

Vem blir en lycklig 80-åring?

Några resultat och erfarenheter från studier av beslutsfattande och bedömningar av lycka under livet

MEDELÅLDERN I VÄSTVÄRLDEN har de senaste hundra åren ökat konstant. Detta har skapat en situation där det idag lever fler personer över 65 år än någonsin tidigare. Andelen av befolkningen över 65 år är också större än någonsin. Eftersom människor fortsätter att utvecklas hela livet så är det föga förvånande att skillnader mellan yngre och äldre kan öka. Till exempel så förändras vår syn på känslor över åren då vi mognar känslomässigt under hela vår livstid. Det är inget konstigt att förvänta sig att en femtonåring kommer att hantera en situation annorlunda än en 65-åring, inte heller att en 95-åring reagerar annorlunda än en 65-åring.

Förra året (2014) bildades AgeCap – ett Forte-centrum för åldrande och hälsa vid Göteborgs Universitet mot bakgrund av att geroforskningen är mångdisciplinär. Det gemensamma målet för AgeCap är att främja äldre personers kapabilitet och förmåga att utföra handlingar för att uppnå mål som han eller hon värdesätter.

Ett av de första projekten inom AgeCap är DeciAge, som handlar om äldres beslutsfattande. Projektet vilar på grundtanken att ett välbefinnande förutsätter att man faktiskt kan fatta egna beslut som bidrar till att man blir lycklig. Detta villkoras också av beslutssituationer som är anpassade till de äldres förutsättningar och livsbetingelser. Traditionellt har beslutsfattande uteslutande setts i termer av rationella överväganden

vilket har gjort att vissa forskare och politiker i det närmaste har omyndigförklarat äldre såsom beslutsfattare med hänvisning till kognitiv svikt¹. Dagens psykologiforskare ser dock på beslutsfattande som en mer komplex process där både känslor och rationalitet samverkar. Exempelvis så beslutar man att börja pensionsspara för att öka lyckan senare i livet.

■ **Idag är de flesta forskare** överens om att beslutsfattande till stor del drivs av känslor; vi dras till det vi tycker om och undviker det vi ogillar. Känslor kan dock vara mer än bara en motivator i beslutsprocessen. För det första kan känslor påverka hur vi ser på själva beslutsprocessen, om vi känner oss lyckliga så kan denna positiva känsla smitta av sig på det beslut vi ställs inför. Risken finns även att vi blir överoptimistiska och undviker att uppmärksamma eventuella risker i en viss beslutssituation. Även det motsatta är möjligt om någon på grund av dåligt välbefinnande avstår från något som egentligen vore fördelaktigt. Känslor kan även motivera oss till att göra saker och ting på ett speciellt sätt. Utöver detta kan känslor även fungera som ett sätt att jämföra "äpplen och päron"². Ibland är det helt enkelt bättre och effektivare att göra en snabb känslomässig värdering av två alternativ än att försöka tänka sig fram till den bästa lösningen. De flesta beslut är dock varken en produkt av endast rationella eller känslomässiga processer utan dessa två processer samspelar ofta vid ett och samma tillfälle. Senare beslutsforskning har visat att känslomässiga processer i mycket högre utsträckning än vad vi tidigare trott ligger till grund för många av de bedömningar vi gör och de beslut vi fattar, men även för hur vi förstår vår omvärld.

Vi förutsätter att människor under livet genomgår en emotionell utveckling. Vi kan på goda grunder anta att en 15-åring och en 65-åring kan känna helt olika för "en fredagsnatt på stan", hoppa bungyjump eller opera och bingo. Vissa av dessa förväntningar bygger på stereotyper av äldre och yngre vuxna,



Av Pär Bjälkebring
Doktor, universitetslektor
Psykologiska institutionen
Göteborgs universitet
pop-par.bjalkebring@psy.gu.se



andra är grundade i faktiska ålderskillnader³. En betydande del av dessa skillnader har sin grund i skilda och unika erfarenheter vilka vi ser som generations- och kohorteffekter. Förändringar som kommer med åren reflekterar en psykologisk och beteendemässig anpassning kopplade till erfarenhet och även till en ökad visdom. Äldre har exempelvis på ett annat sätt fått erfarenheter om vilka tillvägagångssätt som fungerar eller inte fungerar. Detta leder till att problemhantering och rationella resonemang kan förändras med stigande ålder, samtidigt som man får en ökad erfarenhet av hur man upplever känslor och hur dessa kan påverkas av ett beslut⁴.

■ **Vi har studerat** hur personer i olika åldrar ser på lycka och hur de tror lycka förändras över en människas livstid. Genom att låta ett representativt urval från den svenska befolkningen skatta sin upplevda, både nuvarande och framtida lycka för varje tioårsperiod mellan 20 år och 80 år, kunde vi undersöka hur olika åldersgrupper uppfattar lycka under livet. När vi fokuserade på hur personerna upplevde lycka blev det tydligt att lyckan var relativt stabil över hela livsloppet, yngre var inte lyckligare än äldre eller tvärt om. Däremot rapporterade försökspersonerna att lyckan hade förändrats sedan tidigare perioder

*Vi fann ett genomgående och intressant
mönster i hur man svarade på frågorna
om den lyckligaste perioden i livet.*

av livet, och att de även förväntade sig att den skulle förändras i framtiden. Vi kunde notera att 20-åringarna förväntade sig att livet bara skulle bli bättre och bättre med stigande ålder medan 80-åringarna menade att livet hade varit mer fyllt av lycka när man var yngre. 40-åringarna ansåg att de var lyckligare än 20-åringar och man förväntade sig även bli än mer lycklig som 80-åring.

Vi fann ett genomgående och intressant mönster i hur man svarade på frågorna om den lyckligaste perioden i livet. Alla åldersgrupper skattade nämligen sin nuvarande ålder som den



*uppfylld
tillfreds
exalterad

förnöjsamhet
ljuspunkter
lyckorus
positiva känslor*

med minst lycka. Det kan tyckas sorgligt att man fann den nuvarande situationen vara den mest olyckliga under livet, men man kan även tolka det som att vi har förhoppningar och tilltro på framtida förbättringar, samtidigt som man selektivt betonar just ljuspunkterna under sitt liv. Förväntningar på framtiden och minnen av det förflutna har effekter på hur vi väljer att agera i nuet. Denna vetenskap är viktig och hjälper oss att fatta bättre och mer välgrundade beslut vilket förhoppningsvis kan ge ett lyckligt liv också som 80-åring.

Många studier precis som vår har jämfört skattningar av lycka mellan yngre och äldre⁶. Vissa har precis som vi funnit att skillnaderna mellan yngre och äldre är försumbara. Andra har funnit att yngre är lyckligare eller att äldre är lyckligare⁷. Frågan är dock om lycka för en 20-åring är samma sak som för en 80-åring? Om lycka betyder något annat när man blir äldre hur ska då en 20-åring kunna förbereda för att bli lycklig senare i livet? Vi frågade igen personer mellan 22 år och 93 år hur lyckliga de var nu och hur lyckliga de trodde att de skulle bli i framtiden⁸. Vi delade upp våra försöksdeltagare i tre grupper. Den första gruppen fick en inledande text: "Här får du ta ställning till lycka vid olika tidpunkter i ditt liv, både hur du har känt dig tidigare i livet och hur du tror att du kommer att känna dig i framtiden". Den andra gruppen fick en inledande text som skulle göra att de såg lycka som en känsla med hög aktivering. "Att vara lycklig är att kortvarigt vara exalterad och uppfylld av positiva känslor. Här får du ta ställning till lycka vid olika tidpunkter i ditt liv, både hur du har känt dig tidigare i livet och hur du tror att du kommer att känna dig i framtiden." Den tredje gruppen fick en inledande text som definierade lycka som en känsla förknippad med låg aktiveringsnivå: "Att vara lycklig är att vara helt tillfreds med sitt liv, att ha ett liv fyllt med glädje. Här får du ta ställning till lycka vid olika tidpunkter i ditt liv, både hur du har känt dig tidigare i livet och hur du tror att du kommer att känna dig i framtiden".

Alla grupper fick sen svara på samma frågor om hur lyckliga de varit vid olika tillfällen av sitt liv: "Med alla aspekter av ditt liv inräknade, hur lycklig är du just nu?". Äldre personer blev

påverkade av manipulationen (ändringen i den inledande texten) medan de yngre deltagarna inte blev det. Äldre personer sa att de var lyckligare när lycka var beskriven med ord som "tillfreds" och skattade lägre nivåer av lycka när denna beskrevs i termer av att vara "exalterad". Beroende på manipulation såg det alltså ut som att äldre var lyckligare än yngre (vid låg aktivering) eller som att äldre var mindre lyckliga än yngre (vid hög aktivering). Detta betyder att äldre relaterar till lycka på olika sätt beroende på vad vi lägger in i själva begreppet *lycka*; alltifrån stilla förnöjsamhet till aktivt lyckorus. Flera studier har replikerat dessa resultat med andra känslor och visat att äldre föredrar känslor i form av lugna känslor med låg aktivering, detta gäller både för positiva och negativa känslor där äldre i det senare fallet föredrar sorgsenhet framför att vara arg och ilsken⁹.

■ **En viktig lärdom** från studier av beslutsfattande under olika livsfaser är att äldre – i högre utsträckning än yngre – undviker negativ information och föredrar positiv information¹⁰. Att undvika negativ information kan ses som en viktig anpassnings- eller hanteringsstrategi, som gör att vår värld upplevs som mindre hotande och att man trots allt kan vara mer nöjd. Tyvärr kan denna selektivitet dock ge problem vid beslutsfattande där både positiv och negativ information måste beaktas som underlag för goda beslut¹¹.

De skillnader som finns mellan gamla och unga personer, oavsett om dessa reflekterar åldrande eller kohort, påverkar upplevelsen av själva beslutssituationen¹². Detta kan vara särskilt problematiskt om beslutssituationen för äldre är definierad av yngre personer. En 20-årig konsult kommer uppfattar sannolikt ett komplext valsystem annorlunda än en äldre hemmafru. Här finns för närvarande paralleller till vårdval eller val av utförare inom äldreomsorgen. En medvetenhet om skillnader mellan hur äldre och yngre värderar information och tänker kring dessa val skulle kunna ge beslutssituationer som är bättre anpassade till de åldersgrupper som faktiskt själva är direkt berörda.

*Vi måste alltså vara medvetna om de äldres
”positivitetsbias” om vi ska få en mer rättvis
bild av hur man uppfattar äldreomsorg och vård.*

I vårt pågående projekt om äldre som beslutsfattare i hemtjänsten använder vi oss av data insamlad från Socialstyrelsen, men vi har även intervjuat många äldre om hur man uppfattar möjligheterna att fatta kloka beslut. Materialet som Socialstyrelsen med hjälp av SCB har samlat in, *Brukarundersökningen i Hemtjänsten*, visar att äldre generellt är väldigt nöjda med den hemtjänst de får och att de som är äldre (över 85 år) är mer nöjda än de som är 65-75 år¹³. De äldres skattningar av nöjdhets med hemtjänsten görs på en femgradig skala och ofta slår skattningarna ”i taket” samtidigt som endast några få procent ger uttryck för missnöje.

Detta gäller inte bara hemtjänsten; Socialstyrelsen har genom sina brukarundersökningar i primärvården också visat att äldre är nöjda med all form av vård¹⁴. Med tanke på den psykologiska forskningen kring äldres bedömningar kan man undra om vården verkligen är så bra eller om det är så att äldre undviker att tänka på det som är negativt. Vid en intervju med en äldre dam förra året frågade jag om hon var nöjd med sin hemtjänst. Hon svarade *”Jag är väldigt nöjd”*. Jag såg att hennes dotter skruvade på sig, så jag frågade lite mer specifikt, om det fanns något som du är missnöjd med? Den äldre damen svarade *”Nej det tror jag inte, de är så snälla mot mig så”*. Då avbröt dottern: *”Men mamma, de har faktiskt glömt dig utomhus flera gånger. En gång fick du vänta i 6 timmar innan någon kom på att de glömt dig ute i kylan.”* Den äldre damen svarade *”Ja ja, men de gör faktiskt sitt bästa och jag vill inte klaga”*. I mina många intervjuer med äldre och deras anhöriga är historier som denna vanligare än man tror. En äldre man sa till mig: *”Unge man, det är inte lätt att bli gammal och det skulle inte bli bättre om jag satt här och tänkte på hur ont jag har i benen,*

att alla mina vänner är döda eller hur ensamt jag har det för jämnar”. Ett uttalande som direkt ger stöd för ovan resonemang om äldres tendens att fokusera på mer positiva aspekter än de negativa.

I media förmedlas inte sällan bilden av svensk hemtjänst i kris, samtidigt som vi i en internationell jämförelse har vård och omsorg i världsklass. Men detta konstaterande till trots måste vi självklart lyssna till och lära av äldres egna upplevelser. Det kan då emellertid finnas en risk att de psykologiska processer som gör att man föredrar att vara nöjd, framför missnöjd, också väljer att selektivt fokusera enbart på det som är bra. Vi får alltså även av äldre själva en alltför ”sockrad bild”. Vi måste alltså vara medvetna om äldres ”positivitetsbias” om vi ska få en mer rättvis bild av hur man uppfattar äldreomsorg och vård. Frågor i enkäter om nöjdhet måste också vara utformade för att undvika de takeffekter som vi nu ser i redovisningar från Socialstyrelsen. Om 90 procent anger högsta alternativet på en skala, då är detta alternativ faktiskt inte högt nog.

■ **Vidare forskning** är angelägen för att undersöka hur nöjdhet rapporteras bland nyare kohorter av äldre. De som idag är gamla har erfarenheter från ett annat samhälle och ett i många avseenden hårt liv, vilket gör att man kanske är nöjd även med det som för andra åldersgrupper bedöms vara det lilla. Det finns dock visst forskningsstöd för att denna psykologiska hanteringsstrategi är en universell process kopplad till allas vår åldrandeutveckling. Detta betyder att vi alla en vacker dag snarare kommer tänka på vad som är bra, istället för att fokusera på det dåliga, varför de flesta av oss förhoppningsvis att känna mer tillfredsställelse än missnöje. «

Referenser

- Peters, E., Västfjäll, D., Gärling, T., Slovic, P.: Affect and decision making: A “hot” topic. *J. Behav. Decis. Mak.* 19, 79–85 (2006).
- Västfjäll, D., Gärling, T.: Preference for negative emotions. *Emotion* 6, 326–329 (2006).
- Nelson, T.D.: Ageism: Prejudice against our feared future self. *J. Soc. Issues* 61, 207–221 (2005).
- Baltes, P.B., Baltes, M.M.: Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Success. Aging Perspect. Behav. Sci.* 1, 1–34 (1990).
- Allerhand, M., Gale, C.R., Deary, I.J.: The dynamic relationship between cognitive function and positive well-being in older people: a prospective study using the English Longitudinal Study of Aging. *Psychol. Aging* 29, 306–318 (2014).
- Diener, E., Suh, M.E.: Subjective well-being and age: An international analysis. Springer Publishing Co (1998).
- Frijters, P., Beaton, T.: The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *J. Econ. Behav. Organ.* 82, 525–542 (2012).
- Bjälkebring, P., Västfjäll, D., Johansson, B.E.A.: Happiness and arousal: framing happiness as arousing results in lower happiness ratings for older adults. *Front. Psychol.* 6, (2015).
- Pinquart, M.: Age Differences in Perceived Positive Affect, Negative Affect, and Affect Balance in Middle and Old Age. *J. Happiness Stud.* 2, 375–405 (2001).
- Carstensen, L., Mikels, J.: At the intersection of emotion and cognition aging and the positivity effect. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 14, 117–121 (2005).
- Slovic, P., Finucane, M.L., Peters, E., MacGregor, D.G.: Risk as analysis and risk as feelings: Some thoughts about affect, reason, risk, and rationality. *Risk Anal.* 24, 311–322 (2004).
- Finucane, M.L., Slovic, P., Hibbard, J.H., Peters, E., Mertz, C.K., MacGregor, D.G.: Aging and decision-making competence: an analysis of comprehension and consistency skills in older versus younger adults considering health-plan options. *J. Behav. Decis. Mak.* 15, 141–164 (2002).
- Öppna jämförelser 2014. Vård och omsorg om äldre: jämförelser mellan kommuner och län. Socialstyrelsen, Stockholm (2015).
- Sverige, & Sveriges kommuner och landsting. (2014). Öppna jämförelser 2014.