

# ”Nog är coronan verkligen ett grundläggande hot mot meningsfullhet och balans”

– en kvalitativ intervjustudie om religiös coping bland teologistudenter vid Åbo Akademi under coronapandemin 2020–2021

Lauha Aaltonen  
Avhandling pro gradu i religionsvetenskap  
Handledare: Måns Broo  
Opponent: Åsa Envall  
Fakulteten för humaniora, psykologi och teologi  
vid Åbo Akademi  
Åbo, våren 2023

ÅBO AKADEMI – FAKULTETEN FÖR HUMANIORA,  
PSYKOLOGI OCH TEOLOGI  
Abstrakt för avhandling pro gradu

Ämne: Religionsvetenskap
Författare: Lauha Aaltonen
Arbetets titel: ”Nog är coronan verkligen ett grundläggande hot mot meningsfullhet och balans” – en kvalitativ intervjustudie om religiös coping bland teologistudenter under coronapandemin 2021–2021
Handledare: Måns Broo
Abstrakt:  Den globala coronapandemin, som bröt ut i slutet av 2019 i Wuhan i Kina, har medfört stora omväxlingar ekonomiskt, samhälleligt och socialt. Dess inverkan på olika aspekter i människors liv, till exempel psykiskt välmående, har redan studerats utifrån många perspektiv, men det har saknats en fallstudie som har en tydlig avgränsning på religiös coping bland finländska studenter under pandemin. Syftet med denna avhandling är att fylla detta tomrum genom att redogöra för de komplexa sambanden som finns mellan människors religiösa övertygelse och deras val av coping-metoder i en krissituation. Studien har utförts med hjälp av kvalitativa intervjuer med 4 teologistudenter vid Åbo Akademi.  Forskningsfrågorna är följande: 1. Hur upplever de intervjuade teologistudenterna att deras religiösa övertygelse har varit till hjälp eller till hinder vid hantering av coronapandemin? 2. Har respondenternas religiositet förändrats under coronapandemin, och på vilka sätt?  Resultaten har tolkats utifrån Kenneth I. Pargaments teori om religiös coping vid krissituationer med hjälp av kvalitativ innehållsanalys, och kategoriserats i följande undergrupper: signifikans och hot mot den, religionens betydelse under pandemin, religionsutövning under pandemin samt corona och förändringar i religiositet. Insamlat material tyder, i enlighet med den valda litteraturen, på att det inte finns en entydig copingstrategi som skulle fungera för alla människor. Samtidigt finns det metoder som ökar självkänslan och påverkar psykiska välmåendet positivt också i en krissituation. Två av respondenterna upplevde att coronapandemin har påverkat deras religiositet negativt. De andra två upplever att pandemins inverkan mestadels varit positiv. Möjligheter till offentlig religionsutövning har påverkats mest, vilket har lett till avsaknad av sociala kontakter och religiöst stöd samt hos två respondenter till en mer avlägsen relation till sin religiositet. Pandemin har å andra sidan fått alla respondenterna att komma på sätt att utöva religion privat. Alla respondenterna upplever att deras övertygelse har hjälpt dem att förhålla sig till och klara av pandemin. Det största upplevda stödet har varit hopp om och tillit till en bättre framtid.
Nyckelord: religiös coping, krishantering, covid-19, psykiskt välmående, mental ohälsa, Kenneth I. Pargament, kvalitativ, intervjuer, innehållsanalys
Datum: 2.2.2023
Sidantal: 69

# Innehållsförteckning

<b>1 INLEDNING.....</b>	<b>3</b>
1.1. DEFINITIONER AV CENTRALA BEGREPP .....	4
1.2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING.....	7
1.3. MATERIAL .....	7
1.4. AVHANDLINGENS UPPLÄGG .....	8
<b>2 TEORETISK BAKGRUND.....</b>	<b>9</b>
2.1. TIDIGARE STUDIER OM RELIGIÖS COPING I KRISITUATIONER .....	9
2.2. KENNETH I. PARGAMENTS TEORI SOM UTGÅNGSPUNKT.....	11
2.2.1. BAKGRUND TILL PARGAMENTS TEORI.....	13
2.2.2. SAMMANFATTNING AV PARGAMENTS TEORI.....	15
2.2.3. KRITIK MOT PARGAMENTS TEORI .....	22
2.3. EN TILLÄMPNING AV PARGAMENTS TEORI: CORONAN SOM KRISITUATION.....	25
<b>3 METODER OCH ARBETSSÄTT .....</b>	<b>28</b>
3.1. INTERVJUER SOM DATAINSAMLINGSMETOD.....	28
3.2. INNEHÅLLSANALYS SOM ANALYSMETOD.....	29
3.3. BEGRÄNSNINGAR MED INTERVJUER SOM METOD .....	30
3.4. ETISKA ASPEKTER.....	32
3.5. MIN UNDERSÖKNING .....	33
<b>4 ANALYS .....</b>	<b>35</b>
4.1. SIGNIFIKANS OCH HOT MOT DEN .....	35
4.2. RELIGIONENS BETYDELSE UNDER PANDEMIN.....	41
4.3. RELIGIONSUTÖVNING UNDER PANDEMIN .....	46
4.4. CORONA OCH FÖRÄNDRINGAR I RELIGIOSITET .....	52
<b>5 SLUTDISKUSSION.....</b>	<b>55</b>
5.1. BEGRÄNSNINGAR MED STUDIEN .....	55
5.2. SLUTSATSER OCH DISKUSSION .....	56
5.3. FÖRSLAG PÅ FORTSATT STUDIER .....	60
<b>KÄLLOR OCH LITTERATUR.....</b>	<b>62</b>
<b>BILAGOR.....</b>	<b>66</b>
BILAGA 1. INTERVJUMANUALEN PÅ SVENSKA .....	66
BILAGA 2. INTERVJUMANUALEN PÅ FINSKA .....	68

## 1 Inledning

Min farfar vet varje jul vad han kommer att få i julklapp, nämligen den finländska faktaboken *Mitä missä milloin* (på svenska: Vad var när?). En ny bok i serien har utgivits varje år sedan 1950 och min farfar äger varenda utgiven bok. Detta gör att ingen i släkten vågar avbryta traditionen trots att han har Alzheimers sjukdom och kan inte längre läsa själv. *Mitä missä milloin* sammanfattar årets viktigaste händelser i några hundra sidor och pärmens bilder representerar sådana teman som tas upp flest i boken. Vilken händelse avbildas i pärmen på både *Mitä missä milloin 2021* och *Mitä missä milloin 2022*, som är utgivna i oktober 2020 och oktober 2021? Vad hände vid årsskiftet 2019–2020 som kraftigt påverkade människors liv och hälsa överallt i världen, och som var så viktig att den var huvudnyheten i varje tidning fram till början av 2022?

Den världsomfattande coronapandemin är någonting som kommer finnas i varje historiebok som handlar om 2020-talet. Den har orsakats av det nya coronaviruset covid-19 (offentliga beteckningen SARS-CoV-2) som smittas som droppsmitta när en insjuknad person hostar eller nyser.<sup>1</sup> Vid närkontakt kan viruset smitta också via beröring om den insjuknade exempelvis har hostat i händerna och därefter rört en annan person.<sup>2</sup> Coronaviruset orsakar en akut luftvägsinfektion och sjukdomsbilden vid covid-19 kan variera från en symtomfri till en mycket, dödlig allvarlig sjukdom.<sup>3</sup> Coronapandemin bröt ut i slutet av 2019 i Wuhan i Kina, spred sig relativt snabbt till hela världen och verkar vara här för att stanna på samma sätt som återkommande säsongsinfluensa. Den är inte den första och högst antagligen inte den sista pandemin som människor drabbats av men den har medfört stora omväxlingar ekonomiskt, samhälleligt och socialt. Det känns därmed aktuellt och meningsfullt att kartlägga hur människors religiositet har påverkats av denna situation samt hurdana religiösa coping-metoder människor har använt sig av för att hantera en sådan här omställning.

Coronans inverkan på olika aspekter i människors liv, till exempel psykiskt välmående, har studerats på många håll och utifrån många perspektiv, och det finns även studier som har satt fokus på religiositet under coronapandemin. Dessa kommer jag att presentera i nästa avsnitt för att sätta temat för avhandlingen i en vetenskaplig

---

<sup>1</sup> Institutet för hälsa och välfärd 2021.

<sup>2</sup> Institutet för hälsa och välfärd 2021.

<sup>3</sup> Institutet för hälsa och välfärd 2021.

kontext. Det saknas ändå en fallstudie som har en tydlig avgränsning på religiös coping bland finländska studenter under en pandemi, och det tomrummet syftar jag till att fylla med denna avhandling pro gradu.

Personligen är jag intresserad av religionspsykologiska teman och fenomen i och med att jag har psykologi som långt biämne. Jag är speciellt intresserad av människors möjligheter och sätt att reagera på och hantera kriser. Coronapandemin är en aktuell och världsomfattande kris som har drabbat speciellt unga vuxna som ännu söker sin plats i världen och som ofta hyser en stor oro för framtiden. Enligt en undersökning av föreningen Mieli Psykisk Hälsa har coronapandemin lett till så pass sämre psykiskt välmående bland unga vuxna att en av tio har på allvar övervägt självmord under åren 2020–2021.<sup>4</sup> Därför vill jag fästa uppmärksamhet speciellt på universitetsstudenter och deras ork och krishantering under pandemin 2020–2021. Valet att rekrytera just teologistudenter i intervjuerna beror på mitt intresse för religiösa copingstrategier; jag ville avgränsa mitt urval så att jag skulle få kontakt med människor som på ett eller annat sätt har använt sig av sin religiositet för att hantera coronakrisen. Teologin kändes som ett naturligt val, då också tidigare forskning i coronans påverkan på finländarnas religiositet och religionsutövning fokuserar mest på kristendomen. Detta beror på att 68,64 % av den finländska befolkningen hör till den evangelisk-lutherska kyrkan.<sup>5</sup>

### **1.1. Definitioner av centrala begrepp**

Som exempelvis religionssociologen James A. Beckford påpekar, har det aldrig funnits och kommer antagligen aldrig finnas en allmänt accepterad, enhetlig, universell definition av religion.<sup>6</sup> Religion definieras alltid av människor, vilket medför att uppfattningar om religion ändras och utvecklas med tiden.<sup>7</sup> Jag ska ändå välja en definition av religion som jag använder kontinuerligt och hela tiden i samma syfte för att säkerställa att läsarna förstår innehållet i avhandlingen på samma sätt.

Jag har valt att använda mig av en religionsdefinition som introduceras i Antoon Geels och Owe Wikström bok *Den religiösa människan – en introduktion till*

---

<sup>4</sup> Teir 2021.

<sup>5</sup> Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland 2019.

<sup>6</sup> Beckford 2003, 7.

<sup>7</sup> Beckford 2003, 21.

*religionspsykologin* (2017). Denna definition har Geels och Wikström hämtat ur boken *Religion and the individual: A social-psychological perspective* (1993) av Charles Daniel Batson, Patricia Schoenrade och Larry W. Ventis, och lyder på följande sätt: ”Religion är vad som helst vi gör som individer för att komma till rätta med sådana frågor som vi kommer i kontakt med bara därför att vi är medvetna om att vi och andra lever och att vi vet om att vi ska dö, det vill säga existentiella frågor”.<sup>8</sup> Detta är ett exempel på en funktionell religionsdefinition som handlar om vad religion ”gör” och som strävar efter att beskriva den betydelse som religionen kan ha för människor både på ett personligt och samhällsligt plan.<sup>9</sup> Den känns lämplig för mina forskningsfrågor i och med att de är religionspsykologiska och därmed mera fokuserade på deltagarnas personliga upplevelser om religion och dess betydelse för dem än om några fastlagda religiösa dimensioner som de så kallade substantiella definitionerna betonar. Samtidigt omfattar definitionen ändå många ”synliga” former av religiositet och religionsutövning, till exempel både offentliga och privata sätt att utöva religion. De är ju någonting som ”vi gör som individer för att komma till rätta med /-/ existentiella frågor”.

De ovannämnda religionsutövningsformerna, privata och offentliga, måste också definieras och tydliggöras. För detta har jag vänt mig till en vetenskaplig artikel som heter *Religiosity in the major religious cultures of the world* (2021) och som är skriven av sociologerna Franz Höllinger och Lorenz Makula. Höllinger och Makula menar att privat religionsutövning omfattar sådana religiösa praxis som utförs individuellt eller hemma med några familjemedlemmar, och offentlig religionsutövning i sin tur gemensamma ritualer som äger rum regelbundet eller under högtidliga omständigheter på offentliga platser.<sup>10</sup> Som exempel på privat religionsutövning nämns bön, rökelse, religiösa objekt, andlig musik och heliga böcker.<sup>11</sup> Offentlig religionsutövning omfattar deltagande i religiösa ritualer och förrättningar i kyrkor, moskéer eller tempel.<sup>12</sup>

Ett till centralt begrepp som har nära relation till religion och religiositet är andlighet. Geels och Wikström anser att det svenska ordet ”andlighet” täcker allt det som kunde

---

<sup>8</sup> Batson, Schoenrade & Ventis 1993, 8.

<sup>9</sup> Geels & Wikström 2017, 18.

<sup>10</sup> Höllinger & Makula 2021.

<sup>11</sup> Höllinger & Makula 2021.

<sup>12</sup> Höllinger & Makula 2021.

på engelska kallas för "spirituality".<sup>13</sup> Det finns inte heller en tydlig definition på andlighet men många anser den vara en friare form av religiositet, det vill säga att andlighet inte behöver vara kopplat till ett visst religiöst mönster eller till en övernaturlig makt.<sup>14</sup> Andlighet kan innebära i stort sett vad som helst för individer så länge det handlar om att vara i kontakt med sin inre andliga sida. Detta kan göras på liknande sätt som andra använder för att utöva sin religion, exempelvis genom yoga eller meditation.<sup>15</sup> En av informanterna i min studie betonade att hen hellre kallar sig själv för andlig än religiös. Hen har alltså en egen trosuppfattning, men anser sig inte tillhöra en traditionell religiös tradition. Detta diskuteras på djupare plan i analyskapitlet.

Coping är ett psykologiskt begrepp som omfattar de sätt på vilka individen "bemöter, försöker bemästra och anpassa sig till såväl inre som yttre stress eller konflikter".<sup>16</sup> Det finns ingen direkt svensk översättning för ordet "coping" så jag kommer använda mig av det engelska begreppet. Det engelska verbet "cope" betyder att "hantera, gå i land med, klara av eller bemästra".<sup>17</sup> Människans coping-metoder beror på krav och resurser i omgivningen och på personliga egenskaper, och copingprocessen involverar individens emotionella, sociala och fysiologiska resurser.<sup>18</sup> I denna avhandling ligger fokuset på sådana copingstrategier som kan betecknas som religiösa men det är viktigt att komma ihåg att många av dem tangerar starkt med även icke-religiösa copingstrategier och kan lika väl användas av sådana människor som inte skulle definiera sig som religiösa. Ett exempel på sådana här strategier är att lita på och ha hopp om att framtiden kommer att bli ljusare, och att fokusera på de saker i livet man kan vara tacksam för.

Kriser kan i sin tur definieras som "livssituationer där ens tidigare erfarenheter och inlärda reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska kunna bemästra sin aktuella situation".<sup>19</sup> Det finns två olika typer av kriser: de traumatiska kriserna och utvecklingskriserna. En utvecklingskris utlöses inte av någon specifik händelse utan

---

<sup>13</sup> Geels & Wikström 2017, 7.

<sup>14</sup> Persson Brunzell & Sjölander 2020, 5.

<sup>15</sup> Persson Brunzell & Sjölander 2020, 5.

<sup>16</sup> Geels & Wikström 2017, 329.

<sup>17</sup> Geels & Wikström 2017, 329.

<sup>18</sup> Geels & Wikström 2017, 329.

<sup>19</sup> Geels & Wikström 2017, 298.

den har mera att göra med stora, förutsägbara livsförändringar som att flytta utomlands eller att skaffa barn.<sup>20</sup> Coronapandemin hör till kategorin ”traumatiska kriser” i och med att den är en yttre händelse som allvarligt hotar människors upplevelse av ”sin fysiska existens, sociala identitet, trygghet eller andra livsmål”.<sup>21</sup> Här ska man beakta att trots att coronapandemin brukar på global nivå definieras som en kris och att många skulle säga att den har inneburit även en personlig kris, skulle inte alla definiera den en kris i deras personliga liv.

## **1.2. Syfte och frågeställning**

Syftet med studien är att redogöra för de komplexa sambanden som finns mellan människors religiösa övertygelse och coping-metoder som de använder sig av för att hantera krissituationer. Fokuset ligger på den världsvida coronapandemin och speciellt på situationen i Finland. Studien utförs med hjälp av intervjuer med 4 teologistudenter vid Åbo Akademi. Det är viktigt att notera att dessa studenters upplevelser inte representerar universitetsstudenter i allmänhet eller ens teologistudenter utan att de representerar sig själva som privatpersoner.

Forskningsfrågorna är följande:

1. Hur upplever de intervjuade teologistudenterna att deras religiösa övertygelse har varit till hjälp eller till hinder vid hantering av coronapandemin?
2. Har respondenternas religiositet förändrats under coronapandemin, och på vilka sätt?

Resultaten tolkas utifrån Kenneth I. Pargaments teori om religiös coping vid krissituationer med hjälp av kvalitativ innehållsanalys.

## **1.3. Material**

Det mest centrala sättet att samla in material till denna avhandling har varit genom de fyra utförda intervjuerna som gjordes på Zoom med frivilliga teologistudenter vid Åbo Akademi. Detta material är det som analyseras och tolkas med hjälp av det ovanför nämnda teoretiska ramverket i mitt analysavsnitt.

---

<sup>20</sup> Geels & Wikström 2017, 298.

<sup>21</sup> Geels & Wikström 2017, 298.



Den främsta källan jag har använt mig av i genomgång av Pargaments teori om religiös coping är hans egen bok *The Psychology of Religion and Coping: Theory, research, practice* (1997). Andra böcker jag har upplevt som mycket tillämpbara är Kate Loewenthals bok *Religion, culture and mental health* (2006) och Anton Geels och Owe Wikströms bok *Den religiösa människan – en introduktion till religionspsykologin* (2017). Båda dem presenterar Pargaments teori och dess tillämpningsmöjligheter samt tar upp även andra aspekter av temat religion och psykiskt välmående.

För att redogöra för intervjuer och deras tillämpning i mitt arbete använde jag mig av två böcker: *The research interview* (2000) av Bill Gillham och *Intervju som metod* (2015) av Monica Dalen. För att redogöra för kvalitativ innehållsanalys har jag använt mig av *Handbok i kvalitativ analys* (2019) av Andreas Fejes och Robert Thornberg.

#### **1.4. Avhandlingens upplägg**

Avhandlingen är uppbyggd så att den inleds efter detta avsnitt med en teoretisk bakgrund som består av genomgång av tidigare forskning inom området religiös coping och av Pargaments teori om religiös coping som används som utgångspunkt för studien. Sedan redogörs det för traumatiska kriser och för varför coronan kan definieras som en traumatisk kris. Efter detta avsnitt går använda metoder och arbetssätt genom; jag redogör för intervjuer som datainsamlingsmetod samt för- och nackdelar med dem, kvalitativ innehållsanalys som analysmetod, samt för etiska aspekter med tanke på min studie. Därefter följer analys-kapitlet där jag representerar resultaten från de utförda intervjuerna och tolkar dem med hjälp av innehållsanalys och utifrån Pargaments teori. Det sista kapitlet består av slutsatser, diskussion och sammanfattning. Avhandlingen avslutas med käll- och litteraturförteckning och bilagor. Som bilaga finns de använda intervjufrågorna både på svenska och finska i och med att intervjuerna hölls på båda språken.

## 2 Teoretisk bakgrund

I det här kapitlet presenterar jag först några tidigare studier om religiös coping i krissituationer, både i avseende med coronapandemin och med andra kriser. Sedan redogör jag för Pargaments teori; vilka andra teorier som lagt grunden för teorin, vad teorin går ut på samt hurdan kritik teorin har mött. Kapitlet avslutas med en granskning av coronan som en världsomfattande krissituation.

### 2.1. Tidigare studier om religiös coping i krissituationer

Religionspsykologi är ett relativt nytt forskningsfält som har väckt hela tiden mera intresse både hos forskare och hos vanligt folk, men religionspsykologiska uttalanden gjordes redan på 1800-talet. Redan Sigmund Freud och Carl Jung satt fokus på religionspsykologiska fenomen och på religionens effekter på människors psykiska välmående. De hade väldigt olika uppfattningar om religionens funktion i människors liv. Freud jämförde religiösa ritualer med neurotiska tvångshandlingar och förstod alltså religiositet som ett symptom på mental ohälsa.<sup>22</sup> Jung menade i sin tur att människor behöver religion för att kunna utvecklas till hela, fungerande individer.<sup>23</sup> De flesta religionsvetare idag anser William James vara grundare av det religionspsykologiska fältet. Detta betyder att fältet etablerades vid sekelskiftet 1900.<sup>24</sup>

Det finns ingen entydig startpunkt för forskning i religiös coping. Samtidigt finns det flera studier i religiös coping som kommit upp i början av 1900-talet. I dagens läge kan man se ett växande intresse för samband mellan människors psykiska välmående och religiositet i krissituationer. Dessa krissituationer varierar från enskilda livsöden som sjukdom och dödsfall till bredare och mer omfattande kriser som naturkatastrofer. Jag har valt att introducera studier som är utförda av andra forskare än Pargament för mångsidighetens skull, samtidigt som Pargament har varit väldigt inflytserik inom fältet. Pargament har deltagit i oerhört många forskningsprojekt och vidareutvecklat sin teori tillsammans med andra sakkunniga.

Artikeln ”Religious Coping and Use of Intensive Life-Prolonging Care Near Death in Patients With Advanced Cancer” (2009) redogör för en undersökning som hade fokus på religiös coping hos 345 patienter med långt framskriden cancer och religiösa

---

<sup>22</sup> Geels & Wikström 2017, 121.

<sup>23</sup> Geels & Wikström 2017, 169.

<sup>24</sup> Splika et al. 2003, 24.

copingens samband med användning av livsförlängande behandling i livets slutskede. I denna undersökning användes The Brief RCOPE-skala för att uppskatta såväl positiva som negativa religiösa coping-metoder samt planering för vård, speciellt inför döden.<sup>25</sup> Undersökningen kom fram till att de flesta av deltagarna förlitade sig på religion i sin copingprocess och att positiv religiös coping hos patienterna kunde associeras med så kallad ”intensiv livsförlängande behandling” som omfattar exempelvis respirator.<sup>26</sup> Detta kan bero exempelvis på tillit till att Gud kunde använda de använda metoderna för att sänka gudomligt helande eller att ett mirakel kunde inträffa medan den extra livstiden som den intensiva behandlingen kan ge åt den sjuka.<sup>27</sup> Som författarna själv skriver skulle det behövas vidare studier i ämnet för att kunna vara säkra på de sambanden som denna undersökning kommit fram till.

Den ovan diskuterade studien diskuterar religiös coping vid personliga kriser som insjuknande i aggressiv cancer men det finns även forskning i religiös coping vid mer omfattande kriser. En undersökning om större kriser introduceras i artikeln ”Religious Coping and Psychological and Behavioral Adjustment After Hurricane Katrina” (2014). Denna undersökning hade som syfte att belysa sambandet mellan religiös coping och posttraumatiskt stressyndrom, svår depression, livskvalitet samt bruk av alkohol och narkotika bland människor bosatta i Mississippi, USA vid uppkomst av orkanen Katrina. Resultat tydde på att negativ religiös coping hade samband med svår depression och sämre livskvalitet medan positiv religiös coping associerades med en minskad risk för posttraumatiskt stressyndrom, depression, sämre livskvalitet och alkoholbruk efter orkanen.<sup>28</sup> Detta betyder att negativ religiös coping kan vara en riskfaktor för depression och minskad livskvalitet, men som författarna själva påpekar finns det också studier som inte stöder dessa slutsatser.<sup>29</sup> På basis av resultaten uppmuntrar författarna dem som jobbar med mental hälsa att vara uppmärksamma på rollen av religiös coping efter traumatiska händelser som naturkatastrofer.

Coronapandemin och dess effekter på olika aspekter av människors liv har hunnit undersökas i många projekt både globalt och inom Finland. Artikeln ”Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey”

---

<sup>25</sup> Phelps et al. 2009.

<sup>26</sup> Phelps et al. 2009.

<sup>27</sup> Phelps et al. 2009.

<sup>28</sup> Henslee et al. 2014.

<sup>29</sup> Henslee et al. 2014.

(2021) av ett antal forskare introducerar en studie med 872 deltagare som kartlade hur känslor av meningsfullhet var relaterade till ensamhet och hur religiösa coping-metoder medierade denna relation under coronapandemin. Datan samlades in genom följande skalor: Meaning in Life Questionnaire, UCLA Loneliness Scale, och the Religious Coping Measure.<sup>30</sup> Forskarna kom fram till att positiv religiös coping associerades med mindre ensamhet medan negativ religiös coping associerades med mer ensamhet. Undersökningens fynd tyder på att större känslor av meningsfullhet kan vara kopplade till mindre ensamhet som, åtminstone delvis, beror på en större grad av positiva religiösa copingstrategier och en mindre grad av negativa copingstrategier.<sup>31</sup>

I april 2020 deltog Östra Finlands universitet i en internationell undersökning om coronans påverkan på andlighet och upplevd meningsfullhet. Undersökningen utfördes via nätet och samlade in cirka 1200 svar av vilka nästan 400 var från Finland.<sup>32</sup> Undersökningen genomfördes som en del av det internationella projektet ”Merkityksen löytäminen pandemian aikana” (på svenska: Att finna meningsfullhet under pandemin) som verkställdes av forskare från Finland, Italien, Spanien och Polen.<sup>33</sup> Syftet med undersökningen var att kartlägga deltagarnas livsvärderingar och saker de uppskattar i sin vardag samt deras sätt att tolka och förhålla sig till coronakrisen och dess effekter på deras liv. Undersökningens resultat kommer presenteras senare i texten.

## **2.2. Kenneth I. Pargaments teori som utgångspunkt**

Det teoretiska ramverket utifrån vilket jag har valt att betrakta religiositet och krishantering under coronapandemin är den amerikanska religionspsykologen Kenneth I. Pargaments teori om religiös coping. Denna teori är en av de mest använda och kända inom det religionspsykologiska forskningsfältet och de flesta studier i religiös coping åtminstone nämner Pargaments teori. Pargament har studerat förutom religiös coping även religiösa övertygelser och gudsuppfattningar hos äldre människor.<sup>34</sup> Han har skrivit och redigerat många böcker, till exempel *APA Handbook of Psychology, Religion and Spirituality* (2013). I artikeln ”What role do religion and

---

<sup>30</sup> Yildirim et al. 2021.

<sup>31</sup> Yildirim et al. 2021.

<sup>32</sup> Salmela 2020.

<sup>33</sup> Salmela 2020.

<sup>34</sup> Bowling Green State University.

spirituality play in mental health?” (2013) diskuterar Pargament religiositetens roll vid livets svåra stunder och menar att vissa utsatta grupper, exempelvis olika minoriteter och äldre människor, mer sannolikt söker svar och tröst i deras tro än hos familjen, vänner eller hälsovården.<sup>35</sup> Han gör en tydlig skillnad mellan hjälpsam, tröstande religiös coping och copingstrategier som kan vara skadliga och problematiska.

Meningen med Pargaments teori är att förklara hur människor kan använda sig av religion vid krissituationer och svårigheter.<sup>36</sup> Teorin förenar både psykologiska och religionsvetenskapliga perspektiv för att ”fungera som en bro mellan två skilda och ibland isolerade discipliner”.<sup>37</sup> Teorin kombinerar substantiella och funktionella religionsdefinitioner – det vill säga å ena sidan tros läror, känslor och interaktion med det heliga och å andra sidan människans existentiella frågor.<sup>38</sup> Pargament menar att vissa människor har en ”religiös reservoar” av resurser som aktiveras i krissituationer.<sup>39</sup> Individens benägenhet att vända sig till religiösa coping-metoder i tider av kris beror på hans uppväxt, personlighet och relation till sin religiositet.

Den brittiska forskaren Kate Loewenthal har använt sig flitigt av Pargaments teori i sin forskning kring människors religiositet och psykiska välmående. I boken *Religion, culture and mental health* (2007) förklarar hon hurdana samband det kan finnas mellan religiositet och människors psykiska välmående – både när det gäller psykiska sjukdomar eller svårigheter och mera positiva aspekter. Loewenthal tar upp de sociala dimensionerna av religion när hon skriver att religiösa grupper kan erbjuda meningsfullhet och emotionellt stöd i människors sociala liv och på det sättet minska sannolikheten att lida av vissa stressorer i livet som kan öka risken för depression.<sup>40</sup> Till exempel skilsmässa, som är en stor stressor och oftast en negativ livsförändring, är mer sällsynt i religiösa grupper.<sup>41</sup> Samtidigt kunde man säga att stigmatisering av skilsmässa inom vissa religiösa samfund kan leda till psykiskt lidande och otillfredställelse ifall ett äktenskap inte längre känns meningsfullt för båda parterna.

---

<sup>35</sup> American Psychological Association 2013.

<sup>36</sup> Xu 2016.

<sup>37</sup> Geels & Wikström 2017, 333.

<sup>38</sup> Geels & Wikström 2017, 334.

<sup>39</sup> Geels & Wikström 2017, 332.

<sup>40</sup> Loewenthal 2007, 61.

<sup>41</sup> Loewenthal 2007, 61.

Det centrala i Loewenthals text är i alla fall att socialt och emotionellt stöd ofta är en viktig resurs i svåra livssituationer.

Religiösa övertygelser kan användas som ett slags hjälpmedel vid stresshantering, menar Loewenthal. Hon påpekar att religiösa coping-metoder inte alltid är hjälpsamma eller användbara och att vissa metoder som definieras som religiösa även kan användas av icke-religiösa individer.<sup>42</sup> Exempel på sådana här tankesätt, som kan användas av människor oavsett åskådning, är att fokusera på det positiva och att betrakta den svåra situationen som en möjlighet att utvecklas. Båda dessa tankesätt är förknippade med positiva effekter på det psykiska välmåendet.

Det är onekligen svårt att dela coping-metoder in i ”bra” och ”dåliga” metoder, menar både Loewenthal och Pargament. Detta beror på att individer är så annorlunda och kan reagera på svåra situationer på många olika sätt. Därför kan alla inte heller antas hantera kriser eller stressorer på samma sätt. En copingstrategi kan därmed definieras fungerande eller nyttig bara utifrån det som fungerar väl för en viss människa i en viss situation samt utifrån den grad i vilken copingprocessen är väl integrerad.<sup>43</sup> Detta är Pargaments teoris åttonde och sista antagande.

### ***2.2.1. Bakgrund till Pargaments teori***

I Pargaments bok *The Psychology of Religion and Coping* (1997) kommer det inte tydligt fram vilka religionspsykologiska teorier har lagt grunden för Pargaments egen forskning. Samtidigt finns det några klassiska psykologiska teorier som Pargament verkar ha fått inspiration från. Av dessa har jag valt att presentera de två som jag anser vara de mest centrala med tanke på Pargaments forskning.

En teori som helt tydligt har påverkat Pargament är teorin om behovshierarki, som är konstruerad av psykologen Abraham H. Maslow år 1943. Hierarkin organiserar mänskliga behov enligt prioriteringsordning så att behov i de högsta kategorierna blir aktuella för individen först när de lägre placerade behoven har uppfyllts.<sup>44</sup> Människan måste få sina grundläggande fysiologiska behov tillfredsställda innan hon kan orientera sig mot sina högre behov, exempelvis behov av att hitta meningsfull

---

<sup>42</sup> Loewenthal 2007, 61.

<sup>43</sup> Pargament 1997, 91.

<sup>44</sup> Pargament 1997, 93.

gemenskap eller att självförverkliga sig. Trots Pargament menar att alla människor letar efter signifikans, mening i livet, anser han alltså i enlighet med Maslows behovshierarki att detta kan göras först då människornas grundläggande behov, till exempelvis behov av trygghet samt behov av mat och sömn, är tillfredsställda.

Den andra teorin som har influerat Pargament är teorin om krisens fyra olika stadier. Många aspekter av Pargaments teori baseras på denna teori. Som centralt exempel kan nämnas hans förklaring av människors olika coping-metoder som används för att skydda det signifikanta och viktiga i livet. Kristeorin är omarbetad av flera psykologer, och består av olika stadier som alltid kommer i en viss ordning under en krisreaktion. Samtidigt kan stadierna överlappa varandra eller vara i olika faser ifall man drabbas av flera kriser samtidigt.<sup>45</sup> Varje individs upplevelse av en kris varierar, beroende på till exempel ens personlighet, livssituation och tidigare upplevelser. Pargament skulle kalla dessa aspekter för människans individuella orienteringssystem.<sup>46</sup>

De fyra stadierna kallas för chockfasen, reaktionsfasen, bearbetningsfasen och nyorienteringsfasen. Krisreaktionen inleds genast efter den utlösande situationen med chockfasen där människan inte kan förstå eller acceptera det som har hänt.<sup>47</sup> Vid coronapandemins början kunde vissa sluta läsa nyheter som skapade ångest och rädsla hos dem, och på det sättet förneka krisen. Reaktionsfasen betyder att man så småningom börjar förstå situationens allvar och försöka bilda en uppfattning om situationen. Denna fas kan därför leda till starka känslor som rädsla, ilska och ångest.<sup>48</sup> Man kunde till exempel bli arg på Finlands regering som beslöt att stänga offentliga platser på grund av coronan på våren 2020.

Först under bearbetningsfasen förstår man vad som har hänt. Man identifierar vilka saker som krisen har ändrat på och funderar på ”sin egen identitet, sina övertygelser och föreställningar”.<sup>49</sup> Enligt Pargament blir det under denna fas allt viktigare att fundera på det signifikanta i livet och på hur man kan antingen bevara eller förändra sina känslor och objekt av signifikans. Under coronapandemin har många blivit mer medvetna om sin och sina närmastes dödlighet och därför blivit mer benägna att hålla

---

<sup>45</sup> Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt HUS 2019.

<sup>46</sup> Pargament 1997, 100.

<sup>47</sup> Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt HUS 2019.

<sup>48</sup> Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt HUS 2019.

<sup>49</sup> Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt HUS 2019.

regelbunden kontakt med sina vänner och släktingar. I den sista fasen som kallas nyorienteringsfasen börjar man acceptera det som inträffat och de förändringar man har varit tvungen att göra. Man börjar så småningom orientera sig mot framtidens utmaningar.<sup>50</sup> Först i denna fas kan man börja diskutera ifall copingen har varit lyckad. Enligt Pargament måste man då se på både copingprocessen och -utfallet.

### **2.2.2. Sammanfattning av Pargaments teori**

Det gemensamma mellan religion och coping är enligt Pargament att de båda är processer som letar efter signifikans, det viktiga i livet.<sup>51</sup> Enligt hans definition är religion ”a search for significance in ways related to the sacred”.<sup>52</sup> Religion är ändå mera än coping och all coping är inte religiös. Detta syns i att psykologisk forskning i copingstrategier inte så ofta tar människors religiositet i beaktande, utan fokuserar mera på personlighetsdrag, familjerelationer och andra aspekter i människors liv. Religiositet kan påverka människors välmående och sinnesstämning både positivt och negativt, och mina intervjufrågor är strukturerade så att båda aspekterna ska gå att nå ifall respondenterna har upplevt dem.

Pargament menar att människors inställning till religiös coping grovt kan delas in i tre kategorier som varierar i avseende med den upplevda ansvarsfördelningen mellan Gud och individen. Dessa kategorier tangerar ofta varandra så att en enskild copingprocess kan ha inslag från flera av de olika stilarna. Oftast kan man ändå märka att en copingstil passar bäst in i en individs copingprocess trots att individen sällan är själv medveten om det.

Pargaments teori kategoriserar dessa olika copingstilar i individcentrerade (eng. self-directing), överlåtande (eng. deferring) eller samarbetande (eng. collaborative). De associeras med varierande typiska religiösa beteenden och med varierande effekter på psykisk hälsa. Individcentrerade coping-metoder innebär att man litar mera på sig själv än på Gud vid coping. Detta utesluter inte en religiös övertygelse utan även människor som väljer individcentrerade coping-metoder kan känna en stark koppling till sin religiösa gemenskap.<sup>53</sup> Överlåtande copingstil är en motsättning till den

---

<sup>50</sup> Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt HUS 2019.

<sup>51</sup> Pargament 1997, 90.

<sup>52</sup> Pargament 1997, 34.

<sup>53</sup> Pargament 1997, 181.



individcentrerade; man vänder sig till Gud vid sina problem och lämnar ansvaret för coping hos Gud.<sup>54</sup> Denna stil kännetecknas av ett beroende av yttre auktoritet, regler och trosföreställningar för att få vissa behov tillfredsställda. Samarbetande coping-metoder kan sägas vara en kombination av de andra stilarna: man anser då att både en själv och Gud samarbetar för att hitta det bästa handlingsalternativet vid krissituationer.<sup>55</sup> De människor som har en samarbetande uppfattning om coping brukar enligt Pargaments forskning be oftare och hysa en stark personlig tro.<sup>56</sup>

En individcentrerad stil associeras med en större känsla av personlig kontroll i livet och högre självkänsla medan överlåtande copingssätt har förknippats med en mindre känsla av personlig kontroll, sämre självkänsla, sämre problemlösningsförmågor och mindre tolerans för olikheter mellan människor.<sup>57</sup> En mer samarbetscentrerad och aktiv syn på coping associeras på samma sätt som den individcentrerade med en stor känsla av personlig kontroll och högre självkänsla.<sup>58</sup>

Grundtanken i Pargament är alltså att människan alltid söker signifikans, något meningsfullt i livet, och behöver olika sätt att hantera kriser för att kunna upprätthålla detta sökande. Pargament definierar coping som ”a search for significance in times of stress”.<sup>59</sup> Människor har en inifrån kommande motivation att söka signifikans men detta sökande har inget universellt objekt, utan det inbegriper allting människor bryr sig om. Sökandet efter signifikans existerar inte bara i stressfyllda situationer utan är en ”overarching guiding force in life”.<sup>60</sup> Alla människor behöver känna att deras liv har mening men de valda sätten att söka efter denna mening och var man hittar den varierar från individ till individ, och också beroende på varje individs livssituation.

Pargaments teori omfattar sammanlagt åtta förutsättningar för en copingprocess. Dessa förutsättningar uppfylls i stort sett i alla copingprocesser fast de inte alltid syns lika tydligt, menar Pargament. Den första förutsättningen är det som hela copingprocessen baseras på, nämligen att människan både söker signifikans och försöker konstant bevara den upphittade signifikansen. Med signifikans menas delvis emotioner och

---

<sup>54</sup> Pargament 1997, 181.

<sup>55</sup> Pargament 1997, 180.

<sup>56</sup> Pargament 1997, 182.

<sup>57</sup> Pargament 1997, 182.

<sup>58</sup> Pargament 1997, 182.

<sup>59</sup> Pargament 1997, 90.

<sup>60</sup> Pargament 1997, 95.

trostföreställningar förknippade med värde och betydelse, delvis sådana objekt som människor håller sig nära.<sup>61</sup> Objekt i sig är ett brett paraplybegrepp som omfattar materiella saker som mat, pengar och bilar, fysiska element som hälsa eller utseende, psykologiska funktioner som bekvämlighet och meningsfullhet, och andliga dimensioner som närhet till Gud och religiösa upplevelser.<sup>62</sup>

En forskare som har betonat vikten av signifikanta objekt är som redan nämnt psykologen Abraham H. Maslow. I hans behovshierarki organiseras olika signifikanta objekt i grundläggande behov och högre behov.<sup>63</sup> En viktig poäng som Pargament tar upp här är att alla objekt som människor vill ha inte är nyttiga för dem trots att de förväntas medföra känslor av signifikans.<sup>64</sup> Ett exempel på sådana objekt är droger som orsakar fysiologiskt beroende och konstgjorda känslor av signifikans. Pargament menar därtill att letandet efter signifikans är en nödvändig, men inte tillräcklig förutsättning för ett produktivt liv. I enlighet med Maslows teori måste alltså flera behov, till exempel tillräckligt stabilt hälsotillstånd, uppfyllas innan en individ ens har möjlighet att fundera på existentiella frågor. Vad som menas med ett produktivt liv kommer inte fram i Pargaments teori.

Det andra antagandet fokuserar på händelser som leder till att man behöver inleda en copingprocess. Det är oftast svåra händelser som tvingar människor att börja söka efter möjliga copingstrategier. Å andra sidan kan även positiva förändringar som äktenskap eller barn utgöra en utvecklingskris som leder till en copingprocess. Pargament betonar att händelser inte bara uppstår av sig själva utan att de skapas av människor både individuellt och i grupper.<sup>65</sup> Människor skapar och planerar inför händelser för att förstärka sina känslor av signifikans. Därför har copingprocess bästa förutsättningar att leda till önskade resultat, oftast psykiskt välmående, ifall händelsen inte kommer totalt som chock. I många fall kan copingprocessen inledas redan innan en händelse har inträffat; även om en händelse beskrivs som någonting oförutsägbart kan många ha en aning om att någonting svårt är på kommande redan i förväg.<sup>66</sup> Oberoende på

---

<sup>61</sup> Pargament 1997, 92.

<sup>62</sup> Pargament 1997, 92.

<sup>63</sup> Pargament 1997, 93.

<sup>64</sup> Pargament 1997, 93.

<sup>65</sup> Pargament 1997, 95.

<sup>66</sup> Pargament 1997, 96.

om copingprocessen inleds av traumatiska eller förutsägbara händelser, har svåra och utmanande händelser sitt syfte i människornas liv.

Det tredje antagandet är att alla människor har ett så kallat orienteringssystem, ett sätt att se på och förhålla sig till sin omgivning, och att detta orienteringssystem aktiveras när en kris inträffar och man behöver välja en coping-metod.<sup>67</sup> Orienteringssystemet består av vanor, värderingar, relationer, trosföreställningar och personlighet, och styr människor mot vissa livshändelser och bort från andra.<sup>68</sup> Om en finländare exempelvis inte njuter av att resa utomlands är det ytterst osannolikt att hen blir allvarligt skadad på grund av en naturkatastrof som tsunami. Då behöver hen antagligen aldrig behöva hitta copingssätt i samband med tsunamin, förutsatt att hen inte har många närstående som älskar att resa. De individuella orienteringssystemen kan vara till hjälp eller till hinder i copingprocessen beroende på processens natur. Oftast är en copingprocess en konstant förändrande kombination av både hjälpsamma och skadliga aspekter. Vid olika faser av en traumatisk kris kan man använda sig av mycket varierande coping-metoder. Ett ofta förekommande sätt är att först tränga bort den traumatiska händelsen och isolera sig, och efter en längre tid kunna vända sig till sina närmaste eller till hälsovården för att hitta stöd till att fortsätta med sitt liv.

Faktorer som ofta är till hjälp vid en copingprocess är tidigare erfarenheter av en liknande händelse eller stressor, positiv livsinställning, möjlighet att prata om svårigheter med andra människor och högt utvecklade problemlösningsförmågor.<sup>69</sup> Att kunna söka och få stöd från en gemenskap är en hjälpsam faktor vid copingen. I fråga om religiös coping kan människan välja att aktivt och medvetet vända sig till en religiös gemenskap vid en kris. Det religiösa sammanhanget kan också stödja en individ mera indirekt. Funktionen med religiöst stöd är i alla fall detsamma; att skydda den drabbade individen genom svåra tider.<sup>70</sup> När det gäller möjliga hinder, påpekar Pargament att alla människor till en viss del bär på saker som kan försvåra krishantering. Exempel på sådana saker är pessimism, rigida copingstrategier och deterministiska trosföreställningar.<sup>71</sup>

---

<sup>67</sup> Pargament 1997, 99.

<sup>68</sup> Pargament 1997, 100.

<sup>69</sup> Pargament 1997, 101.

<sup>70</sup> Pargament 1997, 208.

<sup>71</sup> Pargament 1997, 102.

Den fjärde förutsättningen är att de ovan diskuterade orienteringssystemen påverkar hurdana copingstrategier människor vänder sig till vid behov. Enligt Pargament är coping-metoder ”förverkligade sätt att förvärva signifikans i stressfyllda situationer” som består av konkreta tankar, känslor, beteenden och interaktioner som äger rum i specifika svåra situationer.<sup>72</sup> Det räcker alltså inte att betrakta människans personlighet eller andra aspekter i hans orienteringssystem utan man måste också ta hänsyn till de konkreta, specifika coping-metoderna för att förstå hur människan reagerar på en stressfylld och svår situation. Orienteringssystem kan med andra ord forma och begränsa copingprocessen men inte helt bestämma utgången av en stressfylld situation. Människor måste välja utifrån en mängd olika coping-metoder, av vilka vissa känns mer användbara och tillgängliga för dem beroende på orienteringssystemet.<sup>73</sup> Oftast sker detta val mer eller mindre omedvetet.

Pargaments femte antagande är att människor söker signifikans i coping genom bevarande och förändrande metoder. Han menar att det finns två mekanismer som styr valet av coping-metoder och därmed hela copingprocessen: bevaring (eng. conserving) och förändring (eng. transforming). När en situation innebär ett hot mot någonting av signifikans för individen, försöker hen oftast först behålla det signifikanta.<sup>74</sup> Detta görs med hjälp av olika bevarande metoder som handlar om att beskydda eller behålla signifikansen. Ett tydligt exempel på detta är förnekande i början av en kris. Detta görs så länge som möjligt men ibland blir det aktuellt att byta de bevarande strategierna ut mot förändrande strategier som i stället fokuserar på att förändra det signifikanta.<sup>75</sup> De förändrande strategierna kan vara smärtsamma för människor vilket beror på att stora livsförändringar ofta medför ytterligare nya kriser som måste hanteras.<sup>76</sup> Gemensamt för både bevarande och förändrande coping-metoder är att de är försök att förändra eller hålla fast vid signifikans. De är dock inte några garantier för en lyckad copingprocess.

Det sjätte antagandet är att människor hanterar stress och reagerar på kriser på sådana sätt som är lockande för dem. Möjliga coping-metoder bestäms utifrån den utlösande händelsens och orienteringssystemets natur samt inre och yttre begränsningar. Dessa

---

<sup>72</sup> Pargament 1997, 104.

<sup>73</sup> Pargament 1997, 106.

<sup>74</sup> Pargament 1997, 108.

<sup>75</sup> Pargament 1997, 109.

<sup>76</sup> Pargament 1997, 110.

åtföljs av en sekundär bedömning, det vill säga människors uppfattningar om tillgängliga resurser.<sup>77</sup> På grund av exempelvis begränsat antal möjliga coping-metoder försöker människor välja en coping-metod som inte bara bevarar signifikans utan också hittar nya saker av signifikans.<sup>78</sup> Samtidigt övervägs de olika strategierna utifrån svårighetsgrad av själva copingprocessen; man föredrar en process som orsakar minst motstånd.

Som Pargament betonar betyder detta ändå inte att coping skulle vara lätt. Även process med minst motstånd kan medföra stora hinder i och med att människor försöker till vilket pris som helst skydda saker som är väldigt viktiga för dem. En annan viktig poäng är att val av coping-metoder ytterst sällan är en rätlinjig, strikt rationell process, utan de flesta beslut gällande coping nås med en viss mängd av analysering och intuition, logik och känslor, och såväl medveten som omedveten bearbetning.<sup>79</sup>

Val av coping-metoder är samtidigt inte enbart beroende av individens egna förutsättningar, utan som Pargaments sjunde antagande lyder spelar den omgivande kulturen en väsentlig roll i coping. Kulturen formar och påverkar alla dimensioner av coping; händelser, värderingar, orienteringssystem, copingstrategier och -utfall och signifikanta objekt.<sup>80</sup> Kortfattat kan man säga att kulturen ger grunden för människans letande efter signifikans; det är tack vare kulturen människan vet vilka saker som ska uppskattas och skyddas.

Enligt det åttonde och sista antagandet innebär ”bra coping” att både utfallen och processen är lyckade. ”Bra coping” kan anses vara en problematisk benämning i och med att det är, som tidigare nämnt, svårt att entydigt dela olika alternativ in i ”bra” och ”dåliga”. Detta beror på att alla metoder inte fungerar på samma sätt för olika människor. Samtidigt har många psykologer och andra som jobbar med mental ohälsa velat forska hurdana aspekter av coping kan oftast sägas vara lyckade. De menar att många problem som till exempel tvingar människor att söka psykologhjälp beror just på ”misslyckad” coping, till exempel depression till följd av förlust av en närstående eller posttraumatisk stress efter en naturkatastrof.<sup>81</sup> För att undvika detta och hantera

---

<sup>77</sup> Pargament 1997, 114.

<sup>78</sup> Pargament 1997, 114.

<sup>79</sup> Pargament 1997, 117.

<sup>80</sup> Pargament 1997, 117.

<sup>81</sup> Pargament 1997, 119.

kriser på ett fungerande sätt ska man alltså lyckas välja coping-metoder som minskar lidande i detta nu och som leder till minskat lidande även i framtiden.

Tabell 1. Åtta förutsättningar för coping enligt Pargament.

1.	Människan söker konstant signifikans och försöker bevara upphittad signifikans.
2.	Människan inleder en copingprocess på grund av en (oftast svår) händelse eller förändring i sitt liv.
3.	Människan har sitt personliga orienteringssystem som består till exempel av värderingar och trosföreställningar.
4.	Orienteringssystemet påverkar copingprocessen och valet av copingstrategier.
5.	Människan söker signifikans i coping genom bevarande och förändrande mekanismer.
6.	Människan hanterar stress och reagerar på kriser på sådana sätt som är lockande för dem, och försöker minimera förluster av signifikans.
7.	Den omgivande kulturen påverkar människans coping.
8.	Bra coping innebär att både processen och utfallen är lyckad.

Coping, människors sätt att hantera svåra situationer i sina liv, har som tidigare nämnt ett nära förhållande till människors psykiska välmående. Människor är mycket intresserade av att fundera på vad man kan göra för att må bättre efter en kris, och hurdana metoder man ska å andra sidan undvika. I och med att alla individer reagerar på kriser på sitt eget sätt finns det inga enkla entydiga svar på dessa frågor. Både Pargament och de forskare som har i sin forskning refererat till hans teori har ändå kunnat kartlägga vissa faktorer som gör en copingprocess mer sannolikt lyckad än andra.

Traditionellt sett har aktiva coping-metoder som betonar rollen av personlig kontroll vid kriser ansetts vara mer lyckade än passiva metoder. Människor som aktivt söker hjälp och som erkänner sina svårigheter både för sig själv och för andra är mest benägna att hitta passande strategier. När det gäller religiösa copingstrategier fungerar samarbetande stil där individen och Gud samarbetar vid kris bäst. Utfallet av en coping-metod beror ändå oftast lika mycket på den händelsen som individen måste förhålla sig till och klara av som på individen själv och metoden hen väljer att använda sig av.<sup>82</sup>

---

<sup>82</sup> Pargament 1997, 122.

Det räcker alltså inte att analysera utfallet av en copingprocess för att fastställa ifall den har varit lyckad eller inte. I vissa fall, till exempelvis vid en oförväntad och traumatisk förlust av en närstående, är det mycket svårt eller till och med omöjligt att hitta signifikans trots ett aktivt försök till coping. Därför måste man också betrakta själva processen som människor ägnar sig åt för att komma fram till det mest representativa resultatet. En effektiv copingprocess kännetecknas av graden i vilken de olika elementen av processen är ”välintegrerade och flytande”.<sup>83</sup> Sammanfattningsvis kan man säga att en effektiv copingprocess leder till bättre utfall. Detta handlar alltså om Pargaments åttonde förutsättning för en copingprocess.

Pargaments teori omfattar även fem olika skalor på vilka man kan mäta religiösa coping-metoder och deras utfall. Dessa är andlighetsbaserad (till exempel ”Jag använde min tro för att hjälpa mig bestämma hur jag kunde hantera denna situation”), goda gärningar (till exempel “Jag donerade pengar till välgörenhet”), missnöje (till exempel ”Jag kände ilska mot Gud”), vädjan (till exempel ”Jag bad om ett under”) och religiöst undvikande (till exempel “Jag läste Bibeln för att kunna sluta tänka på mina problem”). De religiösa coping-metoder som har visat sig ha positiva effekter på psykisk hälsa är en tro på en rättvis, välvillig Gud, upplevelser av Gud som en stödjande partner i krishantering, engagemang i religiösa ritualer och stödsökning genom religion.<sup>84</sup> Att tolka sina svårigheter som Guds straff har i sin tur en negativ påverkan på det psykiska välmåendet.<sup>85</sup>

### ***2.2.3. Kritik mot Pargaments teori***

Religionspsykologi som forskningsområde möter, trots sin popularitet, kritik från både religiösa människor och psykologer. Religiösa människor kan anse religionspsykologin vara ett försök att bortförklara religion och att ge ut religionskritik i psykologiska termer. De menar att religionspsykologin försöker ”reducera” allt det mystiska och övermänskliga som inte kan förstås i termer av vetenskap.<sup>86</sup> Ett exempel som kan anses tyda på detta är studier och analyser som utförts av psykologer specialiserade på biologisk psykologi och evolutionspsykologi. Dessa psykologer har flitigt använt sig av psykologiska termer i samband med diskussioner i religiositet. I

---

<sup>83</sup> Pargament 1997, 125.

<sup>84</sup> Loewenthal 2007, 62.

<sup>85</sup> Loewenthal 2007, 62.

<sup>86</sup> Geels & Wikström 2017, 23.

boken *Illusionen om Gud* (2006) hävdar den brittiska evolutionspsykologen Richard Dawkins att religion existerar bara på grund av människans överlevnadsinstinkter och vilja att se sammanhang och mening i sitt liv och i sin omgivning. Dawkins menar att människor behövde religion för att förklara och förstå världens uppkomst och utveckling innan Darwins evolutionsteori och andra vetenskapliga fynd blev till.<sup>87</sup> Ett annat exempel på psykologer som har förklarat religion i termer av vetenskap är psykoanalysens grundare Sigmund Freud. Han blev intresserad av religionspsykologiska frågor speciellt mot slutet av sitt liv och såg religiositet på samma sätt som Dawkins som ett mänskligt behov att förklara världen. Enligt Freud var allt övernaturligt, till exempel gudar, enbart projektioner av människors önsketankar.<sup>88</sup> År 1907 jämförde Freud religiösa ritualer med neurotiska tvångshandlingar och menade att religiösa individer drabbas av skuld känslor om de inte fullföljer sina religiösa ritualer.<sup>89</sup>

Religionspsykologin har därtill kritiserats för att framhäva ett för reduktionistiskt perspektiv. Med detta menas att komplexa fenomen som religiositet beskrivs med hjälp av förenklade begrepp och teorier, i religionspsykologins fall psykologiska eller sociologiska termer.<sup>90</sup> Religion och religiositet är väldigt mångfacetterade fenomen, vilket syns redan i avsaknad av en entydig, allmänt accepterad religionsdefinition. Både Dawkins sätt att förklara religion som ett behov att förklara världen samt Pargaments förståelse av religion som ett sätt att hitta signifikans och att klara av olika kriser kan ses som reduktionistiska.

Samtidigt verkar Pargaments teori vara ett försök att förklara religion och dess betydelse utifrån flera perspektiv. En central religionspsykologisk frågeställning är ifall religiösa människan ska förstås i termer av sina inre tolkningsbara upplevelser och erfarenheter eller yttre mätbara beteenden. Pargaments teori syftar att kombinera dessa två. Den kan användas för att undersöka hur ofta man deltar i religiösa tillställningar för att vara en aktiv del av gemenskap och via det sättet hitta signifikans i sitt liv, men också för att förklara hur man tolkar sina religiösa upplevelser.

---

<sup>87</sup> Dawkins 2007, 147-150.

<sup>88</sup> Geels & Wikström 2017, 124.

<sup>89</sup> Geels & Wikström 2017, 120.

<sup>90</sup> Geels & Wikström 2017, 23.



Pargaments teori har kritiserats en hel del trots att den har tillämpats flitigt och av många forskare sedan dess uppkomst på 1990-talet. Exempelvis forskaren Jianbin Xu har presenterat tre aspekter som Pargaments teori inte verkar lyckas så bra med. Dessa är i Xus ord metodologisk obalans, relationen mellan religiös coping och kultur, samt betoning på rationalitet. Xu hävdar att forskning bakom teorin mestadels varit kvantitativt vilket har lett till ett slags utifrånperspektiv trots att Pargament själv har hävdat att en stor del av religiösa upplevelser är ”privata, subjektiva och symboliska”.<sup>91</sup> Enligt Xu skulle Pargaments forskningsgrupp ha nått en ännu djupare förståelse av religiös coping hade de satsat mera på kvalitativa forskningsmetoder och strävat efter en större metodologisk balans.<sup>92</sup>

Annan kritik som Xu riktar mot teorin handlar om den omgivande kulturens effekter på religiös coping. Religionspsykologin strävar, i likhet med andra vetenskaper, efter generaliserbar kunskap som gäller även utanför ett visst tolkningskollektiv. I Pargaments fall är dessa tolkningskollektiv individualistiska, västerländska, antingen kristna eller judiska samhällen. Detta följer den allmänna forskningstrenden också inom religionspsykologin; de flesta studier har utförts i västerländska kristna, judiska eller muslimska kontexter.<sup>93</sup> Xu menar att Pargament inte, trots sina försök, har lyckats beskriva kulturella aspekter tillräckligt tillfredsställande i sin forskning.<sup>94</sup> Ett tydligt exempel på dessa kulturella aspekter är individualistiska jämfört med kollektivistiska samhällen. Enligt Xu borde kopplingar mellan kulturella idéer, trosföreställningar, värderingar, normer samt praxis och religiös coping undersökas mera för att kunna uttala sig om ifall och hur Pargaments teori kan tillämpas i olika kulturer.

I samband med sin tredje kritik, betoning på rationalitet, hänvisar Xu till en annan forskare, Susan Kwilecki. Kwilecki har konstaterat att Pargaments teori fokuserar på rationella, medvetna sätt att hantera kriser på bekostnad av omedvetna coping-metoder. Kwilecki menar alltså att Pargament borde uppmärksamma också de mera omedvetna copingstrategierna, exempelvis ”spontana rituella responser på olika

---

<sup>91</sup> Xu 2016.

<sup>92</sup> Xu 2016.

<sup>93</sup> Geels & Wikström 2017, 24.

<sup>94</sup> Xu 2016.

hot”.<sup>95</sup> Samtidigt kan dessa strategier vara ytterst svåra att undersöka ifall undersökningspersonerna inte ens själva kan sätta ord på dem.

Trots den ovan diskuterade kritiken anser jag Pargaments teori vara mycket tillämpbar i mitt arbete. Teorin beskriver så många dimensioner av religiositet och religiös coping att den kan antas beskriva även studenters religiösa coping under en global pandemi. Känslor av signifikans och meningsfullhet har bevisats vara en betydelsefull drivkraft och motivation i det mänskliga livet, och Pargaments teori fångar dessa mycket bra. Som Xu beskriver, har Pargaments banbrytande arbete skapat ett genomförbart teoretiskt ramverk för studier i religiös coping. Detta förklaras av att det undersöker religiös coping på ett detaljerat sätt och lyckas förklara dynamiken och funktioner av detta fenomen. Enligt Xu är teorin trots sina eventuella begränsningar väldigt användbar speciellt i en judisk eller kristen västerländsk kontext.<sup>96</sup> Enligt detta resonemang borde teorin passa bra in i den kontexten min studie handlar om, det vill säga teologistudenter vid Åbo Akademi.

### **2.3. En tillämpning av Pargaments teori: coronan som krissituation**

Det finns två olika typer av kriser: de traumatiska kriserna och utvecklingskriserna. En utvecklingskris utlöses inte av någon specifik händelse utan den har mera att göra med sådana livsförändringar som hör till ”den normala livscykeln”, till exempel att gifta sig eller att skaffa barn.<sup>97</sup> Coronapandemin hör till kategorin ”traumatiska kriser” i och med att den är en yttre händelse som hotar allvarligt människors upplevelse av ”sin fysiska existens, sociala identitet, trygghet eller andra livsmål”.<sup>98</sup>

Den traumatiska krisens huvudsakliga källor är förlust och kränkning – och coronan har medfört känslor av förlust hos många, inte minst hos dem som själva har insjuknat till följd av den eller förlorat sina närstående på grund av sjukdomen. Pandemin har tvingat alla att göra stora förändringar i sina liv runtom i världen. Skolor, universitet och allmänna ställen som bibliotek, biografier och restauranger har emellanåt tvingats begränsa sina öppettider och besökarantal eller stänga helt och hållet. Många har förlorat sitt jobb och därför hamnat i ekonomiska svårigheter, och de ungefär 1,5

---

<sup>95</sup> X 2016.

<sup>96</sup> Xu 2016.

<sup>97</sup> Geels & Wikström 2017, 298.

<sup>98</sup> Geels & Wikström 2017, 298.

miljoner finländare som inte kunnat jobba på distans har löpt en större risk för att bli smittade då de har varit tvungna att dagligen vara i kontakt med andra människor.<sup>99</sup> De har inte haft möjligheten att stanna hemma även om de hade varit rädda för smittan eller tillhört en riskgrupp, och på detta sätt kan pandemin ha ökat samhällelig orättvisa.

Det har förts mycket diskussion kring coronans påverkan på människors psykiska välmående. Långvarig isolering, social deprivering och ekonomiska svårigheter är exempel på psykiska stressorer som pandemin har orsakat och som kan ha långvariga konsekvenser för människors psykiska välmående.<sup>100</sup> Enligt en undersökning av Kyrkans forskningscentral kände över hälften (55 %) av finländare stor oro för sin egen eller sina närmastes hälsa under det första pandemiåret 2020.<sup>101</sup> Speciellt har man oroat sig för sina äldre släktingar och för de närstående som tillhör en riskgrupp för corona.

Coronapandemin och de omställningar den har lett till kan ha skapat annorlunda utmaningar jämfört med mer privata kriser. Detta beror på att pandemin har påverkat i stort sett hela världen och exempelvis hela det finländska samhället. Enligt Pargaments tredje antagande kan möjlighet att undvika situationer som kan vara stressorer samt närheten till socialt stöd vara viktiga resurser i copingprocessen.<sup>102</sup> Detta har ändå inte alltid varit möjligt under pandemin: man har inte kunnat så enkelt undvika att höra och läsa om pandemin när den har varit det största nyhetsämnet och information om restriktioner och säkerhetsavstånd har funnits tillgänglig i varje ställe man har besökt.

Coronarestriktioner har även begränsat möjligheter att få socialt stöd när speciellt äldre människor har uppmanats stanna hemma och undvika närkontakt med andra människor. Samtidigt kan de ha svårt eller ibland omöjligt med att hålla kontakt med sina närstående elektroniskt. Våren 2020 beslutade regeringen i Finland att stänga äldreboenden och sjukhus för besökare, vilket har orsakat mycket stress och sorg hos dem som inte fick träffa sina närstående på flera månader. Situationen kan ha varit speciellt obehaglig och skrämmande för demenssjuka människor som inte förstår

---

<sup>99</sup> Valkama 2020.

<sup>100</sup> Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin 2020.

<sup>101</sup> Salomäki 2020.

<sup>102</sup> Geels & Wikström 2017, 339.

varför deras närstående inte har kunnat besöka dem lika ofta som de brukar göra eller varför de har burit munskydd när de sedan har fått komma på besök.

Utifrån denna diskussion kan man hävda Pargaments teori vara, trots kritiken, relevant och tillämpbar i det valda sammanhanget coronapandemin. Efter att ha redogjort för metoderna jag har använt mig av och för den utförda studien, använder jag mig av den ovanför förklarade teorin för att analysera det material jag har samlat in.

### 3 Metoder och arbetssätt

I detta avsnitt redogör jag för undersökningsprocessen och orsaker till att jag har valt kvalitativa, semistrukturerade intervjuer och kvalitativ innehållsanalys som metoder. Därefter beskriver jag intervjuer som datainsamlingsmetod, redogör för eventuella utmaningar och begränsningar med dem samt för etiska aspekter man ska ta hänsyn till vid specifikt intervjuundersökningar. Jag presenterar även innehållsanalys som jag har använt mig av när jag har analyserat intervjumaterialet. Till slut presenterar jag min egen undersökning.

#### 3.1. Intervjuer som datainsamlingsmetod

Till en början hade jag tänkt göra en enkätundersökning som skulle ha nått till en större grupp människor än semistrukturerade intervjuer. På grund av forskningsfrågornas utveckling åt ett mera kvalitativt håll ändrade jag mitt närmandesätt och bestämde mig för att göra intervjuer med ett mindre sampel. Detta arbetssätt ger utrymme åt mera detaljerade svar och möjliggör en djupare analys av respondenters religiösa beteende i en krissituation. Enligt Bill Gillham är den största fördelen med intervjuer att de producerar rikt och livskraftigt material som man inte annars skulle få tillgång till.<sup>103</sup>

Intervjuer tillhör de så kallade materialinsamlingsmetoderna tillsammans med enkätundersökningar, observation, deltagande observation och corpus-insamling. Datainsamling i vetenskapliga studier kan grovt delas in i två huvudsakliga metoder: kartläggning (eng. survey) och fallstudier.<sup>104</sup> Kartläggningar producerar storskaliga, relativt ytliga data medan fallstudiers resultat är mera detaljerade och möjligheter till generalisering mera begränsade på grund av det begränsade antalet deltagare.<sup>105</sup> Själva ordet intervju betyder egentligen en ”utväxling av synpunkter mellan två personer som samtalar om ett visst tema”.<sup>106</sup> Det finns olika slags intervjuer beroende på deras syfte, och inom vetenskaplig forskning används de för att samla information och för att nå en bredare förståelse av de ämnen som är relevanta för studieprojektets mål och forskningsfrågor.

---

<sup>103</sup> Gillham 2000, 10.

<sup>104</sup> Gillham 2000, 16.

<sup>105</sup> Gillham 2000, 16.

<sup>106</sup> Dalen 2015, 14.

Den största utmärkande faktorn vid intervjuer är graden av deras strukturering samt hur mycket intervjuaren får styra över intervjuens innehåll. Val av intervjuformen måste alltid göras utifrån det tema som intervjuaren vill belysa och målgruppen hen riktar sig till.<sup>107</sup> De mest strukturerade intervjuerna kännetecknas av att intervjuaren vet vad hen vill få reda på och ställer därmed slutna frågor, det vill säga frågor som man enbart kan besvara med ett ”ja” eller ett ”nej”.<sup>108</sup> Det som är viktigt att komma ihåg där är att förutbestämda föreställningar kan vara väldigt begränsande vid forskning då de kan komma fram i forskarens sätt att ställa frågorna och styra respondentens svar.

Den kvalitativa intervjun lämpar sig speciellt väl för att ge information om en liten mängd deltagares egna erfarenheter, tankar och känslor.<sup>109</sup> Som Monica Dalen påpekar är det övergripande syftet med kvalitativ forskning att ”nä insikt om fenomen som rör personer och situationer i dessa personers sociala verklighet”.<sup>110</sup> Detta är inte möjligt att uppnå om man inte kompletterar intervjuer med deltagande observation där man kunde se konkret om deltagarnas beskrivningar stämmer överens med deras beteende i en social kontext. I mitt arbete har jag inte som mål att uppnå insikt om deltagarnas sociala verklighet utan snarare om deras åsikter och uppfattningar om den. Därför har jag inte observerat deras beteende utan fokuserat på intervjuer.

### **3.2. Innehållsanalys som analysmetod**

För att kunna analysera det material jag har samlat in genom intervjuer, har jag använt mig av innehållsanalysen. Syftet med innehållsanalysen är att gå från en omfattande mängd material, som har samlats in genom kvalitativ forskning, exempelvis intervjuer, till en begränsad mängd kategorier som sammanfattar de enskilda uttalanden utifrån deras gemensamma nämnare.<sup>111</sup> Denna process kallas för kodning, och kategorierna kan baseras på det teoretiska ramverket. Alternativt kan de grupperas fritt utifrån materialet som samlas in.<sup>112</sup>

Jag har valt att kategorisera och gruppera mitt transkriberade material enligt sådana aspekter som togs upp av flera respondenter. Ett undantag är dock den första kategorin

---

<sup>107</sup> Dalen 2015, 14.

<sup>108</sup> Gillham 2000, 3.

<sup>109</sup> Dalen 2015, 14.

<sup>110</sup> Dalen 2015, 15.

<sup>111</sup> Nyberg & Tidström 2012, 135.

<sup>112</sup> Nyberg & Tidström 2012, 135.

”Signifikans och hot mot den” som baseras på mitt teoretiska ramverk, det vill säga Pargaments teori om religiös coping. Materialet har kodats i följande kategorier inför analysen: signifikans och hot mot den, religionens betydelse under pandemin, religionsutövning under pandemin samt förändringar i religiositet under och till följd av pandemin. De tre första kategorierna fokuserar på min första forskningsfråga, det vill säga hur respondenterna upplever att deras religiositet har varit till hjälp eller hinder under coronapandemin, och den sista på den andra, det vill säga hur deras religiositet har förändrats under pandemin. Religionens betydelse under pandemin-kategorin sätter fokus på respondenternas personliga tankar och känslor kring sin religiositet under pandemin medan religionsutövning under pandemin omfattar informanternas beskrivningar av konkreta religionsutövningssätt. Som exempel på dessa kan nämnas deltagande i gudstjänster, bön och läsning av heliga skrifter.

### **3.3. Begränsningar med intervjuer som metod**

Intervjuer är tidskrävande och arbetet innehåller flera aspekter än vad man brukar beakta vid planeringsskedet. Den mest tids- och arbetskrävande delen är transkribering: den uppskattade tidsanvändningen på transkribering av en intervju på 1 timme är 10 timmar.<sup>113</sup> Andra aspekter som tar sin tid är skapandet av intervjufrågorna, resandet till och från intervjuplatsen ifall intervjun inte utförs på distans, och analysering av intervjuerna.<sup>114</sup> Mina intervjuer blev inte längre än 45 minuter, och dessutom tog transkriberingen bara ungefär tre timmar per intervju. I och med att jag ordnade intervjuerna på distans behövde jag inte heller använda tid på resande, men skapandet av intervjufrågorna och speciellt analyseringsprocessen var tids- och arbetskrävande. Samtidigt kändes de som de mest intressanta och givande delar av hela pro gradu-arbetet.

Att ställa öppna frågor i intervjuer kan vara både till nytta och till hinder. Jag valde att använda mig av dem för de ger mer nyansrika och intressanta svar än slutna och ger deltagarna möjligheten att motivera och förklara sina tankar och känslor. Det är vanligt att ställa mestadels öppna frågor inom kvalitativ forskning, som även min studie kan kategoriseras som. Samtidigt är det tekniskt och tidsmässigt krävande att handskas

---

<sup>113</sup> Gillham 2000, 9.

<sup>114</sup> Gillham 2000, 9.

med många långa svar, och människor kan tolka och därmed besvara öppna frågor väldigt annorlunda.<sup>115</sup>

Inom all vetenskaplig forskning måste man därtill tänka kring objektivitet. Enligt forskaren Anis Malik Thoha har objektivitet traditionellt definierats så att forskarens egen övertygelse inte får stå i vägen för processen att studera andra religioner.<sup>116</sup> Det kan ändå diskuteras ifall det någonsin är möjligt för en människa att vara totalt oberoende av sin uppväxt och sina grundläggande värderingar – ifall det är möjligt att uppnå en fullständig frihet från sina värderingar (eng. value-freeness). Flera forskare, till exempel turkiska religionshistorikern Bülent Senay, har argumenterat att även ”value-freeness” är baserad på vissa värderingar, och att ett så kallat objektivt perspektiv på religiösa fenomen kräver att forskaren själv inte har en religiös världssyn. Detta krav på forskarens icke-religiösa bakgrund är i sin tur begränsande och diskriminerande.<sup>117</sup> Monica Dalen är inne på liknande spår som Senay då hon skriver att i analyseringsprocessen utvecklas forskarens tolkning i ”en dialog mellan forskaren och det empiriska materialet”. Dalen menar alltså att forskarens egen förförståelse i ämnet påverkar tolkningen tillsammans med det teoretiska ramverket.<sup>118</sup> Med förförståelse menas de åsikter och uppfattningar som man har redan på förhand om det undersökta temat.<sup>119</sup> Ett exempel på förförståelse inom religionspsykologin kan vara forskarens egen övertygelse.

Man bearbetar och tolkar alltså resultaten redan när man håller intervjuerna och anskaffar materialet. Man påverkas konstant av sina föreställningar, förkunskaper och värderingar. Det är svårt att skilja på processen och på tolkningen då forskarens förförståelse och antaganden kan påverka hans sätt att ställa frågorna och leda diskussionen. Förväntningar på möjliga svar leder till de ovannämnda problemen med objektivitet, och speciellt problematiskt blir det om man inte är medveten om sina förutfattade meningar.

En tydlig utmaning som man ställs inför vid analyseringen är den så kallade ”selective bias” vilket betyder att man väljer att plocka fram sådana citat som bevisar eller

---

<sup>115</sup> Trost 2016, 74.

<sup>116</sup> Thoha 2009, 85.

<sup>117</sup> Thoha 2009, 87.

<sup>118</sup> Dalen 2015, 17.

<sup>119</sup> Dalen 2015, 17.



betonar en viss aspekt. Detta leder till att alla intervjuerna inte blir lika utförligt representerade.<sup>120</sup> Man ska alltid sträva efter en balans mellan intervjuerna så att varje deltagare kommer till tals lika mycket. Samtidigt är det värt att lägga märke till att om flera intervjuade tar upp samma sak, kan de alla citeras så att man kan visa på dessa gemensamma tankar, ”commonality”.<sup>121</sup>

### 3.4. Etiska aspekter

De mest centrala etiska aspekterna vid intervjuer är anonymisering och konfidentialitet. Det är omöjligt att hålla deltagarnas identitet hemlig för intervjuaren, till skillnad från exempelvis enkätundersökningar, men man ska vara noga med att inte ge ut några identifierbara uppgifter om respondenter i sitt arbete. Intervjuaren ska även beakta vissa aspekter redan innan intervjuer. Man ska förklara och tydliggöra studiens syfte åt deltagarna, berätta hur den insamlade informationen lagras, analyseras och tolkas, samt var och hur länge informationen ska bevaras.<sup>122</sup> Man ska dessutom vara konstant medveten om att ens studie behandlar känsliga teman som komplexa mänskliga upplevelser, och bemöta deltagarna på ett respektfullt och tillitsskapande sätt. Detta gäller självklart alla studier oavsett ämne och forskningsmetod.

Jag betonade redan under rekryteringsprocessen att alla deltagarna skulle vara anonyma och att de enda uppgifterna om dem gäller deras studier, det vill säga att de studerar teologi som huvudämne vid Åbo Akademi. Samtidigt måste man hålla i minnet att teologin är ett väldigt litet ämne och att med ett litet sampel finns det en möjlighet till igenkänning av respondenterna. Därför har jag ändrat allas namn och inte gett ut andra uppgifter om respondenterna för att minimera risken för igenkänning. Orsaken till att jag har valt att ge respondenterna nya namn i stället för exempelvis siffror är att underlätta läsningen av analysavsnittet. Det är ofta lättare att komma ihåg namn än siffror, och därför blir det enklare att känna igen respondenterna utifrån deras anonymiserade namn.

Innan intervjun fick deltagarna läsa genom Kulturvetenskapliga arkivet vid Åbo Akademi, Culturas, intervjuavtal och ge sitt samtycke för användning och arkivering av intervjun i forskningssyfte. Intervjuerna har arkiverats i Culturas och mitt eget

---

<sup>120</sup> Gillham 2000, 77.

<sup>121</sup> Gillham 2000, 78.

<sup>122</sup> Gillham 2000, 16.

arkiv. Redan innan intervjun blev respondenterna informerade om även andra centrala aspekter. De fick veta varför de har blivit ombudda att delta i studien, basinformation om intervjuens syfte, föreställning om intervjuens sannolika längd och vetskap i att samt varför den ska spelas in.<sup>123</sup> Därtill fick de veta var och när intervjun skulle helt konkret ta plats, nämligen på distans på applikationen Zoom.

### **3.5. Min undersökning**

Mitt arbete baseras på semistrukturerade intervjuer vilka kännetecknas som redan konstaterat av att de mest centrala frågorna är öppna och att de svaren man får är helt beroende på den som blir intervjuad. Det centrala är att frågorna verkligen hållits öppna, och att man inte med sitt ordval, kroppsspråk eller ton har styrt den intervjuades svar åt något visst håll.<sup>124</sup>

Jag rekryterade deltagarna via teologistudenters Whatsapp-grupp där nästan alla nuvarande och en hel del utexaminerade teologistudenter är med. Jag skickade dit ett kort meddelande där jag presenterade mig själv och berättade att jag skriver en avhandling pro gradu i religionsvetenskap, beskrev studiens övergripande syfte samt berättade att intervjuerna skulle ta maximalt en timme och att de skulle ordnas på Zoom. Studiens syfte formulerade jag på följande sätt: att kartlägga religiositetens betydelse vid hantering av coronakrisen. Med denna formulering ville jag att det skulle bli tydligt att studien fokuserar på deltagarnas religiositet och förhållandesätt till coronapandemin, samtidigt som formuleringen inte avslöjar för mycket om meningen bakom studien.

Min intervjustudie är dessutom en tvärsnittsstudie då den undersöker en population vid en viss tidpunkt, hösten 2021.<sup>125</sup> Dessutom är den en kombination av kvalitativ undersökning då den innehåller enbart öppna frågor, det vill säga frågor respondenterna måste besvara med egna ord. Jag har valt att använda enbart sådana här frågor på grund av att studiens syfte, att få djup insikt i respondenternas religiösa coping, är kvalitativt. Mina intervjufrågor är strukturerade på ett sådant sätt att både positiva och negativa aspekter av religiositet och religiös coping går att nå ifall deltagarna har upplevt dem.

---

<sup>123</sup> Gillham 2000, 38.

<sup>124</sup> Gillham 2000, 41.

<sup>125</sup> Stausberg & Engler 2011, 407.

Frågorna, som finns som bilaga både på svenska och på finska i slutet av avhandlingen, kan delas in i följande fyra kategorier:

1. Bakgrundsfrågor, till exempel om respondenten hör till ett religiöst samfund
2. Inledande frågor, till exempel värdefulla saker i livet
3. Frågor gällande temat ”religiositet under coronapandemin”, till exempel privat och offentlig religionsutövning under pandemin
4. Frågor gällande påverkan av religiositet, till exempel om religion har varit till stöd eller till hinder vid hantering av pandemin

Jag strukturerade frågorna utifrån Pargaments teori, speciellt hans tanke om coping som ett försök att bevara signifikans, för att kunna tolka respondenternas svar på mina forskningsfrågor utifrån det valda teoretiska ramverket med hjälp av innehållsanalys. Andra faktorer som jag tog i beaktande när jag formulerade frågorna var religionens olika dimensioner, exempelvis olika sätt att konkret utöva religiositet och att höra till en gemenskap. Detta gjordes för att kunna hitta svar på mina forskningsfrågor, som redan konstaterat i avsnittet 3.2. Innehållsanalys som analysmetod.

Därtill hade jag religionsdefinitionen av Batson, Schoenrade och Ventis som utgångspunkt i formulering av frågorna. Definitionen presenterades som sin helhet i avsnittet 1.1. Definitioner av centrala begrepp och går ut på att religion är sådant som individer gör för att kunna hantera och söka svar på existentiella frågor. Denna definition handlar alltså om vad religionen ”gör” för individen samt vice versa vad individen gör för att upprätthålla sin kontakt till religionen. Därför är frågor kring olika konkreta religionsutövningssätt samt känslor och tankar kring religionens betydelse för respondenterna viktiga.

## 4 Analys

I detta avsnitt ska jag analysera de fyra utförda intervjuerna med hjälp av Pargaments teori om religiös coping. Underrubrikerna har formulerats utifrån de mest centrala fynden som kommit upp i intervjuerna i enlighet med innehållsanalysens principer. När jag citerar intervjumaterialet använder jag mig av Culturas rekommendation av transkribering.

Det är värt att påpeka här att tre intervjuer hölls på finska och enbart en på svenska. Detta är intressant i och med att Åbo Akademi ändå är ett enspråkigt svenskt universitet. Åbo Akademi, och speciellt teologin, har å andra sidan lockat många ursprungligen finskspråkiga under de senaste åren. Detta kan bero på att det bara finns tre teologiska fakulteter i Finland, och att Åbo traditionellt sett har varit en lockande studiestad för många. Jag har valt att skriva de svenska översättningarna i texten, och sätta respondenternas svar på originalspråket, det vill säga finska, i fotnoter. Eventuella översättningsfel och misstolkningar som kan uppstå till följd av dem tar jag fullt ansvar för.

### 4.1. Signifikans och hot mot den

Det finns vissa aspekter som kommer upp i alla intervjuerna, speciellt när det gäller känslor som uppkommit till följd av pandemin. Alla deltagarna beskriver känslor av förlust, ensamhet och meningslöshet som varit starkaste i början av pandemin men i någon form präglat deras vardag fram till intervjutillfället på hösten 2021. En deltagare, som bodde ensam våren 2020 då coronarestriktioner började införas för första gången i Finland, beskriver sin sinnesstämning under den tiden på följande sätt:

Lisa: Det var väldigt underligt och sedan såklart när man var ensam /-/ så ensamheten kändes såklart ganska mycket mera ensamt /-/ det fanns ingen där som skulle ha delat (samma upplevelse), eller ingen som man kunde ha pratat med.<sup>126</sup>

---

<sup>126</sup> "Se oli tosi kummallista ja sitten tietysti ku oli yksin/-/ niin yksinäisyys oli tietysti aika paljon yksinäisempää, /-/ ei ollu sillee siinä ketään jakamassa (samaa kokemusta), tai ketään kenen kanssa ois voinu puhua."

En annan deltagare menar att coronabegränsningar som minskat möjligheter att träffa andra människor i verkligheten och även att utföra vissa jobb i församlingar har väckt de ovan nämna känslor av förlust och ensamhet.

Ellen: Naturliga platser för mig att finnas till för andra och hjälpa andra (har) försvunnit, /-/ somliga jobb som jag har upplevt som viktiga, meningsfulla har tagits bort för att det inte har gått att genomföras och så vidare.

Utifrån Ellens svar kan jag redan konstatera att det är viktigt för henne att ha kontakt med andra människor och att hjälpa andra enligt sin bästa förmåga. Dessa saker av signifikans kommer ju tydligare fram desto mer vi diskuterar. För att allmänt kunna uttala sig om signifikans i respondenternas liv, frågar jag dem vilka saker de anser vara mest värdefulla i deras liv samt hur de brukar reagera och känna om de hotas utifrån. Sedan frågar jag ifall de har känt att coronapandemin har inneburit ett hot mot dessa signifikanta saker.

Alla deltagarna nämner nära sociala relationer som det värdefullaste i livet. De nära relationerna kan omfatta såväl familjen som vänner och romantiska partners, beroende på varje individs livssituation. En nämner att hen värdesätter högt känslan av att överhuvudtaget ”höra till någon gemenskap”.<sup>127</sup> Därtill nämner två deltagare sin relation till Gud som en av de värdefullaste faktorerna i livet, och en annan ”kärleken till livet, sig själv, sina närmaste, och till en större kraft”.<sup>128</sup> När jag ber hen att vidareutveckla vad hon menar med ”en större kraft”, beskriver hen denna som ”någonting sådant som den mänskliga hjärnan inte kan hantera eller begripa”.<sup>129</sup> Detta stämmer bra överens med de vanligaste religionsdefinitionerna, det vill säga att man tror på någonting övernaturligt.

---

<sup>127</sup> ”ihan vaan se, että kuuluu johonkin porukkaan”

<sup>128</sup> ”rakkaus ihan silleen elämää kohtaan, itseään kohtaan, läheisiään kohtaan... /-/ (siihen) et on joku voima”

<sup>129</sup> ”sellaista mitä ei itse pysty ihmisaivoilla käsittelemään tai käsittämään”

En annan viktig funktion som religionen ofta har i människors liv är att ge mening och svar på existentiella frågor. Detta verkar stämma med de två respondenternas val att nämna sin relation till Gud som en av de mest värdefulla sakerna i sina liv. En deltagare beskriver behovet att ha mening i livet på följande sätt:

Olivia: Att det finns sådan meningsfullhet, att det finns någon mening, att man inte bara vandrar runt utan att vara till någon nytta.<sup>130</sup>

Enligt Pargaments tredje och fjärde förutsättningar för en copingprocess har alla människor ett orienteringssystem som aktiveras vid kriser och påverkar hurdana coping-metoder människor väljer att använda sig av. Därför har det varit viktigt för mig att kartlägga respondenternas orienteringssystem. I fråga om deras orienteringssystem kommer vissa aspekter tydligt fram i intervjuerna. Dessa är deras religiösa tillhörighet och religiösa föreställningar samt centrala värderingar som kommer fram vid fråga om signifikanta saker i livet.

Som konstaterat, menar Pargament att orienteringssystem består av vanor, värderingar, trosföreställningar och personlighet.<sup>131</sup> Orienteringssystemen skapas inte av sig själv, utan kulturen formar och påverkar både dem och alla andra dimensioner av coping, som exempelvis händelser, värderingar, och signifikanta objekt.<sup>132</sup> Den kulturella kontexten respondenterna har vuxit upp och lever i är Finland, som traditionellt sett är ett evangelisk-lutherskt land med traditioner som har sina rötter i kristendomen. Kulturen påverkar starkt vad man anser vara det signifikanta, i detta fall exempelvis nära sociala relationer och relation till sin övertygelse.

Samtidigt är dagens Finland ett mångkulturellt land där invånare utövar en stor mängd olika religioner och innehar en mångfald av livsåskådningar. Fler och fler hämtar intryck till sin personliga världsåskådning från flera olika religiösa traditioner och kan till exempel både tro på en personlig Gud, läsa horoskop och utöva meditation.<sup>133</sup> Det är allt vanligare att man vill få personlig trygghet och stöd från sin religiösa eller andliga åskådning i stället för att offentligt tillhöra ett religiöst samfund eller att

---

<sup>130</sup> "et on semmoinen merkityksellisyys, et on joku merkitys, ettei vaan niiku vaella täällä ihan tyhjän panttina"

<sup>131</sup> Pargament 1997, 100.

<sup>132</sup> Pargament 1997, 117.

<sup>133</sup> Illman et al. 2017, 8.

intressera sig för dogmatiska frågor. Man funderar på vad religion eller andlighet kan ge för ens liv. Detta gör att många inte uppfattar sig som religiösa trots att de utöver verksamhet som enligt traditionella religionsdefinitioner skulle räknas som religiöst.<sup>134</sup>

Med tanke på den kulturella kontexten respondenterna växt upp i, deras intresse för teologi och mitt forskningsområde, är det inte överraskande att religiösa aspekter av orienteringssystem kommer så tydligt fram i intervjuerna. Exempel på dessa aspekter är respondenternas religiösa tillhörighet och föreställningar om sin övertygelse samt värderingar som kan antas höra ihop med den religiösa tillhörigheten. Samtidigt medför nära mänskliga relationer känslor av signifikans för de flesta människor oavsett religiositet. Oavsett synsätt delar respondenterna många signifikanta saker som de försöker skydda genom olika coping-metoder.

När det gäller hjälpsamma faktorer vid coping så har ingen av respondenterna haft tidigare erfarenhet av en liknande händelse som inlett deras copingprocess, det vill säga en global pandemi. Detta kan betyda att coronan till början har skapat ännu mera otrygghet och negativa känslor än de som beskrivs i intervjuerna 1,5 år efter pandemins utbrott. Respondenternas berättelser om deras negativa känslor under den första coronavåren 2020 stämmer överens med denna hypotes. Pargament menar att en copingprocess ofta påbörjas med en förnekande och rentav ignorerande inställning till händelser som orsakar hot mot signifikansen. Fastän ingen respondent ordagrant svarar att de skulle ha förnekat coronans existens i början, har flera av dem haft svårt att inställa sig till coronan. Lisa beskriver detta på följande sätt:

Nog var det en sådan chock, /-/ att hur det kan hända något sådant här.  
-/ Jag hade nog aldrig tänkt att någon exempelvis någonsin kunde begränsa min rörlighet i Finland.<sup>135</sup>

De faktorer som å andra sidan kan ha haft en positiv inverkan på respondenternas copingprocess är positiv livsinställning och möjlighet att prata om svårigheter med andra människor. Alla deltagare berättar om ett stort hopp och stöd som religion eller andlighet har inneburit i den osäkra världssituationen, någonting jag kommer behandla noggrannare i nästa avsnitt. Detta tyder på en positiv livsinställning i allmänhet.

---

<sup>134</sup> Illman et al. 2017, 8.

<sup>135</sup> "kyl se oli semmonen... shokki, /-/ et miten voi tapahtua näin. /-/ Eikä niiku ollu käyny mielessäkään että esimerkiksi vois rajoittaa ikinä kukaan mun liikkumista Suomessa."

Dessutom nämner alla, som konstaterat ovan, att de värdesätter sina sociala relationer högt, och både Lisa och Olivia berättar om hur de har tolkat och diskuterat coronakrisen med sina vänner, både utifrån ett individuellt och ett bredare perspektiv. Enligt denna information har respondenterna människor i sitt liv som de kan diskutera svåra saker med vilket kan antas ha gynnat deras copingprocess.

Tre deltagare beskriver känslor av ångest, rädsla och hopplöshet när de känner att någonting hotar signifikans i deras liv, medan en inte helt besvarar min fråga. I stället berättar hen om hurdana åtgärder hen brukar vidta när hen känner sina saker av signifikans hotad. I respondenternas svar gällande hot mot signifikans kommer inslag från de olika copingstilarna fram. En deltagare, Lisa, säger att hennes första åtgärd är att diskutera det upplevda hotet och ångestkänslorna med andra människor vilket på ett sätt kunde definieras som en samarbetande copingstrategi trots att den inte involverar Gud i bilden. En annan deltagare, Joonas, beskriver en mer traditionellt sett samarbetande copingstil vid svårigheter. Han berättar på följande sätt om situationer där han känner sig hotad eller utanför:

... att om någon talar illa eller lämnar mig utanför en grupp /-/ så i sådana situationer är jag väldigt... /-/ utsatt för depression och hopplöshet, men då har jag alltid hittat vägen ut... /-/ Och oftast med hjälp av Gud. Eller med hjälp av andra troende människor som sedan har skapat hopp i mitt liv.<sup>136</sup>

Han menar alltså att han behöver hjälp av Gud och av andra människor när han känner sig hotad, vilket tyder på en överlåtande copingstil, men samtidigt menar han ändå att det i slutändan är han själv som ”alltid hittar vägen ut”. Av den anledningen skulle jag klassificera denna stil som samarbetande. Enligt Pargament brukar människor med en samarbetande uppfattning om coping be oftare och hysa en personlig tro.<sup>137</sup> Joonas berättar om en stark personlig tro och om aktiv privat religionsutövning men detta gör även andra deltagare. Därmed kan man inte dra direkta slutsatser om deltagarnas

---

<sup>136</sup> “et joku puhuu pahaa tai niiku jättää porukasta ulkopuolelle /-/ Ni semmosis tilanteis mä helposti oon niiku tosi /-/ masentumiseen altis, ja epätoivoaltis, mutta mä oon aina kuitenkin löytäny sen tien ulos. /-/ Ja yleensä siis Jumalan avulla. Tai muiden uskovaisten ihmisten avulla, jotka sit on luonu sitä toivoo mun elämään.”

<sup>137</sup> Pargament 1997, 182.



trosuppfattningar utifrån hur de beskriver sina sätt att förhålla sig till utomstående hot mot signifikans.

Olivia säger att hon allra först försöker lösa problem själv, till exempel genom att skriva om det och att ”försöka hantera de känslor som väcks hos henne”.<sup>138</sup> Ellen säger i sin tur att hon vid upplevda hot behöver tänka över sina egna prioriteringar. Båda av dessa sätt att förhålla sig till upplevda hot mot signifikans kunde sägas innehålla individcentrerade tendenser; både Olivia och Ellen verkar enligt dessa beskrivningar först fundera på de upplevda svårigheterna utifrån sitt eget perspektiv. Som Pargament menar betyder inte detta nödvändigtvis att det inte skulle finnas en bakomliggande religiös eller andlig övertygelse.<sup>139</sup> Speciellt Ellen nämner flera gånger under intervjun hur mycket både hennes religiösa gemenskap och personliga tro betyder för henne, och hur mycket hopp och styrka hon har fått från sin tro även under pandemin.

Det är värt att notera att alla former av religiös coping eller religiösa inslag i respondenternas liv nödvändigtvis inte kommer upp i intervjuerna. Exempelvis Olivias sätt att skriva om sina problem kan ha innehållit andliga funderingar och Ellens värderingar enligt vilka hon vill prioritera saker kan ha sitt ursprung i Bibeln. Intervjumaterialet tyder på en stark koppling mellan de känslor som coronan har väckt, det vill säga ångest, meningslöshet och ensamhet, och de känslor som i sin tur orsakas av hot mot signifikans enligt Pargaments teori. Olivia beskriver denna koppling på följande sätt:

Jo, nog är den (coronan) verkligen (ett hot mot signifikans) och mot den där känslan av meningsfullhet och sådant, /-/ är ett sådant grundläggande hot mot saker som meningsfullhet och balans i allmänhet.<sup>140</sup>

Coronapandemin kan alltså sägas innebära ett hot mot signifikans även om alla respondenterna inte anser den vara en personlig kris. Ellen och Olivia skulle definiera pandemin som en global och samhällelig kris som påverkat olika länder i olika mån. Samtidig anser de inte att pandemin skulle ha inneburit en personlig kris trots att den

---

<sup>138</sup> ”kirjoittaa niistä asioista ylös ja jotenki käsitellä niitä tunteita mitä ne herättää mussa.”

<sup>139</sup> Pargament 1997, 181.

<sup>140</sup> ”Joo, kylhän se (korona) on todellakin (uhka merkityksellisyydelle) ja ainakin sitä merkityksellisyyden tunnetta ja semmosta, /-/ on semmonen perustavan laatuinen uhka asioille kuten merkityksellisyyden tunne ja yleinen balanssi.”

påverkat deras liv i många avseenden. Ellen anser att pandemin ändå har varit ”en någon typ av krissituation” för henne personligen, speciellt innan vaccinationer togs i bruk och de väckte hopp om att samhället så småningom kunde öppnas mera. Olivia säger i sin tur att trots sin tveksamma inställning till pandemin som personlig kris har den varit en tid ”under vilken i princip allting har förändrats”.<sup>141</sup> Med detta menar hon möjligheter att resa, att träffa andra människor i verkligheten och att allmänt kunna röra sig fritt på offentliga platser.

Å andra sidan definierar Joonas och Lisa pandemin som åtminstone delvis personlig kris som skapat stora negativa känslor hos dem. Båda berättar att de nog har blivit mera vana vid den omgivande situationen med tiden och att den största krisen och chocken inträffade under våren 2020. Joonas berättar om den första coronavåren på följande sätt:

Nog speciellt i början så kändes det (som kris), då i mars 2020, så det kändes som ett jättestort hot och jag var lite rädd och följde coronanyheter varje dag.<sup>142</sup>

Att respondenterna så småningom vant sig vid situationen tyder på en fortsatt copingprocess, och eventuellt på ett skifte från mer bevarande coping-metoder till förändrande coping-metoder. Med tiden har dessa respondenter alltså varit tvungna att överväga vilka saker som medför dem mest signifikans och som måste därför skyddas med hjälp av olika copingstrategier. Efter en viss tid av coronabegränsningar har det blivit omöjligt att till exempel förneka situationen. Alla respondenter har behövt till exempelvis ändra den sociala signifikansen att fira kompisars födelsedagar på en restaurang till mer coronavänligt sätt. Känslor av chock och stark rädsla som har enligt intervjuerna varit vanligt förekommande i början av pandemin och som Joonas beskriver nedanför skulle ha blivit ohållbara i längden. Därför har alla varit tvungna att så småningom ändra på sina copingstrategier och eventuellt även sina signifikanta objekt. Dessa förändringar med tiden stämmer överens inte bara med Pargaments teori utan också med teorin om krisreaktionens olika faser som Pargament har använt sig av när han formulerat sin teori.

---

<sup>141</sup> ”semmoinen, jonka aikana on muuttunu käytännös kaikki”

<sup>142</sup> ”No, aluksi se tuntu, sillo iha 2020 maaliskuussa, ni se tuntu sillee tosi suurelt uhalt ja vähän pelotti ja mä seurasin koronauutisii joka päivä.”

## 4.2. Religionens betydelse under pandemin

Alla respondenterna berättar om att de har känt hopp, meningsfullhet och framtidstro på grund av sin övertygelse i svåra livssituationer, som enligt de alla även omfattar coronapandemin. Meningsfullhet är en central aspekt i Pargaments teori som anser signifikanta saker vara ytterst viktiga för människors psykiska välmående. Religion i sig kan vara en viktig del av människors orienteringssystem och verkar vara det för många av respondenterna på basis av deras funderingar kring värdefulla saker i livet. Därtill kan religion och religiösa grupper bringa meningsfullhet och emotionellt stöd i människors sociala liv och på det sättet faktiskt minska sannolikheten att lida av vissa stressorer som ensamhet och rädsla. Detta anser Ellen när hon säger att hon alltid bär på ”ett hopp om att det kommer bli bra och om att vad som än händer i det här livet så kommer Gud ändå att ställa allting till rätta”. Lisa i sin tur nämner gemenskapen bland församlingsmedlemmar, till exempel i form av konfirmandverksamhet och ungdomsverksamhet, som en viktig aspekt av religiositet som har hjälpt henne i svårigheter. Hon menar på samma sätt som Ellen att religiositet ger hopp om att även svåra tider har sin mening:

(Religion) har medfört jättemycket gemenskap i livet /-/ (det) har känts så att man har en plats dit man tillhör /-/ och över lag (fungerat) som ett slags meningsbärare kanske att vi inte är här liksom helt i onödan.<sup>143</sup>

Alla respondenterna anser att hoppet om och tilliten till en bättre framtid har stött dem under coronapandemin. Joonas berättar att han inte egentligen kände sig drabbad av nedstängningen våren 2020 på grund av hoppet han kände tack vare sin personliga relation till Gud. I undersökningen ”Merkityksen löytäminen pandemian aikana” svarade över hälften av de finländska respondenterna i likhet med Joonas att deras tro har gett deras liv meningsfullhet eller stadighet som en motvikt till de rädsor pandemin har skapat.<sup>144</sup> Med Pargaments termer kan man prata om att hitta signifikans i svåra tider, eller att använda sin tro för att hantera känslor som signalerar förlust av signifikans. Hoppet som respondenterna har hittat från sin tro kan kallas för signifikans. Samtidigt har de mer eller mindre medvetet framkallat och fokuserat på

---

<sup>143</sup> ”(Uskonto) on tuonut yhteisöllisyyttä tosi paljon elämään /-/ on tuntunu siltä et on sellanen paikka mihin kuuluu /-/ ja ylipäätään sellasena semmosena jonkun näköisenä merkityksen tuojana ehkä ettei niiku olla täällä ihan ehkä turhaan.”

<sup>144</sup> Löytömäki 2020.

känslor som hopp, tröst och tillit för att klara sig av den påfrestande situationen, det vill säga använt dessa känslor som copingstrategier.

Olivia: Det har handlat om en så stor sak som ingen riktigt kan påverka, och man har då varit tvungen att acceptera den (coronan) helt oberoende på var och med vem och i hurdan situation (man befinner sig) så den (andlighet) har kanske gett en gnista av hopp om att ”okej, kanske tar det här slut någon gång” och att man kanske kommer över också detta och att också detta har någon mening fast man förstås inte kan förstå den.<sup>145</sup>

Ellen: ... det hoppet om att hur det går för oss i det här livet är inte liksom det enda som spelar roll. Fast det jag eller andra känner dör så finns det något större och viktigare. Och den saken har nog hjälpt mig att på något sätt hantera och tänka kring corona.

Religiös gemenskap är en viktig del av religiositet, och därmed en central resurs för krishantering. Religiöst stöd kan enligt Pargament delas in i två former; direkt, medvetet eftersökt religiöst stöd antingen från Gud eller från andra religiösa människor, och mera indirekt religiöst stöd från det religiösa sammanhanget. I många fall kan religiösa samfund innebära en kontinuitet i människors liv, på samma sätt som en familj, och spela en betydande roll i olika livsskeden samt i både lyckliga och svåra situationer.<sup>146</sup> Detta tyder de flesta respondenternas svar på då de beskriver att de har gjort nödvändiga förändringar i sina liv under pandemin för att kunna upprätthålla deras källa till signifikans, det vill säga sin religiösa övertygelse. De har alltså använt sig av de så kallade bevarande (eng. *conserving*) copingstrategierna.

Coronakrisen har högst förmodligen inte i någon större mån förändrat människors uppfattningar om vad som är det allra viktigaste i livet, deras känslor av signifikans. Samtidigt känns det troligt att människor har börjat uppskatta sin och sina närmastes hälsa och välmående samt sociala kontakter över lag ännu mera till följd av den osäkra, orosskapande situationen och de restriktioner som man har blivit ställd inför. Därmed

---

<sup>145</sup> ”On ollu kyseessä niin semmonen iso asia mihin kukaan ei oikein voi vaikuttaa ja se on sit pitäny hyväksyä ihan riippumatta siitä et missä ja kenen kanssa ja minkälaisessa tilanteessa ni se on antanu ehkä semmosta toivon kipinää siihen et ”okei, ehkä tää joskus loppuu” ja ehkä tästäkin päästään yli ja tälläkin on joku tarkoitus, vaikka sitä ei tietenkään ymmärrä.”

<sup>146</sup> Pargament 1997, 211.

verkar det vara sannolikt att människor mera har vänt sig till bevarande former av coping för att upprätthålla och försvara signifikanta objekt och relationer. Denna hypotes får stöd av att finländarna har uttryckt ett större behov av ”traditionell andlighet” under coronakrisen, som det kom fram i undersökningen ”Merkityksen löytäminen pandemian aikana”.<sup>147</sup> Med traditionell andlighet menas antagligen gamla, världsvida religiösa övertygelser och traditioner till skillnad från nyandlighet. I Finland handlar traditionell andlighet högst antagligen om evangelisk-luthersk kristendom. Den finländska kulturen har präglats väldigt länge av kristna traditioner, och 68,64 % av den finländska befolkningen hör till den evangelisk-lutherska kyrkan.<sup>148</sup>

För att kartlägga respondenternas upplevelser av den sociala dimensionen av religiositet under pandemin, frågade jag dem ifall de har sökt stöd från ett religiöst håll under pandemin och ifall de upptäckt skillnader mellan stöd från religiösa och icke-religiösa människor. Två av deltagarna har känt ett större behov av religiöst stöd under pandemin medan de andra två inte har upplevt någon större förändring i sitt sätt att söka religiös hjälp jämfört med tiden innan pandemin.

Joonas berättar om en aktiv bönegrupp i sin församling som samlades på Zoom och som han känner att han fått mycket stöd ifrån. Han menar att då han känt ångest under pandemin har han fått stöd i form av bön från andra medlemmar i gruppen, och att några av dem har ”i princip levt med i den egna vardagen”.<sup>149</sup> Ellen säger att hon har sökt stöd från andra religiösa människor men att hon inte har fått sådant stöd hon skulle ha velat ha. Hon misstänker att detta beror på att människor inte har förstått sig på hennes uppfattning om hur man bör agera i en situation som coronan. Hon har exempelvis behövt begränsa sina sociala kontakter ”mer än vad som har varit roligt” för att kunna följa Jesus exempel i att ta hand om utsatta och sjuka människor. Ellen har upplevt att hon har kunnat göra detta på bästa sätt under pandemin genom att följa coronabegränsningar och till exempel undvika ses med andra människor i verkligheten.

---

<sup>147</sup> Löytömäki 2020.

<sup>148</sup> Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland 2019.

<sup>149</sup> ”tavallaan jotkut eli mukana sit siinä omassa arjessa”

Pargament menar att vissa människor reagerar på stress genom att ägna sig till andra människor och till exempel börja med volontärarbete.<sup>150</sup> Detta har även Ellen ansett vara betydelsefullt i en pandemi, i likhet med resultat av den evangelisk-lutherska kyrkans undersökning om finländarnas ork under coronakrisen. Enligt denna undersökning ansåg en femtedel av finländarna religiöst samfundsarbete under pandemin vara antingen ganska eller väldigt viktigt.<sup>151</sup> Enligt respondenterna är de viktigaste stödformerna som evangelisk-lutherska kyrkan ansvarar för hjälp med praktiska ärenden, till exempel mathjälp och ekonomiskt stöd.<sup>152</sup> Också emotionellt eller andligt stöd anordnat av evangelisk-lutherska kyrkan har uppskattats högt. Kontakter till kyrkans telefon- och nätverkstjänster ökade ansevärt på våren och sommaren 2020 jämfört med kontakterna år 2019.<sup>153</sup> Speciellt unga människor har velat diskutera sina rädslor gällande sjukdom och dödlighet under pandemin, menar forskarna.

Samtidigt reagerar människor på kriser och stressfyllda situationer på olika sätt, och det kan finnas olika slags defensiva mekanismer. Dessa har Ellen stött på från andra troendes håll när hon har valt att kraftigt begränsa sina sociala kontakter för att hjälpa till med att stoppa smittspridningen. Detta verkar ha lett till ett ännu större utanförskap, också när det gäller hennes egen religiösa gemenskap.

Ellen: Människor har haft lite svårt att förstå mina tankar... Det vad jag kanske tänker att vi skulle behöva göra, ta på allvar, kan andra till exempel uppleva att väcker ångest eller jobbiga känslor hos dem. /-/ Och det har försvårat min möjlighet att bolla de tankar som har kommit upp under krisen med andra.

Lisa och Olivia säger att de inte har sökt religiöst stöd under pandemin. Å andra sidan har de diskuterat sin religiositet med nära kompisar och upplevt dessa diskussioner vara en viktig resurs i en osäker världssituation. Lisa berättar att hon just har flyttat och därmed bytt församling som hon inte ännu har hunnit bekanta sig med, men att hon gärna diskuterar religiositet både på ett allmänt och personligt plan med sina vänner. Hon har inte märkt någon skillnad i sitt sätt att tala om dessa saker under

---

<sup>150</sup> Pargament 1997, 211.

<sup>151</sup> Salomäki 2020.

<sup>152</sup> Salomäki 2020.

<sup>153</sup> Löytömäki 2020.

pandemin jämfört med tidigare. Olivia har också funderat kring coronans och andlighetens koppling med likasinnade och jämnåriga människor som blivit påverkade av coronan på samma sätt som hon själv.

Alla respondenterna menar att det på många sätt är lättare att relatera till människor som delar åtminstone delvis samma religiösa eller andliga övertygelse som en själv. Alla de påpekar att det känns naturligare och mer bekvämt att diskutera djupare ärenden, till exempel coronaångest, med någon med liknande grundvärderingar. Olivia berättar också att hon har blivit tryggare i sin egen andlighet tack vare diskussioner med likasinnade människor.

Olivia: Det finns mycket bredare möjligheter att begrunda också sådana där djupare tankar (med andra likasinnade) än sedan med sådana människor som inte alls tänker på samma sätt.<sup>154</sup>

Ellen: Det skulle vara jättesvårt för mig att vara helt öppen kring hur jag tänker med någon som inte delar min tro åtminstone i någon mån. Och den personen skulle inte heller kunna ge rimliga råd åt mig för den skulle liksom inte kunna förstå helt enkelt.

Detta är ett till bevis på gemenskapens betydelse för individers egen övertygelse. Trots att alla individer har också inom en mindre gemenskap sina egna åsikter och tolkningar är det mer sannolikt att man får stöd för sitt tankesätt från andra likasinnade människor än från människor som inte tänker på samma sätt. Det upplevda stödet skapar i sin tur en ännu närmare relation både till andra likasinnade och till den övertygelse de delar.

### **4.3. Religionsutövning under pandemin**

Alla deltagarna har upplevt en mera avlägsen relation till den religiösa gemenskapen och de sociala aspekterna av religiositet under coronapandemin. Joonas, Ellen och Lisa har alla varit mer eller mindre aktiva deltagare i gudstjänster och annan kyrklig verksamhet innan pandemins utbrott, men de menar att restriktioner för sammankomster har påverkat den offentliga religionsutövningen på många sätt. Ett exempel på restriktioner i religiösa sammanhang är hur kyrkorna i Finland tvingades

---

<sup>154</sup> "On paljon laajemmat mahdollisuudet mietiskellä semmosia myös syvempiä ajatuksia, ku sit niiden ihmisten kanssa, jotka ei ajattele yhtään samalla tavalla."

stänga sina dörrar och begränsa mängden deltagare i begravningar under våren 2020.<sup>155</sup> Trots att det snabbt började ordnas olika digitala gudstjänster har de inte känts lika stämmingsfulla och meningsfulla för dem.

Lisa: Stämningen är inte likadan (på digitala gudstjänster) som i kyrkan. /-/ (Det) har nog inte varit samma sak, och just det där att den (coronatiden) har på ett sätt avbrutit den vanan, att inte har jag helt regelbundet varje söndag gått till kyrkan, men betydligt mycket oftare.<sup>156</sup>

Ellen: Jag tröttnade nog själv snabbt på distans gudstjänster... /-/ Mina tankar gick väldigt snabbt och tydligt över till hur jag som kristen kan följa Jesus i det liv jag lever.

Avsaknaden av traditionella gudstjänster och annan verksamhet i kyrkan har lett till ökat behov av privat religionsutövning hos alla respondenter som även Ellens beskrivning ovanför tyder på. De har hittat olika konkreta sätt att ersätta eller komplettera avsaknaden av offentlig religionsutövning. Exempel på privat religionsutövning de har gjort är att lovsjunga, lyssna på andlig musik och fundera på existentiella frågor. Olivia, som hellre definierar sig som andlig än religiös, berättar att coronan, speciellt på våren 2020, väckte sådan ångest och rädsla hos henne att hon har prövat allt möjligt från bön till meditation, och att hon även har blivit mer intresserad av astrologin.

Olivia: Jag har bett, speciellt då i början då jag var rädd att jag skulle dö. /-/ Alla dessa är på sätt och vis sådana verktyg för självreflektion och sätt att leta efter en känsla av meningsfullhet.<sup>157</sup>

Olivias sätt att identifiera sig som andlig tyder på förändringar i den västerländska religiositeten som diskuterades i avsnittet 4.1. Signifikans och hot mot den. Hennes andlighet har alltså inslag från många olika religiösa traditioner och har som betydelse att stöda henne genom att ge olika verktyg för att hantera svåra situationer som

---

<sup>155</sup> Lindberg 2020.

<sup>156</sup> "Ei oo sitä samanlaista tunnelmaa mitä on ku oikeesti käy kirkossa /-/ eihän se ihan sama asia oo ollu ja sitte just se että se katkas vähän niiku sen tavan, että en mä ny ihan säännöllisesti joka sunnuntai kirkossa käyny, mutta huomattavasti useemmin."

<sup>157</sup> "Oon rukoillu, erityisesti sillo alkuaikoina ku pelkäsin et kuolen /-/ Nää kaikki on tavallaan semmoisia itsereflektion välineitä ja sitä semmoista merkityksellisyyden tunteen hakemista."



exempelvis coronan. Hon verkar inte alltid vara medveten om hur religiöst hon agerar i sin vardag utan menar bara att hon personligen behöver kunna lita på någonting större än människan. Samtidigt är det bara individen själv som kan sätta namn på sin identitet vilket betyder att jag har valt att kalla Olivias coping-metoder för andliga i stället för religiösa. Den lingvistiska skillnaden på andlighet och religiositet är en mycket spännande fråga som jag introducerade i inledningskapitlet och som jag kommer ännu diskutera i avsnittet 5.3. Förslag på fortsatta studier.

Olivia menar att hennes andlighet har hjälpt henne hantera känslor av rädsla och ångest. I sin beskrivning av bön ger Olivia en individcentrerad förklaring till sitt behov av att leta efter någonting större och meningsfullt. Detta stämmer överens med min analys av hennes copingstil i avsnittet 4.1. Signifikans och hot mot den. Olivia försöker lösa sina problem själv utan att ta tillflykt till en större makt, men samtidigt använder sig av andliga coping-metoder, till exempel bön, för att leta efter signifikans. Hennes beskrivning stämmer väldigt bra överens med Pargaments första antagande som handlar om att människan konstant både söker efter signifikans och försöker upprätthålla den redan funna signifikansen, med Olivias ord ”känslan av meningsfullhet”. Olivias andlighet verkar alltså vara signifikant för henne, och därför försöker hon skydda den till exempel genom att be.

Olivias behov att be följer en större statistisk trend, som har kommit upp i undersökningen ”Merkityksen löytäminen pandemian aikana”. Enligt denna undersökning har hälften av finländska deltagare upplevt sig få tröst av bön under pandemin och 4/10 bett oftare än vanligt under pandemin.<sup>158</sup> Nästan hälften har också upplevt att de har blivit mer medvetna om sin egen dödlighet till följd av pandemin.<sup>159</sup> Medvetenhet om ens egen och ens närmastes dödlighet och om livets oförutsägbarhet kan väcka existentiella frågor hos människor och på det sättet leda till ett behov av att tro eller lita på en högre makt. Nyheter om coronavirusets farlighet för riskgrupperna har möjligtvis varit första gången unga människor blivit medvetna om till exempel sina äldre släktingars dödlighet. Denna medvetenhet och rädsla har fått många av dem att söka samtalsstöd från olika håll, till exempel kyrkan, som kommit upp i evangelisk-lutherska kyrkans redovisning.

---

<sup>158</sup> Salmela 2020.

<sup>159</sup> Salmela 2020.

Coronakrisen och de restriktioner den har orsakat är exempel på situationer där människor blir medvetna om hur lite kontroll de faktiskt har över sina egna liv. Detta kan i sin tur leda till ”en religiös respons” som Pargament pratar mycket om. En religiös respons betyder att människor väljer eller känner sig tvungna att använda sig av religiös coping på grund av att deras egna möjligheter är så begränsade. Detta innebär att man känner att man inte klarar av den påfrestande situationen själv och vänder sig därför till religion. Olivias sätt att använda bön, meditation och astrologi som ett verktyg för självreflektion och för att ”leta efter en känsla av meningsfullhet” tyder på en religiös respons på en osäker och skrämmande världssituation.

Både Ellen och Joonas ser en förändring i deras sätt att utöva sin religion till följd av coronarestriktioner och begränsad möjlighet till offentlig religionsutövning. Joonas menar till och med att dessa restriktioner har varit så drastiska att hans tro och relation till Gud skulle ha ”dött” om han inte hade utövat religion privat.

Den (religionen) har blivit mer personlig så att, /-/ på ett sätt har kontakten till Gud varit mera... personlig, när man har varit hemma ensam, och mer sällan i någon grupp eller tillsammans med andra.<sup>160</sup>

Ellen menar att rollen av privat religionsutövning och personlig tro har blivit större även i hennes liv på grund av pandemin. Hon menar dessutom att fokuseringen på det personliga har fått henne tänka mera på vad hon vill göra i sitt liv, både i relation till sin övertygelse och till andra aspekter i hennes liv.

Så på något sätt skulle jag säga att den här personliga tron, den här personliga utövningen på något sätt har fått en viktigare roll, liksom jag har börjat tänka mera på mitt liv och hur jag lever det.

Musikens betydelse inom privat religionsutövning är en faktor som Pargaments teori inte lyckas förklara men som tas upp av tre deltagare. Den enda gången Pargament nämner musiken i sin bok är när han hänvisar till en studie som kommit fram till att en fjärdedel av 3000 protestantiska psalmer handlar om att trösta sina åhörare med hopp om evigt liv.<sup>161</sup> Man kan alltså dra slutsatsen att människor i alla tider har sökt tröst

---

<sup>160</sup> ”siit on tullu henkilökohtaisempi nii että /-/ tavallaan et yhteydenpito Jumalaan on ollu enemmän niiku... yksin, kotona yksin, ku sillee et vähemmän niiku ryhmässä tai muiden kanssa.”

<sup>161</sup> Pargament 1997, 50.

och motivation från religion, och detta verkar gälla även för respondenterna i denna studie.

För Joonas har sjungande innehållit en social dimension då han sedan början av coronapandemin och den första nedstängningen börjat sjunga hemma tillsammans med sin partner. Han menar att de i samband med dessa sångövningar har hittat sin väg till en större grad av religionsutövning. Ellen nämner också den sociala aspekten och berättar att hon har, när situationen tillåtit det, ordnat tillsammans med andra lovsångskvällar och diskussionskvällar, och att de har varit till stor hjälp också för den personliga sidan av tron. Hon har därtill lovsjungit på egen hand för att, som hon beskriver det, ”på ett visst sätt ersätta den plats som har försvunnit ifrån att ha de kristna samlingarna”.

Lisa i sin tur berättar om hur hon har tyckt om att lyssna på psalmer ensam hemma och att hon under coronapandemin har upptäckt även svenska psalmer som har utvidgat hennes kännedom i psalmer och lovsånger ytterligare. Hon beskriver sin relation till andlig musik på följande sätt:

Musiken har egentligen varit ett sådant (religionsutövningssätt) som kanske har varit mest närvarande och också det lättaste sättet, att det inte kräver så himla mycket att man sätter på någon spellista... och det behöver inte heller vara så seriöst, /-/ det är lite så där mer lättillgängligt.<sup>162</sup>

Det skulle ändå vara förenklat att säga att respondenterna inte har deltagit i någon offentlig religionsutövning under pandemin. Tre deltagare nämner att de har försökt delta i digitala gudstjänster och samlingar, och Joonas har själv varit med i en grupp som har planerat och förverkligat digitala gudstjänster i sin församling. Han förklarar hur viktigt det har varit att ha inte bara ett religiöst utan också ett socialt regelbundet sammanhang:

Det ordnades sådana där digitala gudstjänstsändningar i församlingen så vi (min partner och jag) var med på att göra dem. Det deltog tio personer

---

<sup>162</sup> ”Musiikki on oikeestaan ollu niiku semmonen, mikä on ehkä eniten ollu läsnä ja myös semmoinen kaikist helpoin tapa, et ei vaadi ihan älyttömän paljon et laittaa jonku soittolistan soimaan... /-/ et sen ei tarvii olla myöskään niin vakavaa, /-/ se on vähän sillee helpommin lähestyttävää.”

i dem varje söndag. Så jag kände att mina sociala kretsar inte (minskades) så kraftigt, /-/, att det ändå fanns den där sociala kretsen varje söndag som hade att göra med utförandet av gudstjänsterna.<sup>163</sup>

(Det var) väldigt viktigt att jag kunde gå dit till församlingen. /-/ Att det fanns den där lilla cirkeln och att jag kände att jag tillhörde den.<sup>164</sup>

Även Lisa har lyckats hitta fördelar med digitala gudstjänster. Hon menar att det ibland har varit intressant att titta på en distansgudstjänst som ordnats i en kyrka eller församling hon inte själv har besökt. Lisa anser att detta har vidgat hennes perspektiv på kyrkoliv runt om i Finland. Därtill påpekar hon att de kyrkliga förrättningar hon har kunnat delta i har varit speciellt betydelsefulla i en annars osäker tid. Hon menar att syftet med kyrkliga förrättningar lite har ändrat sin form till följd av pandemin; att de nuförtiden fungerar som en påminnelse om att livet fortsätter och att kyrkan fortfarande kan vara till stöd i olika livsskeden oavsett den omgivande världssituationen.

I de (kyrkliga förrättningar) märker man nog också att de var annorlunda än vad de kanske i normala fall skulle ha varit, men de fungerade som en bra påminnelse om att livet ändå fortsätter, att folk exempelvis fortfarande gifter sig, och också att kyrkan ändå är en viktig del av dessa stora händelser alltid någonstans där bakom.<sup>165</sup>

Samtidigt beskriver Lisa den offentliga dimensionen av religiositet, speciellt gudstjänstdeltagandet, som någonting som mest har drabbats på grund av restriktioner. Hon beskriver deltagande i gudstjänster som en vana som hon inte i alla fall ännu har hittat tillbaka till trots att restriktionerna har lättats.

---

<sup>163</sup> "Seurakunnassa tehtiin noit nettijumalanpalveluslähetysii ni me oltiin mukana tekee niitä. Siel oli kymmenen henkee joka sunnuntai. Ni sit must tuntu myös et mun niiku sosiaaliset ympyrät ei kauheesti, /-/, et kuitenki et oli olemassa se jokasunnuntainen sosiaalinen ympyrä mikä sit liittyy siihen jumalanpalvelusten tekemisiin."

<sup>164</sup> "Tosi tärkeet se et pääsin sinne seurakunnalle. Mut niinku että, et oli se pieni piiri ja mä koin kuuluvani siihen."

<sup>165</sup> "Niissäkin huomaa kyllä että ne oli erilaisia kun mitä ne normaalisti ehkä olisi ollut, mutta ne toimi hyvänä muistutuksena siihen et elämä kuitenkin jatkuu, et ihmiset esimerkiksi edelleen menee naimisiin ja kans että kirkko on kuitenki tärkeänä osana näitä suuria tapahtumia jossain siellä taustalla."

Pargament hänvisar till Émile Durkheims definition av religioner som snarare en social än psykologisk, emotionell eller fysisk angelägenhet då han pratar om den sociala dimensionen av religiositet och dess betydelse för människor vid kriser. Durkheim har sagt att idén om en gemenskap utgör religioners ”själ”.<sup>166</sup> Detta syns helt konkret i religiösa byggnader som kyrkor, tempel, moskéer och synagogor, men också i religiösa ritualer och ceremonier vars betydelse många gånger har lyfts fram av respondenterna i detta avsnitt.

Pargament beskriver den sociala dimensionen av religiositet som ett sökande efter närhet och tillhörighet samt ett försök att göra världen till en bättre plats.<sup>167</sup> Alla dessa har kommit upp i intervjuerna, och det intressanta är att alla dessa även kan anses vara försök att söka efter och upprätthålla signifikans. Som konstaterat har coronan hotat och emellanåt helt och hållet hindrat både offentlig religionsutövning och sammankomster med andra religiösa människor, och samtidigt de känslor som dessa traditionellt sett har medfört. Man kunde konstatera att offentliga och privata sätt att utöva religion i många fall kompletterar varandra. Därför kan det vara svårt, fast inte omöjligt, att helt ersätta antingen den personliga eller den gemensamma aspekten av religiositet, precis som respondenterna beskriver.

#### **4.4. Corona och förändringar i religiositet**

Alla respondenter anser att deras övertygelse på något sätt har förändrats under pandemin men de betonar olika aspekter och verkar förhålla sig på olika sätt till förändringarna i sin övertygelse. Respondenterna kan delas in i två par på basis av deras upplevelser av förändringarna. Ellen och Lisa berättar att deras religiositet har drabbats och fått negativa konsekvenser av pandemin, medan Joonas och Olivia upplever att pandemin har påverkat deras övertygelse mer positivt än negativt. Samtidigt är det värt att notera att alla fyra respondenterna identifierar både negativa och positiva konsekvenser av pandemin.

Ellen och Lisa upplever att deras relation till sin tro har drabbats speciellt på grund av de tidigare nämnda begränsningarna av social och offentlig religionsutövning under coronapandemin. Ellen menar att det har varit svårare för henne att ”leva ut sin tro” utan sin religiösa gemenskap trots att hon hittat nya sätt att utöva sin tro privat. Hon

---

<sup>166</sup> Pargament 1997, 55.

<sup>167</sup> Pargament 1997, 55.

menar att de privata utövningssätten ändå inte lyckats ersätta den viktiga sociala biten av religiositet. Här berättar hon om de negativa förändringarna i hennes religiositet:

Den här direkta gemenskapen som jag saknade ur den första tiden påverkade nog min tro negativt. Och kanske framför allt för att det på något vis är svårare att leva ut sin tro om inte man är flera som på något sätt vill samma sak.

Lisa delar Ellens uppfattning om att religiositeten har lidit på grund av coronan och speciellt coronarestriktioner, då det inte har funnits möjligheter att utöva religion tillsammans med andra människor. Hon menar att hennes religiositet inte har ”försvunnit någonstans” men att den har ändrat lite sin form och att ”en sådan där kontakt (till religionen) har lite försvagats”.

Joonas och Olivia i sin tur representerar en annorlunda syn på förändringar i övertygelse till följd av pandemin. De upplever att pandemin på olika sätt har förstärkt deras tro. Olivia säger att pandemin har ökat tillit till hennes andliga övertygelse samt erbjudit tid och resurser både för självreflektion och för sökande efter svar på livets stora frågor, eller i Pargaments termer signifikans. Joonas berättar om en närmare relation till Gud på grund av den privata religionsutövningen som han ofta har vänt sig till, och också på grund av att han har fått ordna gudstjänster till andra troende på distans.

Joonas: Jag upplevde att mitt förhållande till Gud kanske till och med förbättrades under den tiden /-/ ... eller blev mer intim.<sup>168</sup>

Som redan konstaterar, är det vanligt att man speciellt i början av en copingprocess vill förneka hot mot sina värderingar och föreställningar genom att undvika det nya och kanske främmande, som kan betecknas som bevarande coping.<sup>169</sup> Detta kan ses i exempelvis Lisas beskrivning av den första coronatiden som chock. När det gäller coronapandemin har dessa bevarande metoder så småningom blivit omöjliga när situationen har förlängts och det har blivit omöjligt att undvika de förändringar som pandemin har orsakat. För att kunna anpassa sig till denna förlängda situation har alla

---

<sup>168</sup> ”Koin, että jumalasuhte ehkä jopa parani sinä aikana. /-/ ... tai tuli läheisemmäksi.”

<sup>169</sup> Pargament 1997, 111.

så småningom behövt rekonstruera sina sätt att upprätthålla signifikans trots att den konstant hotas. Med Pargaments termer måste man göra en "reconstruction" som innebär att målet, att försvara signifikans, exempelvis ha en nära relation till Gud, förblir detsamma men att vägen dit förändras, exempelvis genom att man ersätter former av offentlig religionsutövning med privat religionsutövning. Utifrån dessa respondenters svar kan man konstatera att de i alla fall har försökt rekonstruera sin signifikans med hjälp av olika metoder och genom att ändra sina tankesätt.

## 5 Slutdiskussion

Jag inleder detta avsnitt med att redogöra för utmaningar och begränsningar med min studie. Därefter diskuterar jag studiens fynd med hjälp av analysavsnittet. Efter det redogör jag hur Pargaments teori har fungerat som teoretiskt ramverk i denna avhandling. Till slut ger jag några förslag på fortsatta studier inom samma ämne.

### 5.1. Begränsningar med studien

Trots att jag har ämnat minimera risken för missvisande resultat och misslyckad metodanvändning, finns det vissa begränsningar med min studie som jag nu ska redogöra för. Dessa eventuella begränsningar måste man ta hänsyn till när man funderar kring vidare forskning i samma ämne och innan man börjar dra slutsatser utifrån resultaten.

Först och främst är det viktigt att lägga märke till att alla respondenterna representerar sig själva och sina personliga upplevelser, och inte exempelvis hela teologiska fakulteten vid Åbo Akademi. Dessutom är samplet litet, som det ska vara i kvalitativ forskning. Av dessa skäl kan man inte generalisera resultaten så att den skulle representera en större population. Detta betyder att man inte kan dra några större slutsatser utifrån respondenternas svar eller tillämpa resultaten i andra kontexter.

En annan eventuell utmaning är att intervjuerna utfördes på hösten 2021, det vill säga närmare 2 år efter pandemins utbrott. Detta betyder att respondenterna kan ha haft svårt att komma ihåg de första corona-tiderna och att sammanställa upplevelser på ett helt sanningsenligt och heltäckande sätt. Samtidigt kan man se denna utmaning i alla kvalitativa undersökningar som är så beroende av det som deltagarna vill och kan berätta. Utmaningen med retrospektiv forskning, som omfattar studier som handlar om redan gångna händelser, var en orsak till att jag inte valde att utföra en komparativ studie där deltagarna skulle ha behövt tänka på sin religiositet både före och under pandemin. Jag ställde inte heller frågor som specifikt skulle ha fokuserat på tiden innan pandemins utbrott, trots att vissa frågor krävde förmåga att reflektera kring förflutna tankar och känslor.

Begränsad mängd frågor och relativt kort tid för de enskilda intervjuerna gör det realistiskt att nå till alla aspekter av coping. Det är värt att notera att det kan ha varit speciellt svårt att genom intervjuer nå till eventuellt negativa eller skadliga religiösa



copingstrategier. All insamlad information grundar sig på respondenternas egna tolkningar och beskrivningar av sin religiositet och coping. Det är förståeligt att de kanske inte vill prata om möjliga negativa aspekter av en så pass viktig del av sig och sitt liv som religiositet.

En annan möjlighet är att respondenterna inte heller är så medvetna om hur deras religiositet kan ha haft negativa effekter i deras liv eller krishantering. De pratade däremot mycket ärligt om svårigheter inom deras religiösa gemenskaper, exempelvis att andra religiösa människor har behandlat dem illa eller inte förstått sig på deras problem. Här lyfts den mycket centrala sociala dimensionen av religiositet fram vilket stämmer överens med de fynden jag diskuterat i analysavsnittet.

## **5.2. Slutsatser och diskussion**

Pargaments teori i religiös coping har använts i avhandlingen för att analysera de olika aspekterna av religiös coping som informanterna har använt sig av under coronakrisen. Nedanför presenterar jag några centrala brister i teorin, det vill säga aspekter av informanternas religiositet som teorin inte lyckas förklara eller inte alls tar upp. Detta görs för att belysa komplexitet och mångfald av människors religiösa coping, och för att visa hur en enskild teori kan förklara en stor del av olika fenomen men inte exakt allting. Samtidigt är det värt att nämna att Pargament antagligen inte heller har formulerat sin teori för att täcka exakt alla former av religiös coping. Den ska därför inte användas som en lista på aspekter som all coping ska innehålla för att kunna kategoriseras som religiös. Pargament menar dock att alla copingprocesser består av de åtta förutsättningarna men att förutsättningarna inte omfattar alla delar av enskilda coping-metoder.

Pargaments teori kan användas för att förklara de flesta av mina respondenters upplevelser i den krissituationen som coronapandemin har orsakat, speciellt deras behov att skydda signifikans i sina liv och att hitta alternativa lösningar för att kunna göra det. Intervjumaterialet tyder på en stark koppling mellan de känslor som coronan har väckt, speciellt ångest, meningslöshet och ensamhet, och de känslor som i sin tur orsakas av hot mot signifikans enligt Pargaments teori. Begreppen orienteringssystem och signifikans beaktar många delar av coping som eventuellt inte kunde uppnås utan dessa begrepp och tydliga definitioner på dem. Samtidigt finns det aspekter i respondenternas religiositet och krishantering som Pargaments teori inte lyckas

förklara. Ett exempel är musikens roll inom religiös coping, som tagits upp av tre respondenter men som inte nästan alls nämns av Pargament.

Pargaments teori har inte förlorat sin relevans trots att den är formulerad för över 20 år sedan, men den har kritiserats av många forskare. Jianbin Xu är den kritiker som skapat en tredelad modell för förbättring av teorin. De olika delarna, metodologisk balans, relationen mellan kultur och coping och mindre betoning på rationalitet, presenterades i avsnittet 2.2.3. Trots att jag själv har upplevt teorin väldigt tillämpbar i den valda kontexten, pandemin, saknar jag vissa saker i den. De är aspekter som har lyfts fram av respondenterna och som jag har börjat tänka på under tiden jag har skrivit på avhandlingen.

Jag menar att teorin kunde kompletteras med olika socialpsykologiska perspektiv, och den sociala dimensionen av religiositet och religionsutövning kunde betonas ytterligare. Jag anser inte att teorin som sådan räcker till att täcka allt det som människors sociala sammanhang betyder för deras religiositet och coping. Här kan jag alltså hålla med Xu som kritiserar hur lite kulturens inverkan på coping behandlas i teorin.

En annan fråga som tangerar med socialpsykologins möjligheter är såklart generaliserbarhet av studien. Till skillnad från min studie, som aldrig var menat som en universell förklaring till studenters religiösa copingstrategier, verkar Pargament ha ämnat att formulera sin teori på ett sätt som kunde tillämpas i olika kulturella och språkliga kontexter. Det har ändå kommit fram att Pargaments teori mestadels tillämpats och verkar fungera i västerländska kristna, muslimska eller judiska kontexter. Samtidigt kan man fundera ifall det någonsin är möjligt att formulera en religionspsykologisk teori som skulle fungera i alla möjliga kontexter runt om i världen. Jag saknar ändå en liten kommentar från Pargament som skulle ta ställning till frågor kring universalitet och teorins generaliserbarhet.

Andra teman som saknas är konkreta religiösa coping-metoder, till exempel musikens roll i en copingprocess, samt tydliga skiljelinjer mellan dem och icke-religiösa coping-metoder. Trots att det i litteraturen betonas hur många metoder kunde definieras både som religiösa och som icke-religiösa, saknar jag tydligare instruktioner för hur man kunde skilja dem åt. Därtill skulle teorin kunna gynnas av grundläggande principer enligt vilka man överhuvudtaget kan klassificera copingstrategier.

Som konstaterat, upplever två respondenter att deras religiositet har drabbats på grund av coronapandemin och två att coronan har haft mera positiva effekter på deras övertygelse. Detta är ett mycket spännande fynd. Mitt ursprungliga antagande var att alla respondenter skulle känna en minskad kontakt till sin övertygelse på grund av coronarestriktioner och en utdragen svår situation, men att de ändå skulle ha fått olika slags hjälpmedel från sin övertygelse för att kunna anpassa sig till situationen. Resultaten visar att coronan, trots den allmänna negativa representationen i media och allmänna attityden bland människorna, också har haft positiva konsekvenser i enskilda individers liv. Speciellt Joonas tankar om hur hans religiösa övertygelse har utvecklats positivt på grund av både den privata och den sociala religionsutövningen är intressanta. Man kan här tänka på en människa som en helhet som behöver både sociala sammanhang och egentid för att må bra också under svåra omständigheter.

Copingen hos alla respondenter kan anses vara i stort sett lyckad, både utifrån utfalls- och processapproachen. Detta kan jag hävda för att alla respondenterna verkar ha lyckats bevara sina känslor av signifikans med hjälp av olika coping-metoder som de beskrivit i intervjuerna. Två respondenter anser deras religiositet ha försvagats av coronapandemin, speciellt i början. Samtidigt känner de att deras övertygelse och tillit till en större makt samt upplevelser av att livet har en mening har varit mycket viktiga för dem. Därför vågar jag påstå att ingen av respondenterna helt har förlorat sina objekt och känslor av signifikans. Detta gäller både deras övertygelse och andra signifikanta saker som mänskliga relationer och närhet till naturen.

Man kan inte heller se ett tydligt samband mellan respondenternas upplevelse av coronapandemin och dess inverkan på deras religiositet med respondenternas copingstil. Ellen och Lisa upplever att coronan har haft en negativ inverkan på deras religiositet, medan Joonas och Olivia känner att deras religiositet har fått ett positivt uppsving. Enligt den kategoriseringen jag gjort utifrån intervjuerna visar Ellen och Olivia tecken på individcentrerad copingstil, och Joonas och Lisa på samarbetande. Med andra ord kan man inte utifrån dessa resultat avgöra ifall en viss copingstil kan leda till ett mer positivt förhållningssätt till en kris än andra. Pargaments teori hävdar inte heller att en copingstil skulle automatiskt leda till ett bättre resultat. Han betonar hellre hurdan inverkan en copingstil kan ha på människans psykiska välmående och känslor av kontroll över sin livssituation.

Det finns alltså ingen specifik coping-metod som skulle fungera för alla människor och i alla situationer. Oftast har coping-metoder som betonar personlig kontroll ansetts vara mera lyckade. Alla mina respondenter har behövt anpassa sig till coronakrisen och ta ansvar för sin coping, men graden av ansvarstagandet varierar mellan de olika personerna. Inga svar tyder på en direkt överlåtande copingstil, men Ellen och Olivia har, enligt sina beskrivningar, känt mest personlig kontroll över sitt sätt att reagera på och hantera coronakrisen. Det material jag har samlat in räcker ändå inte som sådan för att säkerställa att respondenternas svar representerar exakt de copingstilar min analys har kommit fram till. Deras svar kan onekligen tolkas från flera olika perspektiv och tolkningarna kan vara mycket olika utan användning av Pargaments teori som utgångspunkt.

Utifrån studien går det att konstatera att både bevarande och förändrande coping-metoder har behövts av respondenterna under coronapandemin. Dessa metoder har gjort det möjligt att både behålla den redan tidigare funna signifikansen och för att hitta alternativ till tidigare fungerande sätt att upprätthålla känslor av signifikans. Två exempel på detta som togs upp i intervjuerna är Joonas bönegrupp på Zoom och Ellens lovsjungande hemma.

Min studie ger en antydning om att religiositet spelar roll i krissituationer och att det är vissa coping-metoder som verkar leda till en ökad känsla av kontroll, tillit och anpassningsförmåga. Dessa fynd bekräftar det som funnits i tidigare studier inom religiös coping. Samtidigt tar inte respondenterna upp så många konkreta coping-metoder att det skulle vara möjligt att dra direkta slutsatser kring hur bra enskilda coping-metoder fungerar. Detta går i linje med det som jag konsekvent betonat i mitt arbete, nämligen hur viktigt det är för varje människa att hitta sådana coping-metoder som passar just dem.

Dessutom har det kommit fram vissa aspekter som är förknippade specifikt med coronapandemin och som därmed inte har kommit upp i andra studier i temat religiös coping. Ett exempel på detta är att Ellen har känt sig tvungen att begränsa sina sociala kontakter mer än vissa andra troende människor. Detta har i sin tur lett till känslor av ensamhet och utanförskap hos Ellen, som enligt Pargaments teori signalerar hot mot signifikans.

På basis av det som kommit fram i intervjuerna gällande religionsutövning skulle jag uppmuntra religiösa samfund att tänka vidare kring sin sociala verksamhet efter pandemin. Med detta menar jag funderingar kring hur man kunde nå tillbaka till de medlemmar som har hamnat i skymundan under pandemin. Dessa medlemmar har kanske inte orkat följa med de digitala gudstjänsterna som Lisa påpekar, samtidigt som de fortfarande skulle vilja vara en del av ett religiöst sammanhang. I samband med borttagning av coronarestriktioner finns det oändligt med möjligheter att locka sådana medlemmar tillbaka till ett religiöst samfund.

### **5.3. Förslag på fortsatta studier**

Som jag konstaterade i början av avhandlingen, skulle en liknande studie kunna utföras genom att intervjua universitetsstudenter vems huvudämne inte är teologi. En annan möjlighet, som jag övervägde i början av processen, skulle vara att intervjua människor från andra sociala kontexter, exempelvis inom en viss församling. Där skulle man antagligen fånga den religiösa dimensionen bättre än ifall man valde ett slumpmässigt urval inom universitet. Ett annat förslag kunde vara att utföra en liknande studie i flera finländska städer än i Åbo, eller i andra länder. Detta skulle säkert utvidga det perspektivet som min studie har haft.

För att kunna generalisera resultaten bättre, skulle man alltså kunna utföra studien med ett större sampel som skulle representera en större population, till exempel i flera städer, länder och inom flera fakulteter. Samtidigt är en av de största fördelarna med ett litet urval möjligheten att få väldigt detaljerad information om sina respondenter genom att skapa en tillitsfull relation till dem, vilket jag upplever att jag har lyckats med i mitt arbete. Därför skulle studiens natur ändras genom att följa dessa åtgärder.

Ett till alternativ skulle kunna vara att sätta tydligare fokus på helt och hållet religiösa coping-metoder i stället för metoder som även kan tolkas vara någon annan form av coping. Detta skulle specificera och avgränsa fokuset ytterligare och samtidigt sälla bort information som bättre skulle passa in i en annan kategori än ”religiös coping”. En fråga som dock återstår och som jag inte upplever att den i detta arbete använda litteraturen riktigt svarat på är ifall man kan helt separera religiösa coping-metoder från icke-religiösa.

Vid en eventuell ny pandemi eller annan omfattande krissituation skulle man kunna starta ett liknande forskningsprojekt så snabbt som möjligt för att få tag i den mest aktuella informationen och för att kunna följa upp hur respondenters religiositet och religionsutövning förändras under krisens förlopp. Här ser jag en möjlighet till longitudinell studie som kunde sätta fokus på nästan vilken typ av coping eller vilken religionsdimension som helst. Ett sådant upplägg skulle också minska risken att respondenterna inte minns exakt hur de har tänkt i början av en kris och underlätta forskningsprocessen för dem. Samtidigt kräver en longitudinell studie självklart mera tid från både deltagarna och forskningsgruppen, vilket gör att den oftast inte är användbar som pro gradu-arbete.

En sådan här studie behöver inte heller vara religionsvetenskaplig eller teologisk trots att den fokuserar på människors religiositet. Exempelvis lingvistiska perspektiv skulle kunna utvidga förståelse för teman i studien. Man kunde göra en lingvistisk diskursanalys av språkbruk inom religionsforskning eller en studie i hur människor själva skulle definiera olika begrepp som andlighet och religiositet. Beroende på perspektivet kunde man nå till mycket annorlunda resultat än min studie. Därtill kunde man utforska eventuella skillnader mellan ”religiösa” och ”andliga” utövningssätt, och till exempel se på ifall deltagare i new age-ritualer anser att de deltar i religionsutövning. Fortsatt forskning kunde även sätta fokus på gemensamma faktorer mellan icke-religiösa åskådningar och religioner. Alla de erbjuder nämligen liknande saker för sina anhängare, som att få trygghet och socialt eller psykiskt stöd i sina liv. Pargament skulle kunna säga att alla världsåskådningar erbjuder stöd i människans stora livsmission – i sökandet efter signifikans i livet.

## Källor och litteratur

- American Psychological Association (2013). "What Role Do Religion and Spirituality Play In Mental Health?" Hämtad från <https://www.apa.org/news/press/releases/2013/03/religion-spirituality>.
- Beckford, J. A. (2003). *Social Theory and Religion*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Borg, E., Westerlund, J. (2012). *Statistik för beteendevetare*. Malmö: Liber.
- Bowling Green State University - College of Arts and Sciences. "Kenneth I. Pargament". Hämtad från <https://www.bgsu.edu/arts-and-sciences/center-for-family-demographic-research/about-cfdr/research-affiliates/kenneth-i-pargament.html>.
- Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (2020). "Coronapandemin och psykisk hälsa: En prognos om kort- och långsiktiga effekter." Hämtad från [https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/coronapandemin-och-psykisk-halsa---en-prognos-om-kort--och-langsiktiga-effekter\\_uppdaterad-2020-04-28.pdf](https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/coronapandemin-och-psykisk-halsa---en-prognos-om-kort--och-langsiktiga-effekter_uppdaterad-2020-04-28.pdf).
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups.
- Dawkins, R. (2007). *Illusionen om Gud*. Stockholm: Leopard.
- Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland (2019). "Kirkkoon kuulumuus 2019". Hämtad från <https://www.kirkontilastot.fi/viz?id=144>.
- Fejes, A., Thornberg, R. (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.
- Geels, A., Wikström, O. (2017). *Den religiösa människan. En introduktion till religionspsykologin*. Stockholm: Natur & kultur.
- Gillham, B. (2000). *The Research Interview* [e-bok]. Hämtad från <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.vasa.abo.fi/lib/abo-ebooks/detail.action?docID=436490>.
- Illman, R., Ketola, K., Latvio, R., Sohlberg, J. (2017). "Inledning". – Illman, R., Ketola, K., Latvio, R., Sohlberg, J. (red.): *De många religionernas och*

*åskådningarnas Finland*. Kuopio: Kyrkans forskningscentrals webbpublikationer, 7–11.

Institutet för hälsa och välfärd (2021). ”Coronavirusmitta och inkubationstid”. Hämtad från <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/smitta-och-skydd-coronaviruset/coronavirusmitta-och-inkubationstid>.

Institutet för hälsa och välfärd (2021). ”Symtom och behandling – coronaviruset”. Hämtad från <https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar-och-vaccinationer/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19/symtom-och-behandling-coronaviruset>.

Lindberg, C (2020). ”’Det är hemskt att avgöra vilka de åtta närmaste som får delta i begravningen är’ – coronaviruset påverkar också kyrkans vardag”. Svenska Yle 18.3.2020. Hämtad från <https://svenska.yle.fi/artikel/2020/03/18/det-ar-hemskt-att-avgora-vilka-de-atta-narmaste-som-far-delta-i-begravningen-ar>.

Loewenthal, K. (2007). *Religion, culture and mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.

Löytömäki, S. (2020). ”Kriisi saa monet hakemaan turvaa korkeammista voimista – Jooga ja meditointi ovat auttaneet Aurora Airaskorpea löytämään poikkeusajoista onnellisuutta”. Helsingin Sanomat 22.11.2020. Hämtad från <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000007634178.html>.

Henslee, A., Coffey, S.F., Schumacher, J.A., Tracy, M., Norris, F.H., Galea, S. (2014). ”Religious Coping and Psychological and Behavioral Adjustment After Hurricane Katrina”. Hämtad från [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00223980.2014.953441?casa\\_token=On\\_NuelWbLcAAAAA%3A4DXIEWUr6L4D2kX6dZasLTXdf1P5r2k65TyG2rIEHZ-D7luKcv-1aTnz3bwzq6nPd9RSizZZw55XaFY](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00223980.2014.953441?casa_token=On_NuelWbLcAAAAA%3A4DXIEWUr6L4D2kX6dZasLTXdf1P5r2k65TyG2rIEHZ-D7luKcv-1aTnz3bwzq6nPd9RSizZZw55XaFY).

Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikt HUS (2019). ”Krisreaktionens stadier”. Hämtad från <https://www.terveyskyla.fi/genetiikkajaharvinaiset/sv/egenv%C3%A5rd/sjukdomen-fick-ett-namn/krisreaktionens-stadier>.



Nyberg, R., Tidström, A. (2012). *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. Lund: Studentlitteratur.

Pargament, K.I. (1997). *The psychology of religion and coping*. New York: Guilford Press.

Passoja, A. (2020). ”Elvi Lahti tapasi lapsenlapsensa: ’En löydä sanoja sille, miltä tuntuu’ – Osa hoivakotien vanhuksista saa jo tavata perhettä pihalla ja pian huoneissakin”. Yle Uutiset 12.5.2020. Hämtad från <https://yle.fi/uutiset/3-11347804>.

Persson Brunzell, O., Sjölander, M. (2020). *Religion, andlighet och välstånd - Hur påverkar monetärt och samhällligt välstånd människans andlighet och tro?* Hämtad från <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1521696/FULLTEXT01.pdf>.

Phelps, A., Maciejewski, P.K., Nilsson, M. et al. (2009). ”Religious Coping and Use of Intensive Life-Prolonging Care Near Death in Patients With Advanced Cancer”. Hämtad från <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/183578>.

Salmela, H. (2020). ”Kyselyn mukaan suomalaiset löytävät nyt voimaa läheisistä, ja hyvin moni on säilyttänyt toivon – ’Vastaukset kertovat hyvää suomalaisten arvoista’”. Kaleva 8.5.2020. Hämtad från [https://www.kaleva.fi/kyselyn-mukaan-suomalaiset-loytavat-nyt-voimaa-lah/2502652?fbclid=IwAR0PIadUMbCUqS8jaoQ5pcTWJE\\_6aeDPBYOIdFN1DUGYoIjibvax42o1AWg](https://www.kaleva.fi/kyselyn-mukaan-suomalaiset-loytavat-nyt-voimaa-lah/2502652?fbclid=IwAR0PIadUMbCUqS8jaoQ5pcTWJE_6aeDPBYOIdFN1DUGYoIjibvax42o1AWg).

Salomäki, H. (2020). ”Suomalaisten jaksaminen koronakriisissä”. Hämtad från [https://evl.fi/documents/1327140/50112189/Suomalaisten+jaksaminen+koronakriisis%03%A4\\_koronan+uusintakysely\\_saavutettava.pdf/3ca90cc9-6fc7-5ca8-2dca-e72aa2f5adf1?t=1596613471083](https://evl.fi/documents/1327140/50112189/Suomalaisten+jaksaminen+koronakriisis%03%A4_koronan+uusintakysely_saavutettava.pdf/3ca90cc9-6fc7-5ca8-2dca-e72aa2f5adf1?t=1596613471083).

Stausberg, M., Engler, S. (2011). *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion*. [e-bok]. Hämtad från <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.vasa.abo.fi/lib/abo-ebooks/detail.action?docID=957447>.

Teir, J. (2021). ”En av tio unga vuxna har på allvar funderat på självmord under coronaåret: ’Det är mörka siffror’”. Svenska Yle 10.9.2021. Hämtad från <https://svenska.yle.fi/a/7-10005803>.

Thoha, A. M. (2009). "Objectivity and the Scientific Study of Religion". *Intellectual Discourse*, 17(1). Hämtad från <https://core.ac.uk/reader/300360140>.

Trost, J. (2016). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Valkama, H. (2020). Heikki Valkama: "'Etätyö on paremman väen optio' – puolitoista miljoonaa suomalaista ei voi siirtyä etätöihin, oli korona tai ei". Yle Uutiset 12.3.2020. Hämtad från <https://yle.fi/uutiset/3-11251506>.

Xu, J. (2016). "Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice". Hämtad från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4985721/>.

Yildirim, M., Kizilgeçit, M., Seçer, I., Karabulut, F., Angin, Y., Dağci, A., Vural, M.E., Bayram, N.N., Çinici, M. (2021). "Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey". *Journal of Religion and Health*, 60(6). Hämtad från <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-020-01173-7#Sec14>.

## Bilagor

### Bilaga 1. Intervjumanualen på svenska

#### a. Bakgrundsinformation:

- Hör du till något religiöst samfund?
- Hur skulle du själv definiera din religiositet eller åskådning?
- Skulle du säga att din religiositet eller åskådning har förändrats eller utvecklats på något sätt under coronapandemin? Hur i så fall?

#### b. Inledande frågor:

1. Hur har religion hjälpt eller stöttat dig allmänt i svåra situationer?
2. Tycker du att din religion har varit till hjälp under coronapandemin? I så fall, hur?
3. Vad eller vilka saker skulle du säga är mest värdefulla för dig i livet? Hur brukar du känna och göra om du känner att dessa saker hotas? Tycker du att coronapandemin har orsakat ett hot mot dessa saker?
4. Många har definierat coronapandemin som en världsomfattande krissituation och menat att den har orsakat liknande reaktioner och känslor hos människor som andra oförutsägbara kriser. Håller du med detta; har coronan varit en svår situation för dig, eller anser du att den inte har lett till några större utmaningar i ditt liv?

#### c. Religiositet under coronapandemin:

5. Har du utövat religion privat, t.ex. bett eller mediterat? Hurdan betydelse upplever du att privat religionsutövning har haft för dig under kriser?
6. Har du utövat religion offentligt, genom att t.ex. delta i kyrkliga förrättningar eller gudstjänster, under coronapandemin? Hurdan betydelse upplever du att offentlig religionsutövning har haft för dig under kriser?
7. Hur upplever du att coronapandemin har påverkat dina möjligheter att utöva religion offentligt jämfört med normala omständigheter?
8. Har du sökt stöd från eller pratat med andra religiösa människor under coronapandemin? Hurdant stöd har du eventuellt fått? Tycker du att det finns en skillnad mellan stödet du får från din religiösa gemenskap och stödet från icke-troende människor i din näromgivning?

d. Negativa konsekvenser:

9. Har du lagt märke till några negativa aspekter av din religiositet när du har försökt hantera eller förhålla dig till en kris, dvs. har du någon gång tänkt på din religiositet som en börda? Varför eller hurdana negativa aspekter har du upplevt?

## **Bilaga 2. Intervjumanualen på finska**

a. Taustatietoa:

- Kuulutko johonkin uskonnolliseen yhteisöön?
- Kuinka määrittelisit itse uskonnollisuutesi tai katsomuksesi?
- Koetko että uskonnollisuutesi tai katsomuksesi on muuttunut tai kehittynyt jollain tavalla koronapandemian aikana? Jos koet, niin millä tavalla?

b. Alustavia kysymyksiä:

1. Kuinka uskonto on auttanut tai tukenut sinua elämäsi vaikeissa tilanteissa?
2. Koetko että sinun uskontosi on auttanut sinua koronapandemian aikana? Jos koet, miten?
3. Mitkä asiat ovat sinulle kaikkein tärkeimpiä elämässä? Miltä sinusta tuntuu ja mitä teet, jos koet, että näitä asioita uhkaa jokin ulkopuolinen tekijä? Koetko, että koronapandemia on uhannut näitä asioita?
4. Monet ovat määritelleet kuluvan koronapandemian maailmanlaajuisena kriisitilanteena ja sanoneet, että se on aiheuttanut samanlaisia reaktioita ja tunteita ihmisissä kuin muutkin ennakoimattomat kriisit. Oletko sinä tätä mieltä; onko korona tuntunut vaikealta tilanteelta sinulle, vai koetko, ettei se ole johtanut mihinkään isompiin vaikeuksiin tai haasteisiin elämäntilanteessasi?

c. Uskonnollisuus koronapandemian aikana:

5. Oletko harjoittanut uskontoa yksityisesti koronapandemian aikana (esimerkiksi rukoillut tai meditoinut)? Millainen merkitys yksityisellä uskonnonharjoittamisella on ollut sinulle kriisien aikana?
6. Oletko harjoittanut uskontoa julkisesti koronapandemian aikana, esimerkiksi osallistumalla kirkollisiin toimituksiin tai jumalanpalveluksiin koronapandemian aikana? Millainen merkitys julkisella uskonnonharjoittamisella on ollut sinulle kriisien aikana?
7. Miten koet koronapandemian vaikuttaneen mahdollisuuteen harjoittaa uskontoa julkisesti verrattuna normaaleihin olosuhteisiin?
8. Oletko hakenut tukea tai puhunut muiden uskonnollisten ihmisten kanssa koronapandemian aikana? Millaista tukea tai apua olet mahdollisesti saanut? Koetko, että siinä tuessa mitä saat uskonnollisesta yhteisöstäsi ja siinä mitä saat ei-uskonnollisilta ihmisiltä on jotain eroa?

d. Negatiiviset seuraukset:

9. Oletko huomannut jotain negatiivisia seurauksia uskonnollisuudestasi yrittäessäsi selvitä jostain kriisistä tai suhtautua siihen, oletko siis joskus ajatellut uskonnollisuuttasi taakkana? Miksi, tai millaisia negatiivisia seurauksia olet kokenut?