

Barn eller ikke barn – har det betydning for livskvalitet i siste halvdel av livet?

Det å ha barn ses på som en velsignelse og som en sentral kilde til mening, kjærlighet og tilhørighet, og til støtte og omsorg i eldre år. Det er derfor en utbredt oppfatning at barnløse personer lever mindre meningsfulle og berikende liv enn de som er foreldre, og at mange barnløse, spesielt i eldre år, er ensomme og deprimerte.

Slike antakelser følger også av ulike teorier om livskvalitet ("goal theory" og "discrepancy theory", se f.eks. Diener et al., 1995; Michalos, 1985) som hevder at livskvalitet henger sammen med at viktige mål innfris. Spesielt gjelder dette mål som er høyt verdsatt i vår kultur og hvis oppnåelse er svært synlige i ens sosiale miljø. Fordi barnløshet før 1960-årene hovedsaklig var ufrivillig (Hagestad & Call, 2007), vil man ifølge teorien vente at mange middelaldrende og eldre barnløse opplever en kløft mellom faktisk og forventet livssituasjon, som igjen kan få mange barnløse til å føle seg skuffet, mislykket og unormal. Disse følelsene kan bli forsterket av negative holdninger knyttet til barnløshet i vår kultur.

Forventningen om at barnløse og foreldre lever kvalitativt forskjellige liv følger også av klassiske sosiologiske teorier. Durkheim hevdet at foreldreskapet (og ekteskapet) er gunstig fordi det strukturerer folks liv og integrerer folk i sosiale nettverk, hvilket gir livet mål og mening (se Burton, 1998). Erikson's (1963) utviklingsteori argumenterer for at foreldre er i en gunstigere posisjon for å utvikle generativitet, noe han så på som sentralt for modning og velvære i midtlivet og eldre år. Generativitet dreier seg om å ta ansvar og vise omsorg for nye generasjoner, å være et eksempel for de som er yngre og å bringe kulturen videre.

Men det kan også være fordeler ved å ikke ha barn. Barnløse slipper for eksempel mange av forpliktelsene, bekymringene og utgiftene som foreldre har. Det kan derfor tenkes at det å ha barn eller ikke kan påvirke ulike mål på livskvalitet ulikt. Det kan for eksempel tenkes at

hjemmeboende barn øker det psykiske stresset men likevel bidrar til å høyne folks selvaktelse, tilfredshet og mening i livet.

I denne artikkelen ser vi nærmere på mytene og antakelsene om barnløses livskvalitet. For å få et nyansert bilde, anvender vi flere ulike mål på livskvalitet. Å skille mellom ulike former for livskvalitet er viktig, men gjøres sjelden i forskning på livskvalitet. Vi sammenligner barnløse med foreldre både med og uten hjemmeboende barn i et utvalg personer 40 til 80 år. Barnløse i 40-årsalderen har trolig begynt å se for seg et liv uten barn, hvilket betyr at de eventuelle emosjonelle konsekvensene av barnløsheten vil komme klarere til syne enn i yngre aldersgrupper. Vi undersøker også om barnløshet har spesielt alvorlige konsekvenser i høy alder eller for personer som ikke har partner. Denne artikkelen er en oppsummering av, og bygger på, en studie som begge forfatterne samt Torbjørn Moum ved Universitetet i Oslo nylig har publisert i det amerikanske tidsskriftet *Social Indicators Research*.

HVA MENES MED LIVSKVALITET?

Siri Næss (2001) definerer livskvalitet som psykisk velvære, dvs. å ha gode følelser og positive vurderinger om eget liv. Denne definisjonen blir stadig mer utbredt blant teoretikere og forskere, og er den vi anvender her. Vi bruker livskvalitet og lykke om hverandre i denne artikkelen. Vi ser her på to aspekter ved den *vurderingsmessige* siden av velværet ("kognitiv livskvalitet"); (i) selvaktelse og (ii) tilfredshet med eget liv. Vi ser på flere sider ved det *følelsesmessige* velværet ("affektiv livskvalitet"); (i) positiv affekt, (ii) negativ affekt, (iii) depresjon og (iv) ensomhet.

Enkelte forskere argumenterer for at livskvaliteten også defineres av en tredje dimensjon, nemlig opplevelse av mål og mening i livet (f.eks. Ryan & Deci, 2001). Ettersom økt mening antas å være blant de viktigste fordelene av å ha barn, vil vi også kort oppsummere resultatene for et enkeltspørsmål om grad av mål og mening i livet.

ØKENDE BARNLØSHET I VESTLIGE VERDEN

På grunn av økende andeler eldre i fremtiden har Eldres velferd fått større oppmerksomhet både innen politikk og innen forskning. Et tema man har vært spesielt interessert i er konsekvensene av den økende barnløsheten blant morgendagens eldre. I Norge gjelder dette særlig menn. Omtrent hver femte mann og hver åttende kvinne i 45års-alderen er i dag barnløs i Norge. Sammenlignet med foreldre, har barnløse større sjanse for å bli avhengige av det offentlige tjenesteapparatet når de blir skrøpelige, fordi de ikke har barn som kan dele på omsorgsansvaret. Det er en viss bekymring for at flere barnløse vil bety flere isolerte og ensomme eldre og flere eldre med psykiske vansker, som igjen kan øke behovet for offentlige tjenester.

DATA

Data er hentet fra første runde av den norske studien av livsløp, aldring og generasjon (NorLAG). Utvalget består av over 5500 personer i alderen 40 til 80 år, intervjuet i 2002-2003. Utvalget er trukket fra 30 kommuner og bydeler i Norge. Analysene anvender multippel regresjonsanalyse, og justerer for alder og sivilstand. Vi ser også på om barnløshet har spesielt uheldig konsekvenser for velværet i eldre år eller blant enslige.

Målene på livskvalitet som anvendes bygger alle på internasjonalt etablerte skalaer: Selvaktelse måles ved 10-ledds Rosenberg's Self Esteem Scale, mens tilfredshet måles ved den 5-ledds Satisfaction With Life Scale. Positiv og negativ affekt måles ved PANAS, som spør i hvilken grad man de siste to ukene har opplevd hhv. 6 behagelige (f.eks. entusiastisk og oppglødd) og 6 ubehagelige følelser (f.eks. bekymret og redd). Depresjon måles ved 20-ledds CES-D Scale, mens ensomhet måles ved et enkeltspørsmål om man ofte føler seg ensom. Enkeltspørsmålet om i hvilken grad man opplever at ens liv har mål og mening, er hentet fra

Carol Ryff's Psychological Well-being Scale. For mer informasjon om NorLAG, se <http://norlag.nova.no>.

BARNLØSE LIKE LYKKELIGE

Vi finner at det å ha barn har liten eller ingen sammenheng med ulike mål på opplevd livskvalitet. Når det gjelder affektiv livskvalitet (positiv affekt, negativ affekt, depresjon, ensomhet), fant vi ingen forskjeller verken for menn eller kvinner. Å ha (hjemmeboende) barn synes altså ikke å øke den emosjonelle intensiteten og svingningene slik man ofte antar.

Mange teoretikere hevder at å ulike typer engasjement som er sosialt rettet og går utover en selv har verdi i form av personlig vekst og mening i livet—utbytte som ikke fanges opp i tradisjonelle, hedoniske mål på livskvalitet (Seligman, 2002). Økt mening i livet er dessuten blant de viktigste grunnene til å få barn, og mindre mening blant de vanligste antakelsene om barnløse. Vi undersøkte derfor å det å ha barn er relaterte til om man opplever mål og mening i livet, men heller ikke her fant vi noen sammenheng.

Når det gjelder den kognitive livskvaliteten (selvaktelse og tilfredshet med livet), er resultatene forskjellige for menn og kvinner. Blant kvinner er det å ha barn forbundet med noe høyere selvaktelse og tilfredshet med livet, mens blant menn er det ingen slik sammenheng.

En kunne forvente at fraværet av egne barn oppleves verst for personer uten partner, men vi finner ingen støtte for det i undersøkelsen. Videre er det en vanlig antakelse at barnløshet får større negative konsekvenser i eldre år når behovet for hjelp og støtte øker, spesielt hvis man er enslig. Derfor er det overraskende at vi ikke finner noen indikasjoner på at de eldre barnløse menn eller kvinner, ei heller de som er enslig, er spesielt utsatt for ensomhet eller depresjon.

BARN VIKTIGERE FOR KVINNER

Kvinner som er mødre er noe mer tilfredse med livet og seg selv enn kvinner uten barn, uavhengig av om barna er hjemmeboende eller ikke, eller om de er enslige eller har en partner å dele ansvaret med. Morskapet ser altså ut til å øke kvinners selvaktelse og tilfredshet selv i de mest slitsomme og utfordrende situasjoner eller faser, f.eks. for enslige med unge barn.

Resultatene gir en viss støtte til tradisjonelle ideer om kjønnsforskjeller ved at foreldreskapet synes å være noe viktigere og mer belønnende for kvinner enn for menn. Dette kan henge sammen med to alternative eller komplimenterende faktorer. For det første, kvinner har gjerne en sterkere drøm om å få barn, og samfunnet kan ha andre forventninger til kvinner enn til menn om å få barn. Slik sett kan resultatene tolkes dithen at kvinner som er mødre i større grad enn barnløse kvinner har gode selvvurderinger fordi de vurderer positivt det de har ”prestert” i livet og at de innfrir egne og andres forventninger. For det andre, det kan være noe i selve erfaringene med å være forelder (hjelp og stelle for andre, føle seg til nytte) som fopstrer mer positive selvevalueringer blant kvinner. Det er blitt vist tidligere at å være i roller som øker følelsen av å være nødvendig og til stede for andre, er spesielt viktig for kvinners velvære (Marks et al., 2002).

MINDRE STRESSENDE Å OPPFOSTRE BARN I NORGE

Til tross for en omfangsrik litteratur om livskvalitet, er det gjort lite forskning på de emosjonelle konsekvensene av barnløshet. Studiene som foreligger, kommer hovedsaklig fra Nord-Amerika og finner generelt at barnløse enten har det like bra eller bedre enn foreldre (f.eks. Connidis, 2001). Amerikanske studier finner ofte at det å ha hjemmeboende barn er forbundet med psykisk stress, spesielt for enslige foreldre, og at livskvalitet øker etter at barna er flyttet ut.

De amerikanske studiene stemmer altså bare delvis med de norske resultatene, og kan peke i retning av at foreldreskap er mindre belastende i Norge. NorLAG-undersøkelsen finner

ingen tegn til at enslige foreldre har lavere livskvalitet, eller at det er forskjeller i livskvalitet mellom foreldre med hjemmeboende og utflyttede barn. Disse tendensene bekreftes i en fersk svensk studie av kvinner i midtlivet (Daukantaite, 2006). Disse resultatene peker i retning av at nordisk likestillings- og familiepolitikk letter stress og problemer forbundet med å kombinere arbeid og familie. Denne hypotesen understøttes av en rapport som viser at av alle OECD landene, så har de nordiske landene den mest familievennlige politikken (og USA den verste) (Gornick et al., 1997).

ELDRE IKKE ULYKKELIGE UTEN BARN

De få studiene som foreligger er hovedsaklig amerikanske og tyder på at konsekvensene av barnløshet i eldre år må studeres i sammenheng med sivilstatus. Funnene er sprikende, men noen studier finner at tidligere gifte, spesielt menn, oftere er sosialt isolerte og opplever psykisk problemer. I NorLAG finner vi ikke dette. Blant eldre med ulik sivilstatus finner vi gjennomgående ingen sammenheng mellom det å ha barn på den ene siden og depresjon og ensomhet på den andre, verken for gifte, skilte, enslig eller enker/enkemenn. I de norske dataene ser med andre ord barn ikke ut til å være noen "aldersforsikring" når det gjelder velvære. Dette kan nok delvis skyldes at den nordiske velferdsmodellen sikrer gode pensjoner, omsorg og sosiale ordninger, slik at eldre er mindre avhengige av voksne barn for å motta nødvendig hjelp. Ensomhet og depressive symptomer øker i eldre år på grunn av svekket helse og tap av nære relasjoner, men denne prosessen ser altså ikke ut til å påvirkes av om man har barn eller ikke.

Vi vil understreke at vi ikke har undersøkt betydningen av barn for de skrøpelige og eldste eldre. Det er kjent at barnløshet i særlig høy alder er forbundet med høyere risiko for å mangle sosial støtte og å motta offentlig hjelp. Det kan derfor mulig at barnløshet svekker velværet i svært høy alder. Antagelsen om at barn betyr mer i svært høy alder har imidlertid fått blandet

støtte i tidligere studier av de aller eldste (Dykstra & Wagner, 2007; Wagner et al., 1999). I første runde av NorLAG hadde vi imidlertid ikke mulighet til å undersøke dette, fordi vi kun intervjuet personer under 80 år, samt at personer med store helsesvekkelser ofte uteblir fra å delta i slike surveyundersøkelser. Mulighetene er noe bedre i det nylig innsamlede datamateriale fra andre runde av NorLAG, fordi utvalget av eldre personer er langt større og omfatter eldre opp til 85 år.

KONKLUSJON

Mange ufrivillig barnløse går nok gjennom en tung fase når de forsøker forsone seg med at de ikke får barn. Men det er lite som tilsier at følelsen av savn, skuffelse og mislykkethet er vedvarende. Tvert imot indikerer denne og tidligere undersøkelser at de fleste tilpasser seg, og finner andre kilder til selvrealisering, tilhørighet, støtte og mening. Barnløse kan for eksempel opparbeider seg større nettverk av venner og familie som "kompenserer" for den sosiale kontakten og støtten foreldre får gjennom barn. I tillegg er det også fordeler ved å ikke ha barn. Barnløse unngår for eksempel mange bekymringer, forpliktelser og utgifter som foreldre har. Det må imidlertid understrekes at det vil være forskjeller blant barnløse. For noen kan savnet føles tungt i lengre tid, kanskje livet ut. Men det vil også være foreldre som sliter, ikke til tross for, men på grunn av, at de har barn. I gjennomsnitt påvirkes ikke lykken av om man har barn, og myten om barnløses ulykkelighet stemmer ikke.

At forestillinger om barnløse ikke stemmer avkrefter ikke nødvendigvis mytene om foreldreskapets velsignelser. Barn og barnebarn gir trolig folk mye glede og lykke. De aller fleste i utvalget har tross alt høyt velvære, foreldre som barnløse.

Lykken påvirkes av mange faktorer, som medfødt temperament, personlighet og mestringsstil, og objektive levekår. Mye av det som påvirker lykken har vi lite eller ingen kontroll over. Det er de faktorene vi selv og samfunnet kan påvirke man bør fokusere på i

politikk og personlige beslutninger om eget liv. Av slike faktorer er det å ha partner og meningsfullt engasjement viktig. Langt viktigere enn det å ha barn.

NOTER

- Burton, R. P. D. (1998). Global integrative meaning as a mediating factor in the relationship between social roles and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior, 39*(3), 201-215.
- Connidis, I. A. (2001). *Family ties & aging*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Daukantaite, D. (2006). *Subjective well-being in Swedish women*. Stockholm: Department of Psychology Stockholm University.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(5), 851-864.
- Dykstra, P. A., & Wagner, M. (2007). Pathways to childlessness and late-life outcomes. *Journal of Family Issues, 28*(11), 1487-1517.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Gornick, J. C., Meyers, M. K., & Ross, K. E. (1997). Supporting the employment of mothers: Policy variation across fourteen welfare states. *Journal of European Social Policy, 7*(1), 45-70.
- Hagestad, G. O., & Call, V. R. A. (2007). Pathways to childlessness - A life course perspective. *Journal of Family Issues, 28*(10), 1338-1361.
- Marks, N. F., Lambert, J. D., & Choi, H. J. (2002). Transitions to caregiving, gender, and psychological well-being: A prospective US national study. *Journal of Marriage and the Family, 64*(3), 657-667.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research, 16*, 347-413.
- Næss, S. (2001). Livskvalitet som psykisk velvære. *NOVA Rapport 3/2001*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Wagner, M., Schutze, Y., & Lang, F. R. (1999). Social relationships in old age. In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.), *The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100*. (pp. 282-301). New York: Cambridge University Press.