

”Moderna rackerier!”

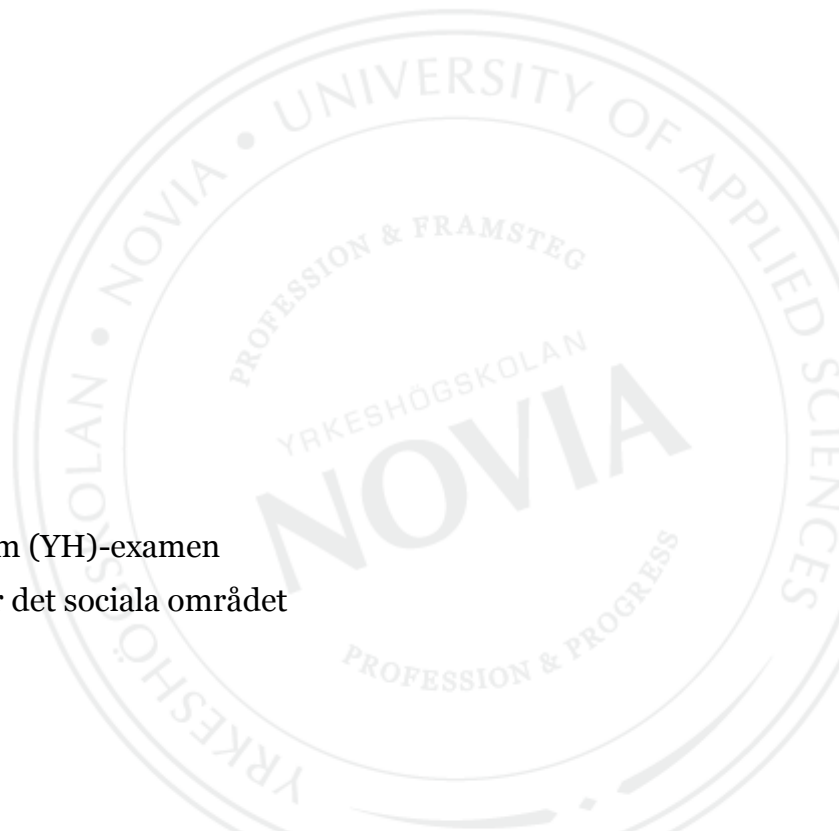
- En kvalitativ studie om hur äldre upplever att internetanvändning inverkar på ett gott åldrande

Lisa Djupsjöbacka

Ida Lampa

Ida Sjöholm

Examensarbete för socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området
Vasa 2015



EXAMENSARBETE

Författare:	Lisa Djupsjöbacka, Ida Lampa och Ida Sjöholm
Utbildningsprogram och ort:	Det sociala området, Vasa
Alternativa profilstudier:	Gerontologiskt arbete, funktionsnedsättningar och metodik
Handledare:	Mona Granholm och Ralf Lillbacka

Titel: "Moderna rackerier!" – En kvalitativ studie om hur äldre upplever att internetanvändning inverkar på ett gott åldrande.

Datum: 16.4.2015

Sidantal 46

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med denna studie är att undersöka hur äldre upplever att internetanvändning inverkar på ett gott åldrande. I vår undersökning har vi intresserat oss för hur internet påverkar sociala relationer och självkänslan. Vi undrar också om internetanvändningen kan bidra till att den äldre upplever sig mer självständig. Slutligen ser vi på hur äldre anpassar sig till IKT (Informations- och kommunikationsteknologi) och hur internet upplevs av icke-användare. Undersökningen är en del i projektet @geing online och är en kvalitativ intervjustudie, som består av tre fokusgruppintervjuer med äldre över 60 år.

Resultatet visar att äldre internetanvändare upplever IKT som ett positivt komplement som underlättar vardagen och bidrar till ett gott åldrande. Icke-användare ser internetanvändning som någonting främmande och komplicerat, vilket bidrar till osäkerhet och rädslor som i sin tur kan inverka negativt på ett gott åldrande. Däremot upplever vissa icke-användare att de inte går miste om någonting utan klarar sig bra ändå.

Språk: Svenska

Nyckelord: äldre, det goda åldrandet, IKT, socialgerontologi

BACHELOR'S THESIS

Authors:	Ida Lampa, Ida Sjöholm and Lisa Djupsjöbacka
Degree Programme:	Social welfare, Vasa
Alternative profilestudies:	Gerontological work, disabilities and methodology
Supervisors:	Mona Granholm and Ralf Lillbacka

Title: "These modern mischiefs!" – A qualitative study in how older people experience use of internet and its effect on successful ageing.

Date 16.4.2015

Number of pages 46

Appendices 1

Abstract

The aim of this Bachelor's Thesis is to investigate how older people experience the use of internet and its effect on a successful ageing. We have focused on how internet influences social interaction and self-esteem. We also wonder whether internet use can help older people feel more independent. Finally, we look at how older people adapts to ICT (Information- and communication technology) and the internet experienced by non-users. The survey is part of the project @geing online and is a qualitative study, which consists of three focus group interviews with older adults over the age of 60.

The results show that older people that use internet perceive ICT as a positive complement that makes the everyday-life easier and as a contribution to successful ageing. It was noted that non-users tend to see internet as something unfamiliar and complicated, which results in uncertainty and fear that might have a negative impact on a successful ageing. However, some non-users feel that they aren't missing out on anything by not using the internet.

Language: Swedish Keywords: older people, successful ageing, ICT, social gerontology.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Syfte och frågeställningar.....	2
3. Åldrandet och ett gott liv.....	3
3.1 Biologiskt åldrande.....	4
3.2 Psykologiskt åldrande.....	5
3.3 Socialt åldrande.....	6
3.4 Den salutogena modellen.....	7
3.4.1. KASAM - Känsla av sammanhang.....	8
4. Socialgerontologiska teorier om det goda åldrandet.....	10
4.1 Socialt kapital.....	10
4.1.1 Bakgrund.....	11
4.1.2 Olika dimensioner.....	11
4.2 Social utbytesteori.....	12
4.2.1 Bakgrund.....	13
4.2.2 Social utbytesteori inom socialgerontologin.....	13
4.3 Empowerment.....	14
4.3.1 Bakgrund.....	15
4.3.2 Olika infallsvinklar på empowerment.....	16
5. Tidigare forskning.....	17
5.1 Internet och välbefinnande.....	17
5.2 Internet och isolering.....	18
5.3 Fördelar och hinder med internet.....	19
6. Internetanvändning bland äldre i Finland.....	20
7. Den digitala klyftan	21
7.1 Digital exkludering och inkludering.....	22
8. Sammanfattning av teoridel.....	23
8.1 Teoretiska utgångspunkter.....	23
8.2 Internetanvändning bland äldre.....	25
9. Forskningsprojektet @geing online.....	26

10. Metod och tillvägagångssätt.....	27
10.1 Kvalitativ forskning.....	27
10.2 Tillvägagångssätt.....	27
10.3 Kvalitativ innehållsanalys.....	28
11. Resultatredovisning.....	29
11.1 Sociala kontakter.....	29
11.2 Fördelar med internetanvändning.....	31
11.2.1 Nättjänster.....	31
11.2.2 Aktivitet och tidsfördriv.....	32
11.2.3 Information och inläring.....	32
11.2.4 Samhällsengagemang.....	33
11.2.5 Övrigt.....	34
11.3 Rädslor och hinder.....	34
11.3.1 Den snabba teknologiska utvecklingen.....	35
11.3.2 Nättjänster.....	35
11.3.3 Inläring.....	37
11.3.5 Otillgänglig information.....	37
11.3.5 Övrigt.....	39
12. Slutdiskussion och kritisk granskning.....	40
Källförteckning.....	43
Bilagor	

1. Inledning

I dagens samhälle har utvecklingen av teknologin bidragit till att vi allt mer blir beroende av internet för att ha möjlighet att ta del av information, service och tjänster. Att behärska samt att ha tillgång till internet har blivit en förutsättning för att obegränsat kunna medverka i vårt moderna samhälle. Forskningen kring internetanvändning bland äldre är ett relativt nytt men väldigt aktuellt område. Därför valde vi att undersöka hur de äldre har anpassat sig till internet samt hur de upplever den teknologiska utvecklingen. Vi har också intresserat oss av att se hur internet påverkar välmåendet, sociala kontakter och ett gott åldrande.

Vi gör vårt lärdomsprov i samarbete med projektet @geing online som leds av DrPH Anna K. Forsman och projektarbetare är PM Johanna Nordmyr. Syftet med projektet är att utreda sambandet mellan tillgången till internet och äldres livssituation och välbefinnande, samt ifall och på vilket sätt man kunde använda internet som ett verktyg vid främjande av ett gott åldrande. (Inkludera Flera, 2014).

I vårt lärdomsprov använder vi oss av äldreomsorgslagens (2012/980) definitioner av äldre. Enligt definitionerna är *äldre befolkning* den del av befolkningen som är i en ålder som berättigar till ålderspension och en *äldre person* är en person vars fysiska, kognitiva, psykiska eller sociala funktionsförmåga är nedsatt på grund av sjukdomar eller skador som har uppkommit, tilltagit eller förvärrats i och med hög ålder, eller på grund av degeneration i anslutning till hög ålder (§ 3). Vi använder oss också av begreppet IKT som är en förkortning av informations- och kommunikationsteknologi.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka hur äldre upplever att internetanvändning inverkar på ett gott åldrande.

Centrala frågeställningar är:

- Hur påverkar internetanvändningen sociala relationer?
- Påverkar internetanvändningen självkänslan?
- Kan internetanvändning bidra till att den äldre upplever sig mer självständig?
- Hur anpassar sig äldre till IKT?
- Hur upplevs internet av icke-användare?

3. Åldrandet och ett gott liv

Åldrandet kan beskrivas som en individuell process, åldrandet i sig är oundvikligt så länge man lever. Skillnader som påverkar åldrandet är gener, miljöfaktorer, olika val av livsstil, sjukdomar och inverkan av hälsa och ohälsa. Det goda åldrandet kontra ett mindre gott åldrande kan ses som en balansgång mellan hälsa och sjukdom. I det goda åldrandet måste man ta hänsyn till individens egna upplevelser av åldrandet. Forskning visar att känslan av att vara äldre inte behöver sammankopplas med den kronologiska åldern, utan känslan av att vara äldre kommer oftast i samband med ökat behov av hjälp. (Kristensson, et.al., 2010, s. 18-19, 24-25).

Tornstam (2010, s. 179, 183) menar att det goda åldrandet är en social konstruktion, som kan se olika ut och påverkas av olika värderingar och i vilken kultur man lever i. Till vår kultur anses ett aktivt liv höra till det goda åldrandet och den äldre som hellre håller sig för sig själv anses vara mindre anpassad för att uppnå ett gott åldrande.

Det finns otaliga teorier om vad som innefattar det goda åldrandet. Rowe och Kahn (enligt Kristensson, et.al., 2010, s. 18, 24-25) menar att det goda åldrandet kan delas in i tre delområden som påverkas av varandra, dessa innefattar biologiska-, psykologiska- och sociala processer. Rowe och Kahn menar att ett gott åldrande är att ha förmågan att behålla dessa tre viktiga delområden:

- låg risk för sjukdom och sjukdomsrelaterade funktionsnedsättningar
- hög fysisk och psykisk funktion
- ett aktivt engagemang i livet

Trots att alla delområden innehåller både biologiska, psykologiska och sociala processer, har teorin ofta kritiserats eftersom det kan anses vara omöjligt att åldras utan att drabbas av sjukdom, vilket gör att det blir svårt att uppnå alla tre delområden (Kristensson, et.al., 2010, s. 18, 24-25).

Blevins och Troutman (2011) menar att även äldre med en svag fysisk förmåga kan uppnå ett gott åldrande, men då krävs det ett starkt socialt stöd, strategier för anpassning och en positiv framtidsbild. De menar att anpassningsförmågan är nyckeln till ett gott åldrande. Tornstam (2010, s. 179-180) menar också att anpassning är en förutsättning för det goda

åldrandet. Bland annat att den äldre kan anpassa sig till förändrade fysiska och psykiska förhållanden som kommer i samband med åldrandet. Den äldres fysiska förutsättningar försvagas samtidigt som de äldre är den grupp som upplever flest sociala förluster, i arbetsrelationer och vänskapsrelationer.

Att vara aktiv och delaktig i det sociala livet har en stor betydelse för god hälsa och välbefinnande, vilket i sin tur påverkar det goda åldrandet. Känsla av att vara del i ett större sammanhang är viktig, inte bara för äldre, utan för alla människor. Men när den fysiska kapaciteten avtar blir det svårare för den äldre att delta i aktiviteter och sociala sammanhang och på så vis känna delaktighet i livet utanför hemmet. Aktiviteter som känns meningsfulla och bidrar till hälsa och delaktighet varierar från person till person. Förutom fysisk förmåga så spelar också ålder, kön, social bakgrund, utbildning, livsstil och motivation in på personens aktivitet och delaktighet. (Fänge, et.al. 2010., s.106-109, 114).

Enligt Social- och hälsovårdsministeriets kvalitetsrekommendationer (2008:4) avser man med den *äldre befolkningens delaktighet* att man som medlem i samhället och som medborgare ska kunna påverka verksamheter och utveckling. Att delta betyder också att den äldre ska kunna vara delaktig i planeringen av sin egen service och utvärdering av tjänster. Också tillgången till olika tjänster och service påverkar känslan av delaktighet.

Att utvecklas och växa som människa är viktigt, också för äldre. Ryff menar (enligt Lundman et.al., 2012, s. 28-29) att ett gott åldrande innebär olika dimensioner av positivt tänkande som till exempel att kunna acceptera sig själv, uppleva positiva relationer till andra, ha kontroll över sin närmaste omgivning och känna mening och delaktighet i livet.

3.1 Biologiskt åldrande

Med det biologiska åldrandet menas en förändring på cell- och organ nivå. Allt i kroppen påverkas mer eller mindre av dessa förändringar och gör att risken att drabbas av ohälsa ökar i takt med det biologiska åldrandet. (Kristensson, et.al., 2010, s. 21). Det är inte åldrandet i sig som orsakar sjukdomar, utan det är i samband med minskad reservkapacitet som påfrestningar på kroppen ökar. Ökad påfrestning kan leda till allvarligare sjukdomstillstånd. Trots en allmän minskad reservkapacitet hos den äldre så finns det genetiska skillnader som gör att varje äldre persons biologiska åldrande kan se väldigt

olika ut. (Gustafson, et.al., 2012, s. 150). Förutom genetiska olikheter så påverkar också miljön och livsstil det biologiska åldrandet. Om inte miljö och livsstil inverkar på åldrandet skulle troligtvis människor bli ungefär lika gamla. (Kristensson, et.al., 2010, s. 18-20).

För att bidra till ett gott biologiskt åldrande gäller det att stöda den äldres egen kapacitet och optimera miljö och livsstil för att ge den äldre möjlighet att utnyttja så mycket som möjligt av sin livslängd. Det normala biologiska åldrandet är inte en sjukdom. Men på grund av normala åldersförändringar kan den äldre visa symptom som kan tolkas som sjukdomssymptom. Därför är utredningar och förebyggande åtgärder viktiga så att rätt behandling eller hjälpmedel kan minska sjukdom och skador och bidra till ett gott liv. (Gustafson, et.al., 2012, s. 149, 172).

3.2 Psykologiskt åldrande

Till det psykologiska åldrandet hör förändringar som berör intellekt och minne, men också anpassningsförmåga och hur man hanterar de förändringar som kommer i samband med åldrandet (Hagberg, 2000, s. 188). Den fysiska kapaciteten spelar också in när det kommer till det psykologiska åldrandet. Till exempel försämrad syn och hörsel bidrar till svårigheter att kommunicera, vilket kan skapa frustration i omgivningen och hos den äldre personen. (Kristensson, et.al., 2010, s. 18, 24-25). En försämring av minnet kan väcka oro och stress hos den äldre (Dahl, 2011, s. 179-180).

Studier visar att de olika intelligensstrukturerna påverkas eller försämras i olika takt. De intelligensstrukturer som är kopplade till det semantiska minnet, det som man lärt sig utantill och innefattar till exempel tal och sånger, försämras relativt lite under åldrandet, medan det aktiva arbetsminnet försämras snabbare. En vanlig föreställning som den yngre generationen har är att de äldre ofta känner sig ensamma och ledsna. Studier visar att de äldre är emotionellt mer stabila och känner mer positiva känslor och mindre negativa känslor än vad yngre gör. (Dahl, 2011, s. 180-185).

Baltes och Baltes (enligt Kristensson, et.al., 2010, s. 25) teori om selektiv optimering med kompensation går ut på att den äldre selektivt väljer områden och situationer i sitt liv och sin omgivning som den äldre kan fungera inom. Den äldre optimerar genom beteenden

som ökar den äldres förmågor och kompenserar med att aktivt anpassa sig till nya situationer och hitta nya lösningar och vägar. Kristensson ger som exempel en situation där den äldre selekterar genom att handla vid en affär som finns närmare än den affär som den äldre vanligtvis går till. Den äldre optimerar genom att köpa endast nödvändiga produkter som går lätt att frakta hem och kompenserar med att använda sig av till exempel en rollator eller kärra för att underlätta hemfärden. Med andra ord, den äldre anpassar sig till förändrade förhållanden och situationer på ett konstruktivt sätt

3.3 Socialt åldrande

Det sociala åldrandet innefattar förändringar i de äldres ställning i samhället samt sociala situation och sociala nätverk. Det sociala åldrandet påverkas också mycket av förmågan att anpassa sig till nya sociala situationer och samhällslig utveckling. Att åldras för med sig förändringar i det sociala livet. Förändringar så som förlorade roller och funktioner, till exempel i samband med pensionering. Den äldre upplever också förluster av personer som betydligt mycket i den äldres liv. I samhället finns en hel del negativa attityder mot äldre och bidrar till åldersdiskriminering och stereotyper. Detta kan göra att den äldre får en negativ självbild som i sin tur kan leda till ett mindre aktivt socialt liv. (Malmberg, et.al., 2011, s. 190, 204-206.) Hur äldre blir bemötta i samhället påverkas av den generella föreställningen om hur äldre är. Dessa föreställningar är ofta kulturbundna och påverkar också den äldres självbild. (Heikkilä, 2010, s. 44-45).

Det sociala nätverket i en äldres liv är det nätverk därifrån den äldre upplever sig få stöd och innefattar, förutom familj, släkt och vänner, också personer inom vård och omsorg. Man kan också definiera det sociala nätverket som de personer genom vilka den äldre upprätthåller sin sociala identitet och får emotionellt- eller materiellt stöd. Dessa personer ger information och hjälper den äldre att skapa kontakter. (Samuelsson, 2000, s. 266-267).

Tornstams teori om Gerotranscendens baseras på den äldres egen uppfattning och syn på det goda åldrandet och är en välkänd teori inom socialgerontologin. Tornstam menar att den äldre blir mer selektiv med sina sociala kontakter. Men det är viktigt att komma ihåg att det minskade intresset för ytliga sociala relationer inte är ett tecken på minskat socialt behov. Det är mer en fråga om kvaliteten i själva relationerna. Den äldre får istället ett ökat behov av stilla stunder för egna reflektioner.

Tornstam menar också att det är just kvaliteten i relationer och inte kvantiteten som ska beaktas när man tittar på sambandet mellan sociala nätverk och välbefinnande. (Tornstam, 2010, s. 180-184, 191).

3.4 Den salutogena modellen

Det var sociologen Aaron Antonovsky som i sin forskning ställde frågan vad det är som gör oss friska. Antonovsky fokuserade på vad det beror på att en del människor förblir friska fastän de utsätts för olika slags fysiska och psykiska påfrestningar. Enligt hans forskning beror det på att man har lyckats bevara en Känsla Av SAMmanhang (KASAM) i sitt liv. Det här var ett nytt synsätt som Antonovsky presenterade i slutet av 1970-talet, mycket av forskningen inom socialgerontologin hade tidigare fokuserat på olika typer av problem och hur man ska bemästra dem. Det här nya synsättet som Antonovsky presenterade kallade han salutogent på grund av att det fokuserar på hälsa och inte på sjukdom. (Tornstam, 2011, s. 263).

Antonovsky studerade och kartlade faktorer som gör att människor klarar av livets många svårigheter utan att dyka under för ohälsa. Istället för att fokusera på människans sjukdomar fokuserar man inom den salutogena modellen på människans *historia*, nämligen på hennes livsproblem och hur hon handskas med dem. Man fokuserar på vilka faktorer som befrämjar hälsa. (Tamm, 2002, s. 209).

Antonovsky menar att man måste se människan i hennes totala livssammanhang. Med det menade han att människan har en egen livshistoria, tillhör en viss bestämd kulturell krets, ingår i en viss samhällsklass och har en bestämd ålder och kön. De här alla faktorerna menade han att samverkar och bestämmer på vilket sätt människan löser sina livs- och hälsoproblem. (Tamm, 2002, s. 211-212).

Människans tillvaro är full av stressorer, till exempel livshändelser eller sjukdomar, men många överlever och kan till och med klara sig bra fastän de utsätts för hög stressbelastning. Om man inte ser på stressorer som direkt har en nedbrytande inverkan på organismen så går det inte att förutspå vilka konsekvenser de får för människans hälsa. Den salutogena inriktningen försöker lösa just detta mysterium. När människan ställs inför en stressor resulterar det i ett spänningstillstånd som hon måste hantera. Ifall resultatet av

en sådan hantering blir hälsa har individen hanterat spänningen på ett framgångsrikt sätt. (Antonovsky, 2005, s.16). Enligt Antonovsky är det genom att göra tillvaron begriplig som människan kan förhindra kaos och skapa ordning (Tamm, 2002, s. 212).

3.4.1 KASAM- känsla av sammanhang

Begreppet KASAM innefattar de tre komponenterna begriplighet, meningsfullhet och hanterbarhet och anses vara ett allmänt orienteringssätt som hjälper individer att möta och bemästra olika utmaningar i livet. När man kan förstå olika situationer, tro att man kan hantera dem och tycka att det är meningsfullt att försöka hantera dem uppnås en känsla av sammanhang i tillvaron. (Hagberg & Rennemark, 2004, s. 70; Tamm, 2002, s. 214).

De tre centrala komponenterna i KASAM är som tidigare nämnts begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Enligt Antonovsky är den första komponenten, *begriplighet*, kärnan i känsla av sammanhang. Med begriplighet menas att man förstår sig på både yttre och inre stimuli som begripliga istället för att man uppfattar tillvaron som kaotisk. En människa med hög känsla av begriplighet väntas kunna förutsäga hur livet gestaltar sig men kan även hantera oväntade händelser eftersom hon kan förstå helheten och sätta det i ett begriplighetsmönster. (Antonovsky, 1991, s. 39; Tornstam, 2010, s. 264).

Den andra komponenten, *hanterbarhet*, definieras som de resurser en människa upplever att hon har till förfogande för att bemästra de situationer hon möter. Dessa resurser består dels av ens egna inre resurser men också av yttre resurser som förses av andra till exempel familj, vänner, kolleger eller en religiös övertygelse. En människa med hög grad av hanterbarhet finner inte sig själv som ett offer i svårigheter, utan inser att livet för med sig både gott och ont och upplever att hon har resurser att hantera sådana situationer. (Antonovsky, 1991, s.40; Tamm, 2002, s. 214).

Den tredje komponenten, *meningsfullhet*, uttrycker till vilken grad man upplever att livet har en känslomässig innebörd. Människan upplever att livet har en mening och att åtminstone en del av situationerna som utmanar en i livet är värda att engagera sig i. Den som har högt värde på meningsfullhet möter olika problem och krav som utmaningar istället för bördor. (Antonovsky, 1991, s.41; Tamm, 2002, s. 215).

Enligt Antonovsky är alla tre komponenter viktiga för att uppnå känsla av sammanhang, men de kan upplevas olika starka i olika sammanhang. Antonovsky menar dock att meningsfullhet är den komponent som är viktigaste. Så länge individen ser en mening med de omständigheter hon befinner sig i har denne en förmåga att anpassa sig därefter. Om individen inte känner meningsfullhet blir varken begriplighet eller hanterbarhet långvarig. Efter meningsfullhet menar Antonovsky att begriplighet är den komponent som är viktigaste. Om en situation upplevs begriplig hittar man också de resurser som krävs för att hantera den. Även om en situation inte upplevs begriplig kan individen finna den begriplig om det finns ett engagemang, det vill säga en vilja för förståelse. Fastän Antonovsky rangordnar hanterbarhet sist i ordningen anser han inte att den är minst viktig. Att kunna hantera problem är en förutsättning för att KASAM ska kunna uppnås. (Tamm, 2002, s. 217-218; Antonovsky, 1991, s. 44-45).

Sammanfattningsvis är samspelet mellan dessa tre komponenter viktigaste. Om det finns en samverkan mellan komponenterna bidrar det till ett starkt KASAM medan obalans kan bidra till avsaknad. Genom att uppnå känsla av sammanhang kan individen hantera sitt liv och upprätthålla en god hälsa. (Tamm, 2002, s. 217-218; Antonovsky, 1991, s. 44-45).

4. Socialgerontologiska teorier om det goda åldrandet

I följande kapitel kommer vi att ta upp tre teorier som kan kopplas till det goda åldrandet. Teorierna vi tar upp är socialt kapital, social utbytesteori och empowerment. Orsaken till att vi valde dessa tre teorier är för att de tar upp de ämnen som vi vill ta reda på i vår undersökning och berör våra centrala frågeställningar, som till exempel sociala relationer och självkänsla och på vilket sätt dessa kan påverkas av IKT. Socialgerontologi innefattar psykologiska och sociologiska studier av åldrandet (Samuelsson, 2000, s. 247).

4.1 Socialt kapital

Socialt kapital är ett begrepp som har varit mycket omdiskuterat under de senaste decennierna. Definitionerna på socialt kapital är många och det är svårt att få en enhetlig beskrivning av teorin. Enligt Hyyppä (2007, s. 39) är socialt kapital i grunden en samhällelig egenskap som ska säkerställa allmänt erkännande, mänskliga rättigheter, rättvisa och politiskt och ekonomiskt deltagande. Vidare definierar Hyyppä (2007, s. 40) socialt kapital i ett ännu bredare perspektiv och menar att det är normer och sociala relationer som rotat sig in i de sociala strukturerna i samhället.

I sin artikel *Social capital in the creation of human capital* (1988) beskriver Coleman vikten av socialt kapital i skapandet av humant kapital, exempelvis utbildning. Han ser socialt kapital ur ett sociologiskt och ekonomiskt perspektiv. Det sociologiska perspektivet är de normer, regler och förpliktelser i det sociala livet. Det ekonomiska perspektivet handlar om hur individen har egna mål och strävar efter att maximera egen vinning. Han betonar även vikten av ömsesidighet och pålitlighet i sociala relationer mellan aktörer. Coleman menar att socialt kapital är ett instrument som kan föra samman de två olika perspektiven på sociala handlingar och bli en resurs som gör det möjligt att bättre uppnå olika mål. (Coleman, 1988, s. 95-98).

Socialt kapital kan även beskrivas som den sociala kunskap och de sociala kontakter man skapar genom deltagande i olika organisationer och föreningar. Då skapas nyttiga sociala nätverk som gör det enklare för människor att uppnå olika mål, agera effektivt och öka sitt inflytande. (Giddens, 2007, s. 515). Många av definitionerna tangerar ofta på något sätt Robert Putnams (2000, s. 18) definition av teorin som beskriver socialt kapital som band

mellan individer, det vill säga sociala nätverk och de normer för ömsesidighet och pålitlighet som uppstår mellan dem.

4.1.1 Bakgrund

Begreppet socialt kapital har förekommit flera gånger under 1900-talets gång. Den som verkar ha använt det först enligt Putnam (2000, s. 18) är L.J. Hanifan från West Virginia då han försökte förnya skolväsendet på landet år 1916. Under senare delen av 1900-talet är det främst teoretikerna Pierre Bourdieu, James Coleman samt Robert Putnam som är förknippade med begreppet socialt kapital och dess utveckling (Forsman, 2014, s. 21).

Både Hanifan och Coleman påpekade vikten av socialt kapital i samband med utbildning (Putnam, 2000, s. 19). Bourdieu betonade maktstrukturerna där det sociala kapitalet användes i kampen mellan olika klasser i strävan mot ekonomisk vinning (Hyypä, 2007, s. 38). Det som skiljer Putnam från Bourdieu och Coleman är att han lyfter fram det sociala kapitalet som en resurs som alla medborgare kan dra nytta av utan att vara tvungen delta i själva processen då sociala kapitalet skapas (Nygqvist, 2009, s. 90). I samband med forskning och hälsofrågor är det oftast Putnams teori som används när man undersöker kopplingen till sociala resurser och olika hälsoskillnader. (Forsman, 2014, s. 21).

4.1.2 Olika dimensioner

Socialt kapital kan delas in i olika dimensioner och nivåer. En vanlig begreppsindelning är strukturellt socialt kapital och kognitivt socialt kapital. Det strukturella sociala kapitalet innefattar delaktighet i frivilliga sociala nätverk och organisationer och kan mätas med antal sociala kontakter och socialt deltagande på olika sätt. Det kognitiva sociala kapitalet beskriver upplevelsen av sociala relationer och kvaliteten på dessa, det vill säga ömsesidighet och tilliten mellan människor. (Nygqvist, 2009, s. 90; Forsman, 2014, s. 21-22).

Socialt kapital kan även delas in i begreppen sammanbindande (*bonding*), överbryggande (*bridging*) och nivåänkande (*linking*) socialt kapital. Det sammanbindande sociala kapitalet är strukturellt (ett socialt nätverk) och kognitivt (där tillit och ömsesidighet finns)

och hittas främst mellan individer i nära relationer, det vill säga på individuell nivå mellan människor. Det överbyggande sociala kapitalet beskrivs även som strukturellt och kognitivt och är en gemenskap som sker mellan grupper. Det nivåänkande sociala kapitalet är strukturellt och hittas bland personer som befinner sig på olika nivåer till exempel myndigheter och grupper med olika maktpositioner och status. (Hyypä, 2007, s. 43; Forsman, 2014, s. 22)

En gemensam benämning för socialt kapital är ömsesidiga förhållanden och social tillit mellan individer och olika människogrupper. Värdet av det sociala kapitalet kan beskrivas utgående från följande principer; socialt kapital tillför ett mervärde för medlemmar i olika grupper, vidare uppfylls detta mervärde via den ömsesidiga tilliten, normerna och värden och dessa formas och uppstår ur naturliga former av organisationer som grundar sig på sociala nätverk och relationer. (Hyypä, 2007, s. 44).

4.2 Social utbytesteori

Social utbytesteori baserar sig på ömsesidighet och samspel. Man antar att varje människa kommer in i en relation med olika resurser och dessa resurser används i interagerandet mellan olika människor. Man förväntar sig att få tillbaka i samma mängd som man har gett. (Bengtson, et.al., 2013, s. 30-31; Tornstam, 2010, s. 203).

Social utbytesteorin är en modell som kan förklara sociala interaktioner och används bl.a. inom socialgerontologin för att ge en förståelse för socialt samspel mellan människor. Den kan förklara mönster i interaktion och hur relationer påverkas av olika resurser. Den visar också på fördelar med att ha bättre resurser i en utbytesrelation och uppkomsten av makt- och beroendeförhållanden. (Bengtson, et.al., 2013, s. 32-33).

4.2.1 Bakgrund

Utbytesteorin har sitt ursprung i ekonomisk teori från 1930-talet och det var sociologerna Homans och Blau, samt socialpsykologerna Thibaut och Kelley som ansåg att utbytesteorin kan tillämpas i det sociala samhället. Som en socialgerontologisk teori introducerades social utbytesteori av Dowd i början av 1980-talet och användes för att

förklara det minskade samspelet mellan yngre och äldre generationer. (Bengtson, et.al., 2013, s. 30).

4.2.2 Social utbytesteori inom socialgerontologin

För att kunna ingå i en balanserad utbytesrelation krävs det att båda parter kan både ge och få tillbaka. Inom socialgerontologin menar man att orsaken till att interaktionen mellan yngre och äldre generationer minskar är på grund av samhällets snabba utveckling och genom att resurser, som anses värdefulla, minskar när man blir äldre. Med minskade resurser blir man mindre intressant i en utbytesrelation och hamnar lätt i underläge (Malmberg & Ågren, 2011, s. 195-196). Exempel på resurser är social status, materiella saker, hälsa och energi eller kunskaper.

Dowd (enligt Tornstam, 2010, s. 204-205) menar att äldre har svårt att bibehålla en utbytesrelation just på grund av de minskade resurser och blir på så sätt främst en mottagare av olika tjänster och nyttigheter. Det gör att de äldre ofrivilligt hamnar i en underlägsen position och kan tvingas in i medgörlighet eftersom medgörlighet kan bli deras enda bytesvara. Detta tyder på en relation i obalans. En utbytesrelation i obalans kan leda till att den part med mindre makt drar sig ur relationen för att slippa känna skuld mot den som står i maktposition. En annan vändning kan bli att den äldre utvidgar sina resursområden för att ha något i utbyte och kunna fortsätta i utbytesrelationen eller helt enkelt söker sig till nya utbytesrelationer som är mer gynnsamma.

Blau (enligt Tornstam, 2010, s. 207) förklara vad det finns för alternativ till beroende och undergivenhet och hur personen i en underlägsen position kan återfå resurser som gör att den personen kan fortsätta som jämlik i en utbytesrelation.

Tabell 2. Alternativ till beroende och undergivenhet.

<p>Alternativ till undergivenhet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Egna tillgångar 2. Vända sig till en annan bytespart 3. Tilltvinga sig nyttigheter 4. Klara sig utan erbjudna nyttigheter 	<p>Förutsättningar för oberoende:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Strategiska resurser 2. Tillgängliga alternativ 3. Tvångsmakt 4. Minskade behov
<p>Förutsättningar för makt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oberoende av andra bytesvaror 2. Monopolisering 3. Lag och ordning 4. Materialistiska och politiska värden 	

Inom äldreomsorgen är maktförhållanden mellan vårdtagande och vårdgivande vanligt, där vårdgivaren hamnar i en maktposition gentemot vårdtagaren (Malmberg & Ågren, 2011, s. 196). För att undvika eller förebygga att den äldre hamnar i ett beroendeförhållande krävs det, utgående från Blau, (enligt Tornstam, 2010, s. 206-207) att man tillskriver den äldre mer makt genom att ge sådan service och tjänster som den äldre vill ha samt att ge den äldre valmöjligheter och möjlighet att själv påverka sin situation.

4.3 Empowerment

Enligt WHO (1998, s. 6) kan empowerment vara en social, kulturell, politisk eller psykologisk process genom vilken individen eller sociala grupper kan uttrycka sina behov, lyfta fram sina problem, hitta på strategier för att kunna delta i beslutsfattande och utföra politiska, sociala och kulturella åtgärder för uppfylla dessa behov. Begreppet används

flitigt idag av många olika aktörer, men alla lägger inte in samma betydelse i begreppet. Det finns olika teoretiska infallsvinklar på begreppet. (Askheim, 2007, s. 20).

Begreppet empowerment lägger tonvikten på att stödja personer som är i en utsatt situation. Det gäller både att hjälpa en person i en akut situation och främja hälsa och välbefinnande på längre sikt. Inom teorin är det också viktigt att betrakta människor som aktörer som själva vet vad som är problemet. (Askheim & Starrin, 2007, s. 9-12).

Empowerment kan förklaras som att tillägna sig styrka, kraft och makt. Med det här menas att personer eller grupper som är i en maktlös position ska anskaffa sig styrka som då kan ge dem kraft att komma ur maktlösheten. På det här sättet ska man då bli i stånd att motarbeta de krafter som håller en nere och på så vis få mera inflytande över sitt liv. Begreppet beskriver både en målsättning och de olika medel som behövs för att nå detta mål. (Askheim, 2007, s. 18).

Empowerment kan ske på både individ- och samhällsnivå. På individnivå handlar det om individens förmåga att fatta beslut och få kontroll över sitt privatliv. På samhällsnivå sker det mellan individer som agerar tillsammans för att uppnå större kontroll och få mera inflytande över olika samhällsfrågor. (WHO, 1998, s. 6).

4.3.1 Bakgrund

Empowerment presenterades i USA redan under 1920-talet men började användas på allvar först på 1970-talet. Under 1970-talet användes termen i samband med diskussioner om lokalt självstyre, lokal utveckling, social mobilisering och aktivism. Empowerment som begrepp och idé är följaktligen starkt kopplat till den sociala aktivistideologin och de sociala proteströrelserna som under slogan ”Power to the people” växte fram under slutet av 1960-talet i USA. Empowerment är ännu idag väldigt populärt men inte helt enkelt att definiera. Termen har inte ännu fått någon bra svensk översättning. (Askheim & Starrin, 2007, s. 9-10).

4.3.2 Olika infallsvinklar på empowerment

Empowerment som etablering av motmakt är en infallsvinkel på begreppet. Där sätts den största vikten på sambandet mellan den enskilde individens livssituation och de samhälleliga strukturella förhållandena. Det handlar om att stärka individerna och grupperna så att de får kraft att ändra sin livssituation som gör att de är i en maktlös position. Man vill få igång processer och aktiviteter som då kan förstärka deras självkontroll. I själva verket handlar det om att människor får bättre självbild, större självförtroende och mer kunskaper. (Askheim, 2007, s. 20).

Askheim (2007, s. 20) menar att en annan central punkt inom empowerment som etablering av motmakt är att medvetandegöra människor om sambandet mellan den egna livssituationen och yttre samhälleliga förhållanden. Det här är viktigt då man utgår från att individens position i samhällsstrukturen inte är naturgiven, utan ett resultat av människoskapta och historiska processer. De här förhållandena är skapta av människor så då kan de också ändras.

En annan infallsvinkel Askheim (2007, s. 22-23) tar upp är den marknadsorienterade riktningen. I denna infallsvinkel ser man individen som självständig och fri. Samhället och olika former av socialt liv fungerar här som medel för att uppnå individuella mål eller krav. Inom en sådan välfärdspolitik är det således en grundläggande princip att tjänstemottagaren själv har rätt att välja och bestämma hur deras behov ska tillgodoses. Ett viktigt mål blir här att minska statens handlingsutrymme och införa marknadsmodeller i välfärdssektorn. Tjänster som tillfredsställer brukarnas behov överlever och de som inte gör det kommer inte att behövas.

En tredje infallsvinkel som tas upp är den terapeutiska positionen. *Bemästrande* är ett begrepp som nästan har jämförts med empowerment och som används mycket inom rehabiliteringsområdet. Det handlar om att personer med till exempel varaktiga funktionshinder ska lära sig att leva med sin situation och bemästra utmaningar i vardagen och på så vis få kontroll över sitt liv. Det viktiga här är att ändra experternas roll från att vara styrande till att vara en samtalspartner på en jämställd nivå med den som behöver hjälp. (Askheim, 2007, s. 27).

Den fjärde infallsvinkeln är empowerment som liberal styrningsstrategi. Här utgår man från att individen å ena sidan gestaltas som en självständig individ som kan göra sina egna val men å andra sidan tycks dessa egenskaper inte vara förverkligade hos många av välfärdsstatens brukare. Arbetet blir således för hjälparen att väcka de här egenskaperna till liv. Man arbetar för att blockeringar som förhindrar individuell utveckling tas bort. (Askheim, 2007, s. 29).

5. Tidigare forskning

I det här kapitlet kommer vi att ta upp tidigare forskning om internetanvändning bland äldre. Vi kommer att se på forskning som undersöker internet och välbefinnandet, internet och isolering i samband med äldre som är bundna vid hemmet samt fördelar och hinder med internetanvändning. Tidigare forskning tyder på att användning av IKT inverkar positivt på ett gott åldrande. IKT kan vara ett verktyg för att bemästra förändringar och öka känsla av kontroll.

5.1 Internet och välbefinnande

I Israel har en undersökning gjorts bland äldre där man ville testa de psykologiska effekterna av att lära sig använda dator och internet. Man ville undersöka om dator- och internetanvändning kunde bidra till äldres välbefinnande och känsla av empowerment. Man delade upp deltagarna i två grupper. Den ena gruppen skulle gå en kurs i dator- och internetanvändning och den andra gruppen skulle gå kurser i stickning, målning, keramik och så vidare. Slutligen jämförde man grupperna. (Shapira, Barak & Gal, 2007, s. 477).

Både före kursernas start och fyra månader efter kurserna mätte man graden av deltagarnas fysiska funktion, depression, livstillfredsställelse, ensamhet och självkontroll. Resultaten visade en förbättring bland deltagarna som gick datorkursen inom om alla kategorier förutom fysisk funktion. I jämförelsegruppen visades en försämring inom alla kategorier. Enligt undersökningen kände sig deltagarna som börjat använda internet mera tillfredsställda med livet, mindre deprimerade och ensamma. De kände att de hade mera kontroll och mer tillfredsställd med sin nuvarande livskvalitet än de som deltog i andra aktiviteter under samma tidsperiod. (Shapira, Barak & Gal, 2007, s. 477-481).

När man analyserade uppföljningsintervjuerna bland deltagarna i datorkursen kunde man identifiera fyra centrala faktorer som deltagarna upprepade gånger betonade. De här var inläring av ett innovativt område, sociala fördelar med att använda internet som kanal för kommunikation, upplevelse av delaktighet och möjligheten att påverka och positiva känslor som uppstår i samband med användning av internet. (Shapira, Barak & Gal, 2007, s. 482).

Deltagarna ansåg att internet är något som mest används av ungdomar som tycker om ny teknologi. När deltagarna i hög ålder använde dator och internet fick de mycket positiv respons av omgivningen. Det här gjorde att de kände sig stolta över att klara av något som de tidigare ansett är någonting för ungdomar. Då de skickade e-post med sina bekanta upplevde deltagarna de sociala fördelarna med att hålla kontakten via internet. (Shapira, Barak & Gal, 2007, s. 482).

När deltagarna surfade på internet bidrog det till känslan av att vara uppdaterad, vilket i sin tur höjde känslan av tillhörighet. Material som de hittade på internet som till exempel historier, vitsar och allmän information använde de sedan i andra sociala sammanhang. Positiva känslor som de upplevde av att surfa på internet orsakades av bland annat variationen av aktiviteter som finns. Känslor de upplevde var allmän glädje, mental stimulans och utmaningar, känsla av kontroll och tillfredsställelse. De här känslomässiga upplevelserna är lika viktiga hos äldre människor som hos yngre och speciellt viktiga för äldre som inte utsätts lika mycket för utmaningar och aktiviteter. (Shapira, Barak & Gal, 2007, s. 482).

5.2 Internet och isolering

CHIP- (Computers for Homebound and Isolated Persons) är ett projekt man utfört i USA där man donerade datorer och erbjöd skolning åt äldre medborgare. Man valde ut äldre personer som var bundna vid hemmet och projektets syfte var att försöka minska deras isolering. Ett år efter att datorerna och internet hade blivit installerade gjorde man en uppföljning bland deltagarna med ett enkätformulär som de fick fylla i. (Bradley & Poppen, 2003, s. 19).

Resultaten visade att deltagarna använde sina datakunskaper mest till att kommunicera mera med andra och det bidrog till ökade sociala kontakter. Kommunikation med vänner eller familj ökade alltså bland deltagarna. En bättre kontakt till olika samhällstjänster hade deltagarna också. Via internetanvändning fick deltagarna som inte kunde lämna sina hem lättare tillgång till olika tjänster. Resultaten visade att deltagarna kände sig mera självsäkra när de till exempel hade bättre tillgång till information om invaliditetsersättningar. Enligt de här resultaten ser det ut som att en intervention som denna kan bidra till betydelsefulla förändringar i en isolerad persons liv. (Bradley & Poppen, 2003, s. 19-23).

5.3 Fördelar och hinder med internet

En annan studie har gjorts i USA där man ville undersöka vilka fördelar och hinder äldre upplevde som använde internet. I studien medverkade 58 personer och alla var 60 år eller äldre. För att få vara med i studien behövde man ha varit internetanvändare minst i en månad. Deltagarna fick fylla i ett enkätformulär som sedan analyserades. (Gatto & Tak, 2008, s. 803).

I Taks och Gattos (2008, s. 809) studie kom det fram att fördelarna med internet var att kunna skicka e-post med vänner och familj, spela spel, använda sökmotorer för att hitta information om resor, hälsa, finanstjänster och att shoppa online. Resultatet i den här studien var ganska lika som i de andra. Kontakten med familj och vänner via e-post var den viktigaste positiva aspekten av att använda internet. Denna kontakt gav deltagarna en känsla av samhörighet.

Hinder med internet var till exempel annonser, spam och pornografi. Försiktighet i fråga om att ge ut personlig information och rädsla för identitetsstöld var orsaker till att en del inte använde internetjänster. Vilseledande och felaktig information gjorde att en del också ifrågasatte trovärdigheten av informationen som finns på nätet. En del var rädda att datoranvändningen skulle bli ett beroende och då ta upp värdefull tid som man istället kunde ha spenderat med till exempel en vän. Brist på tid att spendera vid datorn och den tid det går åt att använda dator uppfattades som hinder för dess användning. (Gatto & Tak, 2008, s. 809).

6. Internetanvändning bland äldre i Finland

Internet och äldre är ofta förknippat med utanförskap. Många äldre lever fortfarande utanför det teknologiska samhället men användarna av internet ökar dock för varje år. I statistikcentralens undersökning om användningen av IKT framgår det att i den äldsta åldersgruppen i åldern 75-89 använder 28 % internet. Överlag blir finländare mer aktiva internetanvändare och de som använder internet flera gånger per dag ökade 2014 bland alla åldersgrupper. Nya användare fanns endast i åldersgrupperna över 55 år eftersom nästan alla i yngre åldersgrupper redan är internetanvändare. (Finlands officiella statistik, 2014).

En annan färsk undersökning, KÄKÄTE – Behändig teknologi för brukaren och LähiVerkko-projektet, påvisar också att de äldres internetanvändning ökar men att en stor del fortsättningsvis lämnar utanför nättjänsterna. Enligt en gallup som gjordes i december 2013 använder var tredje 75-åring internet, i jämförelse med 2011 då enbart var femte använde internet. I åldrarna 75-89 visade det sig att internet används minst. Dessa siffror visar att ungefär 290 000 finländare står utanför informationssamhället. (Nordlund, Stenberg & Lempola, 2014, s. 4).

De som tycks använda internet mest bland äldre är män i åldrarna 75-79 som tidigare varit verksamma och aktiva i arbetslivet. Kvinnorna som hör till den äldsta åldersgruppen 85-89 är de som använder internet minst. Undersökningen visar dock att det finns ett intresse bland de äldre att ta del av den nya teknologin. Av alla respondenter svarade 35 % att de med hjälp av internet ville hålla kontakten med vänner. De respondenter som redan hade tillgång till internet, 67 %, ville också använda internet till att ha kontakt med familj och vänner. Majoriteten av de äldre som deltog i undersökningen tror att de kan lära sig använda datorer lika bra som unga bara de får hjälp och rätta instruktioner. Många svarade dock att det är svårt att hänga med i den teknologiska utvecklingen och önskade mera tilläggsinstruktioner. (Nordlund, Stenberg & Lempola, 2014, s. 4-7).

7. Den digitala klyftan

Idag lever vi i en allt mer sammanlänkande värld där vi har möjlighet att kommunicera och uppleva samma händelser från olika håll i världen. Genom den snabba utvecklingen av IKT har internet blivit en av de främsta kanalerna för information och kommunikation. Den digitala revolutionen har gett människor möjlighet att aktivt delta i samhället genom att överföra och utbyta information samt delta i olika sociala medier. (Giddens & Sutton, 2014, s. 493-495).

I och med denna tekniska utveckling har det också skapats vissa klyftor i samhället. Begreppet *digital divide* började användas under 1990-talet i USA och syftade till att beskriva skillnader i hur människor hade tillgång och använde internet. Enligt Sassi (2005) är begreppet något diffus att definiera. I takt med utvecklingen av IKT har termen *digital divide* också utvecklats och blivit populär att använda då man talar om skillnader inom den digitala världen. (Sassi, 2005, s. 17).

I de industrialiserade länderna har den fortlöpande utvecklingen av IKT blivit en central beståndsdel för den ekonomiska tillväxten. Bredvid denna utveckling uppstår samtidigt en oro för ojämlikheten som uppstått i informationssamhället. Det är enligt Sassi (2005) vad som vanligtvis menas med *digital divide*, det vill säga skillnaderna i tillgången och användningen av informations och kommunikationsteknologi mellan sociala grupper inom olika nationer. (Sassi, 2005, s. 17).

Forskaren Pippa Norris talar om den digitala klyftan som ett flerdimensionellt fenomen och definierar begreppet utifrån tre olika nivåer; den globala klyftan, sociala klyftan och den demokratiska klyftan. I den globala klyftan syftar Norris på ojämlikheten mellan rika och fattiga länder, den sociala klyftan gäller olika grupper inom olika länder och den demokratiska klyftan är skillnaden bland de som är internetanvändare och deras sätt att använda eller inte använda internet som en resurs att påverka. (Norris, 2001, s. 4).

7.1 Digital exkludering och inkludering

Utvecklingen av IKT har bidragit till att det oundvikligen påverkar både på individ- och samhällsnivå. Genom den snabba framväxten har IKT blivit ett allmänt och mångsidigt användningsområde som berör både tillgängligheten till service och den sociala delaktigheten. Risken med denna utveckling är att det finns grupper som lämnar utanför och missgynnas genom den s.k. digitala exkluderingen. (Forsman 2014, s. 29).

Forskaren Pippa Norris definierar begreppet digital exkludering som ojämlikheter förenat med internetanvändning (Norris, 2001, s. 18). Digital exkludering är speciellt riskabelt då det gäller grupper som redan upplever att de står utanför samhället och inte har lika möjlighet att delta och påverka. Den äldre befolkningsgruppen är en utsatt grupp där ensamheten och bristande sociala nätverk redan är ett känt faktum. De som är internetanvändare gynnas av den teknologiska utvecklingen medan exempelvis de äldre är en grupp med relativt få användare av internet och därmed exkluderas från informationssamhället och går miste om flera samhälleliga tillgångar. (Forsman, 2014, s. 28-29).

För att den digitala exkluderingen inte ska expandera ännu mera är det viktigt att de som står utanför informationssamhället istället blir inkluderade. Genom att motarbeta digital exkludering kan man minska ojämlikheter mellan olika grupper i samhället. Forsman & Nordmyr poängterar vikten av att ge de äldre rätt redskap för att kunna inkluderas och ta del av informationssamhället. Internetanvändning kan således bli ett verktyg som positivt påverkar och stöder de äldres hälsa och situation i samhället. (Forsman & Nordmyr, 2013, s. 105-106).

8. Sammanfattning av teoridel

I det här kapitlet har vi sammanfattat vår teoridel för att läsaren ska få en snabb översikt av teoridelen. Vi har valt att dela upp sammanfattningen i två olika kapitel; teoretiska utgångspunkter och internetanvändning bland äldre.

8.1 Teoretiska utgångspunkter

Åldrandet är en individuell process och hör till livet. För att uppnå ett gott åldrande inverkar bl.a. gener, miljö, livsstil och hälsa kontra ohälsa. Upplevelsen av ett gott åldrande är individuellt och påverkas av många olika faktorer i ens liv. Vissa faktorer påverkar mer och en sådan faktor är anpassning. För att uppnå ett gott åldrande så måste man ha en viss anpassningsförmåga och positiv syn på livet. Annat som påverkar är just den äldres möjlighet att påverka sitt egna liv, sin omgivning och samhällets utveckling. Även om en god fysisk förmåga bidrar till ett gott åldrande så innebär det inte automatiskt att en sämre fysisk förmåga bidrar till ett mindre gott åldrande. Där är strategier för anpassning och ett starkt socialt stöd allt viktigare.

Det goda åldrandet är ett samspel av olika processer och vi har tagit upp det biologiska-, psykologiska- och sociala åldrandet samt den salutogena modellen och KASAM. Med det biologiska åldrandet menas en förändring på organ- och cellnivå. I samband med att man åldras så minskar reservkapaciteten och förekomsten av sjukdomar blir vanligare. Det biologiska åldrandet påverkas främst av gener och livsstil. Till det psykologiska åldrandet hör intellekt och minne, men också anpassningsförmåga och på vilket sätt man hanterar åldersrelaterade förändringar. Det sociala åldrandet innefattar den äldres sociala behov och nätverk. Att kunna anpassa sig till sociala förluster, så som arbetskamrater och nära anhöriga, är viktigt eftersom det är de äldre som upplever flest sociala förluster.

Den salutogena modellen handlar om vad det är som gör oss friska. Modellen fokuserar alltså på vilka faktorer som befrämjar hälsa istället för att förklara varför människor blir sjuka. Ett begrepp som har utvecklats ur det salutogena perspektivet på hälsa är känsla av sammanhang. KASAM består av de tre centrala komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet och bildar tillsammans en helhet som hjälper individer att möta och bemästra olika utmaningar i livet.

Socialt kapital är en teori med flera olika definitioner. Robert Putnam är dock en av de kändaste teoretiker som är förknippad med socialt kapital. Putnam förklarar socialt kapital som banden som knyter oss samman, det vill säga sociala nätverk. Mellan dessa nätverk uppstår det normer för ömsesidighet och pålitlighet. Begreppet socialt kapital delas ofta in i sammanbindande (*bonding*), överbryggande (*bridging*) och nivåänkande (*linking*) socialt kapital. Det sammanbindande sociala kapitalet hittas främst mellan människor i nära relationer, det överbryggande sociala kapitalet sker mellan olika grupper och det nivåänkande sociala kapitalet uppstår bland personer med olika nivåer, exempelvis olika myndigheter. Socialt kapital medför ett mervärde för individer i olika grupper. Detta mervärde uppstår via den ömsesidiga tilliten, normerna och värden. Sammanfattningsvis kan man säga att socialt kapital bygger broar och förenar olika individer och grupper.

Social utbytesteori kan användas för att förklara interaktionen mellan olika människor. Grundtanken är att alla människor kommer in i en relation med olika resurser som används som en slags bytesvara. I relationen förväntar man sig få tillbaka i samma mängd man har gett. Utbytesrelationer i obalans kan utvecklas till ett makt- och beroendeförhållande och är vanligt förekommande inom till exempel äldreomsorgen där den äldre är beroende av den vård som finns. Inom socialgerontologin har man använt social utbytesteori som en modell för att förklara interaktionen mellan yngre och äldre generationer och hur den minskar. Detta sägs bero på samhällets snabba utveckling och genom att resurser, som anses värdefulla, minskar när man blir äldre.

Empowerment kan förklaras som att anskaffa sig styrka, kraft och makt. Kortfattat kan det beskrivas som att personer eller grupper som befinner sig i en maktlös position anskaffar sig styrkor som ska hjälpa dem komma ur maktlösheten. På det här sättet ska personen eller grupper bli i stånd att motarbeta de krafter som håller dem nere och på så vis få mer inflytande över sina liv. Empowerment kan ske på både individ- och samhällsnivå. Begreppet används ofta idag men olika aktörer lägger in olika betydelser i det.

8.2 Internetanvändning bland äldre

I dagens samhälle är det många finländare som fortfarande lever utanför den teknologiska utvecklingen. Enligt statistiken ökar dock användningen av internet bland äldre för varje år. Genom den snabba utvecklingen av IKT har internet blivit ett allmänt och mångsidigt användningsområde där både tillgänglighet till service och social delaktighet har fått en avgörande betydelse för internetanvändare kontra icke användare.

De äldre är dock en åldersgrupp som ofta lämnar utanför och inte får samma möjlighet att ta del av information och tjänster som erbjuds alltmer via internet. I och med denna teknologiska utveckling har det skapats vissa klyftor i samhället. Inom IKT brukar man tala om *digital divide*, det vill säga den digitala klyftan. Den digitala klyftan beskriver skillnader i tillgången och användningen av IKT mellan olika grupper. Digital exkludering är en annan term som används för att förklara ojämlikheter förenat med internetanvändning.

Enligt en forskning som gjorts i Israel visade resultaten att de äldre som börjat använda internet kände sig mera tillfredsställda med livet, mindre deprimerade och ensamma. Inom ett annat projekt som gjorts i USA visade resultaten att internetanvändning bidrog till bland annat ökade sociala kontakter. Vidare har en annan studie undersökt vilka fördelar och hinder äldre upplever det finns med att använda internet. Enligt resultaten var fördelarna bland annat kontakten med familj och vänner via e-post, att internet kan fungera som en informationskälla och användning av nättjänster. Hinder med internet var bland annat spam, annonser och pornografi. En del var också rädda att internet skulle bli ett beroende och ta upp värdefull tid.

9. Forskningsprojektet @geing Online

För att läsaren ska få en liten överblick av det projekt som vi har samarbetat med kommer vi i korthet att beskriva forskningsprojektet @geing online. Projektet planeras att utföras mellan åren 2013-2016. Projektledare är DrPH Anna K. Forsman och projektarbetare är PM Johanna Nordmyr. Det övergripande syftet med projektet är att utreda hur man på bästa sätt kan använda sig av den teknologiska samhällsutvecklingen och internet som ett verktyg vid främjande av äldres (i detta projekt definierat som 60+) delaktighet i samhället och villkoren för ett gott åldrande.

Resultatet från första delen av projektet, som bestod av en systematisk översikt av kvantitativa och kvalitativa sambandsstudier, visar att de positiva aspekterna av internetanvändning kan potentiellt inverka på upprätthållandet och främjandet av det goda åldrandet. Projektet kommer att kompletteras med en enkätstudie där man vill se på samband mellan sociala och psykologiska effekter av internetanvändning/icke-användning, samt en intervjustudie där man är intresserad av de äldres subjektiva upplevelser av internetanvändning/icke-användning och dess samband med det goda åldrandet. Slutligen kommer man att genomföra en interventionsstudie för att se hur man bäst kan motivera och stödja internetanvändning bland äldre med begränsad internetvana.

Projektet samarbetar med följande institutioner:

Nätverket Inkludera Flera, BOWER-nätverket (Botnia Welfare – Coalition for Research and Knowledge, vars samarbetspartners är bl.a. Institutet för Hälsa och Välfärd (THL), Åbo Akademi i Vasa, Vasa Universitet, samt Yrkeshögskolan Novia), forskargruppen Enkät om Psykisk Hälsa i Västra Finland, samt Senter for eHelse och omsorgsteknologi, Universitet i Agder, Norge. (Forsman & Nordmyr, 2013.; InkluderaFlera, 2014.).

Vår medverkan i projektet är en del av intervjustudien där vi har fått medverka under intervjuerna och transkribera ljudinspelningarna från intervjutillfällena. I utbyte har vi fått använda oss av intervjumaterialet i vår egen analys och resultatredovisning.

10. Metod och tillvägagångssätt

I detta kapitel kommer vi att redogöra för hur undersökningen har genomförts. Vidare beskriver vi hur undersökningsgrupperna ser ut, vilken datainsamlingsmetod som har använts, hur vi har gått till väga och vilken analysmetod vi har använt.

10.1 Kvalitativ forskning

I den kvalitativa forskningsprocessen ligger samtalet som grund för forskningen. Genom att möta respondenterna ansikte mot ansikte skapas en närhet till ämnet och forskaren kan skapa en djupare förståelse och uppfattning av det fenomen som studeras (Holme & Solvang, 1997, s.101). Syftet med denna forskning är att få fram respondenternas egna upplevelser, tankar och känslor kring temat och därför är en kvalitativ studie ett relevant tillvägagångssätt för denna studie.

I den här delen av studien har @geing online valt att använda intervju som datainsamlingsmetod. Eftersom ämnet och de frågor som projektet vill få svar på kräver en öppen diskussion är intervjuerna planerade som fokusgruppintervjuer. Enligt Kvale och Brinkmann är fokusgruppintervjuer ett bra sätt att få insamlat olika åsikter och synpunkter om det ämne som är i fokus. Intervjuarens uppgift är att introducera ämnen och försöka skapa en diskussion där det finns rum för deltagarna att delge sina personliga åsikter där målet inte är att nå ett samförstånd utan att få fram olika uppfattningar. Deltagarna ska fritt få diskutera sina tankar och känslor som tangerar ämnet. Fokusgruppintervjuer minskar dock intervjuarens kontroll över diskussionens utveckling. (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 191).

10.2 Tillvägagångssätt

Före intervjun informerades respondenterna om att diskussionerna skulle spelas in. De fick alla skriva under ett dokument där de gav samtycke till medverkan i studien och informerades om datasekretessen och att inga namn eller annan information om deltagarna kommer att publiceras. Projektledarna informerade också om att ljudfilerna och transkriberingarna kommer att förstöras efter att analysen blivit gjord.

Fokusgruppintervjuerna bestod av tre gruppdiskussioner med seniorer i åldern 60+ från olika pensionärsföreningar i Vasa trakten. Intervjuerna leddes av Dr PH Anna K. Forsman och PM Johanna Nordmyr. I varje gruppdiskussion deltog sex personer, det vill säga 18 respondenter sammanlagt. Deltagarna visste på förhand att temat för undersökningen var äldres välbefinnande, men diskussionerna var väldigt fria eftersom man inte ville att intervjuerna på något sätt skulle vara ledande. IKT var så att säga ett dolt ämne och först när det kom på tal i diskussionerna kunde projektledarna ställa följdfrågor om ämnet. Vi bifogar en bilaga med intervjufrågorna som projektledarna utgick ifrån (Bilaga 1). Bland respondenterna fanns både internetanvändare och icke-användare. Fokusgruppintervjuerna räckte ungefär en timme per grupp och ägde rum i februari 2015.

10.3. Kvalitativ innehållsanalys

I vår resultatredovisning har vi använt oss av kvalitativ innehållsanalys som metod. Den kvalitativa analysmetoden har som syfte att försöka fånga det subjektiva och unika. I den kvalitativa analysen försöker man särskilja och belysa det som kommit upp under intervjun samt bortse från sådant som är oväsentligt. (Lantz, 2013, s. 134; 136). Vi har under analysens gång hållit i åtanke att vara objektiva och inte dra förhastade slutsatser. Det är viktigt att se intervjun som ett pågående samtal och vi har inte använt oss av lösryckta citat, utan alltid beaktat sammanhanget i intervjun.

I bearbetningen av det insamlade intervjumaterialet har vi använt oss av en allmän modell för kvalitativ databearbetning (Lantz, 2013, s. 140). Vi har först plocka ut det väsentliga ur intervjuerna, sedan sökt efter mönster och temaområden och kritiskt granskat materialet. Med jämna mellanrum har vi varit tvungna att ta ett steg bakåt för att få en objektiv bild av analysen.

11. Resultatredovisning

I intervjuerna diskuterades det om vad som inverkar på det goda åldrandet och välbefinnandet, men i vår analys och resultatredovisning har vi bara fokuserat på internetanvändning bland äldre och de diskussionsdelar som berör IKT. I resultatredovisningen har vi hittat tre olika temaområden som kom upp under våra gruppintervjuer. Dessa tre teman är sociala kontakter, fördelar med internetanvändning samt rädslor och hinder. Respondenterna bestod av 18 personer varav den yngsta var 67 år och den äldsta 98 år. Av alla 18 personer deltog endast 3 män. Hälften av deltagarna var internetanvändare och hälften icke-användare.

För att förtydliga vad som kommit upp under intervjuerna kommer vi att använda oss av citat. Citaten är bra att använda för att lyfta fram nyanser och djup i respondenternas tankar och åsikter. Citaten betecknas med citationstecken och kursiverad stil. I vissa citat har vi lämnat bort sådant som är oväsentligt och det skriver vi ut med tecknen (--).

11.1 Sociala kontakter

Bland respondenterna som använder internet kom det fram att de sociala medier som används är Skype och Facebook. Dessa medier används främst för att hålla kontakten med bland annat barn och barnbarn, samt vänner och bekanta. Det var också ett sätt att kunna hålla kontakt och interagera med anhöriga och vänner som bor långt borta. Internet ger en möjlighet att följa med till exempel hur barnbarnen växer och allmänt vad som händer i vardagen för släktingar och vänner. I teoridelen (se ovan, kap. 3) tar vi upp vikten av att vara aktiv och delaktig i det sociala livet och hur det inverkar på välmåendet, som i sin tur bidrar till ett gott åldrande. Genom möjligheten att ha kontakt via internet upprätthålls samtidigt det sociala kapitalet. För att kunna kommunicera över nätet krävs ömsesidighet. Ömsesidighet är någonting som kan kopplas både till socialt kapital och utbytesteorin.

“I förrgår Skypade jag med min dotter i Stockholm i en och en halv timme. Vi såg varandra hela tiden, så det är ju bra på det viset.”

“(--)Sedan kommenterar jag vissa släktingar, jag har en systerson i New York och ser lite och där har jag kunnat se bilder på barnen hur de växer och lite sådant här (--) Man kan ju kommentera och följa med var människor är i ens närvaro, i synnerhet sådana som inte bor i stan.”

“Nå just en släkting i Sverige så skriver så trevligt om sin egen familj. (--) Men mycket positivt så det är så trevligt att läsa och kommentera.”

När det diskuterades om Skype nämnde en icke-användare att denne också skulle behöva ha Skype eftersom respondentens dotter bor utomlands. En av respondenterna som var internetanvändare tyckte dock att Skype kändes som ett onaturligt sätt att kommunicera. Respondenten upplevde att det var genant och onaturligt att vara i bild och ville hellre använda telefon.

Ett annat sätt att hålla kontakten med vänner och bekanta är e-post. Flera respondenter talar om e-post som ett sätt att kommunicera och en respondent benämner det som att skriva brev. E-post upplevdes överlag hos internetanvändarna som ett trevligt sätt att kommunicera, samtidigt som det nämndes att det även är lite sorgligt att breven och korten har försvunnit i takt med att teknologin har utvecklats.

“(--)Just via e-post, det är trevligt. Sådana brev skriver jag(--)”

“(--)Skicka e-post åt någon och få till svar - You made my day! Det är inte så illa!”

Internetanvändning kan inverka både på det strukturella- och det kognitiva sociala kapitalet (se ovan, kap. 4.1.2) genom att äldre via internet kan upprätthålla kontakter till personer som inte finns i närmiljön. Samtidigt kan det tänkas att äldre via internet kan uppleva ömsesidiga relationer som till och med kan stärkas och fördjupas.

11.2 Fördelar med internetanvändning

Under kategorin fördelar med internetanvändning har vi fått fram fyra temaområden som vi kommer att redovisa. Användningsområdena var varierande men de övergripande teman är: nättjänster, information, inläring och aktiviteter.

11.2.1 Nättjänster

Enligt utbytesteorin (se ovan, kap. 4.2) är tillgången av resurser viktig för att upprätthålla en balanserad utbytesrelation. Att tillskaffa sig nya kunskaper och resurser, som internetanvändning, gör att den äldre kan känna sig självständig och delaktig. På så sätt hamnar den äldre inte i en underlägsen position där den äldre är beroende av någon annan. De flesta av respondenterna som är internetanvändare upplever att det är praktiskt att använda IKT i vardagen. Många använder sig av vissa E-tjänster som erbjuds allt mer i det teknologiska samhället. Under alla intervjuer kommer nätkontot på tal och tycks vara den E-tjänst som anses vara viktig och behändig av internetanvändarna. Att den äldre kan sköta sin egen ekonomi via internet kan tänkas bidra till en känsla av självständighet och att ha kontroll över sitt eget liv.

“Det är det där banken som är viktigaste.”

“Förstås är det ju nog bekvämt, då man kan sitta och betala räkningar på söndag kväll till exempel(--). Om man betalar räkningar över nätet så är det ju nog behändigt.”

Ett annat ämne som kom fram var de olika hälsovårdstjänsterna som finns till förfogande. De tjänster som kom på tal var till exempel E-recept och tidsbeställningar över internet. Även om vissa av respondenterna nämnde att de vill ha det till pappers tycktes E-recepten vara något som uppfattas som positivt när de väl förstått hur systemet fungerar. Tidsbeställningar över nätet var ett smidigt sätt att själv få välja och samtidigt spara tid.

“(--)läkartider är bra på nätet och samma sak labben. Labben är fenomenal på nätet. Jag menar du kan gå in och titta och så ser du tiderna och så åker du dit så att du faktiskt inte behöver sitta där halva morgon.”

Det här kan också kopplas till empowerment (se ovan, kap. 4.3). Då respondenterna lärt sig att till exempel beställa läkartider över internet eller använda nätbanken kan det tänkas att det bidrar till en personlig utveckling och större självförtroende i och med de nya kunskaperna. Man kan säga att de har bemästrat ett nytt område som då kan resultera i bättre självkontroll hos individen.

11.2.2 Aktivitet och tidsfördriv

Bland respondenterna som använder internet använde några internet som ett tidsfördriv och en källa till aktivitet. Bland annat en respondent läser en blogg varje dag och menar att det är mycket intressant. Under en av intervjuerna, när intervjuaren frågade vad som gör att man mår bra i vardagen och vad som är viktigt för välmåendet, kom datoranvändningen upp. En respondent menar dock att en nackdel kan vara att det går åt onödigt med tid eftersom respondenten kan sitta mellan 1-2 timmar per dag och spela Kungen. Överlag ansågs det vara ett positivt tidsfördriv bland internetanvändare. Att hitta nya sätt till aktivering är en viktig strategi när den fysiska funktionsförmågan avtar och begränsas. Anpassningsförmåga är en nyckelfaktor för att uppnå ett gott åldrande och selektiv optimering är en användbar strategi (se ovan, kap. 3, 3.2). Där kan internet bli ett användbart redskap.

“Ja det är TV och dator, det är ju det bästa.”

“Jag försöker med Sudoku varje dag (--) och så kastar jag pil varje dag ... nästan. Men man kan ju kasta på datorn. Jo, det finns många spel där.”

“Tiden går nog fort när man lägger patients.”

11.2.3 Information och inläring

En del av respondenterna nämnde också att internet är en bra informationskälla. Det kom fram under en av intervjuerna att en respondent använder internet då denne till exempel vill ha information om någon speciell sjukdom. En annan läser Vasabladet på webben och hoppar då över artiklar i papperstidningen som denne redan har läst på webben. De flesta

påpekade dock att de helst läser tidningen i pappersform, även de som var internetanvändare. Bland en del ansågs fördelarna med internet vara att det finns mycket information tillgängligt. Genom att informationen blir nåbar bidrar det till att skapa begriplighet som är en delkomponent i begreppet KASAM. Internet kan därmed vara ett stöd som gynnar begriplighet och förstärker känslan av sammanhang (se ovan, kap. 3.4.1).

“Men datorn är ju nog bra om man är sjuk och man vet vad sjukdomen heter. Så skriver man bara in sjukdomen så kommer det en massa saker om den där sjukdomen som man kan läsa. Så det är bra information just om sådant.”

“Jag är nog inne varje dag på internet. Läser Vasabladet på kvällarna.”

“Massor med information finns det.”

En respondent använder internet bland annat för att upprätthålla sina språkkunskaper genom att skriva e-post med en bekant som bor utomlands. Här är internet ett hjälpmedel för just detta.

“(--) Jag skall försöka lära mig någonting nytt varje dag. Jag kan slå upp i en tysk-ordbok och lära mig ett tyskt ord.. jag har kontakter utåt. En kontakt så skriver åt mig på tyska och jag svarar på engelska för det är lite enklare för mig. Såna infall kan man få när man är 80!”

11.2.4 Samhällsengagemang

En respondent berättade om att denne följer en riksdagsledamot på Facebook och kunde på så sätt följa med vad som händer inom politiken. En annan framhöll att respondenten kommenterar om olika samhällsfrågor på sociala medier. På så vis kan respondenten via internet vara med och påverka samhället och det bidrar till upplevelser som delaktighet och kontroll. Det stärker även det nivåänkande sociala kapitalet (se ovan, kap. 4.1.2). För de som är bundna vid hemmet på grund av någon funktionsnedsättning kan internet vara ett hjälpmedel för att kunna påverka och följa med i till exempel dagspolitiken. Det här kan även kopplas till empowerment (se ovan, kap. 4.3) som handlar om att individen ska ta kontroll över sitt liv. Via internet kan en person som är bunden vid hemmet få mera

kontroll över sitt liv genom att denne då har möjlighet att påverka samhällsfrågor och har lättare tillgång till olika tjänster. När man känner att man kan påverka och att man är delaktig i samhället bidrar det till positiva känslor.

“Jag har kommenterat kirurgin här i Vasa, ska vi ha den kvar eller inte, skall den vara eller icke vara. Jag kommenterade nu om silorna, ska de rivas eller inte, så jag skrev “riv, riv, riv” och sådant där ...”

11.2.5 Övrigt

Överlag verkar de respondenter som använde internet tycka att det finns ett tillräckligt utbud av datakurser. Hjälpt med mindre problem kunde vissa få från anhöriga och bekanta och många berättade att de har någon att ringa och fråga ifall de behöver hjälp.

“Det är ju det när man har barn och barnbarn så är det ju en trygghet man kan vända sig till och till en 15-åring och fråga när det gäller”

“Jag har nog dator, men de är så långt borta de där kunniga, barn och barnbarnen.”

“Vasa är en fantastisk stad att bo i. För vi har ju Arbis, vi har datorkurser på olika ställen så egentligen finns det ju ett utbud av olika möjligheter och att få hjälp. Och jag måste ju säga att vår webmaster här är ju fenomenal.”

11.3 Rädslor och hinder

Under intervjuerna märkte vi tidigt att det fanns mycket rädslor och hinder i samband med internet. Dessa känslor fanns inte enbart hos icke-användarna utan framkom också bland användarna. Vissa teman som vi tidigare tagit upp som fördelar hos internetanvändare framkom som rädslor och hinder hos icke-användare. Enligt Social- och hälsovårdsministeriets kvalitetsrekommendationer som togs upp i teoridelen (se ovan, kap. 3) beskrivs delaktighet bland äldre som en möjlighet att påverka och vara med i utvecklingen. För att det ska vara möjligt så måste tjänsterna vara tillgängliga för alla

medlemmar i samhället. Vi upplever att kvalitetsrekommendationerna brister på den här punkten eftersom så många äldre idag inte är delaktiga i IKT.

11.3.1 Den snabba teknologiska utvecklingen

Vid alla intervjuer kom det fram att många respondenter ansåg att den teknologiska utvecklingen går för snabbt fram och att det är svårt att hänga med. Bland de som inte använder internet fanns en större frustration än bland internetanvändare, men frustration fanns bland båda grupperna. Det framkom att den snabba utvecklingen bidrog till känslor av utanförskap och inkompetens. Till exempel menade en respondent att det är den teknologiska utvecklingen som förändrats mest dramatiskt de senaste åren och att det inverkar på självbilden och bidrar till känslor av att inte klara sig själv. För internetanvändarna tycks internet bidra till känsla av sammanhang medan icke-användarna upplever att internet kan vara svår att hantera och begripa. Enligt KASAM (se ovan, kap. 3.4.1) betonas vikten av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet för att kunna hantera utmaningar i livet.

“Men det är just den där teknologiska utvecklingen som ... det var på tal om här redan om datorer och sånt, att det har ju gått så rasande fort och det går säkert ännu fortare, att det känns som att man blir okompetent snart.”

“Nå, man känner sig utanför. Allt börjar växa en över huvudet. Det kommer jämnt på posten att man skall ta nätbanken. Man skall Googla och man skall kvittra och Twittra [Skratt] Facebook och allt vad det heter.”

11.3.2 Nättjänster

När det gäller bankärenden och att hantera den ekonomiska biten är det många av respondenterna som upplever det bekymmersamt i samband med internet. Bland icke-användarna finns det en rädsla att service och tjänster som finns tillgängligt idag ska försvinna. I dagsläget upplever de som inte använder internet att de klarar sig utan dator, men framtiden känns oviss och många upplever en oro för att servicen ska försvinna.

“Men på tal om data, om vi har den här servicen som finns idag och de inte tar bort den så då behöver vi ingen dator alls. Vi klarar oss riktigt bra utan. Men klipper de bort det här och vi ska börja fara in till stan så är det ju förstört. Men så länge vi får ha det som vi har det här i kommunen så då är det inget problem inte. (--) Men vi som är motståndare, det finns en hel hop sådana, vi behöver ingen dator. Så då kan det bli bekymmer efter en tid om de tar bort allt. För det är ju det de strävar till, att alla har en egen dator och att bankerna stänger. Men vi är ju så gamla så vi hinner kanske undan.”

“Det är anhöriga då som får sköta det.”

Att inte själv kunna ha kontroll över sin ekonomi har en stor inverkan på självkänslan och självbestämmandet. Om banktjänster tas bort och överförs till internet kan den äldre bli beroende av hjälp av till exempel anhöriga att sköta dennes ekonomiska angelägenheter. Enligt utbytesteorin (se ovan, kap. 4.2.2) är det svårt för den äldre att bibehålla en balanserad utbytesrelation just på grund av att den äldre ofrivilligt hamnar i en underlägsen position där den äldre tvingas finna sig i situationen. Samtidigt blir det nivåänkande sociala kapitalet (se ovan, kap. 4.1.2) också lidande då de äldre känner sig i underläge genom att de äldre inte får samma tillgång till myndighetstjänster vilket direkt kan kopplas till digital exkludering. En förutsättning för oberoende är att den äldre skaffar sig ny kunskap om internetanvändning (se ovan, kap 4.2.2).

Bland icke-användarna finns en rädsla att inte kunna hantera det som krävs för att använda dator och kunna uträtta ärenden som till exempel bankärenden. Att börja hantera siffror och dylikt över internet känns för oöverkomligt och tröskeln till att börja använda nätbanken kan kännas hög. Att varken begripa eller kunna hantera internet kan begränsa känslan av sammanhang (se ovan, kap. 3.4.1). Vidare finns det också en rädsla för att börja lämna ut personliga uppgifter över internet, även hos de som redan är internetanvändare. När det kommer fram vilka kostnader som kan uppstå i samband med att man skaffar dator verkar intresset för att börja använda dator svalna ytterligare för vissa icke-användare.

“Inte fastnar det i huvudet något mera. (--) Inte vågar jag börja på med något sådant.”

“Jag vet inte hur det är med ni andra som är inne på nätet, men jag handlar nog inte på nätet. Alltså jag vill inte ge ut mitt kort och kontouppgifter på nätet. Nog skall det väl vara säkert men ... “

11.3.3 Inläring

Bland icke-användarna så var det många som poängterade att de börjar bli för gamla för att lära sig data- och internetanvändning och såg ingen vits med att lära sig mera. Många nämner att de upplever att det redan är försent och att de borde ha börjat tidigare. Det framhölls också att det krävs ett visst intresse för att alls börja och att motivationen inte finns eftersom det upplevs att man klarar sig bra ändå. Många menar att man borde börjat med datorer för flera år sedan så att man skulle ha en chans att hänga med och att det finns en risk för att glömma hur man gör mellan gångerna. Ett hinder är också rädsla för att drabbas av någon typ av minnesjukdom som gör att man inte kan hantera datorer mera.

“(--)-Inte kan man hoppa in hux flux i en dator med detsamma inte. Man sku ju måsta kunna den redan.”

“Men man vet ju inte. Efter några år så kanske man lever men kan inte hantera det i alla fall. Då det har gått några år, med tanken och allting så ... inte är det ju sagt att man klarar sig fast man skulle sitta med datorn. Så då får anhöriga komma och reda upp då när vi har råddat till det.”

“Jag tycker allt annat fungerar bra men med datorn är det nog finito. Den står färdigpackad...”

“Man klarar inte av det där med data om man är lite dement.”

11.3.4 Otillgänglig information

På frågan om de tycker att samhället har tänkt på de äldre i den teknologiska utvecklingen upplevde de flesta under en intervju att det inte har beaktats. En del pratade om att man alltid hänvisar till webben för mer information i till exempel nyhetssändningar. För de som

inte är internetanvändare blir informationen otillgänglig i sådana fall. Även bland de som är internetanvändare upplevs det som frustrerande att behöva gå in på webben för att få mer information. Genom att information och service alltmer hänvisas till internet finns det risk för att den digitala exkluderingen ökar och ojämlikheter uppstår (se ovan, kap. 7.1).

“(--) Också bara på Yle, när man hör på nyheterna så säger de bara “läs mera på webben”. Man skulle nog helst höra direkt.”

“Det finns ju många som inte har skaffat sig någon dator.”

“(--) Så att det där att gå in på webben, det säger dom på barnprogrammen i Bolibompa och där så säger dom att man ska gå in på webben läsa och se vidare men jag har nog svårt med det, jag vill nog helst ha en papperstidning.”

I samma diskussion om samhället har tänkt på de äldre i den teknologiska utvecklingen kom det fram att man numera inte alltid får någon manual när man köper till exempel en mobiltelefon. Man hänvisas också här till webben för att få fram hur telefonen eller datorn fungerar. Det här upplevdes som problematiskt hos en del.

“Jag köpte ny telefon här om dagen och det kom inte med någon manual mera, så nu har de slutat tillverka manualer. Man ska gå in på webben och se hur telefonen fungerar. Så för att kunna använda en smarttelefon eller lite nyare modeller så ska man ha dator. Och jag menar det hjälper ju inte den äldre generationen som kanske inte lärt sig använda telefon.”

“Min man köpte en ny telefon men det fanns ingen beskrivning med så han gick då till försäljaren. (--) så frågade han om de inte har någon skriftlig berättelse om hur den fungerar så sa han “Nej, det har vi inte”. Men så stod det en pojke där med sin pappa och sa “Jag kan visa dig jag, det finns i telefonen.”

11.3.5 Övrigt

Övriga rädslor i samband med internetanvändning var bland annat rädsla för att göra fel och trycka på fel knappar. Det finns till och med rädslor för att datorn ska explodera. Rädslorna kan förknippas med okunskap i hur teknologin fungerar. Det fanns också en viss misstro till teknologin, till exempel att boka tid till hälsocentralen och att det verkligen fungerar.

“Som jag sa, det är så hemskt mycket man skall göra med dator nu för tiden och jag är så pass nervös så att jag bara är rädd för att göra fel och hamna till Filippinerna. [Skratt] Betala på någon sexfilm eller någonting. Jag tycker det är besvärligt.”

“Och sedan alla blanketter och så ska man gå in på webben, fyll i här och fyll i där. Och inte skall man behöva gå till polisen för att få körkort. Man ska fylla i på datorn något och så är man rädd för att man ska trycka på fel knapp och så försvinner allting. Datorvärlden så kämpar vi med. Det finns kurser, så de flesta här har ju gått på kurser och lärt sig att på ett ungefär trycka på rätt knapp. Men det får inte vara för invecklat!”

En av internetanvändarna menade också att sociala medier inte ska få ta över den mänskliga kontakten och påpekade hur viktigt det är med den fysiska kontakten. Istället kan sociala medier vara som ett komplement till etablerade relationer.

12. Slutdiskussion och kritisk granskning

Syftet med denna studie var att undersöka hur äldre upplever internetanvändningens inverkan på det goda åldrandet. Enligt tolkningen av resultatet ser vi att internetanvändare upplever IKT som ett positivt komplement som underlättar vardagen och bidrar till ett gott åldrande. Bland icke-användarna ser vi tendenser som tyder på att de upplever internetanvändning som någonting främmande och komplicerat, vilket bidrar till osäkerhet, frustration och rädslor som i sin tur kan inverka negativt på ett gott åldrande. Däremot tolkar vi att vissa icke-användare inte upplever sig sakna eller gå miste om någonting som är kopplat till internetanvändning, de klarar sig helt enkelt bra ändå.

Vår första frågeställning var hur internetanvändning påverkar sociala relationer. Vi hade förväntat oss att sociala medier skulle vara en större del av internetanvändningen än vad det slutligen var. Det var endast några få av våra respondenter som använde sig av sociala medier som till exempel Facebook. Däremot var Skype och e-post tjänster som verkade vara viktiga och användes för att hålla kontakt med nära och kära. Vi tyckte även att det var intressant att det till och med väcktes ett visst intresse bland några icke-användare när de hörde diskussionen om Skype och hur enkelt det är att kontakta till exempel barn som bor utomlands. I teoridelen tog vi upp anpassning och selektiv optimering som en viktig faktor för det goda åldrandet och vi upplever att internetanvändning är ett nytt sätt för de äldre att upprätthålla sociala kontakter.

Vi undrade också hur internetanvändning påverkar självkänslan och ifall det kan bidra till att de äldre känner sig mer självständig. Vi kom fram till att självkänslan påverkas både positivt och negativt. Positivt på det sättet att de lär sig någonting nytt och känner sig som en del av det teknologiska samhället och negativt eftersom utvecklingen går så snabbt och det upplevs som att de inte hänger med. Det kan tänkas att internetanvändarna känner sig mer självständiga när de kan använda sig av olika internetjänster. De negativa känslorna kommer igen från att internet känns väldigt främmande och komplicerat. Här ser vi behov av mer information och en avdramatisering av internetanvändning för att väcka intresse bland äldre.

Anpassningen till IKT är väldigt individuell och beror mycket på om intresset för internet och teknologi finns. Vi märkte en skillnad mellan de som ännu bor hemma och de som bor på serviceboende. De som ännu bodde hemma tenderade att använda internet mera än de

som bor på serviceboende. Detta kan bero på att de som bor på serviceboende har tillgång till sociala relationer och framför allt tillgång till assistans och hjälp ifall det behövs. De som bor hemma har kanske ett större behov av att hitta nya lösningar och sätt att bemästra vardagen. Procentuellt använde lite mindre än hälften av kvinnorna internet. Det här är inte förvånande eftersom tidigare forskning och statistik visar att kvinnor tenderar att använda internet mindre.

Om vi vänder på det hela och ser på hur samhället har anpassat IKT åt äldre ser vi brister. Mycket information finns inte längre tillgängligt någon annanstans än på webben och ofta förbises äldre och de som inte använder internet. Den teknologiska utvecklingen har gått för snabbt fram och skapat en digital klyfta där alla i samhället inte är inkluderade.

Användningen av internet skiljer sig inte så mycket om vi ser på vår egen användning i jämförelse med våra respondenter. Med det menar vi den generella användningen så som nättjänster, information, tidsfördriv och sociala medier. Det som skiljer sig är i vilken utsträckning vi använder internet. Eftersom internet är en sådan naturlig och stor del av vår vardag används internet och olika nättjänster väldigt okritiskt och ofta utan extra eftertanke. I motsats till vår användning är de äldre mer skeptiska och använder internet mer varsamt. Det sunda ligger någonstans mellan vår okritiskhet och de äldres försiktighet.

Våra respondenter var alla aktiva medlemmar i olika föreningar och verksamheter. De flesta av respondenterna bodde i tätort och hade nära till tjänster och service. För att få ett mer representativt resultat borde vi också ha inkluderat äldre från landsbygden och äldre som inte är föreningsaktiva. Det kunde ha varit intressant att se ifall det skulle ha påverkat resultatet och i så fall på vilket sätt. Med tanke på att äldre på serviceboenden inte verkar ha behov av internetanvändning, som vi tror beror på att tjänster, hjälp och socialt umgänge finns tillgängligt, är då behovet av internet och IKT större på landsbygden där tillgången till service inte är lika tillgänglig? Är tillgången till service och sociala kontakter en faktor som påverkar att vara eller inte vara internetanvändare? Det här är någonting som vi tog upp i teoridelen (se ovan, kap. 7.1) och ser som ett ämne man kunde utveckla ytterligare och undersöka vidare.

Vi tyckte att det var knepigt att välja vilka teorier vi skulle ta upp i teoridelen eftersom det finns så många teorier som går att koppla till äldre och det goda åldrandet. Efter att vi

transkriberat intervjuerna och började med analysarbetet insåg vi att det skulle ha funnits andra intressanta teorier som också skulle ha passat till vårt arbete, men det är svårt att på förhand veta vad som kommer upp under intervjuerna. Överlag är vi nöjda med teoridelens anknytning till ämnet och vi tycker att vi har fått svar på våra frågeställningar och att vår undersökning tjänar vårt syfte.

Nu i efterhand har vi konstaterat att det hade varit en fördel om vi alla fått närvara under samtliga gruppintervjuer. Det skulle ha underlättat analysprocessen eftersom det ger en bättre bild av intervjun om man fått höra och se respondenterna med egna ögon och öron. Projektledarna föredrog att bara en av oss deltog per gruppintervju, vilket var förståeligt eftersom grupperna var ganska små. Om vi hade gjort intervjuerna själva skulle vi alla ha deltagit vid intervjutillfällena. Fördelen med det slutgiltiga upplägget var att vi fick möjlighet att se på när professionella forskare arbetar och fick ett tillförlitligt material att utgå från. Det var en bra erfarenhet som vi kan ha nytta av i framtiden. Fokusgruppintervjuer som datainsamlingsmetod är någonting som vi ser mycket positivt på. Om vi hade haft enskilda intervjuer hade inte diskussionerna blivit lika omfattande och nyanserade. En svaghet med gruppintervjuer är att en väldigt dominant person kan påverka hela gruppens åsikt och på så sätt styra diskussionen. Det kan leda till att andras åsikter inte får plats i diskussionen. Överlag tycker vi att fokusgruppintervju var en ändamålsenlig datainsamlingsmetod för denna forskning.

Avslutningsvis vill vi framhålla att vårt ämne har varit lärorikt och intressant. Skrivprocessen har varit utmanande och spännande. Arbetet har fortskridit enligt tidtabell och överlag har allting gått enligt planerna. Vi vill tacka projektledarna för @geing online att vi fick delta i intervjustudien och vi hoppas att vår analys kan vara till nytta för projektet. Vi vill också tacka våra handledare för god handledning och hjälpsamma synpunkter. Ett speciellt tack vill vi rikta till kurssekreterare Maria Sund som alltid varit tillgänglig och hjälpt oss att hitta lugna och rogivande utrymmen för vårt skrivande. Sist men inte minst vill vi tacka respondenterna som deltog i intervjuerna och gjorde detta arbete möjligt. Under intervjuerna fick vi höra många visdomsord av erfarna människor som levt ett långt liv. Diskussionerna var inspirerande och det kom fram mycket som vi inte direkt kunde ta med i vår studie, men som vi däremot kan ta med oss i vardagen.

Källförteckning

Antonovsky, A., 1991. *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Antonovsky, A., 2005. *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Askheim, O-P., 2007. Empowerment - olika infallsvinklar. i: O-P. Askheim & B. Starrin red. *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning.

Askheim, O-P. & Starrin, B., 2007. Empowerment – ett modeord?. i: O-P. Askheim & B. Starrin red. *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups Utbildning.

Bengtson, V. L., Burgess, E. O., Parrott, T. M. & Mabry, J. B., 2013. Ingenting är mer praktiskt användbart än en god teori. Förklaring och förståelse inom socialgerontologin. i: L. Andersson red. *Socialgerontologi*. Lund: Studentlitteratur AB.

Blevins, C. & Troutman, M.F., 2011. Successful ageing theory and the patient with chronic renal disease: Application in the clinical setting. *Nephrology Nursing Journal*, 38(3), s. 255-260,270.

Bradley, N. & Poppen, W., 2003. Assistive technology, computers and Internet may decrease sense of isolation for homebound elderly and disabled persons. *Technology and Disability*, 15, s. 19-25.

Carlson, P., 2007. *Socialt kapital och psykisk hälsa*. Statens Folkhälsoinstitut, Rapport nr A 2007:05, s. 4-7.

Coleman, J., 1988. Social capital in the creation of human capital. *The American Journal of Sociology*, 94, s. 95-120.

Dahl, A., 2011. Psykologiskt åldrande. i: M. Ernst Bravell red. *Äldre och åldrande. Grundbok i gerontologi*. Stockholm: Gothia Förlag AB

Dehlin, O., Hagberg, B., Rundgren, Å., Samuelsson, G., & Sjöbeck, B., 2000. *Gerontologi. Åldrandet i ett biologiskt och socialt perspektiv*. Natur och Kultur.

Finlands officiella statistik (FOS)., 2012. *Hälften av finländare använder sociala nätverktjänster*. [e-publikation].

ISSN=2341-8702.2012. http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_tie_001_sv.html Helsingfors: Statistikcentralen [hämtat: 2.12.2014].

Forsman, A. K., 2014. Främjande av psykisk hälsa och förebyggande av psykisk ohälsa. i: S. Rolfner-Suvanto red. *Äldres psykiska hälsa och ohälsa. Prevention, förhållningssätt och arbetsmetoder*. Stockholm: Gothia Fortbildning AB.

Forsman, A. K. & Nordmyr, J., 2013. Internetanvändning som ett verktyg vid främjande av äldres psykiska hälsa och välbefinnande. i: J. Moring, V. Bergman, E. Nordling, J. Markkula, A. Partanen, M. Soikkeli (red.). *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Monipuolista sisällöllistä ja rakenteellista kehittämistä 2012*. Diskussionsunderlag 15/2013. THL.

Fänge, A. & Carlsson, G., 2010. Aktivitet och delaktighet. i: A. Ekwall red. *Äldres hälsa och ohälsa. - en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.

Gatto, S.L. & Tak, S.H., 2008. Computer, internet, and e-mail use among older adults: benefits and barriers. *Educational Gerontology*, 34, s. 800-811.

Giddens, A., 2007. *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur.

Giddens, A. & Sutton P.W. 2014. *Sociologi*. Lund: Studentlitteratur.

González, A., Ramírez, P., Viadel, V., 2012. Attitudes of the Elderly Toward Information and Communications Technologies. *Educational Gerontology*, 38, s. 585–594.

Gustafson, Y. & Olofsson, B., 2012. Den åldrande kroppen. i: A. Norberg, B. Lundman, & R. Santamäki-Fischer red. *Det goda åldrandet*. Lund: Studentlitteratur AB.

Hagberg, B., & Rennemark, M., 2004. *Den åldrande människans psykologi - ett livsloppsperspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Heikkilä, K., 2010. Kulturella aspekter och etnicitet. i: A. Ekwall red. *Äldres hälsa och ohälsa. - en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.

Holme, I.M., & Solvang, B.K., 1997. *Forskningsmetodik Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Hyyppä, M., 2007. *Livskraft ur gemenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Inkludera Flera, 2014. Forskningsprojektet @geing online. [Online]
<http://www.inkluderaflera.fi> [hämtat: 18.3.2015].

Kristensson, J., & Jakobsson, U., 2010. Olika perspektiv på åldrandet. i: A. Ekwall red. *Äldres hälsa och ohälsa. -en introduktion till geriatrisk omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur AB.

Kvale, S. & Brinkmann, S., 2009. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Lantz, A., 2013. *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur AB.

Malmberg, B. & Ågren, M., 2011. Socialt åldrande. i: M. Ernst Bravell red. *Äldre och åldrande. Grundbok i gerontologi*. Stockholm: Gothia Förlag AB

Nordlund, M., Stenberg, L., & Lempola, H-M., 2014. *Use of information technology, reasons for non-use, age group 75–89 – survey summary*. u.o., KÄKÄTE Project and LähiVerkko Project.

Norris, P., 2001. *Digital divide, civic engagement, information poverty and the internet worldwide*. Cambridge: University Press.

Nyqvist, F., 2009. *Social capital and health: variations, associations and challenges*. Åbo: Åbo Akademi.

Putnam, D.P., 2000. *Den ensamme bowlaren*. Danmark: SNS förlag.

Rothstein, B., 2003. *Sociala fällor och tillitens problem*. Stockholm: SNS Förlag.

Sassi, S., 2005. Skapar nätet ojämlikhet?. *Nordicom-information*, (27)1, s. 17-27.

Shapira, N., Barak, A. & Gal, I., 2007. Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health*, 11(5), s. 477- 483.

Social- och hälsovårdsministeriet. Kvalitetsrekommendationer om tjänster för äldre. Helsingfors: 2008:4. www.stm.fi [hämtat: 24.3.2015].

Tamm, M., 2002. *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*. Studentlitteratur: Lund

Tornstam, L., 2010. *Åldrandets socialpsykologi*. Norstedts Förlagsgrupp AB.

White, H., Mcconnell, E., Clipp, E., Branch, L.G., Sloane, R., Pieper, C., & Box, T.L., 2002. A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging & Mental Health*, 6(3), s. 213–221.

World Health Organization, 1998. *Health Promotion Glossary*. Geneva.

Finlands författningssamling

Lag om stödjande av den äldre befolkningens funktionsförmåga och om social- och hälsovårdstjänster för äldre. 28.12.2012/980 www.finlex.fi [hämtat: 24.3.2015].

Focus group interview

Themes to be discussed and examples of useable questions

Opening question:

Vad är viktigt för ert välbefinnande i vardagen?

Positiva/ negativa/ praktiska saker – Fokus på den äldres upplevelser

Well-being

Vad är viktigt för att du ska må bra?

Varför är detta viktigt?

Vad får dig att må dåligt?

Varför?

Everyday life

Vad underlättar seniorenns vardag idag?

Varför? På vilket sätt?

Vad försvårar seniorenns vardag idag?

Varför? På vilket sätt?

(Frågor när IKT kommer upp

Hur ser man på internet och IKT idag?

Hur påverkar IKT vardagen?)