



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Lugnande tro

En statistisk analys av korrelationen mellan religion, stress och psykologiskt
välbefinnande

Pär Gustafsson Ahl

2011

Uppsats, kandidatnivå, 15 hp
Religionsvetenskap
Religionsvetenskap med inriktning mot kultur och identitet
Lärarprogrammet

Handledare: Tomas Appelqvist
Examinator: Olov Dahlin

Abstract

Trots de diskussioner angående religionens roll som förts mellan ateister och teister på senare år verkar det finnas få statistiska undersökningar på religionens roll som sänkare av stress och höjare av psykologiskt välbefinnande. Denna uppsats bidrar till den forskning på området som finns. Undersökningen utfördes genom att ett antal hypoteser med grund i en amerikansk undersökning från 2001 samt Maslows behovsteorier ställdes upp och testades genom Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient för att hitta samband mellan religiöst deltagande, stress och psykologiskt välbefinnande. Resultaten blev följande: Religion verkar huvudsakligen sänka stress och höja psykologiskt välbefinnande genom att besvara djupa existentiella frågor, medan exempelvis socialt stöd och hälsosamt leverne verkar vara sekundärt. Resultaten från uppsatsen har även visst stöd från den amerikanska undersökningen. Både metod och resultat diskuteras och vidare forskning rekommenderas.

Nyckelord: Religion, stress, psykologiskt välbefinnande, behovsteori, behovstrappa, Maslow

Innehållsförteckning

Tack till	3
1 Inledning	4
1.1 Syfte.....	4
1.2 Forskningsläge	5
1.2.1 Metod och resultat i den amerikanska undersökningen	5
1.2.2 Hypoteser i den amerikanska undersökningen	6
1.2.3 Mätmetoder i den amerikanska undersökningen	8
1.3 Metod	10
1.3.1 Teoretisk bakgrund	11
1.3.2 Hypoteser	13
1.3.3 Formulering av enkät	16
1.3.4 Beskrivning av korrelation och hypotesprövning	19
1.3.5 Test av uppsatsens hypoteser.....	21
1.3.6 Diskussion om metoden.....	22
2 Resultat	24
2.1 Hypotes 1.....	24
2.2 Hypotes 2.....	26
2.3 Hypotes 3.....	27
2.4 Hypotes 4.....	29
2.5 Hypotes 5.....	30
2.6 Sammanfattning av enkätresultaten.....	30
3 Diskussion	32
2.1 Enkätresultaten – korrelation och kausalitet	32
2.2 Jämförelse med den amerikanska undersökningen.....	35
2.3 Slutsatser	35
2.4 Fortsatt forskning	36
4 Sammanfattning	38
5 Källförteckning	39
Bilaga - enkät	41

Tack till

Jag vill först och främst tacka min handledare Tomas Appelqvist för värdefull handledning och stöd under författandet av denna uppsats. Tack även till mina övriga föreläsare, professorer och andra undervisande personer under religionsvetenskap C för värdefulla kunskaper.

Vidare vill jag tacka mina vänner Kristoffer Munter och Rebekka Karlsson Nordqvist, samt kontakterna jag fick inom Svenska kyrkan och Korskyrkan. Naturligtvis skickas också ett stort tack till de 57 tålmodiga personer som tog sig tid att fylla i enkäten. Samtliga av er möjliggjorde denna uppsats.

Slutligen vill jag tacka alla vänner och familjemedlemmar som motiverat mig i de jobbigaste perioderna under författandet av denna uppsats. Utan er hade jag aldrig orkat färdigställa den.

Tack!

1 INLEDNING

Hösten 2010 fann jag mig tittandes på olika debatter på hemsidan YouTube och kom över ett klipp där en muslimsk debattör argumenterade för att religion sänkte stress och var till tröst för honom och andra religiösa personer. Jag gjorde mig redo att formulera ett motargument där jag argumenterade för att det troligen var socialt stöd från församlingen och liknande som låg bakom detta fenomen. Jag antog detta särskilt då jag hade ytliga kunskaper i Maslows motivationsteori. När jag skulle hitta källmaterial som stöd för mitt argument upptäckte jag dock att det fanns oerhört lite forskning på området. Jag blev väldigt förvånad över detta, då jag hört så många argument liknande mitt eget i debatter kring religion tidigare. När det var dags för mig att skriva min uppsats i religionsvetenskap C våren 2011 var ämnet därför självklart. Jag ville undersöka sambandet mellan religion, stress och psykologiskt välbefinnande.

Redan här är det värt att påpeka att denna studie bör betraktas som en pilotstudie, då underlaget för de slutsatser jag drar är mycket knapert. Se diskussionsdelen.

1.1 SYFTE

Syftet med denna uppsats är undersöka orsakerna till religionens funktion som stressänkare utifrån Abraham Maslows motivationssteori (se del 1.5.1). Jämförelse skall även göras med en amerikansk undersökning med liknande syfte.

Syftet är även att fylla en forskningslucka. Inom forskning på religion och psykisk hälsa verkar fokus ligga på att påvisa eller motbevisa korrelation mellan religiöst deltagande och psykisk hälsa, men vilka faktorer som är avgörande för detta undersöks sällan. Därmed finns potentialen för denna uppsats att fylla en forskningslucka och efterlysa vidare forskning på området.

1.2 FORSKNINGSLÄGE

Uppsatsens primära syfte är att fylla en forskningslucka. Forskning på religionens inverkan på psykisk hälsa har fokuserat på att utforska huruvida religion har en inverkan på stress och psykiskt välbefinnande eller inte och i de fall man försökt utreda orsakerna har det i synnerhet behandlat copingprocesser¹ med religionspsykologisk ingångspunkt².

Internationellt sett finns det dock en artikel med liknande angreppsvinkel som jag själv har. 2001 publicerade tidsskriften *Social Forces* i volym 80, nr 1, artikeln ”Religious Involvement, Stress, and Mental Health: Findings from the 1995 Detroit Area Study”. Precis som i denna uppsats ligger fokus på att reda ut vilka aspekter av religiöst utövande som verkar positivt på mental hälsa och varför. Detta gjordes med en enkätundersökning i Detroit med 1,139 enkätsvar³. I följande avsnitt redogörs för de delar av denna undersöknings resultat som är relevanta för denna uppsats samt viss del av forskarnas metod.

1.2.1 Metod och resultat i den amerikanska undersökningen

Den amerikanska undersökningen genomfördes genom att ställa upp ett antal hypoteser (mer om dessa i del 1.2.2) gällande religion, stress och psykisk hälsa. Den viktigaste av dessa var antagandet att religiöst utövande (kyrkobesök, tro och bön) hade en stressänkande effekt och en positiv effekt på mental hälsa. Därefter följde ett stort antal hypoteser som, om bevisade, förklarade denna hypotes. Dessa involverade t ex sociala resurser genom socialt stöd från andra medlemmar i församlingen, en av församlingen och tron framkallad minskning i antalet stresshöjande element (eng. stressors) personen konfronteras med samt psykologiska resurser (t ex personlig bemästring⁴) framkallade av trosläror. Vidare ställdes ett antal hypoteser om samfundsskillnader och eventuella negativa effekter på psykologiskt välbefinnande upp⁵.

De resultat som är relevanta för denna uppsats var följande: Kyrkobesök hade en stor

¹ Mentala strategier för att hantera stressande situationer (coping. <http://www.ne.se/coping>, Nationalencyklopedin, hämtad 2011-08-12.)

² Se t ex Holm, N & DeMarinis, V (2004)

³ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 218

⁴ För förklaring: Se Siela, D, A.W (2000), s. 498

⁵ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 215

stressänkande effekt. Denna kunde till viss del förklaras med att kyrkobesök gör att personen utsätts för mindre stresshöjande element men till största delen var effekten direkt. Inget av den stressänkande effekten kunde förklaras med att kyrkobesöken gav bättre socialt liv eller psykologiska resurser. Tro på evigt liv hade ingen påverkan på stress. Bön hade överraskande nog en viss stresshöjande effekt, men den kunde till stor del förklaras med att personer som utsätts för stresshöjande element tenderar att ägna sig åt bön i högre grad än andra personer⁶.

När det gäller psykologiskt välbefinnande höjde kyrkobesök psykologiskt välbefinnande, bön sänkte det och tro på evigt liv höjde det. Vidare kunde kyrkobesökens effekt på välbefinnande i högre grad förklaras av att personerna utsatte sig för mindre stresshöjande element och börens sänkning av psykologiskt välbefinnande kunde inte i lika hög grad förklaras genom att personer som utsattes för stresshöjande element ber mer⁷.

Med all data samlad sammanfattade forskarna sina resultat med att kyrkobesökens positiva effekter på mental hälsa är direkt, att tron på eget liv saknar påverkan på stress, men har en positiv påverkan på psykologiskt välbefinnande och att bön har en viss negativ effekt på mental hälsa⁸.

1.2.2 Hypoteser i den amerikanska undersökningen

Utifrån tidigare forskning och litteratur ställde de amerikanska forskarna upp tolv hypoteser. Eftersom jag själv till stor del baserade min egen undersökning på dessa hypoteser bör de presenteras och förklaras. Jag skall här gå igenom de hypoteser som är relevanta för min uppsats i tur och ordning och samtidigt förklara dem utifrån den kringliggande brödtexten.

Hypothesis 1a: Multiple dimensions of religious involvement (e.g., church attendance, prayer, belief) will be inversely associated with distress and positively related to psychological well-being⁹.

Med hypotes 1a menas att en hög grad av religiöst deltagande (vilket inkluderar kyrkobesök,

⁶ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 229-233

⁷ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 229-230

⁸ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 215

⁹ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 218

bön och tro) åtföljs av låg grad av stress, hög grad av psykologiskt välbefinnande och vice versa.

Hypothesis 1b: The salutary effects of these religious variables on the mental health outcomes will be reduced or eliminated with statistical controls for exposure to chronic and acute stressors¹¹.

De amerikanska forskarna antog att om hypotes 1a, särskilt graden av kyrkligt deltagande, skulle visa sig stämma skulle det kunna bero på att den troende utsätter sig själv för mindre stresshöjande element vid högt kyrkligt deltagande. Detta skulle i synnerhet kunna bero på grupstryck, moralläror och tillrättavisningar¹¹.

Hypothesis 2a: The salutary effects of religious involvement – especially the frequency of church attendance- on mental health will be reduced or eliminated with controls for frequency of social interaction and overall quality of social relationships¹⁰.

Med hypotes 2a menas att religiöst deltagande– i synnerhet kyrkobesök – leder till fler och mer kvalitativa relationer. Detta skulle i så fall kunna ligga bakom ett bekräftande av hypotes 1a¹¹.

Hypothesis 2b: The salutary effects of religious involvement -- especially the frequency of church attendance -- will be reduced or eliminated with controls for church-based support and social ties with coreligionists¹².

Med hypotes 2b menas att en eventuell bevisning av hypotes 1a kan förklaras med att den troende får hjälp och stöd av människor av samma religion och därför likasinnade. Vidare föreslår den att troende tenderar att få hjälp och stöd från sin församling¹³.

Hypothesis 3: The salutary effects of multiple dimensions of religious involvement (e.g., church attendance, prayer, belief) on mental health outcomes will be reduced or eliminated by controls for psychological resources, such as self-esteem and personal mastery¹⁴.

Hypotes 3 grundar sig i tanken att kristendomens läror stärker individens självförtroende, eftersom de delvis baseras på tanken att Gud har kontakt med varje troende och att varje

¹⁰ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 219

¹¹ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 218-219

¹² Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s.218

¹³ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 218-219

¹⁴ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 220

troende är speciell. Detta i kombination med en stolthet över att följa morallärorna skulle hypotetiskt stärka självförtroendet hos den troende, vilket i sin tur skulle kunna förklara ett bekräftande av hypotes 1a¹⁵.

1.2.3. Mätmetoder i den amerikanska undersökningen

Hypoteserna testades genom en enkätundersökning med 1,139 deltagare i Detroitområdet¹⁶. Jag skall i följande del gå igenom vilka frågor som ställdes i enkäten, eftersom liknande frågor användes för denna uppsats.

Beroende variabler¹⁷: Psykisk ohälsa och psykiskt välbefinnande

Psykisk ohälsa (eng. distress) mättes genom att ställa frågorna ”hur ofta under den senaste månaden har du känt dig ’så ledsen att inget kunnat muntra upp dig’, ’nervös’, ’rastlös’, ’utan hopp’, ’att allt var mödosamt’ och ’värdelös’”. Personerna som svarade på enkäten svarade mellan ”aldrig” och ”mycket ofta” i en femgradig skala¹⁸.

För att mäta psykiskt välbefinnande ställdes frågorna ”Hur nöjd är du med ditt liv?” och ”Hur bra stämmer följande in på dig: ’Mitt liv är fullt av glädje och tillfredsställdhet.’?”¹⁹.

Huvudsakliga oberoende variabler¹⁹: Religiöst deltagande

Religiöst deltagande (eng. religious involvement) mättes genom att ställa frågor som mätte hur ofta personen deltog i gudstjänster (eng. religious services), bad, samt personens inställning till evigt liv efter döden²⁰.

Stresshöjande element

Stresshöjande element som mättes var hälsoproblem, i hur hög grad hälsoproblem hindrar personen i vardagen (eng. health impairment), problem i yrkeslivet, finansiella problem och problem inom familjen.

¹⁵ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 219-220

¹⁶ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 224

¹⁷ För definition – se kapitel 1.2.3

¹⁸ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 225

¹⁹ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 226-227

²⁰ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 225-226

De hälsoproblem som mättes är inte relevanta för denna uppsats, men för läsarens skull är det värt att nämna att de mättes genom att fråga huruvida personen led av en eller flera av femton olika hälsoproblem (t ex högt blodtryck, stroke, diabetes och astma). För att mäta i hur hög grad de hindrade personen i vardagen frågades helt enkelt i hur stor utsträckning de gjorde just det²¹.

Finansiella problem mättes genom två frågor: ”Hur svårt är det för dig att betala dina månatliga räkningar?” och ”Har du haft några allvarliga finansiella svårigheter?”. Den förstnämnda frågan mättes med en femgradig skala och den andra med ett enkelt ”ja” eller ”nej”²².

Slutligen mättes familjeproblem genom att ställa frågan ”har du den senaste månaden haft problem med: a) åldrande föräldrar, b) problem med dina barn, c) problem med din partner, och d) att balansera arbete och kontakt med din familj?”²³.

Psykologiska resurser

Psykologiska resurser definieras i artikeln som självförtroende (eng. self esteem) och känsla av bemästrande (eng. personal mastery) hos individen. Dessa två faktorer mättes genom en rad olika frågor. För självförtroende frågades hur väl personen kände igen sig i dessa uttalanden: ”Jag känner mig som en värdefull person, åtminstone jämbördig med andra”, ”Jag känner mig som ett misslyckande”, ”Jag är kapabel att utföra saker lika väl som andra människor” samt ”Jag känner inte att jag har något att vara stolt över”. Dessa besvarades genom en fyrgradig skala, mellan ”håller inte alls med” och ”håller med till fullo”²⁴.

För känslan av bemästrande frågades hur väl följande uttalanden stämde in på personen: ”Jag kan lyckas med så gott som allt jag ger mig in på”, ”Vissa problem jag har kan jag inte lösa”, ”Jag känner mig ofta hjälplös när jag ska lösa problemen i mitt liv” samt ”Vad som händer med mig i framtiden är till största delen upp till mig själv”¹⁶.

²¹ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 226

²² Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 226

²³ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 226

²⁴ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 227

Sociala resurser

Sociala resurser mättes genom att mäta kontakt med familjemedlemmar, positivt socialt stöd och negativa sociala interaktioner. Kontakt med familjen mättes genom att ställa frågan ”Hur ofta har du kontakt med din familj – det vill säga syskon, föräldrar eller barn som inte bor med dig – genom besök, telefonsamtal, brev eller e-mail?” Svaren gavs genom en tiogradig skala mellan ”aldrig” och ”dagligen”²⁵.

Positivt socialt stöd mättes genom att ställa frågorna ”I hur stor utsträckning får din familj dig att känna dig älskad och omhändertagen?”. Svaret utgjordes av en femgradig skala mellan ”inte alls” och ”mycket”. Negativa sociala interaktioner mättes genom att ställa frågan ”Hur mycket upplever du att din familj kräver för mycket av dig?”. Svaren utgjordes av en femgradig skala mellan ”inte alls” och ”mycket”¹⁷.

Socialt stöd direkt kopplat till religiöst deltagande mättes också, genom att ställa frågan ”Hur ofta får du hjälp av personer i din församling? Skulle du säga mycket ofta, ofta, sällan, mycket sällan eller aldrig?” Eftersom frågan förutsatte att personen var aktiv i sin församling ställdes frågan bara till personer som deltog i religiösa tillställningar en gång i månaden eller oftare (se ’huvudsakliga oberoende variabler’ ovan). Vidare ställdes frågan ”Tänk på dina fem närmaste vänner. Hur många av dem har samma religion som du själv?”²⁶.

Sociodemografiska kontroller

Sociodemografiska kontroller var något som inte mättes för denna uppsats, men för läsarens skull tas de kortfattat upp. Frågor ställdes om ålder, kön, etnisk bakgrund, utbildning, familjens inkomst, civilstatus och huruvida personen hade fast arbete eller inte¹⁸.

1.3 METOD

Inom samhällsvetenskaplig forskning talar man om två olika metoder: *Kvalitativa* och *kvantitativa* metoder. En *kvalitativ* metod går på djupet med det som undersöks och är nära informationskällan. Den *kvantitativa* metoden går på bredden och präglas av ett avstånd från

²⁵ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 227

²⁶ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 227-228

informationskällan. Oftast bygger den kvantitativa metoden på statistik²⁷.

Detta är en kvantitativ uppsats, den bygger således på statistik. Detta innebär att metoden är central. Hur all data ska tolkas måste bestämmas på förhand. Å andra sidan betyder det att bedömningen blir desto lättare, men det ställer också högre krav på metoden²⁸.

I följande kapitel kommer metoden som denna uppsats är byggd kring att beskrivas och granskas kritiskt. Fördelar och nackdelar kommer att tas upp, samt motiveringar till de val som gjorts.

1.3.1 Teoretisk bakgrund

Motivationsteori

Den psykologiska teori jag i synnerhet kommer att utgå ifrån är Maslows motivationsteori. Teorin grundades i samband med bildandet av den humanistiska psykologin vars pionjärer förutom Maslow inkluderade Glasser och Frankl. Den humanistiska psykologin grundades till stor del på en kritik mot beteendepsykologin och psykoanalysen, i synnerhet mot beteendepsykologins naturvetenskapliga metodik och psykoanalysens utgångspunkt i psykiskt sjuka människor²⁹.

Jag har valt att använda mig av motivationsteorin eftersom jag anser att den ger en naturlig uppdelning när mätningen av hur psykologiskt tillfredsställd en person är (uppdelat i fysiologiska, sociala, självhävde- och självförverkligandebehov). Därmed förenklar denna utgångspunkt hypotesbildandet.

Maslows motivationsteori, som jag huvudsakligen baserar denna uppsats på, bygger kring två centrala begrepp: *Behov* och *motivation*. *Behov* är något som uppstår i hjärnan och kan enklast förklaras med en vilja att ha något. *Behovet motiverar* därefter individen att utföra vissa handlingar³⁰.

²⁷ Holme, I.M. Solvang, B.K. (1991), s. 14

²⁸ Holme, I.M., Solvang, B.K., (1991) s. 157-158

²⁹ Jerlang, E (2008), s. 272

³⁰ Jerlang, E (2008), s. 275-276

Motivationsteorin förklarar vidare att det finns en hierarki mellan de olika behoven. Med det menas att vissa behov måste tillfredsställas innan andra behov kan börja motivera individen. Med andra ord är vissa behov mer *basala* än andra³¹.

Behovens hierarki kan enklast förklaras som en pyramid eller trappstege, där de lägsta nivåerna behöver motiveras först. Nederst i hierarkin ligger de behov var tillfredsställande är nödvändiga för upprätthållandet av organismens överlevnad, såsom törst, hunger, värme/svalka och liknande. Dessa kallas fysiologiska behov. Däröver ligger dem sociala behoven, såsom accepterande och status, kontakt och liknande³².

Nästa nivå av behov är självhävelsebehov, vilket är behovet av att fungera i de sociala sammanhangen och få bekräftelse på att man kan prestera. Högst upp i hierarkin är behov av självförverkligande, vilket är behovet att uttrycka sig själv, att vara skapande och kreativ, samt att utforska verkligheten och lösa problem³³.

Definition på stress och psykologiskt välbefinnande

Termerna ”stress” och ”psykologiskt välbefinnande” kommer att användas upprepade gånger i denna uppsats. Därför är det lämpligt att inkludera en definition för dessa två termer.

Stress är en term som inte är svårt att hitta en ordentlig definition på. Stress definieras som en fysisk respons på stimuli som individen upplever som hotfulla, antingen dessa är verkliga eller inbillade.³⁴ Begreppet kan vidare delas upp i *positiv* stress (eng. eustress), samt *negativ* stress (eng. distress). I denna uppsats används enbart ordet *stress*, men åsyftar alltid negativ stress. Långvarig stress av denna art kan leda till psykologisk utmattning och en rad olika sjukdomar³⁵. En mer konkret definition av mätbara psykologiska symptom kan hittas i den amerikanska undersökningens sätt att mäta variabeln *distress*. Dessa symptom är rastlöshet, nervositet, samt känsla av hopplöshet och en allmän känsla av att livet är svårt.

Trots upprepad användning i otaliga studier³⁶ var det svårt att hitta en kortfattad, aktuell

³¹ Jerlang, E (2008), s. 278-279

³² Jerlang, E (2008), s. 277-279

³³ Jerlang, E (2008), s. 277-279

³⁴ Lyon, B.L (2000), s. 3-5

³⁵ Selye, H (1993)

³⁶ En sökning i sökmotorn *Google Scholar* ger i skrivande stund (2011-09-28) 1.740.000 träffar

definition för termen *psykologiskt välbefinnande* (eng. psychological well-being). En artikel från 1995³⁷ använder en modell med sex mätbara variabler för att beskriva ordet. Trots artikelns höga ålder är den här modellen inte på något sätt i konflikt med den definition som går att skönjas mellan raderna i den amerikanska undersökningen som ligger till grund för denna uppsats³⁸. Kombinerade utgör dessa två exempel följande definition: ”En mätbar variabel som beskriver i hur hög grad en person upplever sig vara nöjd med sitt liv och sig själv som människa”. Läsaren bör dock hålla i minnet att denna definition speglar en konsensus som var aktuell under perioden 1995-2001 snarare än idag.

1.3.2. Hypoteser

Överblick och definitioner

I denna del beskrivs de hypoteser som användes i denna . För att underlätta läsarens förståelse beskrivs nedan en rad definitioner och förklaringar.

En *hypotes* är ett antagande om hur något förhåller sig, som därefter sätts upp i modeller och testas. I boken *Forskningsmetodik – om kvalitativa och kvantitativa och kvantitativa metoder* av I.M. Holme och B.K. Solvang beskrivs denna process mycket utförligt. Processen inleds med en eller flera övergripande hypoteser som används som utgångspunkt. Dessa kallas *hypoteser av högre ordning* och är i regel inte testbara. Genom nedbrytning av den/dessa hypoteser till mer specifika antaganden får man en eller flera hypoteser av *lägre ordning*, vilka är mer specifika och därför mer lämpade att testa³⁹.

Denna process genomgicks inför denna uppsats, men för enkelhetens skull och för att möjliggöra jämförelse med de amerikanska hypoteserna skrevs de om. Hypoteserna som beskrivs nedan är därför inte så specifika att de är direkt testbara utan en exakt beskrivning av det som skall mätas. Vad som skall mätas och hur det skall mätas beskrivs i stället i ”Formulering av enkät”.

Tillfredsställdhet av behov

³⁷ Ryff, C.D, Keys, C.L.M (1995)

³⁸ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 225

³⁹ Holme, I.M, Solvang, B.K. (1991), s. 20, s. 52-54

Grundantagandet för denna uppsats är att religion sänker stress och höjer psykologiskt välbefinnande genom att tillfredsställa de motivationsteoretiska behoven. Därför blir de första hypoteserna följande:

Hypotes 1a: Det kommer att finnas en negativ korrelation mellan tillfredsställda behov och stress.

Hypotes 1b: Det kommer att finnas en positiv korrelation mellan tillfredsställda behov och psykologiskt välbefinnande.

De fysiologiska behoven

Den amerikanska undersökningen föreslår att religiöst deltagande sänker stress och höjer psykiskt välbefinnande genom att gruppträck, tillrättavisningar och levnadsregler förhindrar den troende att utsätta sig för stresshöjande element⁴⁰. Inom ramen för dessa stresshöjande element ingår saker som har en negativ effekt på den troendes fysiska hälsa och därmed tillfredsställelsen av de fysiologiska behoven. Därmed blir hypotes 2a:

Hypotes 2a: Det kommer att finnas en negativ korrelation mellan religiöst deltagande, inklusive en åtföljning av religiösa levnadsregler och ohälsosamma beteenden.

Det kan även vara intressant att undersöka sambandet mellan religiöst deltagande och den troendes upplevda tillfredsställdhet av de fysiologiska behoven. Därför blir hypotes 2b:

Hypotes 2b: Det kommer att finnas en positiv korrelation mellan religiöst deltagande, inklusive en åtföljning av religiösa levnadsregler och en upplevelse av hälsosamma beteenden.

De sociala behoven

En av de hypoteser som ingick i den amerikanska undersökningen var att den troende genom religiöst deltagande får ett större och mer kvalitativt socialt liv. Att döma av de frågor som ställdes till de som deltog i undersökningen inkluderar detta fler och mer kvalitativa vänskapliga relationer och en god kontakt med familjemedlemmar. Därför blir hypotes 3a:

Hypotes 3a: Det kommer att finnas en positiv korrelation mellan religiöst deltagande,

⁴⁰ Se "forskningsläge"

inklusive gemensamma gudstjänster med familjemedlemmar och ett kvalitativt socialt liv, inklusive en god kontakt med familjemedlemmar.

Vidare menar en av de amerikanska hypoteserna att den troende får stöd från församlingsmedlemmar. Därför blir ytterligare en hypotes:

Hypotes 3b: Det kommer att finnas en positiv korrelation mellan en hjälpsam församling och ett kvalitativt socialt liv.

Självhävdelsebehoven

En av de hypoteser som testades i den amerikanska undersökningen antog att kristna lärar höjer den troendes självkänsla (vidare definierat som "intrinsic moral self-worth") och känsla av "personal mastery". "Personal mastery" kan förklaras som en del av ett begrepp som kallas "self efficacy" och är en persons upplevelse av att kunna klara av de utmaningar han/hon ställs inför⁴¹. Eftersom detta svarar på de frågor som behovet av självhävdelsebehoven utgörs av är det kopplat till självhävdelsebehoven och ger följande hypoteser:

Hypotes 4a: Det kommer att finnas en positiv korrelation mellan en känsla av att vara en god människa och att följa religionens levnadsregler.

Hypotes 4b: Det kommer att finnas en positiv korrelation mellan en känsla av att vara en kompetent och god människa och en subjektiv upplevelse av ett personligt förhållande till Gud.

Behovet av självförverkligande

Behovet av självförverkligande – de kreativa och nyfikna behoven – ingick inte i den amerikanska undersökningen och är därför svårare att ställa upp hypoteser kring. En vanlig förklaring till varför religion existerar är dock att den ger svaret på de frågor som vanligen är svåra att svara på. Dessa kan vara varför vi existerar, livets mening, vad som är rätt och fel och liknande⁴². Besvarandet av vissa av dessa frågor kan anses tillfredsställa behovet av

⁴¹ Siela, D, Ann W. Wieseke (2000), s. 495-498

⁴² Tex <http://www.ne.se/kort/religion>, *Nationalencyklopedin*, hämtad 2011-08-13. Samt Boyer, P. (2004), tabell 1, samt inledning

självförverkligande. Detta ger följande hypotes:

Hypotes 5: Det kommer att finnas en positiv korrelation mellan en känsla av att religionen besvarar livets "djupa frågor" och en känsla av att få sin kreativa och sin nyfikna sida tillfredsställd.

1.3.3 Formulering av enkät

Överblick

I följande del skall jag beskriva de enheter som deltog i undersökningen, de variabler som mättes och i vilka värden de mättes. För läsarens skull skall jag inleda med definitioner för dessa ord.

Enheter är helt enkelt de som deltar i undersökningen. *Variabler* är vad som skall mätas. Dessa delas upp i *beroende variabler*, vilket är de företeelser som skall beskrivas, samt *oberoende variabler*, vilket är de företeelser som skall förklara ett visst utfall på de beroende variablerna. *Värden* är ett ord som beskriver hur variablerna mäts – exempelvis siffror, ord och definitioner⁴³. Samtliga variabler i enkäten mättes på en skala mellan ett och nio.

Hela enkäten återfinns som bilaga i slutet på uppsatsen.

Enheter

Ålder	Svenska kyrkan	EFK	Summa
20 eller under	5	0	5
21-25	2	0	2
26-30	2	0	2
31-35	2	1	3
36-40	3	1	4
41-45	0	1	1
46-50	2	1	3
51-55	3	2	5
56-60	0	2	2

⁴³ Holme, I.M., Solvang, B.K. (1991), s. 48-49

61-65	2	2	4	
66-70	6	2	8	
71-75	7	0	7	
76-80	3	1	4	
Över 80	3	0	3	
Okänd ålder	2	2	4	
				Summa
Summa	42	15	57	summarum

Tabell 1: Förteckning över undersökningsdeltagare, baserat på ålder och trosinriktning

Som synes i tabell 1 deltog sammanlagt 57 personer i undersökningen. Den största åldersrepresentationen fanns i de övre och lägre åldersgrupperna. De flesta (42 personer) tillhörde Svenska kyrkan och 15 personer tillhörde en församling tillhörande evangeliska frikyrkan.

Dina referenser i källförteckningen ska stå i bokstavsordning. Börja alltså med Borg och sluta med Siela.

Något som är värt att notera är att inte samtliga personer besvarade alla frågor. I kapitlet om resultat kommer därför antalet undersökningsdeltagare som anges variera mellan 46 och 57 personer.

Tillfredsställdhet av behov

Tillfredsställdhet av behoven var i hypotes 1a-b en oberoende variabel och i övriga hypoteser en beroende variabel. Med det menas att den i hypotes 1a-b används för att *förklara* utfallet på övriga variabler (stress och psykologiskt välbefinnande) och i övriga hypoteser skall *förklaras*.

Hur tillfredsställda de fysiologiska behoven var mättes dels genom att mäta hur ofta individen utsatte sig för ohälsosamma beteende och hur god deras hälsa var. Ohälsosamma beteenden mättes genom att mäta personens grad av rökning och bruk av narkotika/alkohol till berusning. Hälsa mättes att fråga hur bra personen upplevde sina matvanor och hur bra personen upplevde sin fysiska hälsa.

De sociala behovens tillfredsställdhet mättes dels genom att mäta hur väl relationerna med vänner och familj fungerade, dels genom att mäta hur bra de upplevde sitt sociala liv fungera. Relationerna med vänner mättes genom att fråga "Hur mycket får dina vänner dig att känna

dig älskad och omtyckt?”. Hur bra personen upplevde sitt sociala liv mättes genom frågan ”Hur bra skulle du säga att dina relationer med andra människor är?”. För relationen till familjemedlemmar ställdes två frågor: ” Hur ofta har du kontakt med medlemmar ur din familj (föräldrar, syskon, barn) – inklusive brev, telefonsamtal, sms och Internet?” samt ” Hur mycket får medlemmar ur din familj (föräldrar, syskon, barn) dig att känna dig älskad och omtyckt?”.

Självhävdelsebehovens tillfredsställdhet mättes med tre frågor: ”Hur kompetent och duktig tycker du att du är?”, ”Hur bra människa anser du dig själv vara?” samt ” Hur bra stämmer detta in på dig: ‘Jag är en person som sprider glädje till och hjälper mina medmänniskor’?”.

Slutligen mättes behovet av självförverkligande med två frågor: ” Hur bra tycker du att du får din nyfikna och sökande sida tillfredsställd?” samt ” Hur bra tycker du att du får din kreativa och skapande sida tillfredsställd?”.

Oberoende variabler – religiöst deltagande

Måtten på religiöst deltagande innehöll fyra variabler: Hur ofta personen deltog i a) Mässor och gudstjänster, b) Mindre kyrkliga aktiviteter, c) Kollektiva religiösa aktiviteter på privat initiativ, hur ofta personen fick hjälp ur sin församling samt hur ofta personen gick i kyrkan med sin familj.

Hur ofta personen deltog i mässor i gudstjänster mättes med frågan ”Hur ofta går du i kyrkan för mässa, gudstjänst och liknande?”, mindre kyrkliga aktiviteter med frågan ”Hur ofta ägnar du dig åt mindre aktiviteter arrangerade av kyrkan (t ex ungdomsaktiviteter, insamlingar och så vidare)?”, hur ofta personen deltog i privata religiösa tillställningar med frågan ” Hur ofta ägnar du dig åt religiösa tillställningar med andra människor som inte arrangeras av kyrkan (t ex bibelstudier i grupp)” och hur ofta personen gick i kyrkan med sin familj med frågan ”Hur ofta går du i kyrkan tillsammans med din familj?”.

För att mäta hur ofta personen fick hjälp från sin församling ställdes frågan ”Hur mycket hjälp upplever du att du får du av personer ur din församling?”. Denna besvarades på en niogradig skala med ”Inte alls” som lägst och ”Extremt mycket” som högst.

Oberoende variabler – trosuppfattningar

Trosuppfattningar innehöll fyra variabler: Huruvida personen ansåg sig ha ett speciellt förhållande med Gud på grund av sin tro, om tron ger svaren på existentiella frågor, om han/hon ansåg sig följa trons levnadsregler samt hur stolt personen kände sig över sin tro.

Den första variabeln mättes med frågan ”Hur bra stämmer följande in på dig: ’Min tro ger mig ett särskilt förhållande med Gud?’”. Den andra variabeln mättes med frågan ”När det gäller livets djupa frågor (t ex varför vi finns, meningen med livet), hur mycket upplever du att din tro ger dig svaren?”. Den tredje variabeln mättes med frågan ”Hur bra anser du dig följa din religions levnadsregler?”.

Skuggfrågor

För att inte avslöja för mycket om uppsatsens syfte för deltagarna infogades även tre *skuggfrågor* utan koppling till uppsatsen. Dessa var ”Hur stolt känner du dig över din tro?”, ”Hur bra stämmer följande in på dig: ’Jag tror på mänskligheten och världens utveckling?’”, samt ”Hur ofta upplever du dig diskriminerad för din tro?”

1.3.4 Beskrivning av korrelation och hypotesprövning

Hypotesprövande och inferentiell statistik

Den metod som används i denna uppsats faller under kategorin *inferentiell statistik*. Detta är en undersökningsmetod där man i grund och botten vill veta ifall ett statistiskt utfall är slumpartat eller inte. Denna metod har tre huvudsakliga steg: Formulering av en *alternativhypotes*, formulering av en *nollhypotes*, och slutligen ett *test* av nollhypotesen. Innan testet bestämmer man även *alfanivån*⁴⁴. Samtliga av dessa begrepp förklaras i denna del.

Alternativhypotesen är en hypotes som hävdar att det finns en effekt, ett samband eller en skillnad mellan olika variabler⁴⁵. Samtliga av den amerikanska undersökningens hypoteser och de hypoteser som beskrivs i detta kapitel är alternativa hypoteser.

Nollhypotesen är alternativhypotesens motpart. Den hävdar att sambandet mellan variablerna

⁴⁴ Borg, E, Westerlund, J. (2006), s. 144-162

⁴⁵ Borg, E, Westerlund, J (2006), s. 145

inte har någon effekt, samband eller skillnad⁴⁶.

Efter att dessa två hypoteser formulerats testas nollhypotesen. Detta gör genom att man gör observationer och tar reda på om dessa observationer är förenliga med nollhypotesen. Man frågar sig helt enkelt om det man fått fram i sin undersökning sannolikt skulle ha kunna uppkommit av en slump. Är svaret ja har man fått stöd för nollhypotesen och bör förkasta alternativhypotesen, är svaret nej gör man vice versa⁴⁷.

Resultat som verkar stödja en alternativhypotes, ett samband, kan uppkomma av en slump i en viss del av fallen man gör en undersökning av sambandet mellan två variabler. Detta gör att det finns en viss risk att man i en undersökning förkastar nollhypotesen trots att sambandet inte existerar. Därför måste man på förhand sätta en gräns för hur osannolikt ett resultat måste vara för att man skall förkasta nollhypotesen och acceptera alternativhypotesen. Denna gräns kallas alfanivå. I de flesta undersökningar sätts alfanivån till 0.05⁴⁸.

För en genomgående beskrivning av hur alfanivån påverkar undersökningar av denna typ rekommenderas boken *Statistik för beteendevetare*⁴⁹.

Korrelation

I denna uppsats mäts korrelationen mellan olika variabler. Korrelation innebär kortfattat att värden på två variabler följs åt⁵⁰. Vid en situation där ett högt värde på en variabel följs ett lågt värde på en annan variabel sjunker kallas *negativ* korrelation. Vid en motsatt situation, där högt värde på en variabel följs av högt värde på en annan variabel och där ett lågt värde följs av ett lågt värde kallas *positiv* korrelation⁵¹.

I denna uppsats mäts korrelationen mellan de olika variablerna i hypoteserna med hjälp av ett värde som kallas *Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient*, oftast förkortat som *r*. Detta värde varierar mellan -1 och +1 där negativa tal innebär en negativ korrelation och positiva tal innebär en positiv korrelation. Ju starkare korrelationen är, desto starkare drar

⁴⁶ Borg, E, Westerlund, J (2006), s. 146

⁴⁷ Borg, E, Westerlund, J (2006). s. 146-147

⁴⁸ Borg, E, Westerlund, J (2006), s. 156

⁴⁹ Borg, E, Westerlund, J (2006), s. 202-204

⁵⁰ Borg, E, Westerlund, J (2006), s. 107

⁵¹ Borg, E, Westerlund, J (2006), s. 112

värdet mot antingen +1 eller -1⁵².

Detta värde tas fram med en relativt lång ekvation som inte kommer att beskrivas här. För den intresserade rekommenderas *Statistik för beteendevetare*⁵³.

1.3.5 Test av uppsatsens hypoteser

Alfanivå

Som tidigare nämnts sätts alfanivån till 0.05 i de allra flesta undersökningar. I denna undersökning var dock antalet medverkande så pass litet att alfanivån sattes till 0.02. Detta gör att det krävs ett mycket starkt samband för att hypotesen skall anses bekräftad. Förhoppningsvis kompenserar det för det lilla antalet undersökningsdeltagande.

Hypotes 1

I hypotes 1a-b togs värdena angivna på de relevanta frågorna (vilket representerar olika variabler) och jämfördes med varandra enligt Pearsons produktmomentkorrelationskoefficient. Det enda undantaget var frågorna med koppling till stress eftersom de inte mätte olika variabler, utan endast olika aspekter av samma variabel. Dessa värden snittades innan de undersöktes.

Utifrån den valda alfanivån sattes därefter ett minimum för hur lågt r kunde vara och resultatet ändå signifikant. Om resultatet blev över eller under det värdet, beroende på huruvida korrelationen som hypotesen stipulerade var positiv eller negativ, ansågs den delen av hypotesen vara *bekräftad*, annars *obekräftad*. Observera att resultatet kan vara signifikant utan att bekräfta antagandet. Detta gäller då alternativhypotesen innebär en positiv korrelation men resultatet blir negativt eller vice versa.

Hypotes 2-4

För resterande hypoteser gjorde samma sak som för hypotes 1a-b, med skillnaden att inga värden snittades, då samtliga värden här mätte olika aspekter på till exempel religiöst

⁵² Borg, E, Westerlund, J (2006), s. 112-113

⁵³ Borg, E, Westerlund, J (2006), s. 107-140

utövande eller tillfredsställelse av behov.

1.3.6 Diskussion om metoden

Styrkor och svagheter

Metodens styrka är att den ger en objektiv bedömning av ett subjektivt fenomen, något som är av stor vikt vid denna typ av statistiska undersökningar. En känsla av stressänkning eller höjning av välbefinnande är ett subjektivt fenomen och skulle man t ex genomföra en intervju skulle personen förmodligen ha väldigt förutfattade meningar om varför han/hon upplever de effekter han/hon gör. Vid en statistisk enkätundersökning hålls detta i stället på ett minimum.

Metodens svagheter är många, men otaliga är också de sätt jag försökt kontra dem på. Den viktigaste av dessa svagheter är risken att anta att en korrelation innebär ett orsakssamband. Så behöver det inte vara, två variabler kan följas åt utan att ett orsakssamband⁵⁴. I både slutsatsen och diskussionsdelen kommer jag därför, med bakgrund av den amerikanska undersökningen, diskutera hur orsakssambandet troligen ser ut. Läsaren bör dock ha i åtanke att detta är mycket spekulativt och långt från definitivt.

Ett annat problem är att antalet undersökningseenheter är relativt få och att åldersfördelningen inte är jämn. Detta kan orsaka ett problem orsakat av något som kallas *standardfel*, vilket innebär att värdet man fått fram kanske inte alls överensstämmer med vilket värde man skulle få fram om man hade ett mycket stort antal undersökningsslag⁵⁵. Detta hoppas jag kunna korrigera med det låga alfavärdet (0.02).

Jämförelse med den amerikanska undersökningen

Den största skillnaden mellan min undersökning och den amerikanska är att den amerikanska tar sin utgångspunkt i att undersöka vilka typer av religiöst deltagande som påverkar stress och psykologiskt välbefinnande och därefter undersöker vad som ligger bakom. Jag undersöker i stället vilka aspekter i allmänhet som påverkar stress och psykologiskt välbefinnande och därefter hur religiöst deltagande påverkar dessa.

⁵⁴ Borg, E, Westerlund, J. (2006) s. 107-108

⁵⁵ Borg, E, Westerlund, J. (2006), s. 151-152

Jag tittar även på fler sorter av kollektivt religiöst deltagande. Den amerikanska undersökningen tittar endast på kyrkofrekvens (hur ofta den troende deltar i mässor och gudstjänster), medan jag även undersöker mindre typer av religiöst deltagande.

2 RESULTAT

2.1 Hypotes 1

Fysiologiska behov	Antal enheter	Stress	Resultat
Rökning	n= 53	r= 0.34	Bekräftad
Berusning/narkotika	n= 53	r= 0.36	Bekräftad
Matvanor	n= 51	r= 0	Obekräftad
Subjektiv upplevelse av fysisk hälsa	n= 53	r= -0.35	Bekräftad
Sociala behov	Antal enheter	Stress	Resultat
Subjektiv upplevelse av ett bra socialt liv	n= 53	r= -0.03	Obekräftad
Subjektiv upplevelse av en bra relation till vänner	n= 52	r= -0.03	Obekräftad
Frekvens av familjekontakt	n= 51	r= -0.03	Obekräftad
Subjektiv upplevelse av en god familjekontakt	n= 52	r= -0.24	Obekräftad
Självhävdelsebehov	Antal enheter	Stress	Resultat
Känsla av att vara en god människa	n= 47	r= 0.14	Obekräftad
Känsla av att vara en hjälpsam person	n= 52	r= -0.04	Obekräftad
Känsla av att vara en kompetent person	n= 50	r= 0.18	Obekräftad
Behov av självförverkligande	Antal enheter	Stress	Resultat
Känsla av att få sitt behov av upptäckande tillfredsställt	n= 52	r= -0.26	Obekräftad
Känsla av att få sina kreativa behov tillfredsställda	n= 52	r= -0.11	Obekräftad
			alfa= 0.02

Tabell 2: Hypotes 1a, korrelationen mellan tillfredsställda behov och stress

När det gäller korrelationen mellan stress och tillfredsställda behov verkar, som synes i tabell 2, det bara finnas en signifikant korrelation mellan de fysiologiska behoven och stress.

Det verkar finnas en positiv korrelation mellan både rökning och berusning och stress, samtidigt som det verkar finnas en negativ korrelation mellan stress och en subjektiv upplevelse av god fysisk hälsa. Därmed går det att säga att den fysiologiska delen av hypotes 1a är styrkt.

När det gäller övriga behov verkar det däremot inte finnas någon signifikant korrelation. En viss negativ korrelation verkar finnas mellan stress och en god familjekontakt, samt en upplevelse att få sitt upptäckande behov tillfredsställt, men korrelationen är inte signifikant nog (med hänsyn till den valda alfanivån).

Fysiologiska behov	Antal enheter	Välbefinnande	Resultat
Rökning	n= 53	r= -0.36	Bekräftad
Berusning/narkotika	n= 53	r= -0.2	Obekräftad
Matvanor	n= 53	r= 0.51	Bekräftad
Subjektiv upplevelse av fysisk hälsa	n= 53	r= 0.59	Bekräftad
Sociala behov	Antal enheter	Välbefinnande	Resultat
Subjektiv upplevelse av ett bra socialt liv	n= 51	r= 0.05	Obekräftad
Subjektiv upplevelse av en bra relation till vänner	n= 51	r= 0.17	Obekräftad
Frekvens av familjekontakt	n= 51	r= -0.08	Obekräftad
Subjektiv upplevelse av en god familjekontakt	n= 51	r= 0.17	Obekräftad
Självhävdsbehov	Antal enheter	Välbefinnande	Resultat
Känsla av att vara en god människa	n= 46	r= 0.03	Obekräftad
Känsla av att vara en hjälpsam person	n= 46	r= 0.17	Obekräftad
Känsla av att vara en kompetent person	n= 46	r= 0.1	Obekräftad
Behov av självförverkligande	Antal enheter	Välbefinnande	Resultat
Känsla av att få sitt behov av upptäckande tillfredsställt	n= 54	r= 0.52	Bekräftad
Känsla av att få sina kreativa behov tillfredsställda	n= 54	r= 0.52	Bekräftad
			alfa= 0.02

Tabell 3: Hypotes 1b, korrelationen mellan tillfredsställda behov och psykologiskt välbefinnande (n: antal, r: korrelationen)

Precis som när det gäller korrelationen mellan stress och tillfredsställda behov verkar det inte finnas någon korrelation mellan varken psykologiskt välbefinnande och sociala behov eller psykologiskt välbefinnande och självhävdsbehov.

Bland de fysiologiska behoven finns den största korrelationen mellan tillfredsställdhet och psykologiskt välbefinnande bland de behov som har en positiv inverkan på psykologiskt välbefinnande (matvanor och upplevelse av fysisk hälsa). Båda dessa uppvisar ett r-värde på över 0.5. Rökning och psykologiskt välbefinnande verkar ha en negativ korrelation.

En stark positiv korrelation verkar finnas mellan behovet av självförverkligande och psykologiskt välbefinnande där båda variablerna uppvisar ett r-värde på 0.52.

2.2 Hypotes 2

	Rökning	Resultat	Berusning	Resultat
Kyrkofrekvens (mässa o dylikt)	n= 57 r= -0.86	Bekräftad	n= 57 r= - 0.04	Obekräftad
Frekvens av mindre kyrkliga aktiviteter	n= 56 r= -0.15	Obekräftad	n= 57 r= 0.33	Obekräftad
Frekvens av kollektiva religiösa aktiviteter utanför kyrkan	n= 56 r= -0.14	Obekräftad	n= 52 r= - 0.01	Obekräftad
Upplevelse av att följa religiösa levnadsregler	n= 55 r= -0.21	Obekräftad	n= 55 r= - 0.03	Obekräftad
				alfa= 0.02

Tabell 4: Hypotes 2a, korrelationen mellan religiöst deltagande och ohälsosamma beteenden (n: antal, r: korrelationen)

Tabell 4 visar att det bland de destruktiva beteendena endast verkan finnas en signifikant påverkan av religiöst deltagande på rökning. Den aspekt av religiöst utövande som har en påverkan på rökning är kyrkofrekvens och precis som hypotes 2a stipulerar är korrelationen negativ och dessutom relativt kraftig.

Detta indikerar att religiöst deltagande får den troende att röka mindre.

	Matvanor	Resultat	Fysisk hälsa	Resultat
Kyrkofrekvens (mässa o dylikt)	n= 50 r= 0.44	Bekräftad	n= 57 r= 0.2	Obekräftad
Frekvens av mindre kyrkliga aktiviteter	n= 52 r= 0.04	Obekräftad	n= 52 r= 0.38	Bekräftad
Frekvens av kollektiva religiösa aktiviteter utanför kyrkan	n= 51 r= 0.11	Obekräftad	n= 53 r= 0.29	Obekräftad
Upplevelse av att följa religiösa levnadsregler	n= 53 r= 0.52	Bekräftad	n= 55 r= 0.28	Obekräftad
				alfa= 0.02

Tabell 5: Hypotes 2b, korrelationen mellan religiöst deltagande och fysisk hälsa (n: antal, r: korrelationen)

Som synes i tabell 5 verkar det finnas en positiv korrelation mellan kyrkofrekvens och matvanor, samt upplevelse att följa religiösa levnadsregler. Särskilt när det gäller upplevelse av att följa religiösa levnadsregler är korrelationen stark ($r= 0,52$).

Även mellan frekvens av mindre kyrkliga aktiviteter och upplevelse av fysisk hälsa verkar det finnas en positiv korrelation, även om den inte är lika stark som övriga ($r= 0,38$).

2.3 Hypotes 3

	Upplevelse av ett bra socialt liv	Resultat	Upplevelse av bra relationer till vänner	Resultat
Kyrkofrekvens (mässa o dylikt)	n=56 r=0.32	Bekräftad	n= 54 r= 0.14	Obekräftad
Frekvens av mindre kyrkliga aktiviteter	n= 54 r= 0.05	Obekräftad	n= 53 r= 0.03	Obekräftad
Frekvens av kollektiva religiösa aktiviteter utanför kyrkan	n= 53 r= 0.07	Obekräftad	n= 53 r= 0.21	Obekräftad
				alfa= 0.02

Tabell 6: Hypotes 3a, korrelationen mellan religiöst deltagande och goda relationer (n: antal, r: korrelationen)

Helt i linje med hypotes 3 visar tabell 6 att det finns en positiv korrelation mellan ett bra socialt liv och kyrkofrekvens ($r= 0.32$). Detta är dock den enda signifikanta korrelationen i tabellen. I övrigt är korrelationen i variablerna alltför liten för att anses vara signifikant.

	Hur ofta personen träffar sin familj	Resultat	Upplevelse av kvaliteten på relationen till familjen	Resultat
Hur ofta personen går i kyrkan med sin familj	n=55 r= -0.20	Obekräftad	n= 54 r= 0.07	Obekräftad
				alfa= 0.02

Tabell 7: Hypotes 3a, korrelationen mellan kyrkodeltagande tillsammans med familjen och regelbunden och kvalitativ relation till familjen (n: antal, r: korrelationen)

Som synes i tabell 7 verkar det inte finnas någon som helst korrelation mellan hur ofta personen går i kyrkan med sin familj och vare sig hur ofta personen träffar familjen. Om något, verkar det finnas en lätt negativ korrelation mellan de två variablerna, men korrelationen är inte signifikant nog ($r = -0.20$) för att dra några slutsatser utifrån dessa data.

Inte heller när det gäller upplevelsen av kvaliteten på relationen till familjen och kyrkodeltagande verkar det finnas någon korrelation ($r = 0.07$).

	Upplevelse av en kvalitativ vänkrets	Resultat	Upplevelse av ett kvalitativt socialt liv	Resultat
Upplevelse av att ha en hjälpsam församling	n=55 r= 0.56	Bekräftad	n= 53 r= 0.26	Obekräftad
				alfa= 0.02

Tabell 8: Hypotes 3b, korrelationen mellan upplevelse av en hjälpsam församling och en upplevelse av kvalitativ vänkrets (n: antal, r: korrelationen)

Mellan att ha upplevelse av att ha en hjälpsam församling och att ha en kvalitativ vänkrets visar tabell 8 att det, helt i linje med hypotes 3b, finns en stark positiv korrelation ($r = 0.56$). Samma korrelation finns inte när det gäller en upplevelse av att ha ett kvalitativt socialt liv. En korrelation finns, men den är så liten ($r = 0.26$) att den inte kan anses signifikant.

2.4 Hypotes 4

	Upplevelse av att följa religionens levnadsregler	Resultat
Upplevelse av att vara en god människa	n= 52 r= 0.33	Bekräftad
Upplevelse av att vara en hjälpsam person	n= 54 r= 0.26	Obekräftad
		alfa= 0.02

Tabell 9: Hypotes 4a, korrelationen mellan upplevelse av att vara en god och en hjälpsam person och en upplevelse av att följa religionens levnadsregler (n: antal, r: korrelationen)

Den troendes upplevelse av sin egen godhet som människa och personens upplevelse av att åtynda religionens levnadsregler verkar enligt tabell 9 ha en viss korrelation ($r= 0.33$). När det gäller personens upplevelse av sig själv som hjälpsam verkar inte samma korrelation finnas. En korrelation finns ($r= 0.26$), men den är så pass liten att den inte kan anses signifikant.

	Upplevelse av att ha ett särskilt förhållande till Gud	Resultat
Upplevelse av att vara en god människa	n= 50 r= 0.20	Obekräftad
Upplevelse av att vara en hjälpsam person	n= 53 r= 0.42	Bekräftad
Upplevelse av sin egen kompetens	n=51 r= 0.17	Obekräftad
		alfa= 0.02

Tabell 10: Hypotes 4b, korrelationen mellan upplevelse av att vara en god, hjälpsam och kompetent person och av att anse sig ha ett särskilt förhållande till Gud (n: antal, r: korrelationen)

Resultaten presenterade i tabell 10 är överraskande. Ingen signifikant korrelation mellan upplevelse att vara god eller kompetent verkar korrelera med en upplevelse att ha ett särskilt förhållande till Gud ($r= 0.20$ respektive $r= 0.17$). En sådan korrelation verkar dock finnas mellan en upplevelse att vara en hjälpsam person ($r= 0.42$).

2.5 Hypotes 5

	Upplevelse av att tron ger svaret på livets djupa frågor	Resultat
Upplevelse av att få sin kreativa sida tillfredsställd	n= 51 r= 0.08	Obekräftad
Upplevelse av att få sin nyfikna sida tillfredsställd	n= 51 r= 0.38	Bekräftad
		alfa= 0.02

Tabell 11: Hypotes 5, korrelationen mellan upplevelse av att få sin nyfikna och sin kreativa sida tillfredsställd och att tron ger svaret på livets djupa frågor (n: antal, r: korrelationen)

Mellan upplevelsen av att få sin kreativa tillfredsställd och upplevelse att tron ger svaret på livets djupa frågor finns ingen signifikant korrelation ($r= 0.08$).

Det verkar det däremot finnas mellan upplevelsen att få sin nyfikna sida tillfredsställd och upplevelsen att tron ger svaret på livets djupa frågor ($r= 0.38$).

2.6 Sammanfattning av enkätresultaten

Följande samband har kunnat konstateras:

- En positiv korrelation mellan rökning och stress samt berusning och stress
- En negativ korrelation mellan en upplevelse av fysisk hälsa och stress
- En negativ korrelation mellan rökning och psykologiskt välbefinnande
- En positiv korrelation mellan goda matvanor och psykologiskt välbefinnande samt en upplevelse av fysisk hälsa och psykologiskt välbefinnande
- En känsla av att få sin kreativa och sin nyfikna sida har en positiv korrelation med psykologiskt välbefinnande
- En negativ korrelation mellan kyrkofrekvens och rökning
- En positiv korrelation mellan kyrkofrekvens och goda matvanor
- En positiv korrelation mellan en upplevelse att följa religiösa levnadsregler och matvanor

- En positiv korrelation mellan frekvens av mindre kyrkliga aktiviteter och en upplevelse av god fysisk hälsa
- En positiv korrelation mellan kyrkofrekvens och en upplevelse av ett bra socialt liv
- En positiv korrelation mellan upplevelse av att ha en hjälpsam församling och en upplevelse av att ha en bra vänkrets
- En positiv korrelation mellan upplevelse av att vara en god människa och att följa religionens levnadsregler
- En positiv korrelation mellan upplevelse av att vara en hjälpsam person och att ha ett särskilt förhållande till Gud
- En positiv korrelation mellan en upplevelse att få sin nyfikna sida tillfredsställd och en upplevelse av att tron ger svaret på livets djupa frågor.

3 DISKUSSION

”När två variabler samvarierar vill vi gärna tro att det finns ett orsakssamband mellan dem. Vi tänker oss ju, till exempel att antalet portioner jag har tagit av maten faktiskt påverkar hur mätt jag känner mig. Men att två variabler samvarierar behöver inte betyda att det finns ett orsakssamband. Vi kan tänka oss att försäljningen av villaolja samvarierar med försäljningen av varma jackor. Men det är naturligtvis inte så att oljeförsäljningen påverkar jackförsäljningen.”⁵⁶

Jag har valt att inleda diskussionsdelen av denna uppsats med detta citat, då det belyser något som är absolut centralt för analysen av enkätresultaten. *Korrelation*, samvariationen mellan två variabler, behöver inte betyda att det finns en *kausalitet*, ett orsakssamband. Något centralt i diskussionsdelen blir därför att bedöma vilka korrelationer som troligen är kausala och inte.

3.1 Enkätresultaten – korrelation och kausalitet

I denna del skall jag gå igenom enkätresultaten behov för behov och beskriva hur de verkar påverkas av religiöst deltagande och hur de verkar påverka stress och psykologiskt välbefinnande. Stor del av denna diskussion kommer att involvera distinktionen mellan korrelation och kausalitet.

Fysiologiska behov

Korrelationen för de fysiologiska behoven utgörs till stor del av en negativ korrelation mellan rökning och kyrkofrekvens. Detta antyder att hypotes 2a stämmer, åtminstone när det gäller rökning. Storskaligt, kollektivt religiöst deltagande verkar påverka den troende till att röka mindre.

Rökning korrelerar i sin tur positivt med stress och negativt med psykologiskt välbefinnande. Vid en första anblick kan man då tro att rökning höjer stressnivån och sänker nivån av psykologiskt välbefinnande. Troligen är dock kausalitetssambandet omvänt, då ett vanligt

⁵⁶ Borg, E, Westerlund, J. *Statistik för beteendevetare* (2006) andra upplagan. Stockholm: Liber, s. 108-109

beteende vid stress är just rökning⁵⁷. Samma sak torde gälla för korrelationen mellan berusning, stress och psykologiskt välbefinnande.

Här finns alltså tre möjligheter. Antingen påverkar kyrkofrekvensen den troende att röka och dricka mindre, vilket i sin tur påverkar den troendes stressnivåer och nivå av psykologiskt välbefinnande, eller så påverkar kyrkofrekvensen den troendes stressnivå och nivå av psykologiskt välbefinnande, vilket i sin tur påverkar den troende att röka och dricka mindre. En tredje möjlighet är att en eller flera variabler jag inte mätt påverkar både kyrkofrekvensen, stressen, det psykologiska välbefinnandet och nivån av rökning och drickande.

När det gäller matvanor och fysisk hälsa verkar de ha en positiv korrelation med kyrkofrekvens respektive mindre kyrkliga aktiviteter. De båda variablerna har även en positiv korrelation med psykologiskt välbefinnande. Även här återfinns de tre möjligheterna som beskrivs ovan.

Sociala behov

Att det inte verkar finnas någon korrelation mellan tillfredsställdhet av sociala behov och stress eller sociala behov och psykologiskt välbefinnande finner jag oerhört märkligt. Jag hade väntat mig en oerhört stark korrelation med tanke på dels att jag själv finner mina relationer med andra människor viktigt för mitt psykiska välmående, dels för att tidigare forskning visat att det finns ett direkt kausalitetssamband mellan de båda⁵⁸.

Varför denna undersökning uppvisar en så pass stor skillnad mot tidigare forskning är svårt att komma på en rimlig anledning till. Mätmetoden jag använde för dessa variabler är så gott som direkt tagen från den amerikanska undersökningen, så såvida inte de forskarna använde dåliga mätmetoder bör inte metoden vara förklaringen. Det troliga är att det är en ren slump.

Detta gör naturligtvis att korrelationen som uppvisades mellan upplevelse av ett bra socialt liv och kyrkofrekvens samt korrelationen mellan upplevelse av ett bra relationer med vänner inte är signifikant som en förklaring till religionens positiva psykologiska effekter. Med tanke på hur mycket forskning som finns bakom tesen att socialt stöd har en positiv påverkan på stress anser jag inte att hypotesen är fullständigt motbevisad. Det kan behövas mer forskning på

⁵⁷ Lyon, B.L (2000), s. 3

⁵⁸ Underwood, P.W. (2000), s. 367-392

detta – något jag återkommer till.

Självhävdelsebehov

I efterhand anser jag att min mätmetod för självhävdelsebehoven inte var helt optimal. De frågor som ställdes var vaga och otydliga, de fokuserade på fel saker och var inte grundad i något annat än en lös tolkning av självhävdelsefrågorna baserade i litteraturen om behoven. I både den amerikanska undersökningen⁵⁹ och i psykologisk litteratur⁶⁰ presenteras tydligare definitioner som hade givit bättre bas för utformandet av dessa frågor. Detta är troligen anledningen till att mina resultat återigen går emot de i den tidigare forskningen⁵². Bristen i min mätmetod för självhävdelsebehoven gör även att mina resultat när det gäller korrelationen mellan religiöst deltagande och tillfredställda självhävdelsebehov inte är signifikanta.

Behov av självförverkligande

Mina mest relevanta resultat skulle jag säga finns när det gäller behovet av självförverkligande, i synnerhet när det gäller det upptäckande och nyfikna behovet. Uppfattningen att tron besvarar de djupa filosofiska frågorna verkar ha en stark korrelation med en känsla av att få sin upptäckande och nyfikna sida tillfredsställd och jag kan inte komma på ett troligare kausalitetssamband än att det faktum att tron besvarar dessa frågor gör att individen upplever detta behov som tillfredsställt. En tillfredsställdhet av detta behov har även ett stort samband med psykologiskt välbefinnande och det troligaste scenariot upplever jag vara att denna tillfredsställdhet har en direkt positiv påverkan på personens psykologiska välbefinnande. Med andra ord anser jag att trons besvarande av de djupa filosofiska frågorna är den troligaste källan till religionens positiva inverkan på psykologisk hälsa. Mer om detta nedan.

⁵⁹ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 226-227

⁶⁰ Siela, D, Ann W. Wieseke (2000), s. 495-515

3.2 Jämförelse med den amerikanska undersökningen

Några av den amerikanska undersökningens resultat var att kyrkofrekvens korrelerar med stress och psykologiskt välbefinnande negativt respektive positivt, att tro på evigt liv saknade samband med stressnivå men hade en positiv korrelation med psykologiskt välbefinnande och att dessa effekter inte var ett resultat av en positiv påverkan från religionen på t ex sociala och psykologiska resurser⁶¹.

Dessa resultat står inte i konflikt med mina resultat. Däremot undersökte jag något som de amerikanska forskarna inte undersökte, nämligen religionens förmåga att besvara livets djupa frågor och hur detta kan kopplas till stressnivå. Detta var dessutom något jag anser kan vara förklaringen till religionens positiva effekter.

Ett av de amerikanska forskarnas resultat ger stöd till denna slutsats, nämligen att tro på evigt liv hade en positiv effekt på psykologiskt välbefinnande⁶². Vad som händer med oss när vi dör är en fråga som definitivt faller in under kategorin ”livets djupa frågor” och religionens besvarande av sådana frågor hade, enligt mina slutsatser, en positiv effekt på just psykologiskt välbefinnande.

3.3 Slutsatser

Enligt tidigare forskning sänker religion stress och höjer psykologiskt välbefinnande, framför allt genom kyrkofrekvens och tro på evigt liv. Denna uppsats resultat kastar ljus på en del av förklaringen till varför dessa variabler har denna effekt.

Den amerikanska undersökningens slutsats var att denna effekt troligen är direkt och saknar koppling till tillfredsställelse av sociala behov, självhjälpbehov och liknande. Vad de amerikanska forskarna inte undersökte var huruvida religionens positiva effekter kunde härledas till religionens förmåga att förklara djupa existentiella frågor.

Häri ligger det intressanta i mina resultat. Min främsta och viktigaste slutsats är att det är just besvarandet av frågor av slaget ”varför finns vi?” och ”vad är meningen med livet?” som

⁶¹ Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 215

⁶² Ellison, C.G, Boardman, J.D, Williams, D.R, Jackson, J.S. (2001), s. 233-234

ligger bakom religionens positiva effekter, genom att höja psykologiskt välbefinnande. Eftersom den amerikanska undersökningen fann att tro på liv efter döden har en positiv effekt på just psykologiskt välbefinnande anser jag även att mina egna resultat får ett visst stöd av den amerikanska undersökningen. Detta eftersom frågan om liv efter döden är en viktig existentiell fråga.

3.4 Fortsatt forskning

Jag rekommenderar fortsatt forskning på detta område. Denna uppsats resultat antyder att den amerikanska undersökningen missat något viktigt och denna uppsats har alltför stora begränsningar i t ex antalet enheter och mätmetoder för att kunna säga något definitivt.

En statistisk undersökning liknande den amerikanska vore ett bra sätt att börja. Det behöver dock läggas till några variabler att mäta:

- Småskaligt kollektivt religiöst deltagande, som bön och bibelstudier i grupp, både i och utanför kyrkan. Hur påverkar det nivå av stress och psykologiskt välbefinnande?
- Hur religion påverkar den troendes upplevelse av att få svar på livets ”djupa frågor” och hur detta påverkar nivå av stress.

Särskilt viktigt vore det att antalet undersökningdeltagare i denna undersökning vore större än i denna uppsats. Antalet deltagande enheter i denna undersökning var 57 personer, vilket som redan diskuterats var alldeles för få. Som jämförelse kan nämnas att 1,139 personer deltog i den amerikanska undersökningen.

En kvalitativ undersökning för att undersöka resultaten av både denna och den amerikanska undersökningen vore också att rekommendera. Hur upplever den troende att religionen påverkar honom/henne när det gäller nivåer av stress och psykologiskt välbefinnande? Anser han/hon att religiöst deltagande påverkar honom/henne att leva ett mer hälsosamt liv?

I skrivande stund verkar det faktiskt som att det har påbörjats fortsatt forskning på området.

2008 inledde en excellenssatsning vid Uppsala universitet kallad "Impact of religion"⁶³. Två av delprojekten skall undersöka sambandet mellan religion, stress, hälsa och välbefinnande⁶⁴.

⁶³ http://www.crs.uu.se/Impact_of_religion/ Hämtat 2011-09-15

⁶⁴ http://www.crs.uu.se/Impact_of_religion/Tema_4/Religion%2C+stress+och+v%C3%A4lbefinnande/ Hämtat 2011-09-15
http://www.crs.uu.se/Impact_of_religion/Tema_4/V%C3%A4lbefinnande%2C+h%C3%A4lsa+och+religion/
Hämtat 2011-09-15

4 SAMMANFATTNING

Syftet med denna uppsats har varit att undersöka huruvida stress och psykologiskt välbefinnande påverkas av religiöst deltagande genom ett tillfredsställande av behoven i Maslows behovsteori för att fylla en forskningslucka och efterlysa fortsatt forskning på området.

Utifrån en amerikansk undersökning gjord 2001 samt Maslows teorier har ett antal hypoteser ställts upp och testats. Detta har gjorts genom en kvantitativ enkätundersökning omfattande 57 olika deltagare från två olika kristna samfund, Svenska Kyrkan och Evangeliska Frikyrkan. Därefter har korrelationen i svaren mätts genom Pearsons produktmoment-korrelationskoefficient utifrån de hypoteser som ställts upp. Utifrån den amerikanska undersökningen samt psykologisk facklitteratur har resultaten diskuterats och jämförts för att komma fram till några viktiga slutsatser.

Slutsatsen som har dragits är att religiöst deltagande höjer psykologiskt välbefinnande genom att tillfredsställa behovet av självförverkligande. Genom att besvara djupa filosofiska och existentiella frågor höjs den troendes psykologiska välbefinnande. På denna punkt skiljer sig denna undersökning till viss del från den amerikanska då de amerikanska forskarna inte fann några orsaker till religionens verkan på stress och psykologiskt välbefinnande. Orsaken till detta torde vara att detta var en variabel de inte mätte.

Vidare efterlyses fortsatt forskning, både kvantitativa studier liknande den amerikanska undersökningen och kvalitativa studier för att undersöka hur den troende upplever religionens påverkan på dennes stress och psykologiska välbefinnande.

KÄLLHÄNVISNINGAR

Litteratur

Borg, Elisabet, Westerlund, Joakim (2006) *Statistik för beteendevetare* Stockholm: Liber AB

Boyer, Pascal (2004) "Why is religion natural?", *Skeptical Inquirer*, Vol. 28.2

Holme, Idar Magne, Solvang, Bernt Krohn (1991), *Forskningsmetodik - Om kvalitativa och kvantitativa metoder*, Lund: Studentlitteratur

Ellison, Christopher G, Boardman, Jason D, Williams, David R, Jackson, James S (2001) "Religious involvement, stress and mental health: Findings from the 1995 Detroit Area Study", *Social Forces*, Vol. 80, Issue 1, s. 215-249

Ellison, Christopher G, Boardman, Jason D, Williams, David R, Jackson, James S (2001) "Religious involvement, stress and mental health: Findings from the 1995 Detroit Area Study", *Social Forces*, Vol. 80, Issue 1, s. 215-249

Friedman, Erika, Thomas, Sue Ann "Type A Behavior Pattern and Cardiovascular Health" In: *Handbook of stress, coping and health – Implications for nursing, research, theory and practice*, 2000, s. 393-410 Thousand Oaks: Sage Publications, Inc

Holm, Nils G, DeMarinis, Valiere, Löwén, Åsa (2004) *Religion och meningsskapande i olika livssituationer: Rapporter från den första nordiska diplomkursen i religionspsykologi*, Åbo: Åbo akademis tryckeri

Jerlang, Espen (2008), *Utvecklingspsykologiska teorier*, Stockholm: Liber

Lyon, Brenda L "Stress, Coping, and Health: A Conceptual Overview" In: *Handbook of stress, coping and health – Implications for nursing, research, theory and practice*, 2000, s. 3-23 Thousand Oaks: Sage Publications, Inc

Ryff, Carol D, Keyes, Corey Lee M. (1995) "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social psychology*, Vol 69(4), 719-727

Selye, Hans "History of the Stress Concept" In: *Handbook of stress – Theoretical and clinical aspects* (1993), andra upplagan, s. 7-20 New York: The Free Press

Siela, Debra, Wieseke, Ann W "Stress, Self-efficacy, and Health" In: *Handbook of stress, coping and health – Implications for nursing, research, theory and practice*, 2000, s. 595-516
Thousand Oaks: Sage Publications, Inc

Elektroniska källor

<http://www.ne.se/kort/religion/> *Nationalencyklopedin*, hämtat 2011-08-13.

http://www.crs.uu.se/Impact_of_religion/, *Uppsala universitet* Hämtat 2011-09-15

http://www.crs.uu.se/Impact_of_religion/Tema_4/Religion%2C+stress+och+v%C3%A4rbefinnande/ *Uppsala universitet* Hämtat 2011-09-15

http://www.crs.uu.se/Impact_of_religion/Tema_4/V%C3%A4rbefinnande%2C+h%C3%A4lsa+och+religion/ *Uppsala universitet* Hämtat 2011-09-15

BILAGA – Enkät

Ålder: _____

Fråga	Mindre än en gång om året		Mindre än en gång i månaden		Varje månad		Varje vecka		Dagligen
1. Hur ofta röker du?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Hur ofta använder du narkotika och/eller dricker dig till berusning?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Hur ofta ägnar du dig åt religiösa tillställningar med andra människor som inte arrangeras av kyrkan (t ex bibelstudier i grupp)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Hur ofta ägnar du dig åt mindre aktiviteter arrangerade av kyrkan (t ex ungdomsaktiviteter och insamlingar)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Hur ofta har du kontakt med medlemmar ur din familj (föräldrar, syskon, barn) – inklusive brev, telefonsamtal, sms och Internet?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

6. Hur ofta går du i kyrkan för gudstjänst, mässa eller liknande?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Hur ofta går du i kyrkan tillsammans med din familj?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Hur ofta upplever du dig diskriminerad för din tro?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Fråga	Inte alls bra		Inte bra	4	Varken eller		Bra		Extremt bra
9. Hur bra människa anser du dig själv vara?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Hur bra anser du dig följa din religions levnadsregler?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Hur bra skulle du säga att din fysiska hälsa är?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Hur bra skulle du säga att dina relationer med andra människor är?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Hur bra fungerar dina matvanor?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Hur bra stämmer detta in på dig: "Jag är en person som sprider glädje till och hjälper mina medmänniskor"?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Hur bra tycker du att du får din nyfikna och sökande sida	1	2	3	4	5	6	7	8	9

tillfredsställd?									
16. Hur bra tycker du att du får din kreativa och skapande sida tillfredsställd?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Hur bra stämmer följande in på dig: "Min tro ger mig ett särskilt förhållande med Gud"?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Hur bra stämmer följande in på dig: "Mitt liv är fyllt av glädje och jag är helt nöjd med mitt liv"?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Hur bra stämmer följande in på dig: "Jag tror på mänskligheten och världens utveckling"?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Fråga	Inte alls		Lite		Varken eller		Mycket		Extremt mycket
20. Hur mycket får medlemmar ur din familj (föräldrar, syskon, barn) dig att känna dig älskad och omtyckt?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Hur mycket får dina vänner dig att känna dig älskad och omtyckt?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Hur mycket hjälp upplever du att du får av personer ur din	1	2	3	4	5	6	7	8	9

församling?									
23. Hur kompetent och duktig tycker du att du är?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Hur stolt känner du dig över din tro?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. När det gäller livets djupa frågor (t.ex. varför vi finns, meningen med livet), hur mycket upplever du att din tro ger dig svaren?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Fråga	Aldrig		Sällan		Ibland		Ofta		Mycket ofta
26. Hur ofta under senaste månaden har du upplevt negativ stress?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Hur ofta under senaste månaden har du upplevt att livet saknar mening?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Hur ofta under senaste månaden har du känt dig så ledsen att inget kunnat muntra upp dig?	1	2	3	4	5	6	7	8	9