



Kristin Cecilia Johanne Dunstrøm

Tittel: Dyden Transendens, en ny psykologisk forståelse av religiøsitet og spiritualitet?

Veileder: Knut Ruyter

Levert som Mastergradsoppgave i Religion og Samfunn ved

Universitetet i Oslo, Det teologiske fakultet,

våren 2009

Forfatter: Kristin Cecilia Johanne Dunstrøm

Tittel: Dyden Transendens, en ny psykologisk forståelse av religiøsitet og spiritualitet?

Veileder: Knut Ruyter

Sammendrag

Psykologien sin forståelse av og mål på religiøsitet og spiritualitet har endret seg ved å i økende grad inkludere indikatorer på psykisk helse. Positiv psykologi er en retning innen psykologien som presenterer sin berettigelse ut ifra behovet for et skifte innen psykologien fra et ensidig fokus på det patologiske ved mennesket til også å inkludere positive og friske sider ved mennesket. Under paraplyen positiv psykologi har Peterson og Seligman (2004) tilegnet seg dydsspråket og utviklet en klassifisering av dyder og moralske egenskaper med et der tilhørende måleinstrument. Denne klassifiseringen inneholder 6 dyder som kommer til uttrykk ved til sammen 24 moralske egenskaper. En av disse 6 dydene er dyden Transendens. Målet for dette studiet er å undersøke 1) hvorvidt forståelsen av dyden Transendens representerer noe nytt i den utviklingen man kan se i psykologiens forhold til religiøsitet og spiritualitet og 2) undersøke hvorvidt de seks dydene generelt og dyden Transendens spesielt predikerer og/eller korrelerer med tilfredshet over eget liv. Analysene i dette studiet baserer seg på 316 besvarelser av en rekke spørreskjema innsamlet ved de ulike fakultetene ved Universitetet i Oslo høsten 2007 og våren 2008. Studien viser at dyder predikerer tilfredshet over eget liv, med dyden Mot og dyden Transendens som dydene med den sterkeste prediksjonsverdien. Denne studien viser at Peterson og Seligmans klassifiseringen ikke representerer et skille i den rådende utviklingen i psykologiens forståelse av religiøsitet og spiritualitet. Implikasjoner av dette blir diskutert og behovet for tverrfaglige møteplasser mellom ulike fakultet og institutt vil bli berørt.

Forord

Jeg vil gjerne få takke Knut Ruyter for at han sa seg villig til å være min veileder. Han har vært en svært inspirerende veiviser når jeg opplevde retningene arbeidet kunne ta som uendelig mange. Jeg har satt stor pris på hans evne til å utfordre meg til å finne det som har interesserte meg mest i dette arbeidet og hjulpet meg til å fokusere. Jeg vil også rette en takk til Gunvor Marie Dyrdal for at hun introduserte meg til positiv psykologi, noe jeg har opplevd som svært berikende. Denne oppgaven baserer sin analyse på datamateriale innhentet av to grupper studenter som en del av kurset PSYC4410 på 7. semester på profesjonsstudiet i psykologi ledet av Gunvor Marie Dyrdal. Jeg deltok selv i en av gruppene sammen med: Hanne Kristine Jarud, Anja Langnes, Christine Fjeldvang, Tonje Pedersen, Sing In Ng, Linda Vaagan, Ida Kvalheim Nerås, Kjersti Togstad, Marianne Møretrø Flak og Espen Kittelsen. Jeg vil gjerne få takke dere for gode diskusjoner og godt samarbeid. Den andre gruppen studenter bestod av: Øyvind Sandsether, Linda Severinsen, Sofie Stensrud Lindbæck, Christina Romsaas Kjernli, Elena Sortebråten Nyback, Elin Andersen, Espen Eugen Gustavsén, Envor M. Bjørge Skårdalsmo, Nina Bekken, Oda Bakke Gjertsen og Kaja Asbjørnsen Betin. Jeg vil gjerne takke dere for å gi meg tilgang til det datamaterialet dere har samlet inn. Denne oppgaven hadde ikke latt seg gjennomføre uten emosjonell støtte og tålmodighet fra Oddvar Nielsen. For det er jeg er dypt takknemmelig.

Kristin Cecilia Johanne Dunstrøm

Oslo, 12. mai 2009

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|-----------|
| Introduksjon | 6 |
| Transendens i det sekulære samfunn, en åpning? | 7 |
| Psykologiens tilnærming til spiritualitet og religiøsitet | 10 |
| <i>Endringer i synet på forholdet mellom religiøsitet og spiritualitet</i> | 13 |
| <i>Kjønnforskjeller i religiøsitet</i> | 15 |
| Å måle spiritualitet og religiøsitet | 16 |
| Positiv psykologi | 19 |
| Petersons og Seligmans prosjekt | 22 |
| Dyder | 24 |
| Transendens | 27 |
| <i>Sans for skjønnhet, ærefrykt (awe), undring (wonder) og opphøyelse (elevation)</i> | 32 |
| <i>Takknemlighet</i> | 34 |
| <i>Håp</i> | 37 |
| <i>Humor og lekenhet</i> | 39 |
| <i>Spiritualitet og religiøsitet</i> | 41 |
| Klassifikasjon av dyder og moralske egenskaper - Values in Action, classification of strengths | 42 |
| Hvordan måle individuelle forskjeller av moralske egenskaper? | 43 |
| Values in Action Inventory Scale | 44 |
| Struktur, fra teori til empiri. | 45 |
| VIA-IS på norsk | 47 |
| Metode | 49 |
| Prosedyre | 49 |
| Utvalg | 49 |
| Materiale | 51 |
| Analyser | 52 |
| <i>Statistiske analyser</i> | 52 |
| <i>Semantisk analyse</i> | 53 |
| Resultater | 53 |
| Missing values | 53 |

| | |
|---|-----------|
| Reliabilitet | 53 |
| Korrelasjonsanalyser | 55 |
| Regresjonsanalyser | 59 |
| Semantisk analyse | 61 |
| Begrensninger | 64 |
| Diskusjon | 65 |
| Moralske egenskaper og tilfredshet over eget liv | 66 |
| Transendens, en kjønnsnøytral dyd? | 67 |
| Forståelsen av transendens | 68 |
| Universelle dyder i møte med individuelle forskjeller | 70 |
| Utblick | 72 |
| Min prosess | 72 |
| Innholdsfortegnelse over tabeller og figurer | 75 |
| Referanser | 76 |

Dyden Transendens, en ny psykologisk forståelse av religiøsitet og spiritualitet?

Introduksjon

Gorsuch (1984) påpeker at måleinstrumentet er vitenskapens hjørnestein. Denne kritiske komponenten blir både definert i forkant av en forskningsstudie og er samtidig også et resultat av en vitenskapelig prosess. IQ er per definisjon det IQ testen måler. Verre blir det når et fenomen må operasjonaliseres før det kan måles. Gjennomsnittelig IQ endrer seg over tid, så for å kunne sammenligne IQ på tvers av generasjoner så korrigerer man for dette i måleinstrumentet. Imidlertid er det ikke slik at alle fenomen endrer seg like systematisk over tid. Hvordan religiøsitet og spiritualitet kommer til uttrykk er fenomen som er i endring, noen viser til at denne endringen skjer med en viss systematikk som man derfor kan si noe om. Psykologiens forståelse og mål på religiøsitet og spiritualitet har også endret seg. Jeg ønsker i denne oppgaven å se nærmere på denne endringen innen psykologiens forståelse og utvikling av mål på religiøsitet og spiritualitet. Jeg vil ta for meg hvordan denne endringen ser ut generelt, og hvorvidt et nytt måleinstrument som er utviklet innen positiv psykologi er i tråd med denne endringen spesielt. Innledningsvis i denne oppgaven ønsker jeg å gi denne endringen innen psykologien en ramme ved å plassere fremveksten av positiv psykologi i en kontekst. Denne rammen vil jeg gi ved å presentere; en forståelse av det sekulære gitt ved Charles Taylor, forståelsen av helse gitt ved verdens helseorganisasjon og den utviklingen i hvordan psykologi forholder seg til religiøsitet og spiritualitet. Jeg vil så presentere den psykologfaglige konteksten positiv psykologi selv presenterer som motiverende for det skiftet i fokus som positiv psykologi representerer. Positiv psykologi er en paraplybetegnelse som rommer blant annet et arbeid utført av Martin E. P. Seligman og Christopher Peterson (2004). De har arbeidet frem en klassifikasjon av dyder og moralske egenskaper som jeg vil legge frem. Av de dydene som inngår i deres klassifikasjon ønsker jeg å fokusere på dyden Transendens. Seligman og Peterson har også utarbeidet et måleinstrument, Values in action scale, fra denne klassifikasjonen. Jeg vil basere en rekke statistiske analyser av hvordan dydene generelt og dyden Transendens spesielt predikerer og korrelerer med blant annet tilfredshet over eget liv og kjønnsforskjeller. Disse kvantitative data består av en oversatt versjon av Values in action scale, satisfaction with life scale, Big Five Inventory-44 og noen enkeltstående spørsmål. Datamaterialet har blitt samlet inn høsten 2007 og våren 2008 av to forskjellige studentgrupper ved psykologisk institutt ved universitetet i Oslo. Jeg var med på datainnsamlingen høsten 2007 og jeg har vært så heldig å få tilgang til datamaterialet som

begge gruppene har samlet inn. Jeg ønsker å presentere metode, analyser og resultat fra dette arbeidet. Jeg ønsker videre å diskutere et utvalg av resultatene fra analysene jeg har gjort før jeg avslutningsvis ønsker å beskrive noe av min egen prosess i arbeidet med denne oppgaven og peke på det jeg finner interessant å gå videre med.

Transendens i det sekulære samfunn, en åpning?

I "The secular age" beskriver Charles Taylor (2007) kristendommens levekår i det sekulære vestlige og moderne samfunn. Denne oppgavens omfang tillater ikke en drøfting av verken begrepet sekulær, vestlig eller moderne. Taylor er likevel interessant for denne oppgaven da han beskriver denne sekulariseringen som en endring i synet på verden og mennesket.

Endringen består i det han betegner som "the immanent frame", det handler om de livsbetingelsene vi har; strukturene vi lever i, de vitenskapelige, sosiale og teknologiske rammene rundt livene våre. "The immanent frame" utgjør således et rammeverk som blir ansett som naturlig eller tilhørende denne verden (this-worldly). Dette rammeverket utgjør en orden som kan bli forstått ved bruk av sine egne termer uten referanser til det overnaturlige eller det transendente. Denne endringen til det sekulære har dannet grunnlaget for en hypotese om at verden er på vei mot en avvisning av religionen. Taylor påpeker derimot at denne avvisningen ikke er en automatisk følge av sekularisering. Det sekulære åpner for to veier, ikke bare en. En sekulær forståelse av verden holder spørsmålet om vi trenger å påkalle noe transendent for å finne en høyere mening, en ultimate forklaring eller som kilde til spirituell transformering fremdeles åpent. Det sekulære har hatt komplekse konsekvenser for religionen. Utviklingen av det moderne vesten har destabilisert formen på det religiøse liv, men nye former har også dukket opp. Det religiøse livet i vesten er mer fragmentert nå enn tidligere. Mennesker endrer sin religiøse posisjon gjennom livet, mellom generasjoner og i mye større grad nå enn før. Hele kulturen, mener Taylor, er under press fra flere hold. På den ene siden kommer presset fra narrativer knyttet til den lukkede verden hvor det transendente er overflødig og på den andre siden er det press fra narrativer som hevder den lukkede verdens inadekvate forklaring. Dette presset oppleves forskjellig i ulike miljø, men reflekteres i en rekke midt-i-mellom posisjoner som har hentet medlemmer fra begge sider. Taylor trekker frem flere eksempler som viser hvordan det lukkede og det åpne verdensbilde kan føre til at en del mennesker velger en midt i mellom posisjon. Et eksempel er knyttet til dette verdensbildes materialistiske reduksjonisme. I dette verdensbilde vil ønsker, intensjoner,

tanker og aspirasjon forklares ut ifra mekanistiske termer og grunnleggende motiver. Ved mekanistiske forklaringer unngår man mening og teleologi da kausalitet er punktlig i tid og rom. Motivasjonell materialisme peker på grunnleggende motiver, ikke moralsk aspirasjon; her trekker Taylor frem behaviorismens læringsteorier representert ved blant andre Skinner. Materialistisk reduksjonisme har en preferanse for det universelle og den upersonlige orden. Denne posisjonen er også drevet av etiske hensyn fordi vi er nødt for å motstå en behagelig og betryggende høyere mening. Dette er i tråd med den narrative standard som vi finner hos Kopernikus, Darwin og Freud. Taylor peker videre på at vi også finner en moralsk stanse ved materialismen hvor det hevdes at religion og metafysikk trekker oss vekk fra en koherent bekymring for menneskenes drifter, smerte og lykke. Den moderne moraliteten som denne posisjonen beskriver er den som er drevet av gjensidig avhengighet hvor mennesker bør relatere seg til hverandre på måter som gagnar deres felles prosjekt; nemlig livet.

Den andre posisjonen peker på at materialismen ikke rommer hele mennesket. Taylor trekker tre frem punkter; 1) Mennesker er aktive, byggende, skapende og formende aktører. Leibniz og Kant er viktige forsvarere av dette synet som representerer både en innsikt i hvordan vi faktisk fungerer og en etisk avvisning av det å benekte dette. 2) Den spirituelle innvendingen. Vi har høyere etiske og spirituelle motiv. 3) Den estetiske innvendingen. Kunst og natur beveger oss. Vi har en dypere følelse av mening, vi kan ikke se på vår respons på estetikk som kun en respons på behag. Disse reaksjonene har en dypere signifikans.

Taylor peker på at alle disse innvendingene fører til at mennesker går tilbake til ortodoks tro. Det er imidlertid slik at mange som deler disse reaksjonene på materialisme også ønsker å definere seg som motstandere av ortodoks religiøsitet. De søker isteden en midt i mellom posisjon. Det kan være en form for spiritualitet eller teistisk posisjon som skiller seg fra ortodoks religiøsitet. Eller det kan være å finne et annet grunnlag for etikken, med basis fra en intuisjon om at mennesket har en verdighet som ikke kan gjøres til objekt for reduksjon (Taylor, 2007). Man kan tenke seg at New Age er nettopp en slik midt i mellom posisjon som Taylor (2007) peker på. Sjødin (1994) og Faivre (1994, som referert i Wickström, 1999) peker nettopp på nedgangen i antall individer som sier seg overbevist om sannheten ved den kristne tro. Dette skjer mens parareligiøse trosforestillinger øker. New Age er både en sosial og ideologisk bevegelse som er svært heterogen. Jeg skal ikke gå i dybden på å definere New Age, men finner det nyttig å trekke frem en punktvis oversikt satt opp av Heelas (som referert i Wickström, 1999) over de viktigste tankene man finner i New Age bevegelsen: 1) Alt liv og all eksistens er en manifestasjon av Ånden, den ytterste Bevissthet, som er kjent ved ulike navn i ulike kulturer. 2) Meningen med den menneskelige eksistensen er å innføre og

manifestere vishet, kjærlighet eller opplysning i verden. 3) Alle religioner er en konsekvens av samme indre virkelighet. 4) Livet slik vi ser det med våre sinn eller med våre vitenskapelige instrument er bare et ytre skall av en usynlig virkelighet. 5) På samme måte har hvert mennesket en ytre personlighet og et flerdimensjonell indre vesen eller åndelig sjel/høyere selv. 6) Den ytre personligheten er begrenset og blir dratt mot materien. 7) Den indre eller det høyere selv er uendelig og blir dratt mot Ånden. 8) Åndelige ledere er sjeler som er frigjorte fra behovet av å inkarneres og som uttrykker ubetinget kjærlighet, vishet og opplysning. En del av disse er velkjente og har inspirert verdensreligionene, en del andre er ukjente og jobber i den usynlige verden. 9) Alt liv, i alle differensierte former, er samspillende energi som inkluderer våre gjerninger, tanker og følelser. Derfor samvirker vi med den usynlige verden. 10) Til tross for at vi påvirkes av den kosmiske kraften så er vi ansvarlige for våre liv. 11) Under denne era, vannmannens tidsalder, har evolusjonen på planeten kommet til en punkt der vi unngår dyptgående forandringer i den kollektive bevisstheten og i individet.

Det kommer tydelig frem i denne listen at det er mennesket som står i sentrum og ikke Gud, dette taler for at New Age kan plasseres i en midt i mellom posisjon. Det er fullt forenelig med den moderne vestlige verden, eller "the immanent frame", å forholde seg til denne måten å tolke de betingelsene vi lever under uten å måtte forkaste denne virkeligheten. Fremveksten av midt i mellom posisjoner vil jeg mene reflekteres også innen helsefeltet.

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer helse bredt og ambisiøst; "*Helse er ikke bare frihet fra sykdom og lyte, men fullstendig legemlig, psykisk og sosial velvære.*" (NOU 2000:2) Denne definisjonen har blitt kritisert for blant annet å sette et likhetsideal som er umulig å oppnå (NOU, 1997) og det er derfor argumentert for et snevrere helsebegrep i prioriteringsmeldingen fra Sosial og Helsedepartementet (1997). Her presiseres at det ikke finnes noe absolutt skille mellom det å ha god helse og det å være syk (NOU, 1997). Likevel så viser WHO's definisjonen av helse en klar oppfatning av at det å ha god helse ikke begrenser seg til fravær av sykdom, men inkluderer noe utover dette. I tidsskriftet for norsk legeforening påpeker Nylenna (2000) at en mulig eksplisitt inkludering av åndelig velvære (spiritual well-being) i WHO's helsedefinisjon kan stå på trappene. Verdens helseforsamling vedtok en slik inkludering i 1999, men vedtaket er ikke ratifisert av et tilstrekkelig antall medlemsland og hadde ikke pr. 2000 trådd i kraft. Jeg kan heller ikke finne en slik nyformulering av helsedefinisjonen hos WHO i dag. Nylenna peker på at dersom en slik inkludering trer i kraft, så vil den nye helsedefinisjonen kunne være: "*En dynamisk tilstand av*

fullkomment legemlig, mentalt, åndelig og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyter ” (Nylenna, 2000). Til tross for at denne ratifiseringen ikke har funnet sted så er det en interessant tendens å merke seg. Helse handler om det å ha det godt, utover det å ikke ha det vondt og det å ha det godt eksplisitt inkluderer en åndelig dimensjon. En slik definisjon av helse går godt, etter min forståelse, sammen med en mulig økende tendens til midt i mellom posisjoner, hvor det åndelige i seg selv ikke defineres lukket, men åpent.

I tråd med en slik forståelsesramme kan den alt mer omfattende forskning knyttet til relasjonen mellom religiøsitet og fysisk og psykisk helse forstås. Denne forskningen har også demonstrert en positiv assosiasjon mellom religiøsitet (spesielt religiøs involvering), psykososial og fysisk tilfredshet (well-being)(Krause, 1997; Levin, 1997). Ellison, Gay og Glass (1989) har demonstrert en positiv korrelasjon mellom religiøsitet og tilfredshet med livet. Handal, Black-Lopez og Moergen (1989), Pargament (1997), Williams, Larson, Buckler, Heacman og Pyle (1991) har alle vist at religion spiller en viktig rolle i individets anstrengelser for å mestre sykdom og psykososialt stress. Man har sett at bønn spiller en viktig rolle i mestring (McCullough, 2000) og promotering av tilfredshet (Neighbours, Musick og Williams, 1998). Chamberlain og Zika (1992) foreslår at religiøsitet influerer tilfredshet gjennom å mediere assosiasjonen mellom konstruksjon av mening og tilfredshet.

Denne sammenhengen mellom tilfredshet og religiøsitet er kanskje nettopp grunnen til at religiøsitet, spiritualitet eller åndelighet assosieres med hva det å ha god helse er. Jeg ønsker i det nærmeste å se på hvordan denne sammenhengen blir behandlet fra et psykologisk forskningsperspektiv.

Psykologiens tilnærming til spiritualitet og religiøsitet

At Taylors midt i mellom posisjon har gjort seg gjeldene innen psykologisk og medisinsk forskning kan også illustreres ved antall publiserte artikler. I perioden fra 1970 og 1979 ga et søk på spiritualitet i Medline 0 artikler og i PsycInfo 19 artikler. Det samme søket ga tiåret etter 1 artikler i Medline og 387 i PsycInfo. Fra 1990 til 1999 ga søket 1 treff i Medline og 2151 treff i PsychInfo. Fra 2000 til 2009 ga søkeresultatet 2766 treff i Medline og 6661 treff i PsycInfo. Til tross for at ikke alle disse artiklene representerer original forskning er trenden udiskutabel; psykologisk forskning knyttet til spiritualitet har økt enormt de siste årene.

Peterson og Seligman (2004) peker på at psykologiens tilnærminger til studiet av det religiøse og spirituelle livet tenderer til å falle inn i fem generelle domener. 1) Det første domenet inkluderer studier som forsøker å definere varierte domener innen religiøse og spirituelle

erfaringer, samt å måle disse erfaringene ved bruk av empiriske mål. 2) Det andre domenet, som utgjør en substansiell del av det arbeidet som er gjort, eksplorerer den funksjonelle signifikansen ved religiøs og spirituelle erfaringer. Denne delen fokuserer på rollen varierte dimensjoner ved religiøsitet og spiritualitet har i forhold til mestring og effekter i relasjonelle, psykologiske og fysiske helseutfall. 3) Innen det tredje domenet fokuserer man på kognitive og emosjonelle dimensjoner av religiøsitet og spiritualitet. Dette arbeidet ser på forhold som for eksempel attribusjonsstil, religiøs tro og konstruksjon av mening. 4) Det fjerde domenet er en mer sosiologisk orientert tilnærming som kartlegger mønstre av religiøs involvering og ser på hvordan ulik grad av involvering har effekt på sosial kohesjon. 5) Det siste domenet, som er en voksende del, omhandler studier som utforsker de nevropsykologiske korrelatene til religiøs og spirituell erfaring. Videre peker Peterson og Seligman (2004) på at psykologiske studier av religiøsitet også kan forstås og kategoriseres i forhold til det som blir ansett som de prinsipielle enhetene for analyse. En voksende mengde studier fokuserer på å analysere kirker og/eller religiøse samfunn. Denne forskningen er især oppmerksom på rollen disse religiøse samfunnene har på promoteringen av frivillighet og sivil deltagelse (Cavendish, 2000), fysisk og psykisk velvære (Krause, Ellison, Shaw, Marcum og Boardman, 2001). Religiøs erfaring har også begynt å få økende oppmerksomhet (Nelson, 1997). Det gjelder også religiøs og spirituell sosialisering, transaksjonen av religiøs og spirituell tro, samt religiøs praksis innen og på tvers av generasjoner (Peterson og Seligman, 2004). Ut ifra disse inndelingene som Peterson og Seligman (2004) skisserer opp ser man at tilnærmingen til religion enten ikke tar stilling til hvorvidt den religiøse erfaringen er noe signifikant annerledes enn annen erfaring eller en tilnærming som forholder seg til den religiøse erfaringen som en uavhengig variabel, som kan forklares gjennom underliggende psykologiske, nevrologiske eller sosiale avhengige variabler. En annen måte å tilnærme seg religiøse erfaringer på er selvfølgelig å behandle dem som avhengige variabler. Wickström (1999) trekker frem tre viktige personer som nettopp har forsøkt å beskrive den spesifikke åndelige opplevelsen ved å peke på dens egenart og dens funksjon på dens egne premisser. Han trekker frem Rudolf Otto, Carl Gustav Jung og Mircea Eliade. Wickström beskriver hvordan de alle tre la vekt på den religiøse erfaringen som noe fundamentalt annet enn annen erfaring eller andre opplevelser. Han viser til Rudolf Ottos beskrivelse av den religiøse opplevelsen som noe Helt Annet. Diskusjonen knyttet til hvorvidt religiøse og spirituelle erfaringer skal behandles som uavhengige eller avhengige variabler gjør seg gjeldene også innenfor psykologien. En linje som følger James (1902/1999) foreslår at spirituelle og religiøse hendelser er ekstraordinære hendelser karakterisert av visjoner, mystiske eller mirakuløse erfaringer og/eller møter mellom individer og Gud. Nelson (1997)

argumenterer for at spirituelle eller religiøse hendelser ikke skiller seg ved sin ekstraordinære eller transendente natur. Hendelser karakteriseres som spirituell og religiøsitet fordi mennesker attribuerer hendelsenes årsak eller dets konsekvenser til en guddommelig eller transendent kraft.

I mye av den psykologiske forskningslitteraturen har religiøsitet og spiritualitet blitt behandlet som synonymmer. Nyere studier viser imidlertid at en del individer gjør markante skiller mellom disse begrepene (Mattis, 2000). Å tydeliggjøre distinksjonen mellom de to konstruktene samt eventuelle overlappende punkter har blitt enda viktigere da det har kommet frem at individer har blitt mer og mer eksplisitte på hva de avviser og hva de omfavner i forhold til tradisjonelt religiøst liv (Zinnbauer, Pargament, Cole, Rye, Butter, Belvavich et al., 1997). William James (1902/1999) argumenterte for at religion referer til følelsene, handlingene og erfaringene det individuelle mennesket opplever i relasjon til hva de anser som guddommelig. Wulff (1991) påpeker at religiøsitet referer både til en tro på eksistensen av en guddomlig kraft, til individets hengivelse til denne troen og til ritualene som uttrykker dyrkelse av og ærefrykt for denne guddommelige enhet. Berdyaev (1939) beskriver at i ulike historiske tider og i ulike kulturelle kontekster har ordet spiritus blitt brukt som synonymt for visdom, intelligens, kapasiteten til å resonere og for sjel eller ikke-fysisk livskraft. I det gamle testamentet i Bibelen finner man en koherent referanse til meningen av spiritus. I henhold til jødisk-kristen redegjørelse av den menneskelige skapelsen blir mennesket først levende etter at Gud blåste livets pust i det. Gjennom denne handlingen ble en del av det guddommelige og de hellige aspektene ved Gud overført til hvert enkelt menneske. Berdyaev (1939) og MacQuarrie (1972) tenker seg at det er denne guddommelige pust i hvert menneske som er årsaken til menneskets dyder og moralske egenskaper. Arbeid utført av Zinnbauer et al. (1997) og av Mattis (2000) foreslår at både religiøsitet og spiritualitet betegner en tro på eksistensen av en transendent dimensjon av livet. Religiøsitet er tenkt å beskrive et individs grad av aksept av en beskrevet tro som er assosiert med dyrkelsen av en guddommelig skikkelse, samt individets deltagelse i offentlige og private dyrkelseshandlinger. Spiritualitet på sin side tenker de seg betegner den private relasjonen mellom mennesket og det guddommelige. Spiritualitet betegner også variasjonen av dyder som resulterer fra denne relasjonen. Disse dydene er tenkt at manifesterer seg i jakten på et prinsipielt liv og et liv i godhet. Wulff (1991) peker på at der er både etymologiske, teologiske og eksperimentelle grunner for å skille mellom religiøsitet og spiritualitet. Ved hvilke kriterier vi kan si at noe er religiøst eller spirituel?

Endringer i synet på forholdet mellom religiøsitet og spiritualitet

Til tross for en viss grad av samtidig uenighet knyttet til definisjonen av religion, spiritualitet og forholdet mellom disse begrepene kan man også se en viss grad av systematiske endringer som har skjedd over tid. Koenig (2008) har identifisert ulike trender hvor forholdet mellom religionsbegrepet og spiritualitetsbegrepet har endret seg. Han har tatt for seg forskningen som har sett på sammenhengen mellom spiritualitet og/eller religiøsitet og mental og/eller fysisk helse. Han beskriver endringen i begrepsforståelsen ved å skissere 4 ulike epoker: den tradisjonelle historiske versjonen, den moderne versjonen, den tautologiske versjonen og en siste versjon hvor han mener dagens forskning befinner seg.

1) Den tradisjonelle historiske versjonen av spiritualitetsdefinisjonen kan karakteriseres ved at spiritualitet ansees å være et aspekt ved dypt religiøse mennesker. Mennesker som har dedikert sitt liv til religiøs tjeneste, hvor deres liv er ment å være til fordel for andre mennesker og eksemplifiserer den religiøse lære. Religion, spiritualitet og det sekulære blir alle ansett som potensielle kilder til menneskelige moralske verdier, positive egenskaper og positive mentale tilstander; som for eksempel opplevelsen av meningen med livet, tilhørighet til andre, fredfullhet, harmoni, tilfredshet og håp. Spiritualitet skiller seg her fra mer overfladiske eller mindre forpliktende religiøsitet og fra sekularitet. Spirituelle personer kan identifiseres ved å bruke mål på religionsdeltagelse, religiøs involvering og kan dermed sammenlignes med mindre spirituelle personer i forhold til mental og fysisk helse. Spiritualitet er her et konstrukt som er helt separert fra mål på mental og fysisk helse.

2) Den moderne versjonen av definisjon av spiritualitet forstår spiritualitet som å inkludere religiøsitet, men også som å være noe mer i tillegg til religiøsitet. Koenig (2008) peker på helsevesenets mål om å nå mennesker med ulikt livssyn som en årsak til at begrepet spiritualitet i økende grad har blitt brukt bredere. Dette har medført en ny kategori; ”spirituell, men ikke religiøs”. Hva det betyr og hvordan denne kategorien skiller seg fra de som både er spirituelle og religiøse er uklart. Synet på spiritualitet, til tross for å være mer tåkete og uklar enn i den tradisjonelle historiske definisjonen, er likevel valid ut ifra et forskningsperspektiv. Innenfor denne definisjonen kan spiritualitet beskrives som en søken etter det hellige som da kan forekomme også utenfor en etablert religiøs tradisjon. Denne konseptualiseringen tillater en sammenligning av mental og fysisk helse hos de som kategoriseres som ”spirituelle og religiøse” de som kategoriseres som ”spirituelle, men ikke religiøse” og de som kategoriseres som ”sekulære”. De som er ”religiøse, men ikke spirituelle” blir derimot vanskelig å identifisere, uten å spørre direkte.

3) Den tautologiske versjonen av spiritualitets ligner på den moderne versjonen, men denne

definisjonen av spiritualitet favner enda bredere, ved å inkludere indikatorer på god mental helse og menneskelige verdier. Det er altså ikke bare indikatorer på tradisjonell religiøsitet og søken etter det hellige som inkluderes i dette spiritualitetsbegrepet, men også positive opplevelser som tilhørighet med andre, sosial støtte, fredfullhet, harmoni og tilfredshet. En slik definisjon som her beskrives kan man tenke legger godt til rette for en positiv korrelasjon mellom spiritualitet og mental helse, da indikatorer på god mental helse inkluderes i begge variabler. Heller enn å utføre undersøkelser som ønsker å si noe om hvorvidt og hvordan spiritualitet er relatert til mental helse så løser denne modellen problemet ved å definere spiritualitet som mental helse. Forskning som benyttet en slik spiritualitetsdefinisjon i denne type forskning er således helt meningsløs. Et annet viktig kritisk poeng Koenig (2008) peker på ved å definere spiritualitet som et positivt menneskelig trekk eller god mental helse er at det fjerner muligheten til å undersøke potensielle negative konsekvenser av spiritualitet. 4) Den siste versjonen av definisjonen av spiritualitet inkluderes ikke bare religion og indikatorer på god mental helse, men også det sekulære. I denne versjonen er alle spirituelle, inkludert ateister og agnostikere. Da ingen er utelatt vil det ikke være noen grupper å sammenligne. Potensielle relasjoner som spiritualitet kan ha til mental og fysisk helse kan dermed ikke undersøkes. Ut ifra et forskningsperspektiv er en slik definisjon derfor helt meningsløs, til tross for at den kan være klinisk relevant. Dette peker på hvor viktig det er å være bevist på formålet med definisjonen på tvers av historiske og kulturelle trender. Denne siste beskrevne versjonen av spiritualitetsdefinisjon mener Koenig (2008) beskriver den definisjonen som dette forskningsfeltet benytter seg av i dag.

I tillegg kan det være verdt å merke seg at definisjoner og difrensiering mellom begreper kan se forskjellig ut på tvers av språk uten å være forskjellig i kulturen. Stifoss-Hansen (1999) illustrerte dette ved å beskrive hvordan differensiering mellom disse begrepene kan komme ulikt til uttrykk og bidra til forvirringen. Han sier at mens en amerikaner vil kunne si; "I am not religous, but I am spiritual" vil man kunne uttrykke det samme i Norge ved å si; "Jeg er ikke kristen, men jeg er religiøs". Her mener Stifoss-Hansen at ordet religiøs referer til det samme hos nordmannen som begrepet spiritual hos amerikaneren. Han presiserer derfor at på et akademisk nivå vil det være nødvendig med et felles begrepsbruk. I det ovennevnte eksempelet vil begrepet spiritual, der nordmannen ville si religiøs, være det adekvate begrepet i den internasjonale akademiske dialogen. Når dette er sagt vil det ikke utelukke kulturelle variasjoner i definisjoner av begrepene og ikke bare ved valg av begreper.

Kjønnsforskjeller i religiøsitet

Peterson og Seligman (2004) peker på at det eksisterer en antagelse knyttet til at kvinner er mer religiøse enn menn i mye av den empiriske forskningen på religiøsitet. Denne antagelsen beskriver de er generelt begrunnet med evidens knyttet til at kvinner og jenter er mer religiøst involvert både i organisert og ikke-organiserte religiøse arrangementer (målt ved frekvens av nærvær ved gudstjeneste, frekvens av bønn) i tillegg til indikatorer på subjektiv religiøsitet. Peterson og Seligman (2004) peker på en rekke teorier som forsøkt å forklare denne kjønnsforskjellen. Freuds beskrivelser av ødipus konflikten er brukt som et fundament av psykoanalytiske teoretikere som mener at representasjonen av en allmektig mannlig Gud er attraktivt for kvinner, men oppleves som truende for menn. Kvinners sterke religiøsitet (deres sterkere tilknytning til en kjærlig, mektig og beskyttende mannlig Gud) og menns tilsynelatende avvisning av religion blir sett på som en forventet løsning av den ødipale konflikten. Sosialteoretikere har foreslått at kvinner omfavner religiøse forestilling og religiøs praksis i større grad da sosialiseringen av den kvinnelige kjønnsrollen og den religiøse sosialiseringen promoterer et felles sett av forestillinger og verdier (underkastelse, mildhet, konformitet og omsorg). Menns lavere nivå av religiøsitet blir ansett som en konsekvens av inkompatibilitet mellom religiøse verdier og de verdiene som assosieres med den mannlige kjønnsrollen (aggressivitet og konkurranse). Strukturelle lokaliseringsteorier foreslår at kvinner er bærere og formidlere av kultur og derfor tenderer de til å påta seg et ansvar for forsterkning av viktigheten til det kulturelle systemet som religionen er. Religion og religiøse institusjoner gir kvinner (spesielt ektefeller og døtre) autoritative kilder til forsterkning av nøkkelverdier, forestillinger og praksis mot deres ektefeller og barn. Et underkategori av strukturelle lokaliseringsteorier foreslår at nivået av deltagelse i arbeidslivet (fulltid, deltid, arbeidsledig) kan forklare menn og kvinners relative grad av involvering i organisert religion. Francis (1997) har funnet at det ikke er kjønn (sex) men tradisjonell kjønnsrolle (gender) orientering som forklarer variansen mellom kvinner og menns religiøse involvering. Francis og Wilox (1996) rapporter at menn, så vell som kvinner, som skårer høyt på indisier på feminin kjønnsrolleorientering tenderer til å skåre høyere på mål på religiøsitet.

Til tross for robuste funn på at kvinner skårer høyere på religiøsitet enn menn, er det altså evidens for at dette kjønnsmønsteret ikke er universelt. Lowenthal, MacLeod og Cinnirella (2002) noterte at dersom vi bruker deltagelse på gudstjeneste, frekvens av bønn og studiet av religiøse tekster som indikatorer på religiøsitet så vil jødiske og muslimske menn fremstå som mer religiøse enn de samme religionenes kvinner. Jødedommen og Islam krever

høyere deltagelse i det organiserte religiøse livet av menn enn av kvinner (Lowenthal et al., 2002). Forskjeller i religiøs involvering kan reflektere sosiale og kulturelle regler som kan være ulikt for menn og kvinner, og er således ikke nødvendigvis knyttet til forskjeller i religiøsitet. Mye av arbeidet utført av forskere fra vesten antar at folks religiøse forestillinger og praksis er bestemt av individet og er valgt frivillig. Moghadams (1999) arbeid viser at linken mellom religion (Islam), politiske revolusjoner og kjønnspolitikk i Afghanistan og Iran legger vekt på at for mange mennesker er religion dypt innvevd med historiske og politiske krefter. Fremvekst og nedgang av sekulære, religiøse fundamentalistiske eller religiøst liberale politiske regimer kan bestemme innholdet i folkets religiøse forestillinger, formen og innholdet i den religiøse praksis, forholdet til religiøse tekster, strukturen og skjebnen til de religiøse institusjonene. Indikatorer på religiøsitet og spiritualitet som er vanlige å bruke i sosialvitenskapelig forskning i nordamerika og vesten vil ikke være adekvate eller presise i å fange kompleksiteten av det religiøse livet i andre deler av verden. Forskning foretatt i land som Nederland demonstrerer at selv i politisk stabile settinger kan man se hurtige og dramatiske skifter i ideologiske standpunkt, religiøse identiteter og religiøs praksis til store grupper av samfunnet. Houtman og Mascini (2002) noterte at over de 40 siste årene så har Nederland hatt en stor nedgang i tilslutning til de kristne kirkene (60 % av nederlenderne tilhører ikke en kristen kirke, i 1958 var tallet 24 %) og en dramatisk økning av innbyggere som beskriver seg selv som enten ikke religiøs eller som medlemmer av et New Age miljø. Forsøk på å beskrive dette skiftet i den religiøse profilen i Nederland har brakt frem en diskusjon knyttet til de globale konsekvensene av sekularisering (Te Grotenhuis og Scheepers, 2001). Lazer, Kravets og Frederich-Kedem (2002) legger vekt på at den religiøse identiteten, de religiøse forestillinger og den religiøs praksis ikke alltid har en klar innbyrdes link. Forskning utført blant israelske jøder demonstrerer for eksempel at religiøse og sekulære jøder kan delta i de samme religiøse ritualer, men at deres opplevelse av disse ritualene og de faktorene som motiverer deres involvering i ritualene ofte er svært forskjellig. Noen ritualer er viktige i opplevelsen av dyrkelse for religiøse jøder, mens for sekulære jøder gir deltagelsen i disse ekstrinsiske aspektene av religiøst liv en kontekst for å konstruere og vedlikeholde en koherent etnisk identitet og en koherent familieopplevelse.

Å måle spiritualitet og religiøsitet

De eksisterende instrumentene som benyttes til å måle spiritualitet innen helseforskning i dag vil, i henhold til Koenig (2008) sin beskrivelse, altså tilnærme seg spiritualitet ved å angi

termer for religiøs tro og praksis, god mental helse og/eller menneskelige verdier. Ved å definere spiritualitet på en slik måte vil de som ikke er mentalt friske ekskluderes fra å kategoriseres som spirituelle. Da individer med dårlig mental helse (for eksempel de som er deprimerte eller har angst) erfarer de positive psykologiske emosjonene sjeldnere enn de som er mentalt friske. Forskingen som ønsker å undersøke sammenhenger mellom psykisk helse og spiritualitet blir således intetsigende. Koenig (2008) trekker frem noen hyppig benyttede instrument for å illustrere dette poenget. For eksempel Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well Being (FACIT-SP) som er det mest brukte målet på spiritualitet i studier som involverer kreftpasienter og har blitt standardmålet på spiritualitet innen denne populasjonen. Instrumentet består av 12 utsagn hvor grad av enighet skal angis. Utsagnene inkluderer følgende: "I feel peaceful", "I feel a sense of harmony within myself" og "I know whatever happens with my illness, things will be okay". Ikke så overraskende vil spiritualitet målt på denne måten korrelere med god mental helse. I en studie som ble publisert i *The Lancet* (McClain, Rosenfeld og Breinhart, 2003) ble FACIT-SP brukt for å undersøke 160 kreftpasienter med en forventet gjenværende livslengde på 3 måneder eller mindre. De rapporterte at spirituell tilfredshet (total FACIT-SP skåre) var signifikant og høyt korrelert med lav grad av håpløshet og lavere suicidfare. Forfatterne av artikkelen konkluderer med at spirituell tilfredshet kan fungere som en buffer mot fortvilelse ved slutten av livet. Koenig (2008) spør seg hva de egentlig fant. Jo, at de pasientene som rapporterte at de følte seg fredfulle, opplevde at de hadde en mening med livet, hadde en grunn til å leve, følte en form for harmoni og komfort stod i mindre fare for å vurdere selvmord, føle håpløshet og oppleve fortvilelse. Slike funn ble altså publisert i *The Lancet* og lignende funn har blitt rapportert i andre velrenomerte medisinske tidsskrifter (Bekelman, Wittstein, Hendricks, Yamashita og Gottlieb, 2007; Daugherty, Fitchett, Murphy, Peterman, Banik, Hlubocky og Tartaro, 2005; Mrus, Sherman, Leonard, Sherman, Mandell og Tsevat, 2006) psykiatriske tidsskrifter (Nelson, Rosenfeld, Breitbart og Galiotta, 2002; Peterman, Fitchett, Brady, Hernandez og Cella, 2002) og tidsskrift som fokuserer på livskvalitet (Kobayashi, Green, Shimonagayoshi, Kanemoto, Kasai, Itoh, Fujiki, Ohashi, Gotay og Kuoh, 2005).

Et annet instrument, Daily Spiritual Experience Scale (DES), blir brukt i økende grad som mål på spiritualitet i studier på mental og fysisk helse (Underwood og Teresi, 2002). DES er en subskala av Fetzer Institute's Multidimensional Measure of Religiousness and Spirituality, og består av 16 ledd som skal rangeres i henhold til frekvens. Dette instrumentet inneholder ledd som: "I feel deep inner peace and harmony", "I am spiritually touched by the beauty of creation", "I feel thankful for my blessings", "I feel a selfless caring for others" og "I accept

others even when they do things I think are wrong”. Dette instrumentet måler spiritualitet som et bredt konsept og er ifølge Koenig (2008) ”forgiftet” av spørsmål om fredfullhet, harmoni og andre positive opplevelser som pasienter med dype depresjoner og angst sjelden opplever. I en studie publisert i *Journal of Nervous and Mental Disease* ble spiritualitet målt ved hjelp av en kortversjon av DES skalaen på 6 ledd. Denne studien viste at spiritualitet var negativt korrelert med depressive symptomer, mediert av optimisme, sosial støtte og frivillighet (Mofidi, DeVellis, Blazer, Panter og Jordan, 2007). Da 1 av 6 ledd i denne DSE versjonen er ”I feel deep inner peace or harmony” blir spørsmålet hvordan resultatet kan tolkes? Hvor mange pasienter som fyller kriteriene for depresjon føler en dyp indre fred og harmoni? Et annet instrument, Spiritual Well-being Scale (SWB), som er utviklet av Palotzian og Ellison (1982) er kanskje den mest brukte skalaen på spirituell tilfredshet i dag. SWB består av 20 ledd hvor 10 ledd måler noe som betegnes eksistensiell tilfredshet (existential well-being) og de resterende 10 leddene måler religiøs tilfredshet (religious well-being). Spørsmålene som er ment å tappe eksistensiell tilfredshet mener Koenig (2008) man kan si taper generell psykologisk tilfredshet, da følgende ledd er inkludert: ” I feel that life is full of conflict and unhappiness (reversert skåre)”, ” I feel unsettled about my future (reversert skåre)”, ” I feel that life is a positive experience”, ” I feel very fulfilled and satisfied with my life” og ” I don’t enjoy much about my life (reversert skåre)”. Med mindre eksistensiell tilfredshet og religiøs tilfredshet analyseres separat vil assosiasjoner mellom SWB skåre og mental helse være misledende eller intetsigende. I en studie publisert i *The American Journal of Psychiatry* rapporterte Tsuang, Williams, Simpson og Lyons (2002) fra Harvard resultater fra studier på relasjonen mellom spirituell tilfredshet og rekke personlighetsutfall, emosjonelle utfall og rusmiddelbruk. De fant at den eksistensielle tilfredshets-subskalaen av SWB var signifikant negativt assosiert med rusmisbruk og avhengighet. Korrelasjonen til den religiøse tilfredshets-subskalaen var ikke like klare. Igjen viser Koenig (2008) hvordan resultatene som rapporteres selv i anerkjente tidsskrift ikke er særlig overraskende. I dette tilfellet viser resultatene at eksistensiell tilfredshet; altså livstilfredshet, glede, lavt konfliktnivå i livet og lykke korrelerer negativt med emosjonelt stress og alkoholmisbruk (Koenig, 2008). I noen sekulære områder i verden hvor religion er blitt mindre populært virker det som om termen spiritualitet har blitt vasket fri for religiøst innhold og har blitt redefinert til termer knyttet til menneskelige verdier og god mental helse (Koenig, 2008; Moreia-Almedia og Koenig, 2006). Denne ”rengjøringen” Moreia-Almedia og Koenig beskriver definisjonen av spiritualitet har gjennomgått kan være et uttrykk for en midt i mellom posisjon i henhold til Taylor (2007) sine termer. Nok et eksempel gir Koenig (2007) ved å peke på WHO sitt nye mål som ble

laget for å adressere "hele mennesket" i sitt mål på livskvalitet (WHOQOL). En av subskalaene av dette instrumentet er ment å måle spiritualitet, religion og personlig tro (WHOQOL-SRPB). Forskere har brukt denne subskalaen i forskning som ønsker å se på assosiasjonen mellom spiritualitet og mental helse i et utvalg på 5085 personer i 18 land. Resultatene fra denne store studien ble publisert i *Sosial Sciences and Medicine* (Saxena, 2006). WHOQOL-SRPB består av 8 dimensjoner, hvorav 5 av disse måler; 1) mening med livet, 2) ærefrykt, 3) helhet og integrering, 4) indre fred, klarhet (serenity) og harmoni og 5) håp og optimisme. Forskerne fant at deres WHOQOL-SRPB mål korrelerte sterkt med mentale dimensjoner ved livskvalitet. Nok et ikke veldig overraskende funn. Dette problemet som Koenig (2008) påpeker har begynt å få oppmerksomhet (Salander, 2006; Tsuang et al., 2007; Krause, 2008). Koenig og Cohen (2002) påpeker at dersom spiritualitet er relatert til fysisk helse, noe noen studier viser, er antageligvis en av mekanismene som gir en slik effekt mediert gjennom effekten spiritualitet har på mental helse. Å spe ut mål på spiritualitet med indikatorer på positive psykologiske trekk kan derfor influere funn knyttet til assosiasjon mellom spiritualitet og fysisk helse. Når forskere rapporterer at spiritualitet målt ved WHOQOL-SRPB er signifikant korrelert med bedre fysisk helse (Saxena, 2006) er det umulig å si om effekten kun handler om effektene som god mental helse har på fysisk helse. På samme måte vil forsøk på å definere helse ved å inkludere indikatorer på spiritualitet (Larson, 1996; Vader, 2006) være problematisk. Da det er dokumentert assosiasjoner mellom bedre helse og medisinsk beslutningstaking kan det være relevant å inkludere spiritualitet i diskusjon knyttet til hvordan gi bedre helsehjelp. Å inkludere religiøse og spirituelle faktorer i definisjonen av helse vil derimot være lite hensiktsmessig i forskning hvor helse er et av utfallene som studeres. Det er nødvendig med klare definisjoner av spiritualitet, mental helse og fysisk velvære som gjør at de klart kan skilles fra hverandre for å produsere meningsfullt vitenskapelig arbeid på assosiasjonene mellom disse.

Positiv psykologi

I tråd med WHO sin helsedefinisjon, hvor det ikke er "nok" å være fri fra sykdom for å ha god helse, har lignende erkjennelse også nådd psykologien. En slik erkjennelse ble en konsekvens av en opplevd skjevhet innenfor fagets fokus. Før andre verdenskrig ble psykologien beskrevet som et fag med tre distinkte mål: helbrede psykisk uhelse, gjøre menneskenes liv mer produktive og meningsfylte, samt å identifisere og bygge opp under store talent. I kjølevannet av andre verdenskrig ble imidlertid psykologiens fokus nesten

eksklusivt rettet inn på patologi, helbredelse og reparasjon av skade (Seligman og Csikzentmihalyi, 2000). Denne utviklingen førte med seg en enorm mengde kunnskap om mental uhelse og behandling, men dette ensidige fokuset gikk på bekostning av de to andre fagområdene (Seligman, 2002). Denne opplevde ubalansen har blitt beskrevet på følgende måte av Maslow (1954):

The Science of psychology has been far more successful on the negative than on the positive side. It has revealed to us much about man's shortcomings, his illness, his sins, but little about his potentialities, his virtues, his achievable aspirations, or his full psychological height. It is as if psychology has voluntarily restricted itself to only half its rightful jurisdiction, and that, the darker, meaner half (Maslow, 1954, s. 354).

Gable og Haidt (2005) beskriver psykologien i etterkrigstiden som et fag med fokus på å bringe mennesker opp fra minus til null, men ikke videre fra null og opp på pluss. Paraplybegrepet Positiv Psykologi ble lansert av den i 1998 nyvalgte presidenten for American Psychological Association, Martin E. P. Seligman, etter en opplevelse han selv beskriver som en åpenbaring. Et par måneder etter at han ble valgt til president var han ute å lukte i hagen med sin fem år gamle datter. Han var ivrig på å få jobben unna, mens datteren var mer engasjert i lek og dans. Datterens manglende entusiasme for å få hagearbeidet gjort gjorde han irritert og kjefte. Datteren ble lei seg og gikk inn i huset for å komme ut igjen etter litt, da med ønske om et alvorsord med sin far. Hun spurte han om han husket den tiden før hun fylte fem, når hun var sånn mellom tre og fem år? På den tiden, beskrev hun, var jeg grinete og sutrete hele tiden. Men så, når jeg ble fem så bestemte jeg meg for ikke å syte mer og det er det vanskeligste jeg har gjort! Så, hvis jeg klarer å slutte å være grinete og sytete, så syns jeg du kan slutte å være en grinebiter (Seligman og Csikzentmihalyi, 2000, s.6). Gjennom denne episoden opplevde Seligman at han lærte noe om sin datter, noe om seg selv, det å oppdra barn og også noe om sin profesjon. Han forstod at det å oppdra sin datter ikke handlet om korrigerende av negative sider, det klarer hun selv, men det handler om å hjelpe henne til å se sine gode egenskaper. I tillegg til private implikasjoner førte denne episoden til at han valgte å bruke sitt presidentskap til å initiere et fokus rettet mot det positive i mennesket. Psykologi, påpeker Seligman (2002) er ikke kun en retning innen medisinen som handler om sykdom og helse, det er større, det er mer. Psykologi handler også om arbeid, læring, innsikt, emosjonell intelligens, kjærlighet, vekst og lek. Seligman (Seligman og Csikzentmihalyi, 2000) trakk parallellen mellom den grinebiteren han selv hadde blitt til det

patologiske fokuset psykologien hadde fått i etterkrigstiden. Kun ved å inkludere den lyse siden ved den menneskelige tilværelsen kan man forstå kompleksiteten det er å være menneske.

Interessen for de positive sidene ved menneskets måte å være i verden på er ikke nytt innen psykologien. Den kan trekkes helt tilbake til det William James beskriver av det han kaller ”healthy mindedness (James, 1902/1999). Andre eksempler er Jungs arbeid knyttet til meningen med og i livet (Jung, 1933), Termans studier av talent (Terman, 1939) og lykke i ekteskapet (Terman, Buttenwieser, Ferguson, Johnson & Wilson, 1938). Interessen var heller ikke fullstendig fraværende i årene etter andre verdenskrig, for eksempel kan det vises til Allports interesse for positive menneskelige karakteristikk (Allport, 1958), Maslows promotering av studiet av friske mennesker (Maslow, 1954), Myers og Dieners studier av glede og tilfredshet (Myers og Diener, 1995). Csikszentmihailys studier på motivasjon (Csikszentmihalyi, 1978) og flow (Csikszentmihalyi, 1990).

Betegnelsen Positiv Psykologi mener heller ikke å antyde at resten av psykologien er negativ. Brorparten av det akademiske produktet gitt av psykologi er nøytralt og fokuserer verken på tilfredshet eller mistriivsel (Gable og Haidt, 2005). Positiv Psykologi er en paraplybetegnelse som er ment å favne studiet av de betingelsene og prosessene som bidrar til optimal fungering hos mennesker, grupper og institusjoner (Gable og Haidt, 2005, s. 104). Man kan dele inn Positiv Psykologi i tre nivåer eller tre hovedpilarer; studiet av positive subjektive opplevelser, studiet av positive trekk og studiet av positive institusjoner som legger til rette for positive opplevelser og positive trekk (Seligman og Csikszentmihalyi, 2000). Positive subjektive opplevelser handler om erfaringer som for eksempel tilfredshet i fortiden, håp og optimisme for fremtiden og opplevelser av flow her og nå. Positive trekk, som for eksempel optimisme, tilgivelse, evnen til å gi og motta kjærlighet, mot, tålmodighet og visdom fremmer de positive subjektive opplevelsene. De positive institusjonene er de som fremmer samfunnsborgerens evne til positiv deltagelse i samfunnet, som for eksempel skoler, arbeidsplasser og menigheter som fremmer ansvarlighet, omsorg, altruisme, moderasjon, toleranse, arbeidsmoral og etikk. Positiv Psykologi handler altså om studiet av det positive som allerede finnes og studiet av hvordan man kan fremme ”det gode liv”. Det er derfor naturlig at studiet av religion, religiøsitet og der tilhørende/overlappende fenomen også vil være i fokus for Positiv Psykologi. I tillegg vil det være naturlig å se på religion og religiøsitet på de ulike nivåene som er skissert over, men denne oppgaven vil fokusere på det individuelle nivået. Jeg ønsker å se på hvordan Positiv Psykologi møter de utfordringene som jeg har beskrevet knyttet til hvordan religiøsitet og spiritualitet måles og forstås.

Dette ønsker jeg å gjøre ved å se på et måleinstrument, Values in Action Inventory Scale (VIA-IS), som er utviklet fra en klassifikasjon, Values in Action classification of strengths (VIA), av menneskets dyder av Martin Seligman og Christopher Peterson. En av dydene i denne klassifikasjonen er Transendens og det er denne dyden jeg ønsker å konsentrere meg om i denne oppgaven. Det er denne dyden som er ment å favne det spirituelle og religiøse ved mennesket. Jeg ønsker å se nærmere på den operasjonaliseringen av den teoretiske dyden ved å ta for meg et datamateriale som består av besvarelser gitt av 361 individer. Dette datamaterialet inneholder besvarelser av VIA-IS, et mål på tilfredshet i livet (Satisfaction with life scale (SWLS)), et mål på personlighetstrekk (The Big Five Inventory (BFI)) og 3 spørsmål knyttet til personlig tro i tillegg til demografiske spørsmål. Jeg ønsker på å se på det kvantitative datamateriale og på det semantiske innholdet i spørreskjemaet VIA-IS for så å sammenligne det med symptomer på depresjon. Mitt mål med denne undersøkelsen er å se på hvorvidt denne nye klassifikasjonen, som har som hensikt å skape et samlende og universelt språk for å snakke om menneskets dyder, lykkes i sitt prosjekt i forhold til dyden Transendens. Vil dette instrumentet være nyttig i forhold til forskning som ønsker å si noe om forholdet mellom religiøsitet, spiritualitet og mental helse? Et annet av Positiv Psykologi sine mål er også å samle kunnskap for å kunne legge til rette for økning og perfektionering av det gode og det talentfulle. Hvordan vil det kunne se ut i lys av hvordan transendens defineres? Jeg vil nå i det nærmeste beskrive Petersons og Seligmans arbeid med klassifiseringen av menneskets dyder.

Petersons og Seligmans prosjekt

Positiv Psykologi har hatt en enorm vekst de siste årene. Den økte oppmerksomheten har også produsert kritiske stemmer. Kelley (2001) har uttrykt bekymring for den tilsynelatende mangelen på kausale psykologiske prinsipper til å guide denne veksten av oppmerksomhet og forskning. Han argumenterer for at uten fundamentale kausale prinsipper knyttet til subjektive opplevelser, både positive og negative, vil enhver forklaring av ”det gode liv” være like god som en annen. Uten noen felles akseptert standard vil feltet risikere å splittes opp til et økende antall av separate og konkurrerende teorier, praksiser og områder for spesialisering, som hver for seg vil ha sin egen agenda basert på egne sett med variabler. Park, Peterson og Seligman (2004) ser Kelleys bekymring, men påpeker at før de kausale forholdene kan undersøkes, må det etableres en felles akseptert standard. En standard som må være generaliserbar utover det kulturspesifikke. De påpeker at man trenger en vurderingsstrategi med et legitimt vokabular for å kunne snakke om ”det gode liv” og vurdere dets komponenters kausalitet. På samme

måte som Diagnostic and Statistical manual of disorders (DSM) og International classification of Diseases (ICD) har formet psykiatri, klinisk psykologi og sosialt arbeid ved å tilby en felles måte å snakke om det negative på tenker de seg et felles vokabular om det positive, friske og det gode. Et slikt vokabular som vil kunne forme den videre utviklingen av Positiv Psykologi på en nyttig måte. Peterson og Seligman (2004) ønsket å utforme en slik standard ved å sammenstille en klassifikasjon av menneskets dyder og moralske egenskaper og på den måten bidra til et felles språk om målbare positive trekk. Ut ifra denne klassifikasjonen ønsket de videre å utvikle en vurderingsstrategi i form av et måleinstrument.

Peterson og Seligman (2004) tenker om menneskets dyder på samme måte som trekkteoretikerne innen personlighetspsykologien tenker seg personlighet, hvor personlighetstrekk er generelle over situasjoner og stabile over tid. Likevel er trekkene formet av individets kontekst og er derfor også mulig å endre. Personlighetstrekkene består av underfasetter og på lignende måte tenker Peterson og Seligman seg at dydene består av moralske egenskaper. De ønsket derfor å spesifisere både dydene og de moralske egenskapene. Peterson og Seligman ønsket ikke å finne opp kruttet på nytt, men ønsket å kartlegge den kunnskapen som allerede fantes i ulike fagmiljøer, kulturer og fra ulike historiske epoker. Da formålet var å finne et felles språk for universelle gode og positive menneskelige sider anså de det som en forutsetning å gå bredt ut i prosessen med å samle inn forslag til dyder som kunne bli en del av deres klassifikasjon. Innledningsvis i prosessen samlet de en rekke fagpersoner fra psykologien (Donald Clifton, Mihalyi Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Robert Nozick, Daniel Robinson, Martin Seligman, Christopher Peterson og George Valliant) for en felles brainstorming over hva som kunne sies å være menneskelige positive trekk. Disse samlingene resulterte i en tentativ liste over positive beskrivelser. Listen ble så lagt frem på ulike Positiv Psykologi konferanser, revidert og justert etter diskusjon med konferansedeltagerne. Mellom hver konferanse arbeidet Peterson og Seligman frem et rammeverk av sitt materiale som de tok med til neste konferanse. Parallelt til denne initierende prosessen utførte Peterson en omfattende og systematisk gjennomgang av relevant litteratur som adresserte menneskets dyder og god karakter. Denne gjennomgangen inkluderte arbeid fra blant annet psykiatri, utviklingspsykologi, filosofi, religion, resiliensforskning og evolusjonspsykologi (for detaljert beskrivelse av litteraturgjennomgang, se Peterson og Seligman, 2004). Det ble også gjennomgått en rekke kataloger og lister over hva et godt menneske er og gjør, som for eksempel; speiderne, Charlemagne sin kode for riddere i det hellige romerske imperiet,

sangtekster, tarotkort, klassisk og moderne skjønnlitteratur, kontaktannonser og Pokemon karakterer (Peterson og Seligman, 2004).

Peterson og Seligman (2004) tenker seg en hierarkisk inndeling av dyder etter Carl von Linne sin klassifisering av arter. En hierarkisk inndeling fra det konkrete og spesifikke til en økende grad av abstrakte og generelle kategorier. I den klassifiseringen de utarbeidet er det tre konseptuelle nivåer; Dyder som det mest abstrakte nivået, deretter moralske egenskaper og til sist situasjonelle temaer. Peterson og Seligman kom gjennom sitt arbeid frem til seks dyder som de fant at var viktige og anerkjente i en rekke ulike tradisjoner. De argumenterer for at dyder er universelle og antageligvis har basis i biologien. Gjennom en evolusjonsprosess har disse aspektene av perfeksjon blitt selektert som et middel i løsningen av problemer knyttet til å overleve. De moralske egenskapene er de psykologiske ingrediensene, prosessene eller mekanismene som definerer dydene. De er de distinkte veiene for et menneske å uttrykke dyder. For eksempel vil dyden visdom kunne uttrykkes ved den moralske egenskapen kreativitet eller nysgjerrighet, kjærlighet for å lære, åpenhet og perspektiv på livet. Disse egenskapene er like i den forstand at de alle benytter seg av kunnskap, men samtidig er de ikke identiske. Disse egenskapene er utvetydig anerkjente, men få om noen vil uttrykke dem alle. Peterson og Seligman (2004) hevder at et mennesket er dydige dersom han eller hun viser en eller to moralske egenskaper som definerer en dyd. Klassifiseringen inkluderer 24 moralske egenskaper som for eksempel: mot, snillhet og håp. Situasjonelle temaer er de spesielle vaner som fører til at mennesker manifesterer en gitt moralsk egenskap i en gitt situasjon. Et slikt tema kan være empati, inkludering og positivitet. Disse temaene er ment å beskrive hvordan man relaterer seg til andre, men hvis man ser på dem på et mer abstrakt nivå kan disse tre temaene reflektere den samme moralske egenskapen; snillhet. På et konseptuelt nivå vil temaene skille seg fra de moralske egenskapene på flere viktige punkter. For det første vil temaene være lokalisert i spesifikke situasjoner. Selv innen et domene som arbeidsplassen eller i familien vil temaene manifestere seg ulikt på tvers av kultur, kohorts, kjønn og andre sosiale kontraster. Variasjon eksisterer på temanivå, variasjon er mindre på nivå av moralske egenskaper og i følge Peterson og Seligman (2004) ikke i det hele tatt på dydsnivå.

Dyder

I moderniteten og inntoget av den dominerende rasjonaliteten forsvant dyd som konsept for psykologien. Dyd hadde et ubehag ved seg i den mulig antydningen om at noen har noe som

andre ikke har. Sandage og Hill (2001) påpeker at i den moderne sosiale vitenskapen ble konseptet dyd vanskelig å håndtere på grunn den moralske valøren språket om dyder har. Et mer individualistisk og konsumentorientert språk om verdier og personlighet ble oppfattet som mer moralsk nøytralt og var derfor å foretrekke innen klinisk praksis og som objekt for den vitenskapelige undersøkelsen (Cushman, 1995). Allport og Odberts (1936) ekskluderte evaluerende trekk i sin katalogisering av 18 000 ord for personlighetstrekk og karakteristikk. Dette medførte at en rekke klassiske menneskelige egenskaper forble relativt lite undersøkt innen psykologisk forskning. Senere etisk refleksjon knyttet til psykologisk praksis (Prilleltensky, 1997) og psykoterapi (Cushman, 1995, Tjeltveit, 1999) har påpekt den uunngåelige moralske dimensjonen av psykologi. Termen dyd vil likevel kunne ha iboende konnotasjoner knyttet til sosial konservatisme, religiøs og moralsk dogmatisme og vitenskapelig irrelevans (Sandage og Hill, 2001). Nettopp i dette spenningsfeltet hvor man på den ene siden forholder seg til et lukket verdensbilde og på den andre siden forholder seg til en åpent, i henhold til Taylor (2007) sin beskrivelse, har psykologiens forhold til dyder kanskje endt opp på en posisjon som kan karakteriseres som en midt i mellom posisjon om man ser til Peterson og Seligmans prosjekt.

For i Peterson og Seligmans (2004) prosjekt står menneskets dyder sentralt. I arbeidet med å finne dydene som skulle inkluderes i deres klassifikasjon lagde de en liste over de dydene de selv mente konstituerte det godt levde liv (Well lived life), helt i tråd med det teologer, filosofer, lovgivere og foreldre opp igjennom historien hadde laget. Da de presenterte sin liste for sine kollegaer ble de møtt med skepsis knyttet til at en liste av dyder neppe ville være verdsatt over alt i verden. De ble fortalt at subkulturelle variasjoner langs regionale, sosioøkonomiske, religiøse og etniske linjer innen USA alene vil gjøre seg gjeldende, og å da tro at en universell liste var mulig var svært naivt. De tok kritikken alvorlig og var redd for å sitte igjen med en liste over moralske egenskaper som kun var verdsatt innen gruppen av øvre middelklasse europeere og nordamerikanske akademikere. De ga likevel ikke opp jakten på universelle eller i det minste allestedsnærværende dyder. En gjennomgang av en rekke litteratur fra ulike kulturer, ulike tidsepoker og fra ulike fagområder ble utført. I de tilfellene hvor dydene var svakt definert konsulterte de sekundære kilder og eksperter for å få tak i meningen bak dyden innenfor den kulturelle konteksten den forekommer. Yearley (1990) har vært spesielt interessert i det komparative studiet av dyder. Hvordan kan man sammenligne eller konstruere en spesifikk dyd over ulike filosofiske og kulturelle tradisjoner? Han foreslo to strategier som Peterson og Seligman (2004) tok i bruk. Den første var å utvide en dyd ved å gjøre dens betydningen bredere. For eksempel har mot historiske blitt sett på som en dyd man

finner hos krigeren/soldaten, mens i vår samtid kan mot utvises av mennesker som møter både fysiske, men også psykologiske utfordringer. Den andre strategien er å åpne for mangfoldet i uttrykket av en dyd. Ved å identifisere distinksjonen mellom typer av omtrentlige sammenfallende dydige handlinger, kan man analysere hvor mye som er felles ved to ulike konseptualiseringer av en dyd. Sammenligning er ikke kun et spørsmål om enten eller, men et spørsmål om gradforskjeller. Peterson og Seligman selv beskriver sin klassifisering som en sosialvitenskapelig ekvivalent til filosofiens dydsetikk. De ønsker å benytte seg av vitenskapelige metoder til å informere filosofiske erklæringer knyttet til trekkene ved en god person.

De lokaliserte liknende dyder fra en rekke ulike tradisjoner som for eksempel: muslimske, taoistiske, jødisk-kristne, konfusianske og hinduistiske tradisjoner. Disse dydene ble systematisk klassifisert under en kjernedyd. Mer presist vil rettferdighet kunne fungere som en kjernedyd. Rettferdighet vil fungere som en abstrakt term som kan representere idealet som ligger bak mer spesifikke dyder som ulike påbud, lover og prosedyrer med rettferdighet som formål representerer. Å si at dyder innen en tradisjon sammenfaller med en kjernedyd er ikke det samme som å si at alle dens trekk passer perfekt. Det vil heller være snakk om at de deler flere trekk enn det er trekk som skiller dem fra hverandre. Dyder eller trekk som ikke passer inn under en kjernedyd ble betraktet individuelt. Å si at en spesifikk dyd konvergerer inn under en kjernedyd betyr med andre ord ikke at det eksisterer et en til en forhold på tvers av kulturer. For eksempel vil rettferdighet kunne bety forskjellige ting; og vurderes ulikt fra en kultur til en annen. Det vil likevel være mulig å finne likhetstrekk, for eksempel vil konfusiansk rettferdighet ha mer til felles med platonsk rettferdighet enn med platonsk visdom. Den litterære gjennomgangen Peterson og Seligman utførte viste en overraskende likhet på tvers av kulturer og gir en sterk indikasjon på historisk og krysskulturell konvergens av følgende seks dyder; mot, rettferdighet, humanitet, måtehold, transendens og visdom.

Even in the most disparate societies, people face the same basic problems and have the same basic needs...it may be true that in different societies the virtues are given somewhat different interpretations, and different sort of actions are counted as satisfying them; and it may be true that some people, because they lead particular sort of lives in particular sorts of circumstances, will have need of some virtues more than others. But it cannot be right to say simply that whatever any particular character trait is a virtue is never anything more than a matter of social convention. The major

virtues are mandated not by social convention but by basic facts about our common human condition (Rachel, 1999, ss. 186-187).

Konsistent med en slik argumentasjon er et av målene til Petersons og Seligmans (2004) klassifikasjon å spesifisere universelle dyder. I motsetning til Rachel deduserer ikke Peterson og Seligman eksistensen av slike dyder som noe plausibelt, de mener de er observerbare gjennom historien og på tvers av kulturer da de gjennomgående er beskrevet. De påpeker også at dyder ikke er segregerte mekanismer med automatiske effekt på atferd. De fleste filosofer har lagt vekt på at de dydige handlingene involverer å velge dyden og det dydige mennesket er en konsekvens av et livsløpet. I et psykologisk språk er en dyd en egenskap ved hele mennesket og det livet mennesket fører. Mennesker kan reflektere over sine egne dyder og snakke om dem til andre. De kan selvfølgelig ta feil, men dyder er ikke den type enhet som i prinsippet er utenfor bevissthet (Nisbett og Willson, 1977). Konkrete spørsmål om dydige handlinger, det vil si dydens underliggende moralske egenskaper, må skreddersys til den kulturelle virkeligheten til respondentene. Peterson og Seligman (2004) tenker seg at de kan måle nysgjerrighet og snillhet i alle verdens hjørner og i alle livets stadier, men at det krever ulike spørsmål. Jeg kommer i denne oppgaven til å fokusere på dyden transendens. Derfor ønsker jeg i det følgende å konsentrere meg på Peterson og Seligmans teoretiske forståelse av dyden transendens og de moralske egenskapene som definerer den.

Transendens

Peterson og Seligman (2004) definerer transendens med brede pensler. De tenker seg transendens som det som setter mennesker i forbindelse med noe høyere og større; troen på at det finnes en mening eller et mål som er større enn en selv. De henter inspirasjon fra Frankl (1946/1984) som beskriver det han selv kaller for ”den selvtransendente menneskelig eksistens (the self-transcendence of human existence)” på følgende måte:

Being human always points, and is directed, to something, or someone, other than oneself-be it a meaning to fulfil or another human being to encounter. The more one forgets himself-by giving himself to a cause to serve or another person to love. The more human he is and the more he actualizes himself (Frankl, 1946/1984, s. 133).

Ved å følge dette sporet ønsker Peterson og Seligman og separerer transendens fra både religiøsitet og spiritualitet. Dette til tross for at de trekker frem både religiøsitet og spiritualitet som eksempler på transendens. De inntar dermed en posisjon som mener at det transendente ikke trenger å referere til det som er guddomlig (devine), men at det må referere til det som er hellig (sacred). Det transendente kan således være noen eller noe verdslig som kan inspirere til håp, ærefrykt eller takknemmelighet. Transendens er med andre ord det som minner oss på hvor små vi er samtidig som det løfter oss fra en følelse av å være uten betydning.

I møte med store religiøse og filosofiske tradisjoner fant Peterson og Seligman (2004) transendens beskrevet både eksplisitt og implisitt. I Konfusius (551-479 f.kr.) lære fant de ikke transendens eksplisitt nevnt som en sentral dyd. Kineserne trodde ikke på en hellig lovgiver og Konfusius filosofiske fokus var klart sekulært; rettet mot de rasjonelle aspektene ved menneskenes fungering og ikke mot det spirituelle eller det kosmiske. Dette betyr imidlertid ikke at Konfusius ignorerte det transendente. I diskusjonen knyttet til hvor dydene kom fra påkalte Konfusius himmelen og han viste ærefrykt for vismennenes perfekte dyder som var modellert etter det guddommelige (Haberman, 1998 som referert i Peterson og Seligman, 2004). I taoistisk tradisjon fant Peterson og Seligman at det sentrale prinsippet nettopp er transendens. Her er Tao eller Veien prinsippet som hersker både himmelen og jorden. Tao eller Veien er ikke mulig å oversette med et ord da det simultant referer til retning, bevegelse, metode og tanke, samtidig som Tao er skaperen av alle ting inkludert dydene. Dersom man kan si at det finnes en liste over dyder innen buddhistisk filosofisk og religiøs kanon peker Peterson og Seligman (2004) på den hellige åttefoldige veien. Denne kan deles inn i en tre stegs plan for handlinger som er dydige. Strategien ved den åttefoldige veien er å påkalle kjernedydene humanitet, rettferdighet, måtehold, transendens og visdom.

Videre peker Peterson og Seligman (2004) på samlingen av hellige tekster innen hinduistisk tradisjon, Upanishadene, som behandler spirituelle og metafysiske aspekter ved Hinduismen. Hinduismen legger vekt på personlige dyder og en katalog over hinduistiske dyder står skrevet i en hellig tekst i Bhagavadgita. Her beskrives ulike dyder for ulike kaster. Peterson og Seligman (2004) påpeker at mens dyden transendens er påkalt gjennom konseptet Brahman, er de andre dydene påkalt i henhold til kysten man tilhører.

Fra vestens store filosofer trekker Peterson og Seligman (2004) frem Platon, Sokrates og Aristoteles. Den første viktige dydskatalog i vesten ble artikulert av Platon i verket Republikken, hvor han beskriver kjernedydene for sin idealstat; selvbeherskelse (sôphrosune) rettferdighet (dikaisunê), mot (andreia) og visdom (sophia). I Nicomachean Ethics

argumenterer Aristoteles for at dyd er en tilegnet egenskap, lært gjennom prøving og feiling. Den dydige handling beskriver han som en handling som følger den gyldne middelvei. Aristoteles liste over dyder inkluderer Platons fire, men han legger til flere; sjenerøsitet, vennlighet, ærlighet, og storhet i sjelen (greatness of soul). Hos verken Platon eller Aristoteles, påpeker Peterson og Seligman (2004), finner man dyden transendens. Men på samme måte som hos Konfusius referer Platon til at menneske må se til himmelen for å finne sitt ideal eller sin modell. Aristoteles trekker også implisitt på transendens; når han diskuterer forholdet mellom dyder og lykke. For Aristoteles er lykke en aktivitet som er i tråd med dydene. Av alle dydene henter Aristoteles frem visdom som den største, og aktiviteten knyttet til visdom er kontemplasjon, og konstituerer den perfekte lykke. Et liv av kontemplasjon, perfekt lykke, er transcendent fordi det indikerer et guddommelig element innen individet og er således et ideal for andre.

”If intellect, then, is something divine compared with the human being, the life in accordance with it will also be divine compared human life” (Aristoteles, som referert i Peterson og Seligman, 2004).

I Thomas Aquinas Summa Teologica gir han en liste av dyder. Han er inspirert av tanker fra Aristoteles, men sletter Aristoteles tillegg til Platons dydliste. Thomas Aquinas beskriver de fire kardinaldydene måtehold, rettferdighet, visdom og mot, så legger han til de tre teologiske dydene; tro, håp og kjærlighet. Peterson og Seligman påpeker at Aquinas syv dyder er en mer enn de seks dydene de selv sitter igjen med i sin klassifikasjon. Der Thomas Aquinas skiller dydene håp og tro, er Peterson og Seligmans transendens ment å favne begge deler. I tillegg betegner Peterson og Seligmans dyden kjærlighet for humanitet.

I det gamle testamentet peker Peterson og Seligman (2004) på to seksjoner som spesielt illustrer dydene som det legges vekt ved innen den jødiske kulturen; de ti bud og ordspråkene. Dydene som blir beskrevet her er mange, de inkluderer integritet (mot), rettferdig lederskap, rettferdighet, tillitsfullhet (rettferdighet), kjærlighet, gavemildhet og snillhet (humanitet), iver, forsiktighet, ydmykhet, og tilbakeholdenhet (måtehold), håp, frykt/kjølighet til Gud (transendens) og forståelse, kunnskap og respekt for loven og læren (visdom).

Innen Islam finner Peterson og Seligman (2004) at til tross for å skille seg fra Jødedom og Kristendommen på vesentlige punkter er Islam likevel influert av disse religionenes verdier (Mahdi, 2001, som referert i Peterson og Seligman, 2004). Islamsk filosofi skiller seg imidlertid fra mye av den sentrale filosofien i vesten ved den eksplisitte sentrale plassen Gud

har. Mahdi (2001, som referert i Peterson og Seligman, 2004) skriver at den fremste holdningen som historisk har karakterisert det muslimske samfunn er ”gratitude for the revelation and divine law” og på den måten spiller transendens en sterk og sentral rolle i det meste av tidlig muslimske filosofiske tekster. Den viktigste lærdommen Peterson og Seligman (2004) selv beskriver etter sin historiske gjennomgang (for mer utfyllende beskrivelse av deres historiske/kulturelle gjennomgang se Peterson og Seligman, 2004) er den sterke likhet de fant på tvers av ulike tidsepoker, ulike steder og intellektuelle tradisjoner knyttet til noen kjernedyder. De fant at rettferdighet og humanitet viser seg å være de mest reliable dydene. Måtehold og visdom kom på en god andre plass. Deretter kom transendens, men plasseringen peker Peterson og Seligman på er mye på grunn av at det er den mest implisitte dyden. For selv om transendens sjeldnere enn de andre dydene ble beskrevet eksplisitt, lå kunnskapen om at det er en høyere mening og mål med livet, religiøst eller ikke, implisitt og influerte hver tradisjon. Selv bak de ”ikke-religiøse” eller sekulære dydene ligger tanken om at dyden henger sammen med himmelen eller gud(ene).

Dyden transendens er ment å være et overordnet begrep som defineres av følgende moralske egenskaper: sans for skjønnhet (appreciation of beauty), takknemlighet (gratitude), håp (hope), humor/lekenhet (humor) og spiritualitet/religiøsitet. Hver og en av disse egenskapene mener Peterson og Seligman (2004) tillater individet å føle tilhørighet til noe større og gir på den måten mening til individets liv. Omtrent alle de moralske egenskapene som definerer alle de seks dydene i denne klassifikasjonen strekker seg utover individet selv og er således i sin natur sosiale egenskaper. De moralske egenskapene som definerer dyden transendens strekker seg imidlertid også utover det sosiale og tar inn over seg deler av et større univers. Peterson og Seligman påpeker at prototypen på en moralsk egenskap underlagt dyden transendens er spiritualitet/religiøsitet; en egenskap som til tross for å være definert på ulike måter alltid refererer til en tro på og en forpliktelse til det transendente og de ikke-materielle aspektene ved livet. Dette helt uavhengig av hvorvidt disse aspektene kalles universelle, idealer, hellige eller guddomlige. Forbindelsen fra denne prototypen til de andre moralske egenskapene beskriver Peterson og Seligman at nettopp er denne omfavnelsen av det som er utenfor den intra og interpersonlige. Sans for skjønnhet er en egenskap som knytter individet til det som er eksellent. Takknemlighet binder individet direkte til godhet. Håp knytter individet til drømmen om fremtiden. Humor, som kanskje er den mest kontroversielle egenskapen, knytter individet til det som er vanskelig og motsetningsfullt på en måte som skaper glede istedenfor smerte og sinne.

Klassifikasjonen er en teoretisk klassifikasjon og forfatterne påpeker at de åpner for at inndelingen av dyder i underordnede moralske egenskaper antageligvis kommer til å bli revidert i møte med empiri. Peterson og Seligman har satt opp ti kriterier (se tabell1) som en egenskap må møte for å kunne klassifiseres som en moralsk egenskap underlagt en dyd. Hvordan de moralske egenskapene som definerer dyden transendens forholder seg til kriteriene se tabell 2.

Kriterier

1. En moralsk egenskap bidrar til ulike måter å være på som konstituerer det gode liv, for en selv og for andre. Til tross for at moralske egenskaper og dyder bestemmer hvordan man mestrer møte med negative hendelser, menes det her hvordan den moralske egenskapen bidrar til hvordan man er som individ, mer enn hva man gjør.
 2. Til tross for at moralske egenskaper kan og vil produsere ønskerverdige utfall, er alle moralske egenskaper moralske i kraft av seg selv også når ikke åpenbare positive utfall kommer til syne.
 3. Når en moralsk egenskap kommer til uttrykk vil det ikke svekke andre mennesker i individets nærhet, men heller inspirere, imponere og/eller motivere dem.
 4. Dersom det er mulig å betegne det motsatte av en potensiell moralsk egenskap på en prisverdig måte vil det tale imot at det er snakk om en moralsk egenskap.
 5. En moralsk egenskap må kunne manifestere seg i en rekke av individets atferd, tanker og følelser. En moralsk egenskap vil således ha trekklike egenskaper ved å være generelle over situasjoner og stabile over tid.
 6. En moralsk egenskap skiller seg fra og kan ikke bli omformulert til å høre inn under andre moralske egenskaper.
 7. En moralsk egenskap skal være en del av kulturell arv og fortellertradisjoner.
 8. Dette kriteriet gjelder ikke for alle moralske egenskaper, men som et tilleggskriterie ønsket de å være lydhøre for den potensielle eksistensen av ekstraordinære moralske talenter.
 9. I motsatt tilfelle vil det at noen individer viser en total mangel på en moralsk egenskap være et argument for at det handler om en moralsk egenskap.
 10. Inspirert og i tråd med Eriksons (1963) sin diskusjon om psykososiale stadier hvor dyder er et resultat av en tilfredsstillende løsning på en konflikt, vil storsamfunnet legge til rette for institusjoner og ritualer som kultiverer moralske egenskaper og dyder.
-

Tabell 1. Kriterier for en egenskap for å klassifiseres som en moralske egenskaper.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Totalt |
|-------------------------------|---|---|---|---|----|---|----|---|---|----|--------|
| Sans for skjønnhet | X | X | X | X | X | | X | X | X | X | 9/10 |
| Takknemmelighet | X | X | X | X | X | X | ~X | X | X | X | 10/10 |
| Håp | X | X | X | X | ~X | X | X | X | X | X | 10/10 |
| Humor | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | 10/10 |
| Spiritualitet og religiøsitet | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | 10/10 |

Tabell 2. Hvordan de moralske egenskapene underlagt dyden transendens møter kriteriene for moralske egenskaper. ~ = imøtekommer kriteriet delvis.

Jeg vil gå nærmere inn på noe av litteraturgjennomgangen og tankene Peterson og Seligman (2004) har gjort seg i forbindelse med inkluderingen av de ulike moralske egenskapene som de mener sammen definerer dyden ”transendens”.

Sans for skjønnhet, ærefrykt (awe), undring (wonder) og opphøyelse (elevation)

Verdsettelse av skjønnhet og perfeksjon, eller verdsettelse i seg selv referer til evnen å gjenkjenne og finne glede i eksistensen av godhet i den fysiske og sosiale verden. En person som skårer høyt på denne moralske egenskapen opplever ofte ærefrykt, beundring, undring og oppløftelse når vedkommende for eksempel går en tur i skogen eller i byen, leser bøker eller i avisen. Peterson og Seligman (2004) tenker seg at en person som skårer lavt på denne moralske egenskapen går igjennom hverdage blind for det som er godt og rørende i de små scenene som utspiller seg i omgivelsene. Peterson og Seligman antar videre at de som er åpne for skjønnhet og perfeksjon finner mer glede i hverdagen, finner flere måter å finne mening i livet og knytter dype bånd til andre mennesker. De foreslår tre typer av godhet som det er bra og være responsiv i møte med: 1) fysisk skjønnhet; visuelt og auditivt, 2) evner eller talent og 3) dydig eller moralsk godhet. Møte med hvilken som helst form for skjønnhet innenfor disse kategoriene kan forårsake emosjoner relatert til ærefrykt. Det er i dag flere teorier og mål på estetisk sensitivitet, men det later ikke til å finnes noen teorier eller mål på individuelle forskjeller på emosjonell responsivitet til evner eller dyder.

Peterson og Seligman (2004) viser til at den menneskelige tendensen til å føle mektige transendente emosjoner har blitt studert siden antikken innenfor to ulike kontekster; estetikk og religion. I begge disse tradisjonene har teoretikerne fokusert først og fremst på de karakteristikkene ved objektet som gir en opplevelse av ærefrykt heller enn på karakteristikkene ved den som opplever ærefrykt. Flere av disse ideene, tankene og teoriene var likevel til hjelp for å forstå verdsettelsen i seg selv. I psykologien har det i moderne tider

først og fremst vært humanistiske psykologer og emosjonsforskere som har diskutert verdsettelse. Religionshistorien har lagt stor vekt på ærefrykt. Ærefrykt kan forstås som en normal respons på kontakten med det guddommelige, som kommer klart til syne i de fleste religiøse tradisjoner. Ærefrykt blir da gjerne beskrevet som å involvere en blanding av frykt og underdanighet på den ene siden, og glede, ekstase, åpenhet ovenfor læren og budene som beskriver den guddommelige viljen på den andre. Keltner og Haidt (2003) viser at ærefrykt later til å gjøre mennesker mer prososiale og mer pietistiske uten hensyn til materiell rikdom, godt rykte eller andre lignende hensyn tilhørende dagliglivet. Religionsforskere har lenge notert at ærefrykt blir trigget ikke bare av Guds tilstedeværelse, men av en variasjon av erfaringer som hjelper individet til å erfare noe utenfor en selv ved å la seg absorberes i noe annet. Otto Grundler (som referert i Wulff, 1991) diskuterte fire ulike klasser av objekter som ofte fasiliterer religiøs transendens 1) naturen, 2) inspirerte kunstneriske verk av en viss grandiositet, 3) historiske og personlige hendelser som foreslår en innsikt og en vilje som er mer enn menneskelig og 4) vitnemål av mennesker som selv blir ansett som hellige. Peterson og Seligman (2004) påpeker at andre fagfolk har notert seg den kraft som naturlig og kunstnerisk skjønnhet har til å fasilitere mystiske tilstander og religiøs fromhet. Grundlers tredje og fjerde klasse av objekter er de som for denne moralsk egenskapen er mest relevant, da de foreslår at ærefrykt ikke kun er en respons på Gud eller på visuell skjønnhet, men også en reaksjon på mennesker som viser seg som eksepsjonelle og dydige. Peterson og Seligman (2004) peker på at mennesker har en iboende tendens til å bli beveget av den skjønnhet og den perfeksjon det møter. Ærefrykt, mener Peterson og Seligman, er en adekvat respons i møte med en hvilken som helst manifestasjon av Gud, Guds makt, Guds godhet, slik den fremstår i et hvilket som helst aspekt ved skapelsen. De påpeker imidlertid også at mennesker tenderer til å attribuere årsaken bak skjønnhet og perfeksjon som skaper en opplevelse av å bli beveget til å være Gud. En slik analyse kan foreslå at det er eksistensen av evnen til å oppleve ærefrykt som generer religiøsitet på tvers av menneskelige samfunn. Religiøs musikk, kunst, arkitektur, ritualer og historier om hellige personer kan man således se på som forsøk på å fremkalle disse følelsene av ærefryktig verdsettelse. Peterson og Seligman (2004) tar her et klart standpunkt som man kan tolke dit hen å ønske å favne både det åpne og det lukkede verdensbilde. Man kan si de har inntatt en midt i mellom posisjon, spørsmålet er om man ikke nettopp tar stilling ved å ikke ta stilling. Dette vil jeg diskutere videre senere i oppgaven.

Peterson og Seligman viser til den antageligvis mest kjente distinksjonen av trekk innen religionspsykologien, nemlig William James (1902/1999) sine motsetninger ”healthy minded”

og "sick soul". Den som er "healthy minded" er som prototyper på individer med den moralske egenskapen sans for skjønnhet. De ser alt i livet som skjønt eller godt, de ser på verden med takknemlig beundring og de er åpne mot verden fordi verden i seg selv er en manifestasjon av det guddommelige. De med en "sick soul" derimot ser ondskap og forfall overalt, og de ser på verden som en illusjon full av fristelser man skal unngå. Det guddomlige og frelsen befinner seg et annet sted, så disse menneskene vil ikke være responsive for den skjønnhet og den perfektion de måtte møte i denne verden. James beskrivelse av disse to typene av mennesker overlapper i stor utstrekning den moderne diskusjonen knyttet til de optimistiske versus de pessimistiske, noe som igjen foreslår at optimister vil skåre generelt høyere på den moralske egenskapen verdsettelse av skjønnhet enn det pessimistene vil. Peterson og Seligman (2004) inkluderer sans for skjønnhet som en moralsk egenskap som tapper dyden transendens.

Takknemlighet

Peterson og Seligman (2004) beskriver prototypen på takknemlighet er å oppfatte at en annens handlinger fører til goder for en selv. Det er anerkjennelsen av å ha mottatt en gave, en verdsettelse av dette og en anerkjennelse av denne gavens verdi. Det ville vært uvanlig å si man er takknemlig mot seg selv. Individer som har denne moralske egenskapen vil kjenne seg igjen i utsagn som dette: "Det er viktig å sette pris på hver dag man lever. For meg er livet mer en gave enn en byrde." "Jeg er takknemlig for den oppdragelse jeg har fått". En distinksjon kan trekkes mellom personlig og transpersonlig takknemlighet. Personlige takknemmelighet er takk rettet mot en spesifikk annen person for de goder denne personen har gitt eller lagt til rette for. Transpersonlig takknemmelighet er takknemmelighet til Gud, en høyere kraft eller til kosmos. Prototypen på transpersonlig takknemmelighet ser man i det Maslow (1964) beskriver som peak experience, et øyeblikk av overveldende takknemmelighet (gratefulness).

People during and after peak-experience characteristically feel lucky, fortunate, graced. A common reaction is "I don't deserve this. " A common consequence is a feeling of gratitude, in the religious persons, to their God, in others, to fate or to nature or to just good fortune. This can go over to worship, giving thanks, adoring, giving praise, oblation, and other reactions which fit very easily into orthodox religious frameworks (Maslow, 1964, ss. 67-68).

Som en moralsk egenskap mener Peterson og Seligman (2004) at takknemlighet kan uttrykkes som en vedvarende takknemmelighet på tvers av situasjoner og over tid. Peterson og Seligman henter sin forståelse fra Fitzgerald (1998) som identifiserer tre komponenter av god vilje mot en person eller ting; 1) en varm følelse av verdsettelse av en annen eller noe annet, 2) en følelse av god vilje mot en person eller en ting og 3) en disposisjon til å handle i tråd med det som springer ut fra verdsettelse av god vilje. En takknemmelig person kjenner igjen det å ha mottatt noe som stammer fra en annen persons sjenerøsitet. Takknemmelighet har i stor utstrekning blitt ignorert av den akademiske psykologien, mens teologien og filosofien har lang tradisjon for å undersøke takknemmelighet. Peterson og Seligman (2004) tenker at takknemmelighet er en av menneskenes moralske egenskaper da takknemmelighet fremmer individets og dets relasjonelle tilfredshet samt at det er av det gode for samfunnet som et hele. De ser på takknemmelighet som en dyd som bidrar til et godt liv. De viser til klassiske forfattere som har fokusert på ”det gode liv”. Disse har lagt vekt på at det å kultivere takknemmelighet er av det gode både for helse, vitalitet hos individet og for samfunnet som helhet. Peterson og Seligman fant at på tvers av kulturer og over tid har uttrykk for takknemmelighet vært både grunnleggende og ønskverdige aspekter ved menneskenes personlighet og ved det sosiale liv. For eksempel så finner man at takknemmelighet en høyt verdsettet menneskelig egenskap i jødisk, kristen, muslimsk, buddhistisk, og hinduistisk tradisjon. Peterson og Seligman trekker blant andre frem Cicero som har foreslått at: *“Gratitude is not only the greatest of virtues, but the parent of all the others”*, og Buddha som foreslår; *“A noble person is thankful and mindful of the favours he receives from others”*. Den konsensus Peterson og Seligman finner i verdens religioner og hos etiske forfattere legger vekt på at mennesker er pliktige til å føle og uttrykke takknemmelighet i respons på de gaver de har mottatt. Videre legges det vekt på at takknemmeligheten ikke kun gagnar individet i seg selv men også samfunnet i stort. En stemme som taler de andre imot er imidlertid Aristoteles (som referert i Peterson og Seligman, 2004) som finner takknemmelighet inkompatibelt med ”magnanimity” og som derfor ikke inkluderer takknemmelighet i sin dydskatalog. Magnanimous mennesker vil i følge Aristoteles insistere på sin selvstendighet og vil derfor finne det utfordrende og stå i gjengjeld til andre. Peterson og Seligman påpeker at det å føle takknemmelighet, imidlertid ikke krever en opplevelse av å havne i gjeld til noen, men legger vekt på evnen til å se når det andre gjør også gagnar en selv.

Gjennom historien har takknemmelighet blitt portrettert som en vital sivil dyd. Den politiske økonomen Adam Smith (1790/1976) foreslår i hans ”The theory of moral sentiments” at takknemmelighet er en essensiell sosial emosjon, på linje med grunnemosjoner som for eksempel avsky. Takknemmelighet er i følge Smith en av de primære motivatorene for velvillig atferd mot ens velgjører. Smith observerte at samfunnet kun kan fungere gjennom enten ren nytteverdi eller på basis av takknemmelighet. Han var klar i sin tro på at et samfunn av takknemmelighet ville være et mer attraktivt samfunn. Dette fordi han så at takknemmelighet fungerte som en viktig emosjonell resurs i promotering av sosial stabilitet. Simmel (1950) argumenterte for at takknemmelighet fungerer som et kognitiv-emosjonelt supplement som opprettholder ens gjensidige forpliktelser. Da formelle sosiale strukturer ikke er tilstrekkelige for å regulere gjensidighet i sosiale interaksjoner er takknemmelighet noe vi er sosialisert til. Takknemmelighet minner oss på vårt behov for gjensidighet. Når vi mottar noe føler vi takknemmelighet som gjør at vi føler oss bundet til den som har gitt, og vi blir dermed påminnet om den gjensidige relasjonen vi står i. Simmel beskriver takknemmelighet som *menneskets moralske hukommelse*. McCullough, Kilpatrick, Emmons, og Larson (2001) foreslår, på blant annet dette grunnlaget, at takknemmelighet er en moralsk affekt. De mener at det å føle takknemmelighet fungerer som motivasjon til å handle prososialt samtidig som takknemmelighet inhibere antisosial atferd. Grunnet denne moralske funksjonen sammenligner de takknemmelighet med empati, sympati, skyld og skam. De postulerer også at takknemmelighet fungerer som et moralsk barometer; individet gjør en affektiv evaluering som følge av at en annen person behandler individet prososialt. I tillegg til at opplevelsen av takknemmelighet motiverer til prososial atferd, så fungerer et annet menneskes takknemmelighet rettet mot en selv som en moralsk forsterker; man ønsker å gjøre mer godt når man har blitt møtt med takknemmelighet. McCullough et al. (2001) viser til en rekke studier fra utviklingspsykologi, sosialpsykologi, evolusjonspsykologi og personlighetspsykologi som støtter en slik konseptualisering av takknemmelighet og dens effekt. Peterson og Seligman (2004) viser til en rekke korrelater og konsekvenser ved takknemmelighet vist ved eksperimentelle og korrelasjonsstudier. Emmons og Crumpler (2000) ba en gruppe føre en takknemmelighetsdagbok, mens en kontrollgruppe skulle føre en dagbok over skuffelser og nøytrale hendelser. De som førte takknemmelighetsdagbok rapporterte færre fysiske symptomer, følte seg mer fornøyd med livet, trente mer regelmessig og var mer optimistisk i forhold til påfølgende uke, relativt til kontrollgruppen. På et disposisjonsnivå viser takknemmelige individer et høyere nivå av positive emosjoner, livstilfredshet, vitalitet og lavere nivå av stress og depresjon (McCullough, Emmons og

Tsang, 2002). En studie av Danner, Snowdon og Friesen (2001) peler mot at takknemmelige personer også lever lenger enn ikke så takknemmelige. De så på innholdet i 180 nonners selvbiografier som de hadde skrevet når de var unge, med en gjennomsnittsalder på 22 år. De analyserte innholdet i lys av positive emosjoner (takknemmelighet, håp, kjærlighet, lykke, fornøydhet). De fant en sterk assosiasjon mellom tidlig positive emosjoner i tekstene og livslengde 60 år senere. Det var en gjennomsnittsforskjell på 6,9 leveår på de som hadde mest versus de som hadde minst beskrevne positive emosjoner i sin tidlige dagbokshistorier. Peterson og Seligman (2004) inkluderer takknemmelighet som en moralsk egenskap som en av flere som er med på å definere dyden transendens.

Håp

Peterson og Seligman (2004) beskriver håp, optimisme og fremtidsrettet orientering som å representere en kognitiv, emosjonell og motivasjonell buffer mot fremtiden. Å tenke på fremtiden, å forvente seg det man ønsker og oppføre seg i henhold til dette ønsket vil mediere for ønsket utfall. Det å føle seg trygg på at man gir adekvat innsats i forhold til det målet man har gir en god opplevelser her og nå samt at det fremmer målrettet atferd. Distinksjoner mellom håp, optimisme og fremtidsrettet orientering eksisterer til tross for stor overlapp. Håp later til å være mer emosjonelt enn det optimisme er. Fremtidsorientering impliserer en artikulert teori om hva individet trenger for å komme fra her til der. I praksis kan man tenke seg at disse begrepene eller tilstandene sameksisterer. Distinksjonene representeres av ulike teoretiske tradisjoner som har fokusert på den ene eller det andre. Felles for de ulike tradisjonene kan man finne i litteraturen er at alle begrepene eller tilstandene blir linket sammen med positive utfall.

Peterson og Seligman viser til at termen håp har en lang historie. Håp forekommer i den jødisk-kristne diskurs og benevner en av de viktigste teologiske dydene. Gjennom historien av begrepet håp har det referert til positive forventinger om hendelser som har en viss sannsynlighet å forekomme. Håp har også en mørk side; når ovennevnte ikke er tilfelle: blindt håp, falskt håp o.s.v. . Hvorvidt den negative siden av håp eksisterer er imidlertid under debatt (Snyder, Rand, King, Feldman og Taylor, 2002). Optimisme derimot har sitt motstykke i pessimisme. Dette begrepsparet har en kortere levetid å vise til. Peterson og Seligman (2004) trekker frem hvordan Voltaire på 1700 tallet gjorde begrepet optimisme populært i sin *Candide* for deretter å bli deretter kritisert for sin overfladiske og optimistiske perspektiv. Interessant

nok ble pessimisme først fullt ut lansert hundre år senere av Schopenhauer og Coleridge. I sine originale former var ikke optimisme og pessimisme symmetriske størrelser. Diskusjonen knyttet til optimisme har hatt et kognitivt fokus ved at begrepet reflekterer en vurderingen av om det gode vil overvinne det onde, til tross for at det gode av og til kan assosieres med smerte. Pessimisme på sin side har, beskriver Peterson og Seligman, hatt en emosjonell referanse. Det pessimistiske individet var en person hvis lidelse er større en lykke. Derfor kan man i henhold til en slik forståelse være en kognitiv optimist og samtidig en emosjonell pessimist. Peterson og Seligman (2004) viser til hvordan begrepet fremtidsorientert ble brukt i diskusjoner knyttet til mentalt retarderte individer i kjølevannet av første verdenskrig da disse individene ble karakterisert ved ikke å evne middel-mål tenkning. Den smale intellektuelle konnotasjonen ved fremtidsrettet tenkning har forsvunnet siden den gang og referer i dag til individer som tenker fremover i tid (Zimbardo og Boyd, 1999). Banfield (1990) har argumentert for at hvor fremtidsrettet man er beskriver den psykologiske hovedforskjellen mellom sosiale klasser. Overklassen tenker på fremtiden, investerer sine ressurser i muligheter og forventer seg å kunne påvirke hva som vil skje i fremtiden. Underklassen er nåtidsorientert. Det som Peterson og Seligman plukker med seg fra Banfields hypotese er det poenget med at fremtidsorientering grunner i noe realistisk. Det er ikke så merkelig at de som har midler til å investere også er mer orientert mot fremtiden. De som kan forvente et langt liv og har mulighet til å gjøre livet bedre for seg selv gjør det. Disse ulike begrepene har vokst inn i språket og konnotasjonene til alle disse synonymene overlapper. Peterson og Seligman (2004) tenker seg den moralske egenskapen håp som både noe kognitivt, noe emosjonelt og en motiverende holdning mot fremtiden. Deres tilnærming til denne moralske egenskapen refererer, eksplisitt eller implisitt, til virkeligheten, kanskje illusorisk, men ikke desillusorisk. Tilnærmingen forutsetter også en viss opplevelse av agens, troen på at gode ting kan gjøres mer sannsynlige og dårlige ting kan gjøres mer usannsynlige. En slik tilnærming kan ved første øyekast fremtre som kun kognitiv med utspring fra forventningsteori, men der er også en emosjonell og motivasjonell del da de hendelser som forventningene knyttes til er fulgt av noe individet føler svært sterkt for.

At håp er en moralsk egenskap, henter Peterson og Seligman også støtte for fra studier som viser at håp og optimisme predikerer ønskelige utfall som vellykkede ferier, frihet fra angst og depresjon, gode sosiale relasjoner, fysisk helse og gode prestasjoner i ulike domener som for eksempel akademiske prestasjoner, atletiske, militære og politiske (Buchanan og Seligman, 1995; Seligman, 1990; Snyder, 2000, 2002). Mer spesifikke korrelater til håp og

optimisme inkluderer aktiv problemløsning samt oppmerksomhet rettet mot problemrelevante kilder for informasjon. (Aspinwall og Brunhart, 1996; Scheier Weintraub og Carver, 1986). Individuer som skårer høyt på denne egenskapen lager ”må gjøre” lister, bruker kalender, har klokke og de har oversikt over egen økonomi (Zimbardo og Boyd, 1999). Alle disse aktivitetene impliserer en orientering mot fremtiden. Den eneste godt dokumenterte negative assosiasjonen til denne moralske egenskapen er linken mellom en optimist og en optimistisk bias i risikovurdering (Weinstein, 1989). Individuer med en optimistisk forklaringsstil overdriver den vanlige tendensen individer har til vurdere det som under gjennomsnittet sannsynlig at en selv rammes av for eksempel kreft, hjertesykdom, kjærlighets sorg og i det å mislykkes (Peterson og de Avila, 1995, Peterson og Vaidya, 2001). En slik bias kan være problematisk når det er virkeligheten som teller og håpet fører til at man overser preventive og medisinske tiltak. Den gode nyheten er imidlertid at når optimistiske mennesker innser at de er syke eller at de er utsatt for en stor risiko, så er de som har de mest adekvate mestringsstrategier. Peterson og Seligman (2004) inkluderer håp som en moralsk egenskap som er med på å definere dyden transendens.

Humor og lekenhet

Humor og lekenhet blir sjelden nevnt som moralske egenskaper, verken av teologer eller filosofer. Peterson og Seligman (2004) mener å se at humor ofte lurer under overflaten når dyder behandles i litteraturen. De påpeker likevel for muligheten at humor og lekenhet kanskje etter senere revidering kan ende opp med å karakteriseres som det de kaller en ”verdiegenskap”; en egenskap som er mest verdsatt når den uttrykkes sammen med en annen moralsk egenskap. Klassifikasjonen som ble presentert i 2004 og som enda ikke er revidert har likevel humor og lekenhet som en moralsk egenskap på linje med de andre moralske egenskapene. De definerer det humoristiske individet som en som har evnen til å le, omtentksomt erte, skape smil i andres ansikt, evner å se den lyse siden av tilværelsen og klarer å skape (ikke nødvendigvis fortelle) vitser. Humoristiske mennesker kan godt fortelle vitser og historier, men vitsene er kun en del av humoren. En leken person vil kanskje aldri fortelle en eneste vits, men injiserer humor inn i situasjoner ved å velge riktig tidspunkt for å heve et øyebryn eller komme med en liten kommentar. Domenet humor er høyst variert og det finnes en rekke ord for å beskrive ulike typer; sarkasme, ironi, practical jokes, slapstick, parodi og latterliggjøring som noen eksempler. Det representerer god moral å bruke humor til å gjøre den menneskelig tilværelse lettere ved å trekke oppmerksomhet på tilværelsens motsetninger,

ved å skape håp og injisere glede i møte med motløshet, ved å bygge sosiale bånd, ved å bryte isen og fungere som lim i sosialt samspill.

Humor er lettere å gjenkjenne enn å definere, men blant begrepets betydning fant Peterson og Seligman (2004): 1) leken gjenkjennelse, glede og det å skape inkongruens, 2) å rette et skråblikk på negativitet som tillater en til å se den lyse siden og dermed bevare et godt humør og 3) evnen til å få andre til å smile eller le. Et sett av fenomen som relaterer seg til humor har akkumulert i ulike kulturer så det er en rekke ord som beskriver dette fenomenet. Antropologi og folkløse har samlet inn data på når folk ler (Morreall, 1983) og leksikografer har laget en indeks for morsomme ord. Det er likevel ingen konsensus knyttet til terminologi innen forskningen på humor og heller ingen konsensus knyttet til en definisjon (Ruch, 1998). Schmidt-Hidding (1963, som ref. i Peterson og Seligman, 2004) viser til to ulike terminologiske system som står i konflikt. Det første systemet kommer fra feltet estetikk. Her defineres det komiske som noe som fører til at noen ler eller føler seg underholdt og som på den måten skiller det komiske fra andre estetiske kvaliteter som skjønnhet eller harmoni. I denne tradisjonen er humor et element av det komiske, ved siden av moro, tull, sarkasme, latterliggjøring, satire og ironi o.s.v. Humor kan separeres fra disse andre elementene i komedien da det reflekterer en spesifikk forståelse av et sympatisk hjerte. I det andre systemet er begrepet humor å forstå som en paraplybetegnelse som favner alle ”morsomme” fenomen inkludert for eksempel kapasiteten til å etterligne, skape og delta i inkongruent kommunikasjon. Ved denne bruken av begrepet humor har humor erstattet ordet komikk som overordnet begrep. Denne forståelsen dominerer i den amerikanske psykologiske forskningen. Peterson og Seligman (2004) finner denne sistnevnte begrepsbruken problematisk da humor her kun har positive konnotasjoner. De mørkere sidene ved humor som latterliggjøring og sarkasme kan bli oversett. Seligman og Csikzentmihalyi (2000) påpeker at humor er et av de få temaene som i forskningen har fått oppmerksomhet fått sine positive assosiasjoner mens de negative assosiasjonene har blitt oversett. Humor er assosiert med flere ønskelige utfall og samvariasjoner. Men da måleinstrumentene som er benyttet for å fange opp fenomenet skiller seg på tvers av studier er det vanskelig å sammenligne ulike resultat. Den best dokumenterte konklusjonen er at humor samvarierer med et godt humør og at det fungerer som buffer mot effektene av stress og problemer i hverdagen (R. A. Martin, 1996; Ruch og Köhler, 1998). Mekanismen man tenker seg ligger bak er en kognitiv evne som tillater individet å rekonstruere truende situasjoner om til mindre truende (Kuiper, Martin og Olinger, 1993). Det er en utstrakt oppfattelse at humor fremmer fysisk helse og øker livslengde (Cousins,

1981), men evidensen for dette er tvetydig (Martin, 2001). Ruch (1997) og Ruch og Köhler (1998) argumenterer for at glade og humoristiske individer ler mer og at hyppig latter kan føre til fysiologiske endringer som bedrer kardiovaskulære, endokrine, immunologiske og/eller nevrologiske system. Teoretisk kan man derfor argumentere for at humor fremme god helse til tross for at det per i dag ikke foreligger tilstrekkelig empiri for å påvise en slik link mellom egenskapen humor og immunologi, smertetoleranse og sykdomssymptomer.

Peterson og Seligman (2004) inkluderer humor og lekenhet som en moralsk egenskap som er med på å definere dyden transendens.

Spiritualitet og religiøsitet

Spiritualitet og religiøsitet er den siste moralske egenskapen som er med på å definere dyden transendens. Peterson og Seligman (2004) viser til Amerikas første store psykolog William James (James, 1902; 1999) som skrev provoserende om religiøse erfaringer fra et psykologisk perspektiv, for mange tiår var hans arbeid den eneste på området. De påpeker at det antageligvis var mange psykologer som vegret seg for å gå inn på et felt de anså som verdiløst, potensielt kontroversielt og uvitenskapelig. Peterson og Seligman (2004) mener at nå har vinden snudd og også psykologer har kommet frem til at det er tåpelig å overse et så viktig aspekt av den menneskelige tilværelsen. Det er ikke nødvendig å bekrefte eller avkrefte religiøse erfaringer for å studere dem. Peterson og Seligman (2004) tenker seg at spiritualitet og religiøsitet referer til tro og praksis som har sitt grunnlag i overbevisningen om at det finnes en transcendent (ikke-fysisk) dimensjon av livet. Denne overbevisningen er utbredt, gjennomtrengende, overbevisende og stabil. Overbevisningen individet har former den attribusjonen individet gjør i konstruksjonen av mening. De ser spiritualitet som en universell egenskap. Til tross for at det spesifikke innholdet til spirituelt tro varierer, så mener Peterson og Seligman (2004) å ha funnet at alle kulturer har et konsept knyttet til det ultimate, det transcendente, det hellige og en guddommelig kraft. Alle religioner forsøker å hjelpe mennesker til å komme i kontakt med eksistensielle temaer; som spørsmål om mål og mening. Religioner postulerer regler og verdier som guider individets relasjoner og hverdagslivets anstrengelser. Sosialvitenskapenes tilnærminger til spiritualitet og religiøsitet befinner seg langs en skala som går fra et fokus på den funksjonelle verdien av religion til et fokus på spiritualitetens og religiøse opplevelsens natur og innhold. Innen den funksjonelle tradisjonen har en del forskere, for eksempel Durkheim (1915) undersøkt rollen religion og religiøse institusjoner har i utviklingen av og vedlikeholdningen av verdier som promoterer en koherent sosial orden. Andre har sett på de intrapsykiske funksjonene ved religiøsitet, for eksempel

Freud (1912, 1927). Freud foreslo at religion kan være en konsekvens av menneskets behov av å forsvare seg mot barndommens impulser og barndommens frykt. I følge Freud så er Gud og andre guddommelige figurer intervensjoner eller illusjoner som oppfyller menneskets ønske om en allmechtig farsfigur hvis kjærlighet og beskyttelse er betingelsesløs, varig og har en frelsende kraft som ikke kan oppnås av menneskelige fedre. William James (1902/1999) skapte et skifte i den sosialvitenskapelige tilnærmingen til religiøst liv ved å undersøke både den subjektive opplevelsen og den underliggende filosofiske forståelsen av religiøsitet. Ved å gjøre dette så tok han tak i temaer som religiøs konvertering, religiøs mystisisme, lykke, hellighet, optimisme, anger og behag. Peterson og Seligman (2004) inkluderer spiritualitet og religiøsitet som en moralsk egenskap som er med på å definere dyden transendens.

Klassifikasjon av dyder og moralske egenskaper - Values in Action, classification of strengths

Peterson og Seligman (2004) har ved gjennomgang av en rekke andre klassifikasjoner av dyder og moralske egenskaper hentet kandidater til sin egen klassifikasjon, men har altså likevel konstruert en ny. Mer spesifikt resulterte deres arbeid i klassifikasjonen Values in Action (VIA) classification of strengths (se tabell 3). Det er en hierarkisk klassifisering av 6 dyder og 24 moralske egenskaper. På den ene siden skiller VIA seg fra tidligere arbeid og på den andre siden anerkjenner den sitt slektskap. På bakgrunn av sine brede, både på tvers av historie, tradisjon og kultur, teoretiske gjennomgang, argumenterer Peterson og Seligman (2004) for at dydene er universelle. De moralske egenskapene derimot er allestedsnærværende, det er et viktig poeng å skille mellom det og universalitet (Seligman, Steen, Park og Peterson, 2005).

| Dyd | Karakterstyrke |
|--------------------|--|
| Visdom og kunnskap | Kreativitet/oppfinnsomhet/originalitet Nysgjerrighet/interesse for verden Dømmekraft/Kritisk tenkning/åpenhet Læringslyst Perspektiv (og visdom) |
| Mot | Tapperhet og mot Initiativ/utholdenhet/iherdighet Oppriktighet/ærlighet/integritet Livsgnist/energi/entusiasme |
| Humanitet | Å kunne gi og motta kjærlighet/omsorg Vennlighet/sjenerøsitet Sosial intelligens |
| Rettferdighet | Samfunnsansvar/samarbeid/lojalitet Rettferdighet/likeverdighet Lederskap |
| Måtehold | Tilgivelse/barmhjertighet Beskjedenhet/ydmykhet Forsiktighet/varsomhet/diskresjon Selvkontroll/selvregulering |
| Transendens | Sans for skjønnhet og perfeksjon Takknemlighet Håp/optimisme/åndelighet/tro Humor/lekenhet Opplevelse av mening/åndelighet/tro |

Tabell 3. Klassifisering av dyder og moralske egenskaper (Values in action classification of strengths) oversatt av en gruppe ledet av Bente Wold ved Universitetet i Bergen.

Hvordan måle individuelle forskjeller av moralske egenskaper?

Thorndike (1911, 1939, 1940) skrev utførelig om hvordan menneskets karakter skulle kultiveres. I tråd med den behavioristiske vektleggingen av miljøet pekte Thorndike på individets setting som essensielt for utformingen av karakter. Han kvantifiserte et samfunns

godhet ved å se på levealder, bruk på lærerlønn per innbygger, kvadratmeter grøntområde per innbygger, tilgang på leger og lærere, antall biler, telefoner og radioer. Slike mål ble tatt som tegn på positive utfall for et samfunn, i motsetning til å kvantifisere kun det negative og tenke seg at lav prevalens av negative ting er det samme som et positivt utfall. Lenge før Positiv Psykologi tok form så påpekte Thorndike at livskvalitet er mer enn eliminering av problemer. Til tross for at Thorndike ikke skapte et konkret mål, så foreslo han at en persons moral og karakter kunne bli målt på en kvantitativ måte, slik som intelligens. Nisbett og Willson (1977) peker på at mennesker kan reflektere over sine egne dyder og snakke om dem til andre. Dyder ligger således ikke utenfor bevisstheten noe som betyr at dydige handlinger bør være tilgjengelig for rapportering, for eksempel gjennom spørreskjema. Målinger som baserer seg på spørreskjema har noen iboende fallgruver. Crowne og Marlowe (1964) har påpekt at målingens validitet kan trues av respondentenes ønske om å fremstå som sosialt ønskverdige. Peterson og Seligman (2004) påpeker at det later til å være stor velvilje, både hos forskere og klinikere, å stole på det individer rapporterer om sine problemer, om man ser bort ifra rapportering knyttet til rusbruk og spiseforstyrrelser. De spør seg derfor hvorfor det skal være annerledes innen det positive domenet. Peterson og Seligman hevder at siden moralske egenskaper er sosialt ønskverdige per definisjon så blir de ikke påvirket av sosial ønskverdighet. Man kan stille spørsmål ved om ikke det gjør det fristende å overrapportere sine moralske egenskaper? Imidlertid fant Macdonald, Bore og Munro (2008) når de undersøkte sammenhengen mellom Marlow-Crowne social desirability skårer og de ulike moralske egenskapene og fant en signifikant sammenheng mellom 6 av de 24 moralske egenskapene. Noe som tyder på at noen moralske egenskaper er mer sosialt ønskverdige enn andre. Seligman og Peterson (2004) tenker seg altså at de moralske egenskapene som definerer dydene er å finne overalt i verden, men de kommer muligens til uttrykk på forskjellige måter. Det gjør at operasjonaliseringen av de moralske dydene må tilpasses det kulturelle ethos hvor måleinstrumentet skal brukes.

Values in Action Inventory Scale

For å måle de moralske egenskapene ble spørreskjemaet Values in Action Inventory Scale (VIA-IS) utformet. Det er et spørreskjema hvor respondentene blir bedt om å vurdere hvor godt ulike utsagn, som for eksempel: ”*Jeg blir blank i øynene når jeg ser andres godhet*” eller ”*Jeg er en målrettet person*”, stemmer overens med egen oppfattelse av en selv over en fem punkts likertskala. VIA-IS er et ipsativt måleinstrument, det betyr at resultatene ikke blir gitt

relativt til et normgrunnlag. Resultatene blir gitt ved en liste over hvordan individet skårer på de enkelte moralske egenskapene relativt til hva det samme individet skårer på de andre moralske egenskapene. De fem moralske egenskapene som blir rangert høyest, har fått samlebetegnelsen signaturstyrker. Seligman (2002) lurer på om det kan være sann at det å bruke sine signaturstyrker på jobb, i kjærlighetslivet og ved lek definerer veien til det gode liv, men det gjenstår å utføre empirisk undersøkelser for å bekrefte en slik hypotese. En slik vurdering av individets karakter som VIA-IS gir ved selvrapporing eller strukturert intervju, gir grunnlag for det man kan kalle en full "diagnose" fra et styrkeperspektiv (Peterson og Seligman, 2004). En moralsk-egenskap-diagnose kan tangere en DSM diagnose i forhold til DSM akse V, vurdering av global fungering, til tross for at rammen her vil være hva som fungerer hos individet istedenfor hva som ikke fungerer (Goldman, Skodol og Lave, 1992). Seligman har gjort VIA-IS tilgjengelig på en nettsiden <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx> og per 2004 hadde 150 000 voksne vært inne og besvart skjemaet. Det er funnet en tilfredsstillende reliabilitet over alle skalaene ($\alpha > .70$). Test-retest korrelasjon over fire måneder viser en indre konsistens på nesten alle skalar ($r_s \approx .70$). Selvnominering av moralske egenskaper korrelerer godt med målte moralske egenskaper ($r_s > .5$). Skåring utført av venner eller familiemedlemmer av respondenten korrelerer moderat med målte moralske egenskaper for de fleste av de 24 egenskapene ($r_s \approx .3$). Marlow-Crowne social desirability skårer korrelerer ikke på signifikant nivå med skala skårene, bortsett fra på ydmykhet ($r = .44$) og spiritualitet ($r = .30$) (Peterson og Seligman, 2004).

Struktur, fra teori til empiri.

Da linken mellom de moralske egenskapene og dydene kun er konseptuelt er det interessant at da Peterson og Seligman (2004) utførte en eksplorerende faktoranalyse fikk de 5 faktorer med en distribusjon av moralske egenskaper som ikke var identisk med den a priori klassifikasjonen. De rapporterer en tentativ inndeling i henhold til de resultatene (se tabell 3). Den tentative inndelingen inkluderer ikke alle de moralske egenskapene, men noen videre forklaring til det blir ikke gitt. MacDonald et al. (2008) har også undersøkt faktorstrukturen til de moralske egenskapene. De innhentet data ved å hente inn data med en papirutgave av den engelske VIA-IS versjonen. Deres analyse fant heller ikke Peterson og Seligmans (2004) a priori struktur, men heller ikke den samme som Peterson og Seligman (2004) fant etter sin faktoranalyse. MacDonald et al. (2008) sin studies generaliseringsgrunnlag begrenses

imidlertid av at antallet deltagere var lite, kun bestående av 123 besvarelser. Heller ikke Haslam et al. (2004) eller Dunstrøm (2008) fant Peterson og Seligmans a priori struktur. En sak er hvorvidt de moralske egenskapene og dydene er anerkjente en annen ting er hvorvidt de moralske egenskapene er relativt vanlige eller ikke. Et perspektiv på dyder postulerer at det er menneskets gjennomtrengende natur, som kommer til uttrykk i en håndfull felles dyder og verdier. Dette vil føre til at dydene kommer til uttrykk uavhengig av kultur og samfunn da dydenes underliggende disposisjon er avgjørende for gruppens overlevelse (Bok, 1995; Schwartz, 1994). Dette perspektivet foreslår at ikke bare vil de moralske egenskapene være anerkjent på tvers av kulturer, men også at rangeringen av disse innad i samfunnene vil være overensstemmende. Et annet perspektiv foreslår at ulike moralske egenskapene vil komme til uttrykk på ulike steder på grunn av idiosynkratiske og historiske årsaker. Man kan altså snakke om en nasjonal karakter (Inkeles og Levinson, 1969; Peabody, 1985). For eksempel kan man tenke seg at asiatiske kollektivistiske kulturer består av individer som er fantastiske gruppemedlemmer, mens vestlig individualistisk kultur har en stor prevalens av ledere. Innen nasjoner og stater finnes regionale stereotyper som knyttes til ulike moralske egenskaper (Park, Peterson og Seligman, 2006).

Park et al. (2006) analyserte 3907 forsøkspersoners selvrapporterte moralske egenskaper i sammenheng med tilfredshet over eget liv ved bruk av VIA-IS og SWLS (mål på tilfredshet i eget liv) spørreskjema. De fant en sterk korrelasjon mellom rapportert tilfredshet med livet og følgende moralske egenskaper i kronologisk rekkefølge; håp/optimisme, livsgnist/energi/entusiasme, takknemmelighet, nysgjerrighet og evne til å ta og gi kjærlighet og omsorg. De fant også at hvor høyere skåre på disse moralske egenskapene jo mer tilfredse med eget liv var respondentene. Hvorvidt de moralske egenskapene er årsak til tilfredshet med livet gir ikke korrelasjonsstudier svaret på. Park et al. (2006) peker likevel på en mulig forklaring på sammenhengen mellom moralske egenskaper og tilfredshet med eget liv. De peker på at sammenhengen kan mulig bli guidet av Aristoteles begrep eudemonia. I henhold til denne ideen, beskriver Park et al (2004), så er tilfredshet og lykke ikke en eventuell konsekvens av dydige handlinger, men er iboende kvaliteter ved disse handlingene. Når man gjør en tjeneste for en annen, er det ikke slik at vi blir tilfredshet av denne handlingen i ettertid. Å være tilfred er et nødvendig aspekt ved det å være hjelpsom, av den ”rette handling”. Lignende studier som på utvalg av ungdommer har vist samme resultat (Park og Peterson, 2003, som referert i Park et al., 2006), noe som peker på at denne sammenheng etableres tidlig i livet. Park et al. (2006) peker på mulige konsekvenser som resultatene de rapporterer vil ha for intervensjoner som har som formål å forebygge problemer og promotere

tilfredshet og well-being. Handler som prøver å kultivere ”det gode liv” som for eksempel coaching og kveldsskoler burde kanskje fokusere på noen moralske egenskaper heller enn andre. Hvilke konsekvenser bør slike resultat ha for klinisk psykologi og prestenes sjelesorgsarbeide? Dette er et tema som jeg ønsker å diskutere videre senere i oppgaven.

VIA-IS på norsk

Som et ledd i prosessen det er å utvikle en ny klassifikasjon og et nytt målinstrument for dyder og moralske egenskaper har Bente Wold ved Psykologisk Institutt ved Universitet i Bergen oversatt VIA-IS til norsk. Denne oversettelsen ble utført ved at tre uavhengige oversettere oversatte spørreskjemaet før ytterligere en person reoversatte det. Resultatene ble sammenlignet og der det var uoverensstemmelser ble oversettelsene diskutert i fokusgrupper. Deltakerne som var valgt ut ifra tilgjengelighet ble satt sammen i tre fokusgrupper (n = 7-10) på en slik måte at de ulike gruppene representerte en spredning i forhold til alder, kjønn og sosioøkonomisk status. Resultatet av oversettelsesarbeidet har i dette studiet blitt brukt på et norsk utvalg, jeg har valgt å fokusere på spørsmålene som tapper de moralske egenskapene som utgjør dyden transendens (se tabell 4).

Transendens

Sans for skjønnhet

Det er viktig for meg å leve i en vakker verden

Jeg blir blank i øynene når jeg ser andres godhet

Jeg blir sterkt beveget når jeg ser vakre ting

Jeg ser det vakre som andre går forbi uten å legge merke til

Jeg blir ofte målløs av det vakre i en film

Jeg er alltid oppmerksom på hvor vakkert det er rundt meg

Jeg setter stor pris på alle former for kunst

Jeg blir fasinert av små ting i livet som andre kanskje tar for gitt.

Jeg føler ofte et sterkt behov for å oppleve stor kunst, som musikk, drama og billedkunst

I fjor laget jeg noe vakkert

Takknemmelighet

Jeg viser alltid min takknemmelighet til folk som bryr seg om meg

Jeg får gåsehud når jeg hører om svært sjenerøse gjerninger

Minst en gang om dagen stopper jeg opp og tenker på det gode som har hendt meg

Hvis jeg får en gave, lar jeg alltid giveren vite at jeg setter pris på den.

Jeg er en veldig takknemmelig person

Jeg gjør alt jeg kan for å vise at jeg setter pris på mennesker som er gode mot meg

Jeg er takknemmelig for alt livet har gitt meg
Når jeg tenker på livet mitt, er det mye jeg er takknemmelig for
Jeg føler meg i stor grad verdsatt hver dag.
Livet har gitt meg mye

Håp

Jeg ser alltid lyst på livet
Jeg kan alltid finne det positive i det som kan synes negativt for andre
På tross av utfordringer ser jeg alltid optimistisk på fremtiden.
Jeg har en klar forestilling om hva jeg ønsker skal skje i fremtiden
Hvis jeg får en dårlig tilbakemelding, fokuserer jeg hvordan jeg skal gjøre det bedre neste gang.
Jeg har en plan for hva jeg vil gjøre om fem år.
Jeg vet jeg vil nå de målene jeg setter meg
Jeg er sikker på at min måte å gjøre ting på vil vise seg å være den beste
Når jeg er nedfor, tenker jeg alltid på det som er godt i livet mitt
Jeg forventer det beste

Humor/lekenhet

Når venner er i dårlig humør, fleiper jeg litt for at de skal få det bedre
De fleste vil si at jeg er morsom å være sammen med
Jeg setter pris på en hver anledning til å gjøre andres dag bedre med latter
Jeg prøver å more meg i alle situasjoner
Jeg prøver å bruke humor i alt jeg gjør
Jeg lar aldri en dystre situasjon ødelegge min sans for humor
Jeg har god humoristisk sans
Det gleder meg når jeg får andre til å smile eller le
Jeg synes livet er mer som en lekeplass enn en slagmark
Jeg er kjent for min humoristiske sans

Spiritualitet/religiøsitet

Jeg er en religiøs person
Jeg utøver min religion
Min tro forlater meg aldri i vanskelige tider
Det er en mening med livet mitt
I løpet av det siste døgnet, har jeg brukt 30 minutter på bønn, meditasjon eller refleksjon
Min tro gjør meg til den jeg er
Jeg tror alle mennesker har en mening med livet
Jeg tror på en universell kraft, f. eks. en Gud
Min tro gjør livet mitt betydningsfullt
Jeg har et kall i livet mitt

Tabell. 4 Spørsmål som er skal tappe de moralske egenskapene som definerer dyden Transendens i den norske oversettelsen av VIA-IS.

Metode

Prosedyre

Datainnsamlingen som den kvantitative delen av oppgaven baserer seg på data som ble samlet inn som en del av et prosjekt på emnet ”PSYC4100 Prosjekt – Personlighet” på 7. semester av profesjonsstudiet i psykologi høsten 2007 og våren 2008 under veiledning av Gunvor Marie Dyrdal. Høsten 2007 ble dataene samlet inn av en gruppe på 11 studenter: Hanne Kristine Jarud, Anja Langnes, Christine Fjeldvang, Tonje Pedersen, Sing In Ng, Linda Vaagan, Ida Kvalheim Nerås, Kjersti Togstad, Marianne Møretrø Flak, Espen Kittelsen og Kristin Cecilia Dunstrøm. Studentene delte seg inn i par og tok deretter kontakt med forelesere ved ulike fakultet ved Universitetet i Oslo. Alle de forespurte foreleserne ga tillatelse til studentene kunne bruke et par minutter av forelesningen til å informere om prosjektet og for å spørre studentene om de kunne tenke seg å besvare et spørreskjema. Spørreskjemaene ble delt ut og de som ønsket kunne besvare det og levere det tilbake etter påfølgende pause eller påfølgende dag. Våren 2008 ble dataene samlet inn av en annen gruppe studenter bestående av 11 studenter: Øyvind Sandsether, Linda Severinsen, Sofie Stensrud Lindbæck, Christina Romsaas Kjernli, Elena Sortebråten Nyback, Elin Andersen, Espen Eugen Gustavsen, Envor M. Bjørge Skårdalsmo, Nina Bekken, Oda Bakke Gjertsen og Kaja Asbjørnsen Betin. Denne våren ble spørreskjemaet digitalisert og distribuert over internett med informasjon og forespørsel om deltagelse på e-mail. Jeg deltok i innsamlingen av data høsten 2007, men har vært så heldig å ha fått tilgang til datamaterialet fra begge disse semestrene til denne Masteroppgaven.

Utvalg

213 personer besvarte papirutgaven av spørreskjemaet og 148 besvarte den digitale utgaven. Respondentene hadde et alderspenn fra 18 til 68 år, hvorav 50 % var mellom 18 og 23 år. 98 av respondentene var menn (27,1 %) og 261 (72,3 %) kvinner (missing n = 2). 119 (33%) oppga å ha barn, mens 7 svarte ikke på spørsmålet. På spørsmål om sivilstand oppga respondentene følgende: singel: N =157 (43,5 %), kjæreste: N=75 (20,8 %), samboer: N=77 (21,3 %), gift: N= 41 (11,4 %), skilt: N=6 (1,7 %) og missing N=5 (1,4 %). Respondentene var i hovedsak studenter og yrkesaktive. Eksempler på yrker og studieretninger som respondentene representerer er: forskalings snekker, advokatfullmektig, lærer, psykologi,

teologi, veterinærmedisin, estetiske fag, historie, økonomi og administrasjon, forberedende og samfunnsvitenskap. For oversikt over den demografiske fordelingen (se tabell 5).

| | Frekvens | Prosent | Kumulativ Prosent |
|--------------------|----------|---------|-------------------|
| Kjønn | | | |
| Mann | 98 | 27,1 | 27,3 |
| Kvinne | 261 | 72,3 | 100 |
| Total | 259 | 99,4 | |
| Missing | 2 | 0,6 | |
| Alder | | | |
| 18-23 | 192 | 53,8 | 53,8 |
| 24-29 | 100 | 27,7 | 81,8 |
| 30-35 | 13 | 3,7 | 85,4 |
| 36-41 | 13 | 3,7 | 89,1 |
| 42-47 | 10 | 3 | 91,9 |
| 48-53 | 11 | 3,2 | 95 |
| 54-59 | 9 | 2,7 | 97,5 |
| 60-65 | 7 | 1,28 | 99,4 |
| 66-71 | 2 | ,6 | 100 |
| Total | 357 | 98,9 | |
| Missing | 4 | 1,1 | |
| Sivilstatus | | | |
| Singel | 157 | 43,5 | 44,1 |
| Kjæreste | 75 | 20,8 | 65,2 |
| Samboer | 77 | 21,3 | 86,8 |
| Gift | 41 | 11,4 | 98,3 |
| Skilt | 6 | 1,7 | 100 |
| Total | 356 | 98,6 | |
| Missing | 5 | 1,4 | |
| Barn | | | |
| Ja | 119 | 33 | 33,6 |
| Nei | 235 | 65,1 | 66,4 |
| Total | 354 | 98,1 | |
| Missing | 7 | 1,9 | |

Tabell 5. Tabellen viser fordeling av forsøkspersoner i henhold til kjønn, alder, sivilstatus og barn.

Materiale

Da dataene ikke hadde denne masteroppgaven som formål da det ble innsamlet består materialet som er distribuert, et spørreskjema, av flere måleinstrumenter enn jeg i denne oppgaven kommer til å beskrive inngående, men som likevel vil blir inkludert i noen analyser. Spørreskjemaet som deltagere i studien besvarte bestod av informasjon om studien, en samtykkeerklæring, en rekke demografiske spørsmål, 3 spørsmål om personlig tro og meningen med livet, etterfulgt av hoveddelen som bestod av tre ulike instrument: Satisfaction with life scale (SWLS) (Diener, Emmons, Larsen og Griffin, 1985), VIA-IS (Peterson og Seligman, 2004) og The Big Five Inventory 44-items (BFI-44) (Benet-Martinez og John, 1998).

Satisfaction with life scale (SWLS) er designet for å måle kognitiv vurdering av global tilfredstillelse med eget liv. Skjemaet består av fem påstander som skal vurderes over en 7 punkts likert skala som går fra helt uenig til helt enig. Tidligere forskning har demonstrert et akseptabelt nivå av psykometriske egenskaper (Diener et al. 1985). SWLS består av utsagn som for eksempel; ”På de fleste måter er livet mitt nær idealet mitt” og ”Jeg er tilfreds med livet mitt”.

Big five inventory (BFI-44) er en personlighetstest med 44 spørsmål som skal tappe de fem personlighetstrekkene som inngår i fem faktormodellen for personlighet (Benet-Martinez og John, 1998): planmessighet, nevrotisisme, ekstrovertsjon, åpenhet for nye erfaringer og medmenneskelighet. Spørsmålene er formulert som påstander som skal vurderes over en 7 punkts likert skala som går fra ”passer ikke” til ”passer helt”. Eksempler på spørsmål er: ”Er pratsom” og ”Beholder roen i spente situasjoner”.

VIA-IS er en 5 punkts likert skala som består av 240 ledd, hvor respondenten skal oppgi i hvilken grad påstanden stemmer overens med den personen de er (1 = helt ulikt meg, 2 = ulikt meg, 3 = nøytral, 4 = likt meg, 5 = helt likt meg) (Peterson og Seligman, 2004). De 240 leddene er ment å tappe de 24 ulike moralske egenskapene, 10 ledd per moralske egenskap. Eksempel spørsmål er: ”Jeg ser alltid lyst på livet” og ”Jeg har alltid et bredt perspektiv på det som skjer”. Spørreskjemaet er oversatt fra engelsk til norsk ved Bente Wold ved Universitetet i Bergen.

De tre spørsmålene knyttet til personlig tro er følgende: *Tror du på et liv etter døden?*, *Tror du det er mening med det som skjer i livet?* og *Tror du på en personlig Gud?*

Analyser

Statistiske analyser

Reliabilitet: først vil jeg utføre en reliabilitetsanalyse av skalaene for de ulike moralske egenskapene i VIA-IS. Dette ønsker jeg å gjøre ved å kalkulere alpha koeffisienter, ved Cronbach's alpha, for de ulike skalaene som definerer de ulike moralske egenskapene. Ved også å teste reliabiliteten dersom et eller flere ledd blir fjernet vil reliabiliteten kunne økes dersom noen moralske egenskaper vil komme svakt ut. Jeg ønsker å forholde meg til Pål Ulleberg (forelesning våren 2005) presenterte standard som sier at et ledds korrelasjon skal være positivt samt at det skal være $\geq .30$. Videre påpeker han at alpha = .70-.80 er akseptabelt, alpha = .80 - .90 er veldig bra. Jeg ønsker også å utføre reliabilitetsanalyser for SWLS.

Korrelasjonsanalyser: jeg ønsker å utføre en rekke Pearsons korrelasjonsanalyser. Først vil jeg se på hva som korrelerer sterkest med sumskåren på SWLS. Derfor vil jeg sette sumskåren på SWLS som avhengig variabel og de tre spørsmålene knyttet til personlig tro, de 6 dydene og de 5 personlighetstrekkene som uavhengige variabler. Deretter ønsker jeg å se på hvordan de ulike variablene korrelerer med dyden Transendens, så jeg setter dyden Transendens som avhengig variabel. Så ønsker jeg også å se på hvorvidt kjønn korrelerer med dyden Transendens og de tre spørsmålene knyttet til personlig tro, da tidligere studier har påpekt en kjønnsforskjell i religiøsitet.. Videre vil jeg gjøre en korrelasjonsanalyse av den moralske egenskapen "spiritualitet og religiøsitet" og sumskåren på SWLS.

Regresjonsanalyse: jeg ønsker også å utføre simultane multiple regresjonsanalyser for å se i hvilken grad det er noen variabler som er mer nyttige enn andre i prediksjonen av sumskåren på SWLS. Først ønsker jeg å sette sumskåren på SWLS som avhengig variabel og de spørsmålene om personlig tro, de seks dydene og de fem personlighetstrekkene som uavhengige variabler. Deretter ønsker jeg å beholde sumskåren på SWLS som avhengig variabel, men sette de spørsmålene som skal tappe den moralske egenskapen "spiritualitet og religiøsitet" som uavhengige variabler. Avslutningsvis ønsker jeg å utføre en regresjonsanalyse hvor jeg beholder sumskåren på SWLS som avhengig variabel, men setter de 24 moralske egenskapene som uavhengige variabler.

Alle de statistiske analysene vil bli utført ved hjelp av Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows, versjon 16.0.

Semantisk analyse

Jeg ønsker å sammenligne diagnosekriteriene til depresjon, definert ved den norske utgaven av den tiende utgaven av International Classification of Diseases (ICD-10) F32 Depresjon, med de norske spørsmålene som skal tappe de moralske egenskapene som definerer dyden Transendens i VIA-IS..

Resultater

Missing values

Enkelte skjema var ikke komplett utfylt. For å imøtekomme problemet med missing values ble det satt et kriterie på at seks av de ti spørsmålene som tappet hver av de moralske egenskapene skulle være besvart for at sumskåren skulle bli inkludert i videre analysen.

Reliabilitet

Reliabilitetstest av de moralske egenskapene som utgjør den konseptuelle dyden Transendens resulterte i fjerning av 4 spørsmål (se tabell 6). I den moralske egenskapen sans for skjønnhet ble spørsmål 17 og spørsmål 41 fjernet. I den moralske egenskapen takknemmelighet valgte jeg å beholde alle leddene til tross for at å fjerne spørsmål 42 ville økt reliabiliteten fra en alpha på .826 til alpha på .828. Jeg valgte likevel å beholde spørsmålet i videre analyse da spørsmålet hadde en korrelasjon på $r = .377$. I den moralske egenskapen Håp ble spørsmål 187, med en korrelasjon på $r = .124$, fjernet, det medførte en økning av alpha fra .757 til .774. i den moralske egenskapen Humor og lekenhet ble spørsmål 214, med en korrelasjon på $r = .124$, fjernet og reliabiliteten økte fra en alpha =.831 til en alpha =.845. Den moralske egenskapen Spiritualitet og religiøsitet hadde god reliabilitet og alle ledd ble beholdt. Ved reliabilitetstest av hele settet av moralske egenskaper viste reliabilitet seg å være høy med en alpha =.86.

Reliabilitetstest av SWLS ga en alpha =.884. Ved å fjerne ledd 5 økte reliabiliteten til alpha =.903, det ble da utført for videre analyse.

Sans for skjønnhet

Det er viktig for meg å leve i en vakker verden *

Jeg blir blank i øynene når jeg ser andres godhet *

Jeg blir sterkt beveget når jeg ser vakre ting

Jeg ser det vakre som andre går forbi uten å legge merke til

Jeg blir ofte målløs av det vakre i en film

Jeg er alltid oppmerksom på hvor vakkert det er rundt meg

Jeg setter stor pris på alle former for kunst

Jeg blir fasinert av små ting i livet som andre kanskje tar for gitt.

Jeg føler ofte et sterkt behov for å oppleve stor kunst, som musikk, drama og billedkunst

I fjor laget jeg noe vakkert

Takknemmelighet

Jeg viser alltid min takknemmelighet til folk som bryr seg om meg

Jeg får gåsehud når jeg hører om svært sjenerøse gjerninger

Minst en gang om dagen stopper jeg opp og tenker på det gode som har hendt meg

Hvis jeg får en gave, lar jeg alltid giveren vite at jeg setter pris på den.

Jeg er en veldig takknemmelig person

Jeg gjør alt jeg kan for å vise at jeg setter pris på mennesker som er gode mot meg

Jeg er takknemmelig for alt livet har gitt meg

Når jeg tenker på livet mitt, er det mye jeg er takknemmelig for

Jeg føler meg i stor grad verdsatt hver dag.

Livet har gitt meg mye

Håp

Jeg ser alltid lyst på livet

Jeg kan alltid finne det positive i det som kan synes negativt for andre

På tross av utfordringer ser jeg alltid optimistisk på fremtiden.

Jeg har en klar forestilling om hva jeg ønsker skal skje i fremtiden

Hvis jeg får en dårlig tilbakemelding, fokuserer jeg hvordan jeg skal gjøre det bedre neste gang.

Jeg har en plan for hva jeg vil gjøre om fem år.

Jeg vet jeg vil nå de målene jeg setter meg

Jeg er sikker på at min måte å gjøre ting på vil vise seg å være den beste *

Når jeg er nedfor, tenker jeg alltid på det som er godt i livet mitt

Jeg forventer det beste

Humor/lekenhet

Når venner er i dårlig humør, fleiper jeg litt for at de skal få det bedre

De fleste vil s at jeg er morsom å være sammen med

Jeg setter pris på en hver anledning til å gjøre andres dag bedre med latter

Jeg prøver å more meg i alle situasjoner

Jeg prøver å bruke humor i alt jeg gjør

Jeg lar aldri en dystre situasjon ødelegge min sans for humor

Jeg har god humoristisk sans
Det gleder meg når jeg får andre til å smile eller le
Jeg syns livet er mer som en lekeplass enn en slagmark
Jeg er kjent for min humoristiske sans

Spiritualitet/religiøsitet

Jeg er en religiøs person
Jeg utøver min religion
Min tro forlater meg aldri i vanskelige tider
Det er en mening med livet mitt
I løpet av det siste døgnet, har jeg brukt 30 minutter på bønn, meditasjon eller refleksjon
Min tro gjør meg til den jeg er
Jeg tror alle mennesker har en mening med livet
Jeg tror på en universell kraft, f. eks. en Gud
Min tro gjør livet mitt betydningsfullt
Jeg har et kall i livet mitt

Tabell 6. Reliabilitetstest av karakterstyrkene som inngår i den konseptuelle dyden Transdens. * = spørsmål som er fjernet for å oppnå en høyere reliabilitet.

Korrelasjonsanalyser

Det fremstår som essensielt at en klassifisering som tar mål på seg å være en ekvivalent til diagnosesystemet ICD-10 med ressurser eller moralske egenskaper skal korrelere med tilfredshet over eget liv. Derfor ønsket jeg å korrelere sumskåren med SWLS med de tre spørsmålene knyttet til personlig tro, de 6 dydene og de 5 personlighetstrekkene. For at Dydene målt ved VIA-IS skal si oss noe utover eksisterende mål hva tilfredshet med eget liv angår ønsket jeg å inkludere målene på Big Five personlighetstrekkene (se tabell 7).

Analysen viste at alle de 6 dydene i VIA-IS korrelerer signifikant på et $p = .01$ nivå (2-tailed) med sumskåren på SWLS, med dyden mot ($r = .343$), dyden transdens ($r = .340$) og dyden humanitet ($r = .325$) med sterkeste korrelasjon. Disse tre dydene korrelerte sterkere med tilfredshet over eget liv sammenlignet med de fem personlighetstrekkene med unntak av Nevrotisme som hadde en reversert korrelasjon på $r = -.462$. Spørsmålene knyttet til personlig tro viste ingen signifikant sammenheng med unntak av ”Tror du det er mening med det som skjer i livet?” ($r = -.109$) som korrelerte signifikant på et $p = .05$ nivå (2-tailed). Analysen viser også at personlighetstrekket Medmenneskelighet ($r = -.272$), personlighetstrekket Planmessighet ($r = -.237$) korrelerte signifikant på .01 nivå med sumskåren på SWLS.

| | SWLS sumskåre |
|--|---------------|
| Tror du det er mening med det som skjer i livet? | -.109* |
| Tror du på et liv etter døden? | -.070 |
| Tror du på en personlig Gud? | -.012 |
| BFI Ekstroversjon | -.009 |
| BFI Medmenneskelighet | -.272** |
| BFI Planmessighet | -.237** |
| BFI Nevrotisisme | -.462** |
| BFI Åpenhet for nye erfaringer | .020 |
| Dyden Visdom og kunnskap | .239** |
| Dyden Mot | .343** |
| Dyden Humanitet | .325** |
| Dyden Rettferdighet | .145** |
| Dyden Måtehold | .176** |
| Dyden Transendens | .340** |

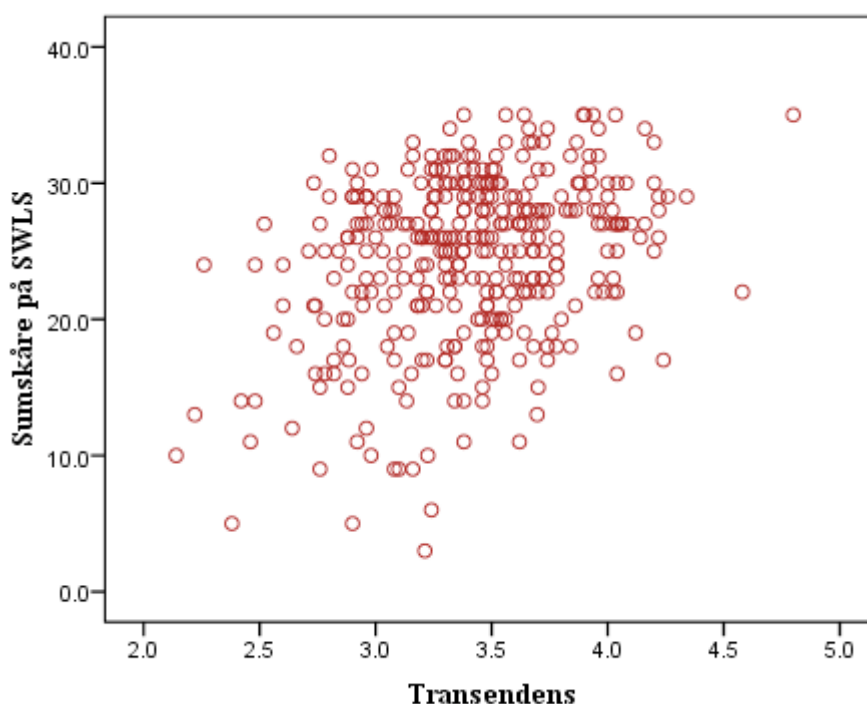
Tabell 7. Tabellen viser korrelasjonen ved Pearson korrelasjonskoeffisient mellom sumskåren på SWLS og tre spørsmål knyttet til livssyn, de fem personlighetstrekkene tappet ved BFI-44 og de seks dydene tappet ved VIA-IS. * = korrelasjonen er signifikant på et $p = .05$ nivå (2-tailed). ** = korrelasjonen er signifikant på et $p = .01$ nivå (2-tailed).

| | Dyden Transendens |
|--|-------------------|
| Tror du det er mening med det som skjer i livet? | -.061 |
| Tror du på et liv etter døden? | -.370** |
| Tror du på en personlig Gud? | -.340** |
| BFI Ekstroversjon | .321** |
| BFI Medmenneskelighet | .251** |
| BFI Planmessighet | .084 |
| BFI Nevrotisisme | -.211** |
| BFI Åpenhet for nye erfaringer | .304** |
| Dyden Visdom og kunnskap | .526** |
| Dyden Mot | .599** |
| Dyden Humanitet | .599** |
| Dyden Rettferdighet | .439** |
| Dyden Måtehold | .255** |
| SWLS sumskåre | .340** |

Tabell 8. Tabellen viser korrelasjon ved Pearsons korrelasjonskoeffisient mellom dyden transendens, de fem personlighetstrekkene målt ved BFI, sumskåren på SWLS samt de tre spørsmålene knyttet til personlig tro og tro på mening med livet. ** = korrelasjon er signifikant på $p = .01$ nivå (2-tailed)

Jeg ønsket også å se hvordan de samme variablene korrelerer med dyden Transendens da den er mitt hovedfokus. Jeg utførte derfor en korrelasjonsanalyse med dyden Transendens som avhengig variabel (se tabell 8).

Denne analysen viser at dyden transendens korrelerer signifikant med alle de andre dydene; visdom og kunnskap, mot, humanitet, rettferdighet og måtehold, på et $p = .01$ nivå (2-tailed). I tillegg viser analysen en signifikant korrelasjon på $p = .01$ nivå (2-tailed) med 4 av de 5 personlighetstrekkene i BFI; Åpenhet for nye erfaringer, Nevrotisisme, Ekstroversjon og Medmenneskelighet, samt spørsmålet ”Tror du på et liv etter døden?” og ”Tror du på en personlig Gud?”. Spørsmålet ”Tror du det er mening med det som skjer i livet?” korrelerer ikke signifikant med dyden transendens, heller ikke personlighetstrekket Planmessighet. Korrelasjonen mellom dyden Transendens og sumskåren på SWLS viste seg å være signifikant på et $p = .01$ nivå (2-tailed) (se figur 1).



Figur 1. Scatterplot som viser korrelasjonen mellom sumskåren på SWLS og dyden Transendens ($r = .340$)

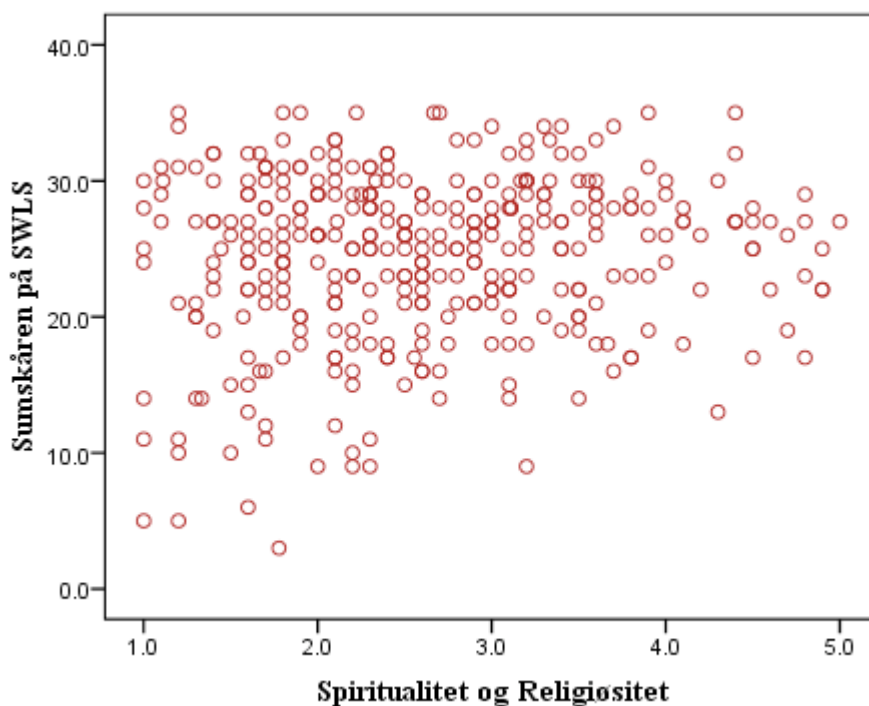
I henhold til Peterson og Seligmans ønske om en universell klassifikasjon og tidligere funn som antyder kjønnsforskjeller i religiøsitet ønsket jeg å se på i hvilken grad kjønn korrelerer på en systematisk måte med dyden transendens og de tre spørsmålene knyttet til personlig tro. Ved å utføre en korrelasjonsanalyse (se tabell 9) fant jeg at kjønn ikke signifikant korrelerte med dyden transendens, $r = .020$.

Det viste seg imidlertid at ”Tror du det er mening med det som skjer i livet?” og ”Tror du på en personlig Gud?” korrelerte signifikant på et $p = 0,01$ nivå.

| | Kjønn | Tror du det er mening med det som skjer i livet? | Tror du på et liv etter døden? | Tror du på en personlig Gud? | Dyd 6. Transendens |
|-------|-------|--|--------------------------------|------------------------------|--------------------|
| Kjønn | 1.0 | -.192** | -0.37 | -.139** | .020 |

Tabell 9. Tabell over korrelasjon ved Pearsons korrelasjonskoeffisient mellom kjønn og Dyden transendens, tre spørsmål knyttet til personlig tro samt kjønn. ** = korrelasjon er signifikant på 0.01 nivå (2-tailed)

Da spørsmålene knyttet til personlig tro skiller seg fra dyden transendens i analysen med sumskåren på SWLS (se tabell 7) ønsket jeg å se på hvordan den moralske egenskapen spiritualitet og religiøsitet korrelerer med sumskåren på SWLS (se figur 2). Korrelasjonsanalysen viste en korrelasjon på $r = .12$.



Figur 2. Scatterplot over korrelasjonen mellom den moralske egenskapen spiritualitet og religiøsitet og sumskåren på SWLS ($r = .12$).

Regresjonsanalyser

Etter en multippel regresjonsanalyse får man Beta koeffisienter som angir den økningen hos den avhengige variabelen som ville bli produsert ved en positiv økning på en standardavvik på den uavhengige variabelen (Kinnear og Gray, 2006). Jeg ønsket å se hvordan en endring i skåre på de tre spørsmålene knyttet til personlig tro, de 6 dydene og de 5 personlighetstrekkene vil gi seg utslag på sumskåren på SWLS (se tabell 11). Det viser seg her at av de uavhengige variablene er det personlighetstrekket Nevrotisisme som sterkest predikerer sumskåren av SWLS, da negativt. Deretter kommer dyden transendens sitt bidrag til å øke sumskåren på SWLS, etterfulgt av dyden humanitet og negativt av dyden rettferdighet. Disse fire resultatene er signifikante på $p = .05$ nivå. Mens spørsmålet ” Tror du det er mening med det som skjer i livet?” er det som viser laveste prediksjonsverdi på sumskåren av SWLS, men det resultatet er ikke signifikant.

| | Standardisert koeffisient | | |
|--|---------------------------|--------|-----------------|
| | Beta | t-test | signifikansnivå |
| Tror du det er mening med det som skjer i livet? | .001 | .024 | .981 |
| Tror du på en personlig Gud? | .043 | .741 | .459 |
| Tror du på et liv etter døden? | .028 | .488 | .459 |
| BFI Ekstroversjon | -.004 | -.055 | .626 |
| BFI Medmenneskelighet | .051 | .838 | .402 |
| BFI Planmessighet | .106 | 1.760 | .079 |
| BFI Nevrotisisme | -.353 | -6.667 | .000 |
| BFI Åpenhet for nye erfaringer | -.036 | -.496 | .620 |
| Dyden Visdom og kunnskap | -.025 | -.299 | .765 |
| Dyden Mot | .028 | .358 | .720 |
| Dyden Kjærlighet | .158 | 2.160 | .031 |
| Dyden Rettferdighet | -.136 | -2.224 | .027 |
| Dyden Måtehold | .052 | .775 | .439 |
| Dyden Transendens | .232 | 3.164 | .002 |

Tabell 11. Multiple regresjons analyse med SWLS sumskåre som avhengig variabel.

Dyden transendens er altså i følge denne analysen den variabelen som sterkest predikerer en positiv endring på sumskåren til SWLS. Jeg ønsket å undersøke hvordan de 24 ulike moralske egenskapene predikerer sumskåren på SWLS (se tabell 12) altså de som definerer alle de seks dydene. Jeg utførte derfor en multippel regresjonsanalyse med sumskåren på SWLS som

avhengig variabel og alle de 24 moralske egenskapene som uavhengige variabler. Denne analysen viste at de moralske egenskapene som sterkest predikerte sumskåren på SWLS var i kronologisk rekkefølge; livsgnist/energi/entusiasme (.337), takknemmelighet (.268), å kunne gi og motta kjærlighet og omsorg (.194), nysgjerrighet og interesse for omverdenen (.096) og håp (.082). For å kunne sammenligne med tidligere studier utførte jeg en også en korrelasjonsanalyse mellom de moralske egenskapene og gjennomsnittskåren på SWLS.

| Standardiserte koeffisienter | | | |
|--|-------|--------|-----------------|
| Moralske egenskaper | Beta | t-test | signifikansnivå |
| 1. Nysgjerrighet og interesse for omverdenen | .096 | 1.404 | .161 |
| 2. Læringslyst | .016 | .281 | .779 |
| 3. Dømmekraft/kritisk tenkning/åpenhet | .002 | .027 | .978 |
| 4. Kreativitet/oppfinnsomhet/originalitet | -.019 | -.306 | .760 |
| 5. Sosial intelligens | -.038 | -.594 | .553 |
| 6. Perspektiv (og visdom) | .074 | 1.115 | .266 |
| 7. Tapperhet og mot | -.185 | -2.965 | .003 |
| 8. Initiativ/utholdenhet/iherdighet | .012 | .191 | .849 |
| 9. Oppriktighet/ærlighet/integritet | -.008 | -.151 | .880 |
| 10. Vennlighet og sjenerøsitet | -.203 | -3.449 | .001 |
| 11. Å kunne gi/motta kjærlighet og omsorg | .194 | 3.182 | .002 |
| 12. Samfunnsansvar/samarbeid/lojalitet | .009 | .147 | .883 |
| 13. Rettferdighet og likeverdighet | .006 | .098 | .922 |
| 14. Lederskap | -.010 | -.157 | .875 |
| 15. Selvkontroll/selvregulering | .070 | 1.330 | .185 |
| 16. Forsiktighet/varsomhet/diskresjon | -.110 | -1.696 | .091 |
| 17. Beskjedenhet og ydmykhet | .051 | .876 | .382 |
| 18. Sans for skjønnhet * | -.037 | -.668 | .504 |
| 19. Takknemmelighet * | .268 | 3.682 | .000 |
| 20. Håp/optimisme og tro på fremtiden * | .082 | 1.259 | .209 |
| 21. Spiritualitet og religiøsitet * | -.087 | -1.816 | .070 |
| 22. Tilgivelse og barmhjertighet | .094 | 1.840 | .067 |
| 23. Humor * | -.107 | -2.053 | .041 |
| 24. Livsgnist/energi/entusiasme | .337 | 4.494 | .000 |

Tabell 12. Multiple regresjons analyse med SWLS sumskåre som avhengig variabel og de 24 moralske egenskapene som uavhengige variabler. * = moralske egenskaper som tapper dyden Transendens.

De moralske egenskapenes som korrelerer sterkest er: livsgnist/energi/entusiasme med $r = .512$, takknemmelighet med $r = .450$, å kunne gi/motta kjærlighet og omsorg med $r = .441$, håp $r = .422$ og nysgjerrighet og interesse for omverdenen med $r = .378$. Dette er de samme fem topp moralske egenskapene som tidligere er funnet bare i en annen rekkefølge. De seneste analysene viser at dyden transendens i helhet predikerer en positiv endring på sumskåren på SWLS sterkere enn den moralske egenskapen spiritualitet og religiøsitet. Denne diskrepansen gjør meg nysgjerrig på hvordan de spørsmålene som tapper spiritualitet og religiøsitet hver for seg predikerer sumskåren på SWLS. Derfor utførte jeg en multippel regresjonsanalyse med sumskåren på SWLS som avhengig variabel og disse spørsmålene som uavhengig variabel (se tabell 13). Resultatet fra analysen viser at spørsmålet ” Det er mening med livet mitt” er det spørsmålet som i sterkest grad predikerer positiv endring av sumskåren på SWLS, med et signifikansnivå på $p = .01$. Deretter kommer den negative predikasjonen gitt ved spørsmålet ” Jeg utøver min religion ” og spørsmålet ” Jeg tror alle mennesker har en mening med livet” begge uten signifikante resultat.

| Standardiserte koeffisienter | | | |
|---|-------|--------|-----------------|
| Spørsmålene i VIA-IS som tapper den moralske egenskapen spiritualitet og religiøsitet | Beta | t-test | signifikansnivå |
| Jeg er en religiøs person | .021 | .200 | .842 |
| Jeg utøver min religion | -.154 | -1.656 | .099 |
| Min tro forlater meg aldri i vanskelige tider | .101 | 1.263 | .208 |
| Det er en mening med livet mitt | .258 | 3.420 | .001 |
| I løpet av det siste døgnet, har jeg brukt 30 minutter på bønn, meditasjon eller refleksjon | .019 | .305 | .760 |
| Min tro gjør meg til den jeg er | -.039 | -.434 | .665 |
| Jeg tror alle mennesker har en mening med livet | -.126 | -1.666 | .097 |
| Jeg tror på en universell kraft, f. eks. en gud | .011 | .123 | .902 |
| Min tro gjør livet mitt betydningsfullt | .085 | .730 | .466 |
| Jeg har et kall i livet mitt | -.005 | -.066 | .947 |

Tabell 13. Multiple regresjons analyse med SWLS sumskåre som avhengig variabel.

Semantisk analyse

Den diagnosemanualen som benyttes i Norge er ”Den internasjonale statistiske klassifikasjonen av sykdommer og beslektede helseproblemer” (ICD-10), som er utgitt av WHO. I kapittel 5 finner man psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser. Dersom man ser på diagnosen F32. Depressiv episode finner man følgende beskrivelse:

Ved typisk milde, moderate eller alvorlige depressive episoder lider pasienten av senket stemningsleie (nedstemthet), redusert energi og aktivitetsnivå. Evnen til å glede seg, føle interesse og konsentrasjon er nedsatt, og en uttalt tretthet og tretthet er vanlig selv etter den minste anstrengelse. Vanligvis blir søvnen forstyrret og appetitten redusert. Selvfølelsen og selvtilliten er nesten alltid svekket, og selv i den milde formen er forestillinger om skyld og verdiløshet ofte til stede. Det senkede stemningsleiet forandrer seg lite fra dag til dag, varierer ikke med omstendighetene og kan ledsages av såkalte »somatiske« (melankoliforme) symptomer, som tap av interesse og lystfølelser, oppvåkning om morgenen flere timer tidligere enn vanlig, depresjon som er tyngst om morgenen, uttalt psykomotorisk retardasjon, uro, appetittløshet, vekttap og tap av seksualdrift. Avhengig av symptomenes antall og alvorlighetsgrad, kan en depressiv episode spesifiseres som mild, moderat eller alvorlig (ICD-10, www.kith.no).

Jeg ønsket å sammenligne disse symptomene på depressiv episode som står beskrevet i denne teksten mot spørsmålene som tapper de moralske egenskapene som definerer dyden transendens. Dette ønsker jeg å gjøre for å se hvorvidt det kan sies å være motsetninger mellom det som det spørres om i spørreskjemaet og det som beskrivelsen av diagnosen beskriver. Dette i tråd med kritikken fra Koenig (2008) angående mål på spiritualitet og religiøsitet. Ved å se nærmere på de faktiske spørsmålene, ikke bare den teoretiske forståelsen av de moralske egenskapene, ønsker jeg å se hvorvidt de symptomene på depresjon vil gjøre at man vil skåre lavere på de moralske egenskapene. Noen av symptomene var det vanskelig å finne det motsatte av i spørsmålene, likevel tenker jeg av symptomer som vekttap og søvnforstyrrelse vil gå på bekostning av for eksempel både sans for skjønnhet og håp uten at jeg finner det i direkte motsetning til noen av de konkrete spørsmålene. Mer som en underliggende tilstand som begrenser muligheten for å oppleve både skjønnhet og håp. På grunn slike vansker med å sette begrepspar mot hverandre har jeg ved å se på spørsmålene likevel forholdt meg til de moralske egenskapene som overordnet spørsmålene i min analyse. I tabelloversikten (se tabell 14) ønsker jeg å illustrere hvilke symptomer på depresjon jeg mener vil spesielt kunne påvirke skåren på de moralske egenskapene i helhet. Ved å se på spørsmålene anser jeg at ved å oppfylle kriteriene for en depressiv episode vil skåren på alle de moralske egenskapene bli redusert.

| Spørsmål som tapper transendens | symptomer på depresjon |
|---|----------------------------------|
| Sans for skjønnhet | |
| Det er viktig for meg å leve i en vakker verden | |
| Jeg blir blank i øynene når jeg ser andres godhet | Nedsatt evne til å glede seg |
| Jeg ser det vakre som andre går forbi uten å legge merke til | Senket stemningsleie/nedstemthet |
| Jeg blir ofte målløs av det vakre i en film | Redusert energi/aktivitetsnivå |
| Jeg er alltid oppmerksom på hvor vakkert det er rundt meg | Nedsatt evne til konsentrasjon |
| Jeg setter stor pris på alle former for kunst | Tap av lystfølelse |
| Jeg blir fasinert av små ting i livet som andre kanskje tar for gitt. | Tap av seksualdrift |
| Jeg føler ofte et sterkt behov for å oppleve stor kunst, som musikk, drama og billedkunst | Nedsatt interesse |
| Jeg blir sterkt beveget når jeg ser vakre ting | |
| I fjor laget jeg noe vakkert | |
| Takknemmelighet | |
| Jeg viser alltid min takknemmelighet til folk som bryr seg om meg | |
| Jeg får gåsehud når jeg hører om svært sjenerøse gjerninger | |
| Minst en gang om dagen stopper jeg opp og tenker på det gode som har hendt meg | Svekket selvfølelse |
| Hvis jeg får en gave, lar jeg alltid giveren vite at jeg setter pris på den. | Svekket selvtillit |
| Jeg er en veldig takknemmelig person | Forestillinger om skyld |
| Jeg gjør alt jeg kan for å vise at jeg setter pris på mennesker som er gode mot meg | Forestillinger om verdiløshet |
| Jeg er takknemmelig for alt livet har gitt meg | Nedsatt interesse |
| Når jeg tenker på livet mitt, er det mye jeg er takknemmelig for | Nedsatt evne til å glede seg |
| Jeg føler meg i stor grad verdsatt hver dag. | |
| Livet har gitt meg mye | |
| Håp | |
| Jeg ser alltid lyst på livet | Nedsatt evne til å glede seg |
| Jeg kan alltid finne det positive i det som kan synes negativt for andre | Svekket selvfølelse |
| På tross av utfordringer ser jeg alltid optimistisk på fremtiden. | Svekket selvtillit |
| Jeg har en klar forestilling om hva jeg ønsker skal skje i fremtiden | Forestillinger om skyld |
| Hvis jeg får en dårlig tilbakemelding, fokuserer jeg hvordan jeg skal gjøre det bedre neste gang. | Forestillinger om verdiløshet |
| Jeg har en plan for hva jeg vil gjøre om fem år. | Tap av interesse |
| Jeg vet jeg vil nå de målene jeg setter meg | Tap av lystfølelse |
| Jeg er sikker på at min måte å gjøre ting på vil vise seg å være den beste | Uro |
| Når jeg er nedfor, tenker jeg alltid på det som er godt i livet mitt | Apetittløshet |
| Jeg forventer det beste | |

| Humor | |
|---|----------------------------------|
| Når venner er i dårlig humor, fleiper jeg litt for at de skal få det bedre | Psykomotorisk retardasjon |
| De fleste vil s at jeg er morsom å være sammen med | Uttalt tretthet |
| Jeg setter pris på en hver anledning til å gjøre andres dag bedre med latter | Tap av lystfølelse |
| Jeg prøver å more meg i alle situasjoner | Nedsatt interesse |
| Jeg prøver å bruke humor i alt jeg gjør | Nedsatt evne til å glede seg |
| Jeg lar aldri en dyster situasjon ødelegge min sans for humor | Senket stemningsleie/nedstemthet |
| Jeg har god humoristisk sans | Søvnmangel |
| Det gleder meg når jeg får andre til å smile eller le | Apetittløshet |
| Jeg er kjent for min humoristiske sans | |
| Jeg synes livet er mer som en leksplass enn en slagmark | |
| Spiritualitet | |
| Jeg er en religiøs person | Tap av interesse |
| Jeg utøver min religion | Tap av lystfølelse |
| Min tro forlater meg aldri i vanskelige tider | Nedsatt interesse |
| Det er en mening med livet mitt | Nedsatt evne til å glede seg |
| I løpet av det siste døgnet, har jeg brukt 30 minutter på bønn, meditasjon eller refleksjon | Senket stemningsleie/nedstemthet |
| Min tro gjør meg til den jeg er. | Forestillinger om skyld |
| Jeg tror alle mennesker har en mening med livet | Forestillinger om verdiløshet |
| Jeg tror på en universell kraft, f. eks. en Gud | |
| Min tro gjør livet mitt betydningsfullt | |
| Jeg har et kall i livet mitt | |

Tabell 14. Spørsmålene som utgjør de ulike moralske egenskapene som definerer dyden transendens opp imot beskrivelser av diagnosen F32. depressiv episode gitt ved ICD-10.

Begrensninger

Spørreskjemaet som de kvantitative analysene baserer seg på var veldig langt. Det er derfor lett å tenke seg muligheten for at besvarelsenes nøyaktighet sank når det nærmet seg slutten. En del skjemaer ble heller ikke komplett utfylt. Til tross for at det ble satt kriterier for hvor mange spørsmål per moralsk egenskap som måtte være besvart for at sumskåren på den enkelte moralske egenskapen ble inkludert i videre analyse, kan det ikke korrigere de potensielt ukorrekt utfylte besvarelsene. Kanskje er det sånn at mens noen av de som blir slitne mot slutten av et langt skjema ikke gidder å fullføre, er det andre som slurver i besvarelsen?

Spørreskjemaet som måler de moralske egenskapene, VIA-IS, har mange alltid/aldri spørsmål. Dette gjør spørsmålene potensielt vanskelig å svare på. Eksempler på slike

spørsmål kan være: ”Jeg holder alltid løftene mine”, ”Jeg innrømmer alltid når jeg tar feil” og ”Jeg gjør aldri ting halvhjertet”. Man kan tenke seg at dersom respondentene opplever spørsmålene som vanskelige eller med manglende relevante svarkategorier på grunn av dårlige spørsmålsformulering, det kan medføre at entusiasmen for å besvare spørreskjemaet nøyaktig synker.

Det er også viktig å ta det forbeholdet av at noen av spørsmålene kan ha ulik betydning for ulike individer. Spørsmål som ”Det er en mening med livet mitt” kan ha ulik betydning for ulike personer i en slik grad at spørsmålet for både ja og nei svar som representerer samme overbevisning. Man kan tenke seg at en person som tenker seg at meningen med livet handler om å reprodusere seg og føre slekten videre og svarer derfor ja, mens en annen person med samme overbevisning svarer nei, da vedkommende tolker spørsmålet dit hen at det spørres etter om vedkommende har et religiøst kall. Datamaterialet som er utgangspunktet i denne studien vil ikke kunne fange opp ulike forståelser av spørsmålene.

Det er også en begrensning ved analysen av dette datamaterialet at den a priori faktorstrukturen som klassifikasjonen teoretisk beskriver og som analysen tar utgangspunkt i ikke har fått empirisk støtte (Dunstrøm, 2008).

Når det gjelder de tre spørsmålene knyttet til personlig tro så er skåringsnøkkelen satt på en svært ugunstig måte. 0 = vet ikke, 1 = ja og 2 = Nei. Det gjør at tolkningen av analysene basert på spørsmålene er svært vanskelige.

Når det gjelder den semantiske sammenligningen så er den basert på skjønn og egen semantisk forståelse av ord og begreper med all den usikkerhet som knyttes til denne typen vurdering.

Diskusjon

Jeg har ønsket å gi en fremstilling av den utviklingen psykologien har gjennomgått i forholdt til sin tilnærming til spiritualitet og religiøsitet. I lys av denne fremstilling har mitt fokus vært å undersøke hvorvidt positiv psykologi, representert ved Petersons og Seligmans klassifikasjon av dyder og moralske egenskaper, kan sies å representere et skille i denne utviklingen. Dette studiet viser at så ikke er tilfelle. Dette studiet gir støtte til Koenig (2008) sin fremstilling av psykologiens forståelse av religion og spiritualitet i en sammenheng med helseforskning. Likeledes gir dette studiet støtte til en forståelse av den vestlige verdens sekularisering skissert av Taylor (2007). Dette har mange mulige implikasjoner, en del av disse ønsker jeg i denne delen å diskutere, under følgende overskrifter: 1) Moralske egenskaper og tilfredshet over eget liv, 2) Transendens, en kjønnsnøytral dyd?, 3) Forståelsen

av transendens, 4) Universelle dyder i møte med individuelle forskjeller og 5) Kultivering av moralske egenskaper.

Moralske egenskaper og tilfredshet over eget liv

Peterson og Seligmans arbeid med klassifikasjonen over dyder peker i retning mot at det eksisterer noen universelle dyder. Eksistensen av disse vil ikke med nødvendighet innebære at det er mulig å lage universelle mål. For å kunne si noe om hvorvidt de moralske egenskaper er universelle utifra denne studien, må funnene sammenlignes med tidligere funn fra andre kulturer da utvalget i dette studiet er nokså kulturelt homogent. Dette studiet viser at de moralske egenskapene predikerer endring i tilfredshet over eget liv. I tillegg sier dette studiet noe om hvordan de moralske egenskapene korrelerer med sumskåren av SWLS. Ved å se på resultatene fra den partielle regresjonsanalysen, hvor sumskåren på SWLS (målet på tilfredshet over eget liv) var satt til avhengig variabel og de 24 moralske egenskapene var satt til uavhengige variabler, finner man at håp, livsgnist, takknemmelighet, nysgjerrighet og gi og ta imot kjærlighet korrelerer sterkest. Disse topp fem moralske egenskapene er de samme topp fem som Park, Peterson og Seligman (2004) fant i en tidligere studie. Eneste forskjellen mellom disse to studienes resultat er rekkefølgen av de fem moralske egenskapene. Utvalget i Park et al. sitt studiet var samlet inn gjennom deres nettside Authentic Happiness (<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>). 80 % av deltagerne var amerikanere, og selv om de kontrollerte for det i sine analyser, kan man tenke seg at utvalgene i deres og i denne studien er ganske like. I Park et al. (2004) sin studie består utvalget av mennesker med tilgang til pc og internett som velger å oppsøke en side om positiv psykologi. Deltagerne er engelskspråklige og de sier ja til å delta i et forskningsstudie som de ikke får betalt for. Utvalget i dette studiet består i all hovedsak av studenter ved Universitet i Oslo som valgte å si ja til å delta i et ulønnet forskningsstudie som tok ca en halv time. Begge studiene består av akademisk interesserte mennesker i omtrentlig samme aldersgruppe med en majoritet av kvinnelige respondenter. En slik sammenligning kan dermed ikke gi grunnlag for en entydig konklusjon knyttet til eventuell universalitet, men med det forbeholdet, vil denne sammenligning kunne gi støtte for at VIA-IS måler noe som er gjenkjennbart og utviser lignende samvariasjoner i ulike deler av verden. Hvorvidt det gjelder alle steder i verden, vil kun videre forskning kunne svare på.

Sammenhengen mellom klassifikasjonen og måleinstrumentet har ikke fått empirisk støtte i forhold til sin faktorstruktur, men moralske egenskapers prediksjonsverdi på tilfredshet over eget liv er uavhengig av faktorstrukturen. Analyser som ikke berører dydene, men de moralske egenskapene uavhengig av hvilken overordnet dyd de definerer vil ikke bli affisert av eventuelle feil i den teoretiske faktorstrukturen. Resultatene fra denne analysen i dette studiet gir således støtte til at de moralske egenskapenes predikerer en økning i tilfredshet over eget liv, og noen moralske egenskaper mer enn andre. I tillegg gir dette studiet støtte til at denne sammenhengen kan være allmenn utøver det kulturspesifikke. De forskjellene i rekkefølgen av de fem moralske egenskapene som sammenligning med det tidligere studiet viser kan være forårsaket av at i analysen av dette datamaterialet ble noen spørsmål fjernet for å oppnå en høyere reliabilitet. En annen forklaring kan være at det er reelle kulturelle variasjoner som kommer til uttrykk, eller at operasjonaliseringen av de ulike moralske egenskapene gjennom spørsmålene i skjema ikke er kultursensitive nok.

Transendens, en kjønnsnøytral dyd?

Utvalget i dette datamaterialet er i all hovedsak rekruttert fra Universitetet i Oslo, det er derfor grunn til å anta en stor grad av homogenitet. Den demografiske variabelen som utpeker seg med grunnlag for analyse er imidlertid kjønn, til tross for en relativt stor grad av skjevhet. Peterson og Seligman peker på en antagelse om en kjønnsforskjell i forhold til religiøsitet og spiritualitet, både i organisert og ikke-organisert form. Ulike teorier har forsøkt å forklare den forskjellen som flere studier viser til. Jeg har i denne studien ønsket å undersøke hvorvidt det foreligger en kjønnsforskjell i forhold til dyden Transendens. Med det forbehold om skjevhet i utvalget (kvinner = 72.3 %, menn = 27,1 %) viser denne studien at kjønn ikke korrelerer med dyden transendens. Dette kan forklares ved at studier som har vært grunnlaget for antagelsen om kjønnsforskjeller har målt religiøsitet ved å spørre etter frekvens i nærvær ved Gudstjenester og frekvens av bønn. I de femti spørsmålene som sammen tapper dyden transendens i VIA-IS er det kun 1 spørsmål som spør etter den type religiøs involvering: ”I løpet av det siste døgnet, har jeg brukt 30 minutter på bønn, meditasjon eller refleksjon”. Det er mulig at spørsmålet: ”Jeg utøver min religion” kan tolkes dit hen at det spørres etter den samme type aktive religiøs involvering. Det er likevel kun 2 av 50 spørsmål. Kjønn korrelerte imidlertid signifikant med spørsmålene ”Tror du det er mening med det som skjer i livet?” og ”Tror du på en personlig Gud?”. At denne studien finner en kjønnsforskjell på disse spørsmålene, men ikke på dyden transendens, kan peke på at det er kjønnsrolleforskjeller heller en kjønnsforskjeller slik for eksempel Francis og Wilcox (1996) har foreslått.

Diskrepansen mellom kjønnsforskjellene som kommer til uttrykk på de to enkel spørsmålene og på dyden transendens kan også gi noen hypoteser om målet på dyden transendens. Kanskje er det slik at målet på transendens lykkes med å være kjønnsnøytralt i motsetning til andre mål. Når målet med Peterson og Seligman sitt arbeid er en klassifikasjon over universelle dyder, er det av det gode at både menn og kvinners eventuelle forskjeller i religiøse og spirituelle uttrykk blir fanget opp. Dette studiet kan peke på at det er nettopp hvordan religiøsitet og spiritualitet kommer til uttrykk som kan være årsaken til de tidligere funnene som viser store kjønnsforskjeller. Et annen mulighet er at transendens er operasjonalisert som et så omfattende konstrukt at en faktisk kjønnsforskjell i religiøsitet og spiritualitet blir kamouflert i 40 spørsmål som knytter seg til 4 andre moralske egenskaper som også er en del av dyden transendens. Hvorvidt det er tilfellet gir dette studiet ikke grunnlag for svar på, men vil være et interessant spørsmål for videre forskning. Dette studiet bidrar til å så tvil om den antagelsen at det er kjønnsforskjeller i religiøsitet og spiritualitet.

Forståelsen av transendens

Når det å utvide forståelsen av et fenomen innebærer at man fanger opp begge kjønns religiøse og spirituelle uttrykk vil det selvfølgelig være et gode. Hvordan skal man ellers kunne snakke om å måle universelle trekk om halvparten av menneskene ekskluderes? Utvidelse av begreper er likevel ikke uproblematisk. Koenig (2008) sin fremstilling av de ulike epokene i psykologiens forståelse av spiritualitet og religiøsitet påpeker med all tydelighet hvordan forklaringsverdi kan synke i takt med at begrepets bredde øker. Denne studien har vist at Peterson og Seligmans klassifikasjon ikke representerer et skille fra den utvikling han har påpekt.

Koenig (2008) beskriver en utvikling hvor på spiritualitet i dag inkluderer termer både for religiøs praksis, god mental helse og menneskelige verdier. Ved å definere spiritualitet på en slik måte vil individer med dårlig mental helse per definisjon skåre lavt på spiritualitet. Som en positiv komplementering til diagnosesystemet er dette nesten for en forutsetning å regne for Peterson og Seligmans klassifikasjon, i hvert fall teoretisk. Denne studien viser gjennom korrelasjonsanalyser at alle dydene korrelerer signifikant med sumskåren på SWLS. Det betyr at ja, dydene målt ved VIA-IS spørreskjemaet samvarierer med tilfredshet over eget liv. Dyden humanitet og dyden transendens viste seg å være de av dydene som korrelerer sterkest, med henholdsvis $r = .343$ og $r = .340$. Det er vanskelig å tenke seg en person med klinisk depresjon som skårer høyt på tilfredshet over eget liv. Ved å se nærmere på spørsmålene som

tapper dyden Transendens opp imot symptomene på en depressiv episode i ICD-10 peker på at det vil være usannsynlig at en høy skåre på den ene ikke ville gi en lav skåre på den andre. Dette gir empirisk støtte til at klassifikasjonen kan komplementere diagnosesystemet. Peterson og Seligmans klassifikasjon representerer altså ikke et brudd med den utviklingen Koenig beskriver. VIA-IS spørreskjema vil ikke kunne fungere som et nyttig mål i undersøkelser som ønsker å si noe om sammenhenger mellom psykisk helse som for eksempel depresjon og transendens, da det ene vil utelukke det andre. Og slike studier er kanskje ikke heller formålet med verken klassifikasjonen eller måleinstrumentet. Til tross for positiv støtte til en av de teoretiske målsetningene kan dette medføre problemer som det er etter mitt skjønn viktig å forholde seg til. Peterson og Seligman ønsker å separere transendens fra både religiøsitet og spiritualitet, samtidig som de ønsker å inkludere religiøsitet og spiritualitet. Denne forståelsen av transendens kan klassifiseres som en midt i mellom posisjon, som åpner både for en åpen og et lukket verdensbilde. Om man sammenligner med Heelas punktvis beskrivelse av New Age ser man en likhet nettopp i det at transendens gjør det mulig å forholde seg til det moderne verdensbilde, men åpner også for en annen virkelighet. WHO sin forståelse av helse og helseforskningens økende inkludering av helse i sine mål på religiøsitet har blitt beskrevet som en reaksjon på et krav og et behov av å inkludere alle i et multikulturelt samfunn. Kanskje er det sånn at selv med de beste hensikter blir man sittende å ønske å inkludere alle, men kanskje ikke favne noen? Når Peterson og Seligman peker på at det er mulig å forholde seg til religiøsitet innen forskning uten å bekrefte eller avkrefte religiøse erfaringer, kanskje tar de for lett på det? Ved å sidestille det religiøse med for eksempel humor, lekenhet og håp ligger det en implisitt avvisning av den spesifikke åndelige opplevelsen som noe helt annet. Ved å inkludere religiøsitet og spiritualitet i helsebegrepet som et moment i en flerkulturell og tolerant kontekst kan man krenke eller støte både den religiøse og den ikke-religiøse. Som religiøs vil jeg kunne oppleve det som krenkende at mine signifikante religiøse erfaringen klassifiseres som et trekk ved meg på linje med min humoristiske sans. Jeg vil kunne oppleve det som krenkende den avvisningen av min religiøsitet som noe signifikant og helt annet. Som ateist vil jeg kunne oppleve det som krenkende at man kan forstå min depressive lidelse som en lidelse som ikke hadde vært tilstede dersom jeg var religiøs. En forståelse av at andre livssyn enn mitt eget er en dyd, kan oppleves som svært krenkende. Ikke minst vil begge disse posisjonene by på etiske problemer i en klinisk kontekst, for alle type hjelpearbeidere. Man står i fare for avvise den andre i forsøket på å inkludere. Man kan stå i fare for å patologisere i forsøket på å friskmelde.

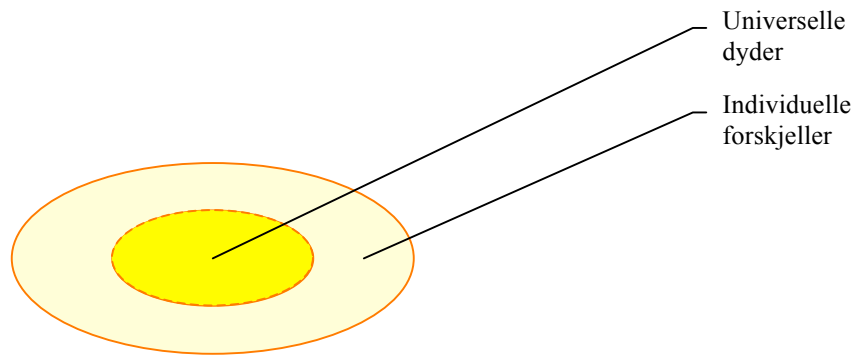
Dette er temaer som jeg mener vil ha fordel av å få mer oppmerksomhet i den faglige diskursen knyttet til hva vi tenker om helse. Jeg mener det også peker på behovet for og problemer som vil kunne dukke opp i et tverrfaglig samarbeid.

Universelle dyder i møte med individuelle forskjeller

Å klassifisere universelle egenskaper ved mennesket har en egenverdi ved å utvide vår forståelse av oss selv. Peterson og Seligmans arbeid med utviklingen av klassifikasjonen av dyder og moralske egenskaper ved å trekke kunnskap fra ulike tider, steder og fagområder peker på at det nettopp finnes universelle dyder.

I klinisk praksis både for psykologer, sjelesørgere og andre hjelpearbeidere vil mange av møtene i hverdagen være med mennesker som ikke har det bra og som på et eller annet vis skiller seg fra majoriteten på en måte som gjør at de sliter med sin fungering i hverdagen. I disse møtene kan kunnskap om universelle dyder være nyttig å ha som en hjelpetanke. Svært enkelt illustrert (se fig. 3) kan man tenke seg universelle dyder som en kjerne som har et ytre lag hvor de individuelle forskjellene kommer til uttrykk. I møte med mennesker som har det vanskelig i hverdagen kan oppmerksomheten på det ytre laget gå på bekostning av å se det universelle. Det kan være utfordrende både for den som er hjelper og den som trenger hjelp. Å møte mennesker med empati forutsetter at man kan kjenne seg igjen i den andre. Et fokus på det som er felles kan nettopp fremme empati, også der det oppleves som utfordrende og den andre fremstår som vanskelig å forstå.

På samfunnsnivå vil det også være viktig å fremme det som er felles for å hindre umenneskeliggjøring av den, eller de, andre. Historien er dessverre full av eksempler på hvordan de andre har fått lide med begrunnelse i forskjeller og ved ignorering av det som er felles. Kanskje vil fokus på det som er felles, som klassifikasjonen av dyder og moralske egenskaper representerer, også kunne øke toleranse for det som er forskjellig. Ironisk nok vil derfor positiv psykologi kunne bidra like forebyggende på katastrofer som de som utspilte seg under andre verdenskrig som kunnskapen psykologien har produsert i etterkrigstiden med fokuset på negative sider ved mennesket.



Figur 3. En illustrasjon av universelle dyder og individuelle forskjeller

Kultivering av moralske egenskaper

Ullman (1989) påpeker at ideen om at mennesker kan endre seg og vokse spirituelt er sentral i de fleste religiøse og spirituelle tradisjoner. Hill og Pargament (2003) skriver at i henhold til de fleste tradisjoner er religiøs vekst også essensielt med hensyn til helse. De mener å se at psykologisk studier av religiøsitet og spiritualitet har sett på disse fenomenene som stabile og varige konstrukter. De mener at det har vært en lite gunstig tilnærming til forståelsen av de funn denne forskningen har generert. Jeg har tidligere i oppgaven beskrevet forskning som viser at religiøsitet og spiritualitet ikke er stabilt på gruppenivå, verken i politisk ustabile eller i politisk stabile land, som for eksempel fra Nederland. Kanskje er det slik at religiøsitet og spiritualitet har en iboende motivasjon for vekst. Hill og Pargament (2003) kom med sin kritikk før Peterson og Seligman (2004) lanserte sin klassifikasjon og sitt måleinstrument. Og kanskje åpner denne klassifikasjonen opp for å kunne integrere denne vekstforståelsen. Da positiv psykologi fokuserer både på å identifisere og promotere positive sider ved menneske ligger det her en åpning for nettopp vekst. Positiv psykologi beskriver, som tidligere nevnt, sine 3 hovedpilarer som å operere på ulike nivåer; positive opplevelser, positive trekk og studiet av positive institusjoner som legger til rette for positive opplevelser og positive trekk (Seligman og Csikzentmihalyi, 2000).

Studiet at positive trekk handler om å identifisere eksistensen av de moralske egenskapene/dydene, årsaken til deres eksistens, frekvensen av eksistensen av disse, hva de predikerer og hvordan de henger sammen med andre variabler. Denne studien viser sammenhengen mellom dydene og tilfredshet over eget liv. Målet med å etablere kunnskap

som denne er å kunne legge til rette for kultivering av moralske egenskaper som predikerer og korrelerer med for eksempel tilfredshet med eget liv. Hvilke implikasjoner vil en slik kunnskap kunne ha?

Man kan tenke seg at det vil kunne være umoralske å ikke fremme en vekst av moralske egenskaper dersom kunnskapen om en positiv sammenheng mellom disse egenskapene og tilfredshet over eget liv foreligger. Psykisk sykdom skal og bør defineres ut ifra en intoleranse for det som er forskjellig, men kun diagnostiseres som sykt dersom det medfører en forringelse i individets hverdagsfungering og eller er til skade for individet selv eller andre. Det er ikke et problem hvis det ikke er et problem. En slik tankegang vil sammenfalle med at å øke tilfredshet i eget liv er en sentral oppgave for ulike hjelpearbeidere. Dermed vil kultivering av moralske egenskaper være en del av det som bør inngå i hjelpearbeidet. I tillegg så kan man tenke seg at det vil være et samfunnsansvar også utover de religiøse institusjonene og helsevesenet. Man kan også tenke seg implikasjoner for utdanningssystemet, hvor dannelsesprosjektet kommer høyere opp på prioriteringslisten av skolens mange oppgaver. Dersom hjelpearbeidere skal promotere moralske egenskaper i møte med de menneskene de skal hjelpe, bør det også få konsekvenser for utdannelsen av hjelpearbeidere. Kanskje kan man tenke seg at på arbeidsplasser vil det være et psykisk helsetiltak å fremme moralske egenskaper på linje med kampanjer som ”sykle til jobben” er tiltak for å promotere fysisk helse. Det er ikke så lett å si hvordan man best fremmer takknemmelighet, religiøsitet og spiritualitet, øker nysgjerrighet og evnen til å gi og ta imot kjærlighet? Det som imidlertid fremstår som klart for meg er at det handler om et fokusskifte som kanskje ikke kan få gjennomslag uten empiri som belegger dette som gode samfunnsøkonomiske tiltak. Denne studien viser at depresjon er diametralt forskjellig fra de moralske egenskapene som utgjør dyden transendens. Å fremme disse moralske egenskapene vil derfor kunne bidra til minske, eventuelt forbygge forekomsten av depresjon.

Utblick

Min prosess

Arbeidet med denne oppgaven har vært en lang, spennende og lærerik prosess hvor nye problemstillinger har dukket opp underveis. Jeg sitter igjen med noen svar som peker mot nye spørsmål.

Den senere tids fokus på terapiforskning har resultert i at en prinsipperklæring om evidensbasert praksis (EBP) har blitt vedtatt av den norske psykologforeningen (www.psykologforeningen.no) i 2007. Rønnestad (2008) peker på at ulike former for forskning gir verdifull kunnskap, forskning om psykologiske metoders effektivitet må suppleres med forskning om den psykoterapeutiske prosessen. Betydning av allianse og empati, behov for kunnskap om pasientens ressurser og nettverk, og kunnskap om terapeuter som oppnår spesielt gode resultater. Evidens må være knyttet til forskning både på metode og relasjon, rettet mot forhold ved terapeuten, pasienten og de kulturelle sammenhenger pasienten og pårørende befinner seg i. Debatten om hvordan man skal forstå EBP og implikasjoner av dette, vil fortsette i lang tid og preges av tidsånden (Rønnestad, 2008). Peterson og Seligmans arbeid plasserer seg innenfor en forståelse og beskrivelse av tidsånden gitt ved både Taylor og Koenig. Å inkludere dyder i psykologiens språk og dermed gjøre dyder til gjenstand for psykologisk forskning kan åpne for å inkludere det å forholde seg til dyder og moralske egenskaper innenfor rammene av evidensbasert praksis. Peterson og Seligman arbeid bidrar til å generere kunnskap som kan sammenlignes på tvers av studier og som kan bidra til at faget kan promotere dyder, som transendens, og moralske egenskaper, som spiritualitet/religiøsitet, som en del av evidensbasert praksis. Dette studiet bidrar med å peke på en sammenheng mellom dyden transendens og tilfredshet over eget liv. En assosiasjon som er sterkere enn den mellom 4 av 5 personlighetstrekk målt ved BFI-44. Dette bør være med å inspirere til videre forskning knyttet til denne sammenhengen og hvordan de moralske egenskapene kan promoveres også i den kliniske praksis. Flere har tidligere blitt pekt på at det er viktig å snakke om klientens religiøsitet og spiritualitet i terapirommet (Shafranske og Malony, 1990; Hathaway, Scott og Garver, 2004), men med begrunnelsen at det er en viktig del av den religiøse eller spirituelle klientens liv.

På hvilke måte dydene vil gjøre seg eksplisitt gjeldende innen klinisk praksis gjenstår å se. Her åpner det seg mange spørsmål som jeg ikke kan la være å tenke at er så vanskelige at det er noe av forklaringen til at det har tatt sånn tid. Psykologiens behov for å være noe annet enn filosofi og etablere seg som et naturvitenskapelig fag har selvfølgelig også spilt en sentral rolle. Kanskje er psykologien der nå, der hvor faget har funnet sin plass, er trygg på sin rolle og derfor kan leke med ”de andre” uten å bli ”de andre”?

Jeg har under arbeidet med denne oppgaven fattet mer og mer interesse for den kliniske betydning denne utvidelsen av faget psykologi kan få. Hva vil det bety for den kliniske praksisen til psykologer at dydene kommer inn som en del av det psykologiske språket? Betyr

det at skillelinjene mellom psykologen og teologen må trekkes et annet sted eller kanskje med en mer stiplet linje? Når dydene er en del også av psykologien, hvordan skal psykologisk praksis forholde seg til filosofiske praktikere? Dersom den kliniske psykoterapien skal promotere dyder, som transendens, og moralske egenskaper, som spiritualitet/religiøsitet, blir det merkelig å ikke samarbeide med sjelesørgeren.

Motforestillingene mot tverrfaglige innrømmelser er der, enten de ulike fagområdene velger å forholde seg til dem eller ikke. Stifoss-Hansen (2003) skriver i sin bokomtale av boken, "Philosophy in Society" at boken beskriver hvordan filosofiske praktikere jobber som konsulenter, trenere, rådgivere eller terapeuter. Stifoss-Hansen, som en fagperson i sjelesorg, påpeker at det er underlig at boken ikke drøfter den filosofiske praksis opp i mot kirkens samtale- og rådgivningspraksis, da forholdet til psykoterapi til en viss grad blir drøftet. Spesielt da overlappingen mellom filosofisk praksis og sjelesorg er fullstendig åpenbar for han på alle nivåer; verdier, språk, metode, rådgiverrolle osv.

Midttun (2002) beskriver Gudstjenesten som terapi; hvor ritualene blir beskrevet ved hjelp av funksjonell psykologisk analyse. Midttun peker også på hvordan Modum bad har benyttet seg av ritualer i individuell psykoterapeutisk behandling. Stifoss-Hansen (2000) har i Tidsskriftet for sjelesorg en artikkel hvor han spør om prest eller terapeut er en falsk motsetning. I arbeidet med denne masteroppgaven har spørsmålet Stifoss-Hansen stiller fanget min interesse mer og mer. At det er forskjeller mellom ulike roller er for meg opplagt. Først tenker jeg det er viktig å skille mellom sine respektive roller. Det kan fort bli uforsvarlig å tre inn i rollen som går utover ens kompetanse. Så er det alle gråsonene, alle overlappende temaer og fellesfaktorer som må adresseres. Dersom å promotere moralske egenskaper, som for eksempel religiøsitet og spiritualitet, er å forstå som kurativ behandling vil det gå under en klinisk psykologs arbeidsoppgaver. Hvordan vil det skille seg fra en sjelesørgers møte med en fortvilet individ? Mennesker er ikke inndelt i fakultet og institutter, det er det bare kunnskapen om menneskene som er. Jeg tror det ville være hensiktsmessig å skape noen åpninger mellom disse fakultetene og instituttene som gjorde det mulig å minske avstanden mellom mennesket og kunnskapen om menneske. Å hjelpe mennesker til en bedre hverdag har med nødvendighet fellestrekk uavhengig av det fakultetet hjelperen har studert ved. For hvem er det forskjellene etablert? Jeg tror ikke det vil være hensiktsmessig å viske ut forskjellene, men kanskje peker den forskningen som denne oppgaven er en del av på at skillene er mer teoretiske enn fagene har likt å tro.

Innholdsfortegnelse over tabeller og figurer

| | |
|--|----|
| Tabell 1. Kriterier for en egenskap for å klassifiseres som en moralske egenskaper. | 31 |
| Tabell 2. Hvordan de moralske egenskapene underlagt dyden transdens møter kriteriene for moralske egenskaper. ~ = imøtekommer kriteriet delvis. | 32 |
| Tabell 3. Klassifisering av dyder og moralske egenskaper (Values in action classification of strengths) | 43 |
| Tabell. 4 Spørsmål som er skal tappe de moralske egenskapene som definerer dyden Transdens i den norske oversettelsen av VIA-IS..... | 48 |
| Tabell 5. Tabellen viser fordeling av forsøkspersoner i henhold til kjønn, alder, sivilstatus og barn. | 50 |
| Tabell 6. Reliabilitetstest av karakterstyrkene som inngår i den konseptuelle dyden Transdens. | 55 |
| Tabell 7. Tabellen viser korrelasjonen ved Pearson korrelasjonskoeffisient mellom sumskåren på SWLS og tre..... | 56 |
| spørsmål knyttet til livssyn, de fem personlighetstrekkene tappet ved BFI-44 og de seks dydene tappet ved VIA-IS. * = korrelasjonen er signifikant på et p =.05 nivå (2-tailed). ** = korrelasjonen er signifikant på et p =.01 nivå (2-tailed)..... | 56 |
| Figur 1. Scatterplot som viser korrelasjonen mellom sumskåren på SWLS og dyden Transdens (r = .340)..... | 57 |
| Tabell 9. Tabell over korrelasjon ved Pearsons korrelasjonskoeffisient mellom kjønn og Dyden transdens, tre spørsmål knyttet til personlig tro samt kjønn..... | 58 |
| Figur 2. Scatterplot over korrelasjonen mellom den moralske egenskapen spiritualitet og religiøsitet og sumskåren på SWLS..... | 58 |
| Tabell 11. Multiple regresjons analyse med SWLS sumskåre som avhengig variabel. | 59 |
| Tabell 12. Multiple regresjons analyse med SWLS sumskåre som avhengig variabel og de 24 moralske egenskapene som uavhengige variabler..... | 60 |
| Tabell 13. Multiple regresjons analyse med SWLS sumskåre som avhengig variabel. | 61 |
| Tabell 14. Spørsmålene som utgjør de ulike moralske egenskapene som definerer dyden transdens opp imot beskrivelser av diagnosen F32. depressiv episode gitt ved ICD-10..... | 64 |
| Figur 3. En illustrasjon av universelle dyder og individuelle forskjeller | 71 |

Referanser

Referansene er oppgitt i henhold til den amerikanske psykologforeningens (APA) kildehenvisningsregler.

- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological monographs*, 47, 211.
- Allport, G. W. (1958). *Becoming: Basic considerations for psychology of personality*. Oxford, England: Verlag.
- Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 243-255.
- Banfield, E. C. (1990). *The unheavenly city revisited*. Prospect Heights, IL: Waveland Press.
- Bekelman, D. B., Dy, S.M., Wittstein, I.S., Hendricks, D. E., Yamashita, T.E. & Gottlieb, S. H. (2007). Spiritual well-being and depression in patients with heart failure. *Journal of General Internal Medicine*, 22, 470-477.
- Berdyayev, N. (1939). *Spirit and reality*. London: Geoffrey Bles
- Billingsley, A. (1999). *Mighty like a river: The black church and social reform*. New York: Oxford University Press.
- Billingsley, A. & Caldwell, C. (1991). The church, the family and the school in the African American community. *Journal of Negro Education*, 60, 427-440.
- Bok, S. 1995. *Common values*. Columbia, MO: University of Missouri Press.
- Buchanan, G. M. & Seligman, M. E. P. (Ed.). (1995). *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cavendish, J. (2000). Church-based community activism: A comparison of Black and White Catholic congregations. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 39, 371-384.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1992). Religiosity, meaning in life, and psychological well-being. In K. Chamberlain & s. Zika (Ed.), *Religion and mental health* (pp.138-148). New York: Oxford University Press.
- Cousins, N. (1981). *The anatomy of an illness*. New York: Norton.
- Cushman, P. (1995). *Constructing the self, constructing America: a cultural History of Psychotherapy*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1964). *The approval motive: Studies in evaluative dependence*. New York: Wiley.

- Csikszetmihalyi, M. (1978). Intrinsic rewards and emergent motivation. In M. P. Lepper & D. Greene (Ed.), *The hidden costs of reward* (pp.205-216). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Csikszetmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Danner D. D., Snowdon, D.A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 804-813.
- Daugherty, C. K., Fitchett, G., Murphy, P. E., Peterman, A.H., Banik, D. M. Hlubocky, F., & Tartaro, J. (2005). Trusting god and medicine: Spirituality in advanced cancer patients volunteering for clinical trials of experimental agents. *Psychooncology, 14*, 135-146.
- Dunstrøm, K. C. J. (2008). Values in Action på norsk, en empirisk undersøkelse av faktorstruktur. Retrived April 9, 2009 from: <http://www.duo.uio.no/sok/work.html?WORKID=72653> .
- Durkheim, E. (1915). *The elementary forms of religious life*. New York: Free Press.
- Ellison, C., Gay, D., & Glass, T. (1989). Does religious commitment contribute to individual life satisfaction? *Social Forces, 68*, 411-430.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 56-69.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1991). Psychometric intelligence and verbal humor ability. *Personality and Individual Differences, 12*, 427-435.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics, 109*, 119-153.
- Francis, L. (1997). The psychology of gender difference in religion: A review of empirical research. *Religion, 27*, 81-96.
- Francis, L. & Wilcox, C. (1996). Religion and gender orientation. *Personality and Individual Differences, 20*, 119-121.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press. (Original work published 1946)
- Freud, S. (1912). Totem and taboo: *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (J. Strachey, Trans.). (Vol. XIII, pp. 1-164). London: Hoghart Press.
- Freud, S. (1927). The future of an illusion. *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (J. Strachey, Trans.). (Vol. XXI, pp.3-58). London: Hoghart Press.

- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103-110.
- Goldman, H. H., Skodol, A. E., & Lave, T. R. (1992). Revising Axis V for DSM-IV: A review of measure of social functioning. *American Journal of Psychiatry, 149*, 1148-1156.
- Gorsuch, R. L. (1984). Measurement. The Boon and Bane of investigation Religion. *American Psychologist, 39*, 228-236.
- Handal, P., Black-lopez, W., & Moergen, S. (1989). Preliminary investigation of the relationship between religion and psychological distress in Black woman. *Psychological Reports, 65*, 91-975.
- Haslam, N., Bain, P., & Neal, D. (2004). The implicit structure of positive characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 529-541.
- Hill, P. C., & Pargament, K.I. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality, Implications for Physical and Mental Health Research. *American Psychologist, 58*, 64-74.
- Houtman, D., & Mascini, P. (2002). Why do churches become empty, while New Age grows? Secularization and religious change in the Netherlands. *Journal for the Scientific Study of Religion, 41*, 455-473.
- Inkeles, A., & Levinson, D. J. (1969). National character: The study of modal personality and sociocultural systems. In G. Lindzey og E. Aronson (Ed.), *The handbook of social psychology* (2nd ed., vol 4, pp. 418-506). Reading, MA: Addison-Wesley.
- James, W. (1999). *Varieties of religious experience: A study in human nature*. New York: Modern Library. (Original work published 1902)
- Jung, C. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Hacourt.
- Kant, I. (1998). *Critique of pure reason* (P.Guyer & A.W.Wood, Trans.). New York: Cambridge University Press. (Original work published 1781)
- Kelley, T. M. (2001). The need for a principle-based Positive Psychology. *The American psychological association, 1*, 88-89.
- Keltner, G., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion, 17*, 297-314.
- Kinnear, P. R., & Gray, C. D. (2006). *SPSS 14 Made Simple*. New York: Psychology Press.
- Krause, N. (1997). Religion, aging, and health: Current status and future prospects. *Journal of Gerontology, 52 B*, 291-293.

- Krause, N. (2008). *The Kingdom of Heaven is in the Midst of You: Reflections on Social Relationships in the Church and Health in Late Life*. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Krause, N., Ellison, C. G., Shaw, B., Marcum, J., & Boardman, J. (2001). Church-based social support and religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion, 40*, 637-656.
- Kobayashi, K., Green, J., Shimonagayoshi, M., Kanemoto, N., Kasai, R., Itoh, Y., Fujiki, Y., Ohashi, Y., Gotay, C., & Kudoh, S. (2005). Validation of the care notebook for measuring physical, mental and life well-being of patients with cancer. *Quality of Life Research, 14*, 1035-1043.
- Koenig, H. G. (2008). Concerns about Measuring "Spirituality" in Research. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 196*, 349-355.
- Koenig, H. G., & Cohen, H. J. (2002). *The Link between Religion and Health: Psychoneuroimmunology and the Faith Factor*. New York: Oxford University Press.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science, 25*, 81-96.
- Köhler, G., & Ruch, W. (1996). Sources of variance in current sense of humor inventories: How much substance, how much method variance? *Humor, 9*, 363-397.
- Larson, J. S. (1996). The World Health Organization's definition of health: Social vs. spiritual health. *Social Indicators Research, 38*, 181-192.
- Lazer, A., Kravetz, S., & Frederich-Kedem, P. (2002). The multidimensionality of motivation for jewish religious behavior: Content, structure, and relationship to religious identity. *Journal for the Scientific Study of Religion, 41*, 509-519.
- Levin, J. (1997). Religious research in gerontology, 1980-1994: A systematic review. *Journal of Religious Gerontology, 10*, 3-31.
- Lincoln, C., & Mamiya, L. (1990). *The Black church in the African-American experience*. Durham, NC: Duke University Press.
- Lowenthal, K., MacLoed, A., & Cinnirella, M. (2002). Are woman more religious than men? Gender differences in religious activity among different religious groups in the UK. *Personality and Individual Differences, 32*, 133-139.
- MacDonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality, 42*, 787-799.
- MacQuarrie, J. (1972). *Paths in spirituality*. London: SCM Press.

- Martin, R. A. (1996). The situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. *Humor, 9*, 251-272.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin, 127*, 504-519.
- Mateer, F. (1917). The mormon as a war problem. *Journal of Social Issues, 51*, 177-193.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak experiences*. New York: Penguin.
- Maton, K., & Pargament, K. (1987). The roles of religion in prevention and promotion. *Prevention in human Services, 5*, 161-205.
- Maton, K., & Wells, E. (1995). Religion as a community resource for well-being: *Prevention Human Services, 5*, 161-205.
- Mattis, J. (2000). African American women's definitions of spirituality: A qualitative analysis. *Journal of Black Psychology, 26*, 101-122.
- McClain, C. S., Rosenfeld, B., & Breinhart, W. (2003). Effect of spiritual well-being on the end-of-life despair in terminally ill patients. *Lancet, 361*, 1603-1607.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength. Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 43-55.
- McCullough, M E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. (2001). Gratitude as moral affect. *Psychological Bulletin, 127*, 249-266
- Mofidi, M. DeVellis, R. F., DeVellis, B. M., Blazer, D. G., Panter, A. T., & Jordan, J. M. (2007). The relationship between spirituality and depressive symptoms: Testing psychosocial mechanisms. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 195*, 681-688.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*, 175-215.
- Midttun, J. (2002). *Å fatte det ufattelige. Kirkens ritualisering ved ond og brå død*. Foredrag holdt for nasjonalt kurs for feltprester, mai 2002. Retrieved April 11, 2009, from: <http://www.liturgisksenter.no/doc/%C3%85%20fatte%20det%20ufattelige.doc>
- Moghadam, V. (1999). Revolution, religion, and gender politics: Iran and Afghanistan compared. *Journal of Woman's history, 10 (4)*, 172-195.

- Moreira-Almedia, A., & Koenig, H. G. (2006). Retaining the meaning of the words religious and spirituality: A commentary on the WHOQOL SRPB group's "A cross-cultural study of spirituality, religion and personal beliefs as components of quality of life." *Social Science & Medicine*, *63*, 843-845.
- Morrall, J. (1983). *Taking laughter seriously*. Albany: State University of New York Press.
- Mrus, J. M., Sherman, K. E., Leonard, A. C., Sherman, S. N., Mandell, K. L., & Tsevat, J. (2006). Health values of patients infected with HIV/Hepatitis C: Are two viruses worse than one? *Medical Care*, *44*, 158-166.
- Mulford, H. J. (1918). The human mind: A suggestion as to the constitution of the normal, subnormal and supernormal mind. *American journal of Psychology*, *29*, 272-290.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, *6*, 10-19.
- Nelson, T. (1997). He made a way out of no way: Religious experience in an African American congregation. *Review of Religious Research*, *39*, 5-26.
- Neighbors, H., Musick, M., & Williams, D. (1998). The African American minister as a source of help for serious personal crises: Bridge or barrier to mental health care? *Health Education and Behavior*, *25*, 759-777.
- Neslon, C. J., Rosenfeld, B., Breitbart, W., & Galietta, M. (2002). Spirituality, religion and depression in the terminally ill. *Psychosomatics*, *43*, 213-220.
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, *84*, 231-259.
- NOU. (1997). Prioritering på ny. Gjennomgang av retningslinjer for prioriteringer innen norsk helsetjeneste. Utredning fra et utvalg oppnevnt ved kongelig resolusjon 31. mai 1996. Retrieved February 21, 2008, from: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/NOUer/1997/NOU-1997-18.html?id=140956>
- NOU. (2000). Behandlingsreiser til utlandet, et offentlig ansvar? Utredning fra et utvalg oppnevnt av Sosial- og helsedepartement 2. mars 1999. Retrieved February 21, 2008, from: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/NOUer/2000/NOU-2000-2/8/6.html?id=142572>.
- Nylenna, M. (2000). Tro og helse. *Tidsskrift for Norsk Legeforening*, *3*, Retrieved January 1, 2009, from: http://www.tidsskriftet.no/index.php?seks_id=99755.
- Odland, T. (2008). Historisk gjennomgang av Prinsipperklæring om evidensbasert praksis. Den norske psykologforeningen. Retrieved April 3, 2009, from:

<http://www.psykologforeningen.no/pf/Fag-og-profesjon/For-fagutoeverer/Fag/Evidensbasert-praksis/Historisk-gjennomgang-av-Prinsipperklaering-om-evidensbasert-praksis>

- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. P. 2004. Strengths of Character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23* (5), 603-619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. P. 2006. Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 118-129.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life. In L. A. Peplau, D. Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Pargament, K. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
- Peabody, D. (1985). *National characteristics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M. J., Hernandez, L., & Cella, D. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: the functional assessment of chronic illness therapy-spiritual well-being scale (FACIT-Sp). *Annals of Behavioral Medicine, 24*, 59-58.
- Peterson, C., & de Avila, M. E. (1995). Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology, 51*, 128-132.
- Peterson, C., & Seligman, M. P. 2004. Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook of classification*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., & Vaidya, R.S. (2001). Explanatory style, expectations, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 31*, 1217-1223.
- Prilleltensky, I. (1997). Values, assumptions, and practices: Assessing the moral implications of psychological discourse and action. *American Psychologist, 52*, 517-535.
- Rachel, J. (1999). *The elements of moral philosophy (3rd Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Ruch, W. (1994). Temperament, Eysenck's PEN system, and humor-related traits. *Humor, 7*, 209-244.
- Ruch, W. (1997). State and trait cheerfulness and the induction of exhilaration: A FACS study. *European Psychologist, 2*, 328-341.

- Ruch, W. (1998) *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. New York: Mouton de Gruyter.
- Ruch, W., & Köhler, G. (1998). A temperament approach to humor. I W. Ruch (Ed.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. (pp. 203-230). New York: Mouton de Gruyter.
- Rønnestad, H. M. (2008) Evidensbasert praksis i psykologi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45, 444-454.
- Salander, P. (2006). Who needs the concept of “spirituality”? *Psychooncology*, 15, 647-649.
- Sandage, S. J., & Hill, P.C. 2001. The virtues of Positive Psychology; the rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. *Journal for the Theory of Social Behaviour*. 31, 241- 260.
- Saxena, S. (2006). A cross-cultural study of spirituality, religion and personal beliefs as components of quality of life. *Social Science & Medicine*, 62, 1486-1497.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspect in the structure and content of human values? *Journal of Social Issues*, 50, 19-45.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Simmel, G. (1950). *The sociology of George Simmel*. Glencoe, IL: Free Press.
- Smith, A. (1976). *The theory of moral sentiments* (6th ed.). Oxford, England: Clarendon Press. (Original work published 1790)
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows of the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Rand, K., King, E., Feldman, D., & Taylor, J. (2002). “False” hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1003-1022.

- Stifoss-Hansen, G. (1999). Religion and Spiritualist: What a European ear hears. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 25-3.
- Stifoss-Hansen, G. (2000). Prest eller terapeut. En falsk motsetning? *Koinonia*, 1
- Stifoss-Hansen, G. (2003). Bokomtale: Filosofisk sjelesorg. *Kirke og Kultur*, 2, 281-282.
- Taylor, C. (2007). *A secular age*. The Belknap Press of Harvard University Press: Cambridge
- Te Grotenhuis, M., & Scheepers, P. (2001). Churches in Dutch: causes of religious disaffiliation in the Netherlands, 1937-1995. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40, 591-606.
- Terman, L. M. (1939). The gifted student and his academic environment. *School and Society*, 49, 65-73.
- Terman, L. M., Bottenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W.B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York: McGraw-Hill.
- Theltveit, A. (1999). *Ethics and Values in Psychotherapy*. New York: Routledge.
- Thorndike, E. L. (1911). *Animal intelligence: Experimental Studies*. New York: Macmillan.
- Thorndike, E. L. (1939). *Your City*. New York: Harcourt, Brace.
- Thorndike, E. L. (1940). *Human nature and social order*. New York: Macmillan.
- Tsuang, M. T., Simpson, J. C., Koenen, K. C., Kremen, W. S., & Lyons, M. J. (2007). Spiritual well-being and health. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 673-680.
- Tsuang, M. T., Williams, W. M., Simpson, J. C., & Lyons, M. J. (2002). Pilot study of spirituality and mental health in twins. *The American Journal of Psychiatry*, 159, 486-488.
- Ullman, C. (1989). *The transformed self: The Psychology of Religious Conversion*. New York: Plenum.
- Vader, J. P. (2006). Spiritual health: The next frontier. *European Journal of Public Health*, 16, 457.
- Weinstein, N. D. (1989). Optimistic biases about personal risks. *Science*, 246, 1232-1233.
- Wickström, O. (1999). *Den religiösa människan*. Falkenberg: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Williams, D., Larson, D., Buckler, R., Heckmann, R., & Pyle, C. (1991). Religion and psychological distress in a community sample. *Social Science and Medicine*, 32, 1257-1262.
- Wulff, D. (1991). *The psychology of religion: Classic and Contemporary Views*. New York: Wiley.

- Yearley, L. H. (1990). *Menicus and Aquinas: Theories of virtue and conceptions of courage*. Albany: State University of New York Press.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 191-194.
- Zinnbauer, B., Pargament, K., Cole, B. Rye, M., Butter, E., Belavich, T. et al. (1997). Religiousness and spirituality: Unfuzzing the fuzzy. *Journal for the scientific study of Religion*, 36,549-564