

Spiritualitet som en källa till coping och resiliens hos socialarbetare

En kvalitativ intervjustudie om betydelsen av kristen tro hos
socialarbetare

Edith Sanna Maria Kortekangas

Magisteravhandling

Socialt arbete

Statsvetenskapliga fakulteten

Helsingfors universitet

Handledare: Mona Livholts

Maj 2025



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty
Statsvetenskapliga fakulteten

Koulutusohjelma – Utbildningsprogram – Degree Programme
Institutionen för socialvetenskap

Tekijä – Författare – Author

Edith Sanna Maria Kortekangas

Työn nimi – Arbetets titel – Title

Spiritualitet som en källa till coping och resiliens hos socialarbetare – En kvalitativ intervjustudie om betydelsen av kristen tro hos socialarbetare

Oppiaine – Läroämne – Subject

Socialt arbete

Työn laji – Arbetets art –
Level

Magisteravhandling

Aika – Datum – Month and year

05/2025

Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages

68 (55+13)

Tiivistelmä – Referat– Abstract

Idag står den sociala sektorn och socialarbetet i Finland inför många utmaningar. I ett sådant klimat är det viktigt att belysa vilka verktyg, strategier och källor av styrka det går att använda sig av som socialarbetare för att orka med ett utmanande och krävande yrke, detta gör det aktuellt att studera olika fenomen som kan bidra till coping och resiliens. Syftet med min avhandling är att undersöka hur spirituella praxis och en kristen tro i en socialarbetares liv kan fungera som en skyddande och resiliens givande faktor i arbetet som socialarbetare. Avhandlingen ämnar svara på följande forskningsfrågor: 1. På vilket sätt kan kristen tro fungera som en resurs för att stärka resiliensen hos socialarbetare i deras professionella utövning? 2. Hur påverkar socialarbetares egna kristna tro och spirituella praxis deras professionella självuppfattning och relation till klienter? 3. På vilka sätt bidrar specifika spirituella praktiker, som en del av spirituella coping, till att stärka resiliensen hos socialarbetare i deras yrkesroll?

Med min studie vill jag bidra till att belysa att även en personlig tro och spiritualitet kan vara en viktig källa till att orka ute i arbetslivet som socialarbetare. Avhandlingen berör ett ämne som både i Finland och internationellt har undersökts i begränsad utsträckning och därför finns det ur forskningssynpunkt ett värde i att lyfta fram ämnet även med tanke på vidare forskning.

Studien är en kvalitativ intervjustudie som har utgått ifrån svar av fyra informanter. Alla informanterna jobbar eller har jobbat som socialarbetare inom olika områden inom socialsektorn. Intervjuerna har analyserats med hjälp av tematisk analys och den teoretiska referensramen utgår ifrån fenomenologi samt Kenneth I. Pargaments teori om spirituella coping (RSC).

Resultaten har sammanställts inom tre olika teman: tro och tystnad i det professionella rummet, andliga praktiker som stöd i resiliens och coping samt gemenskapens vikt. Resultaten visar på att en kristen tro stärker resiliensen hos socialarbetare, dels genom andliga praktiker och genom att få tillhöra en gemenskap som kan stöda en i livets olika skeden, både privat och yrkesmässigt. Av resultaten framgår det att den starka professionella socialarbetar identiteten kan bidra till en upplevelse av att den personliga tron blir något som inte bör vara närvarande i det professionella rummet. Det finns alltså en skiljelinje mellan socialarbetarnas professionella yrkesutövning och deras personliga kristna tro vilket kan begränsa möjligheten till att använda tron som en källa till resiliens eller coping i mötet med arbetsrelaterade utmaningar. Det blir även tydligt genom studien att de som mera aktivt integrerar sin tro i vardagen också har större nytta av den som en källa till både coping och resiliens inom sin yrkesutövning.

Avainsanat – Nyckelord – Keywords

Socialt arbete, socialarbetare, spiritualitet, coping, spirituella coping, resiliens, kristen tro, stress

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	<i>Centrala teoretiska begrepp.....</i>	3
2	Syfte och forskningsfrågor	6
3	Bakgrund.....	7
3.1	<i>Begreppet resiliens och dess relevans inom det sociala arbetet.....</i>	7
3.1.1	<i>Arbetsrelaterad belastning inom socialt arbete: Påverkande faktorer</i>	9
3.2	<i>Begreppet coping och olika coping-strategier</i>	11
3.3	<i>Spiritualitetens roll i resiliens och coping</i>	12
4	Tidigare forskning.....	13
4.1	<i>Tro och spiritualitet som källor till välbefinnande.....</i>	13
4.2	<i>Kristen tro och spirituellt coping i relation till välbefinnande</i>	14
4.3	<i>Spiritualitet och resiliens i socialt arbete.....</i>	15
5	Teoretiska perspektiv	17
5.1	<i>Spirituellt coping enligt Kenneth I. Pargament.....</i>	17
5.2	<i>Resiliens på individnivå.....</i>	22
5.3	<i>Tro, spiritualitet och meningsskapande som resiliens</i>	24
5.4	<i>Fenomenologi.....</i>	26
6	Forskningsmetod och material	27
6.1	<i>Intervjuer som forskningsmetod</i>	27
6.2	<i>Datansamling och urval.....</i>	29
6.3	<i>Tematisk analys.....</i>	31
6.4	<i>Etiska avväganden.....</i>	34
7	Resultat och analys.....	36
7.1	<i>Tro och tystnad i det professionella rummet</i>	36
7.1.1	<i>Den starka professionella rollen och det privata jaget</i>	36

7.1.2	Tron som resiliens – en medveten kraft eller osynlig påverkan?.....	38
7.2	<i>Andliga praktiker som stöd i resiliens och coping</i>	41
7.2.1	Bön.....	41
7.2.2	Bibelläsning och meditation	43
7.3	<i>Gemenskapens vikt</i>	44
7.3.1	Gemenskapens och relationernas generella stöd	44
7.3.2	Den kristna gemenskapens betydelse.....	47
8	Avslutande diskussion	49
8.1	<i>Slutsatser om studiens kunskapsbidrag och diskussion</i>	49
8.2	<i>Begränsningar med studien</i>	53
8.3	<i>Förslag på fortsatta studier</i>	54
9	LITTERATURFÖRTECKNING	56
	BILAGOR	65

1 Inledning

Socialarbetare runtomkring i Finland möter på daglig basis utsatta människor. Det kan handla om äldre, funktionsnedsatta eller barn. I mötet med dessa människor behövs många olika färdigheter för att orka och klara av arbetsbördan. Det behövs även tillräckligt med tid för att kunna avgöra servicebehovet och erbjuda den hjälp som behövs. Den sociala branschen i Finland har under de senaste åren stått inför stora förändringar och enligt en undersökning gjord av fackförbundet Talentia (2022) uppger nästan 50% av socialsektorns professionella att de funderar på att byta bransch. Både i Finland och i Sverige har det tidigare noterats genom omfattande undersökningar rörande psykisk ohälsa, att socialarbetare har 1,5–2 gånger större risk att bli arbetsoförmögna p.g.a. psykisk ohälsa än t.ex. psykologer, speciallärare och daghemspersonal (Telma, 2017). Socialarbetaren förväntas lätt vara en person som kan allt, som är överallt, och som hittar lösningar på det mesta. Det är av avgörande betydelse att uppmärksamma de förväntningar som samhället och socialarbetaren själv ställer på det sociala arbetet, och hur dessa förväntningar bidrar till emotionell belastning som påverkar socialarbetaren både på en personlig och professionell nivå (Zerden, 2024). Alla arbetstagare inom en organisation har sin individuella toleransnivå och resiliensförmåga inför stress och kriser. För att klara av svåra situationer behövs både egen resiliensförmåga och organisatoriska strukturer som stöder grupper och personers resiliens (Työturvallisuuskeskus, 2022). Att undersöka olika aspekter som kan bidra till en socialarbetares resiliens är viktigt, eftersom allt fler socialarbetare önskar byta bransch p.g.a. att arbetet är så krävande och utbrändheten stor. Det behövs både forskning och resurser på individ och organisationsnivå för att utöka socialarbetares möjligheter till resiliens och egenvård.

Religion och spiritualitet är ämnen som väcker allt mera intresse inom den västerländska kulturen och även inom psykologisk forskning och praktik (Oman, 2013, s. 23). Forskning visar att tro och spiritualitet kan vara viktiga faktorer för att bygga resiliens. En studie av Schwalm et al. (2022) påvisar ett samband mellan att ha en tro på Gud eller utöva spirituella praktiker och förbättrad psykisk hälsa.

Spiritualitet kan därför vara en viktig del av en socialarbetares resiliens. Det finns dock fortfarande begränsad forskning om hur personlig tro eller spirituella praktiker kan hjälpa socialarbetare att stärka sin motståndskraft mot arbetsrelaterad stress och

emotionell utmattning. Jag är själv kristen och blivande socialarbetare, och jag finner det därför särskilt intressant att utforska hur en personlig tro kan bidra till att hantera utmaningarna i arbetet. Min ambition är att få mera kunskap om hur kristen spiritualitet kan ge socialarbetare kraft och styrka att hantera de svåra situationer de ställs inför, och hur detta kan bidra till att minska risken för utmattning, stress och sekundärt trauma.

När människor möter stress är det naturligt att vända sig till olika copingmekanismer för att kunna behandla stressen. Det är därför sannolikt att även spirituella och religiösa coping är en av de vägar som individer som möter stress i arbetet använder sig av för att överkomma stressen (Villasenor, 2023). Termerna spirituella och religiösa coping används på liknande sätt och är utbytbara. I denna studie använder jag mig av termen spirituella coping. Spirituella coping hänvisar till religiösa eller spirituella metoder som kan användas som en respons på stress. Det kan handla om beteendemönster, kognitiva modeller eller emotionella strategier (Pargament, 1997). Eftersom jag i min studie undersöker hur den kristna tron kan bidra till resiliens och coping, har jag valt att använda benämningen kristen spiritualitet eftersom jag vill markera att jag i denna studie speciellt undersöker hur den kristna tron påverkar socialarbetare.

Avhandlingen struktur är följande: i kapitel två presenterar jag avhandlingens syfte och forskningsfrågor. I kapitel tre beskriver jag viktiga begrepp för min avhandling. I kapitel fyra redogör jag för vilken tidigare forskning som gjorts inom ämnet. I kapitel fem introduceras avhandlingens teoretiska referensram som består av Kenneth I. Pargaments teori om spirituella coping, samt resiliens på individnivå och trons roll inom resiliens. I kapitlet behandlas också avhandlingens vetenskapsteoretiska ansats, fenomenologi. I kapitel sex presenterar jag avhandlingens metodologi. Här beskriver jag närmare min materialinsamlingsmetod, semistrukturerade intervjuer och min analysmetod, den tematiska analysen. I kapitlet diskuteras även de etiska övervägandena jag tagit i beaktande under avhandlingsprocessen. I kapitel sju presenterar jag avhandlingens resultat baserat på tre olika teman som jag kommit fram till utifrån mitt insamlade material. I samma kapitel för jag även en avslutande diskussion gällande avhandlingens resultat och reflekterar även kritiskt kring avhandlingens begränsningar samt förslag för vidare forskning.

1.1 Centrala teoretiska begrepp

De centrala teoretiska begreppen för min studie är resiliens, coping, stress, spiritualitet, religion, kristen tro och kristen spiritualitet. Den kristna spiritualitetens roll som en faktor för resiliens och coping är utgångspunkten för avhandlingen. Spiritualitet som fenomen och begrepp innefattar många dimensioner och är även ett tvärvetenskapligt fenomen. I min forskning har jag avgränsat begreppet spiritualitet med hjälp av andra centrala begrepp som kristen spiritualitet och kristen tro. Spiritualitet och religion kan ibland skiljas som begrepp och ibland flätas samman. I min studie har jag valt att använda mig av begreppet spiritualitet i stället för religion. Begreppet religion kan ändå förekomma på vissa ställen för tydlighetens skull. I min studie vill jag undersöka ifall spirituellt praxis i en socialarbetares liv kan bidra till hans resiliens förmåga i arbetet, därav vill jag använda mig av det bredare begreppet spiritualitet i stället för religion och även låta personen själv definiera vad hen upplever som spirituellt utifrån sina egna inre upplevelser. Jag har i denna studie inte villat dra en stark linje mellan spiritualitet och religion eftersom de kan samexistera och röra sig inom samma referensramar.

Resiliens – I denna studie undersöker jag resiliens på en individnivå. Begreppet resiliens kan dock definieras på liknande sätt oberoende om det handlar om individer, system, samhällen eller organisationer. Resiliens innebär en förmåga att klara av en förändring och att kunna återhämta och vidareutveckla sig efter förändringen (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, 2013).

Coping – Coping handlar om att söka sätt genom vilka människan kan minska sin stress. Coping-strategiernas mål är att lösa de problem som människan möter så att hen kan återgå till ett tillstånd av lugn. Alla människor bedriver coping och använder sig av olika sätt i copingprocessen. En persons coping-strategier kan vara positiva eller negativa, beroende på om de ökar eller minskar det mentala välbefinnandet (Lazarus & Folkman, 1999).

Stress – Stress kan definieras som att en extern eller intern stimulus triggar en biologisk reaktion i människan. Stress har identifierats som något som belastar människan emotionellt och påverkar därmed hennes välbefinnande (Salari et al., 2020). Stress som uppkommer i samband med en människas arbetsplats kan ha sitt

ursprung i organisationen, ledningen, kollegorna eller arbetsuppgifterna (Villasenor, 2023, s. 16).

Spiritualitet – Spiritualitet beskriver en persons upplevelse och sökande av mening och uppkoppling till sig själv, andra och en högre närvaro/makt. I tidig engelska användes ordet *spirtuality* som kommer från latinets *spirtualis*, på ett positivt sätt för att markera en personlig relation till Gud (Oman, 2013, s. 26–27). Spencer (2012, s. 1) framhåller att det är kännetecknande för spiritualitet med en upplevelse av att livet har en mening som går bortom det vardagliga och rör sig mot en upplevelse av att vara en del av ett större narrativ. Spiritualitet och religion rör sig inom samma fält och överlappar även varandra som begrepp, en persons religiösa praxis kan belysa personens spiritualitet men en person kan även uppleva sig som spirituellt utan att utöva någon specifik religion (Barnett et al. 2000). Crisp (2012, s. 14) diskuterar hur vanligt det är att spiritualitet och religion används synonymt när man pratar om samma sak. Spiritualitet är nära sammanknutet till att närma sig Gud, andra människor och mänsklighetens högre värderingar (Poijula, 2018, s. 200).

Religion – Sedan romarrikets tid har termen religion kommit att betyda något som har att göra med att utföra allmänna ritualer. Ordet religion kommer från latinets *religio* och kan syfta på en speciell trosuppfattning och tillbedjan eller/och människans vördnad gentemot en högre makt (Oman, 2013, s. 26). Religionen hör ihop med ett system där personen som utövar religionen kan göra det antingen personligen eller institutionellt. Inom utövandet av en religion ställer personen sig till vissa trosföreställningar, speciella praktiker och värderingar.

Kristen tro – Kristen tro innebär ett bekännande till den kristna religionen som har sitt ursprung i Jesus Kristus. Den kristna tron utgörs av Jesus undervisning som finns nerskriven i Bibeln. De trosbekännelser som används i den världsvida kristenheten härstammar från de första århundradena av den kristna tron och stipulerar tron på en treenig Gud och en lära som grundar sig på Jesu livsverk, där de kristna bekänner att Jesus är Guds son, hans födelse, död och uppståndelse (Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland, 2025). Jag utgår i denna studie utifrån att den som bekänner sig ha en kristen tro lägger någon mån av tilltro till Jesus liv och lära eftersom den kan sägas utgöra kärnan av den kristna tron. Att ha en kristen tro kan dock se olika ut beroende på en persons bakgrund, kulturella kontext, ålder m.m. Gemensamt för den kristna tron är dock bekännelsen om Jesus som Guds son.

Kristen spiritualitet – Kristen spiritualitet handlar om att kultivera sin egen relation till Jesus Kristus och att söka att leva ut denna relation i ens dagliga liv t.ex. genom andliga praktiker (McGhee, 2019). Kristen spiritualitet handlar om att leva ett andligt liv där tron på Jesus utövas praktiskt t.ex. genom deltagandet i gudstjänst med andra kristna, i bön, bibelläsning, meditation m.m., dessa praktiska uttryckssätt kan benämnas andliga praktiker. (Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland).

2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med min avhandling är att undersöka hur spirituella praxis och en kristen tro i en socialarbetares liv kan fungera som en skyddande och resiliens givande faktor i arbetet som socialarbetare. Jag vill få kunskap om hur socialarbetare använder spirituella praktiker för att stärka sin motståndskraft mot negativa och belastande effekter i arbetet så som sekundär traumatisering och utmattning. Att undersöka aspekter som bidrar till att en person kan utöva egenvård och genom det få en ökad resiliens förmåga är viktigt med tanke på den enskilda individens välbefinnande men också med tanke på den sociala branschens hållbarhet. Mina forskningsfrågor är följande:

1. På vilka sätt kan kristen tro fungera som en resurs för att stärka resiliensen hos socialarbetare i deras professionella utövning?
2. Hur påverkar socialarbetares egna kristna tro och spirituella praxis deras professionella självuppfattning och relation till klienter?
3. På vilket sätt bidrar specifika spirituella praktiker, som en del av spirituell coping, till att stärka resiliensen hos socialarbetare i deras yrkesroll?

Denna avhandling fokuserar på personer som anser sig själva ha en kristen tro och gör inte anspråk på att undersöka andra trosuppfattningar.

3 Bakgrund

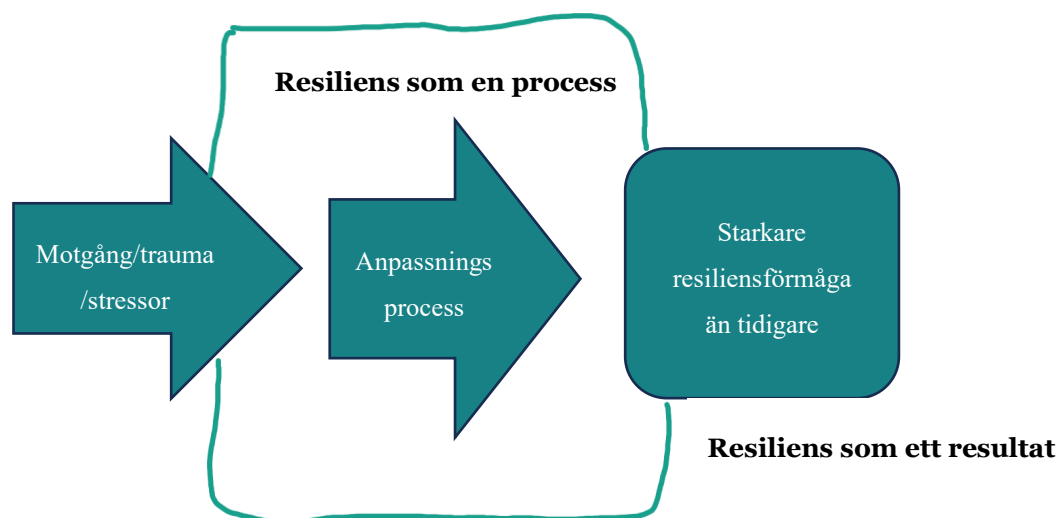
I följande kapitel redogör jag för begreppen resiliens och coping. Jag beskriver också specifikt den kristna trons roll i relation till dessa begrepp, eftersom syftet med min avhandling är att undersöka hur den kristna tron kan fungera som en källa till resiliens.

3.1 Begreppet resiliens och dess relevans inom det sociala arbetet

Resiliens handlar om en dynamisk och adaptiv förmåga att hantera stressande, svåra eller traumatiserande situationer, där individen trots motgångar kan upprätthålla eller återfå sitt mentala välbefinnande (Herrman et al. 2011). Individens tillgångar och resurser, både i hans liv och omgivning, kan stärka förmågan att hantera utmaningar. Upplevelsen av resiliens kan dessutom variera över livets gång (Windle, 2011, s. 152). Nyare forskning betonar att resiliens är en utvecklingsbar förmåga snarare än ett statistiskt karaktärsdrag (Shelton, Hein & Phipps, 2022; Saari, 2016, s. 241).

Ordet resiliens har sitt ursprung i latinets *resilire* som betyder ungefär att studsa tillbaka upp (Svenska akademins ordbok, 2025). Windle (2011) lyfter i sin analys om resiliens fram att det inte råder någon konsensus inom den akademiska världen om precis hur resiliens ska definieras som fenomen och begrepp. Olika forskare har enligt Windle (2011) valt att definiera begreppet lite olika beroende på från vilken synvinkel de undersökt fenomenet. Trots att ordet till en viss mån är svårt att enhetligt definiera finns det ändå olika definitioner som är användbara. Den amerikanska psykologiföreningen (American Psychological Association, 2018) beskriver resiliens som "[E]n process av att anpassa sig väl i mötet med motgångar, trauma, tragedier, hot eller betydande stresskällor, som t.ex. familje- och relationsproblem, allvarliga hälsoproblem eller arbetsrelaterad och ekonomisk stress." (egen översättning). Hjerdal et al. (2006) definierar resiliens som de faktorer, processer och mekanismer som beskyddar en individ i mötet med svåra situationer. Dessa komponenter är med och bidrar till att individen kan nå välbefinnande trots att det finns en risk att erfarenheten av stressorer kunde leda till psykisk ohälsa.

Intresset för att forska kring resiliens och psykologin bakom det, föddes ursprungligen genom att forskare ville undersöka varför vissa barn trots motgångar kunde klara sig så bra. En mera systematisk forskning kring resiliens uppkom först på 1960- och 1970 talet (Masten & Barnes, 2018). Forskning kring resiliens har gjorts inom många olika vetenskapsområden som t.ex. inom psykologin, sociologin, biologin och psykiatrin. Av intresse är oftast varför vissa individer klarar av svårigheter och stress bättre än andra (Herrman, et al. 2011, s. 259). Windle (2011) menar att forskning kring resiliens nått konsensus i att det behövs beskyddande faktorer för att en individ ska kunna uppnå en god resiliensförmåga. Dessa beskyddande faktorer eller resurser kan grupperas i tre större kategorier: individuella faktorer (personlighetsdrag, biologi), sociala faktorer (vänner, familj) och faktorer relaterade till samhället och den egna gemenskapen (ekonomi, samhällsstruktur, religion, kultur). Man kan även tala om att det finns faktorer som bidrar till en individs resiliensförmåga på makro och mikronivå inom samhället. Makronivån handlar om vilka sociala förmåner som finns tillgängliga, finns det bra utbildning i samhället, religiösa institutioners plats i människors liv, hur säkert är samhället m.m. På mikronivå handlar det om individens relationer till hens egna relationella nätverk (Herrman et al. 2011, s. 260; Windle, 2011, s. 157). Resiliens kan enligt van Breda (2018) ses som en process som leder till ett slutresultat. Nedan illustreras van Bredas modell för hur resiliens handlar om att anpassa sig genom en process och nå ett slutresultat. Slutresultatet av en väl gjord process kan ofta leda till en ökad förmåga till resiliens.



Figur 1. Resiliens som en anpassningsprocess med ett slutresultat enligt van Breda (2018, s. 4).

Resiliens är en av de viktigaste förmågorna hos en socialarbetare eftersom den hjälper hen att hantera utmaningar, emotionell belastning och förändringar i arbetsbilden och arbetsmiljön. Resiliens bidrar också med förmågan att kunna bevara en optimistisk inställning till livet och arbetet, trots förändringar (Grant & Kinman, 2017, s. 1980–1981). Resiliens är något som utvecklas hos socialarbetare genom erfarenhet (Grant & Kinman, 2017). Eftersom det sociala arbetet innebär hög emotionell belastning är det avgörande att kunna sätta gränser i arbetet (Gerdes & Segal, 2011, s. 146). Professionell resiliens kan förstås som en dynamisk process som utvecklas genom en kombination av individuella, organisatoriska och relationella faktorer. På individnivå innefattar detta personliga egenskaper, värderingar och erfarenheter, liksom förmågan till självinsikt och stresshantering (Adamson, Beddoe & Davys, 2014, s. 529- 531; Grant & Kinman, 2017). Förmågan att kunna hantera och reglera känslor är nära kopplad till professionell resiliens, vilket gör denna egenskap central för socialarbetare och även studerande inom yrket (Grant & Kinman, 2017, s. 1982) Arbetsmiljön spelar en avgörande roll genom strukturella och organisatoriska faktorer såsom resurser, arbetskultur och yrkesidentitet. Professionell resiliens stärks också genom en balans mellan arbete och fritid, kontinuerligt lärande, anpassningsförmåga och stöd från kollegor och handledare (Adamson et al., 2014, s. 530-531).

3.1.1 Arbetsrelaterad belastning inom socialt arbete: Påverkande faktorer

I Finland definierar socialvårdslagens (1301/2014) 15§ det sociala arbetet som ”arbete som stödjer förändring och som syftar till att tillsammans med individen, familjen och deras gemenskap lindra svårigheter i en livssituation, stärka individens och familjens egna handlingsmöjligheter, öka deras delaktighet och främja gemenskapens sociala integration”.

Det sociala arbetet har som uppgift att inte bara bistå individuella klienter utan också att verka på samhällsnivå genom utövandet av strukturellt socialt arbete som söker att utmana strukturella orättvisor. Det sociala arbetet existerar alltså hela tiden i spänningsfältet mellan individer och det större samhället (Karjalainen, 2020, s. 249).

I lagen om yrkesutbildade personer inom socialvården (817/2015) föreskrivs de etiska skyldigheter som en yrkesutövare inom socialvården har. Enligt lagens 4 § ska yrkesutövningen leda till ett ”främjande av social funktionsförmåga, jämlikhet och delaktighet, förebygga marginalisering och öka välfärden”. En socialarbetare är även ansvarig för att yrkesmässigt leda det sociala arbetet och att bedriva det sociala klient- och sakkunnigarbetet samt att kunna bedöma effekterna av det arbete som bedrivs för att stöda individer, familjer och gemenskaper. Socialarbetaren är även ansvarig för att fatta beslut gällande service inom socialvårdslagen eller service som stipuleras i andra lagar (2015/817, 9§). Utmärkande för socialarbetarens arbetsbild som sakkunnig är att arbetsbilden innefattar överraskningar och en förmåga till att kunna fatta beslut och reagera på förändringarna. Andra präglade faktorer i socialarbetarens arbetsbild är närvaron av kriser, intensitet och brådska. Alla dessa aspekter kan vara hotbilder för socialarbetarens arbetshälsa och resiliens (Saari, 2016, s. 241)

Socialt arbete är både meningsfullt och givande, men det är också en krävande och belastande bransch där socialarbetare arbetar med människor i sårbara situationer. Klienternas problem är ofta komplexa och mångdimensionella (Yliruka et al., 2018, s. 17–43). Många klienter bär dessutom på svåra trauman, vilket ökar risken för att socialarbetaren drabbas av empatitrötthet eller sekundär traumatisering (van der Merwe & Hunt, 2019, s. 10). Arbetet innebär ofta beslut som påverkar människors liv på djupet, vilket kräver både emotionell och kognitiv styrka av socialarbetaren (Yliruka et al., 2018). Den konstanta emotionella belastningen skapar en påtaglig risk för stress och utmattning (Truter & Fouché, 2021, s. 135). Risken ökar ytterligare om arbetsgruppen har hög personalomsättning eller om brist på resurser försvårar arbetet (Mänttari-van der Kuip, 2015).

Enligt Talentias senaste arbetsplatsbarometer (2024) upplever 66 % av högutbildade inom socialvården sitt arbete som tungt alltid eller nästan alltid. Över 90 % anser att bristen på kompetenta arbetstagare inom socialsektorn är ett omfattande problem. Under 2024 genomförde Soste, Talentia och Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland en studie om hur stigande levnadskostnader och nedskärningar i socialskyddet påverkar människors försörjning. Studien omfattade svar av 161 diakoner och 594 personer inom socialsektorn från alla välfärdsområden. Resultaten visar att 68 % av socialarbetarna och 85 % av diakonerna ser en tydlig försämring i människors

ekonomiska situation. Detta tyder på att arbetsbördan inom socialsektorn har ökat till följd av den rådande samhällssituationen.

3.2 Begreppet coping och olika coping-strategier

Coping blev ett framträdande forskningsområde under 1980-talet och är än idag ett fenomen som studerats omfattande inom psykologin och relaterade discipliner. Lazarus och Folkman (1984) som varit pionjärer inom området, definierar coping som de tankar och beteenden människor använder för att hantera interna och externa krav i stressframkallande situationer. Coping handlar alltså om hur individer reagerar på sådant de upplever som hotfullt och stressande. I både biologi och psykologi definieras stress som en överbelastning eller konflikt som kan ha skadlig effekt på en organism (Hermanson, 2017). Coping innefattar individens förmåga att både kognitivt och beteendemässigt utveckla olika strategier för att utvärda och hantera sådana händelser som orsakar stress eller andra negativa psykologiska och fysiologiska effekter. Copingprocessen uppstår som en reaktion på individens bedömning av att något viktigt har skadats, är hotat eller riskerar att gå förlorat. Detta associeras ofta med negativa konsekvenser och känslor.

Lazarus & Folkman (1999, s. 147–151) diskuterar två olika coping-strategier; emotionsfokuserad coping och problemfokuserad coping. Emotionsfokuserad coping handlar om kognitiva processer som individen använder för att minimera emotionell stress under utmanande situationer, t.ex. undvikande beteende, minimering av en händelse, distansering, selektiv uppmärksamhet, positiva jämförelser eller att hitta något positivt ur en negativ händelse. Problemfokuserade coping strategier fokuserar på att definiera problemet som uppkommit genom att hitta olika alternativa lösningar och väga deras för och nackdelar för att kunna bestämma hurdan åtgärd som skulle vara bäst för att klara av en situation. Strategierna för att hitta lösningar kan vända sig till omgivningen eller vända sig inåt mot individen själv (Lazarus & Folkman, 1999, s. 147–151). Alla människor har olika resurser eller strategier som de för med sig in i sin coping process. De kan handla om materiella, psykologiska, sociala eller spirituella resurser. Dessa resurser kan individen sedan använda sig av för att hantera olika slags situationer. Dessa resurser kan kategoriseras i större helheter; hälsa och energi, positiva trosföreställningar, problemlösnings färdigheter, sociala färdigheter, socialt stöd och materiella resurser (Pargament, 1997, s. 101;

Lazarus & Folkman, 1999, s. 155–160). Coping mekanismerna kan vara negativa eller positiva. De negativa mekanismerna leder till dåliga resultat medan positiva copingmekanismer hjälper individen framåt.

3.3 Spiritualitetens roll i resiliens och coping

Enligt Hermanson (2017, s. 343–344) är coping, religion och spiritualitet fenomen som människan kan ta hjälp av och rikta sig mot vid stressfyllda och utmanande situationer. Det är ändå viktigt att särskilja mellan coping och spiritualitet.

Spiritualitet och religion är inte bara något som människan tyr sig till vid svåra situationer och all slags coping kan heller inte sägas vara anknutet till spiritualitet eller religion. Genom historien och i de stora världsreligionerna finns det otaliga exempel på människor som i svåra tider har vänt sig till något spirituellt eller till Gud för att finna styrka, tröst, förklaring och stöd, så även inom den kristna tron.

Spiritualitet, religion och coping flätas alltså samman. Det går dock inte att säga att så alltid skulle vara fallet, eftersom det också finns människor som inte vänder sig till något spirituellt eller till Gud vid tider av stress (Hermanson, 2017, s. 343–344) Vi kan då fråga oss vem det är som vänder sig till något spirituellt vid coping och varför? Pargament (1997) menar att vissa människor har en högre sannolikhet att vända sig till spiritualitet vid coping. Sannolikheten ökar ifall personen bekänner religiös tro i sitt liv och även vissa kategorier av människor visar på högre nivåer av coping genom spirituella modeller, t.ex. kvinnor, äldre och fattiga. Även situationens karaktär påverkar ifall en människa väljer att använda sig av spiritualitet vid coping, desto allvarligare en situation är desto mera sannolikt är det att människan vänder sig till något spirituellt för att klara av situationen. Kontexten för var människan lever och verkar spela roll, i vissa samfund och kulturer är spirituell coping vanligare.

4 Tidigare forskning

I detta kapitel redogör jag för tidigare forskning som tangerar trons och spiritualitetens roll inom resiliens och coping. Jag granskar även tidigare forskning som har gjorts inom skärningspunkten för socialarbete, tro och spiritualitet.

4.1 Tro och spiritualitet som källor till välbefinnande

Under de senaste decennierna har forskning kring hur tro påverkar välbefinnandet ökat. Även forskning inom psykologin har visat att tro ofta korrelerar med positiva hälsoeffekter och välbefinnande (Hannikainen, 2024, s. 175). I Finland är forskning som undersöker korrelation mellan tro och välbefinnande småskaligt. Hannikainen (2024, s. 176) menar att en bidragande orsak till detta är att religionspsykologi inte lärs ut som ett eget ämne på universitet i Finland. Internationell forskning har visat att spiritualitet och religiositet har en koppling till upplevelser av lägre nivåer av stress och förbättrad mental hälsa. Individer med högre nivåer av spiritualitet och religiositet tenderar att uppleva mindre stress och har en lägre risk att drabbas av stressrelaterade psykiska problem (Chirico et al., 2020; Francis et al., 2018; Kim, 2014; Perera et al., 2018; Sanchez, 2020). Perera et al. (2018) kom fram till att en högre grad av spiritualitet och religiositet var kopplad till en minskad risk för stressrelaterad psykisk ohälsa. Både spiritualitet och religiositet har visat sig ha en positiv inverkan på individers förmåga att hantera stress (Frederick et al., 2017; Vitorino et al., 2018; Hassan et al., 2015). Psykiatriprofessorn Harold Koenigs forskargrupp (2012, s. 131) har i sin metaanalys sammanställt resultaten från totalt 224 studier som undersökt sambandet mellan religiositet och subjektivt välbefinnande. Av dessa studier fann de att 175 (78%) var statistiskt signifikanta positiva korrelationer mellan religiositet och upplevt välbefinnande. I 17 procent av studierna fanns inget samband mellan religiositet och välbefinnande, fyra studier visade motstridiga resultat, och i två studier var sambandet negativt. Studierna visade också på religionens positiva effekter på mental och fysisk hälsa samt på en längre livslängd (Koenig et al., 2012). Även i nyare metaanalyser har resultaten varit liknande. Garssen et al. (2021) genomförde en metaanalys där de utvärderade sambandet mellan religiositet, spiritualitet och mental hälsa. Analysen inkluderade 48 studier. Sambandet var positivt, men korrelationerna var låga.

Tidigare studier har visat att både spiritualitet (Frederick et al., 2018; Vitorino et al., 2018) och religiositet (Hassan et al., 2015) kan relateras till positiv coping i mötet med stress och mental hälsa. Kristen spiritualitet som copingmetod har även visat sig vara en effektiv metod för att hantera stress (Chirico et al., 2020). Chirico et al. (2020) visar på att kristen spiritualitet i form av bön är en effektiv coping metod att möta jobbrelaterad stress och burnout med. Frederick et al. (2018) visar på att kristna som jobbar inom hjälpande yrken och därmed riskerar att möta emotionell utmattning eller empatiförlust kan ha nytta av att använda sig av kristna spirituella praktiker som bön och den dagliga examen (specifik bön där man går igenom dagen med Gud) för att handskas med burnout och empatiförlust.

4.2 Kristen tro och spirituellt coping i relation till välbefinnande

Bland de kristna spirituella coping-strategierna har bön identifierats som en särskilt effektiv metod för att hantera arbetsrelaterad stress och utbrändhet (Chirico et al., 2020). Dagliga böner och examen är sätt som används för att förebygga och hantera arbetsrelaterad utmattning (Frederick et al., 2017). Forskning har också visat att bibelläsning, meditation och andaktsstunder bidrar till en ökad förmåga att hantera stressfyllda situationer i arbetslivet (Charzyńska, 2015; Krok, 2015; Vitorino et al., 2018). Krok (2015) och Yun et al. (2019) kom fram till att andlighet och religiositet kan fungera som skyddande faktorer i arbetsrelaterade utmaningar. Chirico et al. (2020) genomförde en studie i Italien om hur bön påverkar lärares stress och utbrändhet och drog slutsatsen att spirituella praktiker kan användas i arbetslivet för att öka arbetseffektiviteten och minska negativa arbetsrelaterade effekter. Utöver att lindra arbetsrelaterad stress har spirituellt coping även visat sig ha positiva effekter på fysiskt välbefinnande. Den småskaliga forskningen som bedrivits inom ämnet för tro och välbefinnande i Finland har kunnat visa på liknande resultat. Teinonen (2005) fann att religiositet är en resurs för äldre människor i hanterandet av motgångar. Han konstaterade också att de som deltar i religiösa sammankomster är mer nöjda med sina vänskapsrelationer än andra. Enligt Ojanen (2009, s. 32) finns det ett samband mellan bön och psykiskt välbefinnande. En stark religiös förankring är den mest kända skyddsfaktorn mot depression bland unga. Även hos vuxna finns ett omvänt samband mellan religiositet och depressiva symtom. Ojanen framhäver att

religiositet, oavsett hur den definieras, även i Finland är kopplad till upplevelser av välbefinnande, tillfredsställelse och lycka (Ojanen 2007, s. 247–248). Även Hannikainen (2024) har genom sin forskning om finländska gudstjänstbesökare välbefinnande kommit fram till att ett upplevt välbefinnande korrelerade med psykosociala aspekter som förnöjsamhet med människorelationer, möjlighet att fullfölja sig själv, en positiv relation till Gud och ett aktivt deltagande i gudstjänstgemenskapen. Gudstjänstgemenskapen ansågs stöda informanterna både genom socialt och spirituellt stöd (Hannikainen, 2024, s. 181-185).

4.3 Spiritualitet och resiliens i socialt arbete

Rush, Redshaw och Short (2023) ville ta reda på vilken kunskap som existerar gällande sambandet mellan filosofiska och spirituella världsåskådningar och professionell resiliens för personer som jobbar inom social- och hälsovården. De utförde en översiktligt litteraturstudie genom att undersöka nio artiklar som berörde hur professionella inom social och hälsovårdsyrken använde sin världsåskådning i mötet med svårigheter. I deras forskning definierade de världsåskådning som fundamentala trossatser, värderingar och något som ger personen ett specifikt perspektiv på livet. Speciellt en spirituell världsåskådning var ofta meningsskapande, där personen såg sig som en del av något större. På liknande sätt definierade Campbell och Bauer (2021, s. 33) i sin studie resiliens som förmågan att praktisera förlåtelse, hopp, tacksamhet och inlärd optimism, vilket tydligt knyter an till både filosofiska och spirituella värden. Rush et al. (2023) kom fram till att det saknas en omfattande dialog gällande rollen av en filosofisk eller spirituell världsåskådning och resiliens inom social- och hälsovårdsyrken. De konstaterar att en mångfald existerar i att belysa vilka faktorer som bidrar till en persons resiliens förmåga och därav ligger det en komplexitet i att koppla filosofiska och spirituella världsbilder till resiliens begreppet. De konstaterade också att anti-religiösa fördomar inom organisationer och vissa vetenskapsområden kan begränsa en socialarbetarens möjlighet att använda sin tro som en källa till resiliens i arbetet. Oxhandler et al. (2021) instämmer i detta och menar att det finns begränsad forskning om hur socialarbetare använder sin spiritualitet eller kristna tro i arbetet, medan forskningen främst fokuserar på klientens spiritualitet. Också Campbell och Bauer (2021) utförde en litteraturöversiktstudie (källor från år 1990–2020) gällande vad som skrivits om

intersektionaliteten mellan socialt arbete, resiliens, kristen tro och spiritualitet. De kom på samma sätt som Rush et al. (2023) fram till att det finns knapphändigt med forskning gällande modeller som inkorporerar tro och resiliens inom socialt arbete.

Huey och Palagans (2020) undersökte resiliens hos personer som arbetar inom hälsovården och fann att individuella faktorer till resiliens kunde klassas som metakognitiva processer, vilka inkluderade förmåga till självreflektion, tro och processande av känslor. Även bön nämndes som en källa till resiliens och egenvård. Wagenfeld-Heintz (2009, s. 193) visade att kristen tro kunde ge socialarbetare en känsla av styrka genom upplevelsen av att vara uppkopplade till något högre. Detta kunde exempelvis innebära att en socialarbetare bad en bön om hjälp innan ett svårt möte och kände Guds närvaro i situationen.

Tidigare forskning visar att spiritualitet och religiositet är kopplade till resiliens, särskilt i form av stresshantering och psykiskt välbefinnande. Kristen spirituell coping, med fokus på bön och bibelläsning, har identifierats som en viktig strategi för att hantera arbetsrelaterade utmaningar. Tidigare forskning visar också att det finns begränsad och ofullständig kunskap om hur spiritualitet och kristen tro kan stärka socialarbetaren i hans yrkesutövning. Forskningen belyser dessutom att sambandet mellan spiritualitet, socialt arbete och resiliens är komplext och mångfacetterat. Det kan vara utmanande att identifiera sig som kristen inom ett samhällsvetenskapligt sammanhang, vilket kan bidra till svårigheten att utforska dessa aspekter i praktiken. I min studie vill jag bidra till att öka kunskapen om sambandet mellan resiliens, kristen tro och kristen spiritualitet. Det är även värt att notera att den tidigare forskningen ofta kommer från USA som till sitt religiösa landskap är annorlunda än Finland. Jag har inte hittat någon finländsk forskning som speciellt undersöker tron som en källa till resiliens inom en finländsk arbetslivskontext inom socialt arbete.

5 Teoretiska perspektiv

I detta kapitel presenterar jag de centrala teoretiska perspektiven som är relevanta för min studie och som legat till grund för mina intervjuer. Teorierna har varit viktiga vid utformandet av intervjuguiden och när jag analyserat det insamlade intervjumaterialet. Teorierna har påverkat hur jag tolkar materialet och genomför den tematiska analysen. I detta kapitel presenterar jag den spirituella coping-teorin, resiliens, tro och meningsskapande, samt fenomenologi. De teoretiska ramverken presenteras kortfattat men tillräckligt utförligt för att det ska vara möjligt att identifiera dem i materialets beskrivningar utan tidigare förkunskaper.

5.1 Spirituell coping enligt Kenneth I. Pargament

Den religiösa/spirituella coping-teorin (RSC) är utvecklad av religionspsykologen Kenneth I. Pargament (1997). Pargament har varit mycket inflytelserik inom fältet för studier av religiositet i samband med kris och coping. Han har sammanställt centrala teoretiska perspektiv baserade på religionspsykologi, som har visat sig vara effektiva för att förklara sambandet mellan spiritualitet och välbefinnande. Teorin förenar element ur olika discipliner, det psykologiska och det religionsvetenskapliga.

Coping har en lång historia inom samhällsvetenskaperna. Lazarus & Folkman (1984) är upphovsmännen till den mest framträdande coping-teorin, den transaktionella copingteorin. Pargaments (1997) arbete bygger på den transaktionella teorin om coping. Han tydliggör i sitt arbete de unika aspekterna av RSC, där ett viktigt element är att både religion och spiritualitet handlar om det heliga (Young, et al., 2009, s. 7). Pargament (1997) menar att det heliga inte enbart avser det gudomliga, högre makter eller Gud, utan även innefattar egenskaper som är nära förbundna med det gudomliga, såsom transcendens, välsignelse, oändlighet och allmakt. När det heliga integreras i en individs liv sker en transformation som leder till att tro blir teologi, beteende blir ritualer och känslor blir religiösa upplevelser. Det heliga är vad som separerar religion från andra mänskliga processer, vilket gör RSC unikt i sin positionering av att söka signifikans i det heliga. Därmed definierar Pargament (1997) RSC som ett sätt att söka mening i det heliga under upplevelser av stress eller vid kris. Han menar dock att religion/spiritualitet är mer än coping och att all coping

inte är religiös till sin natur. Han vill genom sin teori förklara hur människor kan ta hjälp av sin tro vid krissituationer och svårigheter i livet.

Pargament (1997) identifierar fem centrala religiösa/spirituella funktioner i copingprocessen som hjälper individen att hantera situationer som kan kännas överväldigande eller utmanar personens resiliens: att tillskriva händelser en mening, att känna att man har kontroll när man möter utmaningar, att hitta tröst hos Gud, att knyta an till andra i en religiös gemenskap och att finna styrka i sin tro vid livsövergångar så som t.ex. vid sjukdom och död. Hans fem funktioner illustrerar hur RSC är en blandning av kognitiva, sociala och känslomässiga strategier för att bearbeta situationer som utmanar en persons resiliens. Dessa coping mekanismer kan användas på ett negativt eller positivt sätt. Enligt Pargament (2011, s. 280) kan man utifrån forskningslitteratur konstatera att religion och spiritualitet i allmänhet är en faktor som bidrar till att hjälpa människan hantera stressiga situationer i livet. Trots detta kan religion också bidra till större stress i den enskilda människans liv. Det kan då handla om utmaningar som att kämpa med negativa känslor gentemot Gud; så som ilska, rädsla eller känslor av övergivenhet (Pargament et al., 2005).

Enligt Pargament (1997, s. 90) delar religion och coping målet av att vara processorienterade funktioner där individen söker efter det som är signifikant. Tanken hos honom är att människan genom hela livet söker efter signifikans och att människan i detta sökande behöver olika sätt för att kunna hantera motgångar som hen möter. Pargament (1997, s. 180–182) diskuterar i sin teori tre olika stilar av RSC vilka han kallar; autonom (eng. self-directing), uppskjutande (eng. deferring) eller samarbetande (eng. collaborative). De olika stilarna av RSC kopplas till olika beteendemönster och har således olika konsekvenser för individens psykiska hälsa. Dessa stilar att hantera svårigheter bidrar till att människan kan fortsätta sitt sökande efter signifikans under livets gång, trots motgångar. De olika stilarna bidrar även med olika nivåer av personlig och social kompetens. Den autonoma coping-strategin försöker klara av sina utmaningar på egenhand genom att inte söka hjälp hos Gud. Individen litar på sin egen förmåga och har ofta en relativt hög känsla av personlig kontroll och egen autonomi. Pargament (1997, s. 181) menar dock att denna stil inte är synonym med att vara icke religiös eller sakna en benägenhet gentemot det spirituella, utan att människor som dras till den autonoma coping-strategin även kan känna en stark koppling till en religiös gemenskap. Den uppskjutande coping-

strategin söker inte på samma sätt lösningar på problem utan är mera passiv till sitt förhållningssätt. Individen väntar på att Gud ska ge hen vägledning i hur hen ska gå till väga eller hur hen ska förhålla sig gentemot en situation eller ett problem. Den uppskjutande coping-strategin kännetecknas av en större känsla av att Gud är den som har kontroll och ansvaret lämnas över på Gud. Individen har inte en hög känsla av autonomi eller kontroll och kan sakna problemlösningsförmåga. Den samarbetande coping-strategin präglas av att individen och Gud arbetar tillsammans för att lösa en utmaning. Den samarbetande coping-strategin karaktäriseras av att individen söker stöd i bön och har ett relationellt förhållningssätt till tro och religion. Coping processen hos den samarbetande involverar ett aktivt givande och emottagande i relation till Gud. Även denna stil, precis som den autonoma coping-strategin, präglas av en större känsla av kontroll och av en högre självkänsla (Pargament, 1997, s. 181–183). De olika kategorierna är inte huggna i sten, utan kan överlappa varandra.

Signifikansen är viktig inom RSC teorin. Pargament (1997, s. 92) definierar signifikans som en fenomenologisk konstruktion vilket innefattar känslor och trosföreställningar som relateras till upplevelser som anses vara viktiga och av värde. Han utgår ifrån att människan som varelse konstant söker signifikans, alltså en mening med livet och att hen vill bevara den signifikans som hen har hittat. Det existerar hela tiden en balansgång mellan att fortsätta söka signifikans och att upprätthålla den signifikans som människan redan har hittat. Det innebär att coping, precis som spiritualitet, är en process där människan kontinuerligt söker efter signifikans. Skillnaden mellan spiritualitet och coping är att till skillnad från spiritualitet, söker coping inte efter det heliga. Copingens särdrag i relation till spiritualitet är att själva copingprocessen infinner sig på grund av specifika omständigheter under specifika tider. Coping är en process som människor engagerar sig i för att finna signifikans under stressiga tider (Pargament, 1997, s. 90–91). Han gör i sin teori åtta antaganden om copingprocessen, dessa antaganden är allmänt kännetecknande för alla människors copingprocesser.

Tabell 1. Åtta antaganden om copingprocessen enligt Pargament (1997, s. 91). Egen översättning.

Antagande 1	Människor söker efter signifikans.
Antagande 2	Händelser som leder till påbörjandet av en copingprocess.
Antagande 3	Människor tar med sig sitt eget orienteringssystem in i copingprocessen.
Antagande 4	Människor använder sitt orienteringssystem för att välja sin coping-strategi.
Antagande 5	Människor söker signifikans i coping genom att bevara eller förändra metoder.
Antagande 6	Människor hanterar svårigheter på sätt som känns meningsfulla för dem.
Antagande 7	Copingens påverkas av den rådande kulturen.
Antagande 8	Nycklarna till en effektiv coping ligger både i resultaten av copingen och i själva copingprocessen.

Det första antagandet handlar om signifikans. Människan söker efter signifikans på olika sätt och vill bevara den signifikans hen uppnått. Detta sökande och bevarande sträcker sig över hela människans liv och över alla livsområden (Pargament, 1997, s. 91–95).

Det andra antagandet handlar om att människan möter händelser som de är sårbar inför, t.ex. en händelse som påverkar något av vikt där individen har knappa resurser. Sådana situationer är ofta stressframkallande, krisartade, påfrestande eller på andra sätt svåra. I mötet med sådana situationer behöver människan ofta inleda en copingprocess. Även positivt laddade händelser kan leda till att människan behöver inleda en copingprocess, t.ex. ett nytt jobb eller familjetillökning (Pargament, 1997, s. 95–98).

Det tredje antagandet baserar sig på att varje människa har ett eget orienteringssystem som hen tar med sig in i copingprocessen. Orienteringssystemet är människans sätt att se på och handskas med världen. Orienteringssystemet byggs upp av vanor, värderingar, relationer, trossatser och den egna personligheten. Människor kan föra med sig egna resurser in i copingprocessen, dessa kan bestå av;

materiella, fysiska, psykologiska, sociala eller andliga resurser. Det egna orienteringssystemet kan bidra med hjälpsamma aspekter men även bidra på negativa sätt (Pargament, 1997, s. 99–102). T.ex. kan en person med en mera hoppfull personlighet ha lättare att förhålla sig till svåra situationer, därav blir den egna personligheten en styrka vid coping medan en naturligt negativ person kanske lättare blir svårt deprimerad vid en utmanande tid av sitt liv.

Det fjärde antagandet utgår ifrån att människan använder sitt eget orienteringssystem för att forma sin coping-strategi. Olika coping-strategier har som mål att hjälpa människan att återfå signifikans i mötet med stressiga händelser. Människan väljer i mötet med stressiga situationer olika slags copingmetoder. Dessa val sker ofta relativt omedvetet (Pargament, 1997, s. 104–105).

Det femte antagandet menar att människor söker signifikans i coping genom att antingen bevara eller förändra sina metoder. Vid bevarandet provas inte några nya strategier för coping medan förändring innebär att man använder nya sätt för att nå målet av att klara av en situation (Pargament, 1997, 106–114).

I det sjätte antagandet lyfter han fram hypotesen om att människan hanterar svåra situationer på sätt som känns meningsfulla för dem. Människan väljer alltså en coping-strategi som hen tänker sig att ska bevara signifikansen och leda till mindre förlust av den signifikans hen redan uppnått (Pargament, 1997, s. 114–117).

Det sjunde antagandet utgår ifrån att copingen påverkas av den rådande kulturen. Kulturen är med och skapar idéer om vad som är signifikant (Pargament, 1997, s. 117–118).

I sitt sista antagande lägger han fram hur copingprocessen ska utvärderas. Bra coping har att göra med resultatet som uppkommer ur själva copingprocessen (Pargament, 1997, s. 119–126).

Två av dessa antaganden är enligt mig speciellt relevanta för att förstå hur spiritualitet och coping strålar samman på ett sätt som gör vissa människor mera benägna att använda sig av spirituella strategier i copingprocessen. Pargament (1997, s. 99–102, 114–117) menar att människan har ett orienteringssystem bestående av värderingar, relationer, föreställningar, personlighet m.m. och en benägenhet att möta och hantera svårigheter på ett sätt som känns meningsfullt för dem.

Spiritualiteten kan alltså påverka människans coping process mycket ifall den är en del av hens orienteringssystem. Jag tolkar även Pargament (1997) så att en person som har ett orienteringssystem som innefattar spirituella dimensioner använder dessa föreställningar för att bedriva coping och hitta mening i mötet med stress och svårigheter. Hermanson (2017, s. 348) redogör för spiritualitetens plats i människans orienteringssystem som ”[k]ognitiva scheman eller mentala representationer och som sådana generella dispositioner omvandlas till specifika tolknings- och handlingsstrategier i konkreta situationer”.

5.2 Resiliens på individnivå

Den individuella resiliensen undersöks idag som en del av individens relation till hens sociala omgivning och kontext (Hyvönen et al., 2019, s. 27–28). I bl.a. forskning inom det sociala arbetet förstås individuell resiliens inte bara som något personligt, utan även som en förmåga att hantera stressiga situationer med hjälp av stöd från omgivningen och omgivningens resurser (Fraser et al., 1999, s. 136). Utifrån modern forskning har man börjat förstå och tala om resiliens mera som en färdighet som går att utveckla än som ett fast karaktärsdrag (Shelton et al. 2022).

På individnivå handlar resiliens om att kunna anpassa sig till situationer och omständigheter som skapar stress. Resiliens består av handlingsmodeller, förmågor, egenskaper och resurser som en individ har. Denna kombination av resurser hjälper individen att möta sådant som åkallar stress och att kunna återhämta sig från sådana händelser (Hyvönen et al., 2019, s. 17). Poijula (2018, s. 123) nämner att några av de viktigaste dragen förknippade med resiliens hos en vuxen person är; en realistisk optimism, bra kognitiva förmåga, autonomi, motivation, förmåga att planera, tillit, goda sociala färdigheter, socialt nätverk, självtillit, en personlig religiös tro, humor och en förmåga till altruism och generositet. Hyvönen et al. (2019, s. 29–30) diskuterar hur en individ kan utveckla sin resiliens genom att reflektera på sina mentala modeller och utveckla dessa, att känna till sina egna värderingar och det som skapar signifikans i ens eget liv, att stärka optimistiskt tänkande och förmågan till positiva känslor samt att ta hand om sin fysiska hälsa genom motion. Forskning har visat att individens sociala omgivning är avgörande för resiliensen. Exempelvis betonar Waugh (2014) att vikten av relationer stärks i mötet med stressiga och svåra situationer. Omgivningen har därmed också en stark påverkan på den individuella

resiliensen. Cacioppo et al.(2011) slår fast att en individ med social resiliens har drag förknippade med att förstå andra människors perspektiv, att kunna känna tillhörighet med andra människor, att kommunicera med respekt, välvilja mot andra, att samarbeta, att kunna uttrycka sociala känslor på ett socialt korrekt sätt, tillit till andra människor och öppenhet. Dessa egenskaper hjälper individen att kunna hämta styrka hos andra och att kunna bidra till den gemensamma resiliensen i en grupp.

Kent & Davies (2010) erbjuder en bred och välgrundad analys av de faktorer som bidrar till individens resiliens. Deras modell inkluderar både biologiska, psykologiska och sociala aspekter, vilket ger en holistisk bild av resiliens som en dynamisk process. Eftersom min studie undersöker hur kristen tro och spirituella praktiker kan bidra till socialarbetares resiliens, är det särskilt relevant att Kent & Davies (2010) inkluderar både kognitiva, emotionella och spirituella aspekter i sin modell.

Tabell 2. Drag förknippade med resiliens hos individen utgående från Kent & Davies (2010). Egen översättning.

Biologiska faktorer	Genetiska anlag relaterat till stresstålighet, motion, pulsfrekvens m.m.
Positiva känslor	Optimism, hopp, humor, förmåga att se alternativ m.m.
Kontroll	Känsla av kontroll, självförtroende, att kunna handskas med stressorer, låg nivå av stress relaterat till trauma
En aktiv inställning till att klara sig och att möta sina rädslor	Att våga närma sig det som är svårt/rädslor, att röra sig utanför sin komfortzon, att planera, mod, förmåga att handla
Kognitiv flexibilitet	Acceptans, anpassningsbar, tåla goda stressfulla situationer, att våga ompröva sina trosföreställningar m.m.
Att se mening och värde i motgångar	Traumatisk tillväxt, att lära sig av sina kriser, att uppskatta livet och relationer
Altruism	Empati, medkänsla, att hjälpa, att vända tragedi till aktivism m.m.
Spiritualitet	Moralisk kompass, ramverk för att förstå tragedi, kärnvärden, hälsa, mindre depression, styrande principer m.m.

5.3 Tro, spiritualitet och meningsskapande som resiliens

Redan Abraham Maslow (1943) teoretiserade om människans olika behov i sin kända behovshierarki. Högst upp i Maslows hierarki placerade han behovet av att fullfölja sig själv genom att människan når saker som hen upplever som signifikanta och värdefulla. Människan har alltså ett grundläggande behov av att få skapa något av mening. Att uppleva mening och signifikans är ofta, men inte alltid relaterat till tro på något större bortom en själv. Spiritualitet och tro relaterar till att söka efter något som är heligt (Poijula, 2018, s. 198). För många människor innebär sökandet efter mening och helighet att man närmar sig Gud, andra människor eller värderingar som anses vara moraliskt bra. Men helighet kan i nyare forskning även ses på ett bredare plan. I en finsk forskning där över tusen finländare tillfrågades om vad som var heligt för dem nämndes bl.a. barn, människan, Gud och Jesus. Det heliga benämndes även som en känsla och som något som kan upplevas var som helst, ute, inne, i kyrkan eller hemma (Pessi, Grönlund & Pauha, 2024, s. 230).

Religion kan påverka människors välbefinnande genom sociala, psykologiska och andliga resurser. Dessa resurser kan delas in i tre huvudkategorier: socialt stöd, kontakt med de heliga och religion som meningsskapande. Religiösa gemenskaper erbjuder en möjlighet till sociala nätverk och det stöd som dessa medför. Socialt stöd har visat sig vara en viktig faktor i människors upplevda välbefinnande eftersom positiva mänskliga relationer är ett grundläggande behov (Koenig et al., 2012, s. 125–128). Den religiösa gemenskapen kan även erbjuda andligt stöd, vilket kan vara särskilt viktigt genom hela livet t.ex. vid övergångsriter (Hill & Pargament, 2003, s. 69).

Religionen erbjuder också möjligheten till att uppleva närhet till det heliga, det vill säga Gud, gudar eller det transcendenta. Forskning visar att upplevelsen av Guds närvaro i livet har en betydande koppling till en människas välbefinnande (Hill & Pargament, 2003). Religion kan även fungera som en källa till mening i livet. Religioner består ofta av omfattande meningssystem som ger människor motivation och mål. Tron kan erbjuda individen hållbara och meningsfulla mål, där strävan efter dessa kan bli en viktig resurs och skapa en känsla av sammanhang även i svåra

livssituationer (Emmons, 1999). Religiösa människor kan också ha tillgång till de resurser som religionen erbjuder, såsom religiösa coping-strategier (till exempel bön, meditation, förlåtelse m.m.) vilka kan hjälpa till att hantera svåra situationer och utmaningar (Pargament, 1997).

Religion uppmuntrar även till att utveckla moraliska dygder och undvika laster och synder, vilket har kopplats till ökat välbefinnande (Hill & Pargament, 2003, s. 68). Hannikainen (2024, s. 180) lyfter fram att det är anmärkningsvärt att även om religionens negativa effekter ofta betonas i medier och populärkultur, visar statistiska studier att dessa är undantag – religionens inverkan på människors välbefinnande är i regel positiv. Eftersom religionen kan erbjuda socialt och andligt stöd, möjligheten till en djupare kontakt med det heliga samt en meningsfull livsstruktur, kan den därmed ha en positiv inverkan på människors välbefinnande.

Poijula (2018, s. 201) menar att vissa typiska drag hos spirituella människor skyddar dem på den psykosociala nivån och bidrar därmed till resiliensen. Dessa drag är bl.a. att utföra gärningar som skapar enhet, god självkänedom, att använda spirituella resurser för att lösa problem och att utföra dygder som förlåtelse eller självacceptans. Tro och spirituella och religiösa föreställningar kan ha många olika konsekvenser i människans liv. Positiva konsekvenser kan vara en förmåga att uppfatta skönhet och mening, att kunna komma i kontakt med sig själv och andra. Den positiva aspekten har mycket att göra med vilken bild människan har av Gud. Om hen ser Gud som en varelse som är förlåtande och vänlig bidrar det till känslor av stort välbefinnande medan en negativ gudsbild av en Gud som t.ex. är sträng eller arg kan leda till negativa och tunga känslor (Poijula, 2018, s. 204).

Spiritualiteten och tron kan leda individen till att hitta förklaringsmodeller till varför något har skett och därmed föra med sig tilltro och frid. En allmän tilltro till att någon eller någonting styr världen och ser till att det rätta till slut sker, förknippas med en förmåga att kunna återhämta sig från svåra och traumatiska händelser (Poijula, 2018, s. 199). Pargament (1997, s. 5, 7–11) understryker att vissa människor bär på en inneboende källa av spirituella resurser som kan aktualiseras vid stressiga situationer. Till skillnad från psykologin erbjuder spiritualiteten människan verktyg som tro, hopp och kärlek för att kunna leva med det som inte går att kontrollera.

5.4 Fenomenologi

Fenomenologi är en vetenskapsteoretisk inriktning som fokuserar på individens subjektiva upplevelser och hur verkligheten framträder. Enligt Husserl (2012) handlar fenomenologi om att gå "tillbaka till sakerna". Friberg & Öhlén (2021, s. 166) menar att en "sak" är "[e]tt visst fenomen så som det erfars av någon i vissa sammanhang". Fokus inom fenomenologin ligger alltså på hur fenomen erfars, mer än på att förklara dem genom externa teorier. Det handlar om att förstå levda erfarenheter och den mening de tillskrivs. Inom fenomenologisk forskning och kunskapssyn vänder man sig till "sakerna" och undersöker hur dessa upplevs för att vidare kunna förstå vad fenomenet innebär (Friberg & Öhlen, 2021, s. 166). Den levda erfarenheten är en del av individens livsvärld, det vill säga den förståelse av världen och livet som formas genom vardagliga upplevelser (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 56). Centrala begrepp inom fenomenologin är upplevelse, mening och livsvärld (Laine, 2001). Att förstå livsvärlden innebär också en reflektion över hur verkligheten och kunskapen uppfattas (Friberg & Öhlen, 2021, s. 166–167).

Fenomenologin har sitt ursprung i filosofin och betonar vikten av att förstå individens subjektiva upplevelser och medvetna erfarenheter av fenomen. Den erbjuder ett holistiskt perspektiv på hur människor erfar och tolkar sin verklighet (Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 39–41). Eftersom fenomenologi lämpar sig särskilt väl för att undersöka meningsskapande och existentiella dimensioner (Friberg & Öhlen, 2021, s. 167), blir den relevant i denna studie. Coping och resiliens är djupt förankrade i individens meningsskapande processer (Pargament, 1997), och en fenomenologisk ansats gör det möjligt att förstå hur socialarbetare upplever och tolkar sin tro som en resurs i arbetet. Genom att analysera deras berättelser utifrån en fenomenologisk kunskapssyn blir det möjligt att förstå hur den kristna tron bidrar till deras livsvärld och arbetsliv.

Coping och resiliens är processer som präglas av människans subjektiva erfarenheter och tolkningar (Pargament, 1997). Genom en fenomenologisk kunskapssyn kan jag undersöka hur socialarbetare själva beskriver och upplever sin tro som en resurs i arbetet.

6 Forskningsmetod och material

I detta avsnitt presenteras avhandlingens forskningsdesign. Jag beskriver mitt metodval och hur jag samlat in mitt forskningsmaterial. I avsnittet behandlas även de etiska avvägandena för forskningen.

6.1 Intervjuer som forskningsmetod

Avhandlingen har som mål att undersöka socialarbetares upplevelser av resiliens i förhållande till deras tro och därför är semistrukturerade intervjuer med socialarbetare ett bra sätt för datainsamling. Semistrukturerade intervjuer ger utrymme för respondenten att relativt fritt kunna svara på de frågor som forskaren på förhand har förberett (Hyvärinen et al. 2021), vilket skapar förutsättningar för utrymme, frihet och kreativitet i intervjusituationen. En fördel med att använda sig av intervjuer som datainsamlingsmetod är att respondenterna relativt fritt på en kort tid kan berätta om sina tankar och upplevelser när det gäller det fenomen som undersöks (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015, s. 53). Intervjuer är även en bra metod för att skapa djupare förståelse för det område som forskaren undersöker (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Semistrukturerade intervjuer syftar till att kunna erhålla beskrivningar av intervjupersonernas livsvärld med avseende om att kunna tolka det fenomen som beskrivs (Kvale, 2007). Målet med att utföra forskningsintervjuer är att generera kunskap och material för att kunna besvara de forskningsfrågor som forskaren har ställt upp (Hyvärinen et al., 2021). En semistrukturerad intervju utgår ifrån några temaområden under vilka det finns mer fördjupande frågor. Tuomi & Sarajärvi (2018, s. 88) anser att det är en smaksak ifall forskaren ställer alla frågor i varje enskild intervju och i vilken ordning de ställs. Beroende på hur öppen intervjun är kan det finnas utrymme att gå in på spår som forskaren genom intuitiva observationer lägger märke till eller att hålla sig mer strikt till frågebatteriet. En viktig fördel med intervjuer är dess flexibilitet. Tuomi & Sarajärvi (2018, s. 85) lyfter fram att intervjun ger forskaren möjlighet att under intervjutillfället förtydliga frågor och föra ett samtal med informanten. Under mina egna intervjutillfällen upplevde jag precis detta; ofta kunde intervjutillfället leda till ett bredare samtal och även möjligheten att fråga mera kring sådant som informanterna tog upp. Det är viktigt att känna igen att intervjuvaren och informanten har olika roller i intervjutillfället.

Intervjuvaren har som mål att locka fram informantens utsagor. Det är viktigt att intervjuvaren är lyhörd under intervjun och är medveten om både sin verbala och icke-verbala kommunikation (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 81).

En svaghet med att använda sig av kvalitativa metoder och intervjuer är att det kan vara svårt att generalisera den data som uppkommer genom forskningen. Målet inom kvalitativ forskning är dock nödvändigtvis inte att skapa generaliserbar kunskap utan att beskriva t.ex. ett visst fenomen, att förstå en specifik handling eller att ge en teoretisk tolkning över ett visst fenomen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98). Eftersom mitt material består av individuella intervjuer och mängden respondenter är småskaligt, är det svårt att generalisera resultaten. För att öka trovärdigheten av min forskning jämför jag dock mina resultat med den tidigare forskning som finns inom ämnet. Detta ger min forskning större trovärdighet och en större bredd. Enligt Tuomi & Sarajärvi (2018, s. 98) ligger den kvalitativa metodens styrka i att beskriva ett fenomen eller en händelse och att skapa förståelse för handlingar. I min studie har jag velat förstå varför en tro kan spela roll för resiliens. Kvalitativ forskning kan fånga upp oupptäckta iakttagelser om olika fenomen och därmed bidra med att skapa viktig ny kunskap utifrån upplevelser och fenomen (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 82). Detta arbetssätt lämpar sig bra för mitt forskningsämne eftersom jag undersöker hur socialarbetare relaterar till fenomenet tro och på vilket sätt de kopplar ihop det till resiliens i sina egna liv.

Intervjuerna har tagit avstamp i ett fenomenologiskt perspektiv, som intresserar sig för den livsvärld som människan lever i. Livsvärlden utgörs av människans förståelse av världen och av livet så som det framstår i hans vardag (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 56). Centrala begrepp inom fenomenologin är upplevelse, mening och livsvärld (Laine, 2001). Att förstå livsvärlden innebär också en reflektion över hur verkligheten och epistemologin uppfattas (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 166–167). Fenomenologin har sitt ursprung i filosofin och lägger vikt vid att förstå individens subjektiva upplevelser och deras medvetna erfarenheter av fenomen. Den erbjuder ett holistiskt perspektiv på hur människor erfar och tolkar sin verklighet (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 39–41).

6.2 Datainsamling och urval

En viktig del av att utföra intervjuer är att informanterna har kunskap om de fenomen som forskaren önskar undersöka (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 98; Klingberg & Hallberg, 2021, s. 86). I min process av att hitta informanter till min studie delgav jag att informanten behöver ha en kristen tro. Urvalsprocessen av informanter för studien påbörjades i september 2024 då jag tog kontakt med en socialarbetare som jobbar inom barnskyddet och berättade om min avhandling. Genom kontaktpersonen fick jag tips om möjliga informanter, vilket ledde till en snöbollseffekt, som innebar att några av mina informanter kunde tipsa om informanter som möjligen var passande för studien. Under hösten 2024 ansökte jag om forskningslov och sammanställde ett informationsbrev (se bilaga) som jag efter beviljat forskningslov sände ut till möjliga informanter via e-mail. Efter att ha fått svar via e-mail på mina förfrågningar stämde jag träff med informanterna, antingen online via Microsoft Teams eller ansikte mot ansikte. Intervjuerna utfördes under februari 2025. En av mina informanter föredrog att svara på frågorna i skriftlig form p.g.a. att hen var på en lång resa.

För att kunna samla in så relevant data som möjligt är det ändamålsenligt att informanterna får tillgång till frågorna redan på förhand (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85-86). Jag skickade ut mina frågor i god tid innan intervjutillfället för att säkerställa att respondenterna även hann ta ställning till om de passar som informanter i just min forskning. En av respondenterna uttryckte på förhand att hen inte är säker ifall hen passar i samplet, efter att hen hade fått ta del av intervjuguiden ansåg hen att hen ville ställa upp på intervjun.

Jag använde mig av semistrukturerade frågor vid intervjutillfällena och hade på förhand tilldelat informanterna en intervjuguide (se bilaga). En av intervjuerna skedde på informantens arbetsplats medan två av intervjuerna skedde via Microsoft Teams. En av informanterna skickade sina svar i skriftlig form. Vid intervjun som skedde ansikte mot ansikte hade jag med mig både intervjuguiden och samtyckesblanketten (se bilaga). Vid online intervjuerna gick samtyckesblanketten igenom muntligen innan intervjun började. Vid det skriftliga svaret informerade jag informanten om hens rättigheter i skriftlig form. Informanterna bestod av tre socialarbetare som är yrkesverksamma och av en pensionerad socialarbetare som jobbade inom olika områden inom socialbranschen. Alla informanterna var kvinnor

och åldersspannet var brett. Gemensamt för flera av informanterna var arbete med barn och unga. Alla som deltog i studien definierade sig själva som en person med en kristen övertygelse. För att kunna säkerställa mig om att informanterna förblir anonyma har jag i denna studie valt att inte delge mera detaljerat var personerna arbetar eller vilken ålder de är i. Jag har även valt att ge informanterna fiktiva namn för att säkerställa deras anonymitet. Intervjuerna var mellan 28 och 42 minuter långa. Jag har med lov av informanterna spelat in intervjuerna. Efter intervjutillfällena har jag transkriberat materialet. En av intervjuerna utfördes på finska och de tre övriga på svenska. I min avhandling har jag valt att översätta det finskspråkiga materialet till svenska eftersom jag utför mina studier vid en svenskspråkig utbildningslinje.

Jag ville att intervju situationerna skulle vara så flexibla som möjligt trots intervjuguiden, eftersom jag var intresserad av informanternas egna upplevelser. Som jag tidigare konstaterat är en av intervjumetodens fördelar dess flexibilitet. Forsakren har möjlighet att under intervjutillfället ställa ytterligare frågor och spinna vidare på sådant som informanten tar upp (Tuomi & Sarajarvi, 2018, s. 85). Under intervjutillfället var det möjligt för informanterna att fritt formulera sig och även gå bortom just de specifika frågor som intervjuguiden tog upp. Ifall informanterna gick in på ett intressant spår, ställde jag följdfrågor för att spinna vidare på det tema som informanten nämnde. Under intervjutillfället är det också möjligt för forskaren att göra observationer om hur saker sägs inte bara vad som sägs (Tuomi & Sarajarvi, 2018). Under intervjutillfällena var det tydligt att vissa informanter hade en tendens att röra sig mot bredare samhällsfrågor eller reflektioner om socialarbetaryrket, istället för att konkret beskriva sin tro och dess roll i deras arbete. Vid frågor specifikt kopplade till tro blev svaren ofta mer abstrakta och generaliserande. Detta väcker metodologiska frågor kring hur kristen tro förstås och uttrycks i en professionell kontext. En av informanterna valde att besvara frågorna skriftligt eftersom hen befann sig på resa. De skriftliga materialet var trots detta inte mindre rikt än det material som samlats in via de muntliga intervjuerna. Det fanns dock inte samma möjlighet att ställa fördjupande frågor till den informant som svarade skriftligt. Det är möjligt att informantens svar hade kunnat bidra ännu mer till studien om intervjun i stället hade genomförts muntligt med möjlighet till ställande av följdfrågor.

I efterhand har jag reflekterat över ifall urvalskriterierna kunde ha varit mer precisa när det gäller definitionen av kristen tro. Några informanter beskrev att deras tro inte hade en tydlig inverkan på deras yrkesliv, och en av dem menade att de flesta i Finland kan anses ha en kristen tro, vilket kan tolkas som att tron förstås som en kulturell identitet mer än som en personlig övertygelse. Detta tyder på att begreppet kristen tro kan tolkas på olika sätt av informanterna, vilket har betydelse för tolkningen av resultaten. Det blev också tydligt att de informanter som beskrev sin tro som en central del av deras liv i större utsträckning också refererade till den som en källa till stöd i arbetet. Den här variation i informanternas sätt att tala om tro synliggör en viktig aspekt av studiens fenomenologiska ansats – att tro och spiritualitet upplevs och uttrycks olika beroende på individens livsvärld.

6.3 Tematisk analys

Jag har analyserat mina transkriberade intervjuer med hjälp av tematisk analys. Tematisk analys är en metod för att identifiera, analysera och rapportera återkommande mönster (teman) i kvalitativa data (Braun & Clarke, 2017, s. 297). En av styrkorna med den tematiska analysen är dess flexibilitet och att den kan användas oberoende teoretiska eller epistemologiska angreppssätt, men innehåller ändå vissa riktlinjer som måste följas under processen (Braun & Clarke, 2006, s. 78). Flexibiliteten är passande för min forskning eftersom jag vill ta reda på socialarbetares egna uppfattningar om deras tro i relation till resiliens. Teorin har också haft en viktig roll under hela forskningen. Den har legat till grund för intervjuguiden och har även format tematiseringen av det insamlade materialet. Analysen är därmed till sin natur och logik abduktiv, d.v.s. observationerna har sin grund i en ledande idé (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 107). Genom att arbeta på ett abduktivt sätt är det möjligt att skapa en balans mellan teoretiska förväntningar och den empiriska data som framträder under analysen.

Genom att koda och analysera materialet i teman, kan forskaren få en djupare förståelse för respondenternas uppfattningar. Kodningen hjälper forskaren att få ett grepp om det insamlade materialet (Elo et al.2022) och gör det lättare att upptäcka olika samband (Brinkmann & Kvale, 2018). Ett tema fångar något viktigt i relation till forskningsfrågan och representerar en viss nivå av mönstrade svar eller betydelse

inom datamaterialet. En viktig fråga att beakta vid kodning är: vad räknas som ett mönster/tema, eller vilken storlek borde ett tema ha? (Braun & Clarke, 2006, s. 82).

Tematisk analys kan genomföras på flera olika sätt: den insamlade datan och analysens resultat kan rapporteras brett genom att inkludera alla identifierade teman, eller mer detaljerat genom att fokusera på de teman som anses vara viktigast, till exempel i relation till forskningsfrågorna (Braun & Clarke, 2006, s. 83-84). I min studie valde jag det senare tillvägagångssättet, där de teman som bedömdes vara viktigast och mest relevanta för forskningsfrågorna rapporterades ingående istället för en bredare beskrivning.

De teman som identifieras kan vara semantiska eller latent. Semantiska teman bygger på de som informanterna faktiskt har sagt, utan att forskaren tolkar underliggande fenomen som inte uttryckligen har nämnts. Latenta teman inkluderar även forskarens tolkningar av sådana faktorer som kan vara bakomliggande och antas påverka informanternas uttalanden (Braun & Clarke, 2006, s. 84–85). Eftersom jag i min forskning är intresserad inte bara av vad socialarbetarna säger om sin tro utan också om att förstå hur och varför deras tro påverkar resiliens, behöver jag tolka underliggande idéer, antaganden och processer, vilket gör en latent analys passande.

Figur 2. Tematiska analysens olika skeden enligt Braun & Clarke (2006). Egen översättning.



För att analysera mitt insamlade material använde jag mig av de steg för tematisk analys som beskrivs av Braun & Clarke (2006) (Figur 2). Analysprocessen inleddes med att jag redan under intervjuernas gång noterade mönster och saker av intresse i informanternas svar. Dessa observationer nedtecknades som idéer för kodning och teman, vilket är en viktig del av den tematiska analysen och pågår genom hela processen (Braun & Clarke, 2006, s. 86). Under transkriberingen av intervjuerna blev materialet mer bekant för mig och jag noterade spontana tankar och idéer kring potentiella teman.

I nästa steg började jag skapa initiala koder ur det transkriberade materialet. Kodningen, enligt Braun & Clarke (2006, s. 88–89), innebär att identifiera intressanta aspekter i datan som är meningsfulla i relation till forskningsfrågorna. Jag använde programmet Atlas.ti för att underlätta kodningen, där jag använde olika färger för olika koder. Koderna skapades genom att jag sökte efter meningsbärande enheter, vilket enligt Fejes & Thornberg (2024, s. 45–46) innebär att man kodar genom att bevara det som informanterna säger, utan att ”klippa ut” ett fåtal ord ur sitt sammanhang. De meningsbärande enheterna består av textrader, delar av eller hela meningar och ibland kortare stycken. Jag skapade sammanlagt 47 koder.

Tabell 3. Exempel på kodandet av data.

Utdrag ur det empiriska materialet	Koder
Jag tyckte att miljön på universitetet var lite skeptisk mot tro och kanske en annan arbetsgemenskap sku vara annorlunda, men åtminstone vår arbetsgemenskap kan vara ganska kritisk till sådana här saker, så då blir det svårare också speciellt om man är ny i gruppen. Också hur trygg gruppen är påverkar ganska mycket nog. Inte den lättaste miljön men inte helt omöjlig heller.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den professionella rollen 2. Akademiska världen 3. Svårt att ta upp sin tro 4. Tabu/förbjudet samtalsämne
Bön upplever jag att har varit det bästa redskapet både före ett klientsamtal och under samtalet om det kommit upp problem. Ibland när man inte vad man ska säga till näst, sänder man en tyst bön och så oftast löser det sig. De rätta orden kommer.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bön/Att be 2. Coping och Gud som hjälp i jobbet

I det tredje skedet av analysen organiserade jag koderna, där potentiella teman och underteman visualiserades. Jag bollade mina tankar på olika papper och försökte genom det måla upp en bild av möjliga teman och vad som knyter an till dessa. Möjliga teman och subteman som jag hade i början av fas 4 var: andliga praktiker (bön, bibelläsning, gudstjänst, gemenskap, små grupper), professionella rollen (tron som något privat, arbets ”jag”) gemenskap (social & emotionell resiliens), kan och får

man tala om tro (sekularisering & normer), tron under ytan (levd erfarenhet av tro eller aktivt reflekterad tro) och definition på kristen tro (vad bidrar till att någon definierar sig som kristen). Slutligen definierades och namngavs de slutgiltiga temorna för att ge en tydlig och relevant bild av de resultat som framkommit i analysen. Jag landade vid tre teman: tro och tystnad i det professionella rummet, andliga praktiker som stöd i resiliens och coping samt gemenskapens vikt. För att säkerställa validiteten och representativiteten av de skapade temorna återgick jag till materialet och granskade om något av vikt hade lämnats utanför temorna.

6.4 Etiska avväganden

Studien har genomförts i enlighet med Forskningsetiska delegationens (2019) riktlinjer.

Till goda etiska principer inom forskning i Finland (TENK, 2019) hör att forskaren bör respektera respondenternas människovärde och självbestämmanderätt, att respektera materiellt och immateriellt kulturarv samt att all forskning ska genomföras så att de inte uppkommer betydande risker eller skador för dem som deltar i forskningen. I studien har jag strävat efter att beakta och tillämpa principerna för en människovärdig forskning i alla skeden och granska hela forskningsprocess utifrån dessa principer. Vid ansökan om forskningslov har ansökan följt ifrågavarande stads/välfärdsområdes principer för forskningslov. Forskningslovet godkändes 19.12.2024.

Materialet till studien har samlats in via intervjuer, vilket innebär att det varit av stor vikt att informanterna fått tillräcklig information om studien och att alla som deltagit gjort det frivilligt. I enlighet med god forskningsetik fick informanten både muntlig och skriftlig information om forskningens syfte, genomförande, metoder, hantering och användning av insamlade uppgifter samt informantens rättigheter.

Informationsbrevet om studien hade delgivits åt varje informant på förhand i elektronisk form. Innan varje intervjutillfälle gick jag tillsammans med informanten, igenom vad studien handlade om, att det insamlade materialet används som data i avhandlingen och att deltagandet är fullständigt frivilligt. Jag upplyste även informanterna om att det när som helst är okej att avbryta intervjun (TENK, 2019, s. 9). Informanterna undertecknade en samtyckesblankett och när intervjuerna skedde

online, godkändes samtyckesblanketten muntligt. Forskningsetiska delegationen (TENK) anvisar att samtycket kan ges muntligt eller skriftligt (2019, s. 9).

Vid beslutandet om intervjutillfällen har personuppgifter som namn och e-postadress kommit mig till känna. Vid transkriberingen av materialet har informanternas namn bytts ut för att skydda deras anonymitet. Det transkriberade materialet har förvarats på ett datasäkert sätt bakom lösenordsskydd, så att ingen obehörig har haft tillgång till det. Det har varit viktigt för mig att kunna bevara anonymiteten av informanterna för att säkerställa deras integritet och dataskydd. Alla informanterna har medvetande gjorts om att allt insamlat material förstörs i samband med att avhandlingen skickats in och blivit godkänd.

Forskarens sätt att förstå de frågor och fenomen som hen studerar påverkar forskningsprocessen och de tolkningar som uppstår inom den (Varto, 2003, s. 34, 36). Under själva analysprocessen av det insamlade intervjumaterialet har jag aspirerat till att försöka tolka och förstå informanternas berättelser så öppet som möjligt. Forskningens trovärdighet kan försvagas av intervjupersonernas benägenhet att ge socialt önskvärda svar eller att dela information som inte är relevant för studien (Hirsjärvi et al. 2009). Det är svårt att bedöma om intervjupersonerna svarade på ett sätt som de uppfattade som socialt accepterat. Även om jag hade egna uppfattningar, trosföreställningar och en förförståelse kopplad till tro och spiritualitet, var mitt mål att försöka förstå respondenternas upplevelser i deras livskontext. Jag upplevde att förförståelsen av just tro och spiritualitet var betydelsefull vid intervjutillfällena och vid analysen av forskningsmaterialet samt i reflektion över fenomenen tro, spiritualitet och resiliens. Jag speglade de resultat som uppkom i forskningen mot min egen förståelse av fenomenen. Jag stävade efter att ifrågasätta min egen förståelse för att kunna skapa ny kunskap om fenomenet och att inte bestämma mig för fort eller låsa in mig i ett visst sätt att tänka. Det har varit viktigt för mig att reflektera kring att också jag själv har ett erfarenhetsförråd som påverkar tankar och perspektiv (Klingberg & Hallberg, 2021, s. 173–177).

7 Resultat och analys

I detta kapitel redogör jag för de resultat som analysen av mina intervjuer bidrog till. Genom den tematiska analysen av socialarbetarnas svar framträdde tre teman i materialet, vilka besvarar studiens forskningsfrågor: på vilka sätt kan kristen tro fungera som en resurs för att stärka resiliensen hos socialarbetare, hur påverkar socialarbetarens egna kristna tro och spirituella praxis deras professionella självuppfattning och relation till klienter samt på vilket sätt spirituella praktiker kan stärka resiliensen hos socialarbetare. Det första temat behandlar betydelsen av den professionella rollen som socialarbetare i relation till resiliens och tro. Det andra temat behandlar hur andliga praktiker kan utnyttjas som en resurs för resiliens och coping. Det sista temat beskriver gemenskapens betydelse i relation till att utveckla resiliens. I varje tema har jag lyft fram utdrag ur informanternas svar för att kunna illustrera konkreta erfarenheter och tankar från intervjutillfällena. De socialarbetare som deltagit i studien är fiktivt namngivna som My, Sirpa, Cilla och Olivia.

7.1 Tro och tystnad i det professionella rummet

I detta första avsnitt av analysen utforskas hur informanternas uppfattning om den professionella rollen som socialarbetare påverkar deras möjligheter att integrera sin tro i sitt arbete och därav utnyttja tron som resiliens. Intervjuerna visar att upplevelsen av den starka professionella identiteten kan bidra till en upplevelse av begränsning, där tron kan uppfattas som något som inte aktivt används som en resurs i det professionella rummet. Den professionella rollen tycks ibland marginalisera tron, vilket gör att informanterna upplever osäkerhet kring om de är berättigade till att uttrycka sin tro i arbetsgemenskapen. Detta resulterar i en åtskillnad mellan den professionella och privata identiteten, där tron främst anses höra till det privata jaget. Samtidigt visar analysen att tron, fast den ofta hålls skild från det professionella rummet, ändå kan vara en resurs, antingen som något medvetet eller på en omedveten nivå.

7.1.1 Den starka professionella rollen och det privata jaget

Samtliga informanter i studien har arbetat inom olika områden inom socialt arbete. Alla informanterna uppvisade en stark medvetenhet om den professionella rollen

som de anammat som en central del av att vara socialarbetare. Den professionella rollen innebar för informanterna att agera neutralt, objektivt och utifrån yrkesetiska riktlinjer, utan att låta personliga trosuppfattningar påverka yrkesutövningen. Det framkom att den professionella rollen och det professionella rummet inte uppfattades vara en plats där tron naturligt kunde förenas med yrkesutövningen. Gemensamt för många av informanterna var att tron aktivt skulle hållas borta från den professionella rollen och arbetsmiljön. Så här berättar några av informanterna om sin syn på den professionella rollen i relation till tro:

M: "Man talar inte på jobbet om sin tro eller övertygelse och jag vet inte om det är sånt man sku få fråga om eller ta upp. Jag tycker till och med att de varit såna arbetsplatser där det har sagt att man inte ska tala om politik eller tro för de hör inte till jobbet."

S: "Vi har kanske lite en kultur av att man kan tro att man blir sedd som lite konstig eller att de sku va frågan om en sekt eller något märkligt, ja sku säga att vi finländare lyfter kanske inte upp det (tro) i allmänhet heller och såklart inte i yrkesrollen."

Informanternas beskrivningar tyder på att det finns en underliggande norm om att tro inte hör hemma i den professionella yrkesrollen och genom det inte i arbetsmiljön över lag. I likhet med informanternas erfarenheter framhåller Rush et al. (2023) att anti-religiösa fördomar både inom organisationer och vetenskapsområden kan begränsa möjligheten för socialarbetare att dra nytta av sin tro som en källa till resiliens. Mina resultat bekräftar också det som Oxhandler et al. (2021) och Rush et al. (2023) beskriver som en begränsad öppenhet för att tala om sin egen tro i yrkesrollen. Trots att flera informanter använder sin tro som en central resiliensstrategi, talar de om att denna sida ofta hålls privat i det professionella rummet.

Sekulariseringen har varit starkt i västvärlden och så även i Finland. Finland anses vara bland de tjugo mest sekulära länderna i världen. En vanlig definition på vad som utgör ett sekulärt land är där majoriteten av befolkningen tar avstånd från religion eller är ointresserade av religion (World Population Review, 2025). I en kultur där majoriteten av befolkningen tar avstånd från trosfrågor eller inte är intresserade av dem kan det därför vara svårare att förena sin yrkesidentitet med sin tro vilket även

framkommer hos informanternas svar. Ur ett fenomenologiskt perspektiv visar informanternas beskrivningar på att deras livsvärld präglas av en sekulär norm, där tron har svårt att få plats i det professionella rummet. Sirpa lyfter även fram att hon upplever att det redan på universitetet finns en skepsis mot tro:

S:” Jag tyckte att miljön på universitetet var lite skeptisk mot tro och sådär och kanske de svårt att säga, kanske en annan arbetsgemenskap sku vara annorlunda men åtminstone vår arbetsgemenskap kan vara ganska kritisk till sådana här saker, så då blir det svårare också speciellt om man är ny i gruppen. Också hur trygg gruppen är påverkar ganska mycket nog. Inte den lättaste miljön men inte helt omöjlig heller.”

I en del av informanternas svar blev det även tydligt att tron var något som man vände sig till i det privata livet men inte i frågor som var arbetsrelaterade. Olivia berättade hur bönen som en del av hennes tro inte hörde till hennes professionella jag överhuvudtaget och hur bönen var något som var reserverat för det privata livet utanför arbetet. Även My nämnde att hon inte hade tänkt tanken att hon kunde be på arbetet för klienter eller olika slags situationer som uppkommer.

Utifrån Pargaments teori (1997) om spirituellt coping (RSC) kan det ses som problematiskt att socialarbetarnas tro är så tydligt avskild från yrkesrollen. Risker med att tron så tydligt ses som något som är åtskilt från den professionella rollen är att det då kan bli svårt att utnyttja den som en resurs. Pargament beskriver hur tro kan fungera som en resurs i utmanande situationer, men om en individ inte reflekterar över sin tro i arbetsrelaterade situationer eller upplever diskursen kring tro på arbetsplatsen som något negativt, kan det göra det svårare att förena sin professionella roll med den privata rollen av att ha en tro, vilket kan leda till att det blir svårare att utnyttja tron som en kraftkälla.

7.1.2 Tron som resiliens – en medveten kraft eller osynlig påverkan?

Informanterna reflekterade på olika sätt över hur de utnyttjar tron som en resurs i sitt arbete. Det blev tydligt att två av informanterna aktivt reflekterade över sin tro och upplevde den som en bärande och hoppningivande kraft, medan de två andra inte reflekterade över trons relation till sitt arbete. De informanter som upplevde tron som en bärande kraft hade flera gemensamma nämnare: en kristen gemenskap på

fritiden, att fira gudstjänst tillsammans med andra, ett böneliv och en relation till Gud där de upplevde sig kunna lämna saker till honom. Så här berättar Sirpa:

S: "Jag vet inte om det är något jag konkret gör men följden blir den att man inte är ensam i sin uppgift, nog tror jag att relationen till Gud/Jesus, att det ger någon typ av resiliens och att alla sätt man utöver sin tro stärker det indirekt då, att det ger stadigare fötter att stå på, känslan av att inte vara ensam och lättare att möta liksom hopplöshet för att man har en typ av hopp. Bön och kristen gemenskap verkar hela tiden under ytan, det är på något vis grunden."

På ett liknande sätt uttrycker Cilla hur bönen kan fungera som ett stöd i konkreta situationer under arbetsdagen:

C: "Under samtalen (med klienter) om det kommit upp problem, så ibland när man inte vad man ska säga till näst, sänder man en tyst bön och så oftast löser det sig, de rätta orden kommer."

Citaten visar på att Sirpa och Cilla regelbundet reflekterar över trons roll både i relation till arbetet och det privata. Enligt Pargaments spirituella coping teori (1997) har personer som aktivt reflekterar över sin tro och lyckas integrera den i sitt liv en större tendens att kunna använda sin tro som en aktiv strategi för att hantera svårigheter. Detta syns tydligt hos både Sirpa och Cilla, som genom både gemenskap och bön kultiverat en känsla av trygghet och stöd i sitt arbete, vilket bidrar på ett positivt sätt till deras resiliens. Det syns även att Sirpa och Cilla genom sin tro kan utnyttja drag förknippade med resiliens, så som positiva känslor av hopp och en kognitiv flexibilitet av att i acceptans överlåta något åt Gud (Kent & Davies, 2010).

För de andra informanterna var relationen mellan tro och resiliens inte lika tydlig. Olivia reflekterade över att tron kanske påverkar henne, men i så fall på en omedveten plan:

O: Nä, alltså, de är därför som jag tänkte att jag kanske inte passar in på det här, för jag upplever inte medvetet åtminstone att tron har att göra med mitt arbete, hurdan jag är där. Sen kan man ju förstås börja tänka på ett djupare plan, att just värderingar som man måst ha som socialarbetare förstås är ganska liknande som anses som viktigt och värderas om man tänker ur trons perspektiv.

Olivia och My verkar inte aktivt reflektera över sin tro som en resurs i arbetet på det sätt som Sirpa och Cilla gör. Deras svar ger ändå en antydning på att tron kan ha en påverkan på en mera omedveten nivå. Även My reflekterade över att tron kanske påverkar henne på en omedveten nivå, men hon kunde inte direkt säga att tron hade gett henne resiliens på en medveten nivå. Det är möjligt att deras värderingar och sätt att bemöta klienter påverkas av deras tro, men de ser inte tron som en del av en aktiv strategi för resiliens.

Alla informanterna reflekterade på olika sätt över ifall deras tro påverkade mötet med klienter. Tron var något som de var måna om att inte visa öppet i i dessa sammanhang, men de upplevde samtidigt att många av de socialt arbetets värderingar överensstämmer med kristen etik, såsom omsorg om de svaga, att hjälpa andra och att behandla alla jämlikt. Olivia, menade dock att dessa värderingar främst är en del av yrkesetiken snarare än en följd av personlig tro och därav något som alla socialarbetare arbetar efter.

Informanternas svar tyder på att de som mera aktivt har integrerat sin tro i sitt liv upplever att den ger styrka även i yrkeslivet medan de som inte reflekterat över sin tro på samma sätt inte beskriver tron som en källa till styrka. Pargament (1997) framhäver att människor som ser sin tro som en aktiv resurs tenderar att ha större nytta av den i mötet med svårigheter där man söker coping strategier. Det är möjligt att skillnaderna bland informanterna även har att göra med vilken syn de har på vad tro är. Sirpa och Cilla levda erfarenhet av tro var något som verkade genomsyra hela deras liv, medan Olivia och My under intervjutillfället många gånger styrde bort samtalet från tron till att diskutera yrkesrollen och det professionella. Detta kan tyda på att tron blir en välanvänd resurs bara om man erkänner och reflekterar över den.

Dessutom framkom det att informanterna, oavsett hur aktivt de integrerade sin tro, ansåg det viktigt att möta klienter på ett professionellt och inkluderande sätt. Samtidigt uttryckte vissa informanter att deras tro kunde fungera som en inre kompass i mötet med klienter, genom att stärka empatin, tålmodet och förmågan att hantera svåra situationer. Detta visar på att även när tron inte används som en medveten coping-strategi, kan den ändå påverka arbetssättet på ett subtilt sätt.

7.2 Andliga praktiker som stöd i resiliens och coping

Detta kapitel fokuserar på det andra temat i min analys, nämligen hur andliga praktiker kan vara en källa till stöd och resiliens för socialarbetare. I intervjuerna framkom det att tre av fyra informanter lyfte fram någon eller några andliga praktiker som var viktiga för dem. För vissa av informanterna var andliga praktiker som bön eller bibelläsning särskilt viktiga och ingav tröst, hopp och tillit. En av informanterna nämnde däremot inte att någon andlig praktik skulle bidra till hennes resiliens. Även i denna del av analysen blev det tydligt att två av informanterna, Sirpa och Cilla använde sig mer av andliga praktiker för att skapa välbefinnande i sitt liv än Olivia och My.

Pargament (1997) menar att vissa människor är mera benägna att vända sig till spirituella modeller vid coping, särskilt om de har en religiös tro. I det föregående kapitlet diskuterade jag hur Sirpa och Cilla använde tron mer aktivt som en resurs, medan Olivia och My inte verkade göra det i samma utsträckning. I användningen av olika andliga praktiker för coping och välbefinnande verkar Sirpa och Cilla ha lättare att utnyttja dem som en källa till resiliens i sitt liv, troligen eftersom det är något som skapar mening för dem eller starkare hör till deras orienteringssystem (Pargament, 1997, s. 99–102, 114–117). My beskrev att meditation och mindfulness hade varit hjälpsamt för henne, men hon identifierade inte meditation som något hon ansåg vara specifikt kristet. Att tillhöra och delta i en kristen gemenskap kan också betraktas som en andlig praktik, men eftersom gemenskapens betydelse framkom starkt för alla informanter, har jag valt att behandla gemenskapen som en resiliens-givande funktion i stället för bara en andlig praktik. Detta diskuteras närmare i kapitel 7.3.

7.2.1 Bön

Informanterna fick svara på frågor om det finns några speciella andliga praktiker de använder sig av för att stärka sin resiliens samt hur och när de tillämpar dessa. Sirpa reflekterar över bönen som en viktig del av sin coping-strategi i svåra situationer hon möter i sitt arbete:

S: "I sista hand vi kan ju inte alltid hjälpa hur gärna vi sku villa, vi är ganska maktlösa när vi är fast i byråkratin och såhär, alla vill inte ha hjälp, så hur man än tänker att man blir socialarbetare för att hjälpa, så i praktiken kan de vara ganska

omöjligt ibland, så kanske just i dom situationerna, i sådana hopplöshetsituationer, så då tycker jag det är skönt att det inte är bara det här, utan att det finns något mera, att man åtminstone kan , ja be till Gud, kanske de ger en typ av stabilitet, lugn och framförallt hopp, sku jag säga att de ger i hopplösa situationer. Speciellt viktigt i situationer där de känns att man inte kan göra något annat”

För Sirpa blir bönen en källa till hopp och trygghet i mötet med situationer hon inte kan kontrollera. Hennes svar reflekterar en andlig coping-strategi där bön blir en möjlighet att överlåta något åt Gud. Enligt Pargament (1997, s. 181–183) innebär den samarbetande coping-strategin att individen söker stöd i bön och har ett relationellt förhållningssätt till tro och religion. Det handlar om ett aktivt givande och emottagande mellan individen och Gud. Detta är något som tydligt syns i Sirpas reflektion. Enligt Wagenfeld-Heintz (2009, s. 193) kunde en kristen tro hos socialarbetare ge en känsla av att vara uppkopplad till något större där en bön om hjälp kunde bes t.ex. i mötet med en svår situation på arbetet. Sirpas tankar reflekterar denna realitet. Cilla, uttrycker något liknande genom att berätta att bön och förbön är så viktiga delar av hennes liv att hon inte skulle kunna leva utan dem. Cilla upplever en stark andlig förankring genom bönen vilket kan ge henne en känsla av trygghet och vägledning. I tidigare forskning har just bönen identifierats som en av de andliga coping-strategierna som anses vara mest effektiv för att hantera arbetsrelaterad stress och utbrändhet (Chirico et al.2020). Detta syns tydligt i Cillas reflektioner, där hon inte kan föreställa sig ett liv utan bönen. Forskning visar på att bön kan hjälpa i bearbetandet av känslomässigt svåra saker och ge stöd i arbetsmiljön (Krok, 2015; Yun, 2019; Chirico, 2020). Bönen kan alltså ge en möjlighet till att reflektera, bearbeta saker och emotionellt stöd, vilket kan vara viktigt för en socialarbetare som möter utmanande situationer i arbetslivet.

De två andra informanterna, Olivia och My, nämner inte bönen som en strategi för deras resiliens. Olivia nämner att hon bätt aftonbön med sina barn medan My inte tar upp bönen under intervjun. Detta kan tyda på att bönen inte alltid är en central coping-strategi för alla med en kristen tro. Det kan handla om vilken betydelse tron har i ens liv, men också ha att göra med att man kanske vänder sig till någon annan andlig praktik för resiliens i stället för bönen. Ur ett fenomenologiskt perspektiv kan detta visa på hur bön som en andlig praktik kan få olika betydelse och funktion

beroende på individens livshistoria, personliga tro och syn på vad som är viktigt för ens tro.

7.2.2 Bibelläsning och meditation

Informanterna nämnde även andra specifika andliga praktiker vid sidan av bönen. Speciellt bibelläsning och meditation var andliga praktiker som kom upp genom informanternas reflektioner.

My beskrev att hon kunde ta stöd av att läsa bibelställen i en kalender hon hade med sig:

M: "Jag har en kalender där jag kollar vad det är för vecka och där finns bibelställen som hör till den veckan, jag kan läsa och titta på dom där bibelställena."

Sirpa nämner att det går i perioder hur ofta hon läser bibeln i sitt liv.

S: "Bön och bibelläsning går lite i perioder hur mycket, jag har haft perioder när jag läst Bibeln varje dag, tex nu just blir det väldigt oregelbundet"

Som framgår i Mys citat ovan och i enlighet med tidigare forskning, kan bibelläsning och meditation vara betydande resurser i förmågan att hantera arbetsrelaterad stress och främja ens psykiska hälsa (Charzyńska, 2015; Krok, 2015; Vitorino et al., 2018).

My lyfter fram hur meditation varit något som hjälpt henne att hitta vila och avkoppling. Hon diskuterar under intervjun hur hon inte själv ser meditation som något kristet utan som en allmänt andlig praktik eller som en österländsk praktik. My beskriver meditationens plats i hennes liv:

M: " Vi har också haft lite mindfulness övningar här på jobbet och jag har hittat såna på nätet. Dom är jättebra för jag tycker de funkar, kanske är det meningen att man lite ska kunna somna nästan till slut när man slappnar av på de sättet. Dom är bra för att slappna av... jag lyssnar nog på såndäna, kan man kalla det meditationer, jag tänker att de är mera avkopplingsklipp än meditation, sånt som man kan vila till. Det får mina tankar att vila."

Mys beskrivning av meditationen och mindfulness tyder på att de ger henne en djup avkoppling och vila, vilket kan stöda resiliensen. I likhet med vad Huey och Palagans (2020) fann i sin studie av resiliens hos personer som arbetar inom hälsovården, där

individuella faktorer till resiliens kunde klassas som metakognitiva processer, vilka inkluderade förmåga till självreflektion, tro och processande av känslor. Mys svar tyder på att hennes meditationsstunder bidrar med en förmåga till just självreflektion och bearbetning av känslor.

7.3 Gemenskapens vikt

I denna del av analysen utforskas hur informanterna upplever gemenskapen som en central källa till resiliens i deras yrkesliv. Utifrån intervjuerna har två dimensioner av gemenskap blivit tydliga: den generella gemenskapens stöd och den kristna gemenskapens betydelse. Samtliga informanter beskriver gemenskapen som avgörande för deras förmåga att hantera socialarbetets utmaningar, men för dem som aktivt använder sig av kristen coping framträder den kristna gemenskapen som särskilt betydelsefull. Kapitlet är indelat under två rubriker: gemenskapens generella stöd och den kristna gemenskapens betydelse.

7.3.1 Gemenskapens och relationernas generella stöd

Alla informanterna i studien betonade att stödet av kollegor och arbetsgemenskapen var av avgörande betydelse förr att bygga upp och behålla resiliens.

Arbetsrelationerna kunde på olika sätt fungera både som emotionellt och professionellt stöd, vilket hjälpte informanterna att hantera de utmaningar som deras profession innebär. För Sirpa och Cilla, var också den kristna gemenskapen en betydande källa till stöd och återhämtning.

Informanterna lyfte fram att gemensamma stunder på arbetsplatsen, som kaffe- och lunchpauser, rekreationsdagar och gemensam arbetshandledning bidrog till en känsla av samhörighet som ansågs vara mycket viktig. Det kunde både handla om att få prata om sådant som var relaterat till arbetet eller om ämnen utanför arbetet. Att kunna samtala med kollegor om även sådant som inte var relaterat till arbetet stärkte tilliten och den emotionella resiliensen. My beskrev det så här:

M: ”Till oss ha man fast sagt att ta en promenad under arbetsdagen och håll mat och kaffepauser och ibland hörs de riktigt glatt pratsorl när vi kan ha stunder där vi möts för paus. De finns liksom stunder där vi då kan tala om annat än jobbet.”

Inte bara de professionella samtalen var av betydelse. Olivia och Sirpa påpekade även hur viktiga de sociala banden på arbete var för välbefinnandet. Sirpa beskrev det så här:

S: "Stödet av kollegor, vi pratar ganska mycket sinsemellan men också stödet utanför jobbet, med andra socialarbetare eller liknande branscher som vet vad det handlar om. Dom gemenskaperna är nog jätteviktiga för att orka. Studiekompisar och tidigare arbetskompisar."

Olivia betonade hur gemenskapen på arbetsplatsen kunde bli en plats både för professionellt och personligt stöd:

O: "Sen försöker vi inom teamet också ha diskussioner utan förmannen, vi har en egen teams kanal var vi diskuterar och ber om råd och hjälp av varandra men också delar annat roligt och sen försöker vi också ha gemensamma luncher med jämna mellanrum, de satsas nog ganska mycket på det för man har märkt hur viktig sak et är att de finns en trygg gemenskap och att man trivs med varandra."

Arbetsgemenskapen blev alltså en plats och kanal både för de professionella samtalen och för emotionellt stöd. Det fanns utrymme att reflektera kring klientfall och utbyta erfarenheter men också att kunna dela sådant som var personligt och privat.

Adamson et al. (2014, s. 530–531) påpekar att viktiga komponenter för att stärka den professionella resiliensen är bl.a. en balans mellan arbete och fritid, kontinuerligt lärande och stöd från kollegor och handledare inom arbetsmiljön. Olivia lyfte också fram vikten av att bygga nära relationer med vissa kollegor:

O: "Alltid kommer de ju vissa situationer som rör djupare, som man blir mera berörd av, som är svårare att släppa och då är de bra att man har kollegor man kan prata med och trots tystnadsplikten så upplever jag att jag får ett stöd hemifrån också av min man... jag själv är en sån person att jag väldigt gärna delar med mig av mitt privat liv med mina närmaste kollegor och om dom också delar med sig, de att man lär känna varann på en mera personlig privatare nivå, tycker jag att hjälper i att orka i arbetslivet. När man känner den andra bättre är det lättare att dela med sig av svåra saker och tankar."

Gemenskapen som informanterna upplevde på sina arbetsplatser kunde alltså bidra med både instrumentellt stöd (konkret hjälp gällande arbetsuppgifter) och

emotionellt stöd (empati och bekräftelse från kollegor). Förmågan att kunna ha relationer inom arbetsgemenskapen som går bortom bara det instrumentella stödet och bidrar med emotionellt stöd visade sig vara en viktig källa till resiliens. Enligt Pargament (1997, s. 90) är bevarandet och sökandet efter signifikans en central aspekt av coping. Människan söker hela livet efter mening och betydelse, speciellt i mötet med svåra situationer. I studien framkommer det att de sociala relationerna är av stor betydelse för informanterna och att relationernas stöd hjälper dem att hantera utmaningar de möter i arbetet. Relationerna kan även bidra med en känsla av mening och signifikans och blir därmed en viktig del av informanternas coping processer. För alla informanterna var det meningsfullt att hantera svårigheter de mötte i arbetet genom att vända sig till sina relationer (Pargament, 1997, s. 91).

Det sociala stödet av arbetsgemenskapen och kollegorna, både på ett instrumentellt och emotionellt plan verkade även bidra till att informanterna lärde sig alltmer av att inte behöva bära hela arbetsbördan själv. Här framträdde arbetshandledningen som en central aspekt i att forma socialarbetarnas resiliens, speciellt i relation till utmaningen om att arbetsbördan är så stor och att informanterna så gärna önskar att de kunde hjälpa mera än de förmår. Olivia beskrev att det är tacksamt att det finns mera resurser idag för att betona hållbarheten i arbetet:

O: ”Det där är något som jag sku säga att har med erfarenhet att göra, att om jag jämför med hur jag orka då när jag jobba före min paus, och hur jag orkar nu, handlar också om en utveckling i samhället, de satsas väldigt mycket på socialarbetarens egna välmående och hur man ska göra för att orka, allt från arbetshandledning till att man ska ha det kollegiala stödet till att man ska försöka begränsa arbetstiden till att de inte ska spilla ut arbete till fritiden och veckoslutet.”

Även flera andra informanter poängterade vikten av arbetshandledningen och stunder där man kan mötas som kollegor för att stöda varandra. Cilla tog fasta på hur viktigt det är att inte bli lämnad ensam med det som tynger, och att vi behöver andras stöd för att inte ta på oss för mycket, speciellt i en yrkesroll där det är lätt att vilja hjälpa bortom de resurser man har. Analysen visar att sociala relationer och arbetsgemenskap spelar en avgörande roll för socialarbetarens resiliens. Att ha tillgång till både kollegialt och emotionellt stöd hjälper dem att inte bara hantera den emotionella belastningen av yrket, utan också att sätta gränser och upprätthålla en

hållbar arbetsvardag. Koenig et al. (2012, s. 125–128) poängterar att socialt stöd är oerhört viktigt eftersom positiva mänskliga relationer är ett grundläggande behov hos människan. En aspekt som framträder tydligt är den altruism som präglar arbetsgemenskaperna. Informanterna beskriver en kultur där kollegor aktivt hjälper varandra, både emotionellt och praktiskt. Enligt Kent & Davies (2010) är just förmågan till altruism en viktig faktor i resiliens, vilket tyder på att den ömsesidiga hjälpen inom arbetsgruppen inte bara gynnar mottagaren utan också stärker den som ger stödet. Relationer skapar därmed inte bara en känsla av trygghet utan fungerar också som en kanal för reflektion, återhämtning och professionell utveckling. Detta betonar vikten av att främja en stödjande arbetskultur inom socialt arbete där kollegialt och emotionellt stöd värderas högt. För dem som även har en kristen tro kan denna dimension förstärkas genom gemenskapen inom en församling, vilket utforskas i nästa avsnitt.

7.3.2 Den kristna gemenskapens betydelse

Som jag redan diskuterade i ovanstående avsnitt visade sig relationer och gemenskap ha en avgörande roll i socialarbetarnas resiliens. Hos 50 % av informanterna lyftes den kristna gemenskapen utanför arbetet upp som särskilt viktig i utformandet av resiliens och även som en andlig praktik. Samhällsvetare har poängterat att forskning visar att det sociala stöd som individen får ta emot i sin församling; av ledare, andra medlemmar och anställda bidrar med många positiva hälsoeffekter hos individen (Hill & Pargament, 2003, s. 69). För Sirpa och Cilla framstod den kristna gemenskapen de tillhörde som viktig inte bara för deras resiliens utan för hela deras liv, så här beskrev Cilla den kristna gemenskapens betydelse i hennes liv:

C:” För mig har församlingsgemenskapen en stor betydelse. Att vi träffas varje söndag i kyrkan får dela Guds ord, men också gemenskapen kring en kopp kaffe efteråt. Vi hade en gammal församlingsmedlem som alltid tog upp ett viktigt ämne att diskutera vid kaffekoppen; Gud har gett oss en hjärna att tänka med, låt oss använda vår intelligens till Guds förhålligande brukade han säga”.

Sirpa delade också en liknande upplevelse, där hon framhöll hur viktig den kristna gemenskapen är i hennes liv:

S:” Just behovet av en kristen gemenskap finns alltid där och jag går gärna i kyrkan på veckoslutet då när jag slipper på gudstjänst och också olika typs grupper

(mindre kristna grupper där man delar livet tillsammans) har jag egentligen ändå sen tonåren alltid haft med, så om inte varje vecka så åtminstone flera gånger i månaden någon typ av andlig gemenskap och lovsång och undervisning och diskussion.”

Ur ett fenomenologiskt perspektiv är detta intressant eftersom fenomenologin försöker förstå levda erfarenheter (Friberg & Öhlen, 2021, s. 166). För Sirpa och Cilla är tron inte något isolerat, utan en existentiell verklighet som rör hela deras liv, både yrkesrollen och det privata. Ur en fenomenologisk synvinkel kan det ses som ett exempel på hur meningsskapande sker både genom relationer (församling) och andlig praxis. Den kristna gemenskapen (församlingen) blir en del av en större helhet i deras copingprocesser. Pargament (1997) visar på att spirituellt coping blir mest effektiv för en individ när tron är integrerad i hennes vardag. Sirpa nämner t.o.m. att hennes tro *”sku lite sina ut om jag inte sku ha en kristen gemenskap, det är jätteviktigt”*. I detta sammanhang kan Sirpas beskrivning av att hennes tro skulle *”sina ut”* utan en kristen gemenskap, ses som ett uttryck för just detta. För henne och Cilla fungerar den kristna gemenskapen inte bara som ett stöd utan som en nödvändig del av deras coping och resiliensprocess.

Ovanstående insikter belyser att resiliens är något relationellt och existentiellt förankrat. Trots att tron är personlig för Sirpa och Cilla, är deras resiliens knuten till att vara del av en större gemenskap. Trots att individer bär på inneboende egenskaper och förmågor till resiliens, är hennes resiliens ändå alltid även knuten till hennes omgivning (Fraser et al.1999). Religiösa gemenskaper kan erbjuda viktigt andligt stöd under hela livet och speciellt vid övergångsriter (Hill & Pargament, 2003, s. 69).

8 Avslutande diskussion

I detta kapitel inleder jag med att redogöra för och diskutera de kunskapsbidrag som studien har kommit med. Jag reflekterar kritiskt över de fynd som uppkommit ur min studie. Därefter diskuterar jag utmaningarna och begräsningarna med min studie. Avslutningsvis ger jag några förslag på tankar om möjliga fortsatta studier inom ämnet.

8.1 Slutsatser om studiens kunskapsbidrag och diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka ifall spirituell praxis och kristen tro i en socialarbetares liv kan fungera som en skyddande och resiliens givande faktor i arbetet som socialarbetare. Resultaten av studien visar på att en kristen tro stärker resiliensen hos socialarbetare dels på en omedveten och oreflektad nivå, dels genom andliga praktiker så som bön och genom att få tillhöra en gemenskap som kan stöda en i livets olika skeden. Resultaten visar även på att det finns en relativt tydlig skiljelinje mellan socialarbetarnas professionella yrkesutövning och deras personliga kristna tro. Samtidigt bekräftar studien Pargaments (1997) tes inom RSC, där han påpekar att de som aktivt integrerat sin tro i vardagen också har större nytta av den, både som en coping-strategi och som en källa till resiliens.

Min första forskningsfråga var: *På vilket sätt kan kristentro fungera som en resurs för att stärka resiliensen hos socialarbetare i deras professionella utövning?* I min fråga utgick jag ifrån att individens tro på något sätt skulle ha en påverkan. Att svara på denna fråga visade sig dock vara mera komplex än jag hade förväntat mig. Analysen tydliggjorde att hälften av informanterna (50 %) inte tidigare hade reflekterat över om deras tro påverkar deras resiliens eller yrkesutövning överhuvudtaget.

Enligt Hjemdal et al. (2006) handlar resiliens om de processer och mekanismer en individ använder för att skydda sig i mötet med svåra situationer. Min studie visar att två av informanterna (50 %) aktivt använde sig av flera aspekter av sin tro som stöd i svåra situationer. Kontrasten till de övriga två informanterna var märkbar, eftersom dessa två i stort sett alltigenom betonade trons betydelse i både det personliga livet

och yrkesutövningen. De beskrev exempelvis hur de kunde lämna över svåra situationer på arbetet till Gud genom tyst bön.

Som jag inledningsvis lyfte fram i avhandlingen möter socialarbetare dagligen situationer som kan kräva stor anpassning av de egna tankarna, känslorna och resurserna. Lyckade anpassningsprocesser, där socialarbetaren kan använda sig av copingmekanismer på ett bra sätt kan i sin tur bidra till utvecklingen av starkare resiliens (Van Breda, 2018). Intervjumaterialet gav rika exempel på dessa processer, där socialarbetarna ofta behövde anpassa sig i mötet med klienter och ofta upplevde en brist på resurser för att kunna ge så mycket stöd de önskar att de kunde ha gett. För två av informanterna blev tron en särskilt viktig källa till hopp i dessa utmaningar, medan alla informanter betonade vikten av socialt stöd som en resiliens främjande faktor.

Analysen visar att samtliga informanter hade tillgång till många olika resurser för att hantera utmaningar och stress i arbetet: materiella, psykologiska, sociala och spirituella. Pargament (1997) menar att vissa individer har en högre sannolikhet att använda spiritualitet som coping-strategi, speciellt om de har en uttalad religiös tro. Det intressanta i studien var att alla informanter hade identifierat sig som personer med en kristen tro. Dock gav analysen bilden av att de två informanter som aktivt hade integrerat tron som en stor del av sitt liv, hade mycket större nytta av den som en källa till coping och resiliens. Det verkar alltså spela roll vilken plats tron får ta i ens liv – hur levd tron är. De är också värt att notera att de personer som gav tron en stor roll i livet, inte bara gjorde det i mötet med svårigheter utan att tron även spelade en central roll i deras vardag t.ex. genom aktivt deltagande i en kristen gemenskap. Studien visade att det inte var helt lätt att undersöka ett fenomen som tro, något som kan vara både djupt, brett och högst personligt, och som individen själv kan uppfatta på så många olika sätt.

Min andra forskningsfråga var: *Hur påverkar socialarbetares egna kristna tro och spirituella praxis deras självuppfattning och relation till klienter?*

Studiens resultat tyder på ett tydligt glapp mellan hur tron används privat och hur den kommer till uttryck i det professionella samtalet. Det här är något som tidigare forskning varit inne på, men i min studie blir det särskilt tydligt i ljuset av det finländska välfärdssamhällets normer och förväntningar.

Analysen visade att tron inte hade någon naturlig plats inom den professionella rollen eller i det professionella rummet för socialarbetare. Detta ledde till att tron ofta hölls undangömd eller betraktades som en del av det privata jaget, något som existerar utanför yrkesjaget. Vid flera tillfällen slog det mig att detta nästan gav en bild av en viss form av dualism, där en del av den man är inte får utrymme att existera inom den professionella rollen.

Flera informanter uttryckte att det kunde vara svårt att tala om tro på arbetsplatsen, och en informant hade till och med fått direkta uppmaningar att undvika sådana samtal. Alla informanter arbetar i en kontext där livsvärlden i stor utsträckning präglas av sekularisering (World Population Review, 2025). Samtidigt beskrev en av informanterna hur hon vid vissa tillfällen hade talat med klienter om tro på olika sätt. Detta väcker frågan om det faktiskt finns ett utbrett motstånd mot tro på arbetsplatserna, eller om socialarbetarna själva har internaliserat en yrkesidentitet där kristen tro och spiritualitet inte anses ha en naturlig plats, vilket ytterligare förstärker deras känsla av att tron är något som helst ska hållas undagömt eller i marginalen?

Rush et al. (2023) lyfter fram att det saknas en djupare dialog om sambandet mellan en filosofisk eller spirituellt världsbild och resiliens inom social- och hälsovårdsyrken. De betonar även att anti-religiösa fördomar inom organisationer och vissa vetenskapliga discipliner kan begränsa socialarbetares möjlighet att använda tron som en källa till resiliens i sitt arbete. En av informanterna beskrev specifikt hur den akademiska världen, särskilt inom samhällsvetenskaper och socialt arbete, varit negativt inställd till tro under hennes studier. Detta väcker en viktig fråga: känner socialarbetare redan under sin akademiska utbildning en press att separera sin tro från sin professionella identitet? Om så är fallet, kan detta bidra till att tron senare upplevs som en privat angelägenhet snarare än en potentiell resurs i deras yrkesliv?

2024 publicerades en antologi under namnet "Uskonto mielessä, psykologisia näkökulmia uskonnollisuuteen ja henkisyteen" av en grupp finländska forskare. Det är första gången som man i Finland samlat ihop forskning gällande tro och spiritualitet i ett verk, vilket belyser både vikten och behovet av kunskap gällande människan som en holistisk varelse, där spiritualitet och tro inte är något främmande.

Min tredje forskningsfråga lyder: *På vilket sätt bidrar specifika spirituella praktiker, som en del av spirituell coping, till att stärka resiliensen hos socialarbetare i deras yrkesroll?*

Min analys visar att kristna spirituella praktiker som bön, bibelläsning och gemenskap i församlingen, precis som tidigare forskning visat, är viktiga källor till styrka och motståndskraft för socialarbetare också i en finländsk kontext. I min analys blev det tydligt att vissa spirituella praktiker är centrala för socialarbetare när det gäller att stärka resiliensen i yrkesrollen. De två mest framträdande spirituella praktikerna var bön och att tillhöra en kristen gemenskap.

Bönens roll lyftes upp av nästan alla informanter på något sätt. För vissa var bönen en tradition som de ville föra vidare till sina barn, t.ex. en lugnande aftonbön. För andra var bönen ett sätt att hantera svåra situationer på arbetet, genom att i tystnad överlåta sina bekymmer till Gud. Det framkom att bönen ofta förknippades med en känsla av hopp, där man inte behöver bära svårigheterna ensam, utan kan överlämna dem till någon större än en själv. Forskning har tidigare visat på bönen som en viktig coping-strategi vid arbetsrelaterad stress (Chirico et al., 2020; Frederick et al., 2017), och detta bekräftades av informanterna, som upplevde att bönen gav både trygghet och förnyat hopp i utmanande situationer.

Den största källan till resiliens som framkom ur min analys var tillhörigheten till en kristen gemenskap. För hälften av informanterna var den kristna gemenskapen en mycket viktig källa till stöd både emotionellt och andligt. Genom samtal, gemenskap, undervisning och sjungande blev det möjligt för dem att dela sina liv. Även om endast hälften av informanterna specifikt lyfte fram den kristna gemenskapen som en resiliens stärkande faktor, var gemenskap och samhörighet en betydande källa till resiliens för alla informanterna. Arbetsgemenskapen, stöd från kollegor, förman och arbetshandledning var några av de största teman i analysen. Det framkom tydligt att dessa relationer, oavsett om de var i en kristen eller sekulär kontext, spelade en avgörande roll för informanternas förmåga att hantera stress och emotionell press. Detta är i linje med Pargaments (1997) syn på både coping och religion som processinriktade funktioner där individen söker efter meningsfulla sätt att hantera svårigheter. Resiliens är en av de viktigaste förmågorna för en socialarbetare, eftersom de gör det möjligt att hantera både professionella och emotionella påtryckningar som kommer med arbetet.

Under studiens gång har jag reflekterat över vikten av att socialarbetare inte bara får möjlighet att diskutera klientfall och effektivisera arbetet, utan att de också finns utrymme att reflektera över sina egna styrkor och resurser. Här har spiritualitet och tro också en viktig plats. Eftersom arbetsbelastningen inom socialt arbete förmodligen kommer att öka i framtiden, är det viktigt att arbetsplatser skapar utrymme för gemensamma och individuella reflektioner om hur man kan stärka sin egen resiliens, och även ge plats för de spirituella aspekterna av detta. I intervjuerna framkom det att många informanter upplevde ett växande fokus på gemenskap och stöd inom sina arbetsgrupper, vilket är fint. En trygg arbetsgemenskap bör enligt mig sträva till att man får vara sig själv. Internationella studier har tydligt visat att tro och spiritualitet är kopplade till ökat välbefinnande (Schwalm et al., 2022), och det är därför viktigt att även fortsätta undersöka detta fenomen i Finland och skapa mera rum för ett klimat där det inte är något ”konstigt” med att ha en tro, som kan bli en källa till välbefinnande och resiliens. Min egen analys visar att ju mer en socialarbetare har integrerat sin tro i sitt liv och känner sig trygg med det, desto mer nytta har hen av den, som en källa till resiliens vid arbetsrelaterad stress och emotionell utmattning. Detta bekräftar vikten av att arbeta med dessa dimensioner i både individuell och gemensam professionell utveckling.

8.2 Begränsningar med studien

Jag har ämnat att genomföra min studie på ett så transparent och metodologiskt väl underbyggt sätt som möjligt, trots detta finns det dock begränsningar med min studie som bör tas i beaktande. Samplet som samlats in för denna studie är litet, vilket är vanligt för kvalitativa studier och magisteravhandlingar. På grund av att samplet är litet, är det inte möjligt att generalisera resultaten så att de skulle representera en större del av befolkningen. Därmed går det inte att dra några större slutsatser utifrån mina resultat. En annan utmaning med studien är att informanterna själva har fått definiera sin kristna tro, och om de, utifrån sin egen subjektiva åsikt är passande som informanter i studien. Jag har inte specifikt bett dem att på förhand redogöra för detaljer gällande deras tro eller angivit någon speciell åsikt inom den kristna tron som de skulle behöva bekänna för att delta som informanter i studien. Utmaningen med detta är att det är möjligt att de informanter som deltagit i studien har haft vitt skilda tankar om vad det betyder att ha en kristen tro. I analysen av det insamlade

materialet, är detta något som jag funderat mycket på, eftersom det blev så tydligt att de informanter som mera aktivt reflekterade över sin kristna tro och levde ut den på olika sätt, verkade ha mera gemensamt med varandra än de informanter som enligt min tolkning såg tron som något mera kulturellt eller som något som bara fick plats i vissa kontexter av deras liv.

Min intervjuguide kunde ha varit mera omfattande, för att ta fram flera nyanser gällande trons relation till resiliens och coping. Under en del av intervjutillfällena var det en utmaning att vissa informanter hade en tendens att styra bort samtalet från samtalsämnen som gällde trons koppling till resiliens, och i stället vilja föra samtalet att handla om den sociala branschen och trycket på socialarbetare på samhällsnivå. En möjlighet är att en del av informanterna fann det svårt att tala om sin tro eller att de inte så aktivt sedan förr hade reflekterat på trons påverkan i deras yrkesliv.

De insamlade materialet hade även olika karaktär, eftersom en av intervjuerna besvarades skriftligen medan de andra genomfördes muntligen. Det skriftliga materialet var dock inte mindre rikt än de muntligt insamlade, tvärtom har jag reflekterat kring om informanten som svarade skriftligen upplevde att hon kunde vara mera transparent just för att hon i lugn och ro fick besvara frågorna skriftligt. Det är dock svårt att avgöra om hon skulle ha delat med sig ännu mer djupgående om det hade varit möjligt att ställa följdfrågor på samma sätt som vid de muntliga intervjuerna.

8.3 Förslag på fortsatta studier

Att fortsätta studera spiritualitetens påverkan i skärningspunkten mellan socialt arbete, psykologi och teologi känns angeläget, då det är ett område där mera forskning behövs, både i Finland och globalt. Studier inom religionsvetenskap har visat att människans religiösa behov inte minskar, utan i stället har börjat förändras i uttryck. Spiritualitet och tro utövas i allt större utsträckning utanför traditionella institutioner (Sakkolan-Leppänen, 2024, s. 29–30).

Eftersom människan är en holistisk varelse, är det viktigt att även beakta den spirituella dimensionen i framtida studier om socialarbetares yrkesroll, särskilt då människan som helhet är en central utgångspunkt inom det sociala arbetet. Flera finska studier som fokuserar på trons betydelse för socialarbetare skulle vara både

viktiga och värdefulla för att belysa att tron inte behöver ses som något som ska avskiljas från yrket. För att fördjupa förståelsen skulle det vara värdefullt att genomföra studier med ett större urval från olika delar av Finland, särskilt när det gäller trons roll i att stärka resiliens hos socialarbetare. Vidare skulle forskning om socialarbeters syn på tro och spiritualitet generellt vara av betydelse. Dessutom skulle det vara intressant att undersöka hur samhället, universitet och arbetsgemenskaper förhåller sig till socialarbetare som är troende. Fortsatta studier skulle även kunna undersöka hur spirituella aspekter kan normaliseras och integreras som en naturlig del av människans liv, både hos klienter och socialarbetare. Det skulle också vara värdefullt att utforska hur dessa aspekter kan inkluderas i socialarbetarutbildningen.

9 LITTERATURFÖRTECKNING

- Adamson, C., Beddoe, L. & Davys, A. (2014). *Building Resilient Practitioners: Definitions and Practitioner Understandings*. British Journal of Social Work. 44 (3), 522–541. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcs142>
- Barnett, C.K., Krell, T.C. & Sendry, J. (2000). 'Learning to learn about spirituality: A categorical approach to introducing the topic into management courses', Journal of Management Education 24: 562– 579.
<http://dx.doi.org/10.1177/105256290002400504>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101.
<http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2018). *Doing interviews*.
- Boynton, H.M. (2011). 'Children's spirituality: epistemology and theory from various helping professions', International Journal of Children's Spirituality, 16(2): 109–27. <http://dx.doi.org/10.1080/1364436X.2011.580727>
- Campbell, C., & Bauer, S. (2021). *Christian Faith and Resilience: Implications for Social Work Practice*. Social Work & Christianity, 48(1).
<http://dx.doi.org/10.34043/swc.v48i1.212>
- Cacioppo, JT., Reis, HT. & Zautra, AJ. (2011). "Social Resilience: The Value of Social Fitness with an Application to the Military". American Psychologist, 66, 43-51.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0021419>
- Charzyńska, E. (2015). *Multidimensional approach toward spiritual coping: Construction and validation of the Spiritual Coping Questionnaire (SCQ)*. Journal of religion and health, 54(5), 1629-1646. <http://dx.doi.org/10.1007/s10943-014-9892-5>
- Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2020). *Spirituality and prayer on teacher stress and burnout in an Italian cohort: A pilot, before-after controlled study*. Frontiers in Psychology, 10, 2933. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02933>
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The journal of positive psychology*, 12(3), 297-298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>

Crisp, B. R. (2016). *Spirituality and social work*. Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9781315610399>

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. (2022). *Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen*.

Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press.

Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015). *Intervjuer*. I G.Ahrne & P. Svensson (red.), *Handbok i kvalitativa metoder*.

Fejes, A. & Thornberg, R. (2024). *Handbok i kvalitativ analys*. Upplaga 4. Liber.

Forskningsetiska delegationens publikationer TENK (2019). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland*, Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019.

Francis, B., Gill, J. S., Yit Han, N., Petrus, C. F., Azhar, F. L., Ahmad Sabki, Z. & Sulaiman, A. H. (2019). *Religious coping, religiosity, depression, and anxiety among medical students in a multi-religious setting*. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020259>

Fraser, M. W., Richman, J. M. & Galinsky, M. J. (1999). *Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice*. *Social Work Research*, 23(3), 131–143. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/swr/23.3.131>

Frederick, T. V., Dunbar, S. & Thai, Y. (2018). *Burnout in Christian perspective*. *Pastoral Psychology*, 67, 267-276.

<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11089-017-0799-4>

Friberg, F. & Öhlén, J. (2021). *Fenomenologi*. I G. Klingberg & U. Hallberg (red.), *Kvalitativa metoder heltenkelt!* (1:1. Uppl., s. 165-182). Studentlitteratur.

Gerdes, K. & Segal, E. (2011). *Importance of empathy for social work practice: Integrating new science*. *Social Work*. 56 (2), 141–148.

<https://doi.org/10.1093/sw/56.2.141>

Garssen, B., Visser, A. & Pool, G. (2021). *Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies*. *The International Journal for the Psychology of Religion* 31, 4–20., P.

<http://dx.doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>

Hannikainen, P. (2024). *Uskonto ja hyvinvointi. Tapausesimerkkinä luterilaiset jumalanpalvelusyhteisöt*. I T. Pauha & R. Haimila (red.), *Uskonto mielessä, psykologisia näkökulmia uskonnollisuuteen ja henkisyyteen*. Gaudeamus. (s. 175–186).

Hassan, S. M., Mir, U. R. & Hassan, S. S. (2015). *Spirituality and workplace stress management*. *Al-Azwa*, 30(44), 47–56.

Hermanson, J. (2017). *Religion och coping – om religionens roll i hanterandet av kriser*. I A. Geels & O. Wikström (red.), *Den religiösa människan*. (4:e utgåvan., s. 329-366).

Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.

<https://doi.org/10.1177/070674371105600504>

Hill, P. C. & Pargament, K. I. (2003). *Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research*.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi. Helsinki.

Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H. & Martinussen, M. (2006). *Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events*. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(3), 194-201.

<http://dx.doi.org/10.1002/cpp.488>

Huey, C. W. T. & Palaganas, J. C. (2020). *What are the factors affecting resilience in health professionals? A synthesis of systematic reviews*. *Medical Teacher*, 42(5),

550-560. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2020.1714020>

- Husserl, E. & Moran, D. (2012). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. Routledge
- Hyvärinen, M., Suoninen, E. & J, Vuori. (2021). *Haastattelut*. I J. Vuori (red.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
- Hyvönen, A-E., Juntunen, T., Mikkola, H., Käpylä, J., Gustafsberg, H., Nyman, M., Rättilä, T., Virta, S. & Liljeroos, J. (2019). *Kokonaisresilienssi ja turvallisuus: tasot, prosessit ja arviointi*. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja; No. 17/2019).
- Karjalainen, P. (2020). *Muutoksiin taipuva sosiaalityö poikkeusoloissa*. I Sosiaaliala uudistuu, tietopohjan ja vuorovaikutuksen kysymyksiä (s. 249–268). Huoltaja-säätiön julkaisuja.
- Kent, M. & Davis, M. C. (2010). *The emergence of capacity-building programs and models of resilience*. Handbook of adult resilience, 427-449.
- Kim, J. (2014). *The Efficacy of Christian Devotional Meditation on Stress, Anxiety, Depression, and Spiritual Health with Korean Adults in the United States: A Randomized Comparative Study*.
- Kinman, G. & Grant, L. (2017). *Building resilience in early-career social workers: Evaluating a multi-modal intervention*. British Journal of Social Work, 47(7), 1979-1998. <http://dx.doi.org/10.1093/bjsw/bcw164>
- Klingberg, G. & Hallberg, U. (2021). *Kvalitativa metoder helt enkelt!*. Studentlitteratur AB.
- Koenig, H. G., King, D. & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health*. Oup Usa.
- Krok, D. (2015). *Religiousness, spirituality, and coping with stress among late adolescents: A meaning-making perspective*. Journal of Adolescence, 45, 196-203 <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.004>
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. SAGE Publications, Ltd.

- Kvale, S. & Brinkman, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, 3:4 uppl., Studentlitteratur, Lund.
- Laine, T. (2001). *Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma*. I J. Aaltola & R. Valli (Red.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* (pp. 26–44). PS-kustannus.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1999). *Stress, appraisal, and coping / Richard S. Lazarus, Susan Folkman*. Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7). <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*.
- McGhee, P. (2019). *Integrating Christian Spirituality at Work: Combining Top-Down and Bottom Up Approaches*. *Religions*, 10(7), 433. <https://doi.org/10.3390/rel10070433>
- Mänttari-van der Kuip, M. (2015). *Sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointi ja toimintamahdollisuudet niukkuuden aikakaudella*. *Janus*. 23 (3), 329–335.
- Ojanen, M. (2009). *Hyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita.
- Oman, D. (2013). *Defining Religion and Spirituality*. I R. F. Paloutzian & C. L. Park (Red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 23-47). New York: Guilford Press.
- Oxhandler, H. K., Chamiec-Case, R., Wolfer, T. & Marraccino, J. (2021). *Integrating social workers' Christian faith in social work: A national survey*. *Social Work and Christianity*, 48(1), 52-74. <http://dx.doi.org/10.34043/swc.v48i1.160>
- Pargament K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.

Pargament, K. I., Ano, G. G. & Wachholtz, A. B. (2005). *The religious dimension of coping: Advances in theory, research, and practice*. I R. F. Paloutzian & C. L. Park (Red.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (s. 479–95). New York: Guilford Press.

Pargament, K. I. (2010). 'Religion and Coping: The Current State of Knowledge', I S. Folkman (red.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, Oxford Library of Psychology.

Perera, C. K., Pandey, R., & Srivastava, A. K. (2018). *Role of religion and spirituality in stress management among nurses*. *Psychological Studies*, 63(2), 187-199.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12646-018-0454-x>

Pessi, A., Grönlund, H. & Pauha, T. (2024) Pyhyys mielessä. Sukellus pyhyystutkimukseen ja suomalaisten näkemyksiin pyhästä. I T. Pauha & R. Haimila (red.), *Uskonto mielessä, psykologisia näkökulmia uskonnollisuuteen ja henkisyysyteen*. Gaudeamus.

Poijula, S. (2018). *Resilienssi*. Kirjapaja.

Rush, E., Redshaw, S. & Short, M. (2023). *Philosophical and spiritual worldviews and professional resilience in frontline social work and human services: a scoping literature review*. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 42(2), 193-210. <https://doi.org/10.1080/15426432.2023.2166890>

Saari, T. (2016). *Resilienssi työntekijän voimavarana asiantuntijatyön aikapaineiden hallinnassa*. *Hallinnon tutkimus*. (3), 232–243.

Sakkolan-Leppänen, A. (2024). Uskonto ja henkisyys. Käsitteellisiä suuntia uskontopsykologiassa. I T. Pauha & R. Haimila (red.), *Uskonto mielessä, psykologisia näkökulmia uskonnollisuuteen ja henkisyysyteen*. Gaudeamus.

Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M. & Khaledi-Paveh, B. (2020). *Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis*. *Globalization and health*, 16, 1-11. Hämtad

från <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00589-w>

Sanchez, L. (2020). *Secondary Traumatic Stress and Spiritual Practices Among U.S. Psychologists: A quantitative Study*.

Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D. & Lucchetti, G. (2022). *Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies*. *Journal of health psychology*, 27(5), 1218-1232. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105320984537>

Shelton, C. D., Hein, S. D. & Phipps, K. A. (2022). *Positive and proactive leadership: disentangling the relationships between stress, resilience, leadership style and leader satisfaction/well-being*. *International Journal of Organizational Analysis*, 30(2), 408–429. <http://dx.doi.org/10.1108/IJOA-05-2020-2221>

Soste, Talentia & Suomen EV.Lut.Kirkko (2024). *Sosiaali- ja terveystyöntekijöiden, sosiaalialan työntekijöiden ja diakoniatyöntekijöiden kokemukset ihmisten ajakohtaisista toimeentulovaikeuksista*. Hämtad från <https://www.talentia.fi/wp-content/uploads/2024/11/tulosyhteenvetoraportti.pdf>

Spencer, M. (2012). *What is spirituality? A personal exploration*. Royal college of psychiatrist.

Van Breda, A. D. (2018). *A critical review of resilience theory and its relevance for social work*. *Social work*, 54(1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.15270/54-1-611>

Truter, E. & Fouché, A. (2021). *Living resiliently: The voices of a group of child protection social workers in South Africa*. *Health and Social Care in the Community*. 29 (1), 135-144. <https://doi.org/10.1111/hsc.13076>

Talentia (2024). *Talentia – työolobarometri 2024*. Verian. Hämtad från https://www.talentia.fi/wp-content/uploads/2024/03/talentia_tyoolobarometri_2024_yhteenveto.pdf

Teinonen, Timo. (2005). *Uskonnollisuus ja terveys iäkkäillä*. Turun yliopiston julk. Sarja C, Scripta lingua Fennica edita, 0082–6995; osa 225.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Helsinki.
- van der Merwe, A. & Hunt, X. (2019). *Secondary Trauma Among Trauma Researchers: Lessons From The Field*. *Psychological Trauma*, 11 (1), 10–18.
<https://doi.org/10.1037/tra0000414>
- Varto, J. (2003). *Kauneuden taito. Estetiikkaa taidekasvattajille*. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino.
- Villasenor, G. (2023). *Work, Stress, and Christian Spiritual Coping*. Liberty University.
- Vitorino, L. M., Lucchetti, G., Leão, F. C., Vallada, H. & Peres, M. F. P. (2018). *The association between spirituality and religiousness and mental health*. *Scientific reports*, 8(1), 17233. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-35380-w>
- Wagenfeld-Heintz, E. (2009). *Faith and its application to the practice of social work*. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 21(3), 182-199.
<https://doi.org/10.1080/15528030902803889>
- Waugh, C.E. (2014). *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma*. Taylor & Francis. London.
- Windle, G. (2011). *What is resilience? A review and concept analysis*. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S0959259810000420>
- Yliruka, L., Vartio, R., Pasanen, K. & Petrelius, P. (2018). *Monimutkaiset ja erityistä osaamista edellyttävät asiakastilanteet sosiaalityössä: Valtakunnallisen kyselyn tuloksia*. Hämtad från
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136378/URN_ISBN_978-952-343-117-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Young, R., Graham, M. & Klaassen, D. (2009). *Spiritual/religious coping as intentional activity: An action theoretical perspective*. *Archive for the Psychology of Religion*, 31(1), 3-33. <http://dx.doi.org/10.1163/157361209X371456>

Yun, K., Kim, S. & Awasu, C.R. (2019) *Stress and impact of spirituality as a mediator of coping methods among social work college students*. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 29(1), 125-136.

<http://dx.doi.org/10.1080/10911359.2018.1491918>

Zerden, L. D. S. (2024). *Social Work and Burnout: Everything, Everywhere, All at Once*. <https://doi.org/10.1093/sw/swae021>

Webbsidor

American Psychological Association (2018). *Resilience*. Hämtad 26 september 2024 från <https://dictionary.apa.org/resilience>

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland (2025). *Vad tror vi på?*. Hämtad 7 januari 2025 från <https://evl.fi/sv/utforska-tron/vad-tror-vi-pa/>

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland (2025). *Spiritualitet*. Hämtad 23 januari från <https://evl.fi/sv/sanasto/spiritualitet/>

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (2013). *Resiliens*. Hämtad 23 januari från <https://rib.msb.se/filer/pdf/27199.pdf>

Svenska Akademiens Ordbok (2025). *Resilient*. Hämtad 20 januari 2025 från https://www.saob.se/artikel/?unik=R_1263-0104.v7Pj

Talentia (2022). *“Rakastan tätä työtä, mutta kohta alkaa mitta täyttymään” – Sosiaalialan ammattilaisista puolen uupuneita*. Hämtad 26 september 2024 från

<https://www.talentia.fi/uutiset/rakastan-tata-tyota-mutta-kohta-alkaa-mitta-tayttymaan-sosiaalialan-ammattilaisista-puolet-uupuneita/>

Telma (2017). *Toimiva työyhteisö suojaa sosiaalityöntekijää kuormitukselta*. Hämtad 26 september 2024 från

<https://telma-lehti.fi/toimiva-tyoyhteiso-suojaa-sosiaalityontekijaa-kuormitukselta>

Työturvallisuuskeskus (2022). *”Resilienssi työssä ja arjessa.”* Hämtad 11 oktober 2024 från <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/10/Resilienssi-tyossa-ja-arjessa.pdf>

World Population Review (2025). *Secular Countries 2025*. Hämtad 10 mars 2025 från <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/secular-countries>

Lagtexter

Lag om yrkesutbildade personer inom socialvården 817/2015. Given i Helsingfors 01.03.2016

Socialvårdslag 1301/2014. Given i Helsingfors 01.04.2015

BILAGOR

Bilaga 1: Brev till informanter

Inbjudan att delta i forskningsstudie om spiritualitet som en källa till resiliens och coping hos socialarbetare

Hej,

Jag heter Edith Kortekangas och studerar socialt arbete vid statsvetenskapliga fakulteten vid Helsingfors Universitet. Jag håller på att skriva min magisteravhandling med syftet att undersöka hur en kristen tro/spiritualitet kan vara något som skapar resiliens hos socialarbetare. Det finns stort behov av ny forskning inom ämnet.

Jag finner fältet av upplevelser och trosfrågor intressant dels för att jag själv upplever tro som något viktigt, dels för att jag har både ett samhällsvetenskapligt och teologiskt intresse i att se hur trosfrågor och det sociala frågorna kan mötas. Jag vill genom min studie bidra till att belysa att det är viktigt att få ny kunskap om och reflektera kring hur tro kan bidra till resiliens inom det sociala fältet.

Med detta brevet vill jag bjuda in dig som socialarbetare att delta som informant i studien genom en intervju. Kriterierna för att delta som informant på intervjun är: att du identifierar dig själv som en person med en kristen tro.

Forskningen tillämpar forskningsetiska delegationens principer om god vetenskaplig praxis och forskningsetik. Det innebär att deltagandet är frivilligt och sker på det sätt som passar dig som informant. Jag är flexibel gällande var och när intervjuerna genomförs. Det går bra att träffas fysiskt eller att mötas över zoom. Det är bra att reservera ca 45–60 minuter för intervjun. Intervjuerna kommer att spelas in och transkriberas, men materialet kommer anonymiseras så att anonymiteten garanteras. Materialet förvaras på en lösenordssäkrad dator och ingen annan har tillgång till det än forskaren.

Du får när som helst avbryta intervjun, eller välja att inte svara på någon fråga utan att ange orsak. Att avbryta intervjun medför inga konsekvenser för dig.

Den godkända magisteravhandlingen kommer att publiceras på Helsingfors Universitets publikationsarkiv Helda.

Jag hoppas att du kan delta i en intervju och på så sätt bidra med din värdefulla erfarenhet och kunskap. Jag svarar gärna på frågor gällande forskningen.

Edith Kortekangas

Magisterstuderande i socialt arbete Professor i socialt arbete

Email: edith.kortekangas@helsinki.fi

Mona Livholts (handledare inom magisterprogrammet)

Email: mona.livholts@helsinki.fi

Bilaga 2: Samtyckesblankett

Skriftligt samtycke till att delta i studie

Jag samtycker till att delta som informant i Edith Kortekangas magisteravhandlingens studie "Spiritualitet som en källa till resiliens och egenvård hos socialarbetare: en kvalitativ studie om betydelsen av kristen tro hos socialarbetare". Jag har förstått avhandlingens syfte och att intervjun där jag deltar kommer att användas som material till avhandlingen. Jag godkänner att min intervju används som material i studien. Jag är medveten om att deltagandet i denna studie är fullständigt frivilligt och att jag som informant kan avbryta mitt deltagande om jag så önskar utan att ange någon förklaring.

Allt som diskuteras/framkommer under intervjun kommer att användas endast till studiesyftet och allt material och alla uppgifter kommer att behandlas konfidentiellt. Allt insamlat material kommer att anonymiseras. Inga namn eller identifikationsuppgifter framkommer i transkriberingen av denna intervju. Materialet kommer att förstöras efter att avhandlingen är klar och godkänd.

Underskrift och namnförtydligande

Datum

Bilaga 3: Intervjuguide

1. Personlig tro och övertygelse

- Hur skulle du beskriva din kristna tro och vad den betyder för dig?
- Kan du berätta om vilka andliga praktiker som är viktiga för dig, och hur ofta ägnar du dig åt dem?

2. Trons roll i yrkeslivet

- Kan du beskriva hur du upplever att din tro påverkar ditt arbete som socialarbetare? Känner du att du har stöd av din kristna tro i arbetet? På vilket sätt?
- På vilket sätt skulle du beskriva att din tro bidrar till hur du hanterar stress eller svåra känslor som uppstår i jobbet?
- Kan du berätta om hur din tro har påverkat din syn på klienternas situationer och hur du bemöter dem? Finns det värderingar utifrån din tro som styr hur du bemöter klienter och kollegor?

3. Strategier för resiliens genom tro

- Finns det specifika andliga övningar eller ritualer (bön, meditation, bibelläsning, församling etc.) som du använder för att stärka din resiliens?
- Hur hjälper din tro dig att bygga upp och bibehålla styrka i mötet med klienter och deras problem?

4. Tro som coping-strategi

- Kan du beskriva ett tillfälle där du vände dig till din tro för att hantera en särskilt svår situation på jobbet?
- Hur påverkar din tro dina coping-strategier, både i stunden och på längre sikt?

5. Utmaningar och gränsdragningar

- Har du upplevt några utmaningar i att balansera din tro och professionella roll?

6. Avslutning

- Något du vill tillägga utifrån de frågor som ställts under intervjun?
- Hur tyckte du att intervjun fugnerade?