



VITENSKAPELIG
HØYSKOLE
Norwegian School of
Theology, Religion and Society

Mening som mestring under pandemi

Drøfting av meningsteori som del av en mestringsprosess under covid-19
pandemien

Christian Volden

Veileder

Førsteamanuensis Gry Stålsett

MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunn,

AVH5065: Masteroppgave profesjonsstudiet teologi (30 ECTS), Høst 2020

Antall ord: 21 056



Sammendrag

I denne avhandlingen drøftes det hvorvidt mening i livet kan ansees som del av mestring i møte med krise. Det blir tatt utgangspunkt i Tatjana Schnells meningsteori om kilder til mening i livet (Schnell, 2021). Koronapandemien blir brukt som kontekst, og er eksempel på utløsende krise for mestringsprosessen. Det blir lagt vekt på religion og spiritualitet som kilder til mening i mestringsprosessen. Av mestringsteori blir Kenneth I. Pargament sin teori brukt (Pargament, 1997). Det er blitt gitt tilgang til forskerne Lars Johan Danbolt og Gry Stålsett sin kvantitative undersøkelse «Livsmening og Mental Mestring Under Koronakrisen» (2020).

Oppgavens problemstilling er: Hvordan kan kilder til mening i livet ansees som en del av en mestringsprosess i møte med koronapandemien?

Det blir brukt både kvalitativ og kvantitativ metode vist gjennom to analyser: En analyse av «Livsmening og Mental Mestring Under Koronakrisen», og en komparativ analyse av Schnells meningsteori og Pargaments mestringsteori.

På bakgrunn av analysene kan man si at mening kan forstås som mestring, og er derfor en videre forståelse av Schnells meningsteori. Dette er basert på sammenligningen gjort mellom Schnells teori og Pargaments teori, men og den kvantitative analysen som viser at meningsfullhet kan fungere som buffer mot negativ psykisk velvære. Religion og spiritualitet er gode indikatorer på dette. De to kildene til mening kan forstås som ressurser i et orienteringssystem i mestringsprosessen.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Avhandlingens tema	1
1.2	Plassering i fagfeltet	2
1.3	Plassering i forskningsfeltet.....	3
1.4	Problemstilling.....	5
1.5	Avgrensninger	6
1.5.1	Mening.....	7
1.5.2	Krise.....	7
1.5.3	Covid-19 som krise.....	8
1.6	Metode	9
2	Redegjørelse	11
2.1	Schnell – Sources of Meaning	11
2.1.1	SoMe undersøkelsen.....	11
2.1.2	Kilder og Dimensjoner	12
2.1.3	Meningspyramiden	15
2.1.4	Schnells funn ved SoMe	18
2.1.5	Mening og følelser.....	19
2.1.6	Mening og helse.....	20
2.1.7	Mening og psykisk helse	20
2.1.8	Mening som buffer i pandemi	23
2.2	Livsmening og Mental Mestring i Koronakrisen	24
2.2.1	Rutiner og aktiviteter	26
2.2.2	Emosjonelle erfaringer	27
2.2.3	Relasjoner og omsorg	27
2.2.4	Variabler	27

2.3	Pargaments mestringsprosess	30
2.3.1	Mestringsaktiviter – en prosess	30
2.3.2	Åtte antakelser om mestringsprosessen:	32
2.3.3	Religiøs mestring	37
2.3.4	Oppsummering av Pargament	38
2.4	Religion, spiritualitet og helse	38
2.4.1	Religion, Spiritualitet og helse	39
2.4.2	Covid-19, R/S og psykisk helse.....	41
2.4.3	Oppsummering religion, spiritualitet og psykisk helse	44
3	Analyse	44
3.1	Analyse kvantitativ studie	44
3.2	Komparativ analyse av kilder til mening og mestring.....	47
4	Drøfting	52
4.1	Meningens rolle i møte med krise	52
4.2	Religion og Spiritualitet.....	55
4.3	Styrker og begrensninger.....	56
5	Konklusjon.....	57
6	Litteratur	60
7	Vedlegg.....	65
7.1	Vedlegg 1, Korrelasjoner.....	65

1 Innledning

1.1 Avhandlingens tema

Alle mennesker søker bevisst, eller ubevisst, etter en følelse av mening (Frankl, 1977, s. 96). Det er som en selvfølge for noen at den er der. Følelsen av mening i et trygt og godt liv kan man ta for gitt. Det kan være en klisjé, men man vet ofte ikke hva man har før man mister det. En påminnelse om dette fikk hele verden våren 2020 under koronapandemien. 12. Mars stengte Norge, et land som ikke har opplevd landsdekkende tiltak i denne størrelsen i fredstid (Regjeringen, 2020). En utdøende generasjon er det eneste som har opplevd noe lignende eller verre. For å stoppe spredningen av det livsfarlige viruset valgte regjeringen å stenge ned landet. Alle de ting vi som en gang hadde vært normalen, som å dra på jobb, gå på butikken, dra på kafé, bedrive idrett, var nå ikke lov lenger. «Bli hjemme» var beskjeden nordmenn fikk. Mange selvfølgeligheter som en gang var der, ble nå «revet vekk». Dette skapte en nysgjerrighet blant forskere om hvordan dette påvirker det norske folk (Hoffart et al., 2020). Nordmenn, et folk som har vokst opp i verdens beste land, uten de store eksistensielle bekymringene, hva nå? Denne pandemien kom som lyn fra klar himmel. Det frie norske folk var nå «satt bak lås og slå» i sine egne hjem. Alt vi hadde tatt for gitt var nå noe man så tilbake på. Som mobildekningen, det gode været eller en relasjon, var nå hverdagslivet noe man kunne savne. Hva gir mening nå?

Covid-19 pandemien har gitt en unik mulighet til å forske på menneskers mestringsstrategier i møte med kriser. Siden pandemien påvirket hverdagen til nesten en hel verden så er utvalget av så stort og ta av. Diverse forskning viser at covid-19 viruset har hatt negative psykiske effekter i det norske folk (Hoffart et al., 2020; Schnell & Krampe, 2020). Covid-19 har vært en mental belastning og folk har mestret situasjonen på ulikt vis (Shechter et al., 2020, s. 4). Hvordan man håndterer en slik krise vil variere basert på de forutsetninger man har for å håndtere krevende situasjoner (Pargament, 1997, s. 104). Covid-19 vil her være et eksempel på en slik krise, eller roten til flere stressorer (Hoffart et al., 2020), som er psykisk krevende (se 2.2). Mening i livet er blitt forsket på som en buffer mot stress relatert til Covid-19 (Schnell & Krampe, 2020). En stressor kan igangsette en meningskrise, som igjen vil være negativ for psykisk helse og velvære (Schnell, 2014, s. 178). Eksempler på slik negativ helse kan være symptomer på angst og depresjon (Schnell & Krampe, 2020, s. 5). De forutsetningene og ressursene man har for å møte

en krevende situasjon vil være avgjørende for resultatet av møte med en stressor. Religion og spiritualitet er to ressurser som kan brukes som kilder til å både danne mening (Schnell, 2009, s. 496), men også brukes som ressurser i en mestringsprosess (Pargament, 1997, s. 144-145). Denne avhandlingen tar for seg spørsmålet om hvordan mennesker anvender kilder til mening som en del av en mestringsprosess i møte med krise, og særlig hvordan religiøsitet kan anvendes som kilde(r) til mening og ressurs inn i en mestringsprosess. Og da aktualisert i møte med pandemien som en eksistensiell krise/stressor for krisereaksjoner. I denne sammenheng vil to religionspsykologiske teorier bli anvendt. Dette er basert to religionspsykologer sine teorier, Tatjana Schnell og Kenneth I. Pargament. Schnell sin teori om *kilder til mening og mening i livet* (Schnell, 2009) vil undersøkes hvorvidt kan brukes som mestring i møte med krise. Pargaments teori om mestring vil være en måte å forstå mestring i møte med stressorer (Pargament, 1997). For å kontekstualisere prosessen vil det bli gjort rede for covid-19 pandemien som utløsende krise for mestring. Som et eksempel på en stressor som utløser en meningskrise eller starter mestringsprosessen vil det brukes forskning om nordmenns håndtering av koronakrisen (Danbolt et al., 2021). Som et eksempel for negativ psykisk helse så brukes depresjon og angst som symptomer/effekter.

1.2 Plassering i fagfeltet

«Religionspsykologi er et fag- og forskningsområde der det tas i bruk forskjellige slags psykologiske teorier og metoder for å studere tro og livssyn som erfaring, atferd og funksjon» (Danbolt et al., 2014, s. 18).

Avhandlingen har sin tydelige forankring i religionspsykologien, men er òg aktuell bidragsyter i en praktisk teologisk sammenheng. Religion som en del av psykologien er mer og mer ettertraktet (Danbolt et al., 2014, s. 17). Religion kan bli tolket som et sosialt fenomen, men i denne avhandlingen blir den sett på som et individuelt fenomen. Det vil si at individers anvendelse, persepsjon, og mottakelse av religion vil være unik (Danbolt et al., 2014, s. 17). Dette er forbehold som må tas til rette til tross for bruk av kvantitative studier. Det materialet som er tatt i bruk fra (religion)psykologiske artikler tar for seg individers anliggender med religion. Hovedfokuset vil være individers møte med krise gjennom religionspsykologiske briller.

Resultatene av diskusjonen vil være av teologisk interesse for forståelse av troens påvirkning på menneskets psyke i kriser. Det vil ikke bli diskutert hva religiøsitet er fra et teologisk standpunkt, men hva religiøsitet gjør fra et psykologisk perspektiv. Slik kan religionspsykologien som disiplin være med å belyse teologien. De praktiske områdene innenfor teologien denne kunnskapen kan anvendes vil for eksempel være diakoni og sjelesorg hvor religionen kan spille inn aktivt i møte med kriserammede individer. Det skaper også bevissthet om hvilken form for religion og spiritualitet som bidrar til positiv mestring og vice versa.

1.3 Plassering i forskningsfeltet

Avhandlingen er en videreføring av Schnells forskning på kilder til mening, men rører ved flere andre forskningsområder. Schnells arbeid er del av en større forståelse og forskning på temaet mening, og mening i relasjon til følelser og velvære. I tillegg til dette ser oppgaven på kildene religion og spiritualitet sin rolle i mening og mestring. Som eksempel på krise så er avhandlingen plassert i en kontekst av Covid-19 som krise. Derfor er det relevant å se på annen forskning om religion, spiritualitet og psykisk helse under Covid-19.

Det er lite forskning direkte innenfor valgt tema, men avhandlingen er del av et rikt samspill av forskningsartikler både hva gjelder religion og spiritualitet under Covid-19. Samtidig, på grunn av sin aktualitet og nylig skapte kontekst, er det ikke så mye forskning direkte på mening og pandemi. Avhandlingen kommenterer og er del av en større studie av mening under covid-19 pandemien, *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020). Basert på denne undersøkelsen vil det komme flere artikler på temaet.

Schnell har utviklet et kvantitativt skjema som måler mening i livet basert på ulike kilder til mening *Sources of Meaning and Meaning in Life – Questionnaire* (SoMe) (Schnell, 2014). Basert på dette instrumentet er det blitt gjort forskning på mening i livet i ulike kontekster og med ulike mål. Eksempel på dette er *The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire in the Norwegian Context: Relations to Mental Health, Quality of Life, and Self-Efficacy* (2019) som viser instrumentet anvendt på en norsk demografi som er relevant for avhandlingen. Deler av spørsmålene i *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020) er også basert på denne SoMe undersøkelsen. Avhandlingen har Schnells forskning på kilder til

mening som utgangspunkt og stiller seg dermed i rekken av forskning basert på denne metoden og teorien.

Schnell og forskeren Henning Krampe har forsket på kilder til mening og selvkontroll som buffere mot negativ psykisk helse i forbindelse med Covid-19 pandemien i Tyskland, *Meaning in Life and Self control Buffer Stress in Times of Covid-19: Moderating and Mediating effects with Regard to Mental Distress* (2020). Den vil bli aktivt brukt som kilde på grunn av sin relevans og likende tall og variabler som er brukt i avhandlingen. Artikkelen fokuserer på mening i livet og selvkontroll som to komponenter til mestring i møte med pandemien. Forskningen gir også et interessant innblikk i en annen kontekst under pandemien, både under og etter lockdown i Tyskland.

Mestringsteori (Coping) er beskrevet gjennom Kenneth I. Pargament sin bok *The Psychology of Religion and Coping* (1997). Avhandlingen står dermed òg i en tradisjon av mestringsteori og går videre fra Pargaments forståelse. Mestring bygger på en lengre tradisjon innen psykologien, men for avhandlingens formål er Pargaments forståelse og beskrivelse tilstrekkelig. Religiøs mestring står som en del av en meningsfokusert mestring (Pieper, 2019, s. 287). Det er innenfor dette fagområdet avhandlingen vil bevege seg. Men, det vil allikevel være Pargaments perspektiv på mestring som er lagt til grunn for mestringsteorien.

Mestring under Covid-19 har blitt mye forsket på og etter søk på «coping» «covid 19» på google scholar så kan man finne 22 500 resultater. Hvordan denne pandemien er blitt taklet av mennesker har skapt stor interesse i forskningsmiljøet verden over. Avhandlingen er plassert innenfor et stort forskningsunivers, men snevret inn ved å ta utgangspunkt i meningsteori hos Schnell, mestringsteori hos Pargament, og aktualisert gjennom covid-19 pandemien gjennom den kvantitative studien *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020). Av aktuell forskning så vil et sammendrag av forskning på religion og psykisk helse, presentert av Koenig (2012), bli gjort rede for under redegjørelsen. I tillegg til dette vil tre andre studier om religiøs mestring under pandemien bli gjort rede for. Dette er for å danne et bilde av ulike former for forskning gjort på området, og samtidig danne en del av det teoretiske rammeverket anvendt i drøftingen.

1.4 Problemstilling

Problemstillingen valgt for avhandlingen er:

Hvordan kan kilder til mening i livet ansees som en del av en mestringsprosess i møte med koronapandemien?

Tilhørende problemstillingen er det to underproblemstillinger som vil bidra til å utforske og svare på hovedproblemstillingen:

Hvordan kan kildene til mening *Religiøsitet* og *Spiritualitet* være indikatorer til mestring?

Hvor spiller mening inn i mestringsprosessen?

Hovedanliggende for avhandlingen er å se meningsteorien som en del av en mestringsprosess. Dette vil bli gjort ved å bruke koronakrisen som utløsende stressor, og bruke religiøsitet og spiritualitet som indikatorer på mestring vist i begge teorier. Målet er å undersøke hvorvidt kilder til mening i livet kan være en del av mestringsprosess i møte med krise. Slik kan man utforske videre om religion og spiritualitet som kilder til mening i Schnells teori kan sees i sammenheng med religion og spiritualitet brukt i Pargament sin religiøse mestringssteori. Dette er gjort ved å sette de teoriene til Schnell og Pargament inn i liknende kontekst, Covid-19 pandemien. Effekten av religion og spiritualitet i individer under krisen vil kunne bidra til å belyse mening, som bidragsyter i mestringsprosessen, som beskrevet hos Pargament (1997). Dette vil være en videreføring av den vide forskningen rundt religiøs mestring under koronakrisen. Det kommer frem av Schnell og Krampe sin forskning at mening i livet har en betydning som buffer mot psykisk ubehag (Schnell & Krampe, 2020). Målet for avhandlingen er å utforske mening i livet i møte med kriser. Koronapandemien vil her brukes som et eksempel på en krise som medfører flere stressorer. Stressorer av denne karakter kan igangsette en mestringsprosess (Pargament, 1997, s. 99). Individets møte med stressorer vil være forskjellige. Religion og spiritualitet er sterke kilder til mening (Schnell, 2021), men også ressurser til mestring (Pargament, 1997, s. 100).

1.5 Avgrensninger

For å tydeliggjøre begrepsbruken vil det her avklares bruken av ulike begrep og avgrensninger gjort i oppgaven.

Innenfor religiøs mestring er det mange komponenter som spiller inn (Danbolt et al., 2014, s. 130), og det er derfor gjort bevisst metodisk reduksjonisme av hvilke temaer og vinklinger som er gjort. Begrepene religion og spiritualitet inneholder flere komponenter som ulik lære, ulik praksis, og ulike gudsbilder. Avhandlingen vil derfor ikke forholde seg til ulike gudsbilder hos mennesker, men kommenterer noe om viktigheten av type godsrelasjon. Fenomenene spiritualitet og religion er i utgangspunktet to ulike fenomener (Koenig, 2012, s. 3). Det kan derfor diskuteres om de burde diskuteres separat. Koenig beskriver spiritualitet som religiøsitet, men at det er det videre fenomen og omhandler alt det åndelige (Koenig, 2012, s. 3). Pargament argumenterer for at religiøsitet inneholder mer enn spiritualitet, for religion er mer enn bare å søke det hellige. I religion er det flere mål (Zinnbauer & Pargament, 2005, s.35). Hos Schnell blir de omtalt under den samme meningsdimensjonen, den vertikale (Schnell, 2021, s. 61). De vil bli omtalt om hverandre, men med hovedfokus på religiøsitet som det bærende uttrykket. Det kommer av at religiøsitet er et mer omfattende uttrykk og kan innebære spiritualitet, men ikke omvendt (Danbolt et al., 2014, s. 23). Koenig bruker også de to fenomenene om hverandre og forkorter dem til R/S (religiøsitet og spiritualitet) (Koenig, 2012, s. 3). I Schnell sin teori går de to fenomenene inn under samme kategori, vertikal dimensjon. Det er derfor naturlig å snakke om dem i samme ordlag, og den vertikale dimensjonen som eget uttrykk for dem begge.

I avhandlingen gjøres det rede for Schnells ulike kilder for mening (Schnell, 2021, s. 61). Hovedfokuset vil ligge på den vertikale dimensjonen som tidligere nevnt. En viktig avgrensning som er gjort her er å ikke ta for seg samtlige kilder til mening inn i en mestringsprosess, men kun to utvalgte, religiøsitet og spiritualitet. Dette er gjort for å kunne si noe spesifikt om den aktuelle problemstilling uten å forholde seg til for mange forbehold. Dette er også en svakhet ved avhandlingen og som må tas høyde for. Man kan argumentere for at store deler av det religiøse liv vil være involveringen av et større fellesskap og derfor knyttet horisontalt også til sin menighet.

1.5.1 Mening

Ordet «mening» kan tolkes ulikt basert på hvilket perspektiv man har. Eksempler på dette er Frankl som beskrev viljen til mening som det primære menneskelige motiv (Danbolt et al., 2014, s. 25). Mening kan òg forstås sosialpsykologisk som «shared mental representations of possible relationships among things, events, and relations» (Baumeister, 1991, s. 15). I avhandlingen vil det tas utgangspunkt i Schnells forståelse av mening. Hun tar utgangspunkt i den psykologiske tolkningen mening *i* livet (Schnell, 2021, s. 5), i motsetning til en teologisk og/eller filosofiske tolkningen meningen *med* livet (Schnell, 2014, s. 176). Den teologisk-filosofiske-forståelsen går i det dype om hvorvidt det finnes noe mening med livet. Det religionspsykologiske er ute etter hvordan mennesker oppfatter mening i livet sitt. Schnell bruker heller uttrykket «Meaning in Life» - Mening i livet (Schnell, 2021, s. 5). Dette blir en subjektiv oppfattelse av sin mening. Vi vil derfor ikke se på om Gud gir mening i livet, men om mennesket oppfatter Gud som meningsfylt. Basert på dette kan man si noe om Gud gir en følelse av mening eller ikke. Det blir dermed et undenifra-og-opp perspektiv. Skalaen Schnell bruker er hvorvidt man oppfatter noe som meningsfullt. Meningsfullhet er definert som en fundamental følelse av mening, basert på en oppfattelse av sitt liv som sammenhengende, signifikant, målrettet og tilhørende (Schnell, 2021, s. 7).

1.5.2 Krise

«Krise» er et ord som blir mye brukt i oppgaven. Det er fordi det blir både brukt i media om Covid-19 situasjonen «Koronakrisen», og i litteraturen, «meningskrise» (Schnell, 2021, s. 8). Det er derfor nyttig å definere ordet og gjøre rede for bruken. Store norske leksikon definere krise som: «Krise er en vanskelig situasjon, et avgjørende vendepunkt eller en plutselig forandring. Begrepet blir brukt om akutt politisk vanskelighet (regjeringskrise) eller sterk svingning i en persons sinnslikevekt (religiøs krise)» («Krise», 2020). Dette er et eksempel på ordbruken i media rundt pandemien. I medisinske kretser er ordet brukt spesifikt og har en egen definisjon: «En krise i psykologisk forstand er at det har oppstått en ny situasjon hvor påkjenningene knyttet til viktige verdier truer med å overstige mestringsvevnen, slik at det gir psykiske reaksjoner. For eksempel vil en sykdom av et visst alvor kunne representere en krise» (Kåss, 2020). En faktor å beregne inn er at «krise» i meningskrise er oversatt fra det engelske uttrykket «Crisis of Meaning». Definisjonene oppfattes i avhandlingen som tilnærmet

identisk som den norske. Man finner likheter mellom de to, men krise, i sammenheng med pandemien, brukt i mediene har tatt utgangspunkt i den første definisjonen.

1.5.3 Covid-19 som krise

Viruset «korona» utviklet seg fra første oppdagelse i november 2019 til å bli en verdensomfattende pandemi i løpet av 2020. Det var lite kunnskap om sykdommen da WHO (World Health Organization) erklærte viruset for en pandemi (Ducharme, 2020). 12. mars 2020 er den offisielle datoen for nedstengningen av Norge (Regjeringen, 2020). Det ble innført en rekke strenge tiltak for å bremse den stigende smitten som hadde blitt importert til landet. På grunn av de strenge tiltakene stoppet man spredningen raskt og effektivt gjennom mars, april og mai (NRK, 2020). I juni åpnet landet mer opp, men med regler og påbud for å holde det i sjakk. Viruset var ekstremt smittomt og gikk hardt utover lungene (Folkehelseinstituttet, 2020). De sykeste måtte bli innlagt på sykehus, noen måtte i respirator for å få hjelp med å puste, mens andre ikke overlevde. Det kom bilder fra Italia og New York hvor sykehus var overfylt og mange døde (Veberg, 2020).

De regler som ble innført i mars var rystende for hele folket (Hoffart et al., 2020, s. 9). Det meste ble stengt ned, mye ble mistenkt som smitte, alt dette fordi man ikke visste hva Covid-19 var. Pandemien ble som en usynlig fiende som tok med seg, ikke bare en livsfarlig sykdom, men inntog av bieffekter på grunn av midlene samfunnet brukte for å forhindre smitten (Hoffart et al., 2020, s. 9). For dette brakte med seg flere aspekter ved livet man ikke var vant med. De ubehagene som ble innført i våre liv, på grunn av pandemien, som fører til ubehag kan vi forstå som stressorer (Danbolt et al., 2014, s. 129). En stressor kan forekomme ellers i livet også, men pandemien gav en ekstraordinær situasjon som bød på ekstra store eller mange stressorer på én gang. Det kan sammenlignes med andre ekstraordinære situasjoner som akutt sykehusinnleggelse, død ved nære bekjente eller store nasjonale traumer, som et terrorangrep. Stressorene er ubehag, irritasjon eller livsomveltende endring i livet. Stressorer som ble utløst i sammenheng med pandemien er personlig og vil variere, men det er noen stressorer som går igjen. Nå kom det en sykdom som man ikke visste hvordan man skulle kurere. Her møter man stressoren knyttet til liv og helse. Man kan bli redd for sin egen helse og sin nestes helse. Under nedstengningen av Norge ble flere permittert og jobbfremtiden til mange ble usikker. Dette er

en stor stressor med tanke på den økonomiske stabiliteten (Hoffart et al., 2020, s. 10), men også den meningsgivende faktoren et arbeide har (Schnell, 2021, s. 211). I tillegg til dette så ble man isolert fra samfunnet, arbeidsplassen og sitt sosiale fellesskap. Mange erfarte ensomheten, en stressor for mange (Hoffart et al., 2020, s. 3). Alle disse stressorene sammen med stressorer som forvirring, usikkerhet, og isolasjon som rystet folkets liv. Covid-19 kom som en stor stressor i seg selv som en livsfarlig sykdom. Men, som vist over, kom den også med mange stressorer i folkets dugnad mot den. Disse stressorene er et eksempel på hvordan livet kan ta uventede svingninger. Det unike med dette tilfellet er at selv om pandemien traff verdens befolkning ulikt så traff den alle sammen. Dette gir et unikt utgangspunkt for å se hvordan en stressor påvirker mennesket. Pandemien er i seg selv en unik situasjon, men om man deler pandemiens følger inn i ulike stressorer kan man undersøke hver enkeltes effekt på en stor skala.

1.6 Metode

Utgangspunktet for avhandlingen er Schnell teori om *Sources of Meaning*. Gjennom analysen av det gitte teoretiske rammeverket i avhandlingen søker oppgaven å være et eksplorerende studie. Formålet vil være å drive videre teoriutvikling av Schnells teori som mestring i møte med krise. Dette vil skje trinnvis gjennom to ulike analyser gjort basert på teorien gjort rede for under redegjørelsen. Først vil det gjøres en analyse av det kvantitative studiet gjennomført av en gruppe forskere gjennom Sykehuset Innlandet under covid-19 pandemien, om mening i livet under pandemien, mai 2020 (*Livsmening og mental mestring i koronakrisen*, 2020). Dette studiet vil bli analysert i lys av Schnells teori. Den andre analysen er en sammenligning gjort av Schnells *Sources of Meaning* teori og Pargaments mestringsteori. På bakgrunn av dette vil det drøftes om mening i livet som del av en mestringsprosess under Covid-19 pandemien. Religiositet og spiritualitet vil bli brukt som indikatorer og eksempler på kilder til mening brukt i mestringsprosessen under koronakrisen.

Metoden for oppgaven kan tolkes som en «mixed methods» metode ettersom den tar for seg den komparative tilnærmingen til teoriene til Schnell og Pargament, men knytter det opp mot den kvantitative undersøkelsen *Livsmening og mental mestring i koronakrisen*. Dette er gjort for å kunne aktualisere problemstillingen til nåværende kontekst, men samtidig få et dypdykk i materialet. Det vil være en abduktiv hermeneutisk fortolkning av det teoretiske rammeverket.

Formålet med ved valgt metode er å kunne se kilder til mening som en del av individers måte å mestre en situasjon på. Dette vil være å utvikle ny forståelse av *mening i livet* som del av en mestringsprosess.

Fremgangsmåten valgt for å danne seg et bilde av litteraturen på området er gjennom et strategisk utvalg gjennom deduktiv, top-down, gjennomgang av materialet for å gi en teoretisk referanseramme for videre diskusjon. Det vil si å søke etter grunnleggende teorier som meningsteorien hos Schnell og mestrings teorien hos Pargament. Basert på disse teoriene ble søket mer detaljert. På samme måte som at oppgaven er bygget opp med å introdusere den grunnleggende teorien først og deretter presenteres mer kontekstuell forskning knyttet til teoriene. For å komme frem til denne teoretiske referanserammen er det brukt litteratursøk for å finne relevant teori. Fokuset på søkene snevres inn rundt de to teoriene til Schnell og Pargament, men også rundt religion og helse. Søkene ble begrenset ved å søke etter forskning knyttet til Pargament og Schnell. I første omgang var dette gjennom ordene «meaning» og «coping». Disse ordene ble søkt etter i sammenheng med andre sentrale uttrykk som «crisis», «pandemic», «covid-19». Som utgangspunkt for de to teoriene er det valgt bøkene fra de to religionspsykologene. Deretter ble det brukt søk på google scholar, idunn, og mf oria sine søkemotorer. Det er blitt valgt en eksklusiv mengde kilder som passer området godt, og er derfor en kritisk gjennomgang av de ulike kildene til materialet. Kriteriet for valg av kilder er tetthet til Pargament og Schnell, samt den nærheten til det grunnleggende temaet psykisk helse under pandemi. Religion og helse, samt religion og psykisk helse er det store mengder litteratur, men det er blitt valgt Koenig sitt forskningssammendrag av ulik forskning på området som kvalitetskilde til mye ulikt materiale. Deretter, gjennom *Livsmening og mental mestrings i koronakrisen* (2020) har man fått tilgang til tall som er sterkt knyttet til de spesifikke temaene for avhandlingen, slik korrelasjonskoeffisienter for variablene: religiøsitet, meaningfulness, crisis of meaning, general mental distress og covid 19 stress. Det teoretiske rammeverket består dermed av Sources of meaning teorien til Schnell og relevante studier knyttet til dette, religiøsmestrings teorien til Pargament, samling av forskning gjort av Koenig om relasjonen religion og spiritualitet, og presentasjon av selektiv forskning funnet om religiøsmestring under koronakrisen. I tillegg til dette så brukes den kvantitative forskningen *Livsmening og mental mestrings i koronakrisen* (2020) gjort under koronakrisen i Norge for å gi tall om mening i livet og kildene religion og spiritualitet som mestrings i Norge under krisen.

Disposisjonen av oppgaven er begrunnet gjennom top-down forståelsen hvor man tar for seg hovedteorien før man ser på detaljer og etterhvert drøfting. Denne strukturen finner man internt i kapitlene, men også i oppgaven som helhet. Hvert kapittel blir introdusert med den aktuelle hovedteorien og deretter begrunnes mer i detalj og til slutt kontekstualiseres inn mot den aktuelle problemstillingen. Dette er gjort for å gjøre rede for teoriens helhet før den plasseres inn i koronakrisen og mot fenomenene religion og spiritualitet. Først, vil det gjøres rede for det teoretiske rammeverket i redegjørelsen. Først i redegjørelsen presenteres Schnells *Sources of Meaning and Meaning in Life* -teori. Deretter gjøres det rede for den kvantitative undersøkelsen *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020). Så gjøres det rede for Pargaments mestringsteori og åtte antakelser om mestringsprosessen. Til slutt i redegjørelsen gjøres det rede for ulik forskning på religion, spiritualitet og psykisk helse. Dette utgjør det teoretiske rammeverket for analyse og drøftingen. Det blir gjort to analyser i avhandlingen. Først en analyse av den kvantitative studien *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020) i lys av Schnells meningsteori. Deretter tolkes Pargaments mestringsteori i lys av Schnells meningsteori. De to analysene blir brukt i drøftingen for å drøfte mening som del av en mestringsprosess under koronapandemien. Religion og spiritualitet vil bli drøftet som kilder til mening i mestringsprosessen. Til slutt vil det konkluderes og oppsummeres.

2 Redegjørelse

2.1 Schnell – *Sources of Meaning*

Tatjana Schnell har i sin forskning laget et instrument for å kunne kategorisere og systematisere folks kilder til mening, samt de ulike kildenes betydning (Schnell, 2009). Gjennom Schnells *Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire* (SoMe) blir kildene til mening kvantifiserbare. Dette er nyttig for å danne et bilde av kildene til meningsbetydning, deres effekt og sammenheng. For å gjøre rede for SoMe så vil det først gjøres rede for undersøkelsen, deretter undersøkelsens parametere (kilder og dimensjoner) og til slutt Schnell sine funn.

2.1.1 SoMe undersøkelsen

Å konkretisere noe så abstrakt som mening kan være vanskelig. Gjennom *Sources of Meaning and Meaning of Life Questionnaire* har det blitt laget en empiristisk tilnærming til temaet. Siden

1960-tallet har det blitt brukt ulike metoder for å operasjonalisere meningen i livet (Schnell, 2014, s. 178). I sin kritikk av de tidligere metodene mener Schnell at de ikke er nøye nok i sine definisjoner av ordet mening og dets relasjon til velvære og emosjoner (Schnell, 2014, s. 179). I motsetning til tidligere forskning har Schnell laget en undersøkelse som skiller tydelig mellom det å ha det bra og ha mening i livet (Schnell, 2014, s. 179).

SoMe-undersøkelsen består av kvalitative og kvantitative spørsmål som komplimenterer hverandre (Schnell, 2014, s. 179). De kvalitative spørsmålene fargelegger de kvantitative, og de kvantitative brukes til å kunne generalisere svarene. Undersøkelsen tar utgangspunkt i at mening i livet er subjektivt, personlig og må undersøkes introspektivt og ikke utenifra (Schnell, 2014, s. 179). Undersøkelsen består av spørsmål hvor man skal gjenkjenne seg på en skala fra 0-5 til ulike spørsmål. Dette gir en indikasjon på hvor man innhenter sin følelse av mening i livet gjennom fire ulike dimensjoner 1) *Selv-transcendering*, 2) *Selv-aktualisering*, 3) *Orden*, 4) *Velvære og sammenheng* (Schnell, 2014, s. 181). Innenfor disse dimensjonene finner vi ulike kilder til mening. Alle dimensjonene sammenlagt finner vi 26 kilder til mening (Schnell, 2014, s. 182). Ved å ha slike parametere kan man se hva som gir mer mening enn annet, man kan sammenligne mellom ulike typer, dimensjoner og kilder. Meningen i livet blir noe håndfast som kan regne på, sammenligne og bruke. Schnell sitt arbeid har fokusert mye på det emosjonelle og hvordan mening påvirker velvære og psyken (Schnell 2009; Schnell, 2014; Schnell 2021). For en følelse av å være negative emosjoner trenger ikke påvirke følelsen av mening, men det kan være omvendt. Schnell sin undersøkelse og teori gir nye måter å forske på mening i livet på.

2.1.2 Kilder og Dimensjoner

De 26 kildene til mening er inndelt i fire ulike dimensjoner (Schnell, 2021 s. 61). Den første dimensjonen (*Selv-transcendering*) er delt inn i to forskjellige dimensjoner igjen; *Horisontal Selv-transcendering* og *Vertikal Selv-transcendering*. Det vil nå bli gitt en oversikt over dimensjonene og kildene til mening innad i dimensjonen.

Selv-transcendering: Knytte seg til noe som er utenfor en selv

Vertikalt transcendering: dimensjonen innebærer en tilknytning til en immateriell, overnaturlig realitet (Schnell, 2021, s. 61).

Kilder:

Eksplisitt Religiositet – tro, bønn og religion

Spiritualitet – personlig tilknytning til det hellige og realitet forbi det kjente.

Horisontal Transcending: dimensjonen går ut på at man har en forpliktelse jordiske affærer utenfor ens eget (Schnell, 2021, s. 61).

Kilder:

Sosial forpliktelse – Aktivt engasjement for velferd og menneskerettigheter

Enhet med naturen – Leve i harmoni og nær kontakt med naturen

Kjenne seg selv – Lete og konfrontere sitt «sanne» selv.

Helse – Aktiv vedlikehold og forfremmelse av helse

Generativitet – Gjøre og lage ting som har varende verdi

Selvaktualisering: dimensjonen er forpliktelsen man kan kjenne på overfor seg selv og sin egen situasjon hva gjelder yrke, utfordringer og realisering av sine evner (Schnell, 2021, s. 61).

Kilder:

Utfordring – Søken etter nyhet, forandring og risk.

Individualisme – Understreke viktigheten av å være unik og selvstendig

Makt – Uttrykke autoritet, dominans, og innflytelse

Utvikling – Jage mål og personlig vekst

Oppnåelse – Streve mot kompetanse og suksess

Frihet – påstand om selvbestemmelse og autoritet

Kunnskap – sondering, spørrende og holde seg informert

Kreativitet – Verdsetter fantasi, originalitet, og kreativ aktivitet.

Orden: dimensjonen forplikter en til sine prinsipper og rasjonalitet (Schnell, 2021, s. 61).

Kilder:

Tradisjon – Holde fast på skikker og normer

Praktisk – Viktighet av funksjonalitet og nytte

Moral – Orientert av noe satte retningslinjer og standarder

Fornuft – Realisme og rasjonalitet

Velvære og tilhørighet: dimensjonen forpliktelsen til å ha det gøy, sosialt og føle seg bra (Schnell, 2021, s. 61).

Kilder:

Samhold – bry seg om nærhet og sosial omgang.

Gøy – Humor, underholdning og fornøyelse

Kjærlighet – Dedikasjon til romantisk kjærlighet og intimitet

Komfort – Etterlyse nytelse

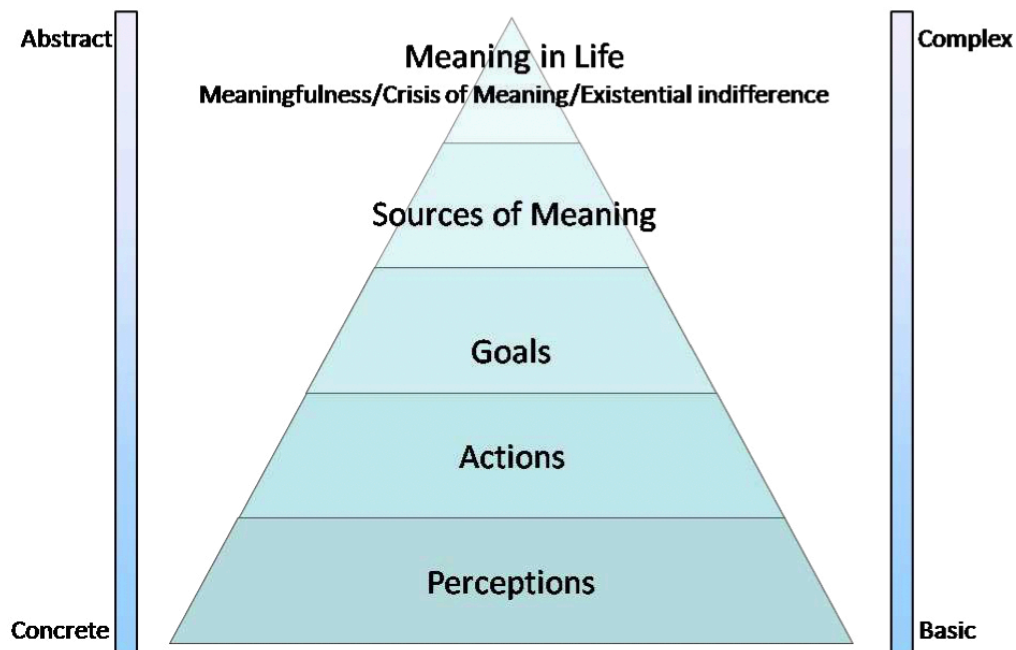
Omsorg - Viktigheten av hjelpsomhet og medfølelse

Oppmerksomhet – Mindfulness og adlyde ritualer

Harmoni – Intra- og interpersonale balanse og synkronisme.

2.1.3 Meningspyramiden

Meningsdannelse skjer over flere stadier og nivåer av aktivisering og bevissthet (Schnell, 2014, s. 177). Dette varierer i kompleksitet og i hvor abstrakt det er. Det er en hierarkisk modell (figur 1) som starter med det konkrete og enkle og ender i det mest komplekse og abstrakte, forståelsen av mening i livet (Schnell, 2014, s. 177). *Perceptions* er den stimuli vi tar inn over oss, slik vi oppfatter verden. Dette leder til *Actions*, handling mot et *Goal*, mål, der man vil være. *Kildene til mening* er de underliggende orienteringene som ligger i mennesker som kognisjon, oppførsel, og emosjoner (Schnell, 2014, s. 177). Kildene er som oftest ubevisste, men de kan identifiseres og diskuteres (Schnell, 2014, s. 177). De strukturerer livet for at det skal gi mening, uten at man søker det eksplisitt. Øverst på pyramiden finner vi *Meaning in Life*, eller *mening i livet*. Dette er evalueringen av sitt eget liv som mer eller mindre meningsfullt, eller manglende av mening. Schnell plasserer *Meningsfullhet* og mangel på mening i to forskjellige dimensjoner .



Figur 1: Den hierarkiske meningspyramiden (Schnell, 2021)

Vi vil nå se på betydningen av de ulike forståelsen av mening i livet: *Meningsfullhet*, *Meningskrise*, *Eksistensiell Likegyldighet*.

Meningskrise

Når man føler at de nevnte nøkkelementene ovenfor ikke er som de skal så havner man i en meningskrise. Det vil si å oppleve livet om ikke-koherent og frustrerende tomt. På den andre siden av skalaen for meningsfullhet så finner vi meningskrisen. Dette uttrykket beskriver Schnell som en bevisst forståelse av sitt liv som frustrerende tomt, uten noe poeng, og manglende følelse av mening. Hvor meningsfullt liv ofte er en ubevisst tilstand, så er meningskrisen en mer erfaringsbasert og bevisst erkjennelse (Schnell, 2014, s. 178).

Eksistensiell likegyldighet

Lenge forstod man *Mening i livet* som at man enten hadde det eller at man ikke hadde det. SoMe-undersøkelsen har funnet en gryende trend som Schnell kaller *Existential Indifference* – Eksistensiell Likegyldighet (Schnell, 2014, s. 185). Denne tredje form for mening har dukket opp på skalaen. I teorien har den blitt kommentert av flere som eksistensielt vakuum (Frankl, 1994). Den er mest vanlig blant unge, single og ugifte (Schnell, 2014, s. 185). Det som preger denne demografien er mangel på engasjement. De scorer ofte lavt på horisontal og vertikal selv-transcendering (Schnell, 2014, s. 186). Men, det kan ikke sammenlignes med meningskrise når det kommer til opplevelsen av hvordan man har det. Samtidig, kan de heller ikke kalles glade, kommenterer Schnell (Schnell, 2014, s. 186). Dette kan ofte sees i sammenheng med at man har liten kontroll over eget liv, som for eksempel utdanning og meningsfull jobb (Schnell, 2014, s. 186). Men, det man trenger er dekket som velferdsstaten dekker for dem. Hvor man har mye frihet til å velge hva man vil gjøre så er det lettere å finne noe meningsfullt. På den andre siden så finner man i land hvor levestandarden er lavere og ikke har det samme nettverket til å passe

på en finner man helle rikke de eksistensielt likegyldige(Schnell, 2014, s. 186). Dette er antakeligvis på grunn av at man ikke har den økonomiske roen til å bli likegyldig.

Meningsfullhet

Følelsen av meningsfullhet definerer Schnell som «den fundamentale følelse av mening, som stammer fra deltakelse og absorpsjon fra livet. Basert på at livet oppleves som *koherent, signifikant, har retning, og tilhørighet*» (Schnell, 2009, s. 495). Schnell anser disse som nøkkelementer for følelse av mening (Schnell, 2014, s. 178).

Koherens

Koherens er man at man har oppfatter en indre sammenheng både vertikalt og horisontalt hos seg selv. Den vertikale koherens går ut på at det er sammenheng mellom de ulike nivåene i pyramiden. Den horisontale koherens handler om en sammenheng og harmoni internt på ett nivå. Det vil si at man ikke har ulike mål som skaper paradoks hos en selv. Dette gjelder på alle nivåer i pyramiden. At man opplever koherens både vertikalt og horisontalt er essensielt, ifølge Schnell (Schnell, 2014, s. 178).

Retning

Å vite hvor man vil og skal er viktig for følelsen av meningsfullhet (Schnell, 2014, s. 178). Å ha en retning er å kunne orientere seg etter de mål man har og personlig utvikling. Hvorvidt dette er bevisst retning er Schnell ikke tydelig på, men det må forstås som mye annet at dette kan være underliggende og ubevisst retning (Schnell, 2014, s. 178).

Signifikans

Hvordan man oppfatter sin egen signifikans, viktighet av sine handlinger, er viktig. Man har da troen på at sine egne handlinger vil skape en effekt på en eller annen måte. Om det man gjør ikke får konsekvenser eller har påvirkning så vil det være meningsløst og gjøre noe (Schnell, 2014, s. 178).

Tilhørighet

Følelsen av å være del av noe større enn en selv er sentralt for følelse av meningsfullhet. Dette motarbeider isolasjon og fremmedgjøring. Å plassere seg selv inn i en større kontekst fremhever følelsen av mening. (Schnell, 2014, s. 178)

2.1.4 Schnells funn ved SoMe

Å danne seg en mening skjer ubevisst hos mennesket (Schnell, 2014, s. 178). Menneskets følelse av mening i livet er en kombinasjon av de ulike dimensjonene og kildene presentert ovenfor. For en religiøs person vil man vektlegge noen kilder i andre dimensjoner enn en ateist for eksempel. Den troende vil ha kilder til mening innenfor den *vertikal selvtranscenderende* dimensjonen, men det vil ikke ateisten. Som en erstatning vil ateisten vektlegge andre kilder for å kompensere. Den kan da som et eksempel ha kilder til mening i *Velvære og tilhørighet*-dimensjonen og den *horisontale selvtranscenderings dimensjonen*. Alle mennesker har mange forskjellige kilder og fra flere dimensjoner. Hvordan de er vektet i sitt eget liv kan også variere. Men, hver av kildene nevnt ovenfor er positivt relatert til mening. Schnell er tydelig på at jo flere kilder man har, jo bedre er det (Schnell, 2014, s. 187). Det er bedre for følelsen av mening, men òg at man står mer stødig i møter med problemer. Så hvordan blir man mest lykkelig? Det er selvfølgelig ikke et entydig svar på, men som et eksempel for modellen så er det når man utfyller alle dimensjoner (Schnell, 2014, s. 187). Det vil si at man selvrealiserer seg selv, nyter livets goder og relasjoner, holder fast ved orden og normer, men er også villig til å gå utover seg selv og ta ansvar for andre utenfor sin nærmeste krets rundt seg, dette kan også relateres til en Gud e.l. Dette er oppskriften på mening, i følge Schnell (Schnell, 2014, s. 187). Denne oppskriften må ikke forveksles med lykke, eller glede. Dette gjelder for mening. Hvordan mening påvirker emosjoner kommer vi tilbake til.

Det er i møte med en meningskrise at det kan skje endringer i sine meningskilder (Schnell, 2021, s. 105). Ved å stille spørsmål ved sine kilder eller at en kilde blir tatt vekk, eller kriteriene for meningsfullhet blir brått endret kan man havne i en meningskrise, ifølge Schnell (Schnell, 2021, s. 105). Et eksempel kan være at man har stor vekt på *Velvære og tilhørighet*-dimensjonen og havner på sykehus. Denne dimensjonen vektlegger velvære og sosial omgang. I møtet med frykt for sin egen helse og ensomheten av en sykehusseng mister man tilknytningen til kildene sine. Dette kan skape en meningskrise. Når livet er meningsfullt kan man føle en status quo. I motsetning til dette har man meningskrisen som røkkes med status quo. Meningskrise trenger ikke å være utelukkende negativt, men kan være en nødvendig endring. For man kan ha behov for en meningskrise for å skape en viktig endring i livet (Schnell, 2021, s. 106).

2.1.5 Mening og følelser

Meningsfullhet er ikke en følelse, sier Schnell (Schnell, 2014, s. 187). Den kan mer sammenlignes med en følelse av tillit så lenge den oppfyller kravene om koherens, retning, signifikans, og tilhørighet over lengre tid. Vanligvis legger vi ikke merke til vår følelse av mening, men den ligger mer og vaker, som en følelse av tillit og tilfredshet (Schnell, 2014, s. 187). Av og til kan man oppleve livet som spesielt meningsfullt. Disse episodene kaller Schnell «experiences of transcending», en «ut-av-deg-selv-opplevelse» (Schnell, 2014, s. 189). Det er opplevelser hvor man føler livet spesielt meningsfullt. Dette kan bli utløst av spesielle hendelser eller ritualer. De føles ikke framprovoserte, men som mottatt og gitt (Schnell, 2014, s. 189). Korrelasjonen mellom meningsfullhet og velvære er $r=.50$ (Schnell, 2014, s. 187). Det er vanskelig å regne på og dette antas å være på grunn av dets tette relasjon til manglende følelse av mening og manglende velvære. Som Schnell oppsummerer det så er meningsfullheten en fasilitator for velvære, men langt ifra en garantist for positive emosjoner eller fraværet av negative emosjoner (Schnell, 2014, s. 187).

Man har ofte valg i livet om man har lyst til å gjøre det som er meningsfullt eller det som er behagelig (Schnell, 2014, s. 188). Det som er behagelig gir nytelse og positiv affekt, mens det meningsfulle kan være mer krevende og utfordrende. Her skiller man mellom den hedonistiske orienteringen og den eudamonistiske orientering (Schnell, 2014, s. 188). Hvor den hedonistiske orientering er ute etter å leve så behagelig, nytelsesbasert som mulig og den eudamonistiske fokuserer på å gjøre det som er riktig, men ikke nødvendigvis mest behagelig. Dette er ment som et eksempel på hvordan livet som meningsfullt er ikke alltid et lett liv. Det omfavner hele

livet. Det som er meningsfullt er ikke direkte tilknyttet positiv affekt. Men, å gjøre meningsfulle ting handlinger gjennom krevende situasjoner kan skape lykke (Schnell, 2014, s. 188).

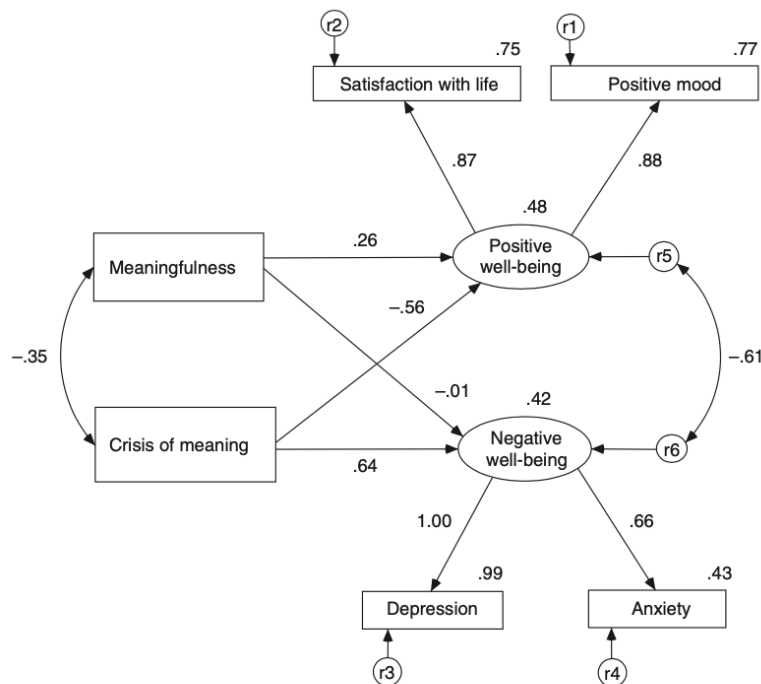
2.1.6 Mening og helse

Mening blir ofte brukt som noe positivt når det kommer til helse og hvordan man møter sykdom (Schnell, 2014, s. 188). Hovedårsaken for dette er meningens motivasjon i en tøff situasjon. Den gir først og fremst motivasjon til å leve, men også å leve sunt. At man har lyst til å ta gode valg for seg og dermed leve lengre stammer fra en motivasjon om å ville leve i utgangspunktet. Dette er vist hos både Mascaro & Rosen, og Park (Schnell, 2014, s. 188). Ved situasjoner hvor man blir sengeliggende eller mer stillesittende har mening en verdi når det kommer til å redusere den negative innflytelsen på velvære (Schnell, 2014, s. 189). Meningen gir perspektiv forbi den nåværende situasjon. I møte med spesifikk sykdom kan det å gi sykdommen mening ha en positiv effekt. Ved å snakke sykdommen opp og alt det gode som kommer av det kan man komme positivt ut av det. Dette er omdiskutert om hvorvidt det faktisk har helseeffekt, men det kan være en mestringsstrategi i møte med en uvant og vanskelig situasjon (Schnell, 2014, s. 189). Istedenfor å bare fokusere på enkelthendelser og situasjoner kan man se effekten av mening i helse i det større bildet. Da blir meningen mer som et fundament for livet. I møte med eksistensielle utfordringer som sårbarhet, dødelighet, frihet og ansvar kan man anerkjenne de med hele seg. Dette betyr ikke at man må vri alt som skjer til en positiv mening. Ved å kjenne livet som koherent, med retning, signifikant, og tilhørende kan man sette seg selv og hendelsen inn i et større bilde (Schnell, 2014, s. 189).

2.1.7 Mening og psykisk helse

Hvordan mening i livet påvirker vår psykiske helse er et viktig resultat av SoMe forskningen. Gjennom kvantifiserbare tall kan man se hvordan mening og velvære korrelerer, samt meningskrise korrelerer med velvære (figur 2). Schnell bruker nevrotisisme, angst og depresjon som indikatorer negativ velvære (Schnell, 2009, s. 492). Vi vil her se på hvordan mening og meningskrise påvirker vår velvære og psykiske helse. Som utgangspunkt for å forstå *Livsmening og mental mestrings i koronakrisen* (2020) og svare på problemstillingen vil vi gjøre

rede for meningsfullhet og meningskrise sin påvirkning på velvære og som følge av dette deres påvirkning på nevrotisisme og angst, depresjon.



Figur 2 (Schnell, 2009, s. 493)

Meningsfullhet er moderat til sterkt relatert til en positiv følelse av velvære (figur 2). Men, det kan ikke knyttes til en hedonistisk forståelse av velvære (Schnell, 2009, s. 496). Å oppleve livet som meningsfullt vil ikke si at livet oppleves som gøy eller fri for negative affeksjoner. Det er mer opplevd som et liv levd bra, som Schnell sier, på en eudaimonistisk måte (Schnell, 2009, s. 496). Det er derimot liten korrelasjon mellom et meningsfylt liv og nevrotisisme, angst og depresjon (figur 2). Det er ingen tydelige tegn på at et meningsfylt liv skal påvirke følelsen av negativ velvære. Dette betyr at man kan oppleve livet som meningsfylt i en vanskelig situasjon med negativ velvære. Derfor er ikke å oppleve livet som meningsfylt et skjold mot angst og depresjon (Schnell, 2009, s. 496). Sett fra en annen side så er heller ikke depresjon eller angst et tegn på fravær av mening i livet. Mening kan derfor også oppleves i ustabile og vanskelige perioder i livet. Heller ikke fraværet av mening må nødvendigvis framprovosere angst og depresjon (Schnell, 2009, s. 496).

En meningskrise, derimot, har en tett tilknytning til negativ velvære (Schnell, 2009, s. 493). En meningskrise er en meget ustabil tilstand med mangel på følelse av mening og stor ustabilitet

(Schnell, 2009, s. 496). Det kan også være konsekvensen av psykologiske problemer som for eksempel depresjon over tid eller utslettelsen av ens selv gjennom rus (Schnell, 2009, s. 496). Dette går altså begge veier. Om man ser på livet sitt som frustrerende tomt og ensomt så vil dette òg ha en negativ korrelasjon med positiv velvære (figur 2).

Hvis man skal se på meningsdimensjonene opp mot velvære så er det ingen av dimensjonene som gir negativt utslag (Schnell, 2009, s. 496). Det er allikevel noen av dimensjonene som viser moderat større påvirkning på ens velvære enn andre dimensjoner. *Velvære og tilhørighet* for eksempel viser de største effektene på positiv velvære (Schnell, 2009, s. 496). Det er antakeligvis på grunn av at dimensjonen er eksplisitt ute etter å heve følelsen av velvære. Hva gjelder denne dimensjonen kan man også se en reverserende effekt hvor de som opplever godt humør og er fornøyde vil oppsøke kilder til mening som *gøy, harmoni og samhold* (Schnell, 2009, s. 496). Den *vertikale selvtranscenderende* dimensjonen viser også tegn til korrelasjon med positiv humør og tilfredstillelse ved livet (Schnell, 2009, s. 496). Mens Orden oppfyller mer bare den kognitive delen av velvære, tilfredstillelse i livet (Schnell, 2009, s. 496). Ifølge ulike regresjonsmodeller er *Velvære og tilhørighet* mest sannsynlig til å gjøre en tilfreds i livet (Schnell, 2009, s. 496). Kildene til mening, i *Velvære og tilhørighet*, søker glede og samhörighet som gir et bedre utslag på positivt humør enn kildene til mening i *selvaktualisering* og *selvtranscendering*. Dette bekrefter tidligere teorier om at det å ha nære, gode relasjoner er viktig for et godt liv (Schnell, 2009, s. 496). I tillegg til *Velvære og tilhørighets*-dimensjonen er også *Vertikal Selvtranscenderende* også positivt for humør (Schnell, 2009, s. 496). Å føle en tilhørighet til en religion eller spiritualitet relateres til positiv affekt. Noe overraskende er det at *Horisontal Selvtranscendering* slår negativt ut på humør (Schnell, 2009, s. 496). Dette er spesielt knyttet til kilden *Kjenne seg selv*. For det å kjenne seg selv vil som oftest være positivt på et eksistensielt plan, men prosessen for å finne det selvet er ofte en vond prosess som ikke slår positivt ut (Schnell, 2009, s. 496). Alt-i-alt er det lav variasjon mellom dimensjonene. Det er kildene til mening i samspill med de andre nivåene i den hierarkiske modellen som vil påvirke dette, som for eksempel personlige mål, personlighetstrekk og stimuli fra utsiden (Schnell, 2009, s. 497).

2.1.8 Mening som buffer i pandemi

Schnell har hatt flere forskningsprosjekt om mening i livet under koronakrisen. Dette er antakelig på grunn av krisens store utslagsfelt på befolkningen som rører ved kildene til mening i våre liv. I tillegg til *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020) så har hun i samarbeid med Henning Krampe skrevet en artikkel om *Selvkontroll og Mening i livet som buffer mot stress under covid-19-pandemien* (Schnell & Krampe, 2020). Den ble publisert 23. September 2020 og ligger tett opp mot avhandlingens tema og vil derfor bli brukt mye. *Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire* ble her brukt for å se på *meningsfullhet* og *meningskrise* under pandemien.

Demografien bestod hovedsakelig her av tysktalende mennesker fra Tyskland (52%) og Østerrike (38%) (Schnell & Krampe, 2020, s. 5). Undersøkelsen ble gjort på to forskjellige tidspunkt som kan vise en progresjon i resultatene (Schnell & Krampe, 2020, s. 4). Vi skiller derfor mellom grupper under lockdown, og etter. De tok utgangspunkt i PHQ-4 som indikator på covid-19 stress og så på det opp mot meningsfullhet og selvkontroll (Schnell & Krampe, 2020, s. 5). Resultatene deres beskriver en relevant belysning av mening i livet sin rolle i koronakrisen. De bekrefter at Covid-19 har bidratt til økt mental stress (Schnell & Krampe, 2020, s.11). Stresset stammet fra hvordan å beskytte seg selv og sine nærmeste, forvirring, frustrasjon, sosial isolasjon, og frykt for fremtiden (Schnell & Krampe, 2020, s. 11). De peker på selvkontroll og mening i livet som anerkjente psykologiske ressurser (Schnell & Krampe, 2020, s. 3). Avhandlingen legger fokus på mening i livet i artikkelen. Det refereres til her som en viktig faktor for evne til motstandsdyktighet og mestring. De bekrefter meningsfullhet som en viktig buffer i møte med kriser (Schnell & Krampe, 2020, s.11). PHQ-4 økte ved Covid-19 stress. Når meningsfullhet økte, sank phq-4 og Covid-19 stress (Schnell & Krampe, 2020, s.8). De med lav meningsfullhet hadde de høyeste PHQ-4 nivåene. Covid-19 stress og meningskrise var også indikatorer på høy PHQ-4. De som hadde høy Covid-19 stress under lockdown, fikk høyere PHQ-4 etter lockdown. Dette er også vist i flere andre land (Schnell & Krampe, 2020, s. 11). Den demografien som var mest stresset var yngre mennesker, mennesker som ikke hadde partner, som bor alene og avgrenset leveområde. Arbeidsledighet var også indikator på Covid-19 stress. Det var betraktelig mindre Covid-19 stress hos de som kjente på en mening i livet fra før av (Schnell & Krampe, 2020, s. 11). Dette begrunner de med at mening i livet gir en stabil eksistensiell grunnmur til å mestre vanskelige livshendelser (Schnell & Krampe, 2020, s. 11).

Endel opplevde lav meningsfullhet etter lockdown sammenlignet med under lockdown. Dette forklarer de gjennom et interessant poeng om at gjennom den hierarkiske modellen for mening i livet var det lett å forholde seg til hva sin rolle i samfunnet var med tydeligere regler under lockdown, sammenlignet med usikkerheten etter lockdown (Schnell & Krampe, 2020, s. 13). Lovgivningen oppfylte alle de fire kravene for følelsen av mening: Alle mennesker betydde noe (signifikans), hva man måtte gjøre var tydelig og forklart (orientering), direktivene gjaldt for alle og alle deler av livet (koherens), og alle var i fare og det kunne bare gjennomføres om alle jobbet sammen (tilhørighet) (Schnell & Krampe, 2020, s. 13). Dette kan ha bidratt til at PHQ-4 økte etter lockdown ettersom det ikke var like tydelig hvordan man skulle leve lenger. Meningskrise, på den andre siden, ble dobbelt så vanlig under lockdown (Schnell & Krampe, 2020, s. 12). Dette kommer av tilpasningen til et nytt levesett.

2.2 Livsmening og Mental Mestring i Koronakrisen

I avhandlingen brukes studiet *Livsmening og erfaringer med koronakrisen* (2020) som eksempel på koronapandemien som krise. Dette studiet er et tverrsnitts-studie som undersøker betydningen av meningen i livet for å håndtere koronakrisen. Studiet er utført av en prosjektgruppe ledet av Lars Johan Danbolt og Gry Stålsett, i samarbeid med ulike forskere fra forskjellige universitet. Den tar utgangspunkt i Tatjana Schnell sin forskning på kilder til mening. Det vil si å lete etter mening, meningskriser og hva slags kilder folk har til mening i livet. Deretter blir dette knyttet opp mot hvordan vi reagerer emosjonelt, og våre følelser i denne tiden, samtidig som de ser på hvordan man forstår den koronakrisen og tilliten man har til sentrale myndigheter og helsetjenester. Tallene som blir presentert er basert på tall fra undersøkelsen gitt gjennom forskerne Danbolt, Isene og Stålsett sin artikkel *Behov for Gudshus? Emosjonelle erfaringer og mentale strategier fra første nedstegning i Norge under pandemien, våren 2020* som er under publisering. I vedlegg 1 er matriseutregningen for korrelasjonene mellom de ulike variablene hentet fra studiet.

Dataen er samlet gjennom et nettskjema hvor de fleste av spørsmålene har satte svaralternativer som man krysser av på. Det er også mulighet for å gi frie svar på hvordan man har opplevd krisen. Bakgrunnen for undersøkelsen finner man i Schnells empiriske forskning på mening i livet og mental helse, og forholdet mellom mening og velvære blir moderert gjennom

selvregulering. Et annet fokuspunkt er religiøsitet og spiritualitet som kan gi hjelp og styrke i kritiske situasjoner. Det siste området de fokuserer på er konspirasjonsteorier og dets tilknytning til hvordan man håndterer kriser.

«Studien vil gi ny og viktig kunnskap om hvordan folk emosjonelt, eksistensielt og psykisk gjennomlever en omfattende og alvorlig krisesituasjon, samt betydningen av mening i livet for denne prosessen» (Livsmening Og Mental Mestring i Koronakrisen – Center for Psychology of Religion, 2020).

I perioden 7. mai – 7. juni 2020 ble det gjennomført en internetbasert studie. Det vil si omtrent seks uker at landet stengte ned og regjeringen innførte de største innskrenkingen av nordmenns frihet i fredstid. Studien er finansiert og driftet fra Religionspsykologisk senter i Sykehuset Innlandet og gjennomført i samarbeid med MF vitenskapelig høyskole

Studien inkluderte en rekke spørsmål om hvordan folk opplevde og tilpasset seg under den første karantene tiden i koronakrisen, samt ulike spørsmål om tro, holdninger og emosjonelle erfaringer En stor del av spørsmålene som gikk spesifikt på opplevelse og håndtering av koronakrisen, er hentet fra en samarbeidende studie gjennomført i Østerrike og Tyskland (Schnell & Krampe, 2020), men det ble også laget også spørsmål på bakgrunn av reportasjer i mediene om hva folk gjorde under nedstengingen våren 2020 (Danbolt et al., 2021). Dette ga til sammen 36 utsagn om erfaringer med koronakrisen som deltagerne i studiet ble bedt om å ta stilling til med svaralternativer 1 (stemmer ikke) til 6 (stemmer helt). Det digitale spørreskjemaet hadde også en rekke spørsmål om psykologiske forhold, religiøsitet og holdninger.

Informasjon om studien ble lagt ut på ulike nettsider og kunngjort gjennom sosiale medier, og det ble sendt informasjon til en rekke organisasjoner og instanser i samfunnet. Denne formen for datainnsamling gir ikke grunnlag for at studien er representativ på nasjonalt nivå, men den er velegnet når hensikten er å få et rikt materiale for å utforske mulige sammenhenger og assosiasjoner mellom ulike variabler i et felt som fra før av er lite utforsket (Danbolt & Stålsett, 2021).

Det ble brukt Nettskjema.no, et online verktøy for forskning som drives av Universitetet i Oslo og benyttes av mange av de andre studiene som er gjort på koronasituasjonen gjennom 2020.

Analysene som er anvendt og som blir referert til i denne avhandlingen er korrelasjoner, krystabuleringer, faktoranalyser og gjennomsnittsberegninger ble utført via statistikkprogrammet SPSS 26.

Det var 1225 deltakende i undersøkelsen (n=1225). De fleste spørsmålene er formulert slik at man må plassere seg fra uenig til enig på en skala fra 1-5. Og noen av spørsmålene er tydeligere ja, nei, vet ikke. Det var frivillig å delta og man ble ikke kompensert. 73,2% av deltakende i undersøkelsen har identifisert seg som kvinne, 26,6% som menn, og 0,2% har identifisert seg som noe annet. Den store andelen som identifiserer seg som kvinner kan og vil ha et utslag på undersøkelsen. Det er ikke gjort rede for hvordan, men er verdt å legge merke til. Når det gjelder ulike nasjonaliteter var 95,5% nordmenn, 1,4% fra Sverige, 0,4% fra Danmark, og 0,4% fra andre land. Av konfesjonell tilhørighet svarte 58% at de tilhørte Den norske kirke. Dette er et stykke unna den norske befolknings gjennomsnitt som ligger på 69%. Bosituasjon vil spille en stor del i forskningen. Her kan vi se at 20,3% bor alene, mens hele 67,8% bor sammen med ektefelle/partner/samboer, som er den største delen av de som svarte på undersøkelsen. 52,9% var gift, 14,5% samboere og 15,6% var single. En stor del av massen har noe form for høyere utdanning. 87,6% har fullført en utdanning på høyskole eller universitet.

2.2.1 Rutiner og aktiviteter

De fleste vedlikeholdt sine faste rutiner i hverdagen (82,9%), og dette var stor betydning for dem. Fritidsaktiviteter endret mye under denne perioden hvor 32,6% rapporterte om andre fritidsaktiviteter enn det de pleide. Hele 59,9% brukte og oppsøkte naturen mer enn før og 36,7% leste mer nå enn før pandemien.

Det ble vist et stort savn etter kulturelle opplevelser (71,2%), og halvparten rapporterte at de erfarte et større behov for kultur under krisen. Dette gjaldt både enkel underholdning for å slappe av (48,3%), men også for å gå til kirken, Moskeen eller andre tempel (27,7%). 52,9% erfarte kulturelle aktiviteter som et avbrekk fra alt det seriøse som var rundt dem.

2.2.2 Emosjonelle erfaringer

Det var en stor del av deltakerne i undersøkelsen som så optimistisk mot fremtiden og rundt situasjonen. 87,9% svarte at de trodde at de ville komme seg godt gjennom krisen de neste månedene og at de ville lære viktige ting fra koronakrisen (86,7%). Som et eksempel på dette svarte 79,1% at de håpet at krisen ville få oss til å roe oss ned som et samfunn. Nesten halvparten (48,5%) mente at de hadde blitt mer oppmerksom på mindfulness, og å være tilstede i eget liv. 35,1% svarte at de hadde blitt mer bekymret for klimaet. 61% mente at koronakrisen ville endre vårt levesett til det bedre, og 41% svarte at de trodde livet bli som før etter krisen.

Men, det var også de som hadde negative følelser og tanker under koronakrisen. 11,3% sa at de fant krisen u håndterlig, og så mye som 39,1% at de trodde koronakrisen ville senke levestandarden vår. 31,3% rapporterte om at de var redd for pandemien og hva som ville skje oss. 17,7% fortalte at de var irriterte. 17,1% følte seg sårbare og «hudløse». 8,2% sa at de var noe likegyldige til koronakrisen.

2.2.3 Relasjoner og omsorg

De aller fleste av deltakerne i undersøkelsen (98,2%) svarte at de brydde seg om hvordan deres familier og samboere hadde det, og mange (73,6%) brydde seg også om sine naboer. En stor del (62,1%) erfarte at deres relasjon til familie og andre nære personer i deres omgangskrets hadde blitt bedret gjennom krisen, men 15,1% erfarte at andre hadde blitt mer aggressive. I både jobblivet og hjemme erfarte 11,3% at noen brukte koronakrisen som en unnskyldning for å utøve maktmisbruk over en selv. 13,2% rapporterte at de følte seg overlatt til en selv. Deltakerne i undersøkelsen taklet isolasjon og ensomhet forskjellig. Hvorav hele 76,1% svarte at de trivdes godt alene. En tredjedel (35,6%) mente at på grunn av koronakrisen så ville de holde mer avstand til andre i fremtiden.

2.2.4 Variabler

Avhandlingen tar hovedsakelig utgangspunkt i Sources of Meaning kategorien av spørsmålene. Basert på funnene her er det blitt gjort faktoranalyser som har gruppert sammen svar for å få en lettere sammenheng mellom de ulike grupperingene. Det er deretter blitt gjort korrelasjonsanalyser av de gjeldende faktorene. De faktorene vil brukes som variabler. Mitt utgangspunkt vil være variablene «meaningfulness», «crisis of meaning», «phq4», «Cov_stress». Meaningfulness og crisis of meaning er basert på “Sources of meaning”

spørsmålene. “phq4” er en samlebetegnelse for generell psykisk ubehag basert på kjernesymptomer av angst og depresjon. Disse kjernesymptomene er også delt inn i hver sin variabel: «phq4_anx» og «phq4_depr». Det vi er ute etter å finne ut av gjennom undersøkelsen er hvordan sources of meaning variablene «meaningfulness» og «crisis of meaning» korrelerer med de ulike variablene. Dette kan fortelle oss noe om hvordan følelsens av mening kan påvirke subjektet i møte med en krise. Basert på de korrelasjonskoeffisienter som vi finner mellom variablene kan vi igjen utrede for betydningen av følelsen av mening.

Korrelasjoner:

Meaningfulness (Vedlegg 1):

Crisis of meaning : -,372

Generativitet: ,730

Religiosity: ,575

Spirituality: ,615

Phq4: -,226

Phg_depr: -,253

Phq_anx: -,152

Conspir_ment: INGEN

COV_stress: -,288

Meaningfulness har korrelasjoner som ligger tett opp mot det Schnell har funnet I sine tidligere undersøkelser med SoMe Questionnaire i Norge. Den scorer høyt med generativitet, som er kilden for sitt ettermæle. Dette er kjent for å få høy koeffisient med meningsfullhet. Religiositet og spiritualitet har høy korrelasjon med følelsen av mening. Religiositet har ,575, og Spiritualitet har en korrelasjon på ,615, noe høyere enn religiositet. Phq4 har en negativ moderat korrelasjon med meningsfullhet. Dette ser man også hos phq_depr (-,253) og hos phq4_anx (-

,152). Tallene for følelsen av meningsfullhet og konspirasjonsmentalitet er ikke sammenhengende og signifikant. Det finnes altså ingen sammenheng mellom de to. Et interessant tall er korrelasjonen mellom Meningsfullhet og Cov_stress på -,288. Tallene vil bli drøftet under drøftelsesdelen av avhandlingen.

Crisis of meaning (vedlegg 1):

Meaningfulness: -,372

Generativity: -,169

Rel og spir: Ingen

PHQ4: ,605

Phq_depr: ,598

Phq4_anx: ,490

Selvkontroll: -,363

Conspi Ment: ,158

COV_stress: ,505

Meningskrise har tilsvarende korrelasjon med meningsfullhet på -,372. Den viser en svak korrelasjon med generativitet på -,169, men gir allikevel en indikasjon på deres relasjon som variabler. Korrelasjonen mellom meningskrise og de to variablene religiøsitet og spiritualitet er ikke signifikant. Men, den korrelerer ganske sterkt med phq4. Dette gjelder også for phq4_depr (,598) og phq4_anx (,490). Selvkontroll variabelen har en svak negativ korrelasjon på -,363. Konspirasjonsmentalitet korrelerer med meningskrise i svak grad på ,158. Til slutt kan man se at meningskrise korrelerer moderat sterkt med Covid stress.

2.3 Pargaments mestringsprosess

2.3.1 Mestringsaktiviter – en prosess

Pargament tilhører den kognitive mestringspsykologien. Her beskrives mennesket som et handlende subjekt, og teorien blir ofte satt i motsetning til den dynamiske psykologien. Fokuset hos Pargament er å løfte frem de underbevisste forsvarsmekanismene som bor i mennesket. Målet er å bevisstgjøre om de mekanismer i mennesket som brukes for å møte farer og trusler. Slik kan man jobbe med problemarbeidelse og følelsesmessig tilpasning hos mennesket (Danbolt, s.129). Før vi går inn i denne mestringsstrategiske prosessen må vi se på noen uttrykk vi finner hos Pargament som ligger som et bakteppe for hans teori.

Orienteringssystem: Dette er en referanseramme alle mennesker har. Det er det system man er bygget opp av og som man møter verden med. Basert på sitt orienteringssystem så vil man møte verden forskjellig. Dette er utgangspunktet for hvordan man takler en stressor. Systemet består av vaner, verdier, relasjoner, overgripende forestillinger og personlighet.

Signifikans: Pargament bruker dette ordet om livets ytterste anliggender. Det betyr de tingene som gir livet betydning, hva som er viktig. Dette er gjerne temaer som liv, død, tragedie og urettferdighet. Signifikans kan bli funnet både i positive og negative aspekter av livet.

Vi vil nå gå gjennom mestringsprosessen hos Pargament. Denne prosessen er et resultat av menneskets søken etter forståelse av hvordan vi møter de kritiske tidene i livet (Pargament, 1997, s. 71). I en verden som er stadig under utvikling så har de regler, roller, standarder, og moraler som en gang var endel ilagt kulturen, og tatt for gitt, nå havnet i forgrunnen hos mennesket. Hvert enkelt menneske må nå forholde seg mer aktivt til dette gjennom definisjoner og redefinisjoner (Pargament, 1997, s. 73). De kulturbærende institusjonene som religion er også et offer den akselererende kulturelle forandring. Religion hadde nærmest monopol på realitetsorienteringen og virkelighetserkjennelsen hos folk. Det blir dermed vanskeligere for folk å finne en universell overbevisende syn på virkeligheten lenger. Realitetsorientering er blitt en privatsak, en sak for individuell psykologi. Den industrialiserte frihetskultur har sånn sett lagt til rette for mestringspsykologien (Pargament, 1997, s. 74). Psykologien gjennom de omveltende historiske hendelser i det 20. århundre er med på å bane veien for mestringsteorien. Som en motreaksjon til den deterministiske psykologi så folk at mye tydet på at mennesker forholder seg ikke kun til deres intrapsyriske, biologiske, psykologiske og sosiale forhold.

Objektrelasjonsteoretikerne ble en motsetning til den dominerende psykoanalytiske bølgen (Pargament, 1997, s. 79). Forståelsen av hvordan psyken påvirker det fysiologiske ble undersøkt dypere som at det er mer en fysiske ting som påvirker det fysiologiske (Pargament, 1997, s. 80). Hvordan individet reagerer på kritiske livshendelser varierte stort. De fant også trekk blant kjente menn og kvinner at de fleste hadde gjennomgått større traumer i livet (Pargament, 1997, s. 80). «Stressende livshendelser skaper ubehag» som utsagn ble for enkelt. Deretter så de på hvordan mennesker takler oppturer og nedturen forskjellig (Pargament, 1997, s. 81). Skillet lå ikke mellom normal eller anormal, men kompetent og mindre kompetent. Effekten av dette trekker en linje til konklusjonen om at alle er en del av transaksjoner med miljøet rundt seg (Pargament, 1997, s. 81). Vi unngår, velger, lager, definerer og redefinerer de situasjoner vi møter. Dette ble viktig for flere grener av psykologi som sosial læringsteori, menneskelig økologi, generell systemteori, og fellesskapspsykologi (Pargament, 1997, s. 81). Mestringspsykologien blir påvirket av disse eksterne historiske og de interne kreftene, men først og fremst den transaksjonen som utvikles mellom individet og verden.

For å forstå hva mestringen består av beskriver han den gjennom fem kvaliteter som den innehar.

Mestring som møte mellom person og situasjon (Pargament, 1997, s. 84)

Viktig for mestring er bilde av at mennesket som kjemper så godt de kan med vanskelige situasjoner i livet. Mestring skjer i dette møtet mellom individet og en situasjon som er krevende. Mestring er en transaksjonsprosess mellom et individ, en situasjon og et større miljø.

Mestring som flerdimensjonal (Pargament, 1997, s. 84)

Mestring er ikke begrenset til én dimensjon av funksjon. Den knytter seg til alle dimensjoner av menneskers funksjon: kognitivt, affektivt, behavioristisk, og fysiologisk. Den er ikke begrenset av hva som skjer inne i individet, men opptrer i en større kontekst og relasjoner.

Mestring som flerlags kontekstuelt fenomen (Pargament, 1997, s. 85-86)

Ingen mestrer alene, selv om det kan føles sånn. Det er umulig å fjerne individet fra alle de sosiale lag man er endel av. Man tar med seg disse systemene inn i mestringen; de kan både hjelpe og sette opp hindringer i en mestringsprosess.

Mestring som muligheter og valg (Pargament, 1997, s. 86-87)

Mestring er ikke bestemt gjennom sosiale og kontekstuelle kreftene. Den emst sentrale kvaliteten hos mestring er mulighet! Muligheten for å komme tilbake fra vanskelige omstendigheter. At et problem kan forventes, forebygget, eller løst. At noe godt kan bli funnet i det vanskelige tider, eller at store tap kan bli møtt med integritet. Ikke alle muligheter er positive. Men, det viktige at innenfor mestring så har individet et valg til å velge rett. Noen situasjoner begrenser valg og muligheter gjennom innebygde reflekser og automatiske responser. Disse refleksive situasjonene er derfor ikke medregnet i mestring. Mestring frasier seg forestillingen om psykisk og sosial determinisme. Valget skiller mestring fra en forsvarsmekanisme. Alt er ikke bevisst om responsen er så innlært at man ikke tenker over det engang. Vektlegger en proaktiv valg i stressende situasjoner. Man kan ikke, ikke velge. På en eller annen måte tar man et valg, selv om det er et passivt ett.

Mangfold som kjennetegn for mestring (Pargament, 1997, s. 87-88)

Mestring kommer i mange former. Våre responser til stressende situasjoner er sjelden uniform. Generisk respons til kriser kan være skadende som leder til urealistiske forventinger og press på offeret til å svare til forventningene.

2.3.2 Åtte antakelser om mestringsprosessen:

Pargament presenter åtte antakelser om mestringsprosessen som òg går gjennom flyten i prosessen av mestring (Pargament, 1997, s. 90).

1. Mennesker søker signifikans

Mennesker strever etter signifikans i det man gjør (Pargament, 1997, s. 92). Pargament mener signifikans har tre premisser: subjektiv, objektiv og motiverende (Pargament, 1997, s. 92). Signifikans er delvis en fenomenologisk konstruksjon av tro og følelser assosiert med verd, viktighet og verdi (Pargament, 1997, s. 92). Denne konstruksjonen strever mot noe, et objekt. Objektene som streves mot er formet etter kultur og erfaring (Pargament, 1997, s. 92). Dette kan være materielt, psykologisk, sosialt, og/eller spirituelt. Alle har flere objekter, og organiserte verdier. Alle objektene «veier» ikke like mye, men noen løftes høyere enn andre og betyr mer. Signifikans, uansett om den er konstruktiv eller ikke, så blir man dratt mot den, den er motiverende (Pargament, 1997, s. 93). Det kan virke som at den ikke er det iblant, men det er mange skjulte motiverende prosesser i en oppfattelse av signifikans er uoppnåelig (Pargament, Kenneth I., 1997, s. 94). Dette punktet nevner ikke mestring, men signifikans er essensielt for mestringsprosessen (Pargament, 1997, s. 95).

2. Begivenheter er konstruert, i henhold til individet signifikans

Hendelser er konstruerte (Pargament, 1997, s. 95). De oppstår ikke ut av intet. Positive og negative hendelser er konstruerte. Man kan forberede seg, unngå og oppsøke, men hendelser blir konstruert i et søken etter de verdier og søken etter signifikans (Pargament, 1997, s. 95). Man kan derfor sette seg i en vanskelig situasjon for å nå frem til sin verdi eller signifikante objekt. Stress kan her bli sett på som nødvending, om ikke ønsket, del av livet. Noen hendelser kan man ikke forutse, som en naturkatastrofe, eller bilulykke, men vi har allikevel forberedt oss på at mange av disse tingene kan forekomme (Pargament, 1997, s. 96). Store studier har bekreftet at det kognitive konstruerer store livshendelser (Pargament, 1997, s. 96). Man skiller mellom primær vurderinger (Pargament, 1997, s. 96) og sekundær vurderinger (Pargament, 1997, s. 97). Dette er for å kategorisere kognitive konstruksjoner. Om man vurderer livshendelser som truende mot kjerneverdier så vil dette være sterke stressorer, og dermed primær vurderinger (Pargament, 1997, s. 96). Sekundær vurderinger handler om man tror at man kan takle situasjonen (Pargament, 1997, s. 98). Den sekundære samhandler med den primære vurderingen for å vurdere hvor stressende en situasjon er (Pargament, 1997, s. 98). Vi

er derfor mer sårbare når man vurderer at man ikke kan forhindre eller gjøre noe med livshendelsen, spesielt om det rører ved vår signifikans (Pargament, 1997, s. 99).

3. Mennesker har med seg et orienteringssystem inn i mestringsprosessen

Vi blir ikke bare dyttet rundt av stressende livshendelser, men i møte med kriser er vi styrt og grunnnet av et orienteringssystem i oss (Pargament, 1997, s. 99). Orienteringssystemet er en måte å se og forholde seg til verden. Det består av vaner, verdier, relasjoner, tro, og personlighet (Pargament, 1997, s. 100). Systemet blir vår referanseramme for hvordan vi forventer at verden skal være og hvordan vi møter den (Pargament, 1997, s. 100). Orienteringssystemet drar oss mot noen livshendelser og vekk fra andre. Det er fylt av ressurser (Pargament, 1997, s. 100), men også byrder i en mestringsprosess (Pargament, 1997, s. 101). Ressurser er positive bidrag for mestring. Byrder er det motsatte og holder oss tilbake.

4. Mennesker omformer orienteringssystemet til spesifikke mestringsaktiviteter.

Orienteringssystemet har potensialet til å fremme, forme og begrense en mestringsprosess på mange måter (Pargament, 1997, s. 104). I en situasjon så spør man seg «hva gjør jeg nå?». Hva man ender opp med å gjøre er mestring (Pargament, 1997, s. 104). Mestringsmetoder er aktualiserte midler for å oppnå signifikans (Pargament, 1997, s. 104). Det består av konkrete tanker, handlinger, følelser, oppførsler, og samhandling som tar plass i en krevende situasjon (Pargament, 1997, s. 104). Orienteringssystemet konkretiseres og oversettes til spesifikke metoder for mestring (Pargament, 1997, s. 106).

5. Mennesker søker signifikans i mestringsprosessen gjennom bevarings- og endringsprosesser – konservering og transformering.

I søken etter signifikans kan man si, gjøre og føle omtrent hva som helst (Pargament, 1997, s. 106). Tanker, følelser, handlinger og interaksjoner kan alle være metoder for mestring (Pargament, 1997, s. 106). Det har vært mange forsøk på å klassifisere de strukturelle

karakteristikkene ved mestringsmetoder (deskriptiv, sekvensiell, og typologisk) (Pargament, 1997, s. 106-107) . Pargament bruker en funksjonell karakteristik (Pargament, 1997, s. 108). Det skjer gjennom to funksjonelle mekanismer: konservering og transformering (Pargament, 1997, s. 108). Konservering beskytter signifikans; transformering prøver å endre det. Dette funker både mot signifikansens mål og signifikansens midler. Dette ender opp i fire mulige resultater mellom konservering og transformering av mål og konservering og transformering av midler (Pargament, 1997, s. 111). De fire resultatene er Preservering, Re-evaluering, Re-konstruksjon, eller ny-skapning.

6. Mennesker mestrer på måter som er overbevisende for dem.

Å finne signifikans i stressende tider kan være vanskelig (Pargament, 1997, s. 114). Mestringen blir begrenset av press, orienteringssystemet, og indre og ytre bånd (Pargament, 1997, s. 114). Videre, er de det begrenset av sekundære vurderinger (Pargament, 1997, s. 114). Det er dermed begrenset hva vi kan gjøre i en stresset situasjon. Det er gjerne begrenset hvor mye signifikans man kan oppnå i livet og man må velge bort noe for å oppnå noe annet, man må velge bort noe (Pargament, 1997, s. 114). For å veie opp disse fordelene og ulempene så foreslår Pargament en tredje anerkjennelse (Pargament, 1997, s. 114). Det vil si at man velger det mest tiltalende alternativet (Pargament, 1997, s. 115). Det er det alternativet som man tjener mest og mister minst signifikans. Man går for det alternativet som bruker minst ressurser og samler opp minst byrder. Så det handler ikke bare om at man går for det alternativ som gir mest signifikans, men også det som gir den letteste veien dit, letteste motstands vei. Det kan allikevel være en tøff vei, men lettest av de tøffe. Tertiær anerkjennelse omhandler både hjerte og hode (Pargament, 1997, s. 117).

7. Mestring er innfelt i kulturen.

Kulturen ligger i bakgrunnen for mestring (Pargament, 1997, s. 117). Det utspiller seg i bakevjen av de større kulturelle kreftene (Pargament, 1997, s. 117). Kultur er med på å skape de anerkjennelser, orienteringssystemer, mestringsaktiviteter, og objekter for signifikans (Pargament, 1997, s. 117). Uten den kulturelle støtten for mestring så faller man tilbake på en

selv (Pargament, 1997, s. 119). De store linjene og forståelsen av vår situasjon hviler i en kultur. Kultur gir grunnmuren, utgangspunktet for søken etter signifikans (Pargament, 1997, s. 119).

8. Nøklerne til god mestring ligger i resultatene og prosessen

Hvordan man skal evaluere en så komplisert prosess som mestring er omdiskutert og vanskelig. Pargament presenterer to tilnærminger: Resultat-tilnærmingen og prosess-tilnærmingen (Pargament, 1997, s. 119). Resultat-tilnærmingen evaluerer basert på de målbare resultater som mestringen gir. Den er svært pragmatisk og enkel, men det også dens svakhet (Pargament, 1997, s. 119). For et mestringsresultat kan fremstå positivt for noen og vil være negativt for andre. Det er derfor satt opp fem kriterier for denne tilnærmingen (Pargament, 1997, s. 120). 1) Resultatet må være relevant for kravene den stressende situasjonen presenterer. 2) Resultatene bør passe til individets objekter for signifikans. 3) De burde være sensitiv til mulighetene for feiling og suksess i mestring. 4) De burde være sensitiv overfor muligheten for at mestring kan ha forskjellig effekt over tid. 5) De burde være åpen for alle de ulike resultatene av mestring. Man må derfor være sensitiv overfor de kompromisser som kan skje.

Som en prosess kan man se på mestringsprosessen slik (Danbolt et al., 2014, s. 129):

1. Stressor
2. Vurderinger av stressorens betydning
3. Vurderinger av tilgjengelige ressurser og mulige problemer for god mestring
4. Orienteringssystem
5. Mestringsaktivitet
6. Resultat av mestringen

2.3.3 Religiøs mestring

Pargament definerer religion som «en prosess, en søken for signifikans gjennom det hellige» (Pargament, 1997, s. 32). Religiøs mestring er hvordan religion, spiritualitet, religiøsitet fungerer som mestring (Danbolt et al., 2014, s. 130). Hvordan religion opptrer/framtrer/blir brukt i en mestringsprosess kan variere. Vi vil nå se på hvordan den blir brukt, og på forskjellen mellom positiv og negativ religiøs mestring.

Religion kan ta forskjellige roller i mestringsprosessen (Danbolt et al., 2014, s. 130). Stressoren kan være religiøs gjennom innsikt oppnådd gjennom religiøse aktiviteter, eller en omvendelse. Vurderingene kan være religiøse. Man kan gjøre en vurdering av at Gud styrer hva som skjer i den gitte hendelsen. Orienteringssystemet kan være av religiøs karakter. Mestringsaktivitetene kan være religiøs gjennom rituell handling, sjelesorg, be, reformulere sitt Gudsbilde, og følelser rundt Gud. Resultatet kan og være av religiøs karakter ved at man endre sitt gudsbilde, økt religiøs velvære, tilslutning til en menighet osv. Religiøsitet som en del de ulike delene av mestringsprosessen er veldig forskjellig, og må ikke forveksles. Én aktivitet sin betydning vil variere hvor den plasserer seg i prosessen, som for eksempel bønn. Mestringsprosessen handler om en streben, et søken etter signifikans. Målet er enten å konservere og bevare, eller å transformere. Religionen og spiritualiteten vil være et middel for å oppnå dette. Så i møte med det som er vanskelig så bruker man det hellige (Danbolt et al., 2014, s. 131). Det som er hellig kan være mye forskjellig, men det er knyttet opp mot Gud, guder eller det overnaturlige. Dette kan være knyttet opp mot steder og ritualer. De spesifikke metodene som blir brukt i religiøs mestring er de som gir størst utslag . Man tyr til religiøsitet og spiritualitet som mestring på grunn av sin tilgjengelighet i orienteringssystemet (Pargament, 1997, s. 144-145).

Positiv og negativ religiøs mestring

Den religiøse mestringsprosessen kan ende i et positivt resultat eller i et negativt resultat. Det vil si om religiøsitet ble brukt til noe hjelpsomt eller til noe skadelig i mestringsprosessen. Det blir kalt positiv religiøs mestring og negativ religiøs mestring. Positiv religiøs mestring sine aktiviteter er: søke spirituell støtte, religiøs tilgivelse, samarbeidende religiøs mestring, spirituell tilknytning, religiøs renselse, vurdering av at det hellige gjør godt og religiøst fokus. Den negative mestringsprosessen består av disse aktivitetene: spirituell misfornøydheth, straffende Gud som

vurdering, interpersonlig religiøs misfornøydhet, vurdering av demoner som styrende, vurderende som Guds krefter. De bruker forskjellige varianter av religiøs tanke, følelse, oppførsel, og relasjoner i deres forsøk om å hankes med store vanskelige livssituasjoner. Effekten av positiv religiøs mestring er knyttet til gode resultater. Det vil si færre symptomer på psykologisk ubehag, og kan gjøre stressoren om til religiøs og spirituell vekst. Religion kan være en kilde til positiv mestring, men òg negativ mestring vist gjennom negativ religiøs mestring. Effekten av det ledet til emosjonell ubehag som depresjon, lavere livskvalitet, psykologiske symptomer, uforsiktighet rundt andre. (Pargament et al., 1998)

2.3.4 Oppsummering av Pargament

Det er nå gjort rede for Kenneth I. Pargament sin teori om mestring i møte med stressorer. Dette er en prosess som forklarer hvordan man møter en stressor med sitt rammeverk. Den tar utgangspunkt i at alle mennesker søker etter signifikans i livet. I møte med en stressor vil vi bruke de ressurser vi har til å strekke oss mot denne signifikansen. Vi vurderer det vi møter og avgjør om vi kan gjøre noe med det. Alle har en verktøykasse som brukes for å håndtere ulike situasjoner kalt orienteringssystemet. Den verktøykassen gir deg forskjellige redskap til å takle ulike situasjoner. Dette vil variere basert på om man ønsker å bevare signifikansen man har hatt, eller om man ønsker å transformere basert på ny informasjon.

Religiøs mestring er å inkorporere religiøsitet eller spiritualitet inn i mestringsprosessen. Det vist gjennom empirisk forskning at religiøs mestring kan ha en særdeles positiv påvirkning på prosessen. Det er allikevel forskjeller på hvordan religiøs mestring blir brukt. Positiv religiøs mestring er å bruke visse metoder som ressurser inn i prosessen som vil gi hjelpsom påvirkning. Negativ religiøs mestring er å bruke skadelige ressurser inn i prosessen. Positiv mestring bidrar til positive resultater når det kommer til mental helse og velvære. Motsatt kan vi se at negativ mestring gir negativt utslag for hva gjelder psykisk helse og velvære.

2.4 Religion, spiritualitet og helse

For å få et bilde på religion og spiritualitet sin påvirkning på mental helse vil vi nå se på ulik forskning som er gjort på området. Dette vil vi gjøre ved å se de opp mot religionspsykologene

Tatjana Schnell og Kenneth Pargaments teorier. Dette er relevant for avhandlingen fordi det utdyper religiøsitet og spiritualitet sin rolle i møte med kriser og meningsdannelse. Religiøsitet og spiritualitet er blitt valgt å se nærmere på, enn de andre kildene til mening, på grunn av deres relevans for en praktisk teologisk forståelse og tolkning av mening i livet. Dette gjøres ved å se på ulike forskningsfunn gjort om religiøsitet og spiritualitet sin effekt på mental helse (Koenig, 2012; Shechter et al., 2020; Molteni et al., 2020; Thomas & Barbato, 2020). Dette sees på først gjennom en forskningsoppsummering hos Koenig som har samlet ulike studier om religion og spiritualitet sin påvirkning på mental helse. Deretter gjøres det rede for hvordan religion er blitt brukt i en mestringsprosess i ulike kontekster. De eksempler som her er brukt er forskning fra USA (Shechter et al., 2020), Italia (Molteni et al., 2020), og De forente Arabiske Emirater (Thomas & Barbato, 2020). Bruken av disse eksemplene er relevant fordi det gir et ulike eksempler på bruk av religion og spiritualitet under pandemien. Vi skal ikke gå inn i de ulike forskningsmetodene i samme grad som Schnell og Pargament sine teorier, men se på deres resultater og hvordan de kan belyse vår forståelse av religion og spiritualitet som kilde til mening og ressurs til mestring.

2.4.1 Religion, Spiritualitet og helse

For å forstå religiøsitet og spiritualitet sin relasjon til psykisk helse så må vi se på historien bak deres relasjon. Religion, medisin og helsetjenester har hørt sammen så langt tilbake som vi kjenner til (Koenig, 2012, s. 1). De første psykiatriske institusjoner var religiøst basert på samme måte som det meste var tilknyttet kirken, for eksempel skolevesenet. I moderne tider skiltes de fra hverandre. Dette skillet knyttes ofte til Sigmund Freud sin blomstringstid (Koenig, 2012, s. 2). Det er først nå i senere tid at man ser en voksende bevegelse for å blande religion inn i forståelsen av flere emner, deriblant psykologien. I Koenig sin artikkel *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications* (Koenig, 2012) har han samlet store mengder undersøkelser og sett på deres funn under ulike temaer. Han definerer Religion og spiritualitet som like faktorer og tar dem under samme kam og kaller de for R/S (Koenig, 2012, s. 3). For å trekke frem det viktigste hos Koenig som ligger tett opp mot temaet i avhandlingen, vektlegges kapittel 4 i artikkelen. Først, vil det bli gjort rede for de positive effektene av religion i forskningen presentert av Koenig, deretter de negative effektene av

religion, og til slutt oppsummere Koenig sine funn i korrelasjonen mellom religion, spiritualitet og mental helse.

Effekten av R/S er positivt for den mentale helse kommer frem i artiklene Koenig har samlet (Koenig, 2012, s. 8). Først, de positivt assosierte temaene. De vil gjennom de fleste studier (79%) vise at R/S har en positiv effekt på humør, og velvære (Koenig, 2012, s. 4). R/S korrelerer i de aller fleste studier godt med temaer som *håp, optimisme, mening, selvtilitt, og positive emosjoner* (Koenig, 2012, s. 4). Studiene på *følelsen av kontroll* over vanskelige situasjoner var noe blandet (Koenig, 2012, s. 4). Det er fordi den indre følelse av kontroll blir noen ganger påvirket av individets opplevelse av den eksterne transcendenten (f. Eks. Gud) sin kontroll over en situasjon. Det vil si at troen på at «Gud har kontroll» kan, indirekte, gi en følelse av kontroll, ifølge Koenig (Koenig, 2012, s. 4). Det kan også medføre følelse av mangel på kontroll ettersom Gud styrer for en. De fleste studier (44%) fant en intern følelse av kontroll direkte eller indirekte gjennom R/S, sammenlignet med studier som konkluderte med negativ følelse av kontroll (33%). Når det gjelder tilgivelse, godhet og omsorg så scorer R/S veldig høyt. Alle studiene innenfor temaet var basert på selvrapportering.

Når det gjelder de mer negativt ladede temaene som depresjon, suicidalitet, angst o.l. så viser samlingen av forskning hos Koenig at religion har lav sammenheng med dette (Koenig, 2012, s. 5-7). R/S kan bidra til økt følelse av skyld, på grunn av, blant annet, fokuset på synd. Dette kan prege individet mot negative psykologiske effekt (Koenig, 2012, s. 5). De forskjellige studiene viser forskjellig, men majoriteten (61%) av studiene viser en invertert korrelasjon mellom depresjon og R/S (Koenig, 2012, s. 5, kap). Suicidalitet, forklarer Koenig, henger tett sammen med de andre temaene som selvtilitt, håp og depresjon. Om man har lite håp, lav selvtilitt og høy depresjon så vil sannsynligheten for suicidalitet øke. Derfor er sammenheng mellom suicidalitet og R/S konsistent med depresjonstallene (Koenig, 2012, s. 5). I angst-kategorien ser vi at angst kan lede folk mot R/S som en mestringsstrategi. R/S kan øke frykt og angst gjennom sine trusler om fordømmelse og fortapelse. «Religion comforts the afflicted and afflicts the comforted. (Koenig, 2012, s. 5)». Flertallet av studiene viser at R/S har en invertert korrelasjon med angst, mange viser ingen korrelasjon, men veldig få viser positiv korrelasjon mellom R/S og angst. Til slutt blant de psykologiske effektene i Koenig sin forskning, kan man se at andre psykiske plager som er mer konkrete diagnoser som psykose, bipolar lidelse o.l. Er det mye blandede resultater og noen finner ingen substansiell korrelasjon (Koenig, 2012, s. 5-

6). Et sted hvor R/S virkelig påvirker er på rusavhengighet og rusmisbruk (Koenig, 2012, s. 6). Her er det en overveldende positiv korrelasjon mellom R/S og mindre misbruk. Det kan være en ytre faktor som påvirker psykologisk velvære (Thomas & Barbato, 2020, s. 2)

De ulike studiene viser stort sett en positiv sammenheng mellom R/S og individers mentale helse. De fleste religioner er tilknyttet en positiv retning i livet som skaper positiv velvære og hjelper for å styre vekk fra ting som skaper negativ velvære. Koenig knytter dette tett opp mot Pargament sin coping teori (Koenig, 2012, s. 7). R/S gir ressurser for å håndtere stress som gir positive emosjoner. Dette skjer gjennom å knytte stressende situasjoner opp mot det transcendent. Dette kan gi subjektet kontroll og følelse av mening i møte med krevende situasjoner (Koenig, 2012, s. 7). R/S kan gi svar på eksistensielle spørsmål som dukker opp i møte med stressorer, som for eksempel eksistensiell angst (Koenig, 2012, s. 7). R/S fører ofte med seg regler og normer for hvordan man skal leve. Dette hjelper subjektet til å ikke bli stresset over alle valg som må bli tatt. Det blir ofte hjulpet til å ta gode valg for en selv som for eksempel å søke idealer, men og ta valg som å ikke misbruke rus. Nestekjærligheten går ofte igjen hos R/S (Koenig, 2012, s. 7). Dette bidrar til å både knytte seg til et fellesskap utenfor seg selv, men også gjennom relasjon i et troende fellesskap. Med ritualer og møtesteder så blir man endel av et fellesskap som er positivt for en. Det finnes også korrelasjoner til negative emosjoner for R/S. Et eksempel på dette er angsten som kan bli både utløst og hjulpet gjennom R/S, som nevnt over. R/S er blitt brukt til å rettfærdiggjøre maktmisbruk, hat, og fordommer (Koenig, 2012, s. 8). Dette kan bidra til negative psykologiske effekter.

2.4.2 Covid-19, R/S og psykisk helse

Koronaviruset har påvirket hele verden med sitt omfang. Det er blitt utført en rekke ulike studier om hvordan religiøs mestring er blitt brukt under pandemien. Det vil her presenteres et utvalg av disse studiene. Først, gjøres det rede for R/S som coping hos helsearbeidere i New York (Shechter et al., 2020), deretter R/S som mestringsstrategi i Italia (Molteni et al., 2020), og hos kristne og muslimer i de Forente Arabiske Emirater under pandemien (Thomas & Barbato, 2020). For å utdype R/S som en del av mestringsprosessen i koronakrisen er det blitt valgt ut tre undersøkelser som gir forskjellige fokusområder. Første artikkel, som blir presentert (Shechter et al., 2020), bekrefter bruken av R/S som mestring, men viser viktigheten av R/S i møte med en stressor som pandemi (Roman et al., 2020; Koenig, 2020). Deretter, ser den italienske artikkelen (Molteni et al., 2020) på hvem som bruker R/S som ressurs i mestringsprosessen.

Til slutt vil artikkelen fra de forente arabiske emirater (Thomas & Barbato, 2020) legge fokus på at om man har høyere R/S så vil den religiøse mestringen også øke. R/S vil bli brukt som fellesbetegnelse for religiøsitet og spiritualitet.

Hos helsearbeidere er det blitt forsket på deres bruk av R/S som mestring, men også deres bruk av «spiritual care» hos sine pasienter. Helsearbeiderne ble infanteriet i møtet med pandemien. Med for dårlig utstyr, lange dager og mye stress har de fått kjenne på Covid-19 som stressor mer enn de fleste. En studie fra New York, USA som har sett på hvordan helsefagarbeidere ble påvirket mentalt og psykologisk av pandemien fant at R/S var en viktig bidragsyter for mestring (Shechter et al., 2020). Den største påkjenningen var blant sykepleierne på sykehusene. De kjente på manglende kontroll av situasjonen og fryktet for å ta med smitte hjem til familien, men også generelt den fysiske helsen hos venner og familie. Deres mestringsstrategier var mange som man kan forvente, og man bruker flere mestringsstrategier på én gang. Å trene og holde kroppen i fysisk god form ble en viktig strategi, men mange (23%) brukte trosbasert praksis/spiritualitet som mestringsstrategi (Shechter et al., 2020, s. 4). Viktigheten av dette blir understreket i AOSIS sin studie som spiritual care (Roman et al., 2020). Her bekreftes det at helsearbeidere brukte spiritual care (R/S) i møte med covid-stress. I tillegg til dette blir det lagt vekt på her viktigheten av at helsefagarbeiderne tilrettelegger for og bryr seg som pasientenes R/S behov. Koenig argumenterer for at under pandemien så har man et enda større behov for R/S som coping for å vedlikeholde og styrke sin helse og velvære (Koenig, 2020, s. 2206). Han tar her for seg ulike tips som R/S bidrar spesifikt med (Koenig, 2020, 2207-2211). Gjennom å elske seg, sin neste og gå dypere inn i sin R/S vil man få positive helseeffekter, både psykiske og fysiske (Koenig, 2020, s. 2212). «In the event of infection with the coronavirus, even then, the course of the illness will likely be less severe and recovery sooner due to increased emotional, social, physical, and spiritual resilience.» - Koenig (Koenig, 2020, s. 2212).

I en omfattende studie gjort i Italia så man på religion som mestringsstrategi under pandemien (Molteni et al., 2020). Forskerne Molteni et. Al (2020) så spesielt på korrelasjonen mellom hvem som blir trukket mot religion under slike krisesituasjoner. De viser til forskeren Jeanet Sinding Bentzen som har funnet 50% økning i google søk om bønn etter at pandemien brøt ut (Benzen, 2020). I USA kan de vise til en 25% økning i kristnes tro (Molteni et al., 2020, s. 2). I Italia så ba de mer og søkte R/S. I andre land som Nederland så var det ikke like sterke tall som i Italia (Molteni et al., 2020, s. 2). «the ‘feelings of vulnerability to physical, societal, and

personal risks are a key factor driving religiosity” (Norris & Inglehart, 2011, s. 4). I et religionspsykologisk perspektiv er også sosialpsykologiske og sosiologiske faktorer relevante. Det vises her til sosiologiske perspektiver på religion og krise. Det er ikke det vi er ute etter, men det gir et annet lys på de psykologiske perspektiver vi ser ellers i oppgaven. I deres studier på hvem som brukte religiøs mestring så viser deres tall at det er de som allerede har en tilknytning til den kilden til mening som brukte det. De kunne bruke det enda mer, men de som ikke har noen relasjon til R/S så vil de ikke bruke det (Molteni et al., 2020, s. 5). De som ikke har tilknytning til kirken fra før av har ikke rammeverket eller språket for å bruke kirken til religiøs mestring. Deres studier viser også at jo nærmere smitten kom familien og sine nærmeste jo større ble behovet for R/S (Molteni et al., 2020, s. 5). Denne studien så ikke på effekten religion har på mental helse, men tallene for mestringsstrategier hos det italienske folk fra et sosiologisk perspektiv (Molteni et al., 2020, s. 3). Dette er nyttig for å se hvordan R/S ikke er en naturlig mestringsressurs for alle.

Studien som ble utført i UAE (de forente arabiske emirater) så de på kristne og muslimers mestringsstrategier i møte med pandemien (Thomas & Barbato, 2020). De bekrefter også her de positive effektene ved R/S (Thomas & Barbato, 2020, s. 9). De mener at R/S bringer med seg positive tiltak mot depresjon hos muslimer spesielt (Thomas & Barbato, 2020, s. 10). De fant ingen sammenheng mellom R/S og angst (Thomas & Barbato, 2020, s. 10). Det er i tillegg, spesielt i muslimske miljøer, lite rusavhengighet som igjen har positive mentale og fysiske helsefordeler (Thomas & Barbato, 2020, s. 2). Dette kommer spesielt til nytte i stress-induserte tilfeller på grunn av R/S sin evne til å fokusere på tilgivelse, fokus mot en ny verden og støtte som kan søkes hos geistlige (Thomas & Barbato, 2020, s. 2). Gjennom positiv religiøs mestring finner vi også positiv velvære, konkluderer de med (Thomas & Barbato, 2020, s. 3). Dette gjelder også motsatt; negativ religious coping leder til negativ velvære. I deres kontekst (UAE) så bruker muslimene mer coping enn de kristne (Thomas & Barbato, 2020, s. 9). Studien er noe skeiv på dette området på grunn av en overveldende større andel muslimer (55%) som deltok i undersøkelsen sammenlignet med kristne (33%), og de fleste kristne var ikke emiratiske innbyggere (Thomas & Barbato, 2020, s. 5). Men, de har ett poeng gjennom dette; at de som tyr til sterkere tilknytning til sin tro vil også bruke positiv religiøs mestring i større grad (Thomas & Barbato, 2020, s. 10). Dette ser de mer av hos muslimene enn de kristne, men at de geistlige i kirken brukte mer positiv religiøs mestring enn de resten av menigheten (Thomas & Barbato, 2020, s.10). Det er også en teologisk forskjell mellom de kristne og muslimer når det

gjelder hvordan de søker støtte hos det vertikale transcendent. Muslimene søker mer etter hvordan kan Gud styrke meg i denne situasjonen. De kristne søker guds kjærlighet og omsorg i større grad (Thomas & Barbato, 2020, s. 9).

2.4.3 Oppsummering religion, spiritualitet og psykisk helse

Vi har nå sett på R/S sine mulige effekter på psykisk helse. Først, R/S effekt på psykisk helse gjennom Koenig sin artikkel *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications* (Koenig, 2012). Det er en gjennomgang av flere hundre ulike studier om mental helse og R/S. Det viste en sammenheng mellom R/S og positive psykiske effekter og R/S leder sjeldent til negative effekter (Koenig, 2012, s. 8). Unntak her finnes i temaet angst hvor det vises til at R/S leder til angst, men også bidrar til å hjelpe mot angst. Det vises også til at maktmisbruk innen R/S miljøer kan lede til negative emosjoner og velvære (Koenig, 2012, s. 8). Gjennom de ulike studiene som er vist til ovenfor kan man se at R/S blir brukt som en del av mestringsstrategien i møte med kriser, som i dette tilfellet er koronapandemien. Det tydes på at for å anvende religiøs mestring så burde man ha vokst opp med R/S som en kilde og en del av sitt orienteringssystem (Molteni et al., 2020, s. 5). Og det anvendes i følge av dette hovedsakelig hos de som har en R/S-tilknytning fra før. Det er også forskjell i bruk av religiøs mestring, eksemplifisert i forskjellen mellom kristne og muslimer i de forente arabiske emirater (Thomas & Barbato, 2020, s. 9). R/S har en påvirkning på den psykiske helse hos individer og er blitt brukt som en del av mestringsstrategien rundt om i verden under koronapandemien. Dette gir perspektiver rundt nyansene av religiøs mestring, som diskutert i kapittelet om Pargament, og R/S som en del av meningsdannelsen, som vist hos Schnell.

3 Analyse

3.1 Analyse kvantitativ studie

Gjennom *Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire* er det mulig å få kvantifiserbare tall som måler mening. Ved å se på meningsfullhet som en variabel kan man lære om hvordan det henger sammen med andre variabler beskrevet i modellen som for eksempel religion og spiritualitet, eller angst og depresjons symptomer. Gjennom tilgangen på studiet *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020) kan man analysere tall basert på 1225 nordmenn sine svar på spørsmål som er utformet basert på *Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire*. Disse tallene vil også være sammenlignbare opp mot tidligere

tall fra studier av samme metodikk av Schnell (Schnell, 2009; Sørensen et al., 2019). Av tilgjengelige ferdige studier så er det *Meaning in Life and Self control Buffer Stress in Times of Covid-19: Moderating and Mediating effects with Regard to Mental Distress* av Schnell og Krampe (2020) som vil bli vektlagt. Først vil kilder til mening som mulig bidragsyter under koronakrisen analyseres, og deretter vil det bli sett nærmere på religion og spiritualitet som kilder til mening. Til slutt vil det dras linjer mellom de to forståelsene for å få en forståelse av religion og spiritualitet som meningsbærende.

Under koronakrisen så ble nesten alle i studiene, som er blitt gjort, pårørt av viruset gjennom ulike stressorer. Det vil ikke si at de ble syke eller smittet, men at tiltak og frykten for viruset nådde og preget hele samfunnet. Studiet i regi av Lars Johan Danbolt, Tor Arne Isene og Gry Stålsett *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020) tok utgangspunkt i Norge. De fleste opprettholdt sin vanlige hverdag (82,9%). Og den generelle forståelsen av situasjonen var at dette kom til å gå fint. Samtidig, var det en del som så tiden som uutholdelig (11,3%). 3,8% havnet i en meningskrise med en cut-off på ≥ 3 . 14,3 % hadde alvorlige depresjons symptomer, og 10% hadde alvorlige angst symptomer. Sammenlignet med de tyske tallene fra Schnells studie der så er det betydelig lavere hvor 13% befant seg i en meningskrise og hele 56% (cut-off ≥ 3) hadde symptomer på generell mentalt ubehag vist gjennom phq-4. Dette kan sammenlignes med Norge hvor 45% meldte om mentalt ubehag. Tidspunktet for når undersøkelsen blir tatt vil være avgjørende som vist i Schnell og Krampe sin studie fra Tyskland hvor de sjekket under og etter lockdown hvor resultatene var forskjellige. Det er allikevel tydelig at det vil være stor forskjell i ulike land. Det man kan se om mening under koronakrisen i Norge er at det er en svak invertert korrelasjon mellom meningsfullhet, meningskrise, generell mentalt ubehag, samt depresjon, angst og covid-19 relatert stress. Dette bekrefter de tidligere studier gjort av Schnell på korrelasjonen mellom meningsfullhet, meningskrise, og negativ velvære. Det samsvarer også med korrelasjonene funnet i Tyskland. Det kan tolkes som at det vil være mindre sannsynlig å få negative psykiske effekter ved høy meningsfullhet. Det er derfor Schnell kaller mening i livet en buffer: "The proposed buffering effect of meaning in life was thus supported, suggesting that a sense of meaningfulness provides a stable existential foundation to cope with critical life-events" (Schnell & Krampe, 2020, s 11). Ved å se tilsvarende tall i Norge bekrefter at meningsfullhet fungerer som buffer her også. Den svake inverteringen som man finner i covid-19 studiet forklarer Schnell som i tidligere studier ved at meningsfullhet holder ikke negative følelser vekke (Schnell, 2014, s. 187). Livet kan oppfattes

meningsfullt selv om velvære er lav. Meningskrise, derimot, viser tydelig negativ påvirkning på psykisk helse. Den har en moderat høy korrelasjon med samtlige negative indikatorer. Dette er også etter forventning av tidligere studier gjort. Om man har en meningskrise så vil dette oppleves merkbart i motsetning til meningsfullhet (Schnell, 2014, s. 178).

Religion og spiritualitet som kilder til mening er det Schnell kaller vertikalt selvtranscenderende (Schnell, 2021 s. 61). Det vil si å knytte mening til noe utenfor seg selv, i dette tilfellet vertikalt. De kilder som er knyttet til noe utenfor en selv, altså selvtranscenderende er vist til å ha en spesielt stor meningsgivende effekt. Generelt i Schnells forskning viser generativitet til å være den sterkeste kilden til mening (Schnell, 2011, s. 670). Religion og spiritualitet har også vært noen av de fremste kildene til mening (Schnell, 2011, s. 671). Mye av Schnells studier viser at det viktigste er å spre seg utover kildene, som vil si at å ha flere kilder er bedre enn noen få. Religion og spiritualitet viser seg også som sterke meningsbærere i *Livsmening og mental mestring i koronakrisen* (2020). Religiositet har en sterk korrelasjon med Spiritualitet (.760). Meningsfullhet og religiositet korreler ganske sterkt (.575), og Spiritualitet korrelerer med Meningsfullhet sterkt (.615). Religiositet og Spiritualitet korrelerer ikke med phq-4 eller meningskrise. Det kan derfor ikke sies basert på tallene fra studiet at den vertikale dimensjonen i seg selv er hverken positivt eller negativt for psyken. På grunn av sine sterke korrelasjoner mot meningsfullhet kan man si at de påvirker indirekte positivt for mental velvære.

Meningsfullhet er vist som en buffer mot negativ psykisk helse gjennom forskning gjort under koronapandemien (Schnell & Krampe, 2020). Dette er vist gjennom både studier i Norge og Tyskland. Pandemien som krise ble vist betydelig mer alvorlig i Tyskland sammenlignet med Norge. Studien gjort i Norge ble gjort i mai hvor det så lysere ut og den forventede smittebølgen med fulle sykehus og «italienske tilstander» kom aldri. Dette kan ha bidratt positivt til det norske folks psykiske helse. Som vist i den italienske undersøkelsen av Molteni et al. (2020) så har nærheten til krisen mye å si for behovet av mestring. I tillegg til dette må det tas høyde for at depresjon og angst er vanlige problemer i det norske samfunn til vanlig også (Folkehelseinstituttet, 2018). Så når 11,3% svarer at de fant krisen u håndterlig så er jo dette høyere enn de 3,8% som identifiserte seg med en meningskrise. Dette viser til at man kan ha det vanskelig, men allikevel ikke nødvendigvis gjennomgå en meningskrise. Livet kan altså være meningsfullt, men også føle negativ velvære. Dette bekrefter også Schnells tidligere

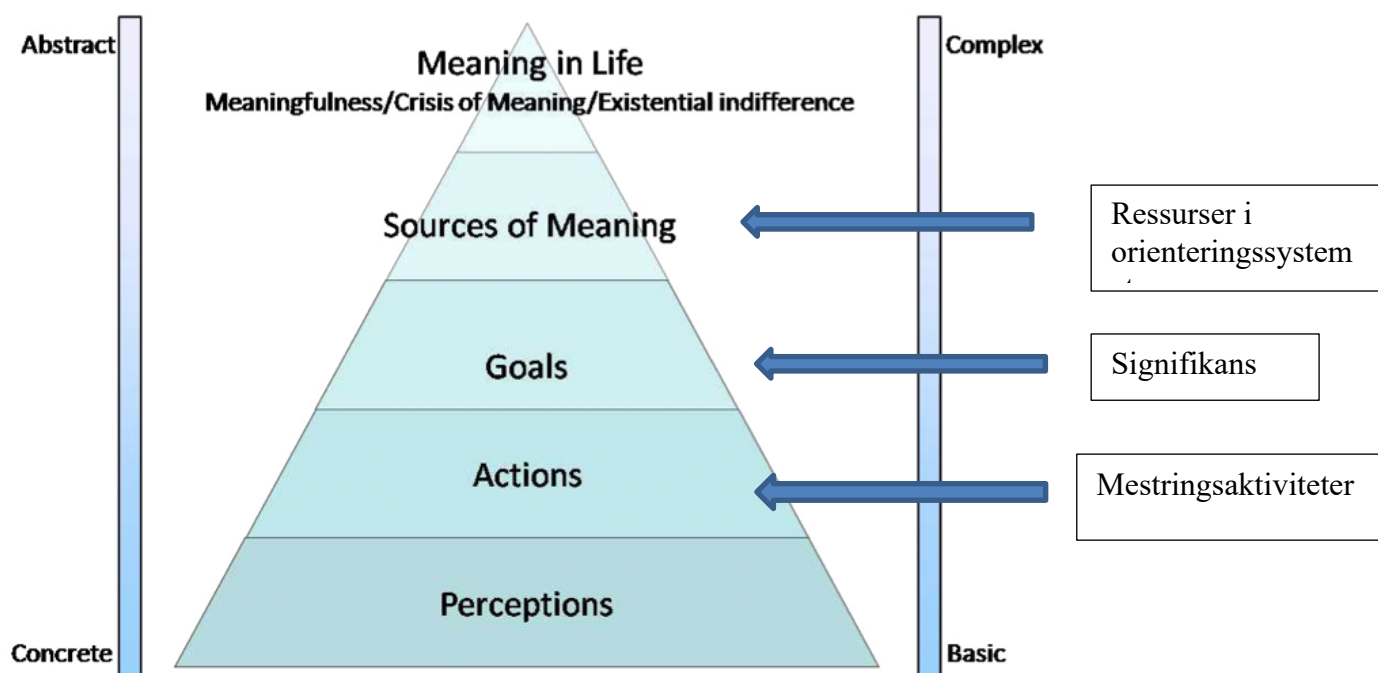
forskning. Religion og spiritualitet viser ingen relasjon til de negative psykiske variablene, men er sterk indikator på meningsfullhet. Følelsen av mening som helhet kan være buffer mot negativ psykisk helse, men kildene i seg selv har ingen tydelig indikasjon på direkte relasjon til positiv velvære.

3.2 Komparativ analyse av kilder til mening og mestring

Det er blitt gjort rede for to religionspsykologiske teorier Sources of Meaning (Schnell, 2021) og Coping teorien (Pargament, 1997). Dette er to ulike teorier som fokuserer på ulike ting. Teorien og forskningen til Tatjana Schnell *Sources of meaning* vektlegger betydelsen av mening i livet og identifisere hva det består av. Mestringsteorien til Pargament beskriver individers møte med stressor(er) og hvordan man håndterer en slik situasjon. Det kommer frem hos Schnell at kilder til mening har en påvirkning på vår mentale helse og møte med stressorer (Schnell & Krampe, 2020, s. 11). Pargaments mestringsteori er mer prosessorientert og beskriver de ulike stegene kronologisk (Pargament, 1997, s. 90), mens Schnells teori går i dybden på de ulike kildene til mening og sammenhengen mellom disse og følelsen av meningsfullhet (Schnell, 2009, s. 495). I en sammenligning av disse to så vil ikke målet være å se dem som konkurrenter, men som to innfallsvinkler inn i individers orientering i en krise. For å se hvordan mening kan ta del i en mestringsprosess kan man ta Schnells og Pargaments teorier og sammenligne dynamikkene i teoriene. Dynamikkene er de interne prosessene i teoriene. Dette er sammenhengene i Schnells meningspyramide (figur 1) og Pargaments mestringsprosess vist gjennom hans åtte antakelser om mestring. Hvordan Schnells meningsteori kan forstås som en mestringsprosess vil det sees nærmere på nå. For å finne dynamikken mellom de to teoriene vil det være nyttig å se kilder til mening teorien opp mot mestringsprosessen for å se hvor den har mulighet for å ta del i prosessen. Analysen blir dermed basert på Schnells meningspyramide, sammenlignet med mestringsprosessen som befinner seg hos Pargaments åtte antakelser om mestringsprosessen (Pargament, 1997, s. 90).

Schnell definerer mening i livet som retningen, eller målet som man jobber etter for en subjektiv og dynamisk evaluering av livet som mer eller mindre meningsfylt (Schnell, 2021, s. 6). Disse målene kan variere for hver enkelt etter hva den enkelte finner som signifikant/betydningsfullt (Schnell, 2021, s. 8). I Schnells hierarkiske modell for mening (Figur 1) er disse målene satt i

«goals». Man kan tolke sammenhengen internt i pyramiden enten nedenfra og opp eller omvendt. Fra det konkrete til det abstrakte, som vist i figuren. Kilder til mening kan da være realiseringen av sine mål, men målene kan også bli styrt av sine identifiserte kilder til mening. Ved å følge Pargaments antakelser starter man med antakelsen om signifikans. Det vil tolkes som å starte ved målene, altså en nedenifra og opp tolkning av Schnells pyramide (figur 1). I Pargament sin modell tar man utgangspunkt i den natur som ligger i oss i møte med stressorer. Det vil si at man søker mot signifikans i møte med slike farer. Det er ikke utgangspunktet for Schnells modell og Pargaments prosess vil her være førende. Det trekkes her en tråd mellom meningsteorien og mestringsprosessen gjennom de mål som er ledende for meningsfullhet og signifikansen man strekker seg etter i en mestringsprosess. På samme måte som at ikke alle signifikante objekter leder til det beste mestringsresultatet nødvendigvis er det ikke alle mål som nødvendige gir mening. Schnell skjelner mellom ekstrinsiske og intrinsiske mål. Målene må reflektere de verdier og tro som gir mulighet for å bevege seg i en retning som er koherent med sine kilder til mening.

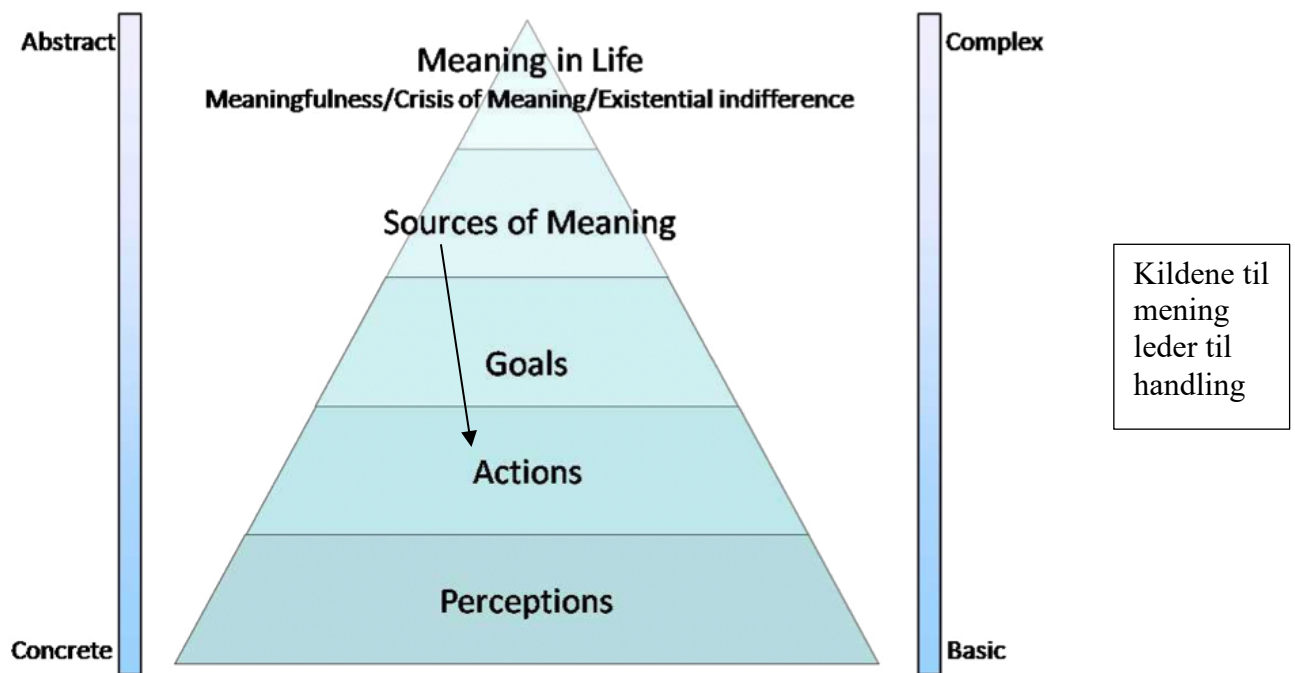


Figur 3:

Primære og sekundære anerkjennelser gjort i møte med en stressor vil avgjøre individets oppfattelse av hvor stor stressoren er. Dette er prosessspesifikt, men om man ser på anerkjennelsene som en del av kriteriene for følelsen av mening hos Schnell kan man se en

likhet mellom de to teoriene. For meningsfullhet avhenger av forståelsen av livet sitt som koherent, signifikant, har retning, og er tilhørende (Schnell, 2021, s. 7). Dette gjelder for alle mennesker (Schnell, 2021, s. 8). Om stressoren påvirker den hierarkiske modellen gjennom at den ikke lenger er koherent så vil det påvirke følelsen av mening negativt (Schnell, 2021, s. 32). Slik kan man se anerkjennelsene gjeldende for mening også. Til tross for at mekanismen ikke er beskrevet hos Schnell så vil den primære anerkjennelsen av en stressor truende mot kjerneverdiene være skadelig for den vertikale koherensen i pyramiden. Dette er også vist gjennom den sekundære anerkjennelsen. Om man anser muligheten for handling ikke koherent med sine mål og kilder til mening vil det ikke oppleves meningsfullt, i følge Schnells teori.

Videre i en mestringsprosess så anvendes orienteringssystemet. Det er dette som avgjør hvordan individet takler en situasjon. Gjennom å anvende ulike ressurser og byrder for å håndtere problemet. Disse ressursene og byrdene er de kortene man har å spille med. Kilder til mening kan tolkes som slike ressurser. Man kan på bakgrunn av dette argumentere for at kildene til mening hos et individ er en ressurs i orienteringssystemet. Å anse kilder til mening som byrder kan virke selvmotsigende ettersom kildene til mening ikke er negativ forbundet med følelse av mening, bortsett fra «å kjenne seg selv kilden» som har vist å kunne lede til lavere velvære fordi den leder til en smertefull prosess som igjen leder til noe positivt. Kilder til mening, forstått som ressurs vil da være positivt i en mestringsprosess om det kan bli anvendt på en positiv måte. For å lage en fellesplattform mellom mening og mestring så kan man, som det refereres til hos Pargament, se ressursen som en del av et forsvar mot angst i møte stressor (Pargament, 1997, s. 100). Dette samsvarer med Schnells funn hos kilder til mening som buffer mot angst og depresjon (Schnell & Krampe, 2020). Orienteringssystemet består ikke av kilder til mening eksklusivt. Det består av vaner, verdier, relasjoner, trosmønstre og personlighet. Det er en referanseramme som kan bli brukt i møte med stressor. Kilder til mening kan sees som en del av denne referanserammen som ressurser. Selv om man ikke kan se kildene til mening som direkte byrder så kan man anse feil kilder til mening som mangel på ressurser i møte med en stressor. Det er allikevel ikke en byrde for det bidrar ikke negativt inn i orienteringssystemet.



Figur 4:

Neste antakelse om mestringsprosessen hos Pargament er de spesifikke mestringsaktivitetene omformet gjennom orienteringssystemet (figur 4). Dette er en måte å forstå den hierarkiske modellen ovenfra og ned (Schnell, 2021, s. 31). Tolkningen gjort her er at på samme måte som Pargament mener at ressursene i orienteringssystemet blir brukt til handling kan man tolke kildene til mening som leder til handling. Dette er basert hos Schnell på at man går fra det abstrakte til det konkrete. Det starter i tilstedeværelse nav mening i livet er på plass. Dette leder til en aktiv orientering overfor hvilke kilder til emning som gjør dette, som utreder hvilke mål man har, og som påvirker meningsfulle handlinger. Dette er ikke lik prosess som hos Pargament. Men, allikevel er sammenhengen mellom kilder til mening til handlinger basert rundt de samme mekanismene. Om man forstår den hierarkiske modellen ovenfra og ned så kan man se at kildene til mening leder til målene som blir realisert gjennom handling. Ved å forstå målene som et motiverende signifikant objekt blir det en lignende mekanisme, som leder til handling basert på kildene til mening som referanseramme. Dette kan jo også lede til negativ mestrings om det ikke er en vertikal koherens i modellen som vil lede til en ikke-meningsfull handling.

Den sjettede antakelsen handler om hvilke prioriteringer som blir gjort blant signifikante objekter ettersom man ofte må prioritere. Pargament argumenterer for den funksjonelle metoden som er å ta det mest tiltalende mestringsstrategien tilgjengelig. Det vil si den som koster minst å utføre,

men også gir mest mestring. Det finnes ingen beskrivelse av utvelgelse av kilder til mening over andre i litteraturen hos Schnell og det er derfor lite til ingen grunnlag for å si om dette er gjeldende i kilder til mening teorien. Man kan anta at det finnes lignende prosesser som ikke er utforsket. Et eksempel på dette vil kunne være å anvende de kilder til mening som er relevante for situasjonen slik at man opprettholder følelsen av mening, og et koherent system.

Schnell argumenterer for at alle deler av den hierarkiske modellen blir påvirket av sine omgivelser, sosiale og historiske (Schnell, 2021, s. 33). Dette kan forstås som det Pargament kaller kultur i den syvende antakelsen (Pargament, 1997, s. 117). På samme måte som mestringen tar utgangspunkt i den kultur individet står i vil de kulturelle betingelsene være essensielle for mening. Omgivelsene er ikke hemmende for mening i seg selv mener Schnell, men dens effekt på mening skjer i relasjon mellom individ og omgivelser/kultur.

Som evaluering av en mestringsprosess presenterer Pargament to tilnærminger, som er den åttende antakelsen. Resultat-tilnærmingen er resultatbasert og kan dermed sees i tråd med kilder til mening som kvantifiserbart materiale, som vist i den kvantitative studien. Men, dette viser ikke alle detaljer prosessen som har skjedd. Det viser ikke individuelle tolkningene gjort hos forskjellige. Derfor er det interessant å se prosess-tilnærmingen som tar høyde for individers unike fortolkning av en mestringsprosess. Det er ingenting som samsvarer med den siste tilnærmingen hos Schnell, men man kan tolke det dit hen at prosess-tilnærmingen er aktuell for evaluering av mening som prosess også med tanke på dets individuelle preg.

Det er tydelige likheter i de to teoriene. Ved å se at meningsteorien kan sees som en del av mestringsprosessen er nyttig med tanke på den videre drøftingen. Hvordan man tolker mening inn i mestringsteorien til Pargament vil variere etter hva man ser etter. Det er tilsvarende som blir sagt som religiøs mestring hos Pargament. Religion kan spille inn i alle de ulike fasene av prosessen. Meningsteorien til Schnell viser til lignende mekanismer som beskrevet i mestringsprosessen. Dette er spesielt vist gjennom den hierarkiske pyramidemodellen. De tre nivåene: actions, goals og sources of meaning, og deres relasjon til hverandre kan ligne mye på dynamikken mellom mestringsstrategier, signifikans, og ressurser i orienteringssystemet.

4 Drøfting

På bakgrunn av det teoretiske rammeverket, Schnell sin meningsteori, Pargaments mestringsteori, og annen forskning på religion, spiritualitet og helse, som er blitt presentert og analysen gjort av materialet, covid-19 undersøkelsen (Danbolt et al., 2021), og menings- og mestringsteorien, vil det nå drøftes rundt problemstillingen: Hvordan kan kilder til mening i livet ansees som en del av en mestringsprosess i møte med koronapandemien? Først vil funn gjort i analysene oppsummeres før meningens rolle i møte med krise drøftes, deretter drøftes religion og spiritualitet som indikatorer på kilder til mening som mestring.

Gjennom de to analysene som er blitt gjort er det blitt vist at mening har hatt en positiv påvirkning på psykisk helse under koronapandemien. Som Schnell og Krampe beskriver i sin forskning fra Tyskland så kan mening anses som en buffer mot en krise (Schnell & Krampe, 2020). Religion og spiritualitet er vist som sterke kilder til mening plassert i Schnells vertikale dimensjon (Schnell, 2021, s. 60). De selvtranscenderende dimensjonene har vist hos Schnell at de er spesielt sterke kilder til mening (Schnell, 2021, s. 60). Pargaments teori om mestring er en prosessorientert teori som viser hvordan individer møter, prosesserer, og mestrer en stressor. I den andre analysen ble kilder til mening teorien til Schnell sammenlignet med Pargaments mestringsteori. Det ble her identifisert likheter og ulikheter mellom de teoriene. Analysen gir grunnlag for å kunne diskutere meningsteorien til Schnell som del av en mestringsprosess gjennom å finne likheter i bevegelser internt i de to teoriene. Prosessene hos Pargament kan identifiseres i Schnells teori i den hierarkiske pyramidemodellen.

4.1 *Meningens rolle i møte med krise*

For at livet skal oppfattes som meningsfullt må det det baseres på en opplevelse av sitt liv som sammenhengende, signifikant, målrettet og tilhørende (Schnell, 2021, s. 7). I møte med en stressor så utfordres denne opplevelsen. I avhandlingen er stressoren som utfordrer opplevelsen av mening eksemplifisert gjennom Covid-19 pandemien. De stressorer som blir representert i en pandemi er ekstraordinær på grunn av sitt omfang. Stressorer påvirker individet ved å frarøve tilgang til de ting man finner meningsfullt vil bryte med definisjonen til Schnell om et meningsfullt liv. Et eksempel på dette er ensomheten som er en stressor påført ved tiltakene under pandemien (Hoffart et al., 2020, s. 3). Et eksempel på dette er om man har å være sosial

som en stor kilde til mening så vil det ikke være sammenheng mellom kilde til mening med gjennomførbare handlinger under lockdown. Et slikt brudd kan fremprovosere en meningskrise hos individet. En meningskrise er merkbart vanskelig for den psykiske velvære (Schnell, 2014, s. 178). Men, etter å ha kommet gjennom en meningskrise og kommet ut på «den andre siden» så vil livet ofte oppleves mer meningsfullt (Schnell, 2021, s. 106). Man har da et tryggere fundament å stå på. Fundamentet er her ment som flere kilder til mening (Schnell, 2014, s. 189).

Å forstå dynamikken i meningsteorien inn i Pargament sin mestrings teori er nyttig for å danne en større forståelse av mening som del av mestringsprosessen. I analysen om de to teoriene så kom det til syne at meningsteorien til Schnell viser likhetstrekk gjennom dynamikken internt i den hierarkiske modellen for mening, og Pargaments antakelser om mestrings. Dette ble vist gjennom å trekke linjer mellom uttrykk brukt i teoriene, og deretter forklare hvordan meningsteorien til Schnell kan forstås som mestringsprosess. Av Schnell sin teori ble det tatt utgangspunkt i den hierarkiske meningspyramiden (figur 1), og de fire kriteriene for meningsfullhet: *koherent*, *signifikant*, *har retning*, og *tilhørende*. Hos Pargament ble det tatt utgangspunkt i hans åtte antakelser om mestringsprosessen. Gjennom sammenligningen mellom de teoriene ser en at de har likheter og forskjeller. For å tydeliggjøre sammenhengen mellom de teoriene ble det trukket linjer mellom forskjellige uttrykk som blir brukt. Ved å trekke disse linjene legger man et grunnlag for å sammenligne deres forståelse av et individs prosess i møte med en stressor. Oppsummert så ble *signifikansen* hos Pargament ble tolket som *mål* hos Schnell. *Ressursene* tilgjengelig i *orienteringssystemet* i teorien til Pargament kunne bli tolket som *kildene til mening*. *Mestringsaktivitetene* ble det trukket en tråd til *handlinger* i hos Schnell. Det ble funnet likheter mellom Pargaments åtte antakelser og Schnells meningspyramide. Det ble funnet gjennom å se hvordan mestringsprosessen kunne tolkes ved å gjenkjenne uttrykkene og den trinnvise prosessen hos Schnell. På samme måte som i Schnell sin meningspyramide beveger mestringsprosessen hos Pargament seg gjennom abstrakte til konkrete nivåer. Fra det abstrakte orienteringssystemet, som er rettet etter *signifikansen*, som igjen, leder til den konkrete mestringsaktiviteten. Denne dynamikken kan man gjenkjenne i meningspyramiden til Schnell: Fra det abstrakte kilder til mening, til de mål man har, som leder til en konkret handling. Det kan på bakgrunn av dette kunne argumenteres for at mening i livet opererer som en mestringsprosess. Denne forståelsen av *mening i livet* bygger videre på Schnell og Krampe sin forståelse av mening som buffer i møte med krise (Schnell & Krampe, 2020). I møte med en pandemi som stressor så aktiveres et helt en mestringsprosess. Ved å oppfylle de

kriterier for meningsfullhet presentert av Schnell (Schnell, 2009, s. 495), mestre en stressor bedre enn om et individ ikke finner livet meningsfullt. Dette er basert på ideen om kilder til mening som fundament for mestringen, beskrevet hos Schnell som et fundament (Schnell, 2014, s. 189). Dette fundamentet vil være tryggere om det består av flere kilder til mening. For å trekke en linje til Pargaments mestringsprosess så vil det å ha flere kilder til mening være å ha flere ressurser i møte med en stressor. Ved å diversifisere de kilder til mening man har så har man flere strenger å spille på. Slik kan det lettere opprettholdes en koherens i meningspyramiden i møte med en stressor. Under koronakrisen i Tyskland kunne man se at utvalget mennesker tålte tiden under lockdown bedre enn etter lockdown på grunn av situasjonen under lockdown kunne oppfylle alle kriterier for meningsfullhet (Schnell & Krampe, 2020, s. 13). Som et orienteringssystem har man mening i livet som består av kilder til mening som ressurser. Disse ressursene aktiverer mestringsaktiviteter i møte med stressorer. Det er viktig i meningsteorien at det er koherens vertikalt og horisontalt i leddene. Det må være sammenheng mellom kildene til mening, målene man har, og handlingene sine. Om det ikke er sammenheng her så kan en meningskrise oppstå. Det kan også argumenteres for meningskrise kan være en del av en mestringsprosess. Det viktige er å komme seg ut av meningskrisen. For ved å havne i en meningskrise så re-orienteres systemet og man opplever ofte en ny og sterkere meningsfullhet. Dette kan knyttes til Pargaments antakelse om transformering (Pargament, 1997, s. 111). Slik tilpasses orienteringssystemet etter de stressorer man er forbedret på. Om man sjelden har møtt på vanskeligheter i livet så vil stressorene ved pandemi påvirke mer enn hos noen som har opplevd krevende stressorer før. Som et eksempel kan man si at den som har vært ensom før, og klart å finne mening i det å være alene over en periode, vil takle dette bedre enn noen som aldri har vært ensom før. Dette kan man se ved å se på hvor viktig alderen er for mestring (Schnell & Krampe, 2020, s. 13). Så hva skjer i møtet med når man ikke har tilgang til de mål man har? Pargament mener man har fire måter å håndtere dette på: Preservering, Re-evaluering, Re-konstruksjon, eller ny-skapning (Pargament, 1997, s. 111). Det vanligste er preservering. Det vil si å holde seg til det man er vant til. Dette er det tryggeste alternativet, men det kan også få et negativt utslag når man mister de mulighetene man pleier å ha. Re-evaluering er å endre sine mål slik at de passer med sin nye situasjon. Re-konstruksjon er å endre midlene for å nå målet sitt. Det siste alternativet, ny-skapning, er å endre både mål og midler. Dette kan man se på en som forklaring på hvilke alternativ man har for reorientering i møte med stressorer. Spørsmålet vil da være om man faktisk har mulighet for å gjøre de

reorienteringer som er nødvendig. Under koronakrisen så ble mange nødt til å re-orientere seg og finne de ressurser som man hadde tilgjengelig. Om ikke dette var mulig så måtte man finne nye mål ved signifikansen, eller finne nye måter å oppnå signifikans.

4.2 Religion og Spiritualitet

Av de ressurser tilgjengelige for oss i møte med stressorer er religion og spiritualitet unike i den form av at de er *vertikalt selv-transcenderende* (Schnell, 2021, s. 61). Dette betyr at man knytter mening til noe utenfor oss selv, men også at det er rettet mot noe og knyttet fast til utenfor vår verden. Forskjellig forskning presentert hos Koenig (2012) viser at R/S er positivt relatert til psykisk helse. Også den forskning som er blitt presenter i avhandlingen om religiøs mestring under Covid-19 ser religiøs mestring som en positiv mestringsstrategi i de fleste tilfeller. Dette er med forbehold om negativ religiøs mestring også eksisterer. Allikevel, så vises det ingen korrelasjon mellom religiøsitet, spiritualitet og psykisk helse i Norge under koronakrisen (Danbolt et al., 2021). Dette kan forstås som at ressursene ikke er mestring i seg selv, men er en del av orienteringssystemet som leder til mestringsaktiviteter som er religiøse og spirituelle handlinger. Mangfoldet av disse handlingene kan forklare fraværet av signifikans i korrelasjonen. Men, både religiøsitet og spiritualitet korrelerer moderat sterkt med meningsfullhet (vedlegg 1). Meningsfullhet har en invertert korrelasjon med meningskrise, og de andre negative psykisk helse variablene (vedlegg 1). Basert på dette kan man argumentere for at meningsfullhet i systemet som fører til positiv psykiske helse, ikke kildene i seg selv. Det vil også si at handlingene gjort i religiøs mestring ikke er mestrende eller meningsfulle i seg selv. Religion og spiritualitet som kilder til mening er kun positiv mestring gjennom å være en del av et meningsfullt system. Som vist hos Molteni et al. (2020) så vil man være nødt til å ha en relasjon til religiøsitet for at det som ressurs skal aktiveres i en mestringsituasjon. Det vil dermed si at for de som har religion og spiritualitet som kilder til mening så kan det være en nyttig del av mestrings i møte med krise. I en pandemi kan religion og spiritualitet være nyttig som ressurs. Kildene blant de selv-transcenderende dimensjonene er blant de sterkeste kildene til mening. Mening er da knyttet opp mot noe som er utenfor en selv. Dette kan hjelpe i møte med vanskeligheter og hvor man selv kjenner at man ikke har det så bra eller får til det man vil så er mening tilknyttet noe utenfor den gitte situasjonen. For noen så vil fenomenene religion og spiritualitet være knyttet til et fellesskap eller en bygning som et gudshus. Dette vil være

vanskelig under en pandemi. Disse handlingene er også knyttet til andre kilder som fellesskap, tradisjon og oppmerksomhet. En relasjon til Gud kan allikevel være tilgjengelig i fravær av disse tingene. Det må tas høyde for at for noen så kan troen på en personlig gud være vanskelig uten disse elementene. Dette vil være spesielt vanskelig under en pandemi. Mot-tiltak som er blitt gjort er å streame gudstjenester, andakter og opprettholde relasjoner over videosamtaler. Dette kan være eksempler på re-konstruksjon for å nå målene sine. Denne form for positiv religiøs mestring er basert på at man gjør religiøse handlinger som er koherent med sine mål, og ressurser – religiøsitet. Negativ religiøs mestring kan være å tro at pandemien kommer som straff fra Gud. Dette kan gi skyldfølelse og andre negative psykiske utslag. Religion og spiritualitet kan bidra med store eksistensielle spørsmål som sier noe om hvorfor man eksisterer. Dette som fundament vil alltid være betryggende i møte med stressorer.

Basert på de stressorer som er blitt presentert gjennom Covid-19 og tiltakene tilhørende pandemien kan man si at det norske folk har blitt utsatt for en tøff psykisk påkjenning ([Hoffart et al., 2020](#)). Hvordan man mestrer dette vil være individuelt. Schnells forskning på kilder til mening og mening i livet har operasjonalisert dette, til tider, uhandgripelige ordet mening. Ved å se meningens rolle i menneskers liv kan man øke forståelsen av grunnleggende strukturer i mennesker eksistensielle selvforståelse. Det kan med på bakgrunn av denne avhandlingen argumenteres for at mening under koronapandemien ble brukt som mestring. Religion og spiritualitet er blitt vist som gode mestringsstrategier i tidligere forskning, men også under pandemien. Ved å forstå hvordan kildene religion og spiritualitet blir brukt under krise er relevant i en praktisk teologisk henseende, men og for religionspsykologen som fag. Religion og spiritualitet, som fenomener, er i seg selv ikke nødvendigvis mestrende, men religiøse handlinger satt i et system av mål og kilder til mening skaper meningsfullhet. Meningsfullhet igjen kan forstås som buffer mot negativ psykisk helse. Schnells meningsteori og Pargaments mestringssteori har mye liknende dynamikker og ved å sammenligne dem kan man trekke tråder som gir en økt forståelse og nye rom å utforske. Denne avhandlingen er ikke et argument mot sekularisering, men religionspsykologisk forståelse av dynamikkene som skjer hos mennesker i møte med kriser.

4.3 Styrker og begrensninger

Avhandlingen har et eksplorerende fokus på meningsteorien til Tatjana Schnell. Den utforsker mening som del av en mestringsprosess. Dette blir gjort ved å bruke data fra koronapandemien

og religion og spiritualitet som eksempler og indikatorer på kilder til mening som del av mestringsprosess. Pargaments mestringsteori blir brukt for å sammenligne og beskrive mestringsprosessen i Schnells teori. På denne måten er avhandlingen teoriutviklende av Schnells teori ved å se nye bruksområder og anvendelser av teorien. Den kan sees som en videreutvikling av forståelsen av mening i livet som buffer, presentert hos Schnell og Krampe (2020).

Dette er av religionspsykologisk interesse for videre forståelse av de prosesser som oppstår i møte med kriser. Religion og spiritualitet har også blitt brukt aktivt i avhandlingen og stiller seg derfor som en del av forskningsfeltet religion, spiritualitet, og psykisk helse. Den har sin styrke ved utvalgte sterke kilder, men òg begrenset gjennom sitt fokus på koronapandemien som kontekst for avhandlingen. Videre er avhandlingen aktuell i en praktisk-teologisk anliggende gjennom sin forståelse av religion og spiritualitet som del av en mestringsprosess. Som en avhandling tilknyttet et teologi profesjonsstudium vil den være preget av sitt miljø. Dette vil være en styrke for den kontekst den blir anvendt, men kan tolkes som en begrensning i enkelte øyemed.

Mening og mestring er omfattende fagfelt og det er valgt bevisst noen selektive teorier for å utforske de. Det er derfor også valgt kilder tilknyttet disse teoriene. Dette er en styrke for utvikling av gitt teori, men det er ikke tatt høyde for andre menings- og mestringsteorier. Ved publisering er koronapandemien fortsatt gjeldende. Dette kan være en begrensning ved at det er enda tidlig i forskningens forståelse av koronaens påvirkning på det norske folk. Det vil bli forsket mye på koronapandemiens ettervirkninger, men denne avhandlingen vil være et bidrag under pandemien som kan brukes til forståelsen i etterkant.

5 Konklusjon

I denne avhandlingen er det blitt drøftet rundt mening som del av en mestringsstrategi under koronapandemien, med fokus på religion og spiritualitet som ressurser i mestringen. Dette er blitt gjort ved å ta utgangspunkt i religionspsykolog Tatjana Schnell sin teori om kilder til mening. Målet har vært å utforske fenomenet mening i livet, forstått hos Schnell, anvendt som mestring under koronapandemien.

Det teoretiske rammeverket for avhandlingen består av Schnell sin teori om kilder til mening, Pargaments mestringsteori, Koenigs samling av forskning om R/S og psykisk helse, og annen relevant forskning om religiøs mestring under pandemien. I tillegg til dette er den kvantitative undersøkelsen «Livsmening og Mental Mestring Under Koronakrisen» (2020). Brukt for å kunne applisere mening som mestring inn i den aktuelle konteksten. Schnell sin meningsteori er hovedteorien som blir utforsket. Pargaments teori knytter menings til mestring gjennom en komparativ analyse. Gjennom de funn gjort under analysen kan man se mening som mestring inn i den gitte konteksten. Den gitte konteksten er her presentert i det kvantitative studiet «Livsmening og Mental Mestring Under Koronakrisen» (2020). Koronapandemien blir brukt i undersøkelsen som krisen som blir oppfattet som stressor. Den resterende forskningen som er blitt presentert av Koenig og andre artikler om religiøs mestring er brukt for å supplere forståelsen av religion og spiritualitet som ressurser inn i en mestringsprosess.

Basert på teorien som er blitt gjort rede for ble det gjort to analyser: en analyse av den kvantitative undersøkelsen med fokus på mening som buffer for psykisk helse, og en kvalitativ komparativ analyse av meningsteorien til Schnell og Pargaments mestringsteori. I analysen av den kvantitative undersøkelsen så ble det konkludert med at man kunne se like tendenser som er blitt gjort i Tysk-talende land hvor mening har fungert som buffer under koronapandemien (Schnell & Krampe, 2020). Man så ingen korrelasjon mellom religion og spiritualitet med negativ psykisk helse, men moderat sterk korrelasjon til meningsfullhet. Videre i den komparative analysen mellom Schnell og Pargaments kunne man finne likheter i de to teoriene. Det ble tatt utgangspunkt i Schnells fire kriterier for meningsfullhet og hierarkiske meningspyramide og sammenlignet dette med Pargaments åtte antakelser for mestringsprosessen. Her ble det dratt linjer mellom uttrykk i teoriene: signifikans – mål, mestringsaktiviteter – handlinger, og kilder til mening – ressurser i orienteringssystemet. Dette ble videre brukt til å se at dynamikkene i teoriene var sammenlignbare. Man kunne gjenkjenne meningsteorien til Schnell i mestringsprosessen til Pargament. Dette legger et grunnlag for å tolke mening som del av mestring. Det er på bakgrunn av dette mulig å tolke mening som mestring i koronakrisen. Avhandlingen har på denne måten brukt en mixed methods av både kvantitativ og kvalitativ metode. Den kvantitative analysen er med på å belyse den kvalitative analysen om mening som mestring. På bakgrunn av analysene kan man si at mening kan forstås som mestring, og er derfor en videre forståelse av Schnells meningsteori. Dette er basert på sammenligningen gjort mellom Schnells teori og Pargaments teori, men og den kvantitative

analysen som viser at meningsfullhet kan fungere som buffer mot negativ psykisk velvære. Religion og spiritualitet er gode indikatorer på dette. De to kildene til mening kan forstås som ressurser i et orienteringssystem i mestringsprosessen. De kan der bidra som ressurser til å lede til handlinger som gir positiv mestring. Dette vil skje gjennom et koherent system i meningspyramiden. Religion og spiritualitet kan ha en annerledes rolle i møte med kriser på grunn av sin tilknytning til noe utenfor en selv.

6 Litteratur

Baumeister, Roy F. *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press, 1991.

CDC. «COVID-19 and Your Health». Centers for Disease Control and Prevention, 11. februar 2020. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.

Center for Psychology of Religion. «Livsmening Og Mental Mestring i Koronakrisen – Center for Psychology of Religion», 2020. <http://religionspsykologi.no/meningkorona/>.

Cour, Peter Ia, og Schnell, T.. «Presentation of the Sources of Meaning Card Method: The SoMeCaM». *Journal of Humanistic Psychology* 60, nr. 1 (januar 2020): 20–42. <https://doi.org/10.1177/0022167816669620>.

Danbolt, Lars Johan, Leif Gunnar Engedal, Hans Stifoss-Hansses, Knut Hestad, og Lars Lien. *Religionspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2014.

Danbolt, Lars Johan, Tor Arne Isene, og Gry Stålsett. «Behov for Gudshus? Emosjonelle erfaringer og mentale strategier fra første nedstegning i Norge under pandemien, våren 2020». *Tidskrift for Praktisk Teologi. Nordic Journal for Practical Theology*, nr. 1 (2021). (Under publisering)

Ducharme, Jamie. «The WHO Just Declared Coronavirus COVID-19 a Pandemic | Time», 11. mars 2020. <https://time.com/5791661/who-coronavirus-pandemic-declaration/>.

Folkehelseinstituttet. «Fakta om koronaviruset og sykdommen». Folkehelseinstituttet, 11. desember 2020. <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta-og-kunnskap-om-covid-19/fakta-om-koronavirus-coronavirus-2019-ncov/>.

«Psykiske lidelser hos voksne». Folkehelseinstituttet, 2018. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykiske-lidelser-voksne/>.

Frankl, Viktor E. *Kjempene Livstro*. 6. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag, 1977.

Hoffart, Asle, Sverre Urnes Johnson, og Omid V. Ebrahimi. «Loneliness and Social Distancing during the COVID-19 Pandemic: Risk Factors and Associations with Psychopathology». Preprint. PsyArXiv, 10. juni 2020. <https://doi.org/10.31234/osf.io/j9e4q>.

Honningsøy, Kirsti Haga. «Nær 800 dødsfall på ett døgn: Italia stenger nesten alle virksomheter». NRK, 22. mars 2020. https://www.nrk.no/urix/naer-800-dodsfall-pa-ett-dogn_-_italia-stenger-nesten-alle-virksomheter-1.14955698.

Koenig, Harold G. «Maintaining Health and Well-Being by Putting Faith into Action During the COVID-19 Pandemic». *Journal of Religion and Health*, 2020, 10.

Koenig, Harold G. «Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications». *ISRN Psychiatry* 2012 (2012): 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>.

Kåss, Erik. «krise – medisin». I *Store medisinske leksikon*, 17. mars 2020. http://sml.sn.no/krise_-_medisin.

Molteni, Francesco, Riccardo Ladini, Ferruccio Biolcati, Antonio M. Chiesi, Giulia Maria Dotti Sani, Simona Guglielmi, Marco Maraffi, Andrea Pedrazzani, Paolo Segatti, og Cristiano Vezzoni. «Searching for Comfort in Religion: Insecurity and Religious Behaviour during the COVID-19 Pandemic in Italy». *European Societies*, 29. oktober 2020, 1–17. <https://doi.org/10.1080/14616696.2020.1836383>.

Norris, P., og R. Inglehart. *Sacred and Secular: Religion and Politics Worldwide*. New York: Cambridge University Press, 2011.

NRK. «Status - tall og statistikk rundt koronavirus». NRK, 26. mars 2020. <https://www.nrk.no/korona/status/>.

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press, 1997.

Pargament, Kenneth I., Bruce W. Smith, Harold G. Koenig, og Lisa Perez. «Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors». *Journal for the Scientific Study of Religion* 37, nr. 4 (desember 1998): 710. <https://doi.org/10.2307/1388152>.

Pargament, Kenneth I., og Brian J. Zinnbauer. «Religiousness and Spirituality». I *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, 21–42. New York & London: The Guilford Press, 2005.

Pieper, Jos. «Contingency and Meaning-Focused Coping». *Journal of Empirical Theology* 32, nr. 2 (11. november 2019): 281–98. <https://doi.org/10.1163/15709256-12341395>.

Pirutinsky, Steven, Aaron D. Cherniak, og David H. Rosmarin. «COVID-19, Mental Health, and Religious Coping Among American Orthodox Jews». *Journal of Religion and Health* 59, nr. 5 (oktober 2020): 2288–2301. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01070-z>.

Regjeringen. «Omfattende tiltak for å bekjempe koronaviruset». Pressemelding. Regjeringen.no, 12. mars 2020. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/nye-tiltak/id2693327/>.

Roman, Nicolette V., Thuli G. Mthembu, og Mujeeb Hoosen. «Spiritual Care – ‘A Deeper Immunity’ – A Response to Covid-19 Pandemic». *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine* 12, nr. 1 (15. juni 2020). <https://doi.org/10.4102/phcfm.v12i1.2456>.

Schnell, Tatjana. «Experiential Validity: Psychological Approaches to the Sacred». *Implicit Religion* 14, nr. 4 (28. desember 2011): 387–404. <https://doi.org/10.1558/imre.v14i4.387>.

Schnell, Tatjana. «Individual Differences in Meaning-Making: Considering the Variety of Sources of Meaning, Their Density and Diversity». *Personality and Individual Differences* 51, nr. 5 (oktober 2011): 667–73. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.006>.

Schnell, Tatjana. «Meaning in Life Operationalized: An Empirical Approach to Existential Psychology». I *Conceptions of Meaning*, 173–94. New York: Nova Science Publishers, Inc., 2014.

Schnell, Tatjana. *The Psychology of Meaning in Life*. Oxon; New York: Routledge, 2021.

Schnell, Tatjana. «The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to Demographics and Well-Being». *The Journal of Positive Psychology* 4, nr. 6 (november 2009): 483–99. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>.

Schnell, Tatjana, Thomas Höge, og Edith Pollet. «Predicting Meaning in Work: Theory, Data, Implications». *The Journal of Positive Psychology* 8, nr. 6 (november 2013): 543–54. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830763>.

Schnell, Tatjana, og William J. F. Keenan. «The Construction of Atheist Spirituality: A Survey-Based Study». I *Constructs of Meaning and Religious Transformation*, redigert av Herman Westerink, 1. utg., 101–18. Göttingen: V&R unipress, 2013. <https://doi.org/10.14220/9783737000994.101>.

Schnell, Tatjana, og Henning Krampe. «Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress». *Frontiers in Psychiatry* 11 (23. september 2020): 582352. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>.

Shechter, Ari, Franchesca Diaz, Nathalie Moise, D. Edmund Anstey, Siqin Ye, Sachin Agarwal, Jeffrey L. Birk, mfl. «Psychological Distress, Coping Behaviors, and Preferences for Support among New York Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic». *General Hospital Psychiatry* 66 (september 2020): 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2020.06.007>.

Store Norske Leksikon. «Krise». I *Store norske leksikon*, 27. september 2020. <http://snl.no/krise>.

Sørensen, Torgeir, og Anne Austad. «Hva er kildene til et meningsfullt liv?» Psykologisk.no, 29. november 2017. <https://psykologisk.no/2017/11/hva-er-kildene-til-et-meningsfullt-liv/>.

Sørensen, Torgeir, Peter la Cour, Lars Johan Danbolt, Hans Stifoss-Hanssen, Lars Lien, Valerie DeMarinis, Heidi Frølund Pedersen, og Tatjana Schnell. «The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire in the Norwegian Context: Relations to Mental Health, Quality of Life, and Self-Efficacy». *The International Journal for the Psychology of Religion* 29, nr. 1 (2. januar 2019): 32–45. <https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1547614>.

Thomas, Justin, og Mariapaola Barbato. «Positive Religious Coping and Mental Health among Christians and Muslims in Response to the COVID-19 Pandemic». *Religions* 11, nr. 10 (29. september 2020): 498. <https://doi.org/10.3390/rel11100498>.

Veberg, Anders. «Italia og Spania ser lyspunkter, mens USA stålsetter seg for grufulle dager». Aftenposten, 5. april 2020. <https://www.aftenposten.no/verden/i/K3mjWy/italia-og-spania-ser-lyspunkter-mens-usa-staalsetter-seg-for-grufulle>.

7 Vedlegg

7.1 Vedlegg 1, Korrelasjoner

		Meaningfulness	Crisis of meaning	Generativity (SoMe)	Religiosity (SoMe)	Spirituality (SoMe)	Psych health quest	Depression	Anxiety	Conspiracy mentality	Covid stress
Meaningfulness	Pearson Correlation	1	-,372**	,730**	,575**	,615**	-,226**	-,253**	-,152**	-,002	-,288**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,947	,000
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225
Crisis of meaning	Pearson Correlation	-,372**	1	-,169**	-,026	,004	,605**	,598**	,490**	,158**	,505**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,363	,896	,000	,000	,000	,000	,000
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225
Generativity (SoMe)	Pearson Correlation	,730**	-,169**	1	,473**	,514**	-,070*	-,108**	-,016	,037	-,125**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,015	,000	,586	,196	,000
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225
Religiosity (SoMe)	Pearson Correlation	,575**	-,026	,473**	1	,760**	,010	-,020	,038	,050	-,093**
	Sig. (2-tailed)	,000	,363	,000		,000	,737	,487	,183	,080	,001
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225
Spirituality (SoMe)	Pearson Correlation	,615**	,004	,514**	,760**	1	,013	,000	,024	,244**	-,119**
	Sig. (2-tailed)	,000	,896	,000	,000		,638	,995	,393	,000	,000
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225
Psych health quest	Pearson Correlation	-,226**	,605**	-,070*	,010	,013	1	,904**	,897**	,163**	,582**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,015	,737	,638		,000	,000	,000	,000
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225
Depression	Pearson Correlation	-,253**	,598**	-,108**	-,020	,000	,904**	1	,621**	,163**	,548**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,487	,995	,000		,000	,000	,000
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225

Anxiety	Pearson Correlation	-,152**	,490**	-,016	,038	,024	,897**	,621**	1	,130**	,500**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,586	,183	,393	,000	,000		,000	,000
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225
Conspiracy mentality	Pearson Correlation	-,002	,158**	,037	,050	,244**	,163**	,163**	,130**	1	,184**
	Sig. (2-tailed)	,947	,000	,196	,080	,000	,000	,000	,000		,000
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225
Covid stress	Pearson Correlation	-,288**	,505**	-,125**	-,093**	-,119**	,582**	,548**	,500**	,184**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225	1225

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(Danbolt et al., 2021)