



Religion och ateism i förhållande till livstillfredsställelse och coping

Skiljer sig copingmekanismer och livstillfredsställelse åt mellan religiösa och icke-religiösa? En kvantitativ studie

Do coping mechanisms and life satisfaction differ between religious and non-religious? A quantitative study

Emelie Alltorp

Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap

Psykologi

15 poäng

Nina Svensson, Pernille K. Andersson

Fredrik Hjärthag, Renée Perrin-Wallqvist

2016-08-30

Sammanfattning

Syftet med studien var att jämföra grad av coping samt grad av livstillfredsställelse mellan religiösa personer och de som anser sig vara icke troende. För att testa skillnaderna mellan religiösa och ateister gjordes stickprov med data från 30 religiösa och 103 ateister.

Mätinstrumentet REI skapades för att mäta graden av tro eller icke tro i avseende att jämföra resultatet mot den trosuppfattning som deltagarna själva hade angivit. Ett Mann–Whitney U test visade att det inte fanns en signifikant skillnad mellan deltagarnas självskattning av tro och resultatet från REI. Resultat från oberoende t -test avseende livstillfredsställelse visar att religiösa och ateister inte signifikant skilde sig åt. Signifikanta skillnader återfanns i oberoende t -test avseende emotionsbaserad, problemfokuserad och dysfunktionell coping. De religiösa och ateistiska grupperna skiljde sig mest i emotionsbaserad coping som hade högst effektstyrka enligt Cohens d ($d = 1,39$) i jämförelse med effektstyrkan för problemfokuserad och dysfunktionell coping.

Nyckelord: Religion, ateism, livstillfredsställelse, coping

Abstract

The purpose of this study was to compare the degree of coping and the level of life satisfaction between religious people and those who consider themselves non-believers. To test the differences atheists, two sets of data from 30 religious and 103 atheists were used. The instrument REI was created to measure the degree of belief or non-belief in order to compare the results against the belief that the participants themselves had stated. A Mann–Whitney U test confirmed that there is no significant difference between participants' self-assessment of belief and the results from REI. Results from independent t -tests on the life satisfaction show that the religious and the atheists do not significantly differ. Significant differences were however found in independent t -test for emotion-based, problem-based and dysfunctional coping. The religious and atheist groups differed the most on the emotion-based coping with the highest effect size of Cohen's d ($d = 1.39$) in comparison with the effect size of problem-based and dysfunctional coping.

Keywords: Religion, atheism, life satisfaction, coping

Förord

För att kunna hantera prövningar och motgångar måste man finna ett sätt att hantera verkligheten. All frustration härstammar ur viljan att göra sitt hårda arbete till någonting begripligt, hanterbart och meningsfullt. Stort tack till mina klasskamrater, och Joakim. Även tack till mina handledare Nina och Pernille.

All religions, arts and sciences are branches of the same tree. All these aspirations are directed toward ennobling man's life, lifting it from the sphere of mere physical existence and leading the individual towards freedom.

Albert Einstein

Inledning

Religion är ett ouppmärksammat fenomen ur ett psykologiskt perspektiv (Baumeister, 2002). Baumeister (2002) menar att förklaringen dels ligger i det faktum att religiositet korrelerar negativt med utbildning vilket innebär att många akademiker inte är religiösa. Den andra förklaringen är att religion länge har varit ett monopol för personer med starka personliga åsikter (Baumeister, 2002). Problemet med dessa starka personliga åsikter är att den forskning som har bedrivits om religion har författats utav forskare med en stark religiös bakgrund eller utav forskare som är fientligt inställda till religion (Baumeister, 2002).

Enligt Freuds (1930/2010) psykoanalytiska perspektiv kan religion ses som det omedvetnas önskan efter en helhet. Freud (1930/2010) ansåg att människor använde sig av religion för att känna en trygghet genom att tro på en allsmäktig fadersfigur. Även Einstein (1931/1978) beskrev människors längtan efter samhörighet med något större än sig själv. Även icke troende bär denna längtan efter helhet (Einstein, 1931/1978). Den vetenskapliga grunden karaktäriseras av ”en kosmisk religiös känsla” (Einstein, 1931/1978). Denna känsla beskriver motivationen bakom att kunna stå ut med att ständigt misslyckas med flertalet vetenskapliga experiment i strävan efter att nå ett enda lyckat resultat (Einstein, 1931/1978).

Religion kan definieras av att inneha ett färdigt trossystem med olika slags symboler (Fallot, 2007; Kallenberg & Larsson, 2004). I Sverige anser sig drygt 40 procent av befolkningen vara religiösa i någon utsträckning, även andliga inriktningar inkluderat (Kallenberg & Larsson, 2004). Att vara religiös innebär tro på gudomlig existens (Fallot, 2007). Tron på en högre makt associeras ofta till religiösa aktiviteter, dock är det även vanligt förekommande med enbart en tro på gudomlig existens (Kallenberg & Larsson, 2004).

De som anser sig vara icke troende kan definieras som ateister, det vill säga att de anser sig kunna förkasta all gudomlig existens (Pingle & Mylkonyan, 2012). Enligt Hunter (2005) anser 14 procent av världens population sig som icke troende eller tar avstånd ifrån att välja en trosuppfattning (citerad i D'Andrea & Sprenger, 2007). Det finns även många individer som varken är religiösa eller ateister, dessa kallas för agnostiker (Pingle & Mylkonyan, 2012). Agnostiker väljer bort ett ställningstagande i trosfrågan och hävdar att det inte går att bevisa eller motbevisa någon gudomlig existens (Pingle & Mylkonyan, 2012).

Andelen människor med någon form av tro varierar beroende på land och kultur (Kallenberg & Larsson, 2004). Det kan noteras att procentenheten troende varierar i Sverige beroende på hur man har undersökt religiösa respektive icke troende samt hur man operationaliserar begreppen religiositet och ateism (Burén, 2015). Enligt Buréns (2015) kvalitativa forskningsresultat visade det sig att svenskar inte gärna utför kyrkliga aktiviteter

men anser sig inte vara helt emot att tro på en högre makt. Otydligheten mellan tro och icke tro kan ha sitt ursprung i sekulariseringsprocessen (Burén, 2015; Tomasson, 2002). Åhman (2002, 9 februari) skrev i den kristna webbtidningen Dagen att Sverige är ett land som anses vara starkt sekulariserat. Sekulariseringen innebär att kyrkan inte längre har mandat över skola, lagförordningar eller andra samhällsinstitutioner (Åhman, 2002, 9 februari; Tomasson, 2002). En annan betydelse av sekulariseringen är att religionen förlorar sin betydelse för medborgarna (Åhman, 2002, 9 februari; Tomasson, 2002).

Tomasson (2002) menar att andelen ateister inte skiljer sig från de amerikanska staternas andel av ateister. Dock finns det två olika typer av ateism (Bullivant & Ruse, 2013). I USA finns en stor andel människor som anser sig vara aktiva ateister (Bullivant & Ruse, 2013). Aktiv ateism innebär en politiskt aktiv vilja att utforma ett samhälle med levnadsalternativ som är fria från religiös påverkan (Bullivant & Ruse, 2013). Att enbart förkasta möjligheten till gudomlig existens kan anses som en passiv ateism (Bullivant & Ruse, 2013).

Religiositet har även visat sig ha en positiv inverkan på livstillfredsställelse (Ross, 1990). Livstillfredsställelse kan definieras utifrån subjektivt upplevd livskvalité (Diener 1984; Diener & Ryan, 2009). Det innebär att individen kognitivt bedömer sin egen livskvalité utifrån individens sätt att tolka vad som är viktigt eller önskvärt (Diener, 1984). Diener (1984) menar att vissa individer kanske placerar en god hälsa som den viktigaste faktorn för att uppnå livstillfredsställelse, medan andra individer eventuellt värderar andra kriterier högre. I samband med att individers livssituation förändras innebär det även att individers upplevda livskvalité kan variera över ett brett tidsperspektiv (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Livstillfredsställelse kan även påverkas av olika kulturella normer och socioekonomisk status (Diener et al., 2003).

Ur ett globalt perspektiv är tron på Gud associerad med högre livstillfredsställelse och mindre självmordsrisk (Helliwell, 2003b). Vissa studier menar att ateister skulle ha ett lägre mått på livstillfredsställelse än religiösa (Zuckerman, 2009). Enligt Zuckerman (2009) kan orsaken vara att det finns mestadels amerikanska studier om ateister. Zuckerman (2009) menar att ateism är stigmatiserat i de amerikanska staterna vilket har lett till uteslutning från sociala nätverk. Religiösa individer tenderar generellt sett uppleva mer socialt stöd och emotionell support från religiösa samfund än den övriga befolkningen (Fallot, 2007). Dock är endast tro på en högre makt ej tillräckligt för att uppnå en högre livstillfredsställelse (Fallot, 2007). Det finns starka indikationer på att religiösa endast har ett högt uppmätt livstillfredsställelse ifall de aktivt utövar sin religion med exempelvis böner eller kyrkliga

akviteter (Berthold & Ruch, 2014; Mochon, Norton, Ariely, 2008). Ross (1990) menar att individer som antingen ställer sig starkt positiva eller starkt negativa till religiöst utövande generellt sett lider av mindre stressnivåer och ökad livstillfredsställelse. Det kan eventuellt indikera att individer som svävar mellan tro och icke-tro lider av högre stressnivåer och mindre livstillfredsställelse (Ross, 1990). Detta stöds av Galen och Kloet (2011) som konstaterade att graden av välbefinnande var hög hos deltagare med en definitiv tro eller icke-tro och låg hos deltagare med osäker trosuppfattning.

Coping kan definieras som en individuell process där individer med olika kognitiva och beteendemässiga strategier försöker att hantera specifika externa och interna krav som eventuellt kan överstiga dess tillgängliga resurser (Lazarus & Folkman, 1984).

Copingstrategier är beteenden, tankar och känslor vars uppgift är att hantera olika livshändelser (Lazarus & Folkman, 1984). Copingstrategier uppstår som respons för att hantera psykologisk stress samt upprätthålla mentalt och emotionellt välmående (Lazarus & Folkman, 1984). Psykologisk stress är enligt Lazarus och Folkman (1984) är en tvåvägsprocess. Det handlar dels om livsstressorer uppkomna från miljön som påverkar individen. En stressor är ett stimuli som orsakar stress (Lazarus & Folkman, 1984). Dels handlar det om individens respons till livsstressorerna (Lazarus & Folkman, 1984). Relationen mellan individen och dess miljö anses vara signifikant för livskvalitén (Lazarus & Folkman, 1984). Livsstressorer kan påverka hur individen hanterar miljömässiga förändringar (Lazarus & Folkman, 1984). Livsstressorer kan beskrivas som både negativa och positiva livshändelser, exempelvis att förlora arbetet eller att ingå äktenskap (Lazarus & Folkman, 1984). För att hantera livsstressorer krävs användandet av flera olika copingstrategier för att individen ska kunna anpassa sig till nya situationer (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Det finns flertalet olika definitioner av copingstrategier (Carver et al., 1989). Den aktuella studien utgår ifrån copingstrategier som är utvecklade av Carver et al. (1989). Copingstrategierna kunde senare delas in i tre kluster, emotionsfokuserad, problemfokuserad och dysfunktionell coping (Coolidge, Segal, Hook & Stewart, 2000). Individer använder flertalet olika copingstrategier ur de tre klustren för att anpassa efter olika livssituationer (Coolidge et al., 2000).

Den emotionsfokuserade copingen syftar till att individen använder kognitiva strategier för att hantera emotionell stress (Lazarus & Folkman, 1984). En annan tolkning av emotionsfokuserad coping är individens försök att se saker ur en positiv synvinkel (Lazarus & Folkman, 1984). Ett exempel på emotionsfokuserad coping är humor (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus och Folkman (1984) menar att humor kan användas för att reglera spänning

under konflikter med andra människor. Religion ingår även i det emotionsfokuserade klustret. Religion som coping syftar till stöd och guidning av ens tro (Lazarus & Folkman, 1984). Religiöst utövande som copingstrategi har visat sig vara effektivt för att hantera stress, särskilt hos äldre människor (Davis, Stirrat, & Cornwell, 2011; Koenig, George & Siegler, 1988). Det har i tidigare forskning visat sig finnas både positiv religiös coping och negativ religiös coping (Fallot, 2001). En av fördelarna med att vara religiös kan vara att det stärker jaget och självförtroendet (Longo & Peterson, 2002). Ytterligare en positiv aspekt är att det har rapporterats om en sänkt stressnivå relaterad till att fatta beslut, samt stärkt den emotionella och sociala hälsan (Fallot, 2001; Longo & Peterson, 2002). Sett till trons mer negativa aspekter kan det skapas en rigid uppfattning om verkligheten hos individen som resulterar i skam, skuld och otillräcklighet (Fallot, 2001).

I problemfokuserad coping försöker individen att möta påfrestningar på ett direkt vis genom handling (Carver, 1997). Exempel på problemfokuserad coping är planering och aktiv coping (Carver et al., 1989). Aktiv coping innebär att individen aktivt försöker att hantera problem (Carver et al., 1989). Problemfokuserad coping tenderer att dominera när individer anser att något konstruktivt kan utföras medan emotionsfokuserad coping dominerar när individer anser att den stressfyllda situationen måste uthärdas (Carver et al., 1989). Dock menar Lazarus och Folkman (1984) att det kan finnas svårigheter i att bedöma ifall individer använder sig av emotionsfokuserad eller problemfokuserad coping. En enskild tanke kan ha multipla copingfunktioner (Lazarus & Folkman, 1984).

I dysfunktionell coping försöker individen att beteendemässigt undvika stressfyllda situationer (Carver, 1997). Exempel på strategier är förnekelse och substansanvändande. Förnekelse som copingstrategi avser individens förnekande av fakta i en svårhanterlig situation i syfte att sänka stressnivån (Lazarus & Folkman, 1984). Användandet av dysfunktionella copingstrategier kan anses vara ineffektivt för att uppnå mål, dock är det en aktiv självreglering för att hantera negativa känslor (Carver et al., 1989).

Det finns väldigt lite forskning kring ateisternas sätt att hantera yttre och inre påfrestningar (D'Andrea & Sprenger, 2007). Dock verkar forskningen vara ense om att ateister anser sig ytterst ansvariga för att skapa en individuell mening med livet (D'Andrea & Sprenger, 2007). Ateister anser att negativa händelser sker exempelvis på grund av otur (D'Andrea & Sprenger, 2007). Skillnaden mellan religiösa och ateister härstammar inte från att ateister skulle uppleva mindre affekt från negativa händelser (D'Andrea & Sprenger, 2007). Skillnaden menar D'Andrea & Sprenger (2007) har sitt ursprung i förklaringsmodellen för olika livshändelser. Religiösa har sin religion som förklaring för en stor variation av

livshändelser till skillnad från ateister som endast tillskriver mening till en objektiv verklighet (D'Andrea & Sprenger, 2007).

Nyare forskning inom religion har genomförts de senaste åren, mycket på grund av politiska sammanhang där tragedier har inträffat på grund av religiösa övertygelser (Baumeister, 2002). Enligt Baumeister (2002) så finns det en önskan inom forskningsfältet att försöka förstå religionens effekt på människors beteende. Forskare vill även undersöka eventuella hälsovinster (Baumeister, 2002). Både positiva och negativa aspekter skulle ge en mer nyanserad kunskap om religionens roll på individ- och samhällsnivå (Baumeister, 2002). Det finns flertalet svenska kvalitativa studier om trosuppfattningar (Arborelius, 2009; Burén 2015; Gärde, 2015). Även om det finns kvantitativa artiklar som behandlar ämnet religion så finns det för närvarande brist på studier som undersöker tro eller icke-tro i kombination med psykometriska tester. Mycket av den tidigare forskningen om religiösa är gjord i Amerika (Zuckerman, 2009). Sverige är starkt sekulariserat (Burén, 2015). Därför finns ett intresse i den aktuella studien att undersöka religiösa och ateister i en nordisk kontext då resultatet kan tänkas stärka Baumeisters (2002) resonemang om nyanserad forskning.

Syfte

Syftet är att jämföra grad av coping samt grad av livstillfredsställelse mellan religiösa personer och de som anser sig vara icke troende.

Frågeställningar

- (i) Skiljer sig religiösa mot ateister i förhållande till livstillfredsställelse?
- (ii) Skiljer sig religiösa mot ateister i förhållande till emotionsfokuserad coping?
- (iii) Skiljer sig religiösa mot ateister i förhållande till dysfunktionell coping?
- (iv) Skiljer sig religiösa mot ateister i förhållande till problemfokuserad coping?

Metod

Deltagare

Urvalskriterierna var religiösa samt ateister, en ålder på minst 18 år för att få besvara enkäten, samt tillgång till internet och Facebook. Deltagare med medlemskap i ateistiska grupper erbjöds deltagande i den aktuella studien. Det gemensamma antalet medlemmar på ateistforumen översteg 15 000 personer. Religiösa deltagare på religiösa forum erbjöds att

delta i den aktuella studien. Urvalskriteriet för religiositet var ej specificerat till kristen tro. Deltagare i forum för buddhistisk och muslimsk tro tillfrågades i den aktuella studien. Antalet medlemmar i de religiösa forumen var drygt 8 000 personer.

I studien deltog sammanlagt 133 personer.

De religiösa deltagarna var i snitt 39,83 år ($s = 14,86$), den yngsta var 21 och den äldsta var 68 år. Av religiösa uppgav 29 att de arbetar, 2 uppgav att de studerar, samt 1 ville ej uppge ett svar. Av religiösa uppgav 12 att de var gifta, 11 angav att de var i en relation, 2 deltagare var ensamstående, samt 5 ville ej uppge ett svar.

De ateistiska deltagarna var i snitt 41,42 år ($s = 12,75$), den yngsta var 18 år och den äldsta var 84 år. Av ateisterna uppgav 57 att de arbetar, 28 studerar, 11 var arbetssökande, 8 ville ej uppge ett svar. Av ateisterna var 31 var gifta, 46 angav att de var i en relation, 19 deltagare var ensamstående, samt 7 ville ej uppge ett svar.

Deltagarna fick skatta sig själva som antingen troende eller icke-troende. Av deltagarna angav 30 deltagare att de var religiösa, och 103 deltagare angav att de var ateister. Därefter fick de besvara REI som är avsett att mäta ifall deltagare har en låg grad eller en hög grad av tro. Ett Mann-Whitney U test visade att religiösa hade en hög grad av tro ($M = 46,93$, $s = 10,44$) i avseende REI, medan ateister hade en låg grad av tro ($M = 14,22$, $s = 6,61$) i avseende REI.

Design

Studien som genomfördes var en stickprovsundersökning via ett internetbaserat tillgänglighetsurval. Tillgänglighetsurval innebär att deltagare som valde att besvara enkäten var tillgängliga under tiden enkäten var publicerad (Hayes, 2000). En grupp med religiösa och en grupp med ateister undersöktes. De beroende variablerna var livstillfredsställelse, emotionsfokuserad coping, dysfunktionell coping och problemfokuserad coping.

Instrument

REI – Religiös Eller Icke Troende. Mätinstrumentet utformades utifrån Nilsson (2013) och mäter grad av tro eller icke tro. Instrumentet består utav 8 frågor som besvaras utifrån en 7-gradig Likertskala där 1 = *Instämmer inte alls* och 7 = *Instämmer helt* (se bilaga 3). Minimumpoäng är 8 och maxpoäng är 56. 8 till 28 poäng ger en låg grad av tro, 29 till 56 ger en hög grad av tro. Påståendena är varvade med 4 påståenden som är positivt riktade mot tro och 4 påståenden som är negativt riktade mot tro. Detta för att minska risken för att

deltagare ska fastna i ett visst svarsmönster (Hayes, 2000). Ett exempel på påstående kan vara ”*En gudomlig kraft skapade världen*”.

Brief COPE. Brief COPE är en förkortad version av the COPE inventory och består av totalt 28 påståenden (Carver, 1997). Påståendena besvaras utifrån en 4-gradig Likertskala där 1 = *Instämmer inte alls* och 4 = *Instämmer helt*. Mätinstrumentet delas in i 14 olika copingstrategier genom att addera ihop två påståenden för varje copingstrategi (Carver, 1997). De 14 copingstrategierna kan delas in i tre olika kluster, problemfokuserad coping, emotionsfokuserad coping och dysfunktionell coping (Coolidge et al., 2000). Det emotionsfokuserade klustret innehåller positiv omtolkning, religion, humor, emotionellt stöd och accepterande (Coolidge et al., 2000). De copingstrategier som tillhör det dysfunktionella klustret är substansanvändande, uppgivenhet, ventilering av känslor, förnekelse, självdistraction och självanklagelse (Coolidge et al., 2000). De copingstrategier som tillhör det problemfokuserade klustret är aktiv coping, planering, och instrumentellt stöd (Coolidge et al., 2000).

Varje copingstrategi ger mellan 2 till 8 poäng. (University of Miami, Psychology, 2007). Ett exempel på påstående ur emotionsfokuserad coping är ”*Jag försöker finna något bra i det som sker*” (Muhonen & Torkelson, 2005). Ett exempel på påstående ur problemfokuserad coping är ”*Jag agerar för att försöka förbättra situationen*” (Muhonen & Torkelson, 2005). Ett exempel på påstående ur dysfunktionell coping är ”*Jag är kritisk mot mig själv*” (Muhonen & Torkelson, 2005). Varje copingstrategi ger mellan 2 till 8 poäng (University of Miami, Psychology, 2007). Problemfokuserad coping har 3 copingstrategier med 6 påståenden, minimumpoäng är 6 och maxpoäng är 24. Emotionsfokuserad har 5 copingstrategier med 10 påståenden som har minimumpoäng på 12 och en maxpoäng på 48. Dysfunktionell coping har 6 copingstrategier med 12 påståenden, minimumpoäng 10 och maxpoäng är 40. Chronbach’s alfa på den svenska översättningen varierade mellan $\alpha = 0.58$ till $\alpha = 0.92$ (Muhonen & Torkelson, 2005). Chronbach’s alfa på den aktuella studien är $\alpha = 0.75$.

SWLS – Satisfaction With Life Scale. Testet avser att mäta ifall individen skattar en hög eller låg livstillfredsställelse utifrån en 7-gradig Likertskala där 1 = *Instämmer inte alls* och 7 = *Instämmer helt* (Deiner, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Samtliga påståenden är positivt riktade, exempelvis påståendet ”*Mitt liv är i de flesta avseenden nära mitt ideal*”. En svensk översättning fanns tillgänglig på Dieners hemsida, dock saknades information om översättaren (Ed Diener, 2009). Poäng mellan 5-9 visar extremt missnöje med livstillfredsställelse, 10-14 visar missnöje, 20 poäng är neutralt 21-25 är delvis nöjda, 26-

30 är nöjda. 31-35 är mycket nöjda (Ed Diener, 2009). Chronbach's alfa på den aktuella studien är $\alpha = 0.84$.

Datainsamlingsmetod

Den valda datainsamlingsmetoden var en webbaserad enkät. Enkätinsamling är ett lämpligt verktyg för att nå ut till många deltagare under en relativt kort tid (Hayes, 2000). Enkäter har till skillnad från intervjuer en mindre grad av etisk problematik (Hayes, 2000). Enkät som metod valdes eftersom religion kan anses vara känsligt i ett sekulariserat samhälle. Metoden valdes också utifrån att den data som efterfrågas för att kunna besvara frågeställningarna är av kvantitativ art.

Enkäten konstruerades i onlineverktyget Survey & Report och bestod av 49 frågor fördelat på fem sidor. På den första sidan fanns det ett informationsbrev (se bilaga 1) samt en obligatorisk samtyckesfråga. I samtyckesfrågan fick deltagare tacka ja eller nej till att delta i studien. Ifall de tackade ja accepterade de även att deltagandet kräver en ålder på minst 18 år. Ifall deltagare tackade nej till samtycke avslutades enkäten utan att visa övriga frågor. Därefter syntes ett meddelande som tackade för visat intresse.

På enkätens andra sida fanns det fyra bakgrundsfrågor. Först visades en fråga om sysselsättning där det efterfrågades ifall deltagaren arbetar, studerar eller är arbetssökande. I frågan om ålder fick deltagaren självständigt fylla i siffror. I frågan om civilstånd fanns alternativen gift, i relation samt ensamstående. I den sista frågan ombads deltagaren att fylla i det som bäst beskrev deltagarens trosuppfattning. Alternativen som fanns var religiös tro (exempelvis något utav följande: kristendom, islam, buddhism, hinduism), ateism (tror inte på någon gud), samt annat.

På tredje och fjärde sidan fanns matriser innehållande REI, SWLS samt Brief COPE.

På den femte sidan fanns ett utrymme för feedback, där deltagarna med egna ord kunde fylla hur de ansåg att enkäten kändes att besvara.

Genomförande

Vid enkätkonstruktionens avslut delades länken ut till slutna Facebookgrupper. Länken lades ut på 8 forum för religiösa och 5 forum för ateister. Följande forum valdes ut eftersom forumen i sin beskrivning på Facebook var uttalat troende: Buddhism, Islam och demokrati, Islam i Sverige, Kristna mot Rasism, Äkta kristen tro tål att prövas, Katoliker i Sverige, Kristna feminister, samt Media med kristna budskap.

Därefter valdes följande forum ut eftersom de i sin beskrivning på Facebook var uttalat kritiska till religion: Vetenskap och Folkbildning (VoF), Humanisterna, Ateism, Ateistiska föreningen, samt Ateistiskt Initiativ.

I informationsbrevet på enkätens första sida informerades det om undersökningens syfte, eventuell vinst med att delta, samt hur lång tid det beräknades att ta för att genomföra enkäten. Det informerades även om anonymitet, konfidentialitet samt kontaktuppgifter till författaren av studien och berörda handledare.

Eftersom enkäten nådde ut till flertalet icke troende men desto färre troende beslöts det att en kyrka i Värmland skulle tillfrågas om lov att fråga deras församlingsmedlemmar och besökare. Vid kontakt med ansvarig präst för en kyrka i Värmland mottogs ett intyg för att kunna tillfråga eventuella deltagare i kyrkan. Därefter fick besökare fylla i enkäten via en elektronisk plattform.

När samtliga deltagare hade fyllt i enkäten visades ett meddelande som tackade för medverkan i enkäten.

Enkäten var tillgänglig i 11 dagar under april och maj 2016.

Databearbetning

Efter datainsamling konverterades deltagarnas svar från Survey & Report till SPSS format för att genomgå en analys. Val av analysmetod i studien är oberoende *t*-test. *T*-test används för att hypotespröva skillnader mellan stickprovens medelvärden (Borg & Westerlund, 2012). Oberoende *t*-test används vid en mätning som inte är upprepad (Borg & Westerlund, 2012). Det är även ett lämpligt test för att säkerställa att grupperna inte kommer från samma population (Hayes, 2000). Nollhypotesen indikerar att det inte finns skillnad mellan religiösa och ateister i avseende livstillfredsställelse och copingstrategier, och alternativhypotesen indikerar att det finns en signifikant skillnad.

Bakgrundsfrågor om civilstånd, sysselsättning, och trosuppfattning hanterades på nominalnivå. Bakgrundsfrågan om ålder behandlades på kvotnivå. Ett oberoende *t*-test gjordes för att säkra en gruppindelningskontroll mellan deltagares självskattning av tro och resultat i REI.

Det finns tre villkor för att utföra oberoende *t*-test (Borg & Westerlund, 2012). Det första villkoret är att mätningen är oberoende, det vill säga jämförelser mellan grupper med olika individer (Borg & Westerlund, 2012). Det kravet uppfylldes eftersom gruppen religiösa och gruppen ateister jämförs.

Det andra villkoret är normalfördelade populationer (Borg & Westerlund, 2012). Via histogram utlästes normalfördelad data över Brief COPE och SWLS. I histogrammen över religiösa och ateisters självskattning samt REI fanns en viss tendens till skevhet även om det kunde anses vara normalfördelat.

Det tredje villkoret för att utföra oberoende t -test är homogena populationsvarianser. Levene's test gav en hög signifikans i testet mellan deltagarnas självskattning av tro och REI. Borg & Westerlund (2006) menar att olika stora stickprovsgupper och heterogena varianser kan leda till ett missvisande resultat i ett oberoende t -test. Därför utfördes ett icke parametriskt Mann–Whitney U test över religiösa och ateisters självskattning i förhållande till REI. Efter att ha säkerställt att deltagarnas självskattning och resultat i REI var överensstämmande kunde deltagarnas självskattning av tro användas i de oberoende t -testerna avseende SWLS och Brief COPE.

För att genomföra oberoende t -test kodades instrumenten samt bakgrundsfrågan om trosuppfattning om i SPSS. REI har 8 påståenden där varje påstående har skala 1-7. Frågorna 2, 3, 5 och 7 riktades omvänt. Varje påstående hade ett maxvärde på 7 och minimumvärde var 1. Deltagarnas poäng summerades därefter och hanterades på intervallnivå.

Brief COPE har 28 påståenden där varje påstående har skala 1-4. Inga frågor var omvänt riktade (Muhonen & Torkelsson, 2005). Tre variabler skapades utifrån Coolidge et al. (2000) med indelning av 14 copingstrategier i tre kluster, emotionfokuserad coping, problemfokuserad coping och dysfunktionell coping. Indelningen gjordes för att underlätta analysen. Deltagarnas poäng summerades därefter och hanterades på intervallnivå.

Instrumentet SWLS har 5 påståenden där varje påstående har skala 1-7. Inga frågor var omvänt riktade (Diener et al., 1985). Deltagarnas poäng summerades därefter och hanterades på intervallnivå.

Enligt Hayes (200) är det vanligast förekommande i psykologiska studier att använda sig av en signifikansnivå på fem procent. Signifikansnivån i studien är därför $p < 0,5$. I analysen gjordes en tvåsidig hypotesprövning. En tvåsidig hypotesprövning är vanligt förekommande i psykologiska studier (Borg & Westerlund, 2012).

Cohens d eller effektstyrka mäter avståndet mellan två populationsmedelvärden (Borg & Westerlund, 2012). Det var av intresse att undersöka hur mycket religiösa och ateister skiljer sig åt i förhållande till instrumenten. Cohens d mättes på resultaten för de oberoende t -testerna för att se ifall det fanns en låg, måttlig eller hög effektstyrka (Borg & Westerlund, 2012).

Bortfall

För att minska externa bortfall var den första enkätfrågan en obligatorisk samtyckesfråga i syfte att undvika att datainsamlingen innehöll deltagare som kunde räknas som bortfall på grund av att de hade missat att fylla i samtycke. Samtyckesfrågan uppmärksammade deltagare under 18 år att inte delta i studien.

För att minska bortfall uppgavs den eventuella nyttan med studien i informationsbrevet, detta för att möjligen kunna stärka och motivera deltagarnas intresse.

Vid uppbyggnaden av enkäten användes hela matriser för REI, SWLS och Brief COPE för att undvika att deltagare eventuellt skulle fastna vid sifferantalet. Syftet med matriserna var därför att minska bortfallen genom att undvika fokus på antalet besvarade frågor.

Det var 16 deltagare som ej togs med i studien eftersom de hade angett att de var annat än religiösa eller ateister. Det externa bortfallet bestod utav totalt 25 deltagare som klickade på enkäten utan att besvara någon fråga (Hayes, 2000). Därefter tillkom 11 partiella bortfall på grund utav att deltagare bara delvis hade fyllt i enkäten (Hayes, 2000). Av dessa 11 raderades 9 bortfall utifrån att de hade besvarat mindre än 30 procent av enkätfrågorna (Shrive, Stuart, Quan & Gali, 2006).

Reliabilitet och validitet

Intern validitet handlar om att säkerställa orsakssamband mellan den oberoende variabel och beroende variabeln (Borg & Westerlund, 2006). Icke-experimentella studier har lägst förutsättningar till en god intern validitet (Borg & Westerlund, 2006). Det som stärker den interna validiteten är att genomföra en longitudinell studie med randomiserat urval (Borg & Westerlund, 2006). Eftersom den aktuella studien är ickeexperimentell fanns en låg förutsättning att stärka den interna validiteten.

Extern validitet handlar om giltigheten att göra generaliseringar utifrån resultat från samband mellan oberoende variabel och beroende variabel (Borg & Westerlund, 2006). Den externa validiteten ökar med ett representativt urval (Borg & Westerlund, 2006). För att stärka den externa validiteten har den aktuella studien tillfrågat deltagare om deras trosuppfattning för att kunna matcha den mot deltagares resultat i mätinstrumentet REI. Detta för att öka möjligheten till representativa grupper av religiösa respektive ateister.

För att stärka reliabiliteten i enkäten genomfördes en pilotstudie i Survey & Report för att säkerställa att alla svarsalternativ var lätta att förstå och möjliga att fylla i samt att

inget svarsalternativ saknades. Under pilotstudien framkom det att vissa alternativ ej var möjliga att fylla i, vilket ledde till ändringar inför den slutgiltiga versionen av webbenkäten.

Enligt Hayes (2000) skiljer sig ofta självskattning från verkligt beteende. För att motivera sanningsenliga svar formulerades en motivering för deltagarna att delta i studien. Motiveringen var att deltagare eventuellt kan upptäcka styrkor hos den enskilde individen.

För att stärka reliabiliteten och validiteten i mätinstrumentet REI utfördes en enskild pilotstudie för att säkerställa att alternativen var lätta att förstå för deltagarna samt att det mäter det som avses mätas. Pilotstudiens Chronbach's alfa uppmättes till $\alpha = 0,98$, endast något högre än den slutgiltiga enkäten ($\alpha = 0,92$). REI utvecklades utifrån Nilsson (2013) som fick liknande resultat ($\alpha = 0,89$).

Inför den slutgiltiga versionen av enkäten skapades också ett kommentarsfält för att deltagare skulle ges möjligheten att ge feedback om hur enkäten kändes att genomföra. Detta gjordes för att undersöka face validity (Hayes, 2000).

Etiska överväganden

Ett etiskt protokoll skapades i samband med den aktuella studien (se bilaga 2). I enlighet med Helsingforsdeklarationen övervägdes följande innan aktuella studie publicerades: informerat samtycke, skydd av deltagares personuppgifter, samt övervägande av eventuell nytta av studien jämfört med eventuell skada (World Medical Association, 2013).

Informationskravet innebär att deltagare ska få information om studien och dess syfte (Vetenskapsrådet, 1990). Informationskravet uppfylldes genom att respondenterna fick ta del av ett informationsbrev innan besvarandet av enkäten (se bilaga 1). I informationsbrevet fanns information om att deltagandet i studien var frivilligt samt om rätten att avbryta deltagandet.

Samtyckeskravet innebär att deltagare skall ges rätten att tacka ja eller nej till att delta i studien (Vetenskapsrådet, 1990). Samtyckeskravet uppfylldes genom att deltagare i den aktuella studien fick svara ja eller nej till samtycke att delta i studien.

Konfidentialitetskravet avser kravet att datamaterial skall hanteras konfidentiellt vilket innebär att inga obehöriga får ta del av materialet (Vetenskapsrådet, 1990). Deltagare fick information på enkätens första sida om hur allt datamaterial hanteras samt att med statistiska metoder kan ingen enskild individs identitet utelämnas.

Nyttjandekravet innebär att datamaterialet endast får användas i forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 1990). Nyttjandekravet uppfylldes genom att det materialet från Survey & Report endast har använts till den aktuella studien.

Det skall tas i beaktning vilken skada respektive nytta forskningen kan bidra till (World Medical Association, 2013). Det övervägdes ifall deltagare skulle uppleva obehag av frågorna relaterade till trosuppfattning. I informationsbrevet gavs rådet till deltagare att stänga ner enkäten utan att besvara restriktiva frågor vid eventuellt obehag. Trots denna åtgärd kan religion fortfarande upplevas som ett känsligt ämne i sekulariserade sammanhang. Eftersom religiösa är en underrepresenterad grupp i svensk kontext lades särskilt stor vikt vid att utforma enkäten på ett respektfullt sätt. Nyttan med studien var att frambringa nyanserad kunskap och förståelse för relationen mellan tro eller icke tro i förhållande till livstillfredsställelse och copingstrategier. I informationsbrevet formulerades nyttan som att deltagandet eventuellt kan bidra till en ökad förståelse för styrkor hos den enskilde individen.

World Medical Association (2013) rekommenderar även att man tar miljön i beaktning under sin forskning, något som även gjordes i den aktuella studien då enkäten är webbaserad och på så vis inte har samma klimatpåverkan som en pappersenkät.

Resultat

Ett oberoende *t*-test användes för att analysera om det fanns någon skillnad mellan religiösa och ateister med avseende på livstillfredsställelse. Analysen visade att det inte fanns en signifikant skillnad ($t = 752$, $df = 131$, $p > 0,05$; $d = 0,20$) där religiösa hade skattat på liknande nivå ($M = 25,20$, $s = 5,39$) som ateister ($M = 24,0$, $s = 6,13$).

Ett oberoende *t*-test användes för att analysera om det fanns någon skillnad mellan religiösa och ateister med avseende på emotionsfokuserad coping. Analysen visade att det fanns en signifikant skillnad ($t = 6.523$, $df = 130$, $p < 0,001$; $d = 1,39$) där religiösa hade skattat högre ($M = 24,70$, $s = 3,19$) än ateister ($M = 20,11$, $s = 3,43$).

Ett oberoende *t*-test användes för att analysera om det fanns någon skillnad mellan religiösa och ateister med avseende på dysfunktionell coping. Analysen visade att det fanns en signifikant skillnad ($t = 3.597$, $df = 131$, $p < 0,001$; $d = 0,73$) där religiösa hade skattat högre ($M = 15,10$, $s = 2,35$) än ateister ($M = 13,27$, $s = 2,31$).

Ett oberoende *t*-test användes för att analysera om det fanns någon skillnad mellan religiösa och ateister med avseende på problemfokuserad coping. Analysen visade att det fanns en signifikant skillnad ($t = 3.787$, $df = 131$, $p < 0,001$; $d = 0,76$) där religiösa hade skattat högre ($M = 33,33$, $s = 4,64$) än ateister ($M = 30,02$, $s = 4,36$)

Diskussion

Syftet var att jämföra grad av coping samt grad av livstillfredsställelse mellan religiösa personer och de som anser sig vara icke troende.

Första frågeställningen var ”skiljer sig religiösa mot ateister i förhållande till livstillfredsställelse?”. I den aktuella studien kunde ingen signifikant skillnad mellan religiösa och ateister i avseende livstillfredsställelse påvisas. Den aktuella studiens resultat kan eventuellt även indikera att gruppen med religiösa och gruppen med ateister ställer sig starkt positiva eller starkt negativa till religiös tro. Endast individer som är osäkra på sin trosuppfattning tenderar att ha en mindre grad av livstillfredsställelse (Ross, 1990). Horning et al. (2011) fick liknande resultat i medelvärde i jämförelse med den aktuella studien. En tysk studie av Berthold och Ruch (2014) hade ett större urval med religiösa och ateister. Resultatet visar att självskattade religiösa och ateister inte skiljer sig signifikant i livstillfredsställelse (Berthold & Ruch, 2014). Eftersom studien av Berthold och Ruch (2014) inte särskiljer sig från Sverige i metodmässig indelning av religiösa och ateister är det tänkbart att det kan stärka den aktuella studiens resultat.

Den andra frågeställningen var ”skiljer sig religiösa mot ateister i förhållande till emotionsfokuserad coping?”. Religiösa och ateister skiljde sig starkt i emotionsfokuserad coping i den aktuella studien. I den aktuella studien använde de religiösa deltagarna emotionsfokuserad coping i högre grad än de ateistiska deltagarna. Det kan eventuellt förklaras av att religiösa i högre utsträckning använder sig av religiös coping (Horning et al., 2011). Ateister har en avsaknad av religiös coping (Horning et al., 2011). Religiös tro sänker stressnivån i att fatta beslut (Longo & Peterson, 2002). Det skulle eventuellt innebära att religiösa deltagare i den aktuella studien använder emotionsfokuserad coping i beslutsfattande processer i syfte att sänka stressen i problematiska situationer. Det stärks av Fallot (2001) som menar att individer som funnit en religiös tro lider av en mindre stressnivå i relation till beslutsfattande. Individer som praktiserar sin religion använder även socialt stöd i en hög utsträckning (Fallot, 2001). Det sociala stödet kopplas till det emotionsfokuserade klustret där emotionellt stöd återfinns. Individer som är aktiva i religiösa samfund får

generellt sett större tillgång till sociala sammanhang och upplever mer emotionellt stöd (Fallot, 2007). Det kan eventuellt vara en del av förklaringen till varför religiösa fick en högre poäng på det emotionsfokuserade klustret. Eftersom Horning et al. (2011) fick mest signifikans i religiös coping kan det anses stärka den aktuella studiens resultat eftersom det ingår i det emotionsfokuserade klustret.

Den tredje frågeställningen var ”skiljer sig religiösa mot ateister i förhållande till dysfunktionell coping?”. Det fanns en signifikant skillnad mellan religiösa och ateister i klustret med dysfunktionella copingstrategier med en måttlig effektstyrka. Den aktuella studiens resultat skiljer sig mot Horning et al. (2011) som ej fick signifikant resultat på fem utav de sex copingstrategierna i klustret, dessa var uppgivenhet, ventilering av känslor, förnekelse, självdistraction och självanklagelse. Substansanvändande för ateister närmade sig signifikans men hade låg effektstyrka (Horning et al., 2011). De religiösas användande av dysfunktionell coping skulle eventuellt kunna förklaras utifrån en högre självskattning, det vill säga att deltagare under tiden för enkäten överskattade vissa frågor. Det är även noterbart att skillnaden i gruppstorlekarna mellan religiösa och ateister kan ha påverkat resultatet. Ytterligare en möjlighet är att religiösa använder sig av dysfunktionella copingstrategier i syfte att reglera inre krav. Enligt Carver (1997) uppvisar individen ett undvikande beteende med dysfunktionell coping i syfte att sänka stressnivån. Kidd (2015) menar att den religiösa utgångspunkten bygger på ett förfinande av eftersträvaransvärda egenskaper så som rättvishet och måttfullhet för att uppnå belöning efter livets slut. Eventuellt kan de religiösas undvikande av stressfyllda situationer förklaras av ett försök att hantera den inre stressen av att uppnå denna förfining av dessa egenskaper. Dock krävs mer forskning inom området.

Den fjärde frågeställningen var ”skiljer sig religiösa mot ateister i förhållande till problemfokuserad coping?”. Det blev en signifikant skillnad mellan religiösa och ateister i klustret med problemfokuserade copingstrategier. Resultatet förefaller märkligt. I det problemfokuserade klustret bemöter individer stress genom att strukturera och genomföra praktiska åtgärder (Carver, 1997). Det kan liknas vid D'Andrea och Sprengers (2007) beskrivning av ateisters huvudsakliga sätt att hantera problem. Religiösa och ateister fick genomsnittliga medelvärden i den aktuella studien. Eventuellt tyder det på att gruppernas självskattade värderingar av förmåga att hantera problem blev genomsnittligt på grund av att deltagare kan uppleva svårigheter i att självskatta frågorna i problemfokuserad coping. I problemfokuserad coping finns exempelvis frågan ”Jag försöker komma på en strategi för vad jag ska göra”. Frågan kan tolkas på många olika sätt, exempelvis kanske deltagare jämför sig själva med strategiska experter som döljer sina emotioner. Därför har kanske vissa

deltagare valt att självskatta sig genomsnittligt för att de värderar starka emotioner negativt i samband med planering. Utan de specifikt inriktade problemfokuserade och emotionsfokuserade alternativen är det möjligt att deltagare hade självskattat högre. Det stöds av Lazarus och Folkman (1984) som poängterar att det finns svårigheter i att bedöma ifall individer använder sig av emotionsfokuserad eller problemfokuserad coping. För att kunna undersöka en individs mönster i tillämpning av copingstrategier krävs en djupare undersökning kring hur mönstren uppstår (Carver et al., 1989; Lazarus & Folkman, 1984).

Det kan noteras att Horning et al. (2011) inte fick signifikanta resultat mellan religiösa och ateister i avseende copingstrategier med undantag för religiös coping. Skillnaden i resultat i den aktuella studien beror troligtvis inte på markanta skillnader i storleken på urvalen. Horning et al. (2011) hade 50 religiösa deltagare och 51 ateistiska deltagare, dock med markant jämnare grupperingar. Den aktuella studien hade betydligt fler ateister än religiösa, men eftersom det gick att utläsa en normalfördelning i histogrammet kan det antas att det inte har påverkat resultatet. En annan aspekt är att livsstressorer inte har uppmätts varken i den aktuella studien eller i studien av Horning et al. (2011). Både negativa och positiva livsstressorer påverkar val av copingstrategier (Lazarus & Folkman, 1984). Det är därför möjligt att grupperna i studien av Horning et al. (2011) under tiden för undersökningen inte upplevde ett behov av att använda copingstrategier.

Reliabiliteten i mätinstrumentet REI kan anses vara relativt god eftersom uppmätt Cronbach's alfa stämmer överens med Nilsson (2013) som fick liknande resultat. Trosuppfattningar är relativt stabila över tid (Fallot, 2007). REI kan därför i framtida forskning stärkas ytterligare med en omtestningsmetod där man korrelerar resultat från upprepade mätningar med samma test, dock förslagsvis under kortare tidsintervaller eftersom längre tidsintervaller försvagar resultatet (Hayes, 2000).

Åldern kan tänkas ha effekt på den aktuella studiens resultat. Horning et al. (2011) menar att äldre oftare har en högre tendens att söka sig till religiösa aktiviteter som ett sätt att hantera låg fysisk hälsa, kroniska sjukdomar, och dödsfall i familjen. Äldre har generellt upplevt fler livskriser än yngre, eventuellt kan det vara orsaken till att främst äldre är religiösa (Horning et al., 2011). Det är tänkbart att religiösa deltagare i den aktuella studien har upplevt starka stressorer i livet och av den orsaken vänt sig till religiös tro. Horning et al. (2011) hade genomsnittligt deltagare på över 60 år. Horning et al. (2014) utförde ett post hoc test som visade att det var fler yngre som identifierade sig som ateister medan det var äldre som identifierade sig som religiösa. I den aktuella studien skiljde sig inte genomsnittlig ålder åt i grupperna med religiösa och ateister, religiösa var i snitt 40 år och ateister var i snitt 42

år. Berthold och Ruch (2014) hade en genomsnittlig ålder på 39 år och ett markant större urval, vilket eventuellt kan påvisa att ålder inte predicerar religiositet.

Möjligen kan resultatet ha påverkats av att kön inte fanns med som bakgrundsvariabel. Detta uppstod på grund av ett tekniskt fel eftersom frågan ursprungligen fanns med i pilotstudien men inte återfanns i den slutgiltiga versionen av enkäten. Det kan ytterligare förstärka rikttningsproblemet, som innebär att den interna reliabiliteten kan försvagas av att det inte finns kontroll över vad som påverkar vad (Borg & Westerlund, 2006). Förslagsvis bör andra studier ta hänsyn till att inkludera kön som bakgrundsvariabel. Exempelvis kan det i den aktuella studien ha varit flest kvinnor som är troende och flest män som är icke troende. Detta stöds av Horning et. al (2011) som fann en signifikant skillnad mellan kön och religiositet vilket tyder på att män i högre utsträckning är ateister än kvinnor. Dock poängterar Borg och Westerlund (2006) att tvärsnittsstudier alltid medför rikttningsproblem och att det enda som motverkar problemet är att genomföra en longitudinell studie. Frågeställningarna i aktuella studie berörde ej könsfrågan och därför kan det anses som mindre problematiskt än om så hade varit fallet.

Masssignifikansproblemet innebär att antalet signifikansprövningar påverkar procentrisken för slumpfel (Borg & Westerlund, 2006). Den aktuella studien har fyra olika forskningsfrågor som besvaras av varsitt *t*-test. Risken för typ-I fel är förhållandevis låg i jämförelse med om studien exempelvis hade använt sig av tjugo signifikansprövningar. Enligt Borg och Westerlund (2006) finns det inget enkelt sätt att förhålla sig till masssignifikans. Dock poängterar Borg & Westerlund (2006) att man bör se varje signifikansprövning som en enskild undersökning.

Face validity innebär den spontana reaktionen på ett test (Hayes, 2000). I slutet av enkäten fanns en kommentarsfunktion där deltagare frivilligt kunde ge feedback. Vissa deltagare angav att det var en bra enkät. Några deltagare uppgav att det saknades vissa alternativ i bakgrundsfrågorna om sysselsättning då vissa av deltagarna inte kunde ange att de var pensionerade eller sjukskrivna. Många deltagare framförde kritik på mätinstrumentet Brief COPE eftersom de kommenterade att det var ”upprepning av frågor”, ”otydliga frågor”, och ”för många frågor”. Några deltagare riktade sig också specifikt mot vissa av frågeformuleringarna i Brief COPE, exempelvis ansåg en deltagare att det är stor skillnad på att be böner och att meditera och därav bör de båda aktiviteterna inte nämnas i samma fråga. Enligt deltagares feedback kan face validity anses vara relativt låg. Enligt Carver (1997) kan forskare utesluta vissa copingstrategier utifrån vad varje enskild studie kräver. Förslagsvis bör kommande studier välja selektivt bland copingstrategierna. Dock menar Hayes (2000) att

en låg face validity inte påverkar kvalitén på studiens resultat eftersom face validity endast mäts utifrån hur någonting upplevs och inte utifrån huruvida testet fungerar.

Det förekom ett relativt högt antal bortfall i studien. Möjligen kan det förklaras av att enkäten innehöll ett stort antal frågor eller att frågorna upplevdes som alltför personliga. Möjligen kan det även tänkas att merparten av bortfallen hör till den religiösa gruppen då enkäten länkades till fler forum för religiösa än till forum för ateister, men svarsfrekvensen från religiösa förblev låg. Partiella bortfall där deltagare endast har svarat på enstaka frågor (Borg & Westerlund, 2006) hade stor spridning. Det går inte att säkert uttala sig om ett specifikt mönster, dock är det noterbart att flest partiella bortfall förekom på mätinstrumentet Brief COPE. Eftersom Brief COPE kritiserades utav deltagarna kan det tänkas att deltagare valde bort att besvara vissa frågor. Det är även tänkbart att eftersom en matris användes kan det ha upplevts som svårt att se vilka frågor som deltagaren hade besvarat och vilka som inte hade besvarats.

Det förekom deltagare som angav att de var ”annat” än religiösa eller ateister, dessa behandlades som bortfall eftersom frågeställningarna inte behandlar alternativa trosuppfattningar. Den ursprungliga tanken var att likt Horning et. al (2011) undersöka agnosticism. Forskning visar att svenskar generellt sett varken är för eller emot tro (Burén, 2015), vilket kan liknas vid det agnostiska perspektivet. Det hade varit intressant att jämföra agnostiker mot resultatet av religiösa och ateister i förhållande till livstillfredsställelse och de tre klustren av coping. Från ett etiskt perspektiv borde alternativet ”annat” inte ha inkluderats i studien då det kan uppfattas som missvisande information för deltagarna. Deltagare som hade angivit att de var ”annat” än religiösa och ateister uteslöts ur studien. Enligt Hayes (2000) bör forskaren vara uppriktig i sin information till deltagarna. Alternativet var dock utformat för att underlätta för deltagare som möjligen hade svårt att kategorisera sin trosuppfattning. Det var också en möjlighet att dessa deltagare hade bidragit till studien ifall gruppindelningsskontrollen hade påvisat att religiösa och ateister tillhörde samma grupp.

Från ett etiskt perspektiv kan det anses som problematiskt att anonymiteten eventuellt kan ha påverkats av besöket i den värmländska kyrkan. Dock är det noterbart att även ifall deltagare kan identifieras utseendemässigt finns det ingen risk för spårbarhet till deltagarnas svar eftersom det inte fanns en personlig inblick i svarsproceduren för samtliga deltagare. Således kan enskilda deltagares svar inte återkopplas till deltagarnas identitet.

Response bias, eller partiska svar, innebär att deltagare svarar i enlighet med vad de uppfattar som socialt önskvärt (Hayes, 2000). Det är möjligt att ordningsföljden av frågorna gav deltagare indikationer om jämförelsen mellan religiösa och ateister eftersom REI inte gav

utrymme för alternativa trosuppfattningars svarsalternativ. Ordningsföljden var REI som kom före SWLS och Brief COPE. Eventuellt hade det blivit annorlunda svar från deltagare ifall REI hade placerats sist. Eftersom Sverige är starkt sekulariserat (Burén, 2015) kan det eventuellt haft effekt på andelen partiska svar av deltagare. Religion kan vara ett känsligt ämne (Burén, 2015) vilket kan ha påverkat deltagare att överskatta alternativt underskatta vissa svarsalternativ i enkäten.

Begränsningar

Fler kyrkligt aktiva och medlemmar i religiösa samfund kunde på grund av tidsbrist ej kontaktas. Att samla in fler religiösa deltagare hade medfört att stickprovet med religiösa deltagare hade varit mer representativt i jämförelse med andelen ateister.

Enkäten medförde självrapporterade svar om beteende vilket kan skilja sig mot deltagarnas faktiska beteenden. Experiment är i grunden mer tillförlitliga då det finns kontroll över den oberoende variabeln (Borg & Westerlund, 2006).

Positiv och negativ religiös coping undersöktes inte eftersom det kräver andra mätinstrument. Coping i den aktuella studien mättes mer övergripande för att stärka ateisternas svarfrekvens.

Frågor kring religiösa aktiviteter efterfrågades ej i aktuella studie. Religiösa aktiviteter kan antas påverka grad av livstillfredsställelse (Ross, 1990).

Deltagares val av yrke efterfrågades inte i den aktuella studien. Det kan tänkas ha effekt på stressnivå och även ge ett annorlunda mönster av copingstrategier.

Endast deltagare med tillgång till Internet har undersökts. Det är tänkbart att det utesluter deltagare med en lägre ekonomisk status.

Framtida forskning

Slutsatsen som kan dras av den aktuella studien är att religiösa och ateister i urvalsgrupperna mår relativt bra. Den aktuella studien kunde påvisa signifikanta skillnader i användandet av copingstrategier. Religiösa använde samtliga copingstrategier i högre utsträckning än ateister. Copingstrategier har även visat sig flukturerat över tid beroende på grad av psykologisk stress (Lazarus & Folkeman, 1984). Religiösa använde i högre utsträckning en dysfunktionell copingstrategi i jämförelse med ateister. Det återfanns ingen lämplig förklaring till varför religiösa använder sig av dysfunktionell coping. Dock finns det mindre utrymme att tolka specifika mönster för på vilket sätt deltagarna använder sig av copingstrategierna samt hur grupperna tolkar olika livshändelser. Det verkar finnas en viss

diskrepans kring hurvida dysfunktionell coping kan relateras till troende, aktiva samt passiva ateister. Det vore intressant att undersöka ifall dysfunktionell coping eventuellt kan kopplas till negativ religiös coping. Det vore även intressant för framtida kvalitativ forskning att undersöka hur grad av tro eller icke tro kan förändras under en livstid med avseende hur starka livshändelser kan påverka val av copingstrategier. Det kan möjligen ge en djupare insikt i hur livskriser kan påverka individers trosuppfattning vilket i förlängningen kan ge svar på hur vissa beteendeförändringar kan ha uppstått till följd av förändringar i trons struktur. Vidare forskning skulle därför kunna ge kunskapsmässigt stöd till psykologer som möter patienter i existensiell kris.

Referenser

- Arborelius, E. (2009). *Finns det en klyfta mellan kyrkan och folket?: intervjuer med församlingsbor och präster i Stockholmsområdet*. (Doctoral thesis, Uppsala Studies in Faiths and Ideologies, ISSN 1102-7878 ; 21). Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.
- Baumeister, R.F. (Ed.). (2002). Religion and psychology [Special issue]. *Psychological Inquiry*, 13(3).
- Berthold, A., & Ruch, W. (2014). Satisfaction with life and character strengths of non religious and religious people: It's practicing one's religion that makes the difference. *Frontiers in Psychology*, 5.
- Bullivant, S.S. & Ruse, M. (red.) (2013). *The Oxford handbook of atheism*. (1st edition.) Oxford: Oxford University Press.
- Burén, A.A. (2015). *Living simultaneity: on religion among semi-secular Swedes*. (Doctoral thesis, Södertörn Doctoral Dissertations, ISSN 1652-7399; 106). Huddinge: Södertörns högskola. Tillgänglig: [sh.diva portal.org/smash/get/diva2:800530/FULLTEXT01.pdf](http://sh.diva.portal.org/smash/get/diva2:800530/FULLTEXT01.pdf)
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2009). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- D'Andrea, L. M., & Sprenger, J. (2007). Atheism and Nonspirituality as Diversity Issues in Counseling. *Counseling And Values*, 51(2), 149.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, Culture, And Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review Psychology*, 54(1), 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056

- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Ed Diener. (2009). *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*. Hämtad 2016-05-27, från <http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>
- Einstein, A. (1978). *The world as I see it* (Harris, A, översättning). United States: BN Publishing. (Originalarbete publicerat 1934).
- Fallot, R. D (2001). Spirituality and religion in psychiatric rehabilitation and recovery from mental illness. *International Review of Psychiatry*, 13(2), 110-116.
- Fallot, R. D. (2007). Spirituality and religion in recovery: Some current issues. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 30(4), 261-270. doi:<http://dx.doi.org/10.2975/30.4.2007.261.270>
- Freud, S. (2010). *From civilization and its discontents* (Strachey, J. Översättning). New York University Press, New York. (Originalarbete publicerat 1930).
- Galen, L. W., & Kloet, J. D. (2011). Mental well-being in the religious and the non-religious: Evidence for a curvilinear relationship. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(7), 673-689. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2010.510829>
- Gärde, J. (2015). Shrinking religious communities and thriving interreligious social work in postsecular sweden. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 34(1), 1-23. doi:<http://dx.doi.org/10.1080/15426432.2014.921129>
- Hayes, N. (2000). *Doing psychological research: gathering and analysing data*. Buckingham: Open University Press.
- Helliwell, J.F. (2003a). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20, 331–360.
- Horning, S. M., Davis, H. P., Stirrat, M., & Cornwell, R. E. (2011). Atheistic, agnostic, and religious older adults on well-being and coping behaviors. *Journal of Aging Studies*, 25(2), 177-188. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2010.08.022>
- Kallenberg, K. & Larsson, G. (2004). *Människans hälsa: livsåskådning & personlighet*. (2., [rev.] utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Kidd, I. J. (2015). Transformative suffering and the cultivation of virtue. *Philosophy, Psychiatry & Psychology*, 22(4), 291-294.
- Koenig, H. G., George, L. K., & Siegler, I. C. (1988). The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *Gerontologist*, 28, 303–310

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Longo, D. A. & Peterson, S. M. (2002). The role of spirituality in psychosocial rehabilitation. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(4), 333–340
- Mochon D., Norton M. I., Ariely D. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: the impact of regular religious practice and exercise on well-being. *J. Econ. Psychol.* 29 632–642 10.1016/j.joep.2007.10.00
- Nilsson, L. (2013). *Tro, optimism och livstillfredsställelse* (B-uppsats). Karlstad: Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap, Karlstads universitet.
- Pingle, M., & Melkonyan, T. (2012). To believe or not believe... or not decide: A decision theoretic model of agnosticism. *Rationality and Society*, 24(4), 408-441. doi:<http://dx.doi.org/10.1177/1043463112453555>
- Ross, C. E. (1990). Religion and Psychological Distress. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29(2), 236–245. <http://doi.org/10.2307/1387431>
- Shrive, F. M., Stuart, H., Quan, H., & Ghali, W. A. (2006). Dealing with missing data in a multi-question depression scale: A Comparison of imputation methods. *BMC Medical Research Methodology*, 6, 1-10.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93
- Tomasson, R.F. (2002). How Sweden became so secular. *Scandinavian studies*. (2002 (74), s. [61]-88).
- World Medical Association. (2013). *WMA Declaration of Helsinki - Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Hämtad 2016-04-28, från <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html>
- Zuckerman, P. (2009). Atheism, secularity, and well-being: How the findings of social science counter negative stereotypes and assumptions. *Sociology Compass*, 3(6), 949-971. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9020.2009.00247.x>
- Åhman, T. (2002, 9 februari). Varför är just Sverige så sekulariserat?. *Dagen*. Hämtad 2016 04-25, från <http://www.dagen.se/livsstil/varf%C3%B6r-%C3%A4r-just-sverige-s%C3%A5-sekulariserat-1.117849>
- University of Miami, Psychology. (2007). *Brief COPE*. Hämtad 2016-05-27, från <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclBrCOPE.html>

Bilaga 1. Informationsbrev

Hej!

Jag skriver en C-uppsats i psykologi, och skulle behöva ditt bidrag till att göra en enkätundersökning som handlar om förmåga att hantera svårigheter och välbefinnande. Urvalet har skett via utvalda forum på nätet. Det finns inget krav på att ha någon slags tro för att delta i studien. Att delta kan bidra till en ökad förståelse för styrkor hos den enskilde individen. Om någon enkätfråga upplevs som stötande kan man enkelt stänga ner enkäten utan att svara på restriktiva frågor, det innebär att det materialet inte kommer att tas med i studien.

Att svara på enkäten tar ungefär 10 minuter.

De uppgifter du lämnar hanteras anonymt. Resultatet av undersökningen redovisas med hjälp av statistik där ingen enskild persons svar kan utläsas. Deltagandet är frivilligt.

Har du några frågor rörande enkäten eller undersökningen i övrigt, kontakta mig eller mina handledare.

Med vänlig hälsning, Emelie

Ansvarig student:

Emelie Alltorp

emelie.alltorp@gmail.com

Handledare:

Pernille Andersson

pernille.k.andersson@kau.se

Nina Svensson

nina.svensson@kau.se

Bilaga 2. Etiskt protokoll

Vilken nytta medför studien?

Den önskvärda nyttan är att studien ska ge en bredare förståelse för religiositet och ateism samt vilka fördelar och nackdelar det kan bidra med i hälso- och sjukvården.

Vilka risker finns med studien för deltagare/respondenter/försökspersoner?

Deltagarna riskerar att uppleva att det är känsligt att uppge vilken sorts tro man har.

Hur kan riskerna minimeras?

Genom att i informationsbrevet påtala om frivilligt deltagande samt informera om att deltagare när som helst kan avsluta enkäten och den data som finns kommer inte att användas till det slutgiltiga resultatet.

Vilken information ska deltagare/respondenter/försökspersoner få?

Se informationsbrevet i bilaga 1.

Hur ger deltagare/respondenter/försökspersoner sitt samtycke?

De ger sitt samtycke genom att svara på en obligatorisk samtyckesfråga innan restrerande frågor kan besvaras. Samma fråga gör även att deltagaren måste intryga att han eller hon är över 18 år. Ifall deltagaren har svarat nej på frågan avslutas studien med ett meddelande som säger tack för visat intresse.

Hur kommer data från datainsamlingen hanteras?

All data kommer att samlas in via Survery & Report där det inte går att utläsa någon enskild individs identitet.

Hur ska konfidentialitet och spårbarhet minskas för att skydda deltagare/respondenter/försökspersoners integritet?

Genom att enkäten inte kommer att efterfråga personuppgifter, detta minskar spårbarheten. För att skydda försökspersoners integritet kommer enkäten ej att be deltagare ta ställning till vilken typ utav tro som är bättre än någon annan uppfattning.

Bilaga 3. Tester

Brief COPE (Carver, 1997)

Svarskalan: 1 = mycket sällan, 2 = ganska sällan, 3 = ganska ofta, 4 = mycket ofta

1. Jag arbetar eller gör andra saker för att inte tänka på problemet
2. Jag anstränger mig för att göra något åt min situation
3. Jag säger till mig själv ”detta är inte sant”
4. Jag använder alkohol eller andra droger för att känna mig bättre
5. Jag får känslomässigt stöd ifrån andra
6. Jag ger upp mina försök att klara av det
7. Jag agerar för att försöka förbättra situationen
8. Jag vägrar inse att det har hänt
9. Jag uttrycker mig verbalt för att ge utlopp för mina obehagliga känslor
10. Jag får hjälp och råd från andra människor.
11. Jag tar alkohol eller andra droger till hjälp för att ta mig genom situationen
12. Jag försöker se det i ett annat ljus för att få det att verka mer positivt
13. Jag är kritisk mot mig själv
14. Jag försöker komma på en strategi för vad jag ska göra.
15. Jag får tröst och förståelse från någon annan person
16. Jag ger upp mina försök att hantera situationen
17. Jag försöker finna något bra i det som sker
18. Jag skämtar om det
19. Jag går på bio, tittar på tv, läser, dagdrömmer, sover, handlar eller gör något annat för att slippa tänka på situationen.
20. Jag accepterar det faktum att det har hänt
21. Jag ger uttryck för mina negativa känslor
22. Jag försöker finna tröst i min religion eller andlighet
23. Jag försöker få råd eller hjälp från andra människor
24. Jag lär mig leva med det
25. Jag tänker noga på vilka åtgärder jag ska vidta
26. Jag anklagar mig själv för saker som har hänt
27. Jag ber eller mediterar
28. Jag skojar om situationen.

Satisfaction With Life Scale (Deiner, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)

Skala:

- | | |
|---------------------------------|--|
| 7 - Instämmer helt | Det mesta i mitt liv är nära mitt ideal. |
| 6 - Instämmer | |
| 5 - Instämmer på ett ungefär | Förutsättningarna för mitt liv är utmärkta. |
| 4 - Varken instämmer eller inte | Jag är nöjd med mitt liv. |
| 3 - Instämmer inte helt | |
| 2 - Instämmer inte | Så här långt har jag fått de saker jag anser viktiga i livet. |
| 1 - Instämmer inte alls | Om jag kunde leva om mitt liv, skulle jag inte ändra nästan någonting. |

35 - 31 Mycket nöjd

26 - 30 Nöjd

21 - 25 Delvis nöjd

20 Neutral

15 - 19 Något missnöjd

10 - 14 Missnöjd

5 - 9 Extremt missnöjd

Mätinstrument för att mäta grad av tro eller icke tro

Religiös Eller Icke troende (REI)

Mätinstrument med påståenden som mäter graden av tro på en högre makt, samt hur stor roll ställningstagandet av tro/icke-tro av en högre makt spelar i personens liv:

Svarsalternativ: Skala på sju steg, där 1 = instämmer inte alls, och 7 = instämmer helt.

Påståenden som mäter graden av tro:

1. En gudomlig kraft skapade världen
2. Livet styrs inte utav någon guds vilja
3. Det går inte att bevisa gudomlig existens
4. Allt som sker är förutbestämt av en högre makt
5. Det finns inget liv efter detta
6. Det finns en allsmäktig och läkande kraft
7. Man kan endast tro på vetenskapliga förklaringsmodeller
8. Böner skänker stöd och guidning

Frågorna 2, 3, 5 och 7 är riktade omvända.