



VITENSKAPELIG
HØYSKOLE
Norwegian School of
Theology, Religion and Society

Kristen bønnep praksis under pandemien

En undersøkelse av bønnens psykologiske funksjon

Sara Kristine Eklund Krog

Veileder

Psykolog Gry Stålsett

MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunn.

AVH5065: Masteroppgave i teologi, 30 ECTS, Høsten 2024

Antall ord: 18008 ord

Sammendrag

I denne avhandlingen tas det utgangspunkt i forskning på kristen bønnepraksis under pandemien. Det anvendes en narrativ litterær analyse av utvalgte studier. Avhandlingen trekker frem fokuset på å holde avstand og hvordan dette ble et utgangspunkt for utviklingen av nye fellesskap. Ved gjennomgang av forskning fra denne perioden identifiseres ulike former for bønn, for eksempel den begjærende bønnen og bønn om takksigelse. Bønnene knyttes til ulike former for mestring. To eksempler på dette er virkelighetsflukt og emosjonsfokusert mestring. Ulike former for mestring har sammenheng med erkjennelsen av trygghet eller utrygghet i bønn. Denne erfaringen har ofte sammenheng med hvilke gudsbilder som dominerer. Det kom derfor frem at bilder av Gud, som også kan forstås som indre representasjoner, kan ha betydning for den som ber. Bønnen kan også brukes for å forsøke å endre ens livssituasjon, få kontakt med seg selv og søke ulike representasjoner av Gud. Problemstillingen for avhandlingen er: «hvilken funksjon hadde bønnen i møte med angst under pandemien?» For å svare på problemstillingen ble det tatt utgangspunkt i to forskningsspørsmål: «hvordan ble bønn anvendt under koronapandemien?» og: «hvordan kan ulike typer bønn bidra til å enten øke eller redusere angst hos den som ber?» Funnene i forskningen visste at bønnen hadde flere psykologiske funksjoner. Bønnen kunne for eksempel regulere angst, og være en kilde til å søke mening i møte med motgang.

Forord

Denne avhandlingen har vært en faglig reise som har gitt innsikt og minnet meg om betydningen av tålmodighet og hardt arbeid. Den har også minnet meg om at dette er nødvendig for å tilegne seg kunnskap om et tema det stadig forskes på. Jeg vil gjerne takke min veileder Gry Stålsett for oppmuntring om å arbeide med avhandlingen underveis i skriveprosessen og for gode faglige råd. Jeg vil også takke mine foreldre som har vært viktige støttespillere og gode samtalepartnere underveis. Jeg vil også takke mine studievenner som har vært en mulighet for å gi utløp for frustrasjoner og refleksjoner under arbeidet med avhandlingen.

August 2024

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	7
1.1	Introduksjon til tema	7
1.2	Religion som mening og angstens rolle	7
1.3	Presentasjon av problemstilling	8
2	Disposisjon.....	9
3	Teorikapittel	10
3.1	En introduksjon til religionspsykologien	10
3.2	COVID-19 og religiøsitet.....	10
3.3	Digital sfære under pandemien	12
4	Ulike forståelser av bønn.....	13
4.1	Bønn som kreativ og virkelighetsnær dimensjon.....	14
5	Oppsummering	16
6	En oversikt over forskning på bønn	16
6.1	Ulike typer bønn.....	16
6.2	Bønn som emosjonell belønning	17
6.3	Extrinsic og intrinsic religiøsitet	18
6.4	Religion og spiritualitet.....	19
7	Oppsummering	19
8	Sentrale funn fra forskning under pandemien	20
9	Materiale og metode	21
9.1	Seleksjonskriterier.....	21
9.2	Narrativ analyse av forskningsartikler	22
9.3	Valg av database.....	22
9.4	Valg av søkeord og kombinasjoner	23
10	Oppsummering	24
11	Forarbeid	25

11.1 Vitenskapelig plassering.....	25
11.2 Søkeprosessen	25
11.3 Presentasjon av utvalgte artikler	27
11.3.1 Hierarkisk evidens.....	29
11.3.2 Valg av kilder	30
11.3.3 Vurdering av egne kilder.....	31
11.3.4 Kvalitetsvurdering av inkluderte kilder.....	31
11.3.5 Validitet.....	32
11.3.6 Selvrappotering og feilkilder	33
11.3.7. Studienes representativitet.....	34
11.3.8 Metodiske refleksjoner tilknyttet studiene	34
11.3.9 Vurdering av eget arbeid	35
12 Oppsummering	35
13 Analyse.....	36
13.1 Valg av sentrale funn.....	36
13.2 Angst i bønne	37
13.3 Representasjoner av Gud.....	38
14 Oppsummering av første funn.....	39
14.1 Bønnens betydning	40
14.1.1 Indre religiøsitet	40
15 Oppsummering av andre og tredje funn.....	41
16 Sammenfatning av funn	42
17 Diskusjon.....	43
17.1 Styrker og begrensninger ved metoden.....	44
18 Fordeler og ulemper ved bønnens psykologiske funksjon	44
18.1 Angst og bønn	45
18.1.1 Bønn under hvile og krise	46
18.1.2 Apokalyptisk religiøsitet	48

18.1.3 Spiritualitet i bønn.....	49
18.1.4 Bønnen som prestasjon.....	50
18.1.5 Bønn som kraft.....	51
18.1.6 Bønn under pandemien.....	52
18.2 Representasjoner av Gud.....	53
19 Oppsummering.....	54
20 Mulige funn å forske videre på.....	55
21 Avslutning.....	57
21.1 Oppsummering av funn.....	57
21.1.1 Bønn og angst.....	58
22 Bønn og religionspsykologi.....	59
23 Litteraturliste.....	62

1 Innledning

1.1 Introduksjon til tema

I denne avhandlingen anvendes en religionspsykologisk tilnærming til bønn. Fokuset er å kartlegge og systematisere gjennom en narrativ analyse av forskning på kristen bønnepraksis under en krise, i dette tilfellet under COVID-19 pandemien. Det redegjøres spesielt for de funn som forskningen under pandemien avdekket om bønnens mulige psykologiske funksjoner. Hensikten med dette er å vise mangfoldet av ulike forståelser av bønn og deres ulike bruksområder. Forfatteren Philip Zalenski og Carol Zalenski, professor i verdensreligioner, beskriver bønn som tale, men det kan også defineres som noe dypere enn tale. Det er en spesiell form for tale som etterfølges av handling. Samtidig understrekes det at bønn er en spesiell handling hvor den som ber kan stille eksistensielle spørsmål. Å be er derfor å tale og handle på samme tid (Zalenski & Zalenski, 2005, s. 5). Zalenski mener også at bønnen kjennetegnes av å være åndelig og inderlig. Bønnen har sitt utgangspunkt i hodet, hjertet og magefølelsen. Å be er også en tilstand. Når mennesker ber, er de «i bønnen». Den som ber er i en relasjon med noe guddommelig, bønnen er også en tilstand hvor den som ber trer inn i en «åndelig sfære» (Zalenski & Zalenski, 2005, s. 6). Oppsummert kan man kanskje si at bønnen er noe som gir mening, som en religiøs handling og en mulighet til å samtale med en guddommelig kraft (Zalensk & Zalenski, 2005, s. 5).

1.2 Religion som mening og angstens rolle

Religion er et unikt perspektiv på mening fordi den vektlegger hva som antas å være hellig, det kan forstås som noe transcendent, eller en høyere makt. Dette kommer frem i artikkelen til Israela Silberman, professor i personlighetspsykologi (Silberman, 2005, s. 645-646). Professor i diakoni Torgeir Sørensen trekker frem psykologen Roy R. Baumeister. Han mente at mening er «delte mentale representasjoner av mulige relasjoner mellom ting, hendelser og forhold»

(Baumeister, 1991, s. 16); (Sørensen, 2020, s. 101). Representasjoner er i dette tilfellet ment som et «psykisk kart» over egne livserfaringer. Det utgjør et grunnlag for å skape en personlig oppfatning av virkeligheten. Etter hvert som nye erfaringer og opplevelser integreres i mennesker forstås også disse med utgangspunkt i dette «psykiske kartet» (Sørensen, 2020, s. 101). Erfaringene utgjør et grunnlag for opplevelsen av mening (Sørensen, 2020, s. 101), men selv om en har et kart å orientere seg etter kan det oppstå utfordringer underveis som gjør det vanskelig å finne mening. Erkjennelsen av mening kan forstås som en uoppnåelig drøm (Kierkegaard, 2005, s. 36). Teologen Søren Kierkegaard hevder at angsten kan trigges av mennesker som søker mening, men aldri får en erkjennelse av hva som er meningsfullt. Denne stadige søken uten svar kan gi grobunn for angst (Kierkegaard, 2005, s. 36).

Kierkegaard mener at begrepet angst kan defineres som «en drømmende ånd». Han trekker frem at det er forskjell på våken og sovende tilstand hos mennesker. Å være våken er å skjelne mellom en selv og den drømmende tilstanden. Kierkegaard hevder videre at «åndens virkelighet» er en skikkelse som frister, men som forsvinner når en griper etter den. Ifølge Kierkegaard kan dette gi angst. Han mener at angst er et begrep som aldri forblir ubehandlet i psykologien, det er noe helt annet enn frykt som viser til noe konkret. Angsten er «frihetens virkelighet» som en mulighet for muligheten. Det vil si at angsten representerer noe som stadig frister, men som mennesker ikke klarer å gripe (Kierkegaard, 2005, s. 36-37).

1.3 Presentasjon av problemstilling

Dette studiet er en narrativ analyse av eksisterende forskning fra kristen bønnepraksis under pandemien. Forskningen belyser at mange mennesker søker representasjoner av Gud gjennom bønn i ulike situasjoner for å hente kraft. Denne kraften kan brukes og forstås ulikt, enten for å hjelpe seg selv eller andre mennesker (Bentzen, 2021, s. 542-543). Med utgangspunkt i disse funnene er problemstillingen for avhandlingen: «hvilken funksjon hadde bønnen i møte med angst under pandemien?» For å svare på problemstillingen tar avhandlingen utgangspunkt i to forskningsspørsmål:

1) «Hvordan ble bønn anvendt under koronapandemien?»»

2) «Hvordan kan ulike typer bønn bidra til å enten øke eller redusere angst hos den som ber?»»

2 Disposisjon

Den første delen av avhandlingen er en teoridel som sier noe om religionspsykologien som fagfelt og forholdet mellom bønn som psykisk og religiøst fenomen. Hensikten med dette er å særlig si noe teoretisk om hvordan kjennetegn på ulike former for bønn kan speile ulike måter å forholde seg til representasjoner av Gud. Den andre delen presenterer en narrativ analyse av kristen bønnespraksis fra pandemien for å identifisere bønnens psykologiske funksjoner slik de kom til uttrykk i dette tidsrommet. Den tredje delen av avhandlingen redegjør for valgt metode. Metodekapittelet gir en oversikt over anvendt fremgangsmåte. Den fjerde delen redegjør for en tradisjonell narrativ analyse brukt på utvalgte forskningsartikler. Deretter redegjøres det for en diskusjon i den femte delen, for å presentere en diskusjon av funnene i analysen med utgangspunkt i teoretiske perspektiver. Denne delen vil i stor grad vektlegge egne refleksjoner. Denne delen vil også diskutere fordeler og ulemper ved valg av metode. Den sjette delen gir en oppsummering og viser til avslutningen som svarer på avhandlingens problemstilling. Avhandlingen vil vise til direkte sitat med særlig betydning for videre refleksjon rundt bønnens psykologiske funksjon.

3 Teorikapittel

3.1 En introduksjon til religionspsykologien

Religionspsykologien er et fagområde hvor det anvendes flere teoretiske perspektiver og forskningstradisjoner. Felles er at alle ser på religion, religiøse erfaringer og religionens funksjon med psykologiske briller (Danbolt, 2014, s. 18). Begrepet religion kan defineres på ulike måter, det eksisterer både substansielle og funksjonelle definisjoner (Danbolt, 2014, s. 20). Den substansielle dimensjonen er opptatt av innholdet i religionen. Den funksjonelle dimensjonen er opptatt av hvilken funksjon religion har i menneskers liv (Danbolt, 2014, s. 20). Danbolt mener at et sentralt fokus i religionspsykologien er den enkeltes søken etter mening (Danbolt, 2014, s. 18). Han trekker frem at definisjonen på mening omhandler mer enn kun en kognitiv erfaring av mening. Det handler også om en kroppslig erfaring av tillit, tilhørighet og sammenheng (Danbolt, 2014, s. 18). Sørensen trekker frem at meningsfullhet viser seg å redusere forekomst av angst og øke livskvaliteten. Derfor er det sentralt å vektlegge søken etter mening som en ressurs i utfordrende livssituasjoner (Sørensen, 2020, s. 99).

3.2 COVID-19 og religiøsitet

Professor i økonomi Jeanet Sinding Bentzen viser hvordan et virus og dens påvirkning på menneskers liv er ett eksempel på hvordan behovet for trygghet og mening intensiveres. Dette gjelder blant annet når livet blir uforutsigbart. Dette visste seg gjennom et økt behov for å be (Bentzen, 2021, s. 542), men det forårsaket også økt smitte (Wildman et al., 2020, s. 115). Teologen Wesley J. Wildman et al stiller spørsmålet: «Hvordan påvirker et virus det religiøse livet til mennesker?» (Wildman et al., 2020, s. 115). Temaene religion og psykologi er stadig mer forsket på, interessen har doblet seg fra 1970-tallet og frem til år 2000. Interessen for begreper knyttet til spiritualitet har økt enda mer (Oman, 2013, s. 23). Professor i medisin Giancarlo Lucchetti et al hevder at forskningen på helse og spiritualitet har økt. Det har vært et

fokus på hvordan religion og spiritualitet kan påvirke fysisk og psykisk helse (Lucchetti et al., 2021, s. 7620). «Religion» er noe som involverer tro, praksis og ritualer, det relaterer til den «transcendente» (Koenig, 2012b s. 2). Det «transcendente» kan både være Gud, Allah, eller «en høyere makt» (Koenig, 2012b, s. 2). Religion kjennetegnes ofte av å ha en tro på livet etter døden. Samtidig er religion en multidimensjonal konstruksjon som kan utøves privat eller offentlig (Koenig, 2012b, s. 2-3). Lars Johan Danbolt, professor i praktisk teologi med religionspsykologi, trekker frem sitatet: «Whatever we as individuals do to come to grips personally with the questions that confront us because we are aware that we and others like us are alive and that we will die» (Batson et al., 1993, s. 8); (Danbolt, 2014, s. 20). Forskningen til Upenieks fra 2023 viser at 76.56 prosent av amerikanerne hadde en tiltro til at det eksisterte en trygg representasjon av Gud som gir bønnesvar, det bidro til en trygg religiøsitet (Upenieks, 2023, s. 1820-1821). Med søkelyset på religionens funksjon kan en si at pandemien brakte med seg en refortolkning av dens funksjon og betydning i menneskers liv (Wildman et al., 2020, s. 115).

For å vise til ett eksempel var det i Sør-Korea nesten 5000 tilfeller av mennesker som ble smittet av korona. Smitten ble sporet tilbake til pasient nummer 31. Dette var et individ som hadde deltatt på gudstjeneste i Shincheonji-kirken i Daegu. Kirken hadde insistert at en ikke skulle bruke maske mens en deltok på gudstjeneste. En skulle heller ikke berøre andre mennesker under bønn. Det var også bestemt at en skulle nekte å gi informasjon om medlemskap i kirken, til helsearbeidere. På grunn av det manglende fokuset på smittevern ble denne kirken anklaget for å være en bidragsyter til økt smitt under pandemien (Wildman et al., 2020, s. 115). Oppsummert ble religionen noe som medførte økt smitte (Wildman et al., 2020, s. 115). Men religionen var ikke bare en bidragsyter for økt smitte, det ble også skapt nye religiøse rom som ga mulighet for å utøve religiøsitet med avstand til andre mennesker (Bentzen, 2021, s. 544).

3.3 Digital sfære under pandemien

Det ble skapt en digital kirke under pandemien (Bentzen, 2021, s. 544). Harald Hegstad, professor i systematisk teologi, trekker frem hvordan kirken fortsatte å vedvare sin identitet som kirke, under en spesiell tid (Hegstad, 2021). Kirken ble tilgjengelig på nett, og for mange mennesker ble dette en mulighet til å søke fellesskap, blant annet gjennom digitale forum. Det fungerte som en erstatning for gudstjenestene i en fysisk kirke (Bentzen, 2021, s. 544-543). Bentzen trekker frem at søken etter en relasjon gir mennesker muligheten til å forsøke å håndtere angst (Bentzen, 2021, s. 541). Tidligere forskning til professor i psykiatri Harold G. Koenig et al viser at minst 299 studier er publisert om temaet religion siden 2010. Resultatene fra disse studiene viser at 49 prosent var enige i at religionens funksjon bidro til å redusere angst. 40 prosent var ikke enige og 11 prosent mente at religion gav økt angst (Lucchetti et al., 2021 s. 7622). I møte med angsten forsøkte mennesker å finne måter å håndtere pandemien, noen gjorde det ved å søke opp bønner eller vers fra internett (Bentzen, 2021, s. 542).

Psykiater Simon Dein et al trekker frem at noen kristne responderte på pandemiens brutalitet ved å tenke på det som en apokalyptisk hendelse. Noen kristne tolket pandemien som et frampek på endetiden, andre forstod det som et uttrykk for Guds vilje (Dein et al., 2020, s. 1-2). Dein et al hevder at tolkningen av pandemien som en apokalyptisk hendelse kan eksistere i alle eller de fleste religiøse grupper, men en sterk apokalyptisk overbevisning tilhører antagelig et fåtall innenfor en spesifikk troskultur (Dein et al., 2020, s. 1). Kristne kilder på internett inneholder en rekke bibelvers som omhandler endetiden. Ett eksempel på dette er hva som står i (Åp 6,8) «Og jeg så og se, en lys hest, navnet som ble satt på han var døden og helvetet fulgte etter han». Dein et al trekker også frem hendelsen i Schincheonji-kirken i Daegu, som et eksempel på hvordan kristne forsamlinger bidro til økt smitte. Samtidig trekker han frem en nasjonal oversikt, som viser at 60 prosent av smitten stammet fra kirken (Dein et al., 2020, s. 2). Funn fra studiene viser at bønner kan kommunisere ulike formål og behov (Spilka & Ladd, 2013, s. 11).

4 Ulike forståelser av bønn

Professorene i psykologi Bernard Spilka og Kevin Ladd hevder at bønn kan defineres som kommunikasjon, hvor en relaterer til og identifiserer seg med det guddommelige. Litteraturen om bønn vektlegger gjerne bilder av Gud som en «kjærlig Gud». Bønnen kjennetegnes også av en relasjon hvor den som ber kan ha ulike representasjoner av Gud (Spilka & Ladd, 2013, s. 11). Bønnens funksjon er også tett koblet opp mot en forståelse av mestring, dette innebærer å legge til attributter. Det vil si at ulike former for bønn representerer ulike behov for forskjellige mennesker. Bønnen representerer ulike former for mestring som kan tilpasses forskjellige behov og situasjoner (Spilka & Ladd, 2013, s. 176).

Ladd hevder at bønnen kan deles inn i ulike fokus. Ett av den er bønnens «mysterium», den legger vekt på en ydmykhet i møte med en guddommelig kraft. Dette perspektivet kobles gjerne til «upward» prayer, den kan oversettes til «ytre bønn» og forstås som en type bønn hvor en retter fokuset oppover mot en guddommelig kraft (Ladd, 2021, s. 10). Ett annet perspektiv er bønnens «tremendum», den legger vekt på bønnens evne til å skremme mennesker. Dette perspektivet tolkes gjerne i lys av «outward prayer», denne formen for bønn kan også oversettes til «ytre bønn». Her vektlegges det også at mennesker som ber har en respekt for en guddommelig kraft. Ett tredje perspektiv er bønnens «fascinans», dette perspektivet forstås i lys av «inward prayer», som kan oversettes til «indre bønn». Her legges vekten på selv-ransakelse, erfaring av nåde, dom og skyld (Ladd, 2021, s. 10). Teologen Martin Modéus vektlegger betydningen av en trygg tilknytning ved å hevde at det er Gud som er svaret i bønner. Mennesker søker bønner når det er trygt, når det ikke er et krav om at relasjonen må være ekte. En motivasjon for at mennesker søker bønner er likevel at det må erfares som et nådig rom (Modéus, 2022, s. 135).

4.1 Bønn som kreativ og virkelighetsnær dimensjon

Ifølge antropologen Clifford James Geertz har bønnen en kreativ dimensjon hvor mennesket kan bli kjent med seg selv (Janssen et al., 1990, s. 105). Dette kan kanskje forstås i lys av bønnens «fascinans» (Ladd, 2021, s. 10). Bønnen har også en virkelighetsnær dimensjon hvor bønnens rom er tett sammenvevd med verden slik den egentlig er. Under pandemien fikk mennesker erfare at bønnen var en mulighet til å redusere stress. Pandemien brakte også med seg en truende situasjon som resulterte i et økt behov for emosjonell trygghet og mening. Den brakte også med seg et ønske om å hjelpe mennesker i nære relasjoner (Bentzen, 2021, s. 542-543). Professoren i religionspsykologi Leslie John Francis og teologen Jeff Astley viser også til Geertz, han hevder at bønnen er en semiotisk mestringsstrategi. Det vil si at bønnen kan tolkes som en assimilasjon, å akseptere ting slik de er. (Francis & Astley, 2001, s. 89).

Bønnens handling var en sterk indikator på religiøs utøvelse under pandemien (Wester et al., 2022a, s. 6384). Noen av resultatene fra forskningen viser at mennesker som ba ofte eller ukentlig hadde større skepsis mot vaksins funksjon enn mennesker som aldri ba (Wester et al., 2022a, s. 6386). Det vil si at noen mennesker med en sterk tilhørighet til religiøse felleskap hadde nok skepsis mot vitenskapen, det handlet om vaksins evne til å bekjempe COVID-19 (Wester et al., 2022a, s. 6384). Dette funnet korrelerer med tidligere studier som er gjort med fokus på kristne evangeliske kirkesamfunn i USA. Funn fra studiene viste at de hadde større tillit til en nådig representasjon av Gud, og mindre tillit til vaksins mulighet til å hjelpe ved sykdom (Wester et al., 2022a, s. 6484). Wester et al hevder at religion kan enten forstås som en hvilende religiøsitet eller en krise religiøsitet. Forskerne fant ut av det var ulike former for bønn, blant annet var det en forskjell mellom å takke Gud for god helse og velvære, mens andre ba om hjelp. Takksigelsen kan forstås som en «hvilende religiøsitet» mens behovet for å be om hjelp kan forstås med utgangspunkt i benevnelsen «krise-religiøsitet» fordi en ber om hjelp når en er i nød (Wester et al., 2022a, s. 6384).

Francis & Astley trekker frem sosiobiologen Edward O. Wilson som hevder at bønner er en «forventet handling». Det vil si at bønner kan forstås som en konsentrert forberedelse til forandring, for å endre noe som er krevende i den enkeltes liv (Francis & Astley, 2001, s. 89). Under pandemien søkte mennesker mening ved å be (Bentzen, 2021, s. 542). Erfaringen av mening kan både ha en fysiologisk og psykisk effekt. Funn fra forskningen til Upenieks viste at en puster roligere og kroppen bærer på mindre indre stress (Upenieks, 2023, s. 1812). Nevrologene Andrew Newberg og Eugene D'Aquili tenker at søken etter det guddommelige er menneskets søken etter trygghet. Hensikten med dette er at hjernen kan forholde seg til farer som eksisterer i en farlig verden (Jantos, 2012, s. 359).

Selv om hjernen har mulighet til å skape farlige ideer har søken etter det guddommelige en mulighet til å berolige hjernen (Jantos, 2012, s. 359). De argumenterer for at søkelyset på helvetets eksistens kan skape angst, men fokuset på himmelen kan lindre angsten (Jantos, 2012, s. 359). Videre sier de at forestillingen om himmel og helvete er kognitive forestillinger som mennesker søker å håndtere ved å be. Bønn er et komplekst fenomen hvor både psykologien, biologien og religion arbeider sammen. Hensikten er at mennesker som ber kan kjenne en fysisk og psykisk tilstedeværelse i møte med det guddommelige (Jantos, 2012, s. 359). Når mennesker søker en relasjon til Gud hevder psykoanalytiker Ana Maria Rizzuto at de blir «koblet sammen» med Gud. Hun reflekterer over dette i kapittelet til John McDargh, professor i teologi. (McDargh, 2017, s. 2).

Rizzuto hevder at erfaringen av å bli koblet sammen kan vekke positive erfaringer hos enkelte (McDargh, 2017, s. 2). Danbolt nevner også denne forståelsen, han trekker frem at begrepet «religion» kan forstås med utgangspunkt i det engelske begrepet «re-connect», å koble sammen to deler (Danbolt, 2014, s. 20). Rizzuto trekker frem at dette begrepet har sitt opphav fra psykoanalytikeren Sigmund Freud som hevdet at å bli koblet til noe er å bli koblet til et spesielt emosjonelt objekt, for Freud var dette barnets representasjon av **Far**. Funn fra Upenieks viser at dette kan også gjelde representasjoner av Gud, både skremmende og nådige (Upenieks, 2023, s. 1814).

5 Oppsummering

Wester et al viser hvordan kristne fellesskap kan bidra til å skape et skille mellom de som vaksinerte seg og de som ikke gjorde det. Dette var gjerne på bakgrunn av hvilket forhold en hadde til bønn (Wester et al., 2022a, s. 6834, 6836). Det viser kanskje hvordan bønn kan bidra til å håndtere motgang ved å være en mestringsstrategi (Bentzen, 2021, s. 542, 545). Janssen et al viser til Geertz som hevder at bønnen kan forstås som et kreativt og virkelighetsnært perspektiv på verden (Janssen, 1990, s. 105). Funn fra forskningen viser at denne strategien har betydning for menneskers forhold til bønn, dette kommer gjerne til uttrykk i ulike representasjoner av Gud (Upenieks, 2023, s. 1814). Ladd trekker frem kjennetegn ved den indre og ytre formen for bønn og hvordan dette påvirker den som ber (Ladd, 2021, s. 10). Newberg og D'Aquili viser hvordan bønnen kan ha en fysiologisk og psykisk effekt på mennesker, dette trekkes også frem i artikkelen til Laura Upenieks, professor i sosiologi (Jantos, 2012, s. 359); (Upenieks, 2023, s. 1812).

6 En oversikt over forskning på bønn

6.1 Ulike typer bønn

Spilka og Ladd opplyser om at det eksisterte ulike former for bønn i forskningsfeltet i begynnelsen av det 20. århundret. Noen eksempler på dette er den mystiske bønnen, egoistisk bønn, bønn om takksigelse, lovprisende bønn og veiledende bønn. Noen forskere har også brukt den samme termen, men beskrevet dem noe ulikt (Spilka & Ladd, 2013, s. 45). Professorene i psykologi Sarah Bänzinger et al viser til «petitionary prayer» som ett eksempel på en form for bønn. Den kan oversettes til «begjærende bønn» på norsk. (Bänzinger et al., 2008, s. 104). Spilka og Ladd hevder at ett kjennetegn på denne formen for bønn er at den som ber har en forespørsel eller et behov, å forbedre livssituasjonen til den som ber (Spilka & Ladd, 2013, s. 57); (Bänzinger et al., 2008 s. 104).

Professorene i psykologi Margaret M. Poloma og Brian F. Pendleton har etablert ulike former for bønn med utgangspunkt i forskningen på bønnens psykologiske funksjon. Blant dem er den «begjærende bønnen» og «ritual prayer» som kan oversettes til «rituell bønn». Denne formen for bønn kjennetegnes gjerne av resitasjon fra bønnebøker (Poloma & Pendleton, 1989, s. 47-48). Professorene i psykologi Beate Zarzycka og Dariusz Krok påstår også at det eksisterer ulike former for bønn (Zarzycka & Krok, 2020, s. 1084). Noen eksempler på dette er den tilbedende bønnen hvor fokuset er på tilbedelse av Gud (Zarzycka & Krok, 2020, s. 1084). En annen form for bønn er takksigelse hvor den som ber har som formål å takke Gud for det som er gitt (Zarzycka & Krok, 2020, s. 1084).

6.2 Bønn som emosjonell belønning

Professorene i sosiologi Paul Froese og Jeremy E. Uecker mener at mengden bønn burde være en indikasjon på om bønn er noe som gir en «emosjonell belønning» eller ikke. Det vil si at bønnen kan øke ens velvære, på grunn av bønnens «emosjonelle belønning». Den har sitt utgangspunkt i at den som ber får en erkjennelse av å være trygg i bønn. I likhet med Newberg og D'Aquili hevder også Froese og Uecker at utøvelsen av bønn har vist seg å ha en positiv påvirkning på menneskers fysiske og psykiske helse (Froese & Uecker, 2022, s. 666). Froese og Uecker hevder også at mange mennesker bruker bønnen som en mestringsstrategi for å fortrenge negative tanker (Froese & Uecker, 2022, s. 666). Funn fra deres forskning viste at de fleste amerikanere ba for å takke Gud, dette gjaldt 66 prosent. 79 prosent ba for andre mennesker sin velvære og 45 prosent ba for Amerika mye eller hele tiden. 25 prosent ba til Gud om finansielle råd (Froese & Uecker, 2022, s. 672). Bentzen viser også til tidligere forskning som viste at pandemien brakte med seg økonomisk angst (Bentzen, 2021, s. 541). Kanskje viser disse funnene at bønnen kan rettes mot ulike representasjoner av Gud som nådig eller dømmende, i form av en takksigelse, samtidig har den som ber et fokus på egne behov, noen ganger er dette å be om tilgivelse (Froese & Uecker, 2022, s. 672); (Bentzen, 2021, s. 541); (Upenieks, 2023, s. 1814).

6.3 Extrinsic og intrinsic religiøsitet

Professor i psykologi Jan Tønnesvang adresserer ulike former for religiøsitet. Han peker på den klassiske inndelingen av religiøsitet som enten «intrinsic» eller «extrinsic». En «intrinsic» religiøsitet kan forstås som en indre religiøsitet. Han viser også til «extrinsic» religiøsitet, som kan forstås som en ytre religiøsitet. Denne strukturen er basert på psykologen Gordon Allport og hans tanke om bønnens psykologiske funksjon. Tønnesvang hevder at for Allport er menneskets religiøsitet et komplekst fenomen med forskjellige utgangspunkt. Fenomenet religion inneholder et mangfold av ulike følelser og praksiser. Allport påstår at dersom en er «intrinsic» motivert får religionen en overordnet betydning (Tønnesvang, 2003, s. 779-780).

Dersom den som ber er «extrinsic» motivert vender en seg til en nærværende representasjon av Gud uten å glemme egne behov, bønnen brukes da instrumentelt (Tønnesvang, 2003, s. 779). Bentzen hevder at folk brukte primært «intrinsic» indre, religiøsitet når de ba under pandemien (Bentzen, 2021, s. 543). Funn fra Bentzens forskning viser også at mennesker hadde mer tid til å være religiøs på grunn av nedstenging (Bentzen, 2021, s. 544). Det er også grunn til å tro at økningen i antall søk på bønn undervurderer den faktiske økningen av mennesker som ba under pandemien. En grunn til dette var nok at noen eldre ikke valgte å søke på Google for å be (Bentzen, 2021, s. 544). Kanskje kan man si at ulike former for bønn gir uttrykk for ulike former for spiritualitet, enten fokuset er på en selv eller ens personlige representasjon av Gud (Tønnesvang, 2003, s. 779); (Keisari et al., 2022, s. 202); (Upenieks, 2023, s. 1814).

6.4 Religion og spiritualitet

Under pandemien hadde noen mennesker en særlig tiltro til religionens helende funksjon (Wester et al., 2022a, s. 6384). Resultatet fra en studie i Tsjekia viste at det var stor skepsis mot vaksinen blant mennesker som identifiserte seg som spirituelle. Spiritualitet ble målt med utgangspunkt i menneskers erfaring av å være i en relasjon til en transcendent kraft. Det ble ikke undersøkt om de var medlem av et kirkesamfunn eller et religiøst samfunn. Wester trekker frem at motstanden mot vaksinasjon blant religiøse grupper kan bli forklart ut ifra holdninger til de religiøse lederne i ulike religiøse samfunn. De er anset som rollemodeller som verken oppfordret eller anklaget mennesker for å la seg vaksinere mot COVID-19 (Wester et al., 2022a, s. 6384). Professor i utviklingspsykologi Shosi Keisari et al hevder at religion og spiritualitet har visst seg å være viktige mestringsstrategier for å håndtere krevende situasjoner (Keisari et al., 2022, s. 202). De hevder at spiritualiteten er en personlig mangefasettert kraft, mens religionens system har sitt bestemte utgangspunkt i tro, atferd, ritualer og seremonier (Keisari et al., 2022, s. 202).

7 Oppsummering

Det eksisterer ulike former for bønn til ulike formål (Zarzycka & Krok, 2020, s. 1084). Avhandlingen undersøker om bønner er noe som gir emosjonell belønning eller ikke. Det virker som en nærværende representasjon av Gud er en viktig indikator for en «emosjonell belønning» (Froese & Uecker, 2022, s. 666). Keisari et al trekker frem at religionen og spiritualiteten er to aspekter ved religionens funksjon i menneskers liv (Keisari et al., 2022, s. 202). De viser at noen mennesker hadde en særlig overbevisning om religionens rolle, som en beskyttelse mot COVID-19. Funn fra artikkelen til Froese og Uecker viser også at mennesker ber for å håndtere krevende følelser (Froese & Uecker, 2022, s. 666).

8 Sentrale funn fra forskning under pandemien

Disse artiklene peker på noen funn som kanskje kan bidra til å sette søkelys på menneskers behov og utøvelsen av religiøsitet (Danbolt et al., 2021, s. 9). Forskningen setter også søkelyset på hvordan utøvelsen av religiøsitet fikk konsekvenser for andre menneskers helse (Wildman et al., 2020, s. 115).

En oversikt over studiene	Bønnens psykologiske funksjon under pandemien
(Dein et al., 2020)	Kristne så på spredningen av COVID-19 som en apokalyptisk hendelse under pandemien. De søkte tilflukt i bibeltekster som bekreftet deres følelser (Dein et al., 2020, s. 1-2).
(Wildman et al., 2020)	Det var noen menigheter som ikke ville forholde seg til smittevernreglene under pandemien. Schincheonji i Sør-Korea var en av dem. Det resulterte i at mange mennesker ble smittet. Samtidig var det også kirker som ble digitale for å ivareta menneskers helse (Wildman et al., 2020, s. 115); (Bentzen, 2021, s. 544).
(Danbolt et al., 2021)	Funn fra forskningen viser at over halvparten av respondentene fra deres studie uttrykte at de hadde behov for et pusterom. 53 prosent svarte at de trengte en pause fra alvorlige hendelser i livet, og 48 prosent hadde behov for avkobling. Ifølge Danbolt et al kan disse svarene være to ulike reaksjoner på stress og indre uro (Danbolt et al., 2021, s. 9).

9 Materiale og metode

9.1 Seleksjonskriterier

Et kriterium som måtte oppfylles for at disse artiklene ble valgt var at artiklene skulle vise et tydelig gjennomgående mønster i funnene fra forskningen. Samtidig var det viktig at funnene fra artiklene ville være noe ulik. Hensikten med dette er at en kan se mangfoldet av måter å forstå forholdet mellom bønn og dens psykologiske funksjon under en pandemi. Artiklene peker på bønnens funksjon i ulike situasjoner, enten det er å søke bønnen i møte med egen eller andres motgang (Bentzen, 2021, s. 541, 543). Funn i artiklene viser at bønnen kan både brukes for å unngå følelser (Lowe et al., 2022, s. 6); og å bli kjent med dem (Bentzen, 2021, s. 545). I tillegg til bønnens ulike funksjoner er det forskjellige fokus i artiklene. Artikkelen til Bentzen fokuserer særlig på hvordan Google-søk ble en indikator for økt religiøsitet under koronapandemien (Bentzen, 2021, s. 542). Det særlige fokuset i artiklene til Upenieks og Lowe et al er hvordan ulike former for bønn og mestring kan bidra til å øke eller redusere angst (Unipeks, 2023, s. 1810); (Lowe et al., 2022, s. 7). For å bidra til en oversiktlig struktur vil det videre presenteres hvilke artikler avhandlingen legger særlig vekt på. De er her presentert i en tabell for å gi en ryddig oversikt:

Forfattere	Tittel på artikkel
(Bentzen, 2021)	«In crisis, we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic».
(Upenieks, 2023)	«Unpacking the Relationship Between Prayer and Anxiety: A Consideration of Prayer Types and Expectations in the United States».

Lowe et al., 2022)	«Experimental Avoidance Mediates the Relationship between Prayer Type and Mental Health before and through the COVID-19 Pandemic».
--------------------	--

9.2 Narrativ analyse av forskningsartikler

Denne teoretiske avhandlingen anvender en klassisk narrativ analyse av eksisterende forskning fra en gitt tidsperiode. I et tradisjonelt narrativt litteraturstudie presenteres funnene i tekstform. Det er mulig å presentere hver enkelt artikkel hver for seg. Det er også mulig å produsere underkapitler, for å reflektere over funnene (NTNU). For å gi en systematisk oversikt har avhandlingen underkapitler. Det primære fokuset vil være ulike former for bønn og deres psykologiske funksjon. Her sees det nærmere på funnene som også sier noe om temaet i de tre utvalgte artiklene, de omhandler reduksjonen og økningen i angst i møte med ulike former for bønn og mestrings.

9.3 Valg av database

For å velge ut temaer søkte jeg først på alle databasene: MF Oria, JSTOR og Google Scholar. Til slutt endte jeg opp med å bruke Google Scholar, fordi det var der jeg fikk alle treff på artiklene jeg analyserer. MF Oria, JSTOR og Google Scholar er alle databaser med et stort mangfold av forskningslitteratur og skjønnlitteratur. Noe er fagfelleurdert, noe er ikke det. Dersom en velger fagfelleurdert litteratur vet en at det er godkjent forskningslitteratur. Grunnen til at disse databasene ble valgt var fordi de er alle pålitelige databaser, de er også anerkjente av forskere fra ulike fagfelt. Ved å ta utgangspunkt i artikler som eksisterer i disse

databasene vet en at en kan velge blant artikler skrevet av fagfolk og utgitt på anerkjente forlag eller tidsskrift.

9.4 Valg av søkeord og kombinasjoner

Seniorrådgiverne i epidemiologi Ingvild Kirkehei og Sari Susanna Ormstad hevder at et godt litteratursøk kjennetegnes av å være en viktig prosess mot å tilegne seg ny kunnskap. Den bør også skje innenfor en avgrenset tidsramme. Det er problemstillingen som styrer valg av søkeord og kombinasjonsord. Det er også avhengig av formålet med undersøkelsen (Kirkehei & Ormstad, 2013, s. 143). Ifølge APA Søk & Skriv eksisterer det ulike former for søk. Noen eksempler på dette er fritekstsøk, som også kalles søk på tekstord. Denne måten å søke på blir mest brukt. Dersom en velger å søke på denne måten kobles søkeordene til referansens innhold. Søkene omfatter gjerne ord i en tittel, et sammendrag eller et emneord. En annen form for søk er frasesøk, det kjennetegnes av at søkeordet består av mer enn ett ord. Ett eksempel på dette kan for eksempel være «tilpasset opplæring». Det søkes da på en frase og ikke to separate ord (Apa Søk & Skriv, 2024). Et søkeresultat vil alltid være en prosess hvor en prøver og feiler for å finne frem til resultatet en ønsker. Dersom en både foretar tekstsøk, søkeord og velger ulike relevante avgrensninger kan en ifølge Kirkehei og Ormstad være fornøyd med søket (Kirkehei & Ormstad, 2013, s. 144).

I denne analysen valgte jeg disse søkeordene

1. Prayer

2. Prayer types

Jeg valgte også disse kombinasjonene:

- 1. Digital church AND COVID-19**
- 2. Crisis AND prayer**
- 3. Prayer AND anxiety**
- 4. Prayer OR anxiety**
- 5. Prayer types AND COVID-19**

I liket med søkeordene er kombinasjonene systematisert fra første til siste kombinasjon, slik at det er lett å følge forklaringen av prosessen. Valg av søkeord og kombinasjoner var basert på en allmenn bevissthet rundt hva som kjennetegnet pandemien. Mennesker holdt avstand til hverandre, kirken måtte skape digitale rom og COVID- 19 var en trussel for menneskers helse. Jeg var likevel nysgjerrig på hvordan bønner kunne forstås i lys av disse temaene. Søkeordene og kombinasjonsordene har flertydig betydning, samtidig er de konkrete nok til å forme en retning i søkeprosessen. Jeg anså dette som et godt nok grunnlag for utvelgelsen av ord og kombinasjoner.

10 Oppsummering

For å presentere en oversiktlig gjennomgang av metodekapittelet hjelper det å bruke underkapitler (NTNU). Ifølge Kirkehei og Ormstad kan en søke på ulike måter (Kirkehei & Ormstad, 2013, s. 143). I dette tilfellet er det valgt å både foreta fritekstsøk og kombinasjonssøk. Søkeprosessen fremstilles som en prosess hvor en gikk frem for å finne det mest presise søket, det innebærer å prøve seg frem. Avhandlingen har presentert ulike søkemotorer, blant dem ble Google Scholar presentert, som var anvendt søkemotor for å finne utvalgte artikler. I ettertid har søkeprosessen gitt en erkjennelse av hva søkemotorer kan tilby, de inneholder litteratur til

ulike formål. Noen ganger er det også vanskelig å vite hva som er fagfellevurdert, andre ganger ikke.

11 Forarbeid

11.1 Vitenskapelig plassering

Fremgangsmåten til metoden baserer seg på en abduktiv hermeneutikk med utgangspunkt i boken til pedagogene Mats Alvesson og Kaj Sköldberg. En abduktiv tilnærming kan brukes når funnene fra forskningen baserer seg på funn fra både empiri og teori (Alvesson & Sköldberg, 2011, s. 54-57). Funn fra empiri tolkes med utgangspunkt i en induktiv metode. Funn fra teori utgjør et utgangspunkt for en deduktiv metode (Thaagard, 2018, s. 184). Forskerens forforståelse av dataene påvirkes av ens analytiske blikk. Denne avhandlingen plasserer seg innenfor en hermeneutisk forskningstradisjon hvor delene forstås i lys av helheten (Anker, 2020, s. 51). For å tolke må forskeren gjennomgå en fortolkningsprosess hvor en forsøker å forstå deler i lys av helheten og helheten i lys av delene. Forskningen vil ta utgangspunkt i tolkningen av materialet for å forsøke å forstå sammenhengen mellom bønnens psykologiske funksjon under pandemien og funnene fra analysen (Anker, 2020, s. 51).

11.2 Søkeprosessen

Her presenteres prosessen på en transparent måte, steg for steg, med overveielse av prosessen for utvalg av metode. Jeg har valgt å bruke en rullerende fremgangsmåte, noen ganger kalt for «snøball-metoden». Det vil si at kildene i referansene peker på andre kilder. Upenieks sin artikkel har treff både på MF Oria og Google Scholar. I tillegg søkte jeg i JSTOR. Disse databasene er også regnet for å være pålitelige databaser forskere kan benytte seg av. Det første jeg gjorde var å søke på «Prayer», på Google Scholar, da erfarte jeg at søket ble for vidt.

Jeg prøvde også å søke på MF Oria, da erfarte jeg at det eksisterte mye litteratur som ikke var fagfelleurdert eller ikke egnet seg for forskning. Grunnen til dette var at alternativene jeg fikk opp var i stor grad skjønnlitteratur om bønn. Jeg valgte derfor å spisse søket mitt ved å søke på kombinasjonsordet «Digital church AND COVID-19» på JSTOR, da fikk jeg opp et stort mangfold av ulike kilder. Noen av kildene var blant annet kapitler fra bøker, forskningsrapporter og artikler i tidsskrift. Jeg opplevde ikke at resultatene fra søket gav nok informasjon om et spesifikt tema, for eksempel at kirken hadde en for vag rolle i artiklene. Samtidig erfarte jeg at søk ved hjelp av kombinasjonsord gav et mer presist søk enn kun søkeord. Jeg erfarte også at jeg fikk mer relevante resultater etter at jeg igjen søkte på disse kombinasjonsordene på MF Oria.

Ved søk på «Crisis AND prayer» på Google Scholar var Bentzen høyt rangert. Denne artikkelen er skrevet i 2021, den er derfor relativt ny. Den er også sitert av 491 andre forskere. Den har derfor høy troverdighet. Jeg erfarte også at det er skrevet en artikkel med en lignende tittel og et lignende innhold: «Yes, in Crisis We Pray: The Role of Prayer in Coping with Pandemic Fears» av professorene i samfunnsvitenskap Roman Rysgard Szalachowski og Wioletta Tuszynska Bogucka skrevet i 2021. Denne artikkelen er sitert av 11 forskere. Grunnen til at jeg valgte Bentzen sin artikkel var at den er sitert av flere forskere, det bekrefter interesse fra andre forskere.

Når jeg videre søkte på kombinasjonsordene «Prayer AND anxiety» fikk jeg treff på artikkelen til Upenieks om bønn og angst. For å finne frem til hennes artikkel valgte jeg først å foreta et søk på Google Scholar hvor jeg søkte på «Prayer AND anxiety» og «Prayer OR anxiety» for å eksperimentere med ulike funn. Resultatene fra søkene var at jeg fant artikkelen hennes når jeg søkte på «Prayer AND anxiety» og ikke «Prayer OR anxiety». I ettertid ser jeg at dette var hensiktsmessig fordi artikkelen til Upenieks omhandler hvordan ulike former for bønn kan øke eller redusere angst. Bønn og angst er ikke motstridende temaer. Jeg søkte også på «Prayer AND anxiety» på JSTOR og MF Oria for å utforske mulighetene.

Blant funnene på JSTOR fant jeg artikler jeg kunne tatt utgangspunkt i fordi artiklene hadde et innhold som også ble belyst av Upenieks. Men jeg opplevde at disse funnene la for stor vekt på tilknytning og gudsbilder i stedet for bønn. Funnene fra MF Oria ga også treff på artikkelen til Upenieks i tillegg til andre relevante artikler. Når det eksisterer flere artikler med relevant innhold valgte jeg å ta utgangspunkt i den nyeste publikasjonen for å vise til forskning fra ett år siden, derfor ble artikkelen til Upenieks valgt. Denne er allerede sitert av 17 forskere til tross for at det er fersk forskning, det gir høy troverdighet. MF Oria opplyser om at artikkelen til Upenieks er fagfellevurdert, det er en svakhet ved JSTOR og Google Scholar, at det er vanskeligere å vite hva som er fagfellevurdert og hva som ikke er det.

Samtidig er det slik at alt som publiseres på enten Google Scholar, MF Oria eller JSTOR er anerkjent litteratur, men til ulike formål. For å komme frem til artikkelen til Lowe et al søkte jeg først på «Prayer types» på Google Scholar, da ble søket for vidt, det vil si at mengden litteratur og innholdet i den samsvarte ikke helt med mine forventninger. Jeg valgte å kombinere ordet med «COVID-19». Jeg søkte altså på kombinasjonsordet «Prayer types AND COVID-19» da fikk jeg opp artikkelen til Lowe et al. Artikkelen til Lowe et al har kun 6 siteringer, dette er likevel fersk forskning som sier noe om bønnens funksjon i samtiden, derfor er den betydningsfull.

11.3 Presentasjon av utvalgte artikler

Forskningsartikkelen: «In crisis we pray: Religiosity and the COVID-19 Pandemic» er skrevet av Bentzen. Forskningsmaterialet tar utgangspunkt i et datasett bestående av Google-søk på bønn fordelt på 107 land. Disse søkene ble målt jevnlig i løpet av en tidsperiode fra 2017-2020. Google-søkene ble sammenlignet med Google trends, som har oversikt over alle Google-søk, blant annet på bønn. Google trends tar utgangspunkt i to ulike former for data; data med utgangspunkt i tid som er tilgjengelig hver time, og data for hver dag og uke. Dette gjelder individuelle land innenfor regioner. Samtidig representerer det et gjennomsnitt for verden. For

å skape et datasett basert på Google søk som er sammenlignbare på tvers av land, tar fremgangsmåten utgangspunkt i tre steg (Bentzen, 2021, s. 546).

Benzen hevder at Google trends gir søkedata fra 225 land, men en stor andel av disse landene har så få søkedata at det er uvesentlig for analysen. Dette gjelder land med generelt liten tilgang på internett. Disse landene er ekskludert fra analysen. Det var også sentralt å unngå å ta utgangspunkt i bønnens betydning under store høytider som påske, jul og ramadan. Dette er for å få et inntrykk av bønnens betydning i menneskers hverdagsliv. Bentzen begynte arbeidet med analysen den 29 januar, i god tid etter religiøse høytider, samtidig endte analysen 1. april 2020 før påske og ramadan. Analysen tar i stor grad utgangspunkt i empiriske data. Den baserer seg også på fagstoff fra tidligere forskning (Bentzen, 2021, s. 546-547).

Forskningsartikkelen: «Unpacking the Relationship Between Prayer and Anxiety: A Consideration of Prayer Types and Expectations in the United States» er skrevet av Upenieks. Funn i materialet tar utgangspunkt i data fra undersøkelsen Baylor Religion Survey fra 2021. Data ble samlet inn fra den 27. januar til 21. mars 2021. I løpet av denne perioden ble 11 000 undersøkelser sendt ut til 50 stater i Distriktet Colombia i USA. Det ble brukt en adresse-basert innsamlingsteknikk, og data ble innsamlet fra enten e-post eller en digital undersøkelse. De er tilgjengelige både på engelsk og spansk. Resultatet fra fremgangsmåten ble et tilfeldig utvalg av 1248 voksne i USA. Responsraten til undersøkelsen var 11.3 %. Av de 1206 som godkjente å bli spurt om bønnens betydning valgte 289 å rapportere at de aldri ba (Upenieks, 2023, s. 1816). Dette gir et endelig analytisk utgangspunkt basert på 917 respondenter (Upenieks, 2023, s. 1816). Dersom en fjerner alle tilfeller hvor data ble mistet, står en igjen med 823 respondenter å analysere. Dataene ble samlet inn under koronapandemien (Upenieks, 2023, s. 1816). Analysen baserer seg på tre nivåer for å måle respondentenes ulike nivåer av angst. Respondentene ble blant annet spurt om hvor engstelige de var i forrige uke. Et konstant svar var at mange bekymret seg mye over små ting. Mange følte seg engstelige og rastløse, kategorier knyttet til dette spørsmålet er: «aldri», «nesten aldri», «deler av tiden» eller «mesteparten av tiden». Responsen til disse tre spørsmålene ble oppsummert med utgangspunkt

i skårraten, dette ble tolket med utgangspunkt i graden av angst hos respondentene som ba (Upenieks, 2023, s. 1816).

Forskningsartikkelen: «Experimental Avoidance Mediates the Relationship Between Prayer Type and Mental Health Before and through the COVID-19-Pandemic» er skrevet av professorene i psykologi Lowe et al. Fremgangsmåten for studiet baserer seg på data innsamlet fra 17 ulike teologiske fakultet i Nord Amerika. Deltakerne i studiet inkluderer de som ikke har en grad, de som har en grad eller studenter som har diplomer. Data fra innsamlingen viser at 52 prosent identifiserte seg som mann, 47, 3% identifiserte seg som kvinne, og 0,7 prosent identifiserte seg som noe annet. En stor andel av deltakerne identifiserte seg som hvite, 62, 9 prosent. 14, 3 hadde asiatiske opprinnelse, 8,7 hadde afrikansk opprinnelse, 8,7 hadde spansk opprinnelse og 6,1 hadde opphav fra flere raser (Lowe et al., 2022, s. 7).

De første studentene var rekruttert i løpet av høsten 2019 fra digitale og personlige annonseringer. Deltakerne gav frivillig samtykke og fullførte digitale undersøkelser som inneholdt ulike målinger diskutert i artikkelen. Studentene ble invitert til å delta på undersøkelser 6 måneder i ettertid for å fullføre undersøkelsen (Lowe et al., 2022, s. 7). Den første målingen ble gjort høsten 2019, den andre målingen ble gjennomført våren 2020. Den tredje målingen ble gjort høsten 2020 og den fjerde målingen våren 2021 (Lowe et al., 2022, s. 7). Studiet undersøkte bønnens rolle i ulike former for bønn, om bønner hadde en reduserende effekt på angst, depresjon og utbrenthet blant studenter (Lowe et al., 2022, s. 1).

11.3.1 Hierarkisk evidens

Avhandlingen har en bevissthet rundt betydningen av transparens, det vil si at det presenteres både styrker og svakheter ved forskningen i de utvalgte artiklene. Dette vil forhåpentligvis bidra til en bevissthet rundt hvordan dette preger evidensene i forskningen. Når en foretar et litteraturstudie er det viktig å ha sterke evidensbaserte funn for å besvare problemstillingen (Aveyard, 2014, s. 65).

Hierarkisk evidens handler om at noen former for evidens har større betydning enn andre. Ulike problemstillinger krever ulike måter å forske på (Aveyard, 2014, s. 65). Det eksisterer derfor ikke en fastsatt hierarkisk evidens-modell fordi det avhenger av fokuset i forskningsspørsmålene. Jo høyere ansett en metode er, desto mer legitim er den å bruke i møte med forskningsspørsmålene for avhandlingen (Aveyard, 2014, s. 67).

På bakgrunn av Aveyard sin anbefaling har jeg utviklet avhandlingens hierarkiske evidens fra først til sist:

1. En abduktiv tilnærming til bønnens psykologiske funksjon
2. Tolkninger og konklusjoner fra eksperter og forskere om fenomenet bønn
3. Egne tolkninger av ulike funn fra flere artikler som omhandler samme tema
4. Innsikt og refleksjoner fra artikler som kan gi perspektiver på bønnens psykologiske funksjon (Aveyard, 2014, s. 69).

11.3.2 Valg av kilder

Denne avhandlingen tar utgangspunkt i nyere og eldre kilder. De nyere kildene viser hvordan forskningen på bønnens psykologiske funksjon har utviklet seg over tid. Hensikten er at funn fra både den eldre og nye litteraturen skal utfylle hverandre. Den eldre litteraturen representerer klassiske teoretiske forståelser som religionspsykologien fremdeles anser som troverdig. Ett eksempel på dette er skillet mellom «intrinsic» og «extrinsic» religiøsitet hos Ladd (Ladd, 2021, s. 10). Avhandlingen viser til nyere litteratur som blant kommenterer denne teorien (Engedal, 2011, s. 218), og hvordan den kan påvirke menneskers forhold til religion. Bentzen trekker frem at mange benyttet seg av «intrinsic» religiøsitet under pandemien (Bentzen, 2021, s. 551).

11.3.3 Vurdering av egne kilder

Jeg vurderer mine kilder til å ha høy kvalitet, basert på at de er publisert i tidsskrift som krever at innholdet er kvalitetssikret. Bentzen sin artikkel er publisert i *Elsevier Journal of Economic Behaviour & Organizations*. Dette er et anerkjent tidsskrift som kanskje ikke har religionspsykologi som sitt primære fagfelt, det kan likevel publisere relevant forskning om bønnens psykologiske funksjon under pandemien. Artikkelen til Lowe et al er publisert i tidsskriftet *Religions*, det er kjent for å være et tidsskrift som holder høyt faglig nivå. Artikkelen til Upenieks er publisert i *Journal of Religion & Health*. Dette tidsskriftet er anerkjent for å være et seriøst tidsskrift innen forskning på religion og helse.

11.3.4 Kvalitetsvurdering av inkluderte kilder

Skriftlige dokumenter varierer stort, både i form, innhold, kvalitet og formål. Derfor er det viktig å være kritisk til hvilke kilder en analyserer. For å kvalitetssikre kildene bruker jeg et skjema hentet fra (Folkehelseinstituttet). Studiet sin sjekklister omhandler blant annet hvor godt studiets formål og problemstilling er beskrevet. Den undersøker også valg av forskningsmetode og om det er lav eller høy svarprosent i funn fra forskningen. Kategoriene fra listen er «høy» «middels» eller «mangelfull». «Høy» brukes hvis alle kildene fra sjekklisten er oppfylt, «middels» brukes hvis noen av dem er oppfylt og «mangelfull» brukes hvis få eller ingen av kriteriene er oppfylt (Folkehelseinstituttet).

Forfatter og tittel	Design	Kvalitetsvurdering
(Upenieks, 2023) Unpacking the Relationship Between Prayer and Anxiety: A Consideration of Prayer	Kvantitative og kvalitative spørreundersøkelser	HØY

Types and Expectations in the United States.		
(Bentzen, 2021) In crisis, we Pray: Religiosity and the COVID- 19 Pandemic.	Kvantitative datasett	HØY
(Lowe et al., 2022) Experimental Avoidance Mediates the Relationship between Prayer Type and Mental Health before and through the COVID- 19 pandemic.	Kvantitative og kvalitative spørreundersøkelser	HØY

11.3.5 Validitet

Religionsviter Kåre Fuglseth og pedagog Kjell Skogen hevder at en undersøkelse av graden av kvalitet bedømmes vanligvis ut ifra to kriterier: validitet og reliabilitet (Fuglseth & Skogen, 2006, s. 47). Graden av validitet måler hvor vidt en klarer å måle det en har til hensikt å måle. Det vil si om målingene kan gi et godt nok svar på problemstillingen. Når en skal undersøke validitet skiller en mellom indre og ytre validitet. Den indre validiteten brukes for å trekke slutninger på sammenhenger mellom årsaker og mellom antatt faktor for årsak og virkning. En lurer da på om sammenhengene fremtrer kausalt. Ytre validitet handler om funnene er representative i forhold til en populasjon (Fuglseth & Skogen, 2006, s. 47).

Når en vurderer validitet, ser en også på bruken av et begrep. Ifølge Thor Arnfinn Kleven, førsteamanuensis emeritus i pedagogikk, kan begrepsvaliditet defineres som et samsvar mellom begrepet slik det er definert og målt (Kleven, 2023, s. 160). Graden av validitet har sammenheng med graden av reliabilitet. Den baserer seg på at evidens er samlet gjennom rasjonell argumentasjon og understøttet av empiriske data (Kleven, 2023, s. 160). For å styrke avhandlingens reliabilitet har jeg gitt en grundig redegjørelse av hvordan jeg analyserte artiklene. Jeg har også anvendt kriterier for inklusjon og eksklusjon for å reflektere over hvorfor jeg har tatt de valgene jeg har tatt. Alle referanser er oppgitt i avhandlingens referanseliste slik at de kan etterprøves.

11.3.6 Selvrapportering og feilkilder

Upenieks og Lowe et al har tatt i bruk selvrapportering som en del av deres forskning. Hensikten er å få en dypere forståelse av bønnens psykologiske funksjon blant respondentene i undersøkelsene (Upenieks, 2023, s. 1816); (Lowe et al., 2022, s. 7). Det eksisterer flere feilkilder en må ta hensyn til når en bruker individuelle spørreskjema som en del av forskningen. Eksempler på feilkilder kan være utvalg av respondenter, spørreskjemaets utforming eller fremgangsmåten for innsamling og behandling av data (Staff, 2015). En må også ta høyde for at det kan være frafall av respondenter fra det opprinnelige utvalget (Upenieks, 2023, s. 1816). Alle studiene som er inkludert i denne avhandlingen hadde tilfredsstillende svarprosent, men bruken av selvrapportering medfører en risiko, at svarene er styrt av forventninger fra omgivelsene (Kleven, 2002, s. 81). En annen form for feilkilde knyttet til selvrapportering er tilfeldige eller useriøse besvarelser. Det er derfor viktig at forskere justerer for slike skjevheter i materialet en analyserer (Kleven, 2002, s. 81). Som det kom frem hos Upenieks var det et frafall i antall respondenter i undersøkelsen, da er det mest interessant å analysere svarene til de som ba enn de som ikke ba i det hele tatt (Upenieks, 2023, s. 1816).

11.3.7. Studienes representativitet

Studiene i de utvalgte artiklene representerer hvordan bønnens psykologiske funksjon påvirker internasjonalt i artikkelen til Bentzen. Funnene viser også hvordan det påvirker amerikanere i Lowe et al og artikkelen til Upenieks. En kan derfor lure på hvordan dette vil ha relevans for bønnens psykologiske funksjon i en norsk avhandling. Det internasjonale utvalget vil forhåpentligvis gi et innblikk i bønnens globale psykologiske funksjon, når studiene viser til forskning fra flere verdensdeler. Samtidig vil behovet for å be under en krise også være en erfaring nordmenn kan kjenne seg igjen i.

11.3.8 Metodiske refleksjoner tilknyttet studiene

Det eksisterer alltid fordeler og ulemper ved valg av fremgangsmåte i forskningsartikler. Valg av fremgangsmåte kan medføre feilkilder (De Vaus 2014, s. 5); (Kleven, 2002, s. 81). I studiet til Upenieks har forskeren valgt å informere om at hun kun benyttet seg av kryss-seksjonelle data (Upenieks, 2023, s. 1826). En begrensning ved dette er at det ikke er mulig å presentere en allmenn forståelse av bønnens psykologiske funksjon (Upenieks, 2023, s. 1826). Lowe et al har derimot valgt å ikke benytte seg av kryss-seksjonelle data for å presentere en mer overordnet forståelse av bønnens psykologiske funksjon (Lowe et al., 2022, s. 7). I studiet til Bentzen er det kun tatt utgangspunkt i kvantitative data (Bentzen, 2021, s. 541). En ulempe ved dette er begrensningen ved å kun fokusere på en overordnet forståelse av bønnens psykologiske funksjon (Bentzen, 2021, s. 542). Bentzen mener det er vanskelig å presentere et fullgodt bilde av bønnens psykologiske funksjon under høytider, fordi søkertallene på bønn er ofte høyere enn normalt. Selv om hun forklarer at hun forsøkte å unngå og forske under disse periodene, kan det ha påvirket søkeprosessen (Bentzen, 2021, s. 547).

11.3.9 Vurdering av eget arbeid

Det er en forskjell på et arbeid gjort av en forsker med mye erfaring og en student som gjør et større forskningsarbeid for første gang. En konsekvens av dette er at det kan være mangler i analysen, blant annet fordi fremgangsmåten skulle ha vært enda tydeligere forklart eller at noen begreper ikke er presist nok forklart. Dersom en leser skulle erfare dette er det på grunn av mangel på erfaring knyttet til å gjøre forskning. Hensikten med dette arbeidet er å skrive frem en logisk etterprøvable analyse som gir gode nok bevis på at bønnens funksjon kan ha påvirket økningen eller reduksjonen av angst hos den som ba under pandemien.

12 Oppsummering

Avhandlingen har så langt presentert en grundig redegjørelse av hva en bør tenke på når en skal presentere et akademisk arbeid. En av valgene en også må ta høyde for når en utarbeider en vitenskapelig analyse er hvilken vitenskapelig disiplin en tar utgangspunkt i. Avhandlingen har presentert kjennetegn ved den abduktive tilnærmingen og hvorfor den egner seg som analyse i denne avhandlingen (Alvesson & Skoldberg, 2011, s. 54-57). Det er også presentert og redegjort for noen refleksjoner knyttet til validitet (Fuglseth & Skogen, 2006, s. 47). Avhandlingen har også reflektert over mulige feilkilder når en gjennomfører et forskningsarbeid (Kleven, 2002, s. 81); (De Vaus 2014, s. 5); (Upenieks, 2023, s. 1826). Samtidig har kapittelet presentert de utvalgte artiklene og kjennetegn ved dem.

13 Analyse

For å undersøke bønnens psykologiske funksjon under pandemien repeteres forskningsspørsmålene for å gi en bevisstgjøring over avhandlingens fokus:

1.«På hvilken måte anvendes bønn under koronapandemien?»

2. «Hvordan kan ulike typer bønn bidra til å enten øke eller redusere angsten hos den som ber?»

13.1 Valg av sentrale funn

En kunne reflektert over flere funn, for å begrense omfanget er det plukket ut noen funn som omhandler tvetydigheten i bønnens psykologiske funksjon. En av funnene viser at bønnens funksjon er påvirket av ulike gudsbilder. Dette kan enten øke eller redusere angst, avhengig av om representasjonen er nådig eller skremmende (Upenieks, 2023, s. 1814). Upenieks viser til den hengivne bønne, som en form for bønn. Den kan deles inn i to undergrupper; takksigelse og tilgivelse (Upenieks, 2023, s. 1813). Om den enkelte velger å be en takksigelse eller søker bønn om tilgivelse kan ha sammenheng med erkjennelsen av trygghet eller utrygghet (Upenieks, 2023, s. 1813). Ett annet funn fra Bentzen viser at den private bønne fikk betydning under pandemien (Bentzen, 2021, s. 543), hun peker på en emosjonsfokuseret mestringsstrategi hvor fokuset er håndtering av følelser i møte med bønn (Bentzen, 2021, s. 545).

Lowe et al trekker frem virkelighetsflukt som en annen form for mestring, hensikten er å bruke bønne for å unngå vanskelige følelser (Lowe et al., 2022, s. 6). Et fjerde funn viser at den digitale kirken var nok en kilde til fellesskap, blant annet på grunn av digitale forum (Bentzen, 2021, s. 543-544). Et femte funn viser at de eldre ba antagelig også under pandemien, men de brukte sjeldnere internett. Derfor var det vanskeligere å måle hvor ofte de ba sammenlignet med de yngre og deres bruk av Google (Bentzen, 2021, s. 544). Ett sjetten funn viser hvordan spiritualiteten får en funksjon når bønne brukes for å oppfylle Guds vilje (Lowe et al., 2022, s. 7).

13.2 Angst i bønnen

Bentzen hevder at religion brukes for å mestre uforutsigbar motgang. Den uforutsigbare og forutsigbare motgangen er koblet opp mot ulike former for mestring. Under uforutsigbar motgang tar mennesker ofte i bruk emosjonsfokuset mestring for å forsøke å redusere emosjonelt stress (Bentzen, 2021, s. 545). Under forutsigbar motgang er det større sannsynlighet for at den som ber søker en problemløsende form for mestring for å takle problemer med økt stress (Bentzen, 2021, s. 545). Bentzen trekker frem at de som brukte bønner var antagelig mer religiøse enn andre. Dette var mennesker med lavt utdanningsnivå og svak økonomi (Bentzen, 2021, s. 545). Bentzen hevder også at en stor andel av de som responderte i forskningen var amerikanere. Funn fra hennes forskning viser at 55 prosent av amerikanere hadde bedt om at coronaviruset skulle forsvinne innen utgangen av mars 2020 (Bentzen, 2021, s. 559).

Bentzen hevder også at den vanligste formen for bønn var å be om noe (Bentzen, 2021, s. 554). Denne formen for bønn kan kanskje forstås i lys av den «begjærende bønner» som Spilka og Ladd viser til (Spilka & Ladd, 2012, s. 57). Teologen Theo Pleizier hevder at økningen i salg av bøker om bønn steg kraftig under pandemien (Pleizier, 2022, s. 431). Det ble tydelig at lengselen etter å be økte kraftig. Upenieks påstår samtidig at en av de grunnleggende formålene med bønn er at den skal kommunisere til en Gud. Samtidig bør bønner ha både individuelle og felles utfall, det vil si at den skal både komme den enkelte og fellesskapet til gode (Upenieks, 2023, s. 1813). Ett eksempel på menneskers behov for autonomi var at mennesker søkte opp favoritt-bønner på nettet (Bentzen, 2021, s. 544). Bentzen hevder at mennesker ble mindre avhengig av religiøse steder, i stedet rettet de fokuset innover mot seg selv (Bentzen, 2021, s. 545), men å rette fokuset mot Gud kan også ha betydning.

Lowe et al hevder at den liturgiske bønnen kan være mer eller mindre avhengig av menneskers tradisjon og kulturelle bakgrunn. Den kan også inkludere et variert repertoar av velkjente bønner (Lowe et al., 2022, s. 17). Lowe et al hevder at bønnen er en aktivitet som består av flere lag enn kun kommunikasjon med ulike representasjoner av Gud. Å forstå den rituelle bønnen som liturgisk gjør det derfor lettere å se at bønnen påvirker flere aspekter ved menneskers liv, både fysisk og psykisk (Lowe et al., 2022, s. 17).

13.3 Representasjoner av Gud

Kanskje kan man tenke slik teolog Marie Farstad gjør at det eksisterer et mulig skille mellom kirkens representasjon av Gud og individets forståelse av ulike representasjoner. Samtidig kan det og være en trygghet å forholde seg til den overleverte representasjonen av Gud. Samtidig kan en erkjenne ens egen frihet til å definere representasjoner av Gud og deres betydning (Farstad, 2016, s. 242); (Upenieks, 2023, s. 1814). Hvis bønnen brukes for å oppfylle Guds vilje kan den som ber miste erkjennelsen av eget behov, fokuset flyttes fra en selv til å oppfylle Guds vilje (Upenieks, 2023, s. 1815). En fare ved dette fokuset er behovet for en konstant nærværende representasjon av Gud (Upenieks, 2023, s. 1814- 1815). Upenieks trekker frem at dersom ønsket om svar blir en forventning, kan en skuffe seg selv (Upenieks, 2023, s. 1815). Hvis den som ber derimot erfarer at Gud responderer, kan det gi en erkjennelse av en nærværende representasjon (Upenieks, 2023, s. 1814-1815). De ulike erkjennelsene kan forstås i lys av hengiven bønn som ofte forstås i lys av et nådig eller dømmende gudsbilde, (Upenieks, 2023, s. 1813-1814). Upenieks trekker frem funn fra forskning som viser at det var større emosjonelt stress blant de som hadde en fraværende representasjon av Gud, tanken på et sint gudsbilde kunne fremme angst. Et nådig gudsbilde kunne derimot fremme erkjennelsen av optimisme, det kan og styrke den mentale helsen (Upenieks, 2023, s. 1814).

Med utgangspunkt i ulike representasjoner av Gud, både kollektivt og personlig, kan man kanskje si at det eksisterer to ulike størrelser av Gud i bønner, med ulike funksjoner. Den første størrelsen er den institusjonaliserte Gud som representerer en allmenn guddommelighet som alle mennesker bør ha tilgang til (Farstad, 2016, s. 242). Samtidig eksisterer det ulike personlige størrelser av Gud som viser seg i ulike former for bønn. Upenieks viser til dette, «den dømmende Gud» som finnes i den hengivne bønner, for eksempel i bønn om tilgivelse. Samtidig finnes det en «nådig Gud» som kan lovprises i bønn om takksigelse. Ulike representasjoner av Gud speiler et mangfold av følelser. Det eksisterer en redsel i møte med en dømmende Gud, og en glede over å få prise Gud (Upenieks. 2023. s. 1814).

Kanskje kan disse følelsene speile hvordan mennesker har det. Ghinea hevder at mennesket står i et spenn mellom hvem det ønsker å være og hvem det kan være. Han hevder også at mennesket internaliserer krevende følelser og erfaringer som en del av selvet. Dersom situasjonen er meningsløs kan selvet derfor erfare at det mangler mening i sitt liv. Dette kan presse frem et ønske om å forsøke å endre situasjonen sin. Det skaper et spenn mellom hvem selvet ønsker å være og hvem det kan være (Ghinea, 2020, s. 10). Jeg tenker at følelsene er et viktig fundament for å utforske seg selv. Jo mer innsikt en har i seg selv desto lettere er det kanskje å sette en grense for hva en selv tenker er sunt og hva andre mener om kategorien sunn og usunn.

14 Oppsummering av første funn

Det virker som om ulike representasjoner av Gud kan påvirke om angsten reduseres eller økes blant de som ber (Upenieks, 2023, s. 1814). Mennesker som ber har en forventning om et nærværende gudsbilde, (Upenieks, 2023, s. 1815). Pleitzier trekker frem at det er vanlig å be om et behov, når en først ber (Pleitzier, 2022, s. 431). For å finne trygghet ba mennesker liturgisk under pandemien (Lowe et al., 2022, s. 17). Farstad trekker frem at det eksisterer ulike forståelser av Guds representasjon, Gud eksisterer som en tradisjonell kirkelig representasjon. Samtidig finnes det også en personlig representasjon (Farstad, 2016, s. 242). Den kan erfares både trygg og utrygg (Upenieks, 2023, s. 1814).

14.1 Bønnens betydning

Forskningen til Bentzen viser at mennesker ba under store deler av pandemien. Søkene på bønn steg med 30-prosent sammenlignet med forrige år og fortsatte å vedvare 10 prosent høyere enn normalt gjennom hele 2020 (Bentzen, 2021, s. 559). Bentzen påpeker at den generelle økningen i bønnens betydning kan ha vært fordi mennesker hadde mer tid (Bentzen, 2021, s. 544). Bentzen hevder at bønnen ble antagelig en bevisstgjøring på prioriteringer under en krise. Funn fra Bentzen sin artikkel viser at søkertallene på Netflix steg med 12 prosent, samtidig var 26 prosent nedgang i søkene på flybilletter (Bentzen, 2021, s. 559). I tillegg ser en at søkene på «digital kirke» var mange, men ikke så mange som søkene på «bønn» (Bentzen, 2021, s. 543). Å be for å mestre var viktigere enn å be for å takle problemer. Problemer er her forstått som en økonomisk stabilisator eller en forutsigbar kraft i møte med uforutsigbarhet (Bentzen, 2021, s. 558).

14.1.1 Indre religiøsitet

Bentzen hevder at mennesker går sjelden i kirken, det er vanligere å be privat. Mennesket som ber trekker innover i seg selv (Bentzen, 2021, s. 543). Bentzen viser blant annet til den indre religiøsiteten, det er en form for religiøsitet som er mer populær enn den ytre religiøsiteten. 98 prosent av amerikanere som ber, ber alene og ikke i kirken, dette viser funn fra organisasjonen Barna (Barna, 2017); (Bentzen, 2021, s. 551). Bentzen påstår at den private bønnen hadde vedvart hadde kirken åpnet dørene under pandemien (Bentzen, 2021, s. 543). George Ghinea, professor i psykologi hevder at den indre bønnen kjennetegnes av et fokus rettet mot den som ber (Ghinea, 2020, s. 7). Bentzen trekker frem at noen mennesker forstod pandemien som et uttrykk for Guds vilje (Bentzen, 2021, s. 545). Hun trekker frem et eksempel, en pastor fremførte en preken med følgende spørsmål: «er koronaviruset et tegn på Guds dom for menneskeheten?». Denne prekenen ble holdt i et evangelisk kristent miljø i USA (Bentzen, 2021, s. 545-546). Fokuset på Guds vilje er ifølge Lowe et al et tegn på kristen spiritualitet (Lowe et al., 2022, s.7). Lucchetti et al trekker frem hvordan spiritualiteten gav mennesker en

større frihet til å forme religionens form og innhold etter personlige behov (Lucchetti et al., 2021, s. 7620).

15 Oppsummering av andre og tredje funn

Bønnen ble en viktig mestring under pandemien (Bentzen, 2021, s. 544, 545). Den kan være en måte å flykte fra følelsene sine (Lowe et al., 2022, s. 6), samtidig kan det være en måte å bli kjent med de (Bentzen, 2021, s. 545). Den var nok et skille mellom den yngre og eldre befolkningen og deres vaner for å be (Bentzen, 2021, s. 544). men det var vanlig å benytte seg av en indre religiøsitet (Bentzen, 2021, s. 543). Upenieks trekker frem at bønner kan erfares trygg og utrygg på samme tid (Upenieks, 2023, s. 1814). Bønnens funksjon kan avhenge av om bønner brukes som en virkelighetsflukt for å søke kontroll over egen livssituasjon (Lowe et al., 2022, s. 6). Eller om bønner forstås som et forsøk på å bli kjent med egne følelser i en emosjonsfokuset mestring (Bentzen, 2021, s. 545).

Bentzen trekker frem hvordan søkelyset på Guds vilje kan danne en forståelse av pandemiens opphav (Bentzen, 2021, s. 545-546). Selv om det eksisterer et dømmende gudsbilde, kan det også eksistere et nådig gudsbilde (Upenieks, 2023, s. 1814); (Bentzen, 2021, s. 545-546). Upenieks trekker frem at selv om det eksisterte en usikkerhet om det eksisterte en nærværende representasjon av Gud hadde de fleste amerikanerne en tillit til at det eksisterte en nærværende representasjon av Gud, som hjelper den som ber (Upenieks, 2023, s. 1814-1815). Funn fra forskning viser at vektleggingen av Guds vilje er gjerne koblet opp mot menneskers spiritualitet (Lowe et al., 2022, s. 7).

16 Sammenfatning av funn

På den ene siden kan bønn om tilgivelse dempe angsten hos den som ber. På den andre siden kan den øke erkjennelsen av psykisk stress dersom det blir for mye fokus på Guds vilje (Upenieks, 2023, s. 1815). Bønnens forståelse er tett sammenvevd med ens gudsrepresentasjon. Den består av følelser og erfaringer tillagt ulike representasjoner av Gud (Upenieks, 2023, s. 1814) Forskningen viser at mennesket søkte både til bønnen som et verktøy og for å være i en relasjon til en nådig representasjon av Gud (Upenieks, 2023, s. 1814-1815); (Bentzen, 2021, s. 545); (Lowe et al., 2022, s. 6). Samtidig trekker Bentzen frem at tid kan være avgjørende for om mennesker har mulighet til å utvikle et nådig gudsbilde eller ikke, kanskje var det mer tid til dette under pandemien (Bentzen, 2021, s. 544). Funn fra analysen viser at noen mennesker hadde behov for å forstå pandemiens opphav som Guds vilje (Bentzen, 2021, s. 545-546). Samtidig blir det tydelig at spiritualiteten ble en viktig kraft for mange mennesker som et utgangspunkt for en overbevisning om Guds vilje (Lowe et al., 2022, s. 7).

Kanskje kan man si at funnene i avhandlingen vektlegger noen eksistensielle kjennetegn ved menneskets natur. Mennesket lengter etter mening, samtidig har det et behov for å klare å ivareta seg selv. Ideelt sett bør ikke bønnen være en begrensende faktor i menneskers liv. Det vil si at bønnen hemmer den enkelte fra å integrere religiøsitet som en naturlig del av livet. Bønnen skal ikke erfares skremmende eller kunstig i form og innhold, likevel er dette erfaringer mennesker bærer med seg. Det finnes ulike religiøse samfunn med ulike tradisjoner knyttet til bønnens funksjon og innhold. Noen vektlegger et dømmende gudsbilde, med en vektlegging av mennesket som et syndig vesen. Andre kirkesamfunn vektlegger i større grad hvordan mennesket er skapt i guds bilde som et ufeilbarlig vesen, elsket for sine styrker og svakheter. Denne forståelsen knyttes gjerne til et nådig gudsbilde. Mennesker formes av sin religiøse bakgrunn på godt og vondt. Gjennom livet vil mange mennesker erfare at bønnen kan være et religiøst rom som preges av sinne over tap, glede over å mestre eller kanskje forventning om det som skal komme. Kanskje kan man si at bønnen er en tett integrert del av mennesket, fordi bønnens innhold og form er ofte en speiling av menneskets følelser. Jeg tenker bønnen kan romme utviklingsforløpet fra barn til voksen hvor innholdet og formen er en speiling av hva

den enkelte tenker på. En grunnleggende karakteristik ved menneske er kanskje dets begjær. Under pandemien ble det tydelig hvordan mennesker hadde ulike begjær, både etter mening, trygghet og støtte (Bentzen, 2021, s. 541).

Pandemien brakte med seg spesielle rammer, for noen resulterte dette i en apokalyptisk forståelse av religion. En apokalypse er anset for å være noe skremmende og overveldende, derfor kan en tenke at sterke følelser er en naturlig reaksjon på en uforutsigbar situasjon. Mennesker har en grunnleggende lengsel etter kontroll, når denne frarøves og en står igjen med sårbarheten, trenger en noe mer enn sin egen autonomi for å håndtere en krevende situasjon. Den nådige representasjonen kan endres til en vektlegging av Gud som dommer, kanskje begynner en å klandre seg selv eller andre mennesker for det som har skjedd. Likevel kan en kanskje tenke at Mennesker har også en iboende evne til å overleve, ikke bare fysisk, men også psykisk. Dette kan være krevende når avstand til andre mennesker blir et krav for å ivareta smittevern. Grunnen til dette er at mennesker har en evne til å overleve hvis en samarbeider med andre mennesker. Det finnes mennesker med en sterk psyke, men de tøffeste utfordringene kan på sikt gjøre at mennesker blir avhengig av andre mennesker eller hjelpemidler. For noen mennesker kan bønner bli et viktig hjelpemiddel, det vil være ulikt hvordan en forholder seg til det, avhengig av erfaringer knyttet til representasjoner av Gud og egen trosbakgrunn. Samtidig kan det ta tid, mengden tid, og det vil variere fra menneske til menneske. Oppsummert kan en kanskje si at bønner eksisterer som en mulighet mennesker kan gripe, hvis en ønsker eller trenger det.

17 Diskusjon

Jeg har så langt gitt en presentasjon av funn fra avhandlingen, som vil danne et utgangspunkt for å videre diskutere bønnens psykologiske funksjon. Metoden har tett sammenheng med analysen. Hensikten er at refleksjon rundt valg av metode og temaer fra analysen vil bidra til å gi en helhetlig refleksjon som knytter sammen forholdet mellom metode og funn.

17.1 Styrker og begrensninger ved metoden

En styrke i en litterær narrativ metode er at en kan fokusere på kompleksiteten i menneskers liv. En kan også få myndigheten til å belyse eksisterende forskning fra flere perspektiver enn de utvalgte. En kritikk av metoden er at den kan overdrive betydningen av menneskers erfaringer som en kilde til å forstå hvor komplekst menneskelivet er (De Fina & Georgakopolou, 2015, s. 23). Det kan føre til usikkerhet rundt hva metoden trenger å fokusere på (De Fina & Georgakopolou, 2015, s. 21). Det gis ikke noe konkret svar på dette, jeg tenker innholdet er sentralt fordi det er kjernen i det analytiske arbeidet. En svakhet her er et begrenset omfang av forskning som studeres, tre forskningsartikler, samtidig kan en styrke være et økt søkelys på noen få artikler, samtidig kan materialet være fyllestgjørende nok til å si noe om den problemstilling analysen søker svar på.

18 Fordeler og ulemper ved bønnens psykologiske funksjon

Bønn er ikke et ensidig fenomen, avhandlingen viser til forskning som bekrefter dette. Forståelsen av bønn er i stadig utvikling, etter hvert som samfunnet utvikler seg. Bønnen og samfunnet har tett tilknytning til hverandre. Kanskje kan man si at bønnen speiler kjennetegn på det moderne samfunnet. Bentzen hevder for eksempel at den private bønnen var populær (Bentzen, 2021, s. 543). Det moderne samfunnet preges av en privat religiøsitet, med en større frihet til å selv definere eget forhold til religiøsitet. Det er sentralt for meg å trekke frem at bønnen kan ikke måles etter bestemte skjemaer, selv om forskningen i denne avhandlingen har visst at det er mulig å få en viss oversikt over bønnens psykologiske funksjon. Det vil likevel alltid eksistere et individuelt perspektiv ved bønnens funksjon, kanskje er det fornuftig. En grunn til dette er at bønnen er en guddommelig samtale mellom mennesket og Gud, det er ikke en samtale en kan analysere vitenskapelig. Å være bevisst på balansen mellom hva en kan analysere og hva en bør utelate kan skape en trygghet for den som ber. En mulig grunn til dette er at en får frihet til å definere bønnen med utgangspunkt i hva bønnen og ulike gudsbilder representerer for den som ber.

Samtidig vil en analyse være til hjelp dersom den avdekker usunne religiøse mønstre over tid, det kan skape en økt bevissthet på bønnens negative psykologiske funksjon. Hva en anser som sunt eller usunt vil likevel være en omfattende diskusjon, som ikke kan besvares på en måte. Ladd hevder at bønn kan tjene til å re-orientere mål, men en bør være varsom med å redusere bønnens språk til å kun omhandle språk om mål. Det kan gi bønner en overdrevent pragmatisk forståelse (Ladd, 2021, s. 16). Når Kierkegaard trekker frem at angsten er noe som stadig eksisterer som mennesker ikke klarer å gripe, kan en kanskje tenke at bønner eksisterer som en mulighet mennesker kan gripe etter, et mål, men som kan gi økt psykisk stress på grunn av et dømmende gudsbilde (Kirkegaard, 2005, s. 36); (Upenieks, 2023, s. 1814).

18.1 Angst og bønn

Det kommer frem hvordan erkjennelsen av en fraværende Gud kombinert med en dømmende representasjon av Gud kan gi økt psykisk stress. Upenieks trekker frem hvordan behovet for å be om tilgivelse kan gi økt angst, mens behovet for å prise Gud kan redusere angst (Upenieks, 2023, s. 1). Det virker som om fokuset i bønner kan ha betydning for angstens økning eller reduksjon hos den som ber. Hvis fokuset er på en nådig representasjon av Gud i en takksigelse kan den som ber legge det primære fokuset på en hvem Gud representerer. Hvis fokuset er på bønn om tilgivelse kan fokuset rettes mot den enkelte og nødvendigheten av å være i kontakt med egne følelser. Samtidig hevder Upenieks at den begjærende og lovprisende bønner kan også bidra til å redusere angsten knyttet til den enkeltes behov. En legger da ansvaret over på en nådig representasjon av Gud i stedet for å bære følelsene alene (Upenieks, 2023, s. 1813-1814). Jeg tenker bønner kan erfares som en byrde når presset blir for stort. Bønner kan også være en lettelse fokuset er på Gud i stedet for seg selv. Samtidig kan en tenke at fravær av kontakt med ubehagelige følelser kan forstås som en trykkoker, hvor følelsene blir uhåndterlige etter en viss tid.

18.1.1 Bønn under hvile og krise

Avhandlingen har tidligere visst at bønner kan forstås med utgangspunkt i ulike former for religiøsitet. Zarzycka og Krok nevner blant annet tilbedelse og, bønn om takksigelse (Zarzycka & Krok, 2020, s. 1084). Samtidig har mennesker et behov for å søke et nådig gudsbilde i krevende tider og behovet for å takke Gud for det han kan gi (Bentzen, 2021, s. 541, 542); (Upenieks, 2023, s. 1814). Bønn kan også gi hvile, det kan også være en handling med utgangspunkt i en krise hos den enkelte eller nære relasjoner (Wester et al., 2022b, s. 26); (Bentzen, 2021, s. 542). Jeg tenker det er vanskelig å si når og hvordan disse bønnene brukes og hvilket innhold de tillegges. Bønnens funksjon er et mangfoldig fenomen, det gjør det krevende å gi en fullgod oversikt. Det forskningen kan er å presentere bønn som to ulike tendenser og vise hvordan de brukes i møte med ulike livserfaringer og følelser. Ladd trekker også frem at det virker til å være en konsensus om at bønnens funksjon tillegges en forventning. Det vil si at bønner eksisterer for å oppfylle den enkeltes behov (Ladd 2021, s. 18-19). Dette samsvarer med hva Wilson trekker frem (Janssen et al., 1990 s, 105). Funn fra forskningen viser at det kan stemme, i andre tilfeller er det ikke så viktig. Ideelt sett er bønner et trygt nærvær for mennesker med ulike følelser og behov (Bentzen, 2021, s. 542)

En hvilende og krise-religiøsitet kan vise at livet er uforutsigbart. Bønner kan være en mulighet til å hvile fra det som erfarer krevende, og samtidig være til stede i møte med egne følelser (Wester et al., 2022a, s. 6384). Bønner kan kanskje forstås som en eksistensiell erfaring som stadig utvikler seg etter hvert som mennesker erfarer livet på godt og vondt. Det vil si at mennesker kan bevege seg ut og inn av den evige og midlertidige bønner avhengig av den enkeltes behov. Denne evige væren kan både bestå av en kontinuerende redsel for å ikke være god nok for Gud, da med utgangspunkt i et dømmende gudsbilde (Upenieks, 2023, s. 1814). Andre former for bønn kan kanskje tolkes som midlertidig, som en bønn med et innhold spisset etter et spesifikt formål eller behov. Bentzen trekker frem hvordan bønner ble en mulighet til å be om ulike behov, både for seg selv og andre mennesker under pandemien, en av dem var søken etter fellesskap (Bentzen, 2021, s. 542, 544).

Selv om mennesker kan få en erkjennelse av et en er alene er det likevel slik at mennesket har alltid en dypere søken etter fellesskap. Ensomhet er regnet for å være et problem i det moderne samfunnet. Noen vil kanskje si at fokuset på teknologi førte til en forvirring rundt hvordan være sammen uten tilgang til teknologi. Det er ansett som et problem at mange mennesker har vanskelig for å knytte vennskap fordi tiden tilbringes ofte med mobilen, pc eller nettbrett i stedet for å ha fysiske samtaler med mennesker. Pandemien sitt fokus på økt avstand gjorde det mer krevende for mennesker som allerede erfarte ensomhet. Kanskje kan man tolke det slik at bønnen ble en måte å søke fellesskap. Selv om det kan ha vært noe ukjent for noen mennesker, kan det ha bidratt til å skape en psykisk balanse. Det er også mulig at bønnen ble en kilde til mening i en tid preget av redsel og desperasjon. Kanskje kan man også si at bønnen ble en mulighet til å hele, når mennesker fikk tid til å sette ord på følelsene sine i møte med en nådig representasjon av Gud (Upenieks, 2023, s. 1814). Samtidig var det nok slik at bønnen erfartes fremmed for noen, det kan utgjøre et grunnlag for å unngå å be.

Samtidig er det nok en erkjennelse at religiøsitet ble brukt for å bekrefte egne forståelser av pandemiens opprinnelse, slik Wester trekker frem (Wester et al., 2022a, s. 6384). Kanskje kan man tolke dette behovet med utgangspunkt i et behov for å øke ens innsikt i pandemiens opprinnelse. En kan undre seg om det er mulig å forstå denne tanken i lys av evangeliske kristne som oppfordret til å avstå fra vaksinasjon (Wester et al., 2022a, s. 6384). Samtidig kan en kanskje si at akkurat som situasjonen erfartes håpløs erfartes bønnen som noe nytteløst. I desperasjon er det menneskelig å tenke at en trenger mer enn bønnesvar for å hjelpe seg selv. Kanskje kan man tolke denne forståelsen i lys av funn fra Bentzen. Her ble det vektlagt at bønnen var ikke nødvendig, den kunne ikke bidra til en mer stabil økonomi, kanskje tenkte mennesker at bønnen var et nytteløst verktøy. Likevel kan man si at bønnen var et godt verktøy under en krise fordi den er noe mennesket kan lene seg på når det har behov for det (Bentzen, 2021, s. 542).

Danbolt vektlegger at mennesker har en grunnleggende søken etter mening (Danbolt, 2014, s. 18). Wester et al viser hvordan mennesker kan tillegge mening i ulike former for religiøsitet (Wester et al., 2022a, s. 6384). Disse formene for bønn kan gi et innblikk i hvordan bønnen preger menneskers erfaring av velbehag. Wester trekker frem at mennesker tar i bruk en krise-religiøsitet når de har et akutt behov for hjelp (Wester et al., 2022a, s. 6384). Jeg tenker det kan være et uttrykk for menneskets desperate behov etter omsorg i krevende livssituasjoner. Når livet erkjennes mer stabilt kan en tenke at mennesker tar i bruk en hvilende form for religiøsitet. Wester trekker frem at denne formen kjennetegnes av menneskers behov for å være takknemlig (Wester et al., 2022a, s. 6384). Jeg ønsker å trekke frem at denne formen for religiøsitet røper sin forståelse gjennom tittelen «hvilende religiøsitet», da er det kanskje tydelig at denne formen for bønn kan brukes som en «eksistensiell væren», som ikke nødvendigvis rettes mot et bestemt behov slik en kan tenke om en krise-religiøsitet (Wester et al., 2022a, s. 6384). Kanskje kan krise-religiøsiteten forstås i lys av en apokalyptisk religiøsitet (Dein et al., 2020, s. 1-2). Hvis en tar utgangspunkt i Zarzycka og Krok og deres ulike former for bønn, kan en erfare en nådig representasjon av Gud når en er i en «hvilende religiøsitet», en har da et behov for å takke (Upenieks, 2023, s. 1814); (Zarzycka & Krok, 2020, s. 1084); (Wester et al., 2022a, s. 6384). Samtidig kan tilbedelsen forstås i lys av en «krise-religiøsitet» i en søken etter hjelp for å forstå opprinnelsen til COVID-19 (Zarzycka & Krok, 2020, s. 1084); (Wester et al., 2022a, s. 6384).

18.1.2. Apokalyptisk religiøsitet

I den apokalyptiske religiøsiteten blir det tydelig hvordan konkrete bibelvers kan ha stor betydning for vektleggingen av Guds vilje (Dein et al., 2022, s. 1-2). Wester og Bentzen trekker frem at den er gjerne koblet opp mot evangeliske kristne samfunn i USA (Wester et al., 2022a, s. 6384); (Bentzen, 2021, s. 454-456). En kan under seg om denne formen for religiøsitet også eksisterer blant andre mennesker og grupper tilknyttet en spesifikk kultur. Kanskje kan den apokalyptiske religiøsiteten tolkes som et uttrykk for menneskets redsel i møte med en krise-religiøsitet (Wester et al., 2022a, s. 6384). Kierkegaard trakk frem at angsten kommer som et resultat av noe en ikke evner å forstå, (Kirkegaard, 2005, s. 36). Pandemien kom brått på, som noe uforståelig og truende, det gir nok grunnlag for å utvikle en apokalyptisk krise-religiøsitet

knyttet til en dømmende representasjon av Gud (Wester et al., 2022a, s. 6384); (Dein et al., 2022, s. 1-2); (Upenieks, 2023, s. 1814). Kanskje kan man forstå utbruddet i Daegu som et uttrykk for menneskets sterke behov for å klamre seg til det kjente i møte med det ukjente (Wildman et al., 2020, s. 511). Bentzen trekker frem hvordan internett kan ha vært en utfordring for den eldre befolkningen (Bentzen, 2021, a. 544). Det skal likevel sies at Bentzen viser ikke til konkrete funn, dette er basert på en antagelse, at eldre vokste opp i en tid ved få eller ingen teknologiske hjelpemidler. Uavhengig av alder, var det nok slik at noen erfarte bønner som en hvile, mens andre brukte bønn i desperasjon etter hjelp (Wester et al., 2022a, s. 6384).

18.1.3 Spiritualitet i bønn

Det er sannsynlig at noen mennesker kan erfare bønnens funksjon som en hvile og et rom i krisetider. Det er også sannsynlig at mennesker erkjenner bønnens betydning for en større gruppe mennesker. Men den enkelte har også behov for å ivareta egen spiritualitet i møte med bønn. Det vil si at bønner tilpasses den enkelte sine behov, både i form og innhold. Spiritualiteten kan bidra til å redusere det som erfares krevende (Keisari et al., 2022, s. 202). En annen måte å forstå det spirituelle kan være å utforske egen forståelse av bønn i eget liv. Det er nødvendig å opprettholde en tanke om bønner som en guddommelig samtale, dersom mennesker er i kontakt med kropp og hode, er det samtidig lettere å vite hva en trenger i ulike situasjoner. (Zalenski & Zalenski, 2005, s. 5-6; (Jantos, 2012, s. 359). Bønner kan kanskje være noe guddommelig og dagligdags på samme tid.

Det er likevel krevende hvis bønner reduseres til en dagligdag samtale, da kan den miste rollen som et guddommelig rom i møte med hverdagens krav. Hvis bønner mister sin tydelighet, kan det likevel bidra til redsel i krisetider. Mange mennesker har ulike forpliktelser i løpet av hverdagen, det kan kanskje medføre en mangel på bevissthet rundt bønn som et åndelig verktøy. Bønner blir noe en tenker på, men sjelden gjør. Under pandemien ble mange permittert fra jobbene sine, muligheten for å utforske og handle i bønner ble kanskje større. Man kan samtidig si at muligheten til å se mennesker ble snevret inn i større eller mindre grad. En vet også mye

mindre enn det en selv tror om menneskers forhold til religion og ens religiøse utøvelse. En grunn til dette er at den er sammensatt og ofte privat. For mange mennesker kan det være vanskelig å snakke om det, og det kan avhenge av den enkeltes oppvekst. Mennesker som ikke vokser opp i religiøse miljø kan kanskje famle i bønner, både i form og innhold. Det kan erfares fremmed og sårbart, kanskje er det noe en gjør for første gang, behovet for mening er likevel viktig, både for mennesker som ber jevnt og de som aldri har bedt. Samfunnets krav kan gjøre det vanskelig å finne tid for seg selv. I et samfunn med høyt tempo kan kravene fra jobb og familie virke forstyrrende når en forsøker å finne tid for seg selv og utforske sine gudsbilder. Refleksjonen peker på at spiritualitet og bønn er personlige, tvetydige og vanskelig å definere.

Sørensen trekker frem hvordan mennesket har en grunnleggende lengsel etter mening (Sørensen, 2020, s. 99); samtidig hevder Silberman hvordan religion kan være en kilde til mening (Silberman, 2005, s. 655-656). Jeg tenker at religionen kan erfares meningsfull hvis mennesker får mulighet til å utforske ulike former for religiøsitet. Hvis en introduseres for en trang forståelse av religion, kan det føre til et behov for avstand. En motsetning til dette kan være å utforske religion med et åpent sinn. Men dette avhenger nok av hvor trygg en er på seg selv. Mennesker med en tydelig bevissthet på hva en trenger og ikke trenger vil nok ha lettere for å vurdere hva en anser som sunn eller usunn religiøsitet i møte med egne behov.

18.1.4 Bønnen som prestasjon

Kanskje kan man også si at bønner gir et økt press om å prestere, som en av flere arenaer i det moderne samfunnet. I stedet for å være et «nådens rom» som bryter med presset om å prestere. I stresset som ofte kommer som følge av kravene om økt fokus og tempo er det kanskje forståelig at mange mennesker ender opp med å forholde seg til andre deler av livet enn bønnens betydning og funksjon. Men det er antagelig et slikt rom menneske trenger for å skape balanse i en stressende hverdag. Det er ofte en sjelden mulighet hvor den enkelte får mulighet til å bli kjent med egne følelser og behov. I søkelyset på å være produktiv blir nok kunnskapen om egne behov, ofte utelatt. Det kan antagelig også føre til psykisk ubalanse over tid dersom en i større

grad velger å forholde seg til samfunnets forventninger i stedet for å sette søkelys på kroppens krav om selvivaretagelse. I brytningen mellom kroppens reaksjoner og krav om ivaretagelse er det ofte slik at kroppen har det siste ordet. Det vil si at kroppen vil si ifra før eller siden når en trenger å gi seg selv oppmerksomhet for å for eksempel fungere på jobb, som mor eller datter. Når det først blir krevende på privat eller på jobb, og det oppstår en krise, søker mennesker tilflukt i bønner, slik Bentzen trekker frem (Bentzen, 2021, s. 541), da gjerne for emosjonell støtte og mening (Bentzen, 2021, s. 542).

Noen ganger kan det være lettere å flykte fra kravene samfunnet stiller i stedet for å være i kontakt med seg selv og kravene som blir stilt. Lowe et al hevder at en virkelighetsflukt er et kjennetegn på en umoden forståelse av bønnens funksjon, fordi den hindrer det enkelte individ fra å trene opp stamina i møte med utfordringer (Lowe et al., 2022, s. 6). Kanskje kan en også si at i spesielt krevende situasjoner kan det være en midlertidig løsning å forsøke å unngå å forholde seg til følelser og tanker. En grunn til dette er at det kan oppleves for overveldende. Lowe et al trekker frem at en konsekvens av denne flukten er at en ikke evner å få en helhetlig forståelse av følelser og tanker. I noen tilfeller kan nok følelsene være så overveldende at en trenger hjelp til å forstå de. I disse situasjonene kan en kanskje forstå virkelighetsflukten som et sikkerhetsnett, som en midlertidig løsning til en er klar for å snakke om følelsene. Samtidig kan en kanskje si at den emosjonsfokuserede mestringen kan bli en arena for prestasjon, selv om Bentzen trekker frem at det er primært en positiv form for mestring (Bentzen, 2021, s. 545).

18.1.5 Bønn som kraft

En annen mulig tanke er at bønner gir og tar av menneskers livskvalitet, det kan være avhengig av ulike følelser tillagt ulike gudsbilder (Upenieks, 2023, s. 1814-1815). Disse erfaringene har ofte utgangspunkt i hva mennesker erfarer som trygt eller utrygt. Upenieks trekker frem at dette avhenger blant annet av erfaringen av bønner som en pålitelig eller fraværende kraft. Det har sammenheng med om representasjonen av Gud erfarer som fraværende eller nærværende (Upenieks, 2023, s. 1815). Geertz trekker frem hvordan bønner kan representere en illusjon, og

virkeligheten slik den er (Janssen et al., 1990, s. 105). Jeg tenker det er sunt å ha et skille mellom en realistisk og urealistisk sfære. Likevel kan den realistiske og åndelige sfæren være tett sammenvevd. En grunn til dette er at bønningen er et navigeringsverktøy for å forstå seg selv, sine representasjoner av Gud og verden slik mennesker erfarer den.

Akkurat som mennesker er sårbar i løpet av livet kan en kanskje også si at bønningen kan erfares som en svak og sterk kraft i ulike perioder av livet. I perioder hvor livet erkjennes håndterlig er det muligens lettere å tenke at bønningen speiler menneskets følelser. Akkurat som mennesket føler seg sterk, er bønnens kraft en speiling av dette. Bønningen forstås som en trygghet i den enkeltes liv. I perioder hvor mennesker føler seg utilstrekkelig kan en kanskje si at bønningen kan erkjennes svak, fordi kraften er en speiling av menneskers følelsene hos mennesket. Da kan en kanskje tenke at bønningen blir lite prioritert, som en mulighet en ikke benytter seg av. Dette skillet vil ikke gjelde for alle mennesker, og det vil være ulikt hva en bedømmer som en sterk eller svak kraft, kanskje kan man også si at et slikt skille kan være uheldig. Det kan være lurt å være forsiktig med denne kategoriseringen i møte med sårbare mennesker, som kan ha vanskelig for å definere bønnens kraft og hvordan dette kan påvirke mennesker på ulike måter. Det betyr at bønningen kan være noe skremmende en ikke vil forholde seg til, da erfares det ekstra krevende hvis en også skal bedømme dens kraft i møte med redde eller sårbare mennesker.

18.1.6 Bønn under pandemien

Å distansere seg fra mennesker har ofte en pris, det kan føre til en erkjennelse av å være utelatt fra fellesskapet fordi en ikke evner å forholde seg til kravene som stilles. Ett eksempel på dette er det digitale fellesskapet som oppstod under pandemien (Bentzen, 2021, s. 544). Det er tydelig at bønningen er et verktøy alle mennesker kan benytte seg av, enten alene eller i fellesskap, med eller uten digitale hjelpemidler (Bentzen, 2021, s. 544). Når bønningen ble digital under pandemien ble det likevel tydelig at ikke eksisterte noen fast definisjon på hva bønn kan være. Det førte til et behov for å tenke kreativt om hva kirken kan være og representere for mennesker under en krise (Bentzen, 2021, s. 544). Den digitale kirken er kanskje et eksempel på at kirken fortsetter

å overleve, selv om den finner en ny form. Dette kan sees i lys av hva Hegstad hevder. Kirken var ikke mindre til stede under pandemien, den var til stede på en annen måte (Hegstad, 2021). Den digitale formen gav kanskje en mulighet for å tilpasse bønnen etter eget behov. Pandemien visste at bønnens innhold ble preget av menneskers følelser. Bentzen viser eksempler på dette, mennesker søkte blant annet på «coronavirus-bønnen» «helbredende bønn» og «rosenbønn» (Bentzen, 2021, s. 554). Disse bønnene tydeliggjør fokuset på bønn som et verktøy for å mestre livet under motgang, samtidig kan bønnen preges av en spesifikk tid, i dette tilfellet var det fokuset på viruset og koronatiden.

Kanskje kan man også si at koronapandemien brakte med seg en erfaring av å være sliten. Når mennesker utsettes for et stort psykisk stress kan det være krevende å vite hvordan en skal manøvrere i egne følelser og tanker (Danbolt et al., 2021, s. 9). Koronatiden medførte økt sårbarhet. Winnicott trekker frem hvordan mennesker må gå gjennom en utvikling fra å være avhengig av andre mennesker til å bli selvstendig og gjøre egne erfaringer (Gerkin, 1983, s. 83). Jeg tenker mennesker vil erfare å være i et mellomrom, som består av å være avhengig og selvstendig gjennom hele livet. Kanskje viser det bønnens kjennetegn, det er et rom eller en kraft hvor mennesker kan føle seg selvstendig og sårbar på samme tid. Engedal trekker frem at religion er en mektig kraft for mange mennesker. Det betyr at religion kan representere ulike følelser og erfaringer for forskjellige mennesker (Engedal, 2011, s. 207). For å vise til mangfoldet av ulike måter å be på viser også Engedal til skillet mellom «intrinsic» og «extrinsic» religiøsitet (Engedal, 2011, s. 218), det er både mulig å be innover og be utover i fellesskap med andre mennesker og ulike representasjoner av Gud, dette gjelder også i menneskers erfaring av å være trygg eller utrygg (Upenieks, 2023, s. 1814).

18.2 Representasjoner av Gud

Greenway hevder at ulike former for mestring relaterer ofte til ulike representasjoner av Gud. Det handler om hvordan mennesker håndterer vanskelige situasjoner og valg en tar under disse situasjonene (Greenway, 2018, s. 7). Greenway argumenterer for at bønn kan hjelpe den enkelte

ved å mestre troen på at det eksisterer en nærværende representasjon av Gud. Det er også mulig å adaptere denne tanken til en krevende situasjon (Greenway, 2018, s. 7). Det Greenway kanskje hevder er at det er mulig å trene seg til å sette søkelys på den trygge representasjonen av Gud i motsetning til en representasjon som erfares utrygg (Greenway, 2018, s. 7). Jeg tenker at selv om livet er krevende kan Gud erfares nærværende for mange mennesker (Upenieks, 2023, s. 1815). Dette er nok ikke en felles oppfatning og i mange livssituasjoner kan dette være en krevende mental øvelse, som ofte er vanskeligere å forholde seg til enn en tror. Men det kan kanskje være en tanke å strebe etter, uansett livssituasjon.

Behovet for å bli omfavnet og være trygg er grunnleggende behov for alle mennesker. Modéus nevner at mennesket har en lengsel etter Gud, det er likevel ikke gitt at det alltid er komfortabelt å be. En grunn til dette er at bønner kan også vekke ukomfortable følelser hos den som ber. Likevel kan det også erfares som et trygt rom hvor en kan dele følelser (Modéus, 2022, s. 137). Bønner er derfor et rom hvor representasjonen av Gud og den som ber alltid er i en relasjon til hverandre. En grunn til dette er at den som ber har et behov og et håp om at Gud vil lytte til den enkelte sine behov og være til stede i bønner (Modéus, 2022, s. 137); (Upenieks, 2023, s. 1815).

19 Oppsummering

Diskusjonen har presentert og redegjort for ulike perspektiver på bønnens psykologiske funksjon. I likhet med spiritualiteten blir bønner brukt og tillagt ulike følelser. Religion og spiritualitet har ulike funksjoner. Religion representerer en stabilitet hvor en forholder seg til en tro og sannheter som følger denne troen. Spiritualiteten lar individet finne sin egen tolkning av religiøsitet. Religionen og spiritualiteten er påvirket av samfunnet mennesker er en del av, med sine krav om effektivitet og prestasjon. Bønner kan være en mulighet for å prestere, det kan gi stress, samtidig kan fokuset på bønn være en mulighet til å søke selvivaretagelse. Med dette følger en bevissthet rundt hvordan tanker og følelser påvirker ens forhold til ulike representasjoner av Gud. Akkurat som bønnens form og innhold kan endre seg, kan en muligens mene at mennesker trer inn og ut av en evig eller midlertidig bønn.

Hva en definerer som evig og midlertidig vil være opp til den enkelte. Pandemien visste hvordan mennesker kan tilpasse religiøsiteten til å bli smittevennlig. Brå endringer kan nok erfares krevende for mennesker som aldri eller sjeldent ber. Forskningen viser også hvordan ulike gudsbilder kan skremme (Upenieks, 2023, s. 1814). Akkurat som samfunnet kommer med krav, eksisterer det en dømmende representasjon av Gud (Upenieks, 2023, s. 1814). Samfunnet kan også erfares som nådig, derav eksisterer det kanskje en nådig representasjon av Gud (Upenieks, 2023, s. 1814). Når ulike følelser tillegges ulike representasjoner kan en kanskje si at de ulike representasjonene kan gi et innblikk i ulike følelser mennesker bærer på.

De motstridende representasjonene, fraværende og nærværende, nådig og dømmende, kan kanskje fortelle noe om menneskets natur. Mennesker kan også være motstridende i tanker og følelser. I det ene øyeblikket kan en tenke og handle med utgangspunkt i andre forventninger, i det andre øyeblikket kan en tenke og handle annerledes enn det en selv forventer av seg selv. Kanskje kan man si at mennesker har ikke fullt og helt kontroll over egne følelser, derfor vil nok bønnens innhold og form endre seg i løpet av livet. Funnene fra forskningen viser at det eksisterer en sårbarhet som kommer til uttrykk under kriser, det blir også tydelig hvordan de kommer til uttrykk i ulike former for mestring (Bentzen, 2021, s. 545); (Lowe et al., 2022, s. 6). Funn fra forskningen viser også hvordan det eksisterer mange måter å være religiøs, evnen til å holde denne privat er muligens en måte å frigjøre seg fra andre menneskers meninger om hva en anser som rett eller gal form for religiøsitet (Bentzen, 2023, s. 543).

20 Mulige funn å forske videre på

Gjennom arbeidet med avhandlingen blir det tydelig at svarene som gis gir ikke et fullgodt bilde av bønnens psykologiske funksjon. Grunnen til dette er at feltet er for komplekst til å gi et fullstendig bilde av dens psykologiske funksjon. Funn fra forskningen viser likevel hvordan den som ber hele tiden beveger seg inn og ut av egne og andre menneskers behov. Det er en spenning i hva som er sunn og usunn religiøsitet. Samtidig er det en spenning i hva som gir angst og hva som kan redusere den. Kanskje kan man si at bønnens funksjon er en speiling av

det moderne menneske og ens lengsler i samtiden. Etter hvert som samfunnet utvikler seg, vil også definisjonen på religiøsitet utvikle og tilpasse seg samfunnet det er en del av.

Et mulig funn er at det eksisterer en tvetydighet rundt bønnens psykologiske funksjon, i noen tilfeller kan den være sunn i andre tilfeller ikke (Bentzen, 2021, s. 545); (Lowe et al., 2022, s. 6). Hva en definerer som sunt eller ikke er likevel en pågående diskusjon, samtidig er det en usikkerhet om bønner kan brukes som en virkelighetsflukt eller ikke. Det eksisterer også en diskusjon rundt hvilke konsekvenser dette eventuelt vil ha for den som ber. Dette er et tema det kan forskes videre på for å tydeliggjøre bønnens funksjon i møter med menneskers følelser og livserfaringer. Et annet funn som også kan reflekteres videre over er forholdet mellom emosjonell mestring og virkelighetsflukt, slik Lowe et al og Bentzen trekker frem (Lowe et al., 2022, s. 6); (Bentzen, 2021, s. 545). En kan undre seg over om det er slik at en virkelighetsflukt er en måte å bli kjent med egne følelser eller om det er for å unngå egne følelser i møte med krevende situasjoner. Et tredje funn en også kan forske videre på er representasjonen av Gud som fraværende eller nærværende (Upenieks, 2023, s. 1815).

En kan også utforske om Guds representasjon som fraværende eller nærværende er en sunn realitet som må videreutvikles og utypes (Upenieks, 2023, s. 1815). Kanskje kan man også si at bevisstheten rundt hva som erkjennes som fravær eller nærvær i møte med ulike representasjoner av Gud kan erfares som et viktig skille for en selv. For å navigere en personlig trygg eller utrygg representasjon av Gud. Samtidig kan en kanskje tenke slik at denne balansen vil være viktig for å ikke øke angsten hos den som ber. Samtidig kan en ikke alltid kontrollere hva som øker eller reduserer angst hos den som ber. Denne balansen mellom nærhet og fravær, og hvordan dette kan trigge eller redusere angst er noe en kan reflektere videre over. Variasjonen i funn fra forskningen viser at hver enkelt må finne en måte å forholde seg til fenomenene religiøsitet og spiritualitet. For noen kan det være befriende at mennesker ikke ever å gi noen fullgod definisjon av disse begrepene. En grunn til dette er at begrepene er for komplekse og omhandler menneskers forhold til en guddommelig kraft. Denne kraften kan ikke forskes på. Naturvitenskapen har gjerne konkrete svar på ulike utfordringer, det har ikke religionspsykologien på samme måte.

Når en forsker på noe som ikke kan forstås fullt og helt gir det en ydmykhet i møte med bønnens psykologiske funksjon. For noen er bønn et krevende fenomen, for andre erfares det som en gave. For enkelte kan spiritualiteten åpne opp for å utforske følelsene på en måte som religionen ikke klarer på samme måte. For andre kan spiritualiteten og religionen erfares som to områder med krav om prestasjon. Funn fra forskningen viser at mennesker beveger seg mellom et spenn. På den ene siden søker mennesker å oppfylle forventninger fra samfunnet, på den andre siden søker mennesker støtte og hvile når livets erfares for krevende (Bentzen, 2021, s. 541). Mennesker har et behov for å søke hjelp og samtidig være bevisst egne behov. Dette spennet begrenser seg ikke til noen funn fra analysen, men det vil være en grunnleggende erfaring gjennom hele livet. Mangfoldet av ulike former for bønn kan bidra til at ulike mennesker finner en forståelse og bruk som ganger den enkelte.

21 Avslutning

21.1 Oppsummering av funn

Jeg har i løpet av denne avhandlingen forsøkt å trekke frem ulike perspektiver på bønnens psykologiske funksjon og forsøkt å undersøke om den kan bidra til å øke eller redusere angst hos den som ber. Økningen eller reduksjonen i angst kan være et grunnlag for å si om den som ber har en sunn eller usunn holdning til bønnens psykologiske funksjon. For å avslutte denne diskusjonen er det igjen fruktbart å trekke frem avhandlingens problemstilling: «hvilken funksjon hadde bønnen i møte med angst under pandemien?» For å besvare problemstillingen er det igjen nyttig å trekke frem forskningsspørsmålene:

1) «Hvordan ble bønn anvendt under koronapandemien?»

2) «Hvordan kan ulike typer bønn bidra til å enten øke eller redusere angst hos den som ber?»

Funn fra forskningen viser at bønnen ble viktig under pandemien. Mennesker søkte til bønnen, både i den digitale kirken og utenom (Bentzen, 2021, s. 544). Bønnen ble en måte å være sosial og holde avstand på samme tid (Bentzen, 2021, s. 544). Kanskje ble den noe tydelig, et åndelig rom, tilgjengelig for den som søkte hjelp i møte med motgang (Bentzen, 2021, s.541), samtidig ble nok dens form utydelig og ny når den ble de digital (Bentzen, 2021, s. 544). For noen er var kanskje bønnens form kjent, dette gjaldt særlig unge mennesker som er vant med å bruke teknologi. For den eldre befolkningen var det nok mer krevende fordi bruken av teknologi var mer ukjent (Bentzen, 2021, s. 544) Det viser at bønn kan forene, samtidig kan den skjelve mellom de som tilhører fellesskapet og de som muligens ikke gjør det (Bentzen, 2021, s. 544).

Bønnen kan gi uttrykk for psykologiske lengsler i mennesket med utgangspunkt ulike erfaringer med representasjoner med Gud (Upenieks, 2023, s. 1814). Funn fra forskningen viser at en mestring basert på virkelighetsflukt kan gi økt angst, fordi det gir et økt fokus på selvet sine krevende følelser og erfaringer (Lowe et al., 2022, s. 6). En bønn som vektlegger positive følelser og et fokus på God i stedet for selvet, kan gi mindre angst (Upenieks, 2023, s. 1814). Basert på erkjennelsen av Guds fravær eller nærvær i ulike representasjoner kan en kanskje si at bønnens definisjon lar seg ikke definere fullt og helt av mennesker (Upenieks, 2023, s. 1815). For noen kan bønnen gi et innblikk i en guddommelig stillhet, for andre er bønnen er verktøy mennesker griper etter når livet blir krevende, det trenger ikke være en motsetning mellom perspektivene, de bidrar til å belyse ulike perspektiv på bønnens psykologiske funksjon.

21.1.1. Bønn og angst

Avhandlingen drøfter funnene fra analysen. De viser hvordan angst og ulike former for bønn gjensidig påvirker hverandre. Funn fra analysen viser til en grunnleggende tanke, det erfares mer utrygt når noe er uforutsigbart enn når noe er uforutsigbart (Upenieks, 2023, s. 1814). Det uforutsigbare kan skape angst, en motvekt mot angsten kan være å erfare trygge representasjoner av Gud (Upenieks, 2023, s. 1814). En reaksjon på redsel kan være mennesket trekker innover i seg selv i den indre bønnen (Bentzen, 2021, s. 543) og tar i bruk

virkelighetsflukt som en mestringsstrategi (Lowe et al., 2022, s. 6). Denne formen for mestring er kanskje en motsetning til en emosjonell mestring hvor den som ber forsøker å møte følelsene og behovene sine i bønnen i stedet for å unngå dem (Bentzen, 2021, s. 545). Disse formene for mestring lever side om side med hverandre, med sine mulige fordeler og ulemper. Det er opp til den enkelte å bedømme hva en trenger og ikke trenger i møte med ulike representasjoner av Gud og bønnens funksjon. Gode fellesskap kan likevel være en kilde til å søke råd og bekreftelse når en uttrykker følelser og tanker i ulike former for mestring. Religionspsykologiens vektlegging av bønnens mangfoldige funksjon viser hvordan det sjeldent eksisterer klare fordeler eller ulemper ved bønnens psykologiske funksjon, det vil avhenge av menneskers erfaringer og følelser tillagt egen religiøsitet (Danbolt, 2014, s. 18).

22 Bønn og religionspsykologi

Tidligere i avhandlingen viste jeg til hvordan det er mulig å se en sammenheng mellom religionspsykologien og bønnen. På slutten av avhandlingen er det igjen relevant å reflektere over dette forholdet i lys av de presenterte funnene. Religionspsykologien er et med en evne til å gi et kritisk utenfra-blikk på religionens psykologiske funksjon, på en måte som teologien kanskje ikke kan på samme måte. En mulig grunn til dette er at teologien har i større grad et innenfra-blikk på religionens funksjon. Dersom det er slik at ulike former for bønn kan enten øke eller redusere angst, vil dette bety at religionspsykologien kan kritisk vurdere om bønnen er en hensiktsmessig mestring for et menneske, eller ikke. Når en reflekterer rundt bønnens psykologiske funksjon med utgangspunkt i religionspsykologiens oppgave er det også viktig å trekke frem at bønnens funksjon kan endre seg i løpet av livet.

Bønnens psykologiske funksjon er i konstant utvikling, og kan være både sunn og usunn på samme tid. Engedal hevder at ved å undersøke indre prosesser i relasjoner mellom mennesker kan det oppstå en bevissthet rundt hvordan ulike representasjoner av Gud utgjør et utgangspunkt for om relasjoner erkjennes som trygge eller ikke for den som ber (Engedal, 2011, s. 213). Dette betyr at ens innsikt i hva en har behov for kan utgjøre et utgangspunkt for hvilken type bønn en

velger i ulike sammenhenger i livet (Poloma & Pendleton, 1989, s. 47-48). Pandemien har visst at bønnens form og innhold påvirker hverandre, formen påvirker innholdet, og innholdet påvirker bønnens form.

Oppsummert gir religionspsykologien nyttige perspektiver på bønnens psykologiske funksjon. Den har ofte et kritisk blikk på hva som kan være sunn eller usunn religiøsitet og hvordan dette påvirker mennesker på ulike måter. Kanskje kan en likevel tenke slik at religionspsykologien har begrensede muligheter for å utforske bønnens funksjon, avhandlingen trekker frem at bønner er i stor grad et personlig fenomen. Lowe et al trekker også frem at bønner er vanskelig å studere fordi dens betydning varierer avhengig av den som ber (Lowe et al., 2022, s. 18).

Religionspsykologiens refleksjoner rundt bønn gir likevel en mulighet til å utforske hvordan bønner kan forstås som et strukturelt fenomen ved å vise til ulike tenkere rundt bønnens psykologiske funksjon. Samtidig kan en kanskje si at forskningen på bønn krever at forskere er jevnlig oppdatert på bønnens funksjon. Avhandlingen trekker frem at akkurat som samfunnet forandrer seg, kan bønner tilpasse seg samfunnets krav. Dette ble tydelig under pandemien, kanskje kan man si at det dannet seg et tydelig skille mellom de som var troende og hadde erfaring med bønn, og de som følte seg fremmed for dette verktøyet. Samtidig blir det tydelig hvordan religionen blir noe alle mennesker har tilgang til, Bentzen viser til dette, hvordan forum ble en måte å gå i kirken, men det begrenset seg ikke til gudstjenesten kl. 11 på søndag, det var tilgjengelig flere dager i uken (Bentzen, 2021, s. 543). Kanskje kan man forstå dette i lys av teknologiens funksjon, i stedet for å se på det som noe som skapte avstand, bidro det til å åpne fellesskap. Basert på dette valget tenker jeg at teknologien kan også bidra til å gi mennesker verktøy som gjør hverdagen lettere under en krise (Bentzen, 2021, s. 543).

Religionspsykologien kan bidra til å peke på ulike former for religiøsitet, det vil likevel være opp til den enkelte å vurdere hva som er hensiktsmessig å bruke. Religionspsykologiens begrensning er at den ikke fokuserer på den enkeltes erfaring av religion, slik teologien gjør. Samtidig eksisterer det en ydmykhet knyttet til fagfeltet. Derfor er det slik at

religionspsykologien har sine muligheter og begrensninger som andre fagfelt. Dette påvirker hvordan religionens funksjon fremstilles i denne avhandlingen. Det er et kollektivt fokus på hvordan religion påvirker en større gruppe mennesker eller fellesskap. Samtidig er det en erkjennelse at menneskers personlige opplevelser av religion kan enten være i samsvar med funnene i avhandlingen. De kan også være en annen erfaring enn det avhandlingen evner å løfte frem. Samtidig kan de kollektive mønstrene bidra til å sette søkelyset på hvordan mennesker forholder seg til religiøsitet og bønnens funksjon under krisetid. Det perspektivet er nok vanskeligere å utforske med utgangspunkt i personlig erfaring.

23 litteraturliste

- Apa Søk & Skriv. (2024, 17.juni). *Søketeknikker*. Apa Søk & Skriv. <https://www.sokogskriv.no/soking/soketeknikker.html>
- A, Staff. (2015, 23.juni). *Bias*. De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/uavhengighet/bias/>
- Alvesson, M. & Sköldberg, M. (2011). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod* (2 utg.). Studentlitteratur AB.
- Aveyard, H. (2014). *Doing a Literature Review in Health and Social Care: A Practical Guide* (3 utg.). Open University Press.
- Anker, T. (2020). *Analyse i praksis: En håndbok for masterstudenter*. Cappelen Damm AS.
- Aguiar, R. D., Ramos, T. T. & Alminhana, L. (2017). Research On Intercessory Prayer: Theoretical and Methodological Considerations. *Journal of Religion and Health*, 56(6), 1930-1936. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0172-9>
- Bänzinger, S., Uden, M. V. & Janssen, J. (2008). Praying and coping: The relation between varieties of praying and religious coping styles. *Mental Health Religion & Culture*, 11 (1), 101-118. <https://doi.org/10.1080/13674670600748386>
- Bentzen, J. S. (2021). In crisis, we pray: Religiosity And the COVID-19 pandemic. *Elsevier journal of Economic Behaviour & Organization*, 192 (1), 541-583. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.10.014>
- Barna. (2017, 15. august). *Silent and Solo: How Americans Pray*. Barna. <https://www.barna.com/research/silent-solo-americans-pray/>
- Batson C. D., Shoenrade, P. & Ventis, W. L. (1993). *Religion and the individual: A social psychological perspective*. Oxford University Press.
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of Life*. Guilford Press.

- Danbolt, L. J., Isene, T. A. & Stålsett, G. (2021). Gudsbehov i tider med stengte kirker og moskeer: Psykososiale og eksistensielle erfaringer under pandemien våren 2020. *Tidsskrift for praktisk teologi*, 38 (1), 4-19. <https://journals.mf.no/tpt/article/view/5431/4438>
- De Vaus, D. (2014). *Surveys in Social Research* (6 utg.). Routledge.
- De Fina, A. & Georgakopoulou, A. (2015). *The Handbook of Narrative Analysis*. John Wiley & Sons Inc.
- Danbolt, L. J. (2014). Hva er religionspsykologi? Begrepsavklaringer i en nordisk kontekst. I L. J. Danbolt, L. G. Engedal, H. S. Hanssen, K. Hestad & L. Lien (Red.), *Religionspsykologi* (s. 17-31). Gyldendal Akademisk.
- Dein, S. Loewenthal, K., Lewis, C. A. & Pargament, K. I. (2020). COVID-19, mental health and religion: an agenda for future research. *Mental Health, Religion & Culture*, 23 (1), 1-9. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/13674676.2020.1768725?needAccess=true>
- Engedal, L. G. (2011). Det religiøse mennesket i psykologien: Teorier og posisjoner i religionspsykologisk forskning. *Tidsskrift for teologi og kirke*, 82 (3), 207-225. [Det religiøse menneske i psykologien – Teorier og posisjoner i religionspsykologisk forskning | Tidsskrift for Teologi og Kirke \(mf.no\)](#)
- Farstad, M. (2016). *Skam; eksistens, relasjon, profesjon*. Cappelen Damm akademisk.
- Fuglseth, K. & Skogen, K. (2006). *Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk*. Cappelen Damm Akademisk.
- Francis, L. J. & Astley, J. (2001). *Psychological perspectives on Prayer*. Gracewing Publishing.
- Ghinea, A. C. (2020). Decoding Self-Persuasion in Various Paths of Connection in Prayer: An Approach from the Perspective of Marketing in Ecclesiastical Field. *Series V: Economic Sciences*, 13 (62), 9-14. https://webbut.unitbv.ro/index.php/Series_V/article/view/211/157
- Greenway, T. S. (2018). A Review of Theories Accounting for the Relationship Between Intercessory Prayer and Prosocial Behavior: Current Research and Future Directions. *Psychology of Religion*

and Spirituality, 12 (1), 1-39.
https://www.researchgate.net/publication/324504074_A_Review_of_Theories_Accounting_for_the_Relationship_Between_Intercessory_Prayer_and_Prosocial_Behavior_Current_Research_and_Future_Directions

Hegstad, H. (2021, 22.mars). *Kirken etter korona*. MF vitenskapelig høyskole. <https://mf.no/lk/kirken-etter-korona>

Janssen, J., Hart, J. D. & Draak, C. D. (1990). A Content Analysis of the Praying Practices of Dutch Youth. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29 (1), 99-107.
<https://doi.org/10.2307/1387033>

Jantos, M. (2012). Prayer and Meditation. I M. R. Cobb, C. M. Puchalski & B. Rumbold (Red.), *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare* (s. 359-367). Oxford University Press.

Koenig, H. G. King, D. & Carson, V. B. (2012a). *Handbook of Religion and Health* (2. utg.). Oxford University Press.

Koenig, H. G. (2012b). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *PubMed*, 8 (1), 1-33.
https://www.researchgate.net/publication/237200852_Religion_Spirituality_and_Health_The_Research_and_Clinical_Implications

Kirkegaard, S. (2005). *Begrepet Angst*. Bokklubben.

Kirkehei, I. & Ormstad, S. S. (2013). Litteratursøk. *Norsk Epidemiologi*, 23 (2), 141-145.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5324/nje.v23i2.1635>

Keisari, S., Biancalani, G. & Tavelli, E. Fassina, S. (2022). Spirituality during Covid-19 in Northern Italy: The experience of participating in an online prayer group. *Pastoral Psychology*, 71 (4), 201-215. <https://doi.org/10.1007/s11089-022-00998-1>

Kleven, T. A. (2023). Om å «måle» det som ikke kan måles. *Nordisk tidsskrift for pedagogikk & kritikk*, 9 (1), 160-173. <https://doi.org/10.23865/ntpk.v9.5659>

- Kleven, T. A. (2002). Data og innsamlingsmetoder. I. T. A. Kleven (Red.), *Innføring i pedagogisk forskningsmetode: En hjelp til kritisk tolkning og vurdering* (s. 61-84). Unipub.
- Folkehelseinstituttet. *Vedlegg 2: Sjekkliste: Slik oppsummerer vi forskning: Håndbok for nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten-2011*. Folkehelseinstituttet. [Vedlegg 2: sjekklister» K-handbok_11_Vedlegg2_sjekklister.pdf](#)
- Lowe, G. B., Wang, D. C. & Chin, E. G. Experimental Avoidance Mediates the Relationship Between Prayer Type and Mental Health before and through the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 13 (7), 1-22 <https://doi.org/10.3390/rel13070652>
- Ladd, K. L. (2021). *The Science of Prayer: Opportunities and Limits*. John Templeton Foundation.
- Lucchetti, G., Koenig, H. G. & Lucchetti, A. L. G. (2021). Spirituality, religiousness and mental health: A review of the current scientific evidence. *World Journal of Clinical Cases*, 9 (26), 7620-7631. https://www.researchgate.net/publication/354635363_Spirituality_religiousness_and_mental_health_A_review_of_the_current_scientific_evidence
- McDargh, J. (2017). Origins, Strategy, Reception and Horizon. I M. J. Reineke & Goodman, M. D (Red.), *Ana-Maria Rizzuto and the Psychoanalysis of Religion: The Road to the Living God*. (s. 1-47). Lexington Books
- Modéus, M. (2022). *Bønnen som alltid er der*. Verbum.
- NTNU. *Struktur i et litteraturstudie*. NTNU. <https://i.ntnu.no/struktur-i-en-litteraturstudie>
- Poloma, M. M. & Pendleton, B. F. (1989). Exploring Types of Prayer and Quality of Life: A Research Note. *Review of Religious Research*, 31 (1), 46-53. <https://doi.org/10.2307/3511023>
- Pleizier, T. (2022). Praying/Pastoral Care/ Spirituality. I T. Pleizier. *International Handbook of Practical Theology* (s.431-434). De Gruyter.
- Oman, D. (2013). Defining Religion and Spirituality. I. R.F. Paloutzian & C. L. Park (Red.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (s. 23-47). Guilford.

- Upenieks, L. (2023). Unpacking the Relationship Between Prayer and Anxiety: A Consideration of Prayer Types and Expectations in the United States. *Journal Of Religion & Health*, 62 (1), 1810-1831. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01708-0>
- Rizzuto, A. M. (1979). *The Birth of the Living God: A Psychoanalytic Study*. University of Chicago Press.
- Spilka, B. & Ladd, K. L. (2013). *The Psychology of prayer: A scientific approach*. The Guilford Press.
- Silberman, I. (2005). Religion as a Meaning System: Implications for the New Millenium. *Journal of Social Issues*, 61 (4), 641-663. <https://spssi-onlinelibrary-wiley-com.proxy.via.mf.no/doi/pdf/10.1111/j.1540-4560.2005.00425.x>
- Tønnesvang, J. (2003). Religiøsitetens Selvobjektfunksjonalitet & Tillknytningsdimensjoner. *Psyke & Logos*, 24 (2), 778-805. <https://doi.org/10.7146/pl.v24i2.8652>
- Sørensen, T. (2020). Mening og meningsdannelse. I L. Rykkje & A. Austad (Red.), *Eksistensielle begreper i helse og- sosialfaglig praksis* (s. 99-116). Universitetsforlaget.
- Thaagard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitative metode* (5.utg.). Fagbokforlaget.
- Wester, C. T., Hincke, L. L. S. & Bovil, T. & Ranberg, K. A. & Ahrenfeldt, L. J. & Hvidt, N. C. (2022a). Prayer frequency and COVID- 19 vaccine hesitancy among older adults in Europe. *Elsevier*, 40 (44), 6383-6390. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2022.09.044>
- Wester, C.T., Bovil, T. & Hincke, L. L. S. & Ahrenfeldt, L. J. Möller, S. Ranberg, K. A. (2022b). Longitudinal changes in mental health following the COVID-19 lockdown: Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. *Annals of Epidemiology*, 74 (1), 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2022.05.010>
- Wildman, W. J., Bulbulia, J. & Sosis, R. Schjoedt, U. (2020). Religion and the COVID-19 pandemic. *Religion, Brain & Behavior*, 10(2), 115–117. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2020.1749339>
- Zalenski, P. & Zalenski, C. *Prayer: A History*. (2005). Houghton Mifflin.