbodastörfum er erfitt að skýra. Þó má búast við að meiri menntun tengist hærri tekjum og fólk úr millistétt sé líklegra til finna sig í skipulögðu sjálfbodastarfi.

Eldri borgarar á höfuðborgarsvæðinu sækja frekar listviðburði en jafnaldrar þeirra á landsbyggðinni. Þar getur ráðið framboð en mun meira er í boði á höfuðborgarsvæðinu. Fjárhagur skiptir einnig máli en þeir sem hafa hærrí tekjur sækja frekar listviðburði en talsverður kostnaður fylgir því að sækja slíka viðburði. Með þessari þátttöku er verið að styðja við list- og menningarviðburði.

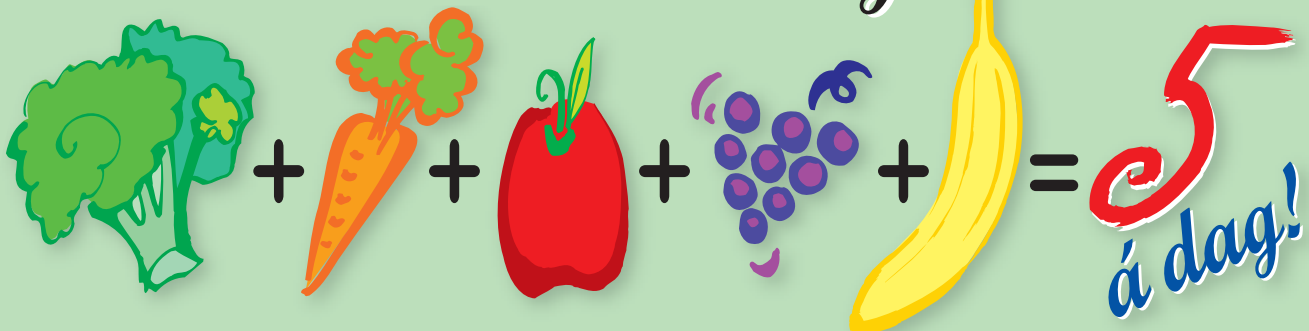
Þátttaka og stuðningur eldri borgara er þeim og samfélaginu mikilvæg. Með því að aðstoða aðra eru eldri borgarar um leið að skapa sér hlutverk í stað þeirra sem er lokið. Það er því mikilvægt að nýta krafta og vilja eldri borgara til verka þeim sjálfum og öðrum til gagns.

## Heimildir:

- Adelmann, P. K. (1994). Multiple roles and psychological well-being in a national sample of older adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 49(6), 277-285.
- Agahi, N., Ahacic, K. og Parker, M. G. (2006). Continuity of leisure participation from middle age to old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61, 340-346.
- Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir. (2007). Eldri borgarar og stórfjölskyldan. Í Gunnar Þór Jóhannesson (Ritstj.), *Rannsóknir í félagsvísindum VII* (bls. 493-504). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Amalía Björnsdóttir, Auður Torfadóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir. (2007). *Framlag eldri borgara til samfélagsins. Seinni bluti. Niðurstöður kannana meðal eldri borgara*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.

- Atchley, R. (1977). *The social forces in later life: an introduction to social gerontology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Atchley, R. (1994). *Social forces and aging* (7. útg.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Field, D. og Millsap, R. E. (1991). Personality in advanced old age: Continuity or change? *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 46(6), 299-308.
- Hagberg, B., Samuelsson, G., Lindberg, B. og Dehlin, O. (1991). Stability and change of personality in old age and its relation to survival. *Journal of Gerontology*, 46(6), 285-291.
- IMG Gallup (2006). *Framlag eldri borgara. Viðborfsrannsókn*. Reykjavík: IMG Gallup.
- Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir. (2008). Það þarf þorp til að ala upp barn: framlag eldri borgara til umönnunar barna á Íslandi. *Nella vef tímarit*. Sótt 10. júlí 2010 af <http://netla.khi.is/greinar/2008/016/index.htm>
- Ingibjörg H. Harðardóttir, Auður Torfadóttir og Amalía Björnsdóttir. (2007). *Framlag eldri borgara til samfélagsins. Fyrri bluti. Viðtalskönnun meðal eldri borgara*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- McCrae, R. og Costa, P. T. (1994). The stability of personality: Observation and evaluations. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 173-175.
- Pálína Jónsdóttir. (2006). Á ég að gæta bróður míns? *Listin að lífa* 11, 3, 36-37.
- Steinunn Hrafnadóttir. (2006). Af hverju vinnur fólk sjálfbodastörf? Í Úlfar Hauksson (Ritstj.), *Rannsóknir í Félagsvísindum VII* (bls. 235-244). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.

# Borðum grænmeti og ávexti -heilsunnar vegna



Einn skammtur getur verið einn meðalstór ávöxtur, 75-100g af grænmeti (þ.e. 1 dl af soðnu grænmeti eða 2 dl af salati), eða glas af hreinum ávaxtasafa.

Það er auðveldara en þú heldur að ná 5 skömmtum á dag. Þú getur til dæmis fengið þér einn ávöxt eða glas af ávaxtasafa að morgni og grænmetisalat með hádegismatnum, annan ávöxt síðdegis, tvær tegundir af grænmeti með kvöldmatnum. Skammtarnir eru orðnir fimm - og þar sem engin ástæða er til að hætta að svo komnu máli geturðu fengið þér ferska ávexti í eftirrætt.

**Mundu að fjölbreytnin skiptir máli!**

## Lýðheilsustöð, Hjartavernd og Krabbameinsfélagið

hvetja fólk til að borða fimm skammta eða 500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safu á dag fyrir fullorðna, þar af a.m.k. 200g af grænmeti og 200g af ávöxtum, auk kartafna.