



# Einelti meðal eldri borgara

Veruleiki eða vitleysa?

P. Kári Olsen

Lokaverkefni til BA-prófs  
Deild heilsuefningar, íþróttar og tómstunda



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ



# **Einelti meðal eldri borgara**

## ***Veruleiki eða vitleysa?***

P. Kári Olsen

Lokaverkefni til BA-prófs í tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Árni Guðmundsson

Deild heilsueflingar, íþróttar og tómstunda

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2019

Einelti meðal eldri borgara – Veruleiki eða vitleysa?

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs  
í tómstunda og félagsmálafræði við deild heilsueflingar, íþróttar og  
tómstunda á Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© P. Kári Olsen 2019

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

## Ágrip

Rannsókn þessi er lokaverkefni til BA gráðu í tómstunda- og félagsmálafræði. Tilgangur rannsóknarinnar var að skoða neikvæð samskipti eldri borgara á höfuðborgarsvæðinu frá sjónarhorni starfsfólks. Aðal áherslatriði rannsókna voru neikvæð samskipti og sú hegðun sem gæti flokkast undir einelti.

Um er að ræða eigindlega viðtalsrannsókn þar sem tekin voru viðtöl við starfsfólk dvalar- og félagsheimila eldri borgara á höfuðborgarsvæðinu. Viðtölin veittu frekari innsýn í samskipti þeirra eldri borgara sem sækja reglulega í félagsstarf. Helsta markmiðið með þessari rannsókn er að sýna fram á að neikvæð hegðun og neikvæð samskipti eru ekki einungis vandamál sem yngri kynslóðir þurfa að glíma við. Höfundur telur að einelti megi finna hjá flestum aldurshópum samfélagsins. Lítið er til af heimildum um samskiptahegðun eldri borgara hér á landi og sér í lagi um einelti. Því má segja að í raun er rannsókn þessi tímamótaverkefni.

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b> .....	<b>3</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>7</b>
1.1 Markmið og tilgangur .....	8
1.2 Rannsóknarspurning .....	8
<b>2 Fræðilegar forsendur</b> .....	<b>9</b>
2.1 Skilgreining á einelti .....	9
2.2 Aldraðir .....	10
2.3 Öldrunarkenningar .....	11
2.4 Hlédrægnikenningin .....	11
2.5 Samfellukenningin .....	12
2.6 Samskipti .....	12
2.7 Tómstundir og tómstundamenntun .....	13
<b>3 Aðferð</b> .....	<b>15</b>
3.1 Rannsóknin .....	15
3.2 Rannsóknaraðferð .....	15
3.3 Þátttakendur .....	16
3.4 Gagnasöfnun .....	16
3.5 Greining gagna .....	17
3.6 Siðferðisleg álitamál og réttmæti .....	17
<b>4 Niðurstöður</b> .....	<b>18</b>
4.1 Einelti .....	18
4.2 Þolendur og gerendur .....	19
4.3 Áhrif eineltis á aldraða .....	20
4.4 Viðbrögð/Inngrip gegn einelti .....	21
4.5 Þjálfun, menntun og fræðsla .....	21
4.6 Eineltisáætlanir og úrræði .....	22
<b>5 Aðrar niðurstöður</b> .....	<b>24</b>
5.1 Einelti gagnvart starfsfólki .....	24
5.2 Mikilvægi tómstundafræðings .....	25
5.3 Samantekt .....	25
<b>6 Umræður</b> .....	<b>26</b>
<b>7 Lokaorð</b> .....	<b>28</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>29</b>



## Formáli

Viðfangsefni þessarar ritgerðar hefur verið mér ofarlega í huga um nokkurt skeið. Ástæðan fyrir því að ég valdi þetta efni er sú að sjálfur var ég þolandi eineltis í æsku og því lá það alltaf beint við að ritgerðin yrði tengd einelti á einhvern hátt. Aldraðir urðu fyrir valinu einfaldlega vegna þess að sá aldurshópur er yfirleitt ekki tekinn með í umræðunni um einelti.

Það að sinna háskólanámi, skrifa lokaverkefni og ljúka því á réttum tíma er eitthvað sem ekki má taka sem gefnu. Þetta ferli getur svo sannarlega tekið á og því er nauðsynlegt að hafa gott stuðningsnet og bakland. Ég vil fyrst og síðast þakka Árna Guðmundssyni, leiðbeinanda mínum á þessu ferðalagi. Hann hefur stutt við mig alveg frá fyrsta degi og fram að lokaskilum. Ég er þakklátur fyrir okkar samstarf og ég hefði ekki getað hugsað mér betri leiðsögn. Einnig vil ég koma sérstökum þökkum til foreldra minna og systra. Þau hafa sýnt mér ómetanlegan stuðning síðustu þrjú ár, lyft mér upp á erfiðum stundum og hjálpað mér að komast í gegnum námið þegar ég sá ekki fram á það sjálfur.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 8. maí 2019

Pétur Kári Olsen



## 1 Inngangur

Þróun á sviði eineltismála á Íslandi hefur verið hröð undanfarin ár. Bæði á það við um eineltið sjálft og svo forvarnir gegn einelti. Með meiri fræðslu og betra upplýsingaflæði má færa rök fyrir því að þrátt fyrir viðkvæmt málefni virðist samfélagið opnara til þess að taka umræðuna. Það er hins vegar einn aldurshópur sem gleymist þegar taka á samtalið og virðist hann hafa gleymst í gegnum tíðina og eru það eldri borgarar samfélagsins.

Hugtakið einelti hefur yfirleitt verið einskorðað við börn, krakka, unglinga og ungmenni. Þegar við hugsum um orðið “einelti” tengja flestir það við yngri kynslóðina. Börn í skólanum, í frímínútum, á göngum skólans og jafnvel eftir skóla. Þrátt fyrir að hugur okkar leiti frekar til ungmenna þegar við tölum um einelti, er það staðreynd að einelti finnst í flestum kimum samfélagsins, algjörlega óháð aldurshópum. Umræður um einelti hér á landi fóru fyrst að gera vart við sig árið 1980 (Guðjón Ólafson, 1996) og því mætti segja að hugtakið sjálft sé þannig nýtt af nálinni. Síðan þá hafa ótal rannsóknir verið gerðar tengdar einelti og þá aðallega í skólum og hjá ungu kynslóðinni almennt. Einnig eru til heimildir um einelti í fangelsum (Ireland og Ireland, 2008) og þá er vinnustaðaeinelti vandamál sem virðist vera að riðja sér til rúms í nútíma samfélagi (Sansone og Sansone, 2015).

Eins og áður hefur komið fram er einn hópur sem nánast aldrei er eða hefur verið tengdur við umræðuna um einelti og eru það eldri borgarar. Í ljósi þess má velja því fyrir sér hvort aldur hafi áhrif á mannskepnuna og hvernig hún hegðar sér á síðari hluta æviskeiðsins. Að sama skapi er áhugavert að skoða hvort hækkandi aldur þýði það að einstaklingar hætta að leggja í einelti eða hvort þannig hegðun fylgi manneskjum áfram í gegnum lífið.

Það finnast ekki margar innlendar heimildir um einelti meðal eldri borgara. Þessi rannsókn byggist því aðallega á erlendum heimildum um málefnið þar sem rannsóknir hafa verið gerðar á samskiptum eldri borgara. Höfundur telur það mikilvægt að aldraðir gleymist ekki í umræðunni um einelti hér á landi, því þeir eru og verða stór hluti af samfélaginu. Það má heldur ekki gleymast að einelti getur átt sér stað hvar sem er, hvenær sem er. Sérstaklega á það við á þeim stöðum þar sem sömu einstaklingar eyða miklum tíma saman, jafnvel daglega. Félagsstarf eldri borgara byggist einmitt á þeirri hugmyndafræði. Þangað sækja einstaklingar daglega og eyða oft miklum tíma saman. Margt er einnig líkt með félagsheimilum aldraða og skólum séu innviðir beggja teknir til skoðunar. Matsalur, vinnuherbergi, sameiginleg rými, setustofur og fleira. Vegna áður nefndra líkinda taldi höfundur það áhugavert að skoða samskipti eldri borgara í félagsstarfi á höfuðborgarsvæðinu.

## 1.1 Markmið og tilgangur

Í gegnum nám mitt í tómtunda- og félagsmálafræði hef ég fengið frá fyrstu hendi að kynnast sögu fræðanna og fengið betri innsýn á þróun eineltismála hér á landi. Ég hef setið og hlustað á fjölda fyrirlestra tengda eineltismálum og fengið að kynnast starfi og reynslu fagfólks á þessu sviði. Það sem höfundur telur vera áhyggjuefni er hversu lítið er fjallað um aldraða og samskiptahegðun sem telja mætti til eineltis. Eini áfanginn sem fjallaði sérstaklega um aldraða fór í ýmis mál er varða eldri borgara en ekkert tengt neikvæðum samskiptum þeirra, hvað þá einelti. Höfundur veltir fyrir sér hvort það sé vegna þess hversu viðkvæmt mál það hljómar, vegna þess að við tengjum einelti aðallega við yngri kynslóðir eða hvort það sé einfaldlega áhugaleysi gagnvart eldri borgurum. Hins vegar eru þetta vangaveltur fyrir aðra en höfund að svara. Sjálfur upplifði höfundur einelti á uppvaxtarárum sínum og því lá það beint við að verkefni þetta yrði tengt einelti. Mikið hefur verið rætt og ritað um eldri borgara undanfarið og stöðu þeirra í samfélaginu en eins og áður hefur komið fram hefur enginn rætt eða rannsakað hvort eldri borgarar leggi aðra eldri borgara í einelti.

Ástæðan fyrir því að gögnum verður safnað með viðtölum við starfsfólk dvalar- og félagsheimila eldri borgara er einföld. Starfsfólk býr yfir þeim kosti að geta fylgst með samskiptum þjónustuþega frá degi til dags. Það var því trú höfundar að starfsfólkið hefði yfir veigamiklum upplýsingum að búa. Önnur ástæða er sú að starfsfólk er í mikilvægu hlutverki þegar grípa þarf inn í eineltismál.

## 1.2 Rannsóknarspurning

Einelti meðal eldri borgara – Veruleiki eða vitleysa?

Tilgangur rannsóknarinnar er að skoða samskipti eldri borgara á dvalarheimilum og í félagsstarfi á höfuðborgarsvæðinu. Aðal áhersluatriði rannsóknarinnar eru neikvæð samskipti og sú hegðun sem gæti flokkast undir einelti. Helsta markmiðið með þessari rannsókn er sýna fram á að neikvæð hegðun og neikvæð samskipti eru ekki einungis vandamál sem yngri kynslóðir þurfa að glíma við. Rannsakandi telur að einelti megi finna hjá flestum aldurshópum samfélagsins.

## 2 Fræðilegar forsendur

Fram kemur í rannsókn Andresen og Buchanan (2017) að umfjöllun fjölmiðla í Bandaríkjunum um einelti meðal eldri borgara hafi aukist undanfarin misseri (Mapes, 2011; Span, 2011; Weiner, 2015). Þær rannsóknir sem taka á þessu málefni sýna hins vegar fram á að vandamálið sé töluvert stærra en sagt er til um. Rosen, Pillemer og Lachs (2008) sýndu með rannsókn sinni að 10% eldri borgara sem bjuggu í íbúapjónustukjörnum höfðu upplifað eða orðið fyrir andlegri og líkamlegri árásarhneigð frá öðrum íbúum. Svipaðar niðurstöður koma fram í öðrum rannsóknum. Hjá Trompetter, Scholte og Westerhof (2010) höfðu 19 % eldri borgara í þjónustuíbúðum upplifað ákveðna árásargirni í samskiptum við aðra íbúa.

Rannsóknir hafa sýnt fram á þau slæmu áhrif sem það hefur á einstaklinga að vera þolendur eineltis. Þegar fjallað er sérstaklega um einelti og aldraða hafa rannsóknir sýnt fram á að sálfræðilegu áhrifin sem það hefur á aldraða að verða fyrir einelti eru mjög svipuð og hjá öðrum aldurshópum. Niðurstöður úr rannsókn Wood (2007) sýna meðal annars fram á að aukinn kvíða, þunglyndi og meiri hættu á félagslegri einangrun meðal aldraða sem verða fyrir einelti. Rannsóknin náði til 156 einstaklinga sem bjuggu á dvalar- og hjúkrunarheimilum (Andersen og Buchanan, 2017).

### 2.1 Skilgreining á einelti

Einelti er atferli sem kemur öllum við sama hvar og hvenær það á sér stað. Skiptir þá engu máli hvort einstaklingur sé gerandi, þolandi, áhorfandi eða þolandi og gerandi. Áhrifin af því að verða fyrir einelti geta verið mjög alvarleg og geta snert hvern sem er með neikvæðum afleiðingum ( Fekkes, Pijpers og Verloove-Vanhorick, 2004). Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að einelti geti verið mannskemmandi (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2017). Undanfarin ár hefur einelti verið skilgreint á nokkra vegu. Enska heitið yfir einelti er bullying (Olweus, 1993). Danir og norðmenn nota orðið mobbing yfir einelti og annars staðar eins og í Svíþjóð og Finnlandi er talað um mobbning. eru þau hugtök dreginn af orðinu mob sem stendur fyrir fjölda eða hóp. Að einhverju leyti getur það verið villandi, því einelti er ekkert endilega bundið við hóp. Íslenska orðið einelti er mjög lýsandi fyrir fyrirbærið og merkir að einhver sé tekinn fyrir af einum eða fleiri. (Guðjón Ólafsson, 2006). Sé orðinu einelti flett upp í íslenskri orðabók er það skilgreint sem stöðugar ofsóknir gagnvart öðrum einstakling (íslensk orðabók, 2002). Um einelti er að ræða þegar einstaklingur verður fyrir síendurteknu neikvæðu áreiti frá einum eða fleiri og á erfitt með að verja sig (Olweus, 2003; Einarsen og Skogstad, 1996). Einelti getur átt sér stað hvar sem, án fyrirvara og komið fram í ólíkum myndum. Bonfitas (2014) skilgreinir einelti í þrjá

mismunandi flokka. Líkamlegt í formi líkamsmeiðinga og eyðileggingar, munnlegt í formi hótana, stríðni og niðurlægingar og félagslegt í formi útilokunar og útskúfunar.

Hugtakið einelti hefur hingað til verið tengt við börn og unglinga. Hins vegar eru til önnur orðasambönd sem skilgreina hegðun sem svipar til eineltis hjá eldri borgurum samfélagsins. Samkvæmt Andresen og Buchanan (2017) er um sex hugtök að ræða og verður gerð grein fyrir þremur af þeim hér. Þau eru: árásargirni í samskiptum (e. relational aggression) (Crick & Grotpeter, 1995), félagsleg árásargirni (e. social aggression) (Cardinal, 2015) og árásarhneigð í samskiptum íbúa á dvalarheimilum (e. resident-to-resident elder bullying) (Cardinal, 2015). Þar sem fullorðnir tengja einelti oftast við börn og unglinga er mögulegt er að eldri kynslóðir séu opnari fyrir hugtökum eins og þeim hér að ofan (Trompeter et al., 2010). Hins vegar var ein af áherslum rannsóknarinnar að skoða hvernig einelti byggist upp, með því markmiði að auka skilning rannsakanda á öllum tegundum eineltis þar sem hugtakið er flestum skiljanlegt.

## 2.2 Aldraðir

Fólksfjölgun er staðreynd sem ríki og lönd heimsins standa frammi fyrir. Á Íslandi er einn aldurshópur sem fjölgar hraðar en öðrum, en það eru þeir einstaklingar sem hafa náð 67 ára aldri og skilgreinast því sem eldri borgarar (Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999). Samkvæmt fræðunum falla þessir tilteknu einstaklingar undir þriðja æviskeiðið en þar er átt við árin eftir fimmtugt. Tölur frá Hagstofu Íslands sýna að íbúar landsins voru 348 þúsund 1. janúar 2018. Gangi mannfjöldaspa Hagstofunnar upp má gera ráð fyrir því að Íslendingar verði orðnir 436 þúsund talsins árið 2067. Sama spá áætlað að helstu breytingar á aldurssamsetningu mannfjöldans hér á landi verði þær að einstaklingar 65 ára og eldri verði um 20 % íbúa árið 2039 og 25 % árið 2057. Samkvæmt þessari spá verða þeir sem eru eldri en 65 ára fleiri en þeir sem eru 19 ára og yngri árið 2046, öfugt við það sem nú er (Hagstofan, 2018).

Það gefur augaleið að öldruðum fjölgar hratt. Fólk lifir lengur og samhliða hækkandi meðalaldri hefur umræðan um svokallaðan öldrundarvanda skotist upp á yfirborðið. Hærra hlutfall aldraða gefur til kynna aukna eftirspurn eftir opinberri þjónustu fyrir þann aldurshóp (Sigurveig H. Sigurðardóttir, Ómar H. Kristmundsson og Steinunn Hrafnadóttir, 2016) og velta menn því fyrir sér hvort samfélagið geti staðið undir þeirri áskorun sem fylgir því að lífaldur fólks er að lengjast sem þýðir að hver aldraður nýtir þjónustuna lengur en áður (Glendinning, 2003).

## 2.3 Öldrunarkenningar

Það að eldast er hluti af lífsferlinu. Að eldast er ferli sem allir ganga í gegnum þó svo að upplifun hvers og eins sé einstaklingsbundinn. En aldur getur aftur á móti verið mjög afstæður og því er mikilvægt að skoða hvað það er sem skilgreinir öldrun. Hér verður gerð grein fyrir nokkrum kenningum og hugtökum sem snúa að öldrunarfræði til þess að auka skilningin á því hvað það er að vera aldraður.

Hlutlaust heiti yfir öldrun er yfirleitt það sem kallast að fullorðnast. Þegar talað er um elli er hins vegar verið að vísa til þess ástands sem fylgir því að vera gamall (Jón Björnsson, 1996). Samkvæmt lögum teljast einstaklingar sem náð hafa 67 ára aldri vera aldraðir. Þannig mætti segja að að aldraðir séu manneskjur á aldrinum yfir sextugu, en eins og kemur fram hér að ofan er aldur afstæður og getur því lagst á ólíkan hátt á einstaklinga (Mannréttindaskrifstofa Íslands, e.d.). Í bókinni Árin eftir sextugt talar Jón Björnsson (1996) um fjórar leiðir til að skilgreina öldrun. Hér á eftir verða áður nefndar leiðir útlistaðar nánar. Fyrsta leiðin er sú sem flestir kannast við en lífaldur er sá tími sem einstaklingur hefur lifað. Þeirri skilgreiningu fylgir hins vegar takmörkun því hún segir aðeins til um ákveðna tölu, en hefur ekkert að segja til um hæfni hvers og eins. Jón Björnsson (1996) setur einnig fram skilgreiningu sem snýr að líffræðilegri öldrun (e. biological ageing). Þar er átt við hvar einstaklingur er staddur á sínu æviskeiði eða með öðrum orðum, hversu stutt er í ævilok. Í því samhengi er oft talað um “klukkuna” sem vísar til öldrunar einstaklinga. Þriðja leiðin er svo það sem kallast félagsleg öldrun (e. social ageing). Þar er aldur skoðaður útfrá félagslegu umhverfi einstaklinga. Fjórða og síðasta skilgreiningin er svo sálræn öldrun (e. psychological ageing). Tekur hún á því hvernig einstaklingar skynja sinn eigin aldur (Jón Björnsson, 1996).

## 2.4 Hlédrægnikenningin

Meðal best þekktu rita í öldrunarfræðum er bókinn *Growing old* eftir þau Cumming og Henry sem kom út árið 1961. Þar setja þau fram hlédrægnikenninguna (e. Disengagement theory) en hún vísar til persónuleika eldri borgara. Samkvæmt henni er gert ráð fyrir að með hækkandi aldri dragi einstaklingar sig sjálfviljugir í hlé frá samfélagslegum skyldum sínum (Kart, 1997) á sama tíma og samfélagið sjálft dragi sig frá einstaklingnum. Það sé í eðli mannsins að draga sig í hlé eftir því sem hann eldist (Cumming og Henry, 1961) og um þetta ferli ríki svo gagnkvæmt samkomulag. Bent er á aldraðir fá ný hlutverk og að samfélagið dragi úr kröfum sínum til þeirra. Ný hlutverk markast við ákveðin tímamót, eða þegar fólk hefur kost á því að hætta að vinna. Þó eru ekki allir sem velja sér þann kost og gefur það til kynna að það sé ekki allir sem vilja draga sig í hlé. Hins vegar getur verið að aldraðir dragi sig ekki sjálfviljugir í hlé, heldur gæti ástæðan legið í því að þeim sé ekki

veitt næg tækifæri til þátttöku. Þannig sé hættu á því að aldraðir séu neyddir til þess að draga sig í hlé þvert gegn vilja þeirra (Hillier og Barrow, 2011). Kenningin vakti hins vegar mikil viðbrögð og hefur fengið á sig nokkra gagnrýni. Meðal annars var hún gagnrýnd fyrir það að hún geti dregið úr vilja samfélagsins að þjónusta aldraða.

## 2.5 Samfellukenningin

Samfellukenningin (e. continuity theory) segir til um mikilvægi þess að hafa samfellu í lífinu og var sett fram af Atchley árið 1989 (Kart og Kinney, 2001). Kenningin snýst í grunninn um að samfella sé í lífsstíl, gildum og félagslegum tengslum einstaklinga í gegnum lífið og eftir því sem þeir eldast. Allt frá fæðingu og til hinnar hinstu hvíldar er einstaklingurinn að þróa sína siði og venjur. Ólíkir einstaklingar hafa svo ólík persónueinkenni en kenningin vísar einmitt til þess að fólk haldi í þau gildi sem það hefur tileinkað sér í gegnum lífsferlið (Bond, Coleman, Peace, Dittmann-Kohli og Westerhof, 2007). Kenningin byggir á þeirri hugmyndafræði að manneskjur haldi í sín einkenni út ævina og að persónuleikinn breytist ekki þegar á efri árin er komið.

## 2.6 Samskipti

Lykillinn að jákvæðum tengslum eru góð og heilbrigð samskipti og með þeim geta einstaklingar fundið fyrir meiri gleði og líf þeirra verður innihaldsríkara. Því er samskiptafærni mjög mikilvæg þegar kemur að öllu sem tengist mannlegum tengslum. Með samskiptum er átt við það ferli sem gerir einstaklingum kleift að skiptast á upplýsingum með fjölbreyttum aðferðum. Samkvæmt Goleman (1995) getur klaufska og ófímleiki í mannlegum samskiptum hins vegar alið af sér kvíða og gæti leitt til þess að einstaklingar séu skildnir útundan. Það er mjög mikilvægt fyrir alla að vera í jákvæðum samskiptum því þau geta bætt líðan fólks óháð aldri og stöðu þeirra í samfélaginu. Að sama skapi þykja samskipti vera einn af áhrifaþáttum heilbrigðis og því sé hæfni í samskiptum nauðsynleg.

Þegar tveir eða fleiri einstaklingar eiga í samskiptum mynda þeir hóp. Sumir hópar endast til lengri tíma en aðrir endast stutt. Nýir hópar verða til í sífellu og gamlir hópa taka breytingum. Þegar við tölum um samfélagsgerð eru hópar undirstaða hennar þar sem tilvera manna er yfirleitt háð samskiptum og samvinnu (Ian Roberston, 1977). Aldraðir einstaklingar sem sækja félagsstarf á dvalarheimilum sínum eyða mikum tíma saman á hverjum degi. Þar eiga þeir ekki bara í samskiptum við jafningja sína, heldur við starfsfólk líka. Mikilvægt er að þeir sem starfa með öldruðum haldi uppi góðum anda og passi upp á að samskipti fólks séu eins og best verður á kosið. Aldraðir eiga það oft til að draga sig í hlé og eykur það líkurnar á félagslegri einangrun samkvæmt hlédrægnikenningunni. Því

fylgir sú tilneiging að aldraðir slíti jafnvel tengsl við annað fólk og ytra umhverfi. Í ljósi þess er mjög mikilvægt að starfsfólk dvalar- og félagsheimila fyrir eldri borgara eigi í vinalægum samskiptum við heimilismenn (Ingibjörg Hjaltadóttir og Sigrún Gunnarsdóttir, 2002).

## 2.7 Tómstundir og tómstundamenntun

Gaman er að sjá hvernig viðhorf flestra gagnvart öldruðum er að breytast. Það að fólk verði gamalt, flytjist á dvalarheimili og slíti sig jafnvel frá ytra umhverfi þýðir ekki að eldri borgarar fari inn á stofnanir til þess eins og horfa upp í loft allan daginn. Virkt tómstundastarf fyrir aldraða getur skipt sköpum fyrir þennan aldursþóp svo einstaklingar geti áfram verið virkir í sínu eigin lífi. Tímstundir geta einnig létt lund fólks og með því að vera virkur eldri borgari aukast líkurnar á að það hægist á ákveðnum öldrunareinkennum, því tímstundir skipta miklu máli fyrir einstaklinga óháð aldri þeirra (Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg Harðardóttir, 2007).

Það segir sig sjálfst að einstaklingar sem hafa náð eftirlaunaldri hafa oft á tíðum meiri frítíma aflögu en áður. Það að eiga allt í einu svo mikinn frítíma getur reynst mörgum erfitt. Samkvæmt hlutverkakenningunni er mikilvægt að gefa öldruðum kost á því að takast á við ný hlutverk (Humberstone, 2010) því rannsóknir hafa sýnt að með nýjum hlutverkum viðhalda aldraðir jákvæðri sjálfsmynd sinni. Því fleiri hlutverk, því meiri lífsfylling (Kart, 1997).

Tómstundamenntun (e. leisure education) er eitt af grunnhugtökum í námi tímstunda- og félagsmálafræða. Með tímstundamenntun er átt við ákveðið ferli sem styður einstaklinga við að auka lífsgæði sín í gegnum tímstundir (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014). Þetta ferli getur hjálpað einstaklingum að skilja hvernig þátttaka í tímstundum styður við andlega og líkamlega heilsu. Einnig læra þeir að skilja hvaða hugmyndafræði býr að baki tímstunda. Að auki getur tímstundamenntun hjálpað fólki að öðlast meiri færni í tímastjórnun, sem gerir fólki kleift á að njóta sín í frítímanum á jákvæðan hátt (Leitner og Leitner, 2012). Charles Brightbill var að öllum líkindum fyrstur af fræðimönnum til að skrifa og fjalla um hugtakið tímstundamenntun. Það gerir hann í bók sinni "Educating for Leisure-Centered Living" en hún kom fyrst út árið 1966. Tæpum áratug síðar var bókin uppfærð af Mobley og út frá því hélt hugtakið áfram að þróast (AAPAR, 2011).

Fleiri skilgreiningar á tímstundamenntun hafa verið settar fram undanfarin ár. Að mati Ruskin og Sivan (1995) er tímstundamenntun ákveðið þróunarferli sem hefur það að markmiði að auka jákvætt viðhorf einstaklinga á sínar eigin tímstundir. Tímstundamenntun getur einnig gefið einstaklingum tækifæri til að vera meðvitaðir um

þá kosti sem liggja í tómstundum (Dattilo, 2008). Rannsóknir hafa svo staðfest að það skiptir máli hvernig frítímanum er háttað og að það geti haft áhrif á líðan og heilsu einstaklinga. Það er þó álit þeirra sem koma að fræðigreininni á einhvern hátt að tómstundamenntun sé frábært tækifæri fyrir einstaklinga og velferð þeirra í gegnum tómstundir (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014).



### 3 Aðferð

Í þessum kafla verður gert grein fyrir þeirri aðferðafræði sem höfundur notast við í rannsókninni, viðmælendum lýst stuttlega og sagt frá söfnun og greiningu gagna. Einnig verður siðferðislegum álitamálum velt upp sem og réttmæti rannsóknarinnar. Í rannsókninni var leitast við að varpa ljósi á hvort einelti meðal eldri borgara sem sækja félagsstarf á höfuðborgarsvæðinu sé vandamál sem enginn talar um eða vitleysa sem eigi sér ekki stoð í raunveruleikanum.

#### 3.1 Rannsóknin

Eins og áður kom fram hefur rannsókn á einelti eldri borgara ekki verið gerð áður hér á landi. Í heimildaleit rakst höfundur hins vegar á erlendar rannsóknir sem fjalla um einelti meðal eldri borgara. Rannsóknarsnið þessarar rannsóknar er því byggt á rannsókn Andresen og Buchanan (2017) en sú rannsókn skoðaði einmitt einelti á milli eldri borgara frá sjónarhorni starfsfólks dvalarheimila í Minnesota í Bandaríkjunum. Sú rannsókn byggir á öðrum erlendum rannsóknum sem taka á einelti meðal eldri borgara.

#### 3.2 Rannsóknaraðferð

Til að leita svara við rannsóknarspurningunni hér að ofan var notast við aðferðafræði eigindlegra rannsókna, nánar tiltekið aðferðir sem snúa að fyrirbærafræði. Eigindlegar rannsóknir má skipta upp í nokkra flokka eins og áhorfsrannsóknir, opin viðtöl, þátttökuathuganir og fyrirbærafræði (Bailey, 1997). Í stuttu máli mætti útskýra fyrirbærafræðina sem aðferð til rannsaka daglegar aðstæður fólks, frá sjónarhorni einstaklingsins sem upplifir þær (Bailey, 1997; Rice og Ezzy, 1999).

Rannsókn eins og þessi hefur ekki verið framkvæmd áður hér á landi. Einelti meðal eldri borgara er í grunninn mjög flókið fyrirbæri þar sem ekkert hefur verið ritað eða rætt um þetta málefni. Það styrkir val rannsækenda á eigindlegum aðferðum því rannsóknin fellur vel að þeirri hugmyndafræði. Þær séu ekki bara notaðar til þess að þróa heildarsýn og skilning á ákveðnu fyrirbæri (Polit og Beck, 2006) heldur líka til þess að afla upplýsinga um efni sem ekki hefur verið rannsakað áður (Strauss og Corbin, 1998) eins og um ræðir í þessu tilfelli. Þó svo að áðurnefnd rannsóknaraðferð hafi marga kosti, hefur hún eins og aðrar aðferðir sína galla og takmarkanir. Ein af þessum takmörkunum er fjöldi þátttakenda. Þeir eru yfirleitt fáir í hverri rannsókn og er það talið vera mikill ókostur og því geti verið erfitt að réttlæta þannig rannsóknir (Rice og Ezzy, 1997).

Rannsóknaraðferðin hentar hins vegar vel því viðvangsefni sem þessi rannsókn fjallar um. Ætlunin er að skoða upplifun og reynslu ákveðins hóps einstaklinga sem eiga það sameiginlegt að vinna í starfi með eldri borgurum.

### 3.3 Þátttakendur

Við val á viðmælendum í rannsóknina var unnið með hentugleikaúrtak þar sem leitast var eftir viðmælendum sem höfðu starfað í a.m.k. sex mánuði á núverandi vinnustað. Valið á hentugleikaúrtaki kom þannig til að það fellur vel að þeim hópi sem á að rannsaka. Að auki er þessi úrtaksaðferð sú vinsælasta og hvað mest notuð í eigindlegum rannsóknum (Polit og Beck, 2006). Alls voru 7 staðir sem fengu tilkynningu um rannsóknina, tilgang hennar og markmið senda í tölvupósti. Af þeim voru 6 staðir sem voru tilbúnir að senda starfsmann í viðtal. Allir viðmælendur voru konur og höfðu þær mismunandi langan starfsaldur, allt frá 7 mánuðum og upp í 30 ára starfsreynslu.

Viðmælendur sinntu flestir mismunandi störfum á sínum vinnustað. Með því að tala við starfsfólk í fjölbreyttum störfum vildi rannsakandi skoða hvort upplifun viðmælenda væri háð því hvaða starfi einstaklingar gegna inni á samkomustöðum fyrir eldri borgara. Viðtöl voru tekin við deildarstjóra (2), verkefnastjóra, umsjónarmann, leiðbeinanda og starfsmann í aðhlyningu.

### 3.4 Gagnasöfnun

Gögnum var aflað frá viðmælendum sjálfum í gegnum hálfstöðluð viðtöl sem tekin voru upp á upptökutæki. Höfundur fór sjálfur á staðina og voru viðtölin því framkvæmd á vinnutíma viðmælenda. Þannig fóru viðtölin öll fram á vinnustað hvers og eins. Óstöðluð viðtöl hafa þann eiginleika að draga fram lýsingar á sameiginlegri reynslu einstaklinga. Þar sem viðtölin felast í samræðum er viðfangsefnið fyrirfram ákveðið af rannsakanda en viðtölin sjálf opin innan þess ramma. Rætt er við viðmælenda á jafnréttisgrundvelli (Helga Jónsdóttir, 2003) og er gögnun aflað í þeim tilgangi að útskýra sjónarmið þátttakenda og hvernig þeir hugsa (McMillan, 2008).

Í rannsókninni var notast við spurningalista sem saminn var af rannsakanda í upphafi. Viðtalsraminn innihélt að mestu leyti opnar spurningar en hlutverk rannsakanda var meðal annars að hvetja viðmælendur til þess að opna sig og tala frjálst út frá þeim spurningum sem voru á spurningalistanum. Eftir fyrsta viðtalið sá rannsakandi ástæðu til þess að aðlaga og lagfæra listann til þess að öðlast betri skilning á upplifun viðmælenda. Mikilvægt er rannsakendur tileinki sér virka hlustun því þannig sýna þeir viðmælendum sínum að framlag þeirra sé mikil virði, sem væntanlega hvetur einstaklinga til dáða. Rannsakendur þurfa að hafa opinn huga svo hægt sé að greina aðalatriði viðtalsins frá aukaatriðum (Rinaldi, 2006). Virk hlustun er mikilvæg til þess að geta tekið á móti upplýsingum og er hún forsenda þess að viðtöl verði árangursrík.

### 3.5 Greining gagna

Fyrsta greining gagna fór fram á meðan viðtölum stóð. Önnur greining á gögnunum fór síðan fram þegar rannsakandi hlustaði margoft á viðtölin eftir á. Eftir að framkvæmd allra viðtala var lokið voru þau síðan afrituð orð fyrir orð. Að því loknu var hvert viðtal þemagreint í þaula. Talað er um þemagreiningu þegar flokka á gögn eftir algengustu þemum sem fram koma í þeim (Flick, 2002). Gögnin sem greind voru námu alls 27 blaðsíðum.

### 3.6 Siðferðisleg álitamál og réttmæti

Áður en rannsóknarvinna hófst var tilkynning send til Persónuverndar og leyfi fengið fyrir rannsókninni. Allir viðmælendur fengu í hendurnar skjal þar sem þeir gáfu upplýst samþykki fyrir þátttöku sinni áður en viðtölin voru framkvæmd. Þar kom meðal annars fram að rannsakandi væri nemi og að rannsókninni fylgdi algjör nafnleynd og trúnaður. Viðtölin voru tekinn upp og síðan afrituð. Aðeins rannsakandi og leiðbeinandi hans höfðu aðgang að upptökum og afritum. Strax í upphafi var raunverulegum stöðum breytt og aðgreindir með tölustöfum. Upptökur voru í öruggri vörslu rannsakanda á meðan úrvinnsla gagna fór fram. Eftir að úrvinnsla lauk var upptökum síðan komið til leiðbeinanda sem mun sjá til þess að þær verði áfram öruggum höndum þar til rannsóknarvinnu lýkur. Síðan verður öllum gögnum eytt. Gagnasöfnun fór fram í febrúar og mars mánuðum 2019.

Þar sem rannsakandi er óreyndur nemi fylgdi rannsókninni ákveðin áhætta. Rannsakandi var því undir handleiðslu leiðbeinanda síns sem studdi hann við rannsóknarferlið allt frá byrjun til enda. Þátttakendum var síðan frjálst að neita að svara spurningum og að sama skapi að draga sig út úr rannsókninni.

## 4 Niðurstöður

Í köflunum hér á eftir verða niðurstöður rannsóknar settar fram eins og þær birtust í viðtölum við viðmælendur. Við úrvinnslu gagna var niðurstöðum skipt upp í flokka eftir þeim þemum sem komu fram í viðtölunum. Kaflarnir eru alls níu og snúa að ólíkum þáttum eineltis.

### 4.1 Einelti

Þegar viðmælendur voru spurðir að því hvort þeir hefðu einhvern tímann orðið vitni að einelti og hvort þeir gætu gefið dæmi um slíka hegðun, kom í ljós að allir sex viðmælendur höfðu orðið vitni að einelti á sínum starfsstað. Þegar rannsakandi fór nánar yfir gefinn dæmi, var hægt að greina þau í þrjú mismunandi þemu er tengjast einelti. Það er að segja andlegt, félagslegt og líkamlegt. Þeir viðmælendur sem höfðu orðið vitni af einelti töluðu allir um að hafa orðið varir við mikið baktal, fólk væri útilokað og ljótur munnsöfnuður væri ákveðið vandamál. Einn viðmælandi sagði meðal annars, “Viðhorf og framkoma einnar manneskju við aðra hefur leitt til þess að einn einstaklingur hætti bara að koma”. Annar kom með dæmi um baktal sem hann varð vitni að. Þar heyrði hann fólk segja um aðra einstaklinga að, “Þetta væri bara heilablað og fatlað og vitlaust fólk og ætti ekkert heima hérna”. Einnig kom fram að sumir tækju því mjög illa að fara eftir óskum annarra, fólk væri mikið í því að hunsa annað fólk og enn aðrir ættu í erfiðleikum með að setja sig í spor annarra.

Þegar viðmælendur voru einmitt spurðir að því hvaða tegund af einelti væri algengust voru svörin frá öllum í mjög svipuðum dúr. Baktal, grín á kostnað annarra og niðrandi orðaval í samskiptum einstaklinga. Flestir voru sammála um að helsta vandamálið væri þetta andlega einelti. Einn viðmælandi sagði meðal annars, “Einhverjir eru kannski beðnir um sitja annars staðar, bara af því þeir eru svo leiðinlegir eða vond lykt af þeim”. Annar viðmælandi sagði, “Það gerist yfirleitt alltaf eitthvað í hverri viku. Það er verið að gera lítið úr fólkum sem er kannski minna veikt en það sjálf”. Þriðji sagði einnig, “Það er verið að tala niður til vissra einstaklinga, en ég hef ekkert séð að það sé verið að lemja.. bara tala ljótt til og um aðra einstaklinga”. Aðeins einn viðmælandi sagðist hafa orðið vitni af líkmalegu einelti og vitnaði hann þar til atviks þegar einstaklingi í göngugrind var hrint af öðrum einstaklingi með betri göngufærni.

Til þess að auka skilning og fræðast meira um einelti innan veggja félagsstarfs eldri borgara voru viðmælendur spurðir að því hversu marga einstaklinga þeir hefðu séð leggja í einelti á núverandi vinnustað. Algengasta svarið við því var að þannig hegðun væri yfirleitt bundinn við einhverja 2-3 einstaklinga. Einn viðmælandi talaði þó um 5

einstaklinga á sínum vinnustað. Viðmælendur voru einnig beðnir um svara því hver tíðnin væri á eineltismálum yfir eina viku að meðaltali. Fram kom á flestum stöðunum að meðaltalið væri einu sinni til tvisar í viku. Það kæmu samt alveg dagar og tímabil þar sem ekkert kæmi upp. “Almennt, þá gerist það kannski ekkert rosa oft, en þegar það kemur upp þá fer allt í kaos”. Einn viðmælandi orðaði það þannig að honum þætti fólk orðið meira agressíft síðustu ár miðað við þær kynslóðir sem áður höfðu verið. Annar viðmælandi sagði, “Ég veit að þetta var miklu verra, en það hefur allt verið tekið í gegn sko. Síðan þá stoppaði þetta eiginlega, en það kemur samt alltaf hægt og rólega upp aftur”. Viðmælendur voru einnig spurðir í hvaða aðstæðum það væri algengast að einelti ætti sér stað. Samkvæmt niðurstöðum eru einstaklingar í mestri hættu á því að verða fyrir einelti í matsalnum. Aðrir staðir voru einnig nefndir til sögunnar, eins og vinnustofur eða opin rými. Einn viðmælenda sagði, “Ég hugsa að þetta gerist hvar sem er í húsinu, ég held það sé engin breyting á hvar fólk sé”.

## 4.2 Þolendur og gerendur

Viðmælendur voru beðnir um útskýra hvað þeir töldu vera einkennandi við þolendur og gerendur eineltis á þeirra vinnustað. Helstu einkenni þeirra sem flokka mætti undir gerendur eru stjórnsemi, frekja, umburðarleysi, neikvæðni og þröngsýni að mati viðmælenda. Einn viðmælandi lýsti þeim þannig að þetta væru einstaklingar, “sem vilja hafa hlutina 100 % eins og þeir eiga að vera, “svona hefur þetta alltaf verið” er mjög einkennandi við þeirra hugarfar”. Annar sagði, “Það fólk hefur átt erfitt og finnur kannski vanmáttinn og finnur einhvern sem hefur ekki sama styrkleika, finna veikan punkt á einhverjum og vilja bara ýta á hann til að upphefja sjálft sig”. Það sem kom einnig fram er hversu mikil kynjaskipting er á þolendum og gerendum. Á þeim sex stöðum sem þessi rannsókn náði til voru konur mun áberandi er karlmenn þegar kemur að hlutverki gerenda. Einn viðmælandi sagði, “Mér finnst það helst vera konurnar sem eru mikið að tala og segja ljótt um og við aðra, þær eru grimmar”. Annar sagði, “Það eru eingöngu konur sem mér finnst ég heyra þetta frá”. Þriðji sagði einnig, “Það er ein hérna sem er rosa leiðinleg við allt og alla... getur verið rosalega leiðinleg og andstyggileg”. Flestir viðmælendana voru þó á þeirri skoðun þau upplifðu bæði kynin sem gerendur en það væri algengara hjá konunum þar sem þær voru í meirihluta á flestum stöðum.

Þegar viðmælendur voru spurðir út í hvað einkenndi þolendur að þeirra mati voru svörin á þann veg að það væri kynið sem væri einkennandi, þ.e.a.s. að það væru oftast karlar sem upplifðu sig sem þolendur. Viðmælendur gátu ekki gefið aðrar útskýringar á því en þær að karlmenn væru í miklum minnihluta og það væri því eflaust ástæða þess að karlmenn séu oftast í hlutverki þolenda. Á einum stað kom í ljós að þeir sem voru eldri,

lögðu yngri einstaklinga í einelti. “Við erum með fólk sem er fætt 1957 og alveg upp í fólk sem er fætt 1919..og þetta unga fólk sem er að koma..verður fyrir leiðinlegum atvikum frá þeim sem eru eldri“. Tveir af sex viðmælendum töluðu um að veikindi eldra fólks gætu verið ástæður þess að einstaklingar verðir fyrir og leggi í einelti. Sumir bentu á að þeir sem væru veikari fyrir væru auðveld skotmörk fyrir gerendur og oft væri gert grín að þeim einstaklingum. Einn viðmælandi vissi meðal annars af einstaklingi sem væri hættur að sækja í félagsstarfið vegna framkomu annarra þjónustuþega í hans garð. Fram kom á einum stað að fólk ætti það til að hópa sig saman, “Já eins og mætti kalla það, svona klíka“. Þegar að kæmi svo nýtt fólk inn í húsið, “þá er því kannski ekkert alltaf tekið vel“.

### 4.3 Áhrif eineltis á aldraða

Viðmælendur voru einnig spurðir að því hvaða ástæður þeir héldu að væru á bak við neikvæð samskipti eldri borgara og hvaða áhrif þeir töldu það hafa á þessa kynslóð að verða fyrir einelti. Að sama skapi vildi rannsakandi fá svör við því hvort viðmælendum þætti aldur óháður þegar kæmi að upplifun eineltis. Niðurstöðurnar gefa til kynna að ástæðurnar séu margþættar. Fyrst og fremst töluðu viðmælendur um að fáfræði væri helsta ástæðan. Fáfræði fólks varðandi hvort annað og virðingarleysi gagnvart mismunandi einstaklingum. “Þeim finnst fólk vera eitthvað svona öðruvísi, eins þegar fólk á við kannski fötlun að stríða, eða geðræn vandamál“. Einn viðmælenda tengdi ástæðuna að einhverju leyti við elliöpp og benti á að fólk sem væri komið á þennan aldur og jafnvel farið að tapa hluta af eigin getu, skildi ekki alveg af hverju. “Og af því að það skilur það ekki sjálf, þá byrjar það oft svona að acta out“.

Allir voru viðmælendur sammála um áhrifin sem það hefði á eldri einstaklinga að verða fyrir einelti væru slæm. Tveir viðmælendur gátu ekki ímyndað sér annað en það væri alltaf jafn erfitt að upplifa einelti óháð því á hvaða aldri fólk væri. Einn viðmælenda talaði um einkenni fólks, að fólk héldi í öll sín einkenni í gegnum lífið, “Þó maður verði gamall, þá verður maður ekki bara engill skiljiði? Maður heldur öllum sínum einkennum allt lífið. Það týnist ekkert“. Annar sagði, “Eitt af því sem maður hefur lært og bara séð í gegnum lífið er að maður breytist ekkert endilega bara við það eitt að eldast“.

Annað sem viðmælendur voru sammála um var viðhorf eldri borgara til eigin samskipta- og hegðunarmynsturs. Talað var um að þessi breiði aldursþópur ætti það til að leiða vandamálin hjá sér frekar en takast á við þau. Einn viðmælandi talaði um þessa þöglu kynslóð, “Þetta er kynslóð sem að tók öllu kannski þegjandi, það þurfti að hafa fyrir lífinu strax þegar þau voru ung eða jafnvel börn“. Þegar viðmælendur voru beðnir um nánari útskýringar vitnuðu þeir í uppeldið sem þessi kynslóð fékk og hvernig það gæti haft áhrif á viðhorf fólks. Því hafi verið kennt að tala ekki um vandamálin þá og til hvers að

tala um þau núna. “En auðvitað finnst þeim þetta örugglega alltaf leiðinlegt og sárt þó það sé ekki að segja neinum frá því“. Viðmælendur voru þó almennt sammála um að einelti væri raunverulegt vandamál hjá þessum aldurshóp. “Það er alveg einelti í öllum aldurshópum. Ég bara get ekki ímyndað mér að það sé eitthvað sem bara hverfi þegar fólk verður fullorðið“.

#### **4.4 Viðbrögð/Inngrip gegn einelti**

Flestir viðmælanda sögðu að starfsfólk gripi yfirleitt inn í þegar upp kæmu atvik sem flokkast gætu undir einelti. Einnig voru viðmælendur beðnir um svara hvaða valmöguleiki lýsti best því inngripi sem starfsstaður hvers og eins færi eftir. Valmöguleikarnir sex voru eftirfarandi: Inngrip þegar vandamálið á sér stað og ræða við geranda, inngrip þegar vandamálið á sér stað og ræða við þolanda, inngrip eftir á með því að láta næsta yfirmann vita, inngrip eftir á með því að tala við geranda og inngrip eftir á með því að tala við þolanda. Fimm af sex viðmælendum völdu inngripið sem felur í sér að láta næsta yfirmann vita en aðeins einn valdi inngripið sem felur sér í að tala við þolanda þegar vandamálið á sér stað. Enginn dró samt úr mikilvægi þess að tala við bæði þolanda og geranda þegar upp kæmu vandamál.

Að auki voru viðmælendur spurðir að því hvor þeir hefðu orðið vitni að því að aðrir þjónustuþegar hafi gripið inn í eineltistengdar aðstæður. Aðeins einn hafði orðið vitni að þannig atviki. Hinir sem ekki höfðu vitneskju um slíkt voru hins vegar vissir um að flestir sinna skjólstaðinga myndu hiklaust grípa inn í mál sæu þeir ástæðu til. Það væri alla vega þeirra trú.

#### **4.5 Þjálfun, menntun og fræðsla**

Hvað þjálfun varðar höfðu aðeins tveir viðmælendur fengið formlega þjálfun eða kennslu í því að stuðla að fyrirbyggjandi aðgerðum gegn einelti, en aðeins það sem þeir lærðu sjálfir í sínu námi. Fjórir af sex einstaklingum sem rætt var við höfðu aldrei farið á sérstakt námskeið eða fengið formlega fræðslu um það hvernig best er að bregðast við og taka á eineltismálum. Einn sagðist þó fá fyrirlestra frá öðru utanaðkomandi fagfólki, eða eins og hann orðaði það, “Ég hef aldrei farið á eitthvað námskeið bara um einelti. En við fáum fólk til okkar sem talar um það“. Annar benti hins vegar á hversu ábótavant væri á fræðslu um þessi mál fyrir þessa kynslóð. Hann segir, “Nei ekki síðan ég byrjaði. Það mætti hins vegar alveg bæta úr því. Ég hef ekki einu sinni tekið eftir því að eitthvað þannig sé í boði“. Einn sem hafði ekki fengið neina sérstaka þjálfun benti hins vegar á að mál eins og þessi væru stundum rædd á starfsmannfundum. Viðmælendur voru almennt sammála um mikilvægi þess að bjóða upp á fræðslu. “Maður er alltaf voðalega fljótur að gleyma öllu..kannski á

hverjum ársfjórðungi væri mjög gott“. Þegar einn viðmælandinn var spurður að því hvort hann hefði áhuga á því að fá fræðslu fyrir starfsfólk og kynningu fyrir heimilisfólk var svar hans, “Já að sjálfsgöðu. Það er alltaf gott að endurnýja og rifja upp það sem maður hefur lært“. Annar viðmælandi kom með svipað svar, “Já ég held það væri nú reyndar mjög sniðugt. Því það þegar koma upp svona mál þá er maður svolítið óviss hvernig maður á að bregðast við því“.

#### 4.6 Eineltisáætlanir og úrræði

Þegar viðmælendur voru spurðir að því hvort þeirra vinnustaður væri með sérstaka eineltisáætlun og hvaða úrræði stæðu skjólstæðingum til boða kom ýmislegt í ljós. Einn viðmælandi benti á að það væru einhverjar áætlanir sem sviðið sjálft ætti að fara eftir, en viðurkenndi að hafa lítið rætt við annað starfsfólk um þær. Annar sagði ekkert svoleiðis vera á sínum stað og þriðji gerði ráð fyrir því að allir starfsstaðir Reykjavíkurborgar væru með einhvers skonar áætlun. Tveir sögðust svo ekki vera vissir um hvort þeirra vinnustaður hefði sérstaka aðgerðaráætlun, “Ég veit það eiginlega ekki. Alla vega hef ég þá ekki fengið að sjá hana“.

Einn af viðmælendum talaði um vankanta í eineltisstefnu Reykjavíkurborgar. “Það má vera skýrari stefna um þetta af því að mér finnst sko einmitt eins og þessi sem er hjá Reykjavíkurborg, þetta er svo mikið sem tengist bara starfsfólkinu svona eins og ef ég er vitni á einelti okkar á milli en rauninni ekki beint kannski fólkið sem sækir þjónustuna“. Viðmælendur voru í framhaldi beðnir um að útskýra hvaða stefnu þeir vildu sjá í þessu málum. Einn viðmælandi sagði, „Mér finnst þurfa að taka betur á þessu. Þetta eru töluvert margir einstaklingar ef við tökum bara til dæmis stóra höfuðborgarsvæðið, auðvitað þarf að vera einhver skýr stefna til að auðvelda öllum lífið“. Sami viðmælandi talaði einnig um mikilvægi þess að opna umræðuna með fræðslu og fyrirlestrum fyrir eldri borgara. “Þau kannski gera sér betur grein fyrir því að þau séu viðriðin einelti eða þess háttar ef þau sjá það svart á hvítu hvað það er“. Annar viðmælandi benti á að það væri aldrei of seint að fá aðstoð. “Þótt ég sé orðinn 65, 70, 75+ þá get ég alveg ennþá farið og talað um það, ég get alveg ennþá farið og fengið mér hjálp“.

Mikil líkindi voru í svörum viðmælenda um hvaða úrræði stæði þjónustuþegum til boða. Allir viðmælendur sögðu að ef upp kæmu vandamál tengd einelti, væri það yfirleitt tilkynnt til forstöðumanns sem kæmi málunum í réttan farveg. Flestir bentu þó á að einstaklingar gætu ávallt leitað fyrst til starfsfólks. Einn af viðmælendum tók fram að á sínum vinnustað væru félagsráðgjafar sem gætu aðstoðað þegar á þyrfti, “Við erum með mikið af félagsráðgjöfum hérna...ef það myndi eitthvað koma upp á hjá eldra fólkinu mínu, þá væri mjög auðvelt fyrir mig að fá aðstoð“. Almennt töluðu viðmælendur þó um



að það helgaðist af því hvert vandamálið væri, hvaða aðgerða væri gripið til. Þegar spurt var um hvort einstaklingar gætu verið reknir úr, vísað frá eða meinaður aðgangur að félagsstarfi vegna hegðunar voru flest svörin á þá leið að ekki hefði reynt á það hingað til. Hins vegar talaði einn viðmælandinn um hálfgert ráðaleysi. “Svo veit maður aldrei hvað maður má gera. Þú getur allt í einu verið kærður fyrir það að vernda þitt umhverfi af því að þessi einstaklingur var vondur“. Einnig kom það fram að fjölskyldumeðlimum eða öðrum aðstandendum væri tilkynnt um það ef ættingi þeirra væri lagður í einelti.

## 5 Aðrar niðurstöður

Við framkvæmd spurningalistans sem stuðst var við var sett fram skýr stefna með það sem höfundur vildi fá út úr viðtölunum. Það vill hins vegar oft gerast þegar rannsóknarvinna er farin af stað að fram koma upplýsingar sem ekki var búið að gera ráð fyrir í byrjun. Eitthvað sem rannsakandi hafði ef til vill ekki hugsað út í þegar spurningalistinn var saminn. Það er nákvæmlega það sem gerðist í þessari rannsókn. Fyrst og fremst var markmiðið að skoða samskipti eldri borgara og hvort eitthvað í þeirra hegðun og atferli gæti talist til eineltis. Í ljósi þess voru spurningarnar samdar í þeim tilgangi. Hér að neðan verður gert grein fyrir öðrum áhugaverðum niðurstöðum sem komu fram við framkvæmd viðtalanna.

### 5.1 Einelti gagnvart starfsfólki

Sum viðtölin þróuðust þannig að talið barst að því hvort starfsfólk hefði verið lagt í einelti af þjónustupegum og öfugt. Stundum gerðist það sjálfkrafa en einnig komu viðmælendur með frásagnir af fyrra bragði. Fjórir af viðmælendum höfðu vitneskju um að starfsfólk hefði verið lagt í einelti af skjólstæðingum á þeirra vinnustað. Við nánari greiningu á niðurstöðunum kom ekkert sérstakt þema í ljós þar sem frásagnir viðmælenda fjölluðu um ólíkar tegundir af einelti og/eða áreiti. Fordómar gagnvart útlendingum var vandamál sem hafði stundum gert vart við sig samkvæmt einum viðmælenda. “Það hefur alveg komið upp ákveðið vandamál með suma sem eru ekki hrifnir af útlendingum“. Sumt starfsfólk hafi svo fengið slæma útreið fyrir það eitt að halda uppi heiðri samstarfsfélaga sinna. Hann hélt áfram og sagði, “Svo veit ég um einn starfsmann hérna sem var lagður í mikið einelti af þjónustupega“. Annar viðmælandi sagði að það kæmi alveg fyrir að starfsfólk væri lagt í einelti af þjónustupegum, en það þyrfti þrátt fyrir það að sinna sinni vinnu. “Við sem starfsfólk reynum bara að bíta í tunguna okkar og halda áfram“.

Annað dæmi um einelti gagnvart starfsfólki er það sem viðmælandi kallaði “kynferðislegt og andlegt ofbeldi“. Var hann þar að vitna til ákveðinna einstaklinga sem ættu það mjög oft til að áreita kvenkyns starfsfólk. “Og vilja bara kyssa stelpurnar og káfa á þeim“. Það væru hins vegar komnar óskráðar reglur á vinnustaðnum um að engin mætti fara einn inn á herbergi hjá einum þjónustupega einfaldlega öryggisins vegna.

## 5.2 Mikilvægi tómstundafræðings

Það sem höfundur áttaði sig ekki á í upphafi var hversu greinileg þörf og vöntun er á fagfólki innan þessa sviðs. Allir viðmælendur töluðu um mikilvægi þess að tómstundafræðingar væru ráðnir í störf sem snúa að velferð eldri borgara. Einn viðmælandi benti á að á sínum vinnustað væri teymi sálfræðinga sem hægt væri að leita til, en það væri ekki það sama og að geta leitað til tómstundafræðings. Þar vitnaði viðmælandinn í þau hlutverk sem þessi tveir mismunandi fræðingar hafa að hennar mati. Tómstundarfræðingur væri meira í því að leita lausna fyrir skjólstaðinga sína með verklegum hætti frekar en að segja þeim til hvað eigi að gera. Vert er þó að taka fram að þetta er einungis viðhorf eins viðmælanda. Hins vegar var viðhorf allra þeirra sem talað var við að það væri mikið gagn í því að vera með tómstundafræðing í starfi með eldri borgurum eins og áður hefur komið fram. Annar benti á að það væri einmitt verið að tala um það innan sviðsins að það ættu að vera tómstundafræðingar á hverjum stað. Þetta væri bara svo illa borgað starf að skiljanlega leituðu þeir á önnur mið.

Af þeim fimm stöðum sem heimsóttir voru, var aðeins einn með starfandi tómstundafræðing. Aðrir höfðu áður haft tómstundafræðinga í vinnu, en enga starfandi þegar þetta er skrifað. Þegar viðmælendur voru beðnir um að frekari útskýringar á nytsemi tómstundafræðinga voru allir á sama máli. Þeir gætu komið með ferskan andblæ, nýjar áherslur og upplýsingar inn í starfið. Það væri í raun nauðsynlegt til að skapa nýtt viðhorf.

## 5.3 Samantekt

Hér verða niðurstöður settar fram í stuttri samantekt.

- Einelti fannst á öllum sex stöðum í mismiklum mæli
- Helsta tegund eineltis var andlegt
- Töluvert um baktal, grín á kostnað annarra og niðrandi orðaval í samskiptum
- Bundið við tvo til þrjá einstaklinga á hverjum stað
- Meðaltal eineltismála einu sinni til tvisvar í viku
- Mestar líkur á einelti í matsalnum
- Konur oftast gerendur – Karlmennt oftast þolendur
- Samhljómur um slæm áhrif eineltis á eldri borgara
- Tveir af sex viðmælendum fengið formlega þjálfun – Lítið um fræðslu
- Lítil vitneskja um eineltisáætlanir starfsstaða
- Vinsælasta inngrip – Leita til næsta yfirmanns/forstöðumanns
- Fjórir af sex viðmælendum bentu á einelti gagnvart starfsfólki – Fordómar, áreiti
- Bent á mikilvægi tómstundafræðinga í starfi með eldri borgurum

## 6 Umræður

Markmiðið með þessari rannsókn var að skoða einelti meðal eldri borgara frá sjónarhorni starfsfólks á dvalarheimilum og í félagsstarfi aldraða. Eins og áður hefur verið fjallað um finnast engar innlendar heimildir eða rannsóknir á einelti meðal eldri borgara.

Niðurstöðurnar gefa hins vegar til kynna að um þarfa rannsókn er að ræða, en samkvæmt þeim liggur það fyrir að einelti á sér stað inni á stofnunum fyrir aldraða.

Því er ljóst að einelti er vandamál sem finna má í öllum aldurshópum og eru aldraðir ekki undanskildir. Aðrar rannsóknir á einelti renna stoðum undir þær niðurstöður sem núverandi rannsókn skilaði. Í ljósi þess er komið svar við rannsóknarspurningunni sem kemur fram í byrjun kaflans. Það sem hvílir hins vegar ofarlega í huga höfundis er ástæðan fyrir því hvers vegna rannsókn eins og þessi hefur ekki verið framkvæmd áður. Eins og kemur fram hér að ofan var þörfin greinilega mikil eins og niðurstöðurnar sýna. Það að þessi rannsókn sem náði aðeins yfir sex staði skili svo afgerandi niðurstöðum styrkir þá þörf sem bent hefur verið á.

Þessa rannsókn verður því að taka alvarlega en á sama tíma alhæfir hún ekki um aðra samkomustaði eldri borgara í samfélaginu. Það er því ósk höfundar að núverandi rannsókn sé byrjun á einhverju stærra. Þörf er á frekari rannsóknnum til að skilja betur hvers vegna einelti meðal aldraða er eiga sér stað og á sama tíma hvernig hægt er að koma í veg fyrir að það gerist. Gera má ráð fyrir því að ekki nokkur manneskja óski sér þess að verða fyrir einelti. Hvað þá þegar fólk er komið á eftirlaunaaldur, tímabilið sem oft er kennt við gullárin (e. golden years). Það er því mikilvægt að auka eineltisfræðslu fyrir aldraða sem og þá sem starfa með þeim. Þar gætu tómstundafræðingar gengt lykilhlutverki að mati höfundar. Rökin fyrir því liggja í þessum óvæntu niðurstöðum sem rannsóknin skilaði, en það sá samhljómur viðmælenda um mikilvægi tómstundafræðings í starfi með eldri borgurum. Ef marka má orð þeirra sem rannsakandi talaði við er ljóst að það er ekki nóg að vera með vel menntað fólk í vinnu, þ.e.a.s. vel menntaðir einstaklingar væru ekki nóg eitt og sér. Menntunin verður að nýtast þannig að styrkleikar hvers og eins fái að njóta sín. Að því leyti væru tómstundafræðingar frábær viðbót í störfum sem snúa að eldri borgurum þar sem sérfræðipækking þeirra fælist m.a. í að leiða saman hópa, stuðla að félagslegum þroska, velferð og hæfni með fjölbreyttum viðfangsefnum.

Flestir hafa eflaust heyrt klisjuna "vertu breytingin sem þú vilt sjá í heiminum". Margir eru svo ekkert alltof hrifnir af klisjukenndu orðalagi. Það sem er hins vegar svo skemmtilegt við klisjur er að það leynist oft mikill sannleikur í þeim. Því telur höfundur að hlutverk hans með þessari rannsókn sé ekki einungis að benda á raunverulegt vandamál, heldur einnig stuðla að lausnum, lausnum í formi lagabreytinga.

Núverandi lög nr.125 um málefni eldri borgara hér á landi hafa verið í gildi frá árinu 1999. Í öðrum kafla laganna er meðal annars fjallað um þjónustuhóp aldraða. Þar stendur skýrt að hlutverk þjónustuhóps aldraða er að fylgjast með og fylgja eftir félagslegri velferð aldraða, leitast við að tryggja öldruðum þá þjónustu sem þeir þarfnast og að kynna fyrir þeim þá kosti sem í boði eru. Í þjónustuhópnum eiga að sitja öldrunarlæknir og hjúkrunarfræðingur, ásamt einum félagsráðgjafa (Ástríður Stefánsdóttir og Vilhjálmur Árnason, 2004). Hér telur höfundur að svigrúm sé til breytinga og að tómsundafræðingur eigi einnig að vera hluti af áðurnefndum þjónustuhóp. Því til rökstuðnings þarf ekki að leita lengra en í skilgreiningar á tómsundamenntun en þannig menntun er mjög vanmetin að mati höfundar. Má segja að það sé einkennilegt þegar um er að ræða fræði sem felast í því að kenna einstaklingum að nota frítíma sinn á jákvæðan og uppbyggilegan hátt með því helsta markmiði að auka lífsgæði (Leitner og Leitner, 2012). Hvað sem því líður er merkilegt að ekki skuli vera fleiri tómsundafræðingar í störfum tengdum eldri borgurum og það eitt krefst nánari skoðunar sem ekki verður farið út í hér í þessari ritgerð.

## 7 Lokaorð

Þegar rannsóknarferlið fór af stað vonaðist höfundur eftir því að rannsóknin myndi skila af sér neikvæðum niðurstöðum, þ.e.a.s. að einelti væri ekki vandamál hjá eldri kynslóðum samfélagsins. Það kom höfundi hins vegar ekki á óvart hverju niðurstöðurnar skiluðu. Það er greinilegt að einelti er vandamál sem samfélög búa við og virðist það ekki skipta neinu máli á hvaða aldri fólk er. Í ljósi þess hvaða niðurstöðum rannsóknin skilaði er áhugavert að velta því fyrir sér hvort þessir öldruðu einstaklingar sem eru gerendur í þessari rannsókn hafi einnig verið að leggja aðra í einelti á sínum yngri árum. Miðað við kenningar í öldrunarfræðum má gera ráð fyrir að svo sé en samfellukenningin tekur einmitt á þessari vangaveltu. Samkvæmt henni reyna einstaklingar að halda í sín persónueinkenni og gildi út lífið. Með því fæst rökstuðningur fyrir því að einstaklingar sem eru gerendur eineltis í æsku séu líklegir til að halda því áfram þegar á fullorðinsár er komið.

Viðmælendur voru allir mjög skýrir í sínum svörum þegar þeir voru beðnir um að gefa dæmi og lýsa eineltismálum fyrir rannsakanda. Hins vegar er eitt einkennandi við lýsingarnar. Karlmennt virðast oftara vera í hlutverki þolanda samkvæmt niðurstöðum og helgast það af fjölda kvenna í félagsstarfi og á dvalarheimilum fyrir aldraða. Því má færa rök fyrir því að um sé að ræða ákveðið "stelpueinelti". Sú tegund eineltis einkennist oft við baktal, illt augnaráð og höfnun og styður sú lýsing við dæmi viðmælenda í þessari rannsókn.

Einnig er áhugavert að velta því fyrir sér hvaða hugmyndir samfélagið hefur um hugtakið einelti. Það að einelti meðal eldri borgara hafi ekki verið rannsakað áður er merkilegt að mati höfundar. Jafnvel gerir samfélagið ekki ráð fyrir því að fullorðnir og aldraðir einstaklingar leggi aðra í einelti, en á sama tíma samþykkir og finnst það sjálfsagður hlutur að börn og unglingar verði fyrir einelti. Þarna er eitthvað í ólagi og spurningin er hvort við sem samfélag getum breytt hugsunarhætti okkar þegar kemur að einelti og eldri borgurum.

Niðurstöðurnar gefa einnig til kynna mikilvægi þess að opna umræðuna um einelti meðal eldri borgara og nauðsyn þess að fræða og upplýsa þá þjónustupega sem sækja á samkomustaði eldri borgara. Að sama skapi virðist þörfin á fræðslu einnig liggja hjá starfstöðunum sjálfum og starfsfólkinu þar. Misskilningur á milli kynslóða á sama málefni virðist vera vandamál sem þarfnast lagfæringar. Svo að það sé möguleiki telur höfundur það ágætis byrjun að auka fræðslu og gera hana sýnilegri og aðgengilegri fyrir aldraða einstaklinga sem og þá sem starfa með öldruðum. Gamla fólk er alls ekki heilagt og það þarf að veita því athygli eins og öðru, því eins og einn sagði, þú breytist ekki í engil við það eitt að verða aldraður.

## Heimildaskrá

- AAPAR (American Association for Physical Activity and recreation). (2011). *Leisure education in the schools: Promoting healthy lifestyles for all children and youth: A position paper: Taskforce on leisure education in the schools*. San Diego.
- Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir. (2007). Eldri borgarar og stórfjölskyldan. Í Gunnar Þór Jóhannesson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VIII* (bls. 493–504). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Andresen, Felicia J og Buchanan, Jeffrey A. (2017). Bullying in Senior Living Facilities: Perspectives of Long-Term Care Staff. National Library of Medicine. *Journal of gerontological nursing* Vol. 43, Iss. 7: 34-41
- Ástríður Stefánsdóttir og Vilhjálmur Árnason. (2004). *Sjálfræði og aldraðir*. Háskólaútgáfan. Reykjavík: Siðfræðistofnun
- Bailey, D. M. (1997). *Research for the Health Professional: A Practical Guide*. Philadelphia: F. A. Davis.
- Bond, J., Coleman, P., Peace, S., Dittmann-Kohli, F. og Westerhof, G. (ritstjórar.). (2007). *Ageing in Society. European Perspectives on Gerontology* (3. útgáfa): Sage Publications
- Bonifas R.P. (2014, April 22). Recognizing and curtailing bullying among older adults. Presented at the 17th Anniversary Arizona Assisted Living Federation of America Spring Conference and Trade Show, Fort McDowell, Arizona.
- Cardinal K. (2015). From social bullying in schools to bullying in senior housing: A new narrative & holistic approach to maintaining residents' dignity. Sótt af [https://www.umb.edu/editor\\_uploads/images/mgs/mgs\\_gerontology/Cardinal.Katherine\\_Capstone\\_Gerontology\\_May\\_2015.pdf](https://www.umb.edu/editor_uploads/images/mgs/mgs_gerontology/Cardinal.Katherine_Capstone_Gerontology_May_2015.pdf)
- Crick N.R., Grotpeter J.K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Development*, 66, 710–722. 10.2307/1131945
- Cumming, E. og Henry, W.E. (1961). *Growing Old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Daniel Goleman. (2000). *Tilfinningagreind: Hvers vegna er tilfinningagreind mikilvægari en greindarvísitala*. (Áslaug Ragnars þýddi). Reykjavík: Iðunn
- Dattilo, J. (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach* (3. útgáfa). State College: Venture.

- Einarsen S., Skogstad A. (1996). Bullying at work: Epidemiological findings in public and private organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5, 185–201. 10.1080/13594329608414854
- Flick, U. (2002). *An introduction to qualitative research*. London: Sage
- Glendinning, C. (2003). Breaking down barriers: Integrating health and care services for older people in England. *Health Policy*, 65, 139–151.
- Guðjón Ólafsson. (1996). *Einelti*. Reykjavík: Ritroð uppeldis og menntunar.
- Hagstofa Íslands. (2018). Mannfjöldaspá 2016–2065. Sótt af [https://hagstofa.is/media/49915/hag\\_160629.pdf](https://hagstofa.is/media/49915/hag_160629.pdf)
- Helga Jónsdóttir. 2003. Viðtöl sem gagnasöfnunaraðferð. *Handbók í aðferðafræði og rannsóknum í heilbrigðisvísindum*, bls. 67-84. Ritstjórar Sigríður Halldórsdóttir og Kristján Kristjánsson. Háskólinn á Akureyri, Akureyri.
- Hillier, M. S. og Barrow, G.M. (2011). *Aging, the Individual and Society* (9. útgáfa). Belmont: Wadsworth.
- Humberstone, B. (2010). *Third age leisure reserarch: Principles and practice*. Eastbourne: Leisure Studies Association.
- Ian Robertson. (1977). *Félagsfræði*. (Ágústa Oddsdóttir, Ragnheiður Þorgrímsdóttir og Þórunn Friðriksdóttir þýddu). Reykjavík: Iðunn
- Ingibjörg Hjaltadóttir og Sigrún Gunnarsdóttir. (2. tbl. 20. árg. 2002). *Starfsfólk og íbúar á hjúkrunarheimilum*. <http://hirsla.lsh.is/lsh/bitstream/2336/14589/1/O2002-02-20-A2.pdf>
- Ireland J.L., Ireland C.A. (2008). Intragroup aggression among prisoners: Bullying intensity and exploration of victim-perpetrator mutuality. *Aggressive Behavior*, 34, 76–87. 10.1002/ab.20213
- Íslensk orðabók*. 2002. Ritstj. Mörður Árnason. (Þriðja útgáfa, aukin og endurbætt). Reykjavík, Edda.
- Jón Björnsson. (1996). Hvað er öldrun. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (Ritstjórar). *Árin eftir sextugt* (bls. 37-58). Reykjavík: Forlagið.
- Kart, C. S. og Kinney, J. M. (2001). *The realities of aging: An introduction to gerontology* (6. útgáfa). Boston: Pearson.
- Kart, C.S. (1997). *Sociological Theories of Aging. The Realities of Aging, an introduction to gerontology*. (5. útgáfa). Boston: Allyn and Bacon.



- Leitner, M. J. og Leitner, S. F. (2012). *Leisure Enhancement* (4. útgáfa). Urbana: Sagamore Publishing LLC. Bls. 18
- Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999. Sótt af <https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftirraduneytum/velferdarraduneyti/nr/4888>
- M.Fekkes, F.I.M. Pijpers og S.P. Verloove-Vanhorick. (2004). Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers and parents on bullying behavior. *Health Education Research*. Oxford University. Bls 2. Sótt af DOI:10.1093/her/cyg100
- Mannréttindaskrifstofa Íslands. (e.d.). Réttindi aldraða. Sótt af <http://www.humanrights.is/is/mannrettindi-og-island/mannrettindi-akvedinnahopa/aldradir>
- Mapes D. (2011). Mean old girls: Seniors who bully. Retrieved from <http://www.nbcnews.com/id/41353544/ns/health-aging/t/mean-old-girls-seniors-who-bully>
- McMillan, James H. 2008. *Educational research: fundamentals for the consumer* (5. útg.). Pearson Education Inc, Virginia Commonwealth University.
- Olweus, D. (1993). Bullying at school. *What we know and what we can do*. Great Britain: Blackwell.
- Olweus, Dan. 2003. *Einelti meðal barna og unglinga – ráðleggingar til foreldra*. Matthías Kristiansen þýddi. Reykjavík, Olweusaráætlun gegn einelti.
- Polit, D. F. og Beck, C. T. (2006). *Essentials of Nursing Research*. (6.útgáfa). Philadelphia: Lippincott.
- Rice, P. L. og Ezzy, D. (1999). *Qualitative research methods: A health focus*. South Melbourne: Oxford University Press
- Rinaldi, C. (2006). In Dialogue with Reggio Emilia. Listening, researching and learning. London: Routledge. Bls 65
- Rosen T., Pillemer K., Lachs M. (2008). *Resident-to-resident aggression in long-term care facilities: An understudied problem*. *Aggression and Violent Behavior*, 13, 77–78. 10.1016/j.avb.2007.12.001
- Ruskin, H. og Sivan, A. (ritstjórar). (1995). *Leisure education: Toward the 21st century*. Provo: Brigham Young University, Department of Recreation Management and Youth Leadership.
- Sansone R.A., Sansone L.A. (2015). Workplace bullying: A tale of adverse consequences. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 12, 32–37.

- Sigurveig H. Sigurðardóttir, Ómar H. Kristmundsson og Steinunn Hrafnisdóttir. (2016). Care of Older Adults in Iceland: Policy Objectives and Reality. *Journal of Social Service Research*, 42(2), 233–245. doi:10.1080/01488376.2015.1137535
- Span P. (2011). Mean girls in assisted living. Sótt af <http://newoldage.blogs.nytimes.com/2011/05/31/mean-girls-in-the-nursing-home>
- Strauss, A. og Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*: California: Sage
- Trompetter H., Scholte R., Westerhof G. (2010). Resident-to-resident relational aggression and subjective well-being in assisted living facilities. *Aging & Mental Health*, 15, 59–67. 10.1080/13607863.2010.501059
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2017). Einelti, leiðir til lausna. Í Alfa Aradóttir, Eygló Rúnarsdóttir og Hulda Valdimarsdóttir (ritstjórar), *Frístundir og fagmennska. Rit um málefni frítímans* (bls. 63-84). Reykjavík: Félag fagfólks í frítímapjónustu, Félag íþróttá-, æskulýðs- og tómstundafræðum.
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2014). Tómstundamenntun. *Uppeldi og menntun*, 23(1), 91-98. Menntavísindasvið Háskóla Íslands.
- Weiner J. (2015). Mean girls in the retirement home. Sótt af [http://www.nytimes.com/2015/01/18/opinion/sunday/mean-girls-in-the-retirement-home.html?\\_r=0](http://www.nytimes.com/2015/01/18/opinion/sunday/mean-girls-in-the-retirement-home.html?_r=0)
- Wood, F. (2007). Bullying in nurses home: Prevalence and consequences to psychological health. (Unpublished doctoral dissertation). Walden University, Minneapolis, Minnesota