

SUVI-MARIA SAARELAINEN, HILLA INKILÄ, LLUIS OVIEDO,  
FRANCIS-VINCENT ANTHONY, BERENIKA SERYCZYNSKA,  
PIOTR ROSZAK, JOSEFA TORRALBA ALBALADEJO

## Koronaviruspandemian vaikutukset elämän merkityksellisyyden kokemuksiin keväällä 2020

### Tiivistelmä

Tämä artikkeli selvittää, miten kokemus elämän merkityksellisyydestä näyttäytyi koronaviruspandemian (COVID-19) ensimmäisen aallon aikana keväällä 2020. Määrällinen tutkimusaineisto kerättiin keväällä 2020. Pääosa kyselyyn vastanneista (N = 1162) oli suomalaisia, puolalaisia, italialaisia ja espanjalaisia. Tutkimustulokset osoittavat, että kokemus elämän merkityksellisyydestä säilyi varsin vahvana pandemian alkupuolella. Uskonnollisuus näyttäytyi vastaajien keskuudessa merkityksellisyyttä vahvistavana tekijänä. Myös vastaajien korkea koulutustaso ja korkea ikä osaltaan tukivat merkityksellisyyden kokemusta. Pandemian leviämisen ja merkityksen kokemuksen välillä löytyi myös yhteys: Suomessa, jossa virus oli vähiten levinnyt, merkityksellisyyden kokemus oli vahvinta. Tulokset osoittavat, että vaikka ihminen kokee merkityksellisyyttä, voi samanaikaisesti elämässä ilmetä suuriakin haasteita. Pandemian pitkitäessä onkin oletettavaa, että ihmisten henkisen ja hengellisen tuen tarpeet moninaistuvat.

Avainsanat: Merkityksellisyys, Uskonnollinen elämänhallinta, Korona

## Johdanto

Kokemus elämän merkityksellisyydestä on hyvin henkilökohtainen: yksilökohtaiset merkityslähteet rakentuvat muun muassa itsensä toteuttamisen mahdollisuudesta, hyvinvoinnista, ihmissuhteiden verkostoon kuulumisen kokemuksesta sekä omien elämänarvojen seuraamisesta. Erilaiset elämän koettelemukset kuten sairastuminen, työttömyys tai epävarmalta näyttävä tulevaisuus ovat omiaan aiheuttamaan merkityksen kokemuksen horjumista ihmiselämässä. (ks. Saarelainen, 2017; Park, 2013; Schnell, 2009.)

Tämä artikkeli tarkastelee elämän merkityksellisyyden kokemusta erityisesti neljässä Euroopan maassa koronaviruspandemian (COVID-19) ensimmäisen aallon aikana keväällä 2020.<sup>1</sup> Kansainvälinen tutkimushanke Meaning in the Times of Pandemic perehtyi erityisesti suomalaisten, puolalaisten, italialaisten ja espanjalaisten kokemuksiin elämän merkityksellisyydestä ja uskonnollisten selviytymiskeinojen aktivoitumisesta.

Hankkeen neljä maata valittiin sen mukaan, että maiden pandemiatilanne edustaisi erilaisia eurooppalaisia tilanteita. Lisäksi tavoitteena oli valita maita, joissa vastaajien uskonnollinen konteksti olisi toisistaan poikkeava. Aineistonkeruun aikana pandemian levinneisyys oli laajimmillaan Espanjassa ja Italiassa, Puolan ja Suomen pandemiatilanteiden ollessa edellisiä selkeästi maltillisempia (ECDC, 2020, tartuntaluvut 15.4.2020). Koronatartunta ja -kuolleisuusluvut poikkesivat tutkimuksen neljässä päämaassa huomattavasti toisistaan, kuten seuraava Taulukko 1 osoittaa.

Maa	Tartuntojen määrä	Kuolleiden määrä
Espanja	4 424	787
Italia	2 972	604
Puola	268	18
Suomi	97	5

Taulukko 1. Koronatartuntojen ja raportoitujen kuolemien määrä 1. aallon aikana.

Ensimmäinen tutkimushypoteesimme olikin, että koronapandemia horjuttaa elämän merkityksellisyyden kokemusta etenkin niissä maissa, joissa virus on levinnyt eniten. Toiseksi lähdimme oletuksesta, että koronapandemian vuoksi myös ikäihmisten merkityksellisyyden kokemus on horjunut, sillä eristystoi-

met ikääntyvien terveyden suojelemiseksi olivat järeät (ks. Brook & Jackson, 2020).

Myös uskonnollisessa kontekstissa vallitsee neljän tutkimuksen päämaan välillä erilaisuutta: suomalaisten suurin kirkkokunta on luterilaisuus, mutta muissa maissa valtaosa kirkon jäsenistä kuuluu katoliseen kirkkoon. Laaja eurooppalainen arvotutkimus (European Values Study) osoittaa, että 80 prosenttia puolalaisista ja 66 prosenttia italialaisista määrittelee olevansa melko tai erittäin uskonnollisia, kun taas espanjalaiset (40 %) ja suomalaiset (35 %) määrittelevät itsensä uskonnolliseksi harvemmin. Myös uskonnollinen osallistuminen on puolalaisten keskuudessa erityisen vahvaa, sillä puolet arvotutkimuksen vastaajista (50 %) ilmoitti osallistuvansa uskonnolliseen tilaisuuteen tai palvelukseen keskimäärin kerran viikossa. Uskonnollinen osallistuminen muissa maissa on selkeästi vähäisempää (Italia 28 %; Espanja 18 %; Suomi 5 %). Myös usko Jumalaan vaihtelee, sillä suomalaiset raportoivat vähiten uskoa Jumalaan (61 %), mutta muissa maissa jumalauskoa esiintyy enemmän (espanjalaisista 70 %, italialaisista 84 % ja puolalaista 93 % ilmoitti uskovansa Jumalaan). (EVS, 2020.) Koska useat tutkimukset ovat osoittaneet, että uskonnolliset elämänhallintakeinot aktivoituvat usein elämänkriisissä (ks. artikkelin teoreettinen viitekehys), kolmas tutkimushypoteesimme oli, että löydämme korrelaation uskonnollisuuden ja elämän merkityksellisyyden välillä.

Perustuen edellä esitettyihin huomioihin koronan levinneisyydestä, ihmisten uskonnollisuudesta ja tutkimusryhmämme hypoteeseista, tämä artikkeli vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten elämän merkityksellisyys koettiin ensimmäisen korona-aallon aikana?
2. Millainen on uskonnollisuuden ja elämän merkityksellisyyden suhde?
3. Mitä selittäviä muuttujia elämän merkityksellisyyden kokemukselle löytyy?

Tutkimushankkeessa uskonto ymmärretään pyhyyteen liittyvänä tarkoituksen etsimisenä. Uskonnolla on prosessuaalinen luonne: uskonnollisessa etsinnässä ihminen etsii ja rakentaa suhdettaan kohti Jumalaa tai korkeinta voimaa. (ks. Pargament, 1997:32.) Hengellisyys ymmärretään laajana käsitteenä ja sillä tarkoitetaan uskonnollista tai uskonnosta riippumatonta pyhyiden tai elämän merkityksen tavoittelua (esim. Nolan ym., 2011).

## Teoreettinen viitekehys

Uskonto itsessään koetaan harvoin elämän merkityksenä (ks. Delle Fave ym., 2011). Tästä huolimatta kriisien ja elämänmuutosten keskellä uskonnolliset ja hengelliset aspektit ovat omiaan aktivoitumaan (esim. Pargament, 1997; Ganzevoort, 1998a; 1998b). Uskontopsykologi Kenneth I. Pargament on osoittanut lukuisissa tutkimuksissaan, että haasteiden kohtaamisessa uskonnolla ja hengellisyydellä voi olla monenlaisia elämänhallintaa edistäviä aspekteja. Uskonto ja hengellisyys voivat vahvistaa merkityksellisyyskokemusta kriisin aikana ja lisätä kontrollin tunnetta uhkaavassa elämäntilanteessa (Pargament, 1997; Park, 2013). Uskonto voi tuoda lohtua ja läheisyyden kokemusta toisaalta Jumalaan/transsendenttiin, toisaalta muihin ihmisiin. Lisäksi uskonto voi vahvistaa elämässä tapahtuvaa muutosprosessia (Pargament, 1997).

Uskonto muodostuu tyypillisimmin positiiviseksi voimavaraksi sellaisille henkilöille, 1) joille uskonto on muodostunut henkilökohtaisesti tärkeäksi osaksi arvojärjestelmää, 2) jotka ovat muodostaneet turvallisen kiintymyssuhteen Jumalaan, ja 3) jotka käyvät kirkossa säännöllisesti. Lisäksi näyttää siltä, että mitä vaativampi elämäntilanne on käsillä, sen vahvempi mahdollisuus uskonnolla ja hengellisyydellä on toimia elämänhallinnan tukena. On kuitenkin huomion arvoista, että uskontokuntien välillä on havaittu eroja siinä, miten uskonnollinen elämänhallinta on avuksi: esimerkiksi Tix ja Frazier (1998) raportoivat, että vakavan sairauden yhteydessä protestanteille uskonnollisuus toi enemmän tukea kuin katolilaisille. (ks. myös Pargament ym., 2005.)

Toisaalta uskonnollisuus ja hengellisyys kätkevät sisälleen myös negatiivisen puolen: uskonnolliset ja hengelliset kamppailut aiheuttavat ihmiselle stressiä ja ahdistusta (esim. Exline ym., 2014; Pargament, 1997; Saarelainen, 2017). Hengelliset haasteet ovat osin yhteydessä epävarmuutta sisältävään jumalasuhteeseen: kärsimyksen keskellä Jumala voi näyttäytyä epäluotettavana tai saada rankaisijan hahmon. Toisille haasteeksi voivat muodostua eroavaisuudet oman maailmakuvan ja yhteisöllisesti hyväksytyjen uskonnollisten arvojen välillä. (Abu-Raiya ym., 2015; Exline ym., 2014; Exline, 2013; Pargament ym., 2005.) Toisin sanoen ihmisen uskonnolliset elämänhallintakeinot saattavat sisältää myös kamppailuja ja hengellisiä haasteita. Myös nämä negatiiviset ilmentymät ovat osa elämäntapahtumien uskonnollista tulkintaa. (Exline ym., 2011; Weber ym., 2012.)

Voidaksemme ymmärtää elämän merkityksellisyyden kokemusta koronapandemian aikana, meillä tulee olla monipuolista tietoa myös siihen kytkeytyvistä uskonnollisista ja hengellisistä aspekteista. Teoreettinen keskustelu elämän merkityksellisyydestä pitää sisällään kolme näkökulmaa: merkityslähteet, merkityksellisyyden kokemuksen ja merkityksen kriisin (Baumeister, 1991; Schnell, 2009; Cottam, 2011.) Uskonnolliset selitysmallit ja arvot voivat osaltaan linkittyä kaikkiin näihin osa-alueisiin (esim. Pargament, 1997; Park, 2013).

Merkityslähteet ovat yksilöllisiä tekijöitä, jotka muodostuvat yksilön tavoitteista, arvoista, itsensä toteuttamisesta sekä itsearvostuksesta. Henkilökohtaisilla arvoilla, uskomuksilla ja rituaaleilla, joilla merkityksellisyyden kokemusta vahvistetaan, on keskeinen asema ihmisen kokiessa elämänsä merkitykselliseksi: merkityslähteiden tasapaino tuottaa ihmiselle kokemuksen merkityksellisyydestä. (Schnell, 2009; DeMarinis, 2011.) Kokemus merkityksellisyydestä saattaa kuitenkin horjua elämän muutosten tai kriisien vuoksi. Kun olemassa olevien merkityslähteiden tasapaino joutuu vaakalaudalle, käynnistyy merkityksen etsimisen prosessi. Tässä prosessissa ihminen pyrkii rakentamaan ja etsimään uusia merkityslähteitä. Usein myös olemassa olevista, toimivista merkityslähteistä tulee entistä keskeisempiä. (Baumeister, 1991; Schnell, 2009; Cottam, 2011; Park, 2013.)

## Aineisto ja vastaajat

Tutkimus toteutettiin sähköisen kyselyn avulla. Kyselyn mittaristo muodostui 68 väittämästä, jotka oli valittu seuraavista validoiduista mittaristoista:

- Uskonnollista kokemusta tarkastelevasta Religions universal grammar -mittaristosta (ks. Oviedo & Canteras, 2013), 24 väittämää
- Empatiaa ja myötätuntoa mittaavasta Compassion on Theodizee question -mittaristosta (Oviedo & Torrelba, 2019), 4 väittämää
- Elämän merkitystä ja tarkoitusta mittaavasta Sources of Meaning and Meaning in Life (Schnell, 2009), 19 väittämää
- Uskonnollisia elämäntalenteita mittaavasta Brief RCOPE-mittaristosta (esim. Pargament ym., 2011), 4 väittämää

Näiden väittämien lisäksi tutkimustiimi sanoitti 17 väittämää, joiden perusteella tarkasteltiin koronapandemian selittämistä ja kokemuksia vallitsevasta

tilanteesta. Kysely julkaistiin italian, espanjan, puolan ja suomen kielillä. Lajaan osallistujajoukon tavoittamiseksi kysely julkaistiin myös englanniksi.

Sähköinen kysely toteutettiin huhtikuussa 2020. Tänä aikana lomakkeille rekisteröityi yhteensä 1178 vastausta, joista 136 englanninkieliselle, 390 suomenkielisellem, 249 espanjankieliselle, 216 puolankieliselle ja 187 italiankielisellem kyselylomakkeelle. Kysely oli avoimesti saatavilla erilaisten sosiaalisen median kanavien kautta. Tällöin aineisto muodostui ns. itse valikoituvasta näytteestä (ks. Vehkalahti, 2008). Suomalaisten suhteellisen suuri määrä vastaajajoukossa selittyy sillä, että sekä media että hiippakunnat kiinnostuivat tutkimuksesta, joten tieto kyselystä levisi nopeasti eri kanavissa.

Kaikki viisi, eri kielistä aineistoa muokattiin taustamuuttujien osalta siten, että sanalliset ilmaisut (esim. synnyinmaa ja koulutus) yhdenmukaistettiin englanninkielisiksi. Sen jälkeen aineistot yhdistettiin yhteen Excel-tiedostoon, jossa taustamuuttujien sanalliset ilmaisut koodattiin numeerisiksi (esim. sukupuoli muuttujassa mies = 1 ja nainen = 2). Lopuksi yhtenäinen, uudelleen koodattu aineisto siirrettiin havaintomatriisiksi SPSS Statistics -ohjelmaan, jossa aineistosta vielä poistettiin kaikki täysin tyhjiksi jääneet vastaukset ennen varsinaisia analyysejä. Tutkimusaineiston lopullinen, analyyseissa käytetty koko oli 1162 havaintoyksikköä (N = 1162).

Vastaajien taustatietoja kartoitettiin kyselylomakkeella iän, sukupuolen, uskonnon, koulutustason, synnyinmaan sekä vastaamishetken asuinmaan osalta. Näitä taustamuuttujia käytettiin avuksi aineiston analyyseissä mahdollisten tilastollisesti merkitsevien yhteyksien löytämiseksi. Taustamuuttujien jakauma ei lopullisessa aineistossa ollut kovin tasainen: peräti 70 prosenttia vastaajista oli naisia, kun taas miehiä oli vain noin 28 prosenttia ja sukupuolensa ilmoittamatta jättäneitä kaksi prosenttia. Muu-valintoja aineistossa ei ollut lainkaan, joten kaikki sukupuoleen perustuvat vertailut suoritettiin ainoastaan mies- ja naisvastaajien välillä. Ikäjakaumassa huipun puolestaan muodostivat 46–65-vuotiaat vastaajat (n=389, 34 %), ja vastaajien keski-ikä olikin noin 42 vuotta. Hieman yli kymmenesosa vastaajista oli puolestaan 20-vuotiaita tai sitä nuorempia (n=129, 11 %), viidennes 21–30-vuotiaita (n=237, 20 %), reilu viidennes 31–45-vuotiaita (n=272, 23 %) ja hieman alle kymmenesosa joko 66-vuotiaita tai sitä vanhempia (n=108, 9 %). Vain kaksi prosenttia kaikista vastaajista oli jättänyt ikänsä ilmoittamatta.

Valtaosa kyselyyn vastanneista oli sekä kotoisin että asui vastaamishetkellä jossakin tutkimuksen neljästä päämaasta: Suomessa, Espanjassa, Italiassa

tai Puolassa. Etenkin englanninkieliselle kyselylomakkeelle oli kuitenkin tal-  
lentunut vastauksia eri puolilta maailmaa, sillä Suomen, Espanjan, Italian ja  
Puolan lisäksi synnyinmaaksi oli ilmoitettu 54 ja vastaushetken asuinmaaksi  
33 eri valtiota. Frekvenssit näissä maissa olivat hyvin pieniä – useimmiten vain  
yhden vastaajan luokkaa – mutta kyselyn voitaneen yhtä kaikki sanoa tavoit-  
taneen ihmisiä laajalti paitsi eri kulttuureista myös eri asteisesti pandemiasta  
kärsivistä maista. Vastaajien synnyin- ja asuinmaat koodattiin jatkoanalyysija  
varten neljään luokkaan: Suomi, Espanja, Italia, Puola sekä ”muu”. Kokonai-  
saineistossa noin joka kolmas vastaajista oli kotoisin Suomesta (n=388, 33 %),  
hieman alle viidennes Puolasta (n=211, 18 %), joka viides Espanjasta (n=232,  
20 %), noin 14 prosenttia Italiasta (n=158) ja noin 15 prosenttia joko jostakin  
muusta maasta tai vailla vastausta (n=173). Vastaushetken asuinmaan osal-  
ta frekvenssijakauma oli melko samanlainen: Suomi 33 prosenttia (n=388),  
Puola 18 prosenttia (n=211), Espanja 21 prosenttia (n=241), Italia 17 pro-  
senttia (n=196) ja muu maa tai ei vastausta 11 prosenttia (n=126). Etenkin  
tutkimuksen päämaiden todellisia asukaslukuja ajatellen on huomioitava, et-  
teivät frekvenssijakaumat vastaa todellisuutta suhteessa toisiinsa. Suomalais-  
ten edustaessa merkittävää osaa vastaajajoukossa, on tuloksia tulkittaessa hu-  
mioitava, että suomalaisten vastaajien määrä on suhteellisen suuri. Vastaajien  
taustamuuttajat on koottu seuraavaan Taulukkoon 2.

Sukupuoli	Mies	Nainen	Muu/ei vastausta			
	28	70	2			
Ikä	20 tai vähemmän	21–30	31–45	46–65	66 tai enemmän	Ei vastausta
	11	20	23	33	9	2
Koulutustaso	Peruskoulu	Lukio tai 2. asteen koulutus	Yliopisto tai korkeakoulu	Ei vastausta		
	2	22	75	1		
Asuin maa	Suomi	Puola	Espanja	Italia	Muu/ei vastausta	
	33	18	21	17	11	
Uskonnollinen affiliaatio	Uskonto- kuntaan kuuluva	Ei uskon- nollinen	Hengellinen mutta ei uskonnollinen			
	78	15	6			

Taulukko 2. Vastaajien taustamuuttajat.

Taustamuuttujien uskonto-osiossa oli alkuperäisellä kyselylomakkeella useita eri vaihtoehtoja, joissa suurimmat maailmanuskonnot olivat edustettuina – lisäksi kristinusko oli eroteltu jäsenmääriltään suurimpiin suuntauksiin. Näiden lisäksi vastaajien oli mahdollista valita vaihtoehto ”Muu uskonto”, ”Ei uskonnollinen” tai ”Hengellinen, mutta ei uskontokunnan jäsenyyttä.” Valtaosa vastaajista oli joko katolisia tai luterilaisia kristittyjä, ei-uskonnollisia tai uskontokuntaan kuulumattomia hengellisiä. Tämän vuoksi taustamuuttuja päädyttiin koodaamaan jatkoanalyysija varten kolmeluokkaiseksi: ”Uskontokuntaan kuuluva” sisälsi kaikki mahdolliset uskonnot ja uskontokunnat, ”Ei uskonnollinen” sisälsi sekä tyhjä vastaukset että ei-uskonnolliseksi itsensä ilmoittaneet ja ”Hengellinen, mutta ei uskontokunnan jäsenyyttä,” johon luokituitivat juuri kyseisen vaihtoehdon valinneet vastaajat. Selkeä enemmistö vastaajista kuului uskontokuntaan (n=911, 78 %); ei-uskonnollisia oli noin 15 prosenttia (n=176) ja uskontokuntaan kuulumattomia hengellisiä noin seitsemän prosenttia (n=75). Luokat muodostuivat sen mukaan, että vastaajien oli mahdollista valita omaan kirkkokuntaan kuuluminen maailman uskontojen listalta, minkä lisäksi vaihtoehtoina olivat valittavissa myös ”ei uskonnollinen” ja ”hengellinen, mutta ei uskontokunnan jäsenyyttä”.

Koulutustason osalta vastaajajoukko painottui selvästi korkeakoulutuksen puolelle: hieman vajaa neljäsosa oli saanut korkeintaan toisen asteen koulutuksen (n=274, 22 %); heistä pari prosenttia (n=20) ilmoitti käyneensä ainoastaan peruskoulun. Kolme neljästä vastaajasta oli korkeasti kouluttautunut (n=873, 75 %), ja vain noin prosentin verran (n=15) oli jättänyt kokonaan kertomatta koulutustasonsa. Selkeä korkeakouluttautuneisuuden aste tulee huomioida tulosten tarkastelussa.

## Aineiston analyysi

Kokonaisuudessaan määrällinen tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin SPSS Statistics -ohjelman sekä lisäksi Microsoft Excelin avulla.

### Faktorianalyysi

Aineiston analysointi aloitettiin eksploratiivisella faktorianalyysillä, johon sisällytettiin kaikki 68 muuttujaa, jolloin oli mahdollista tarkastella aineiston piilomuuttujia ja muuttujien välisiä korrelaatioita (Principal Axis Factoring sekä Varimax-rotatio) (Nummenmaa, 2004, 333; faktoreiden latauksista, ks.



Anthony ym., 2015:42). Faktorianalyysi toistettiin yhä uudelleen joka kerta, kun yksikin muuttuja ei vastannut tutkimukseen valittuja raja-arvoja. Analyysissä muodostui kymmenen faktoria, joiden ominaisarvo ylitti yhden ( $> 1$ ) ja ne otettiin jatkoanalyysiin mukaan.

Jokainen kymmenestä faktorista nimettiin sen mukaan, minkälaista tapaa pandemianaikaiselle merkityksen kokemiselle niiden katsottiin sisältävänsä muuttujien perusteella edustavan. Tässä artikkelissa tarkastellaan erityisesti faktoria F2, Merkityksellisyys. Faktori sai nimensä sille voimakkaan positiivisesti tai negatiivisesti latautuneiden muuttujien perusteella: positiivisesti latautuivat muuttujat v46 (Olen elänyt täyttä elämää) sekä v20 (Olen kyennyt säilyttämään mielenrauhan) ja negatiivisesti muuttujat v51 (Elämäni vaikuttaa merkityksettömältä) sekä v53 (Kun ajattelen elämäni merkitystä, koen vain tyhjyyttä). Näiden neljän muuttujan vaihtelut korreloivat siis keskenään melko voimakkaasti joko positiivisesti tai negatiivisesti. Väittämien katsottiin yhdessä kuvaavan piilevää ominaisuutta, jossa vastaajat ovat koronapandemian aikana kokeneet eläneensä täyttä elämää ja kyenneensä säilyttämään mielenrauhansa; samaan aikaan väittämät elämän merkityksettömyyden ja tyhjyyden kokemuksista eivät ole juurikaan kuvanneet vastaajien kokemuksia. Niinpä faktorille ja sen myötä summamuuttujalle numero kaksi päädyttiin antamaan nimi Merkityksellisyys (Meaningfulness), sillä suuren arvon kyseisessä summamuuttujassa tulkittiin kuvastavan kokemusta elämän täydellisestä merkityksellisyydestä korona-aikana ja päinvastoin. Liite 1 kokoa analyysissä syntyneet faktorit.

Jatkoanalyysiin valittujen faktoreiden pohjalta muodostettiin summamuuttujia, joiden mitta-asteikko noudatti alkuperäistä asteikkoa (arvo 1 = Täysin eri mieltä ... arvo 5 = Täysin samaa mieltä) (ks. Summamuuttujan muodostus KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto, 2009; 2012). Kutakin summamuuttujaa tarkasteltiin suhteessa taustamuuttujiin sen selvittämiseksi, esiintyisikö niiden välillä tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Iän, sukupuolen, uskonnon, koulutustason sekä synnyin- ja asuinmaan lisäksi väittämää 11 (Osallistun kirkolliseen messuun tai muihin uskonnollisiin juhliin, jatkossa v11) käytettiin jatkoanalyysissa yhtenä taustamuuttujista. Sen avulla tarkasteltiin, ilmeneekö aktiivisuudella uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistumisessa tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä merkityksellisyyden kokemukseen koronapandemian aikana.

Keskiarvovertailussa taustamuuttujien välillä käytettiin moniluokkaisten riippumattomien muuttujien välisiin vertailuihin yksisuuntaista varianssianalyysia, jonka yhteydessä tehdyissä Post hoc -testeissä käytettiin LSD-testiä. Näin saaduille p-arvoille laskettiin vielä Bonferroni-korjaukset (ks. Nummenmaa, 2004, 195–196). Vertailtaessa summamuuttujien keskiarvoja kaksiluokkaisten riippumattomien muuttujien, tämän tutkimuksen tapauksessa sukupuolen ja koulutustason, perusteella käytettiin riippumattomien otosten t-testiä.

## Regressio- ja korrelaatioanalyysi

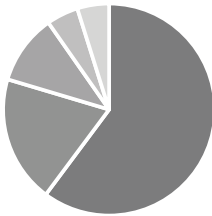
Lineaarisen regression (Stepwise) avulla pyrittiin selvittämään, millaisia ennustavia tekijöitä aineistosta löytyy selittämään summamuuttujien kuvaamaa merkityksellisyyden kokemisen tapaa. Riippumattomat muuttujat valittiin tarkasteluun sen mukaan, minkä summa- ja taustamuuttujien välillä oli ilmennyt tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita tai keskiarvoeroja. Mikäli sekä muuttuja v11 että summamuuttuja Uskonnollinen sitoutuneisuus olivat korreloineet riippuvana muuttujana tarkasteltavan summamuuttujan kanssa tilastollisesti merkitsevästi, sisällytettiin regressioanalyysiin vain niistä voimakkaammin korreloinut (ks. Liite 1, uskonnollisen sitoutumisen sisältämät väittämät Factor 1). Näin meneteltiin sen vuoksi, että selittävien muuttujien välillä ei tulisi regressiomallissa olla voimakkaita keskinäisiä korrelaatioita (Nummenmaa, 2004:311); muuttujat v11 ja Uskonnollinen sitoutuneisuus puolestaan korreloivat keskenään huomattavan voimakkaasti ( $r = .809$ ,  $p = .000$ ). Kaikki laatueroasteikolliset muuttujat (sukupuoli, koulutus, uskonto sekä synnyin- ja asuinmaa) koodattiin ennen regressioanalyysia ns. Dummy-muuttujiksi (ks. Nummenmaa, 2004:313–314).

Summa- ja taustamuuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin korrelaatio (Pearson) ja regressioanalyysin sekä keskiarvovertailujen avulla. Tämän tutkimuksen tuloksissa suurin yksittäinen korrelaatiokerroin oli suuruudeltaan 0.3. Artikkelissa esitettävät tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot olivat tulkinnallisesti mielekkäitä paitsi aineiston myös aiemman tutkimuksen ja teoriapohjan valossa (ks. Nummenmaa, 2004:270–280, vahvuuksien tulkitsemisesta). Tällöin tulosten tulkinnassa oli mahdollista huomioida moninaisesti ne tekijät, jotka vaikuttavat vastaajien kokemukseen elämän merkityksellisyydestä.

## Elämän merkityksellisyden vahvuus ensimmäisen korona-aallon aikana

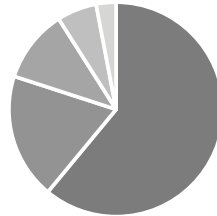
Katsottaessa tarkemmin Merkityksellisyys-summamuuttujan neljää alkupe-  
räistä muuttujaa, huomataan, että merkityksen kriisin raportoiminen vastaa-  
jien keskuudessa oli verrattain vähäistä. Asettamalla vastausten jakautumi-  
nen kuvioon, näkyy myös se, että vastaukset kahteen kysymykseen ovat lähes  
identtiset. Kuviot havainnollistavat sen, että yli puolet vastaajista on vastannut  
”täysin eri mieltä” väittämien kanssa, joissa on tiedusteltu elämän tyhjiyttä ja  
merkityksettömyyttä. Kun huomioidaan myös vastaukset ”eri mieltä,” selviää,  
että yli 70 prosenttia vastaajista on kokenut päinvastoin: elämä ensimmäisen  
korona-aallon aikana ei ole ollut tyhjää, eikä merkityksetöntä (ks. Kuvio 1).

Ajatellessani elämäni,  
löydän vain tyhjiyttä (v53)



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

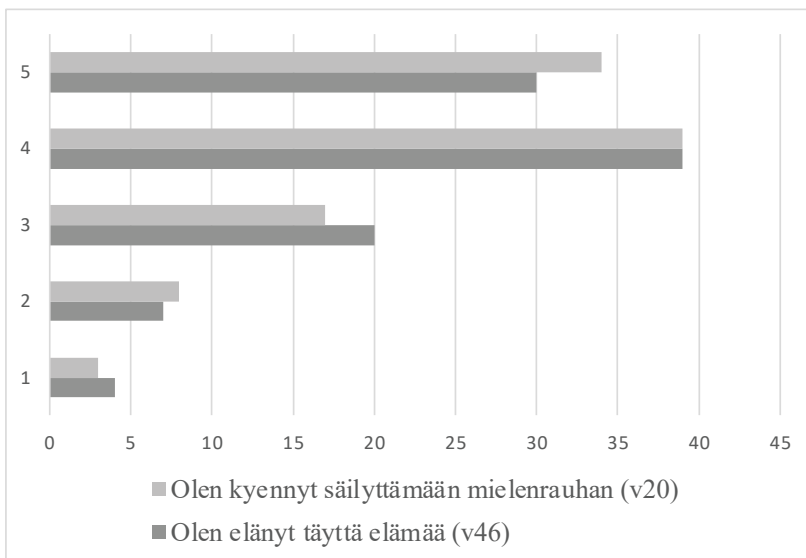
Elämäni vaikuttaa  
merkityksettömältä (v51)



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

Kuvio 1. Vastausten jakautuminen elämän tyhjiyttä ja merkityksettömyyttä  
mittaaviin väittämiin. Arvoasteikossa 1= täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa  
mieltä.

Elämän tyhjiyden (8 %) tai merkityksettömyyden kokemuksia (9 %) näiden  
kahden muuttujan kohdalla raportoi alle kymmenes vastaajista. Näiden kysy-  
mysten kohdalla noin viidennes asetti itsensä neutraaliin asemaan. Vastaavasti  
positiivisia kokemuksia elämän merkityksellisyydestä havainnoidaan niiden  
muuttujien kohdalla, jotka tarkastelevat mielenrauhan säilymistä ja kokemus-  
ta täyden elämän elämisestä kuten seuraava Kuvio 2 osoittaa.

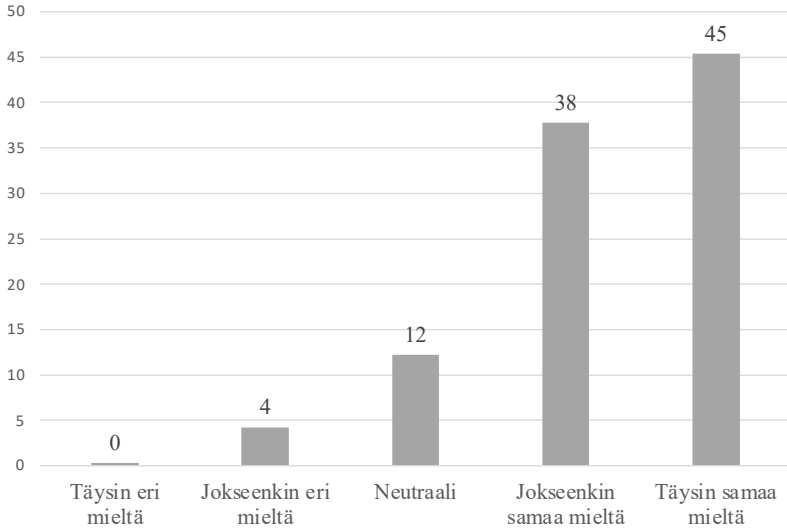


Kuvio 2. Vastausten jakautuminen mielenrauhaa ja elämän täyttä mittaaviin väittämiin.

Vastaajista lähes 75 prosenttia ilmoitti säilyttäneensä mielenrauhan, alle viides (17 %) paikansi itsensä neutraaliin asemaan ja reilu kymmenes (11 %) raportoi mielenrauhan horjumisesta. Täyttä elämää puolestaan kuvasi elävänsä 69 prosenttia vastaajista. Sitä vastoin viides (11 %) vastasi olevansa muuttujan kanssa eri mieltä.

Tarkastellessa faktorianalyysin perusteella muodostunutta Merkityksellisyys-summamuuttujaa (Kuvio 3) – joka on pidemmälle analysoitu tutkimustulos edellä kuvatuista neljästä muuttujasta – huomataan, että valtaosa kyselyyn vastanneista oli summamuuttujan perusteella joko täysin tai jokseenkin samaa mieltä (n = 964, 83 %) merkityksellisyyden kokemuksen kanssa. Valtaosa vastaajista raportoi kokevansa elämänsä merkitykselliseksi ensimmäisen korona-aallon aikana. Hieman reilu kymmenesosa vastaajista sijoittui summamuuttujassa keskimmaiseen, neutraalia suhtautumistapaa (ei samaa eikä eri mieltä) kuvastavaan luokkaan (n = 142, 12 %). Eri mieltä merkityksellisyyden kokemuksista olleiden vastaajien joukko jäi hyvin pieneksi: vain nelisen prosenttia oli jokseenkin eri mieltä (n = 49) ja neljän henkilön nollaan

prosenttiyksikköön pyöristetty joukko täysin eri mieltä. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella koronapandemiasta huolimatta elämän merkityksellisyyden kokemus oli vahvaa: vastaajien keskiarvo välillä 1–5 oli 4.2.



Kuvio 3. Merkityksellisyys-summamuuttujan prosenttijakaumat.

Merkityksellisyys-summamuuttujan havaittiin korreloivan tilastollisesti merkitsevästi kaikkien muiden faktorianalysissä muodostuneiden summamuuttujien kanssa. Uskonnollinen sitoutuneisuus, empatiakyky, omasta psykofyysisestä terveydestä huolehtiminen, transsendentin ulottuvuudet, humanistiset arvot, kriisin näkeminen opettavaisena kokemuksena sekä kokemukset pyhydestä tukivat kaikki elämän merkityksellisyyden kokemusta tilastollisesti merkittävästi. Tilastollisesti merkittävä negatiivinen korrelaatio löytyi Merkityksellisyyden ja Jumalan hylkäämäksi tulemisen kokemusten välillä. Toisin sanoen, mitä vahvemmin vastaajat kokivat tulleen Jumalan hylkäämiksi, sitä heikompi oli heidän kokemuksensa elämän merkityksellisyydestä (ks. Taulukko 3.).

	Korrelaatio- kerroin (r)	Regressio- kerroin (β)
Uskonnollinen sitoutuneisuus (F1)	.3***	.15***
Empatia (F3)	.17***	.08**
Psykofyysinen terveys (F4)	.13***	
Hylkääminen (F5)	-.29***	-.3***
Transendentti (F6)	.23***	
Humanismi (F7)	.22***	.14***
Kriisistä oppiminen (F8)	.12***	
Pyhät arvot (F9)	.28***	.12***
Jooga & meditaatio (F10)	.06*	
Koulutus	.17***	-.07**
Ikä	.27***	.17***
Uskonnollinen aktiivisuus (v11)	.25***	

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Taulukko 3. Summamuuttujien korrelaatio- ja regressiokertoimet suhteessa Merkityksellisyys -summamuuttujaan.

Poikkeuksen edellä esiteltyjen korrelaatioanalyysistä saatujen tilastollisesti merkittäviin tuloksiin muodostaa Jooga & meditaatio ja Merkityksellisyys-summamuuttujien välinen korrelaatio. Korrelaatio summamuuttujien välillä on varsin heikko ja tilastolliselta merkitsevyydeltään muita huomattavasti alhaisempi. Kokonaisaineistossa joogaa ja meditaatiota harrastavien määrä oli niin pieni, että se on saattanut osaltaan vaikuttaa tulokseen. Tämän vuoksi joogan & meditaation ja merkityksellisyyden välistä suhdetta on vaikea luotettavasti arvioida tämän tutkimuksen perusteella.

Tutkimuksessa havaittiin, etteivät mies- ja naisvastaajien kokemukset elämän merkityksellisyydestä koronapandemian aikana eronneet tilastollisesti merkittävästi toisistaan. Toisaalta kuitenkin naiset raportoivat miehiä enemmän empaattisuutta (ks. Seryczyńska ym., 2021): empaattisuuden ja merkityksellisyyden välinen positiivinen korrelaatio vahvistettiin tässä osatutkimuksessa.

## Uskonnollisuuden ja merkityksellisyden yhteys

Tarkastellessamme vastaajien uskonnollista osallistumista (v11) taustamuuttujana Merkityksellisyyteen, havaitsimme, että osallistumisaktiivisuus on tutkimustulosten mukaan positiivisesti yhteydessä kokemukseen elämän merkityksellisyydestä ( $r = .25, p = .000$ ). Mitä useammin vastaajat osallistuivat messuun tai muihin uskonnollisiin juhliin, sitä vahvemmin he kokivat elämänsä merkitykselliseksi pandemian alkuaikana.

Positiivinen yhteys ilmeni myös merkityksellisyyden kokemuksen ja Uskonnollinen sitoutuneisuus -summamuuttujan välillä tehdyssä korrelaatioanalyysissä. Näiden lisäksi uskonto-taustamuuttujan perusteella muodostettu uskonnollisuusmuuttuja, jossa vastaajat jaoteltiin joko itsensä uskontokuntaan kuuluvaksi, ei-uskonnollisiin tai uskontokuntaan kuulumattomiin hengellisiin, vaikutti elämän merkityksellisyyden kokemuksen taustalla ( $F_{2,1156} = 18.57, p = .000$ ). Uskontokuntaan kuuluvien vastaajien keskiarvo oli Merkityksellisyys-summamuuttujan korkein ja erosi tilastollisesti merkitsevästi sekä itsensä ei-uskonnolliseksi ( $p = .000$ ) määrittäneistä että hengelliseksi, mutta ei mihinkään uskontokuntaan kuulumattomaksi ( $p = .006$ ) määrittäneistä vastaajista. Toisin sanoen uskontokuntaan kuuluvat raportoivat elämänsä merkityksellisyyden kaikkein vahvimaksi.

Suurin ero Uskonnollinen sitoutuneisuus -summamuuttujan, uskonnollisuusmuuttujan sekä v11-muuttujan sisältämän informaation välillä on se, että faktorin pohjalta muodostettu summamuuttuja sisältää niin sanottua epäsuoraa piiloinformaatiota aineistosta. Vastatessaan 18 muuttujalle, jotka muodostivat faktorin Uskonnollinen sitoutuneisuus, vastaajat eivät todennäköisesti ole tietoisesti ajatelleet vastaavansa kysymykseen siitä, kuinka uskonnollisesti sitoutuneita katsovat olevansa (ks. F1, Liite 1). Uskonnollisuusmuuttujan ja v11:sta kohdalla tilanne on puolestaan päinvastainen: uskontokuntaan kuuluminen ja uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistumisen aktiivisuus pyydettiin lomakkeella määrittelemään suoraan. Kaikkien kolmen uskonnollisuutta eri tavoin lähestyvän muuttujan positiivinen vaikutus elämän merkityksellisyyden kokemiseen antaa vahvoja syitä olettaa, että vastaajien joukossa uskonnolla on keskeinen merkitys kokemukseen elämän merkityksellisyydestä ainakin koronapandemian kaltaisena aikana.

## Taustamuuttujien ja riippumattomien muuttujien vaikutus elämän merkityksellisyyteen

Analysoidessamme taustamuuttujien (ikä, koulutustaso, synnyinmaa, asuinmaa) ja Merkityksellisyys-summamuuttujan suhdetta, löysimme tilastollisesti merkittäviä positiivisia ja negatiivisia yhteyksiä.

Vastaajien ikä korreloi tilastollisesti merkitsevän positiivisesti Merkityksellisyys-summamuuttujan kanssa ( $r = .27, p = .000$ ). Mitä vanhempi vastaaja oli kyseessä, sitä vahvemmin hän siis koki elämänsä merkitykselliseksi ensimmäisen korona-aallon aikana. Koulutuksella osoittautui olevan vastaavanlainen yhteys sekä korrelaatioanalyysissa ( $r = .17, p = .000$ ) että keskiarvojen vertailuun perustuvassa riippumattomien otosten t-testissä [ $t(1144) = -5,55, p = .000$ ]: korkeampi koulutustaso näkyi vastaajien keskuudessa vahvempana kokemuksena elämän merkityksellisyydestä.

Yksisuuntaisessa varianssianalyysissa havaittiin tilastollisesti merkitseviä ryhmien välisiä eroja myös synnyin- ( $F_{4,1154} = 3.64, p = .006$ ) ja asuinmaan ( $F_{4,1154} = 9, p = .004$ ) osalta. Suomessa syntyneiden vastaajien keskiarvo Merkityksellisyys-summamuuttujassa oli tilastollisesti merkitsevästi korkeampi kuin Puolassa ( $p = .004$ ) ja Espanjassa ( $p = .008$ ) syntyneiden vastaajien, mikä tarkoittaa heidän kokeneen elämänsä pandemian aikana keskimäärin merkityksellisemmäksi kuin Puolassa ja Espanjassa syntyneiden vastaajien. Tulokset osoittivat samaa myös vastaushetken asuinmaan osalta: Suomessa asuneiden vastaajien korkeampi keskiarvo erosi tilastollisesti merkitsevästi Puolassa ( $p = .004$ ) ja Espanjassa ( $p = .008$ ) asuneiden vastaajien keskiarvoista. Tilastollisesti merkittäviä tuloksia ei löydetty Italiassa syntyneiden tai asuvien vastauksista, joten tätä vertailua ei voida Italian osalta tehdä.

Mahdollisia selittäviä tekijöitä vastaajien merkityksellisyyden kokemuksille tutkittiin regressioanalyyseillä, johon sisällytettiin riippumattomiksi muuttujiksi summamuuttujat Uskonnollinen sitoutuneisuus, Empaattisuus, Psykofyysinen terveys, Hylkääminen, Transsendenssi, Humanismi, Opettavainen kriisi, Pyhyys ja Jooga & Meditaatio sekä taustamuuttujat ikä, uskonto, synnyinmaa, asuinmaa ja koulutus. Regressiokertoimia on kuvattu aiemmin Taulukossa 3. Saatua mallia sopi tutkimusaineistoon  $F_{7,1111} = 57.46, p < .000$ , mistä huolimatta jäi selitysasteeltaan melko heikoksi: regressiomallin avulla pystytään siis selittämään vain 26 prosenttia summamuuttujan vaihtelusta. Tulos ei kuitenkaan ole ristiriitainen aineistossa esiintyneiden tilastollisesti merkitsevien korrelaatioiden kanssa, sillä kahden muuttujan välinen korrelaatio



tio ei automaattisesti merkitse sitä, että niiden välillä olisi syy-seuraussuhde. Korrelaatio kuvaa muuttujien samankaltaista tai yhtäaikaista esiintyvyyttä, ei näiden välistä kausaliteettia. (ks. Nummenmaa, 2004:283–284.)

Noin neljänneksen vastaajien merkityksellisyyden kokemusten vaihte-  
lusta selittävän regressiomallin ennustavat tekijät olivat Hylkääminen, Us-  
konnollinen sitoutuneisuus, Humanismi, ikä, Pyhyys, Empatia ja Koulutus.  
Kokemus Jumalan hylkäämäksi tulemisesta on mallin selkeästi voimakkain  
selittäjä. Yhteys on negatiivinen eli vaikutukseltaan kääntäen verrannollinen:  
sen mukaan merkityksellisyyden kokemus ohenee sitä mukaa kuin kokemus  
Jumalan hylkäämäksi tulemisesta voimistuu. Niillä selittäjillä, joiden yhteys  
Merkityksellisyys-summamuuttujaan on positiivinen, on puolestaan suoraan  
verrannollinen vaikutus merkityksellisyyden kokemukseen. Vastaajien uskon-  
nollinen sitoutuneisuus, humanistiset arvot, pyhyden kokemus sekä empaat-  
tisuus olivat tekijöitä, jotka ilmenivät samaan aikaan vahvan merkityksellisyy-  
den kokemuksen kanssa.

Myös iällä ja koulutustasolla osoittautui olevan merkitystä: mitä vanhem-  
pi tai korkeammin koulutautunut vastaaja oli, sitä suuremmalla todennäköi-  
syydellä hän koki elämänsä merkitykselliseksi pandemian alkupuolella. On  
kuitenkin huomattava, että Empaattisuus-summamuuttujan ja koulutustason  
regressiokertoimet olivat muita huomattavasti alhaisemmat; lisäksi ne olivat  
kumpikin tilastollisesti merkitseviä vain tasolla  $p < .01$ .

## **Tulosten tulkinta aikaisemman tutkimuksen ja Suomen evankelis-luterilaisen kirkon auttamistyön näkökulmista**

Tämän artikkelin tehtävänä oli tarkastella elämän merkityksellisyyden koke-  
mista ensimmäisen korona-aallon aikana. Koronapandemian aikainen ih-  
misten tukeminen on suomalaisittain – lainsäädännöllisestä näkökulmasta –  
myös evankelis-luterilaisen kirkon tehtävä. Kirkkolain mukaan (Kirkkolaki  
25:15a) poikkeusaikana kirkon rooli on tarjota psykososiaalista tukea. Kirk-  
kojärjestyksen (4. luku, 3. §) määritelmä diakonian harjoittamisesta ja avun  
antamisesta yhteiskunnan heikoimmassa asemassa oleville saa koronapande-  
mian pitkittyessä uudenlaisia ulottuvuuksia piispa Seppo Häkkisen arvellessa,  
että: ”Monelle kirkon diakonia ja auttamistyö on keskeinen syy kuulua kirk-  
koon. Pandemian jälkeen tämä vahvistuu, jos kirkko pystyy ottamaan kantaa  
yhteiskunnallisesti ja tukemaan kaikkein heikoimpia” (Häkkinen, 2020:134).

Artikkelin tulokset osoittavat, että alussa asetetut tutkimushypoteesimme eivät olleet täysin pitävät. Keskeinen oletus oli, että korona olisi vahingoittanut tai horjuttanut elämän merkityksellisyyden kokemusta ensimmäisen korona-aallon aikana. Artikkelissa esitetyt tulokset merkityksen kokemuksesta ja sen vaihteluista ovat hyvin samankaltaisia kuin muualla maailmassa tehdyt tutkimukset ennen koronaa. Esimerkiksi Damasión ja Kollerin (2014) Brasiliassa toteutetussa tutkimuksessa 80,7 prosenttia vastaajista koki merkityksellisyyttä, 9,6 prosenttia oli eksistentialisesti välinpitämättömiä, 5,7 prosenttia koki merkityksen kriisiä ja 4,0 prosenttia raportoi eksistentialisesta konfliktista. Schnellin (2010) Saksassa toteutetussa tutkimuksessa (N = 603) vastaajista 61 prosenttia koki merkityksellisyyttä, 35 prosenttia eksistentialista välinpitämättömyyttä ja 4 prosenttia merkityksen kriisiä. Toisin sanoen, Schnellin tutkimuksessa merkityksellisyyttä kokevien suhteellinen osuus kaikista vastaajista oli pienempi kuin tässä tutkimuksessa ensimmäisen korona-aallon aikana mitatut kokemukset merkityksellisyydestä. Valtaosan tutkimukseemme vastanneiden kokemukset edustavatkin merkityksen kokemuksen läsnäoloa koronapandemia alkupuolella. (kts. Steger ym. 2008, presence of meaning.) Huomion arvoista kuitenkin on, että tutkimuksessamme käytetty mitta-asteikko (1–5) jättää mahdollisuuden aineiston monitulkintaisuudelle, sillä neutraaleja arvoja ei voida suhteuttaa merkityksen tai merkityksettömyyden kokemuksiin.

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että henkilön on mahdollista kokea merkityksen läsnäoloa tietyllä elämän osa-alueella, vaikka merkityksen etsimisen prosessi olisi käynnissä jollakin toisella osa-alueella (esim. DeZutter, 2013). Tämä selittää sen, että elämän merkityksellisyyden kokemus ensimmäisen korona-aallon aikana vaikuttaa sekä tämän että myös muiden tutkimusten valossa melko stabiililta. Näistä positiivisista merkityksen kokemuksista huolimatta samanaikaisesti koronapandemian on havaittu lisänneen erilaisia pelkoja ja mielenterveyden haasteita. (ks. Pedersen & laCour, 2021; Schnell & Krampe, 2020.)

Lisäksi on havaittu, että merkityksen kriisi itsessään nousi merkittävästi vasta kaksi viikkoa koronasulun jälkeen eikä koronasulun aikana (Schnell & Krampe, 2020). Tiedetään myös, että koronaviruksesta johtuva karanteeni voi aiheuttaa häiritsevää yksilön psykologiselle hyvinvoinnille esimerkiksi post-traumaattisen stressin sekä vaikeiden tunteiden kuten hämmennyksen ja vihan muodossa (Brooks ym., 2020). Myös nämä tulokset viittaavat

siihen, että koronapandemian aiheuttama taakka on pitkäaikaista, ei niinkään välttämättä hetkessä esiin tulevaa. On siis oletettavaa, että esimerkiksi suomalaisten kokemukset ja tuen tarve pitkittyneen koronapandemian aikana ja sen jälkeen ovat vahvempia kuin miltä ne näyttävätyivät ensimmäisen aallon aikana.

Hypoteesi merkityksen kokemuksen vaihtelevuudesta koronalevinneisyyden perusteella vahvistui osin, sillä suomalaisten vahva merkityksen kokemus erosi muiden maiden vastaajien keskuudessa tilastollisesti merkittävästi: suomalaisten vastaajien joukossa merkityksellisyyden kokemus oli vahvempaa kuin muiden vastaajien. Vahvasta merkityksellisyyden kokemuksesta huolimatta Kirkon tutkimuskeskuksen selvitykset osoittivat, että joka kolmannen suomalaisen kuolematietoisuus on lisääntynyt ensimmäisen korona-aallon aikana niin vahvasti, että sen voitiin tulkita kuormittavan arkea merkittävästi. Pandemiatilanne näkyikin nopeasti lisääntyneinä kontaktien määrinä kirkon keskusteluavussa. (Evl, 2020.)

Vaikka yhä harvempi suomalainen kuuluu kirkkoon (vuoden 2020 lopulla evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuului 68,6 %, vastaava luku vuoden 2010 lopulla oli 78,2 % ks. Kirkontilastot, 2010), äkillisten kriisien yhteydessä moni suomalainen kääntyy edelleen henkilökohtaisesti rakentamansa hengellisen arvomaailman puoleen (ks. esim. Saarelainen, 2017). Koronapandemia on osoittanut, että suomalaiset asettivat kirkolle odotuksia yhteiskunnallisesti haastavissa tilanteissa. Huhti-toukokuussa 2020 tehdyt kyselyt osoittavat, että pandemian aikana suomalaiset arvostavat kirkon työssä erityisesti konkreettisia tukitoimia: 80 prosenttia vastaajista ilmoitti, että pitää kirkon auttamistyötä, taloudellista apua ja ruokatukea tärkeänä tai erittäin tärkeänä. (Evl, 2020.)

Diakonian ja kirkon työn näkökulmista erityisen kiintoisaksi nousevat myös uskonnollisuuden, iän ja koulutustason vaikutus elämän merkityksellisyyteen. Hypoteesi uskonnollisuuden ja elämän merkityksellisyyden välillä tutkimuksessamme vahvistui. Vastaajat, joilla oli uskontokunnan jäsenyys, olivat uskonnollisesti sitoutuneita ja osallistuivat uskonnollisiin tilaisuuksiin säännöllisesti, raportoivat vahvempaa merkityksellisyyden kokemusta kuin muut vastaajat. Tämä löydös on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa, mitkä osoittavat, että uskonnollisuuden ja elämän merkityksellisyyden välillä ilmenee positiivinen korrelaatio (esim. Krok, 2015; Steger & Frazier, 2005). Uskonnollisille ihmisille uskonto muodostaa kattavan merkitysjärjestelmän sekä antaa sisältöä ja rakennetta arkielämään: se voi tarjota yksilölle globaaleja

uskomuksia ja sisällöllisiä tavoitteita elämään. Näin uskonnollisille ihmisille uskonto tarjoaa erilaisia näkökulmia ja tukea sekä arjessa että kriisitilanteissa. (Park, 2013:363; Pargament, 1997; Baumeister, 1991.) Ne henkilöt, joille uskonnollisuus on keskeinen osa arvojärjestelmää saavat tukea merkityksellisyyden kokemukseensa uskonnollisesta osallisuudesta. Koronan jäädessä pitkäaikaiseksi yhteiskunnalliseksi tekijäksi, olennaista onkin, että kirkko pystyy jatkossakin tavoittamaan ne henkilöt, joille oma hengellinen yhteisö vahvistaa arjessa kuulumisen kokemusta.

Tutkimustulosten yleistettävyyttä arvioitaessa on huomioitava, että lähes kolmannes vastaajista oli suomalaisia. Lisäksi keskimääräinen vastaaja oli hyvin uskonnollinen. Nämä molemmat tulokset selittyvät aineistonkeruun tavalla: sosiaalisen median välityksellä levinnyt osallistumispyyntö herätti Suomessa enemmän kiinnostusta kuin muissa maissa, minkä lisäksi monet hiippakunnat jakoivat osallistumispyyntöä omien sosiaalisten median kanaviensa välityksellä. Tulokset kuitenkin antavat osviittaa siitä, että uskonnollisuudella ja hengellisyydellä ilmeni vaikuttavuutta ensimmäisen korona-aallon aikana: uskonnon positiiviset sekä haastavat elementit tulivat aineistosta selkeästi esille.

Tutkimuksemme tulokset antavat osviittaa myös siitä, että uskonnollisuus ei aina näyttäydy vain voimavarana. Hengellistä kipua ja ahdistusta voi ilmentyä, jos ihmisen suhteessa Jumalaan ilmenee vaikeita tunteita tai jos, yksilö kohtaa negatiivisia kokemuksia omassa uskonnollisessa yhteisössä. Yhtä lailla hengellisen kivun lähteitä voivat olla myös moraaliin liittyvät kysymykset omasta syyllisyyden tunnosta tai elämän perimmäiseen tarkoitukseen liittyvät kysymykset (ks. Exline ym., 2014). Nämä teoreettiset näkökulmat uskonnollisuuden ja hengellisyyden haastepuolista on osoitettu useissa tutkimuksissa (esim. Pargament, 1997; Saarelainen, 2017). Merkityksellisyyden kriisiin yhteydestä uskonnollisuuteen tai uskonnottomuuteen on kuitenkin esitetty joitakin keskenään ristiriitaisia tutkimustuloksia. (Ks. esim. Damsion & Kollerin, 2015; Schnell & Keenan, 2011.) Tuen tarjoamisen näkökulmasta olennaista onkin muistaa, että hengellistä ja uskonnollista ahdistusta kohtaava henkilö kaipaa rinnalleen toivoa kannattelevaa sielunhoitajaa (ks. Saarelainen, 2021).

Tutkimuksessamme vastaajien ikä vaikutti merkityksellisyyden kokemukseen: mitä vanhempi vastaaja, sitä vahvempi merkityksellisyyden kokemus. Vanhin tutkimukseen osallistuja oli iältään 86-vuotias, kaiken kaik-

kiaan vastaajista 9 prosenttia oli yli 66-vuotiaita. Tätä tulosta voi selittää se, että tutkimuksien mukaan vanhemmat ihmiset kokevan elämässään enemmän merkityksellisyttä kuin nuoret (Steger ym., 2009:47–49; Pedersen ym., 2018:683; Schnell, 2021:24). Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että merkityksellisyden kokeminen on vähäisintä ikävuosina 16–39. Tämän ikäkauden jälkeen merkityksen kokemus vaikuttaa lisääntyvän tasaisesti iän karttuessa (Schnell, 2021, 24). Vaikka vanhuudessakin on havaittu esiintyvän merkityksellisyden etsintää, on se harvinaisempaa kuin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa (Steger ym., 2009:46–48).

Koronaan liittyvää merkityksen kriisiä on ilmennyt etenkin nuorten keskuudessa (Pedersen & laCour, 2021). Vaikuttaa siltä, että ikääntyville koronapandemian alkupuolen sulkutilan vaikutukset arjen kokemukseen eivät olleet pelätyn suuruiset. Tämä kävi ilmi esimerkiksi Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksesta, jossa raportoititiin ainoastaan lievää yksinäisyyden lisääntymistä. Ikääntyvät saivat runsaasti apua ja tukea arkeen, mikä liennytti negatiivisia kokemuksia. Sama tutkimus myös osoittaa, että nuoret vastaajat kärsivät yksinäisyydestä ikääntyneitä enemmän. (Luhchetti ym., 2020.) Vanhemmilla ihmisillä on kaikesti elämäkokemusta, joka tuo kokemuseräistä ymmärrystä siitä, että elämänmuutoksista ja kriisitilanteista on mahdollista selvitä. Tutkimuksissa on esimerkiksi oletettu, että vanhemmat henkilöt ovat jo käyneet monia merkityksen rakentamisen ja etsimisen prosesseja läpi, jolloin he ovat paremmin varustautuneita stressaaviin elämäntilanteisiin. (ks. Park, 2010:258.)

Tutkimuksemme tulokset ovat linjassa viimeaikaisen tutkimuksen kanssa myös koulutuksen osalta: korkeammin koulutetut henkilöt näyttävät kokevan enemmän merkityksellisyttä elämässään verrattuna ei-korkeakoulutettuihin (Pedersen ym., 2018:683; Schnell, 2021:47–48). Merkityksellisyden kokemukselle olennaista on mahdollisuus tavoitella henkilökohtaisia tavoitteita ja unelmia. Monelle ihmiselle työ antaa väylän tämänkaltaisten toiveiden täyttämiseksi. Aikaisemmat tutkimukset myös osoittavat, että hyvin koulutetut ihmiset ovat usein sellaisessa työssä, jonka he kokevat mieluisaksi ja sopivaksi omalle kapasiteetilleen (Ilies ym., 2018). Kun ihminen kokee työnsä merkitykselliseksi, työ antaa positiivista sisältöä elämään ja työ itsessään voi muodostua elämän missioksi (Steger & Dik, 2009).

Diakonian ja keskusteluavun tarjoamisen näkökulmista artikkelin tulokset osoittavat kahden erityisen ikäluokan huomioimisen tarpeen. Ensimmäi-

seksi keskeistä on kohdentaa huomio nuorten ja nuorten aikuisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin: nuorempien vastaajien elämän merkityksellisyiden kokemus ei ollut yhtä vahva kuin vanhempien vastaajien. Lisäksi korkea koulutustaso itsessään vahvisti merkityksellisyyttä. Nämä ensimmäisen korona-aallon aikana kerätyt vastaukset viittaavat siihen, että pitkittyessään koronaviruspandemia aiheuttaa haasteita nuoremmille henkilöille sekä heille, joiden koulutustaso on matalampi.

Yhteiskunnallinen keskustelu nuorten ja nuorten aikuisten korona-ajan selviytymisestä on erittäin ajankohtainen. Kirkon diakoniatyö ja keskusteluapu olisikin osaltaan suunnattava tukemaan tätä ikäluokkaa, joka vaikuttaa kärsivän pandemiasta kaikkein eniten. Toiseksi huomion kohteeksi nousevat ikääntyneet ihmiset, sillä tässä tutkimuksessa yli 66-vuotiaiden joukko muodostui vajaasta kymmenyksestä vastaajia. Jotta ikääntyvien ihmisten kokemuksia koronasta ja elämän merkityksestä ymmärretään paremmin, tarvitaan syvällisempää tutkimusta, joka perehtyy nimenomaan tähän ikäryhmään. Oletettavaa on, että koronaviruspandemian pitkittyminen ja sosiaalisten suhteiden rajoittaminen näkyy myös ikääntyvien ihmisten elämän merkityksellisyiden kokemuksissa, sillä ihmissuhteet ovat keskeinen tekijä ikääntyvien merkityslähteissä (ks. Saarelainen, 2019).

## Alaviite

- 1 Koronaviruspandemian ensimmäinen aalto voidaan määrittellä Euroopassa aikavälille 15.3.-30.6.2020. Ks. Iftimie ym., 2021.

## Liite 1

### Faktoreiden perusteella muodostetut summamuuttujat

#### F1 (Uskonnollinen sitoutuneisuus)

→ v5, v9, v10, v12, v26, v30, v31, v34, v37, v38, v39, v40, v41, v47, v52, v65, v66; -v35

65. Etsin yleisesti Jumalan rakkautta ja huolenpitoa.

47. Uskonnolla on tärkeä rooli elämässäni.

31. Elämämme on Jumalan käsissä ja luotamme hänen huolenpitoonsa, sillä hän tietää, mikä on meille parasta.

66. Yritän ymmärtää, miten Jumala saattaisi vahvistaa minua tässä tilanteessa.

37. Uskoni tuo minulle merkityksellisyyden ja vakauden lähteen, kun olen peloissani pandemian vuoksi.

39. Olen rukoillut toisten turvallisuuden puolesta pandemian aikana.

12. Olen uskovainen.

38. Rukous itseni puolesta tuo minulle lohtua pandemian aikana.

40. Tiedän, että toiset ovat rukoilleet puolestani pandemian aikana ja se tuo minulle lohtua.

30. Elän tämän kriisin läpi toiveikkaana, sillä jumalallista armoa koetaan enemmän kärsimyksen aikana.

34. Olen rukoillut enemmän viimeviikkoina, sen jälkeen, kun pandemia on levinnyt.

41. Pandemian aikana uskonnollinen yhteisöni on löytänyt uusia välineitä jäsentensä tavoittamiseen. Nautin tästä yhteydestä.

26. Koen, että tämä pandemia on koettelemus, joka kutsuu minua hengelliseen/uskonnolliseen muuntautumiseen.

9. Meissä on jotakin, joka on kuolematonta.

10. Onnellisuus vaatii hengellisen elämän hoitamista.

52. Koen kuuluvani johonkin, joka on itseäni suurempaa.

5. Elämässä ei olisi mieltä ilman vahvaa toivoa.

35. *Uskonnollisella uskolla on vain pieni rooli sodassa COVID-19:sta vastaan.*

#### F2 (Merkityksellisyys)

→ v20, v46; -v51, -v53

46. Olen elänyt täyttä elämää.

20. Olen kyennyt säilyttämään mielenrauhan.

51. *Elämäni vaikuttaa merkityksettömältä.*

53. *Kun ajattelen elämäni merkitystä, koen vain tyhjyyttä.*

### **F3 (Empatia)**

v42, v43, v44, v45, v64

- 44. Perheeni ja ystäväni tarpeet vaikuttavat minuun vahvasti.
- 45. Pidän ihmisten läheisyydestä haastavina aikoina.
- 43. Kärsin mieluummin itse, kun näen minulle tärkeiden ihmisten kärsivän.
- 42. Yksi asia, jossa on eniten järkeä elämässäni, on toisten ihmisten auttaminen.
- 64. Olen välittävä ihminen.

### **F4 (Psykofyysinen terveys)**

v17, v19, v22, v48

- 48. Kiinnitän hyvinvointiini paljon huomiota
- 22. Harrastan liikuntaa säännöllisesti, jotta mieleni ja kehoni pysyvät tasapainossa pandemian aikana.
- 17. Tämän pandemia on muuttanut minua ihmisenä.
- 19. Ajatusteni jakaminen muiden kanssa lieventää ahdistustani.

### **F5 (Hylkääminen)**

v36, v67, v68

- 67. Pohdin, onko Jumala hylännyt minut
- 68. Pohdin, olenko tehnyt jotakin, että Jumala rankaisisi minua
- 36. Kärsimys, jota niin moni ihminen kokee näinä päivinä, saa minut ajattelemaan, että Jumala on hylännyt meidät.

### **F6 (Transendentti)**

v3, v8, v1, v54, v18, v21

- 3. On olemassa muita ulottuvuuksia tai tuntemattomia voimia, jotka vaikuttavat todellisuuteemme.
- 8. Kosmoksessa on salaperäinen voima, joka ohjaa meitä kohti hyvää.
- 1. Joskus tunnen mysteerisen voiman läsnäolon itsessäni tai toisissa ihmisissä.
- 54. On olemassa syy sille, että kaikki tapahtuu, kuten tapahtuu.
- 18. Olen pystynyt pitämään kiinni toivosta pandemian aikana.
- 21. Olen tullut tietoisemmaksi omasta kuolevaisuudestani pandemian aikana.

### **F7 (Humanismi)**

v58, v61, v59, v14

- 58. Yritän pitää tietoni ajan tasalla yhteiskuntaan vaikuttavista haasteista.



61. Minulla on vahva tiedonjano.  
59. Ihmisen pitäisi jättää jotakin seuraaville sukupolville.  
14. Koen, että työni tuottaa merkityksellisyyden lähteen jokapäiväisessä elämässäni.

### **F8 (Opettavainen kriisi)**

v28, v29

28. COVID-19 osoittaa ihmisen haurauden ja sen, että tarvitsemme kaikki apua.  
29. Nämä ovat erityisiä aikoja, jotka tuovat esiin ihmisten parhaimmat ja joskus myös pahimmat puolet.

### **F9 (Pyhyys)**

v2, v50, v13; -v27, -v6

2. On olemassa arvoja ja ihanteita, joita pidän kiistattoman varmoina.  
50. Elämässä on tiettyjä asioita, joita pidän pyhinä.  
13. Tunnen uudenlaista innostusta rakastaa ja pitää huolta perheestäni.  
*27. En näe mitään uskonnollista tai hengellistä puolta COVID-19 vitsauksessa, se vain tapahtui.*  
*6. Meidän toivomme riippuu vain ihmisen saavutuksista.*

### **F10 (Jooga & Meditaatio)**

v15, v16

15. Meditoin, jotta mieleni pysyy rauhallisena (pandemian aikana).  
16. Jooga tuo minulle kanavan käsitellä pandemiaan liittyviä vaikeita ajatuksia.

## Kirjallisuus

- Abu-Raiya, H., Pargament, K.I. & Exline, J.J. (2015). Understanding and addressing religious and spiritual struggles in health care. *Health and Social Work*, 40(4), 126–134. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/hsw/hlv055>
- Baumeister, R. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.
- Berg-Weger, M., & Morley, J.E. (2020). Loneliness and social isolation in older adults during the covid-19 pandemic: implications for gerontological social work. *Journal of Nutrition, Health and Ageing*, 24(5), 456–458. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1366-8>
- Brook, J., & Jackson, D. (2020). Older people and COVID-19: Isolation, risk and ageism. *Journal of Clinical Nursing*, 2044–2046. <https://doi.org/10.1111/jocn.15274>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cozzolino P.J., Blackie L.E.R. (2013). I die, therefore I am: The pursuit of meaning in the light of death. – Hicks J. & Routledge C. (toim.), *The Experience of Meaning in Life*. Dordrecht: Springer, 31–45. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_3)
- Damásio, B. & Koller, S. (2015). Complex experiences of meaning in life: Individual differences among sociodemographic variables, sources of meaning and psychological functioning. *Social Indicators Research*, 123(1), 161–181. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0726-3>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodick, D., & Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- ECDC (2020). European centre for disease prevention and control. <https://www.ecdc.europa.eu/en/cases-2019-ncov-eueea>. – Viitattu 30.4.2020.
- EVS (2020). European values study 2017: Integrated dataset (EVS 2017). GESIS Data Archive, Cologne. ZA7500 Data file Version 4.0.0. <https://doi.org/10.4232/1.13560>
- Exline, J.J. (2013). Religious and spiritual struggles. – K.I. Pargament, J.J. Exline & J.W. Jones (toim.), *APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality. Volume 1: Context, Theory, and Research*. Washington: American Psychological Association, 459–475. <https://doi.org/10.1037/14045-025>
- Exline, J.J., Pargament, K.I., Grubbs, J.B., & Yali, N.M. (2014). The religious and spiritual struggles scale: Development and initial validation. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(3), 208–222. <https://doi.org/10.1037/a0036465>
- Exline, J.J., Park, C.L., Smyth, J.M. & Carey, M.P. (2011). Anger toward God: Social-cognitive predictors, prevalence, and links with adjustment to bereavement and cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(1), 129–148. <https://doi.org/10.1037/a0021716>
- Ganzevoort, R.(1998a). Religious coping reconsidered part one: An integrated approach. *Journal of Psychology and Theology*, 26(3), 260–275. <https://doi.org/10.1177/009164719802600304>
- Ganzevoort, R. (1998b). Religious coping reconsidered part two: A narrative formulation. *Journal of Psychology and Theology*, 26(3), 276–286. <https://doi.org/10.1177/009164719802600305>
- Iftimie S., López-Azcona A.F., Vallverdú I., Hernández-Flix S., de Febrer G., Parra S., ym. (2021). First and second waves of coronavirus disease-19: A comparative study in hospitalized patients in Reus, Spain. *PLoS One*, 16(3):e0248029. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248029>
- Ilies, R., Lanaj, K., Pluut, H. & Goh, Z.

- (2018). Intrapersonal and interpersonal need fulfillment at work: Differential antecedents and incremental validity in explaining job satisfaction and citizenship behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 108, 151–164. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.07.005>
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2292–2308. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3>
- KTK (2020). <https://evl.fi/uutishuone/tiedo-tearkisto/-/items/item/32106/Alle+30-vuotiaat+kokevat+eniten+kuornitusta+koronakriisissa> – Viitattu 14.8.2021.
- Kirkon tilastot (2010). [https://www.kirkontilastot.fi/vuosikirjat/Kirkon\\_tilastollinen\\_vuosikirja\\_2010.pdf](https://www.kirkontilastot.fi/vuosikirjat/Kirkon_tilastollinen_vuosikirja_2010.pdf) – Viitattu 9.11.2021.
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*, 75(7), 897–908. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000690>
- Martela, F., & Steger, M.F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Nummenmaa, L. (2004). *Käyttätymistieteen tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Oviedo, L., & Canteras, M. (2013). Steps towards a "Universal Religious Grammar." *Antonionum*, 88(3), 431–452.
- Oviedo, L., & Torralba, J. (2019). Relating compassion, spirituality, and scandal before unjust suffering: an empirical assessment. Oxford: julkaisematon tutkimus-esitelmä Ramsey Conference. <https://doi.org/10.31234/osf.io/8vrd3>
- Pargament, K. I. 1997. *The psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Ano G. G., & Wachholtz (2005). The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research and Practice. – R. F. Paloutzian & C. L. Park (toim.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: The Guilford Press, 479–495.
- Pargament, K. I., Bockrath, M. F., & Burdzy, D. (2011). The brief RCOPE: Current psychometric status of a short measure of religious coping. *Religions*, 2(1), 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>
- Park, C. (2013). Religion and meaning. – Paloutzian, R., & Park, C. (toim.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guildford Press, 357–379.
- Pedersen, H., Birkeland, M., Jensen, J., Schnell, T., Hvidt, N., Sørensen, T., & La Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(6), 678–690. <https://doi.org/10.1111/sjop.12495>
- Saarelainen, S.-M. (2017). *Meaningful Life with(out) Cancer: Coping-Narratives of Emerging Finnish Adults*. Helsinki: University of Helsinki.
- Saarelainen, S.-M. K. (2019). Geronteknologia eksistentiaalisten kysymysten ja keskusteluiden mahdollistajana. *Diakonian Tutkimus*, 1/2019, 6–28.
- Saarelainen, S.-M. (2021). Syöpä nuorten aikuisten elämän merkityslähteiden haastajana. – I. Peltomäki, S.-M. Saarelainen & J. Salminen (toim.), *Sielunhoidon teologia*. Kirjapaja: Helsinki, 149–168.
- Serczyńska, B. Oviedo, L., Roszak, P., Saarelainen, S.-M., Inkilä, H., Torralba Albaladejo, J., & Anthony, F.V. (2021). Religious Capital as a Central Factor in Coping with the Covid-19 Clues from an International Survey. *European Journal of Science and Theology*, 17(2), 67–81.
- Schnell, T. (2009). Sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in life and self-control buffer stress

- in times of COVID-19: Moderating and mediating effects with regard to mental distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11:582352. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., & Dik, B. J. (2009). Work as meaning: Individual and organizational benefits of engaging in meaningful work. – Garcea, N., Harrington, S., & Linley, P.A. (toim.), *Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*. New York: Oxford University Press, 131–142. <https://doi.org/10.1093/oxford-hb/9780195335446.013.0011>
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Steger, M., Oishi, S. & Kashdan, T. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 411–422. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.2.411>
- Weber, S. R., Pargament, K. I., Kunik, M. E., Lomax, J. W., & Stanley, M. A. (2012). Psychological distress among religious nonbelievers: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 51, 72–86. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9541-1>