

MIS ON RELIGIOONIPSÜHHOOGIA?

Tõnu Lehtsaar

Tartu Ülikool, usuteaduskond

Tea Ausin

Tartu Ülikool, haridusteaduste instituut

Abstract

What Is Psychology of Religion?

The article gives an overview of the psychology of religion defined as branch of psychology explaining human religiosity and spirituality using psychological methods and theories. The object and methods of psychology of religion are explained. The relationship of psychology of religion with other psychological approaches like psychoanalysis, cognitive psychology, evolutionary psychology, neuropsychology, positive psychology and cultural psychology are overviewed. The overview of two main fields in psychology of religion, studies of relationships between religion and intrapsychic processes and behavior is observed. The current developments on the field of psychology of religion are presented.

Keywords

Psychology of religion · psychology and religion · religious experience · religious behavior

Religioonipsühholoogia on psühholoogia haru, mis kujunes iseseisvaks uurimisvaldkonnaks 19. sajandi lõpus. Tänapäeval ühendab religioonipsühholooge kaks suurt rahvusvahelist organisatsiooni. Need on Ameerika Psühholoogide Assotsiatsiooni divisjon nr 36¹ ja Rahvusvaheline Religioonipsühholoogide Assotsiatsioon². Lisaks nimetatutele

¹ APA vt <https://www.apadivisions.org/division-36>.

² IAPR vt <https://www.iaprweb.org/>.

tegutseb palju väiksemaid võrgustikke. Tuntumateks religioonipsühholoogia väljaanneteks on Rahvusvaheline Religioonipsühholoogia Ajakiri³ ja Religioonipsühholoogia Arhiiv⁴ ning Religioonipsühholoogia ja Spirituaalsuse Ajakiri⁵. Suuremateks religioonipsühholoogia keskusteks Skandinaavias on Lundi Ülikool ja Uppsala Ülikool. Euroopas on teiste kõrval tuntumad keskused Amsterdami Ülikool ja Leuveni Katoliiklik Ülikool. Religioonipsühholoogiliste uuringute ja kogumike puhul on autorkond üha rahvusvahelisem.

Eestis on religioonipsühholoogiaga tegeletud alates 20. sajandi algusest. Tuntumate nimede seas on Dorpati eksperimentaalse introspeksiooni koolkonna juht Karl Girgensohn (1875–1925), kes uuris introspeksiooni meetodi abil usulist kogemust ja kirjeldas selle struktuuri (Girgensohn 1921). Tema õpilane Werner Gruehn (1887–1961) on tuntud tänu oma religioonipsühholoogia ülevaateteostele ja uurimusele väärtuskogemusest (Gruehn 1924). Teise maailmasõja eelsel perioodil õpetas Tartu Ülikooli usuteaduskonnas religioonipsühholoogiat Eduard Tennmann (1878–1936), kelle sulest ilmus „Üldine usundipsühholoogia“ (Tennmann 1936). Alates usuteaduskonna taasavamisest 1991 on religioonipsühholoogiat õpetanud Tõnu Lehtsaar (sünd 1960), kes on avaldanud kõrgkooliõpiku „Sissejuhatus religioonipsühholoogiasse“ (Lehtsaar 2013). Religioonipsühholoogiat õpetatakse ka Eesti kiriklikes kõrgkoolides.

Kuigi religioonipsühholoogial on taasiseseisvunud Eestis kolmekümneaastane ajalugu, tõstatub aeg-ajalt aruteludes küsimus religioonipsühholoogia sisust ja seostest teiste teadusharudega. Religioonipsühholoogiaalaseid uurimusi on läbi viidud Tartu ülikooli, Tallinna ülikooli ja kiriklike kõrgkoolide lõpu-, magistri- ja doktoritöödena. Uurimused on olnud valdavalt psühhomeetrilised, mõõtes erinevate psüühiliste parameetrite seost inimese religioossusega. Siinne artikkel annab ülevaate sellest, mis on religioonipsühholoogia. Artikli eesmärk on süstemaatiliselt kokku võtta religioonipsühholoogia uurimisobjekt ja seos psühholoogia erinevate teooriatega ning tutvustada religioonipsühholoogia uurimisvaldkondi.

³ <https://www.tandfonline.com/toc/hjpr20/current>.

⁴ <https://www.iaprweb.org/journal.html>.

⁵ <https://www.apadivisions.org/division-36/publications/journals>.

MIDA JA KUIDAS RELIGIOONIPSÜHHOOLGIA UURIB?

Religioonipsühholoogia uurimisobjektiks on inimese hingeelu ja käitumine. Konkreetsemalt uurib religioonipsühholoogia psüühiliste protsesside ja käitumise seost religiooniga. Välja on kujunenud mõistepaarid, mis kirjeldavad religiooni seost konkreetse psühholoogilise protsessiga või käitumisviisiga. Näiteks terminid *usuline mõtlemine*, *religioosne motiivatsioon* või *usulised probleemide lahendamise stiilid* avavad konkreetse psühholoogilise nähtuse seost religiooniga. Psühholoogia mõistete ja teooriate rakendamisel religioonipsühholoogilistes uuringutes on mindud kolme erisugust teed.

Esimene nendest puudutab religiooniomaste fenomenide uurimist psühholoogia meetoditega ja nende seletamist psühholoogia mõistete abil. Näiteks uuritakse usulise kogemuse mõju inimese elukäigule, tehes seda intervjuude abil ja tõlgendades tulemusi emotsioone ja mõtlemisprotsessi kirjeldavate mõistete abil. Teine lähenemine on selline, kus psühholoogia üht konkreetset kontseptsiooni või teooriat rakendatakse usuliste kogemuste või käitumise seletamisel. Näiteks räägitakse religioonist kui kiindumusprotsessist ja Jumalast kui kiindumusobjektist. Kolmandal juhul uuritakse religiooni seost mitmesuguste elu- ja käitumisvaldkondadega, nagu näiteks tervis, toimetulek ja organisatsioonikäitumine.

Religiooni seos psüühiliste protsesside ja inimese käitumisega võib olla erinev. Esiteks võib religioon olla protsesside käivitaja. See ilmneb näiteks usulise motiivatsiooni puhul. Teiseks võib religioon olla avaldumistasand, mida me näeme näiteks usuliste rituaalide puhul. Kolmandaks võib religioon olla psüühilise protsessi sisu, nagu näiteks usuline mõtlemine Jumalast. Neljandaks võib religioon olla tähenduse andja ja sidususe looja, näiteks kuuluvustunde kujundajana usulistes organisatsioonides. Viiendaks võib religioon olla sotsiaalsete (usuliste) liikumiste kujundaja. Nii maailmareligioonide (kristlus, islam) kui ka konkreetsete usuliikumiste (mormonism, saientoloogia) puhul on lähteimpulsiks olnud rajav õpetaja.

Objektiga on lahutamatu seotud meetod ehk see, kuidas uuritakse. Religioonipsühholoogia kasutab sotsiaalteaduste meetodeid. Lihtsustatult võib neid jagada kvalitatiivseteks ja kvantitatiivseteks. Kvalitatiivsed

meetodid on need, mis kirjeldavad ja süstematiseerivad. Siia kuuluvad näiteks vaatlus, intervjuu ja juhtumianalüüs. Kvantitatiivsed meetodid väljendavad mõõdetavat tulemust. Siia kuuluvad näiteks psühholoogilised skaalad ja eksperiment.

Religioonipsühholoogia on tihedalt seotud teiste religiooni puudutavate valdkondadega, nagu näiteks teoloogia, religioonisotsioloogia ja religioonipedagoogika. Üks religioonipsühholoogia olulisemaid partnereid on hingehoid. Psühholoogia tegeleb inimese hingeelu ja käitumise seletamisega, hingehoid inimese usulise aitamisega. Selleks et paremini aidata, on tarvis mõista, ja selles saab religioonipsühholoogia hingehoiule kaasa aidata.

RELIGIOONIPSÜHHOOLGIA SEOS PSÜHHOOLGIA ERINEVATE TEOORiatega

Psühholoogias on kasutusel mitmesuguseid inimesekäsitlusi. Need käsitlused väljenduvad erinevates kontseptsioonides ja teooriates. Religioonipsühholoogias kasutatakse mitme lähenemise mõistesüsteeme, meetodeid ja seletusviise. Kui religioonipsühholoogia toimib mingi teooria raames, siis lisatakse religioonipsühholoogiale vastav laiend (nt psühhoanalüütiline religioonipsühholoogia) või räägitakse teooriakohasest religioonikäsitlusest (nt evolutsioonipsühholoogiline religioonikäsitlus). Kuus religioonipsühholoogiat enam mõjutanud psühholoogia haru on psühhoanalüüs, kognitiivne psühholoogia, evolutsiooniline psühholoogia, neuropsühholoogia, positiivne psühholoogia ja kultuuripsühholoogia (Lehtsaar 2013; Nelson 2010; Wulff 2010).

Psühhoanalüütiline religioonikäsitlus tugineb psühhodünaamilisele ehk psühhoanalüütilisele isiksusekäsitlusele. Selle Sigmund Freudi poolt rajatud inimesekäsitluse sisu võib kokku võtta väitesse, et inimese liikumapanevaks jõuks on tema alateadlikud motiivid. Sealjuures on määrav isiklik ajalugu, mis kujundab tema tunge, emotsioone, valikuid ja käitumist. Alateadvuse mõju eest kaitsevad inimest ego kaitsemehhanismid, nagu näiteks väljatõrjumine või projektsioon. Esimene nendest on „kunstlik unustamine“, teine tähendab oma alateadlike tungide ja motiivide sisselgemist teiste käitumisse.

Psühhoanalüüsi mõjul on religiooni alates Freudist käsitletud kui projektiivset süsteemi. Põhiväide on, et Jumal, inglid, saatan jt teised usulised mõisted on meie alateadlike soovide ja hirmude projektsioon. Psühhoanalüütiline kiindumusteooria väidab, et igal inimesel on tung läheduse ja turvalisuse järele. Religioonipsühholoogias on uuritud kiindumusuhet inimese ja Jumala vahel. Sealjuures on Jumal inimese kiindumusobjektiks. Üldiselt võib öelda, et religioonipsühholoogia ja selle rakenduslik väljund hingeheid kasutab ulatuslikult psühhoanalüütilisi mõisteid (alateadvus, projektsioon, kompleks) ja tõlgendusprintsipi, otsides kogemuse ja käitumise põhjusi lapsepõlve kujundatud alateadvusest.

Kognitiivne religioonikäsitus tugineb selle uurimisele, kuidas religioon on seotud inimese ümbritseva maailma tajumisega. Kognitiivne religioonipsühholoogia uurib inimese usulisi tundeid, mõtteid, motiive, mälu ja tahtet. Tunnetusprotsesse muudab usuliseks see, kui need on sisult religioossed. See tähendab, et tunnetusprotsessid on vormilt universaalsed, üldnimelikud. Nende usulisus väljendub religioosses sisus. Nii näiteks võime pidada mõtlemist Jumalast usuliseks ja Jumalalt saadud selgust ilmutuslikuks. Mittereligioosses kontekstis on selle nähtuse nimeks katarsis.

Kognitiivses religioonipsühholoogias enam uuritud tunnetusprotsessid on uskumused, omistamine ja emotsioonid. Religioon mõjutab kõige enam üld- ehk maailmavaatelisi uskumusi. Ülduskumused omakorda mõtestavad enesekohaseid ja situatiivseid uskumusi. Omistamisteooria uurib, kuidas inimesed seletavad iseenda ja teiste käitumist ning sündmuste põhjusi. Selgub, et meil on kalduvus raskestimõistetavat seletada usuliselt. Samuti suurendab usuliste seletuste osakaalu religioosne kontekst ja usulise sõnavara olemasolu. Emotsioone puudutavates uurimustes on selgunud, et inimene omistab Jumalale samu tundeid mis teisele inimesele. Usuliste, Jumalaga seotud tunnete eripära on, et need on seotud emotsionaalsete seisunditega, nagu tänulikkus, aukartus, imestus ja lootus.

Evolutsioonipsühholoogiline religioonikäsitus leiab, et sarnaselt evolutsiooniteoorias kirjeldatud organismi arenemise seaduspärasustega on võimalik kirjeldada ka inimese psüühilise arengu seaduspärasusi.

Evolutsiooniline psühholoogia ei ole üks kindlapiiriline teooria. Tegemist on pigem vaatenurgaga või perspektiiviga, mille raamesse mahub mitmeid käsitlusi. Üldistatult võib öelda, et evolutsiooniline psühholoogia püüab vastata küsimusele, kuidas arengulooliselt on kujunenud inimese käitumismustrid ja psüühilised funktsioonid, nagu näiteks mälu, mõtlemine, keel ja emotsioonid, ja kuidas need on seotud protsessidega, nagu looduslik valik, kohanemine ja liigisisene areng.

Evolutsioonilise religioonipsühholoogia üks alusväide on, et kuna religioon on püsinud inimarengu kõigil etappidel, peab olema tegemist evolutsiooniliselt põhjendatud nähtusega. Evolutsioonipsühholoogilise lähenemise puhul kasutatakse religiooni kirjeldamisel evolutsiooniteooria mõisteid, nagu näiteks *baastungide rahuldamine* või *ellujäämiskäitumine*. Nii leiab inimese jumalasuhtes rahuldust inimese tung uskuda ja alandlikus palves avaldub oskus lävida tugevama loodusliku jõuga.

Neuropsühholoogiline religioonikäsitlus arvestab tõsiasjaga, et igale inimese psüühilisele aktiivsusele vastab mingi ajutegevus ja närvisüsteemi aktiivsus. Religiooniga seoses võib nimetada nelja uurimissuunda. Need on teadvuse seisundite kartograafia, usulise kogemuse lokaliseerimine ajus, ajutegevuse keemiline mõjutamine ja usulise kogemuse seos neuropaalsete hälvetega.

Teadvuse teisenenud seisundid, nagu ekstaas ja meditatiivsed seisundid, on neuropsühholoogiliselt religiooniuniversaalsed. Nende sisu oleb konkreetsest religiooni- ja kultuuritraditsioonist. Usulise kogemuse lokaliseerimisel ajus on selgunud, et sõltuvalt kogemuse iseloomust kaasab see vastavaid ajuosasid sarnaselt inimtunnetusega üldse. See tähendab, et usulised tunded kaasavad limbilist süsteemi, usuline mõtlemine oimusagarat. Ei ole võimalik määratleda otseselt aju usulist osa. Ajutegevuse keemilise mõjutamise uuringud on näidanud, et psühhotroopsete ainete abil on võimalik suurendada usuliste kogemuste tõenäosust. Psüühikahäirete ja religiooni seoste kohta on võimalik väita, et religioon võib olla nii nende haiguste põhjuseks, avaldumistasandiks kui ka tervendamise vahendiks.

Positiivses psühholoogias uuritakse esiteks positiivseid kogemusi, nagu näiteks heaolutunne, optimism ja positiivsed emotsioonid üldiselt.

Teiseks uuritakse positiivseid iseloomujooni, nagu näiteks tarkus, püsivus, arukus, heatahtlikkus. Kolmandaks uuritakse seda, mil määral eri organisatsioonid ja sotsiaalsed institutsioonid toetavad inimestevahelist hoolimist, viisakust ja sallimist. Positiivne psühholoogia on käsitletav ka n-ö vaatenurgana, mille abil tõlgendatakse psühholoogiliste uurimuste tulemusi.

Üheks olulisemaks religiooni puudutavaks seisukohaks positiivses psühholoogias on see, et transtsendentsust kui kõiksusega läheduse kogemust peetakse üheks tervet psüühikat iseloomustavaks vooruseks. Selle vooruse raamesse kuuluvad täiuslikkuse ja ilu tunnustamine, tänulikkus, lootus, huumorimeel ja spirituaalsus.

Lisaks sellele on positiivses psühholoogias uuritud religiooni mõju õnnelikkusele, sisemisele rahule, esteetilisele tunnetusele ja heatahtlikule suhtumisele. Võime tunnetada inimesest sõltumatuid püsiväärtusi, eksistentsiaalne tänulikkus, suutlikkus näha vahetu kogemuse suhtelisust ja isiklikud usulised kogemused avardavad inimese maailma ja aitavad kaasa tema elujõulisusele.

Kultuuripsühholoogia on kiirelt arenev psühholoogiavaldkond, mis keskendub kultuuri ja inimpsüühika seoste uurimisele, kirjeldamisele ja tõlgendamisele. Kultuuri võib selles lähenemises mõista kui märkide, reeglite ja praktikate süsteemi, mis ühelt poolt struktureerib inimese tegutsemist ja mida inimeste käitumine samal ajal konstrueerib ja muudab.

Üks keskseid küsimusi kultuuripsühholoogilises lähenemises usu-liste nähtuste uurimisele on, mil viisil sellised kultuurilised üksused nagu usulised traditsioonid rajavad, toetavad ja reguleerivad inimpsüühika toimimist. Religiooni uurimise seisukohalt on üheks oluliseks mõisteks *habitus*, mille all mõeldakse kultuuriomast teadvustamata skeemi või struktuuri, millele vastavalt inimesed reguleerivad nii oma sisemaailmas toimuvat kui ka käitumist. Sellised struktuurid väljenduvad inimestel individuaalselt, kuid kuuluvad samal ajal kultuuri juurde.

Teine kultuuripsühholoogias kasutatav mõiste, mis aitab mõista religiooniga seonduvat, on *narratiiv*. Igal käitumisel on nii tegija enda kui teiste jaoks tähendus, mis tuleneb nii inimese isiklikust elukäigust kui ka kultuurilistest tähendustest. Kultuurilisi tähendusi saab otsida ja

analüüsida teksti tasemel: sõnade, vanasõnade, lugude, müütide, artikleeritud sümbolite tasandil. Narratiivne psühholoogia on üks viise, kuidas analüüsida religioossust, sellega seotud käitumist ning kogemuste mõtestamist.

Veel üks kultuuripsühholoogias kasutatav mõiste, mis on tähenduslik religiooni uurimisel, on (sotsiaalse) *roll*. Rolli mõistet saab kasutada nii situatsioonide ja isikute kui ka religiooniga seotud lugude, sümbolite ja diskursuste mõistmisel (Belzen 2010).

RELIGIOONIPSÜHHOLOOGIA UURIMISVALDKONNAD

Religioonipsühholoogia uurimisvaldkonnad saab jaotada kahte suurde rühma. Need on religioossed intrapsüühilised protsessid ja religioosne käitumine. Seesugune jaotus on küll lihtsustus, kuid selle abil saab anda ülevaate religioonipsühholoogia olulisematest mõistetest. Religioosne on kõik see, mis inimese hinges või käitumises on seotud Jumala või kõrgema jõuga.

Intrapsüühilised usulised protsessid hõlmavad religioonipsühholoogia uurimisvaldkonnana ennekõike usulise kogemuse, usuliste orientatsiooni ja uskumuste uurimist. Konkreetse religioosse inimese puhul on need nähtused läbi põimunud ja omavahel raskesti eristatavad. Religioonipsühholoogia klassikasse kuulub Jamesi (1958: 42) määratlus, mille kohaselt usuline kogemus hõlmab üksikinimese tundeid, tegusid ja elamusi seoses jumalikuks peetavaga. Seega hõlmab usuline kogemus kõike, mis inimese hingeelus või käitumises on seotud tema jumalakujundiga.

Üldistatult võime öelda, et usulise kogemuse puhul on tegemist inimese subjektiivse reaktsiooniga oma jumalapildile. Usulise kogemuse moodustavad psüühilised protsessid, nagu näiteks tunded, mõtted, motiivid ja tahe, mida tuntakse seoses Jumala või kõiksusega. Selles määratluses on olulised kaks momenti. Esiteks, usuline kogemus on seotud jumalakujundiga. Teiseks, usuline kogemus hõlmab erinevaid psühholoogilisi protsesse. See võib olla nii emotsionaalne kui ka ratsionaalne, puudutada nii käitumise põhjust kui ka hinnangut tegude tulemusele.

Usulist kogemust on religioonipsühholoogias uuritud ja käsitatud eri vaatenurkadest. Siinkohal nimetame usulise kogemuse psühholoogiliste komponentide analüüsi, müstilise kogemuse uurimist ja usuliste kogemuste mõju usulistele liikumistele. Usulise kogemuse psühholoogiliste komponentide analüüs püüab vastata küsimusele, missuguseid psühholoogilisi protsesse kaasab usuline kogemus. Ühe levinud käsitluse järgi (Grom 2007: 146–162) on usulise kogemuse komponentideks kognitsioonid, emotsioonid, kehaasendid ja füsioloogilised seisundid.

Kognitsioonid tähendavad usulise kogemuse ratsionaalset komponenti. Need väljenduvad religioossetes õpetustes, seisukohtades ja kogemuste kirjeldustes. Nende ülesandeks on luua valmidus teatud kogemusteks, võimaldada tunnetada usulisi sümboleid ja tõlgendada usuliselt erinevaid kogemusi. Emotsioonid usulises kogemuses hõlmavad kogu tunnete skaala. See tähendab, et usuline kogemus võib oma emotsionaalselt laadilt olla nii positiivne kui ka negatiivne. Kehaasendid hõlmavad nii teatud kogemuse kohaseid asendeid (palveasend) kui ka vaba kehalist liikumist, mis soosib usuliste kogemuste tekkimist. Füsioloogilise seisundi mõjutamine võib olla seotud erinevate taotlustega, näiteks rahunemine koos süvenemisega või aktiivsus koos ekstaatiliste kogemustega.

Müstiline kogemus on defineeritud kui mina ja mittemina vaheliste piiride kadumise kogemus. Religioonipsühholoogia jaoks on kõnekas fakt, et müstilised kogemused kuuluvad inimtunnetuse juurde. Religioosne müstiline kogemus on seotud Jumala või kõiksuse kogemisega.

Müstilist kogemust iseloomustavad erinevad tunnused (Almond 1982: 128; Nelson 2010: 110–113). Müstiline kogemus on raskesti sõnastatav. Müstilist kogemust tunnetatakse kui väärtuslikku elukogemust. Inimestel on tunne, et nad on midagi olulist mõistnud või õppinud. Müstiline kogemus on lühiajaline, see kestab objektiivses ajas tavaliselt mõnest hetkest mõne minutini. Müstilises kogemuses on inimene passiivne. See tähendab, et kogemus pole inimese poolt juhitud ega kontrollitav. Müstilise kogemuse kirjeldus ja tähendus sõltuvad müstiku usulisest traditsioonist. Olemuslikult on eri traditsioonides kirjeldatud müstilised kogemused sarnased, samas neid tõlgendatakse erinevalt. Müstiline kogemus on oma olemuselt paradoksaalne. Ühelt poolt on tegemist raskestisõnastatava tundega, teadvuse teisenenud seisundiga, mida elatakse läbi pigem emotsionaalsetes kategooriates. Teiselt poolt on tegemist aga

tegelikkuse sügavama mõistmisega, elust arusaamisega, eneseleidmisega. Müstilised kogemused muudavad inimeste hoiakuid ja käitumist. Suhtumine iseendasse muutub adekvaatsemaks, teiste vastu tuntakse armastust ja osavõtlikkust.

Usulise orientatsiooni mõiste tõi religioonipsühholoogiasse isiksusepsühholoogia rajaja Gordon Allport. Esmast mõõtmisvahendit tuntakse Allporti-Rossi skaala nime all ja see mõõdab kahte põhilist usulist orientatsiooni. Need on sisemine (*intrinsic*) ja väline (*extrinsic*) usuline orientatsioon (Allport, Ross 1967). Vahel kasutatakse ka mõisteid „sisemine religioossus“ ja „väline religioossus“.

Sisemist usulist orientatsiooni iseloomustab pühendumine usulistele väärtustele ja oma põhimotiivi leidmine religioonis. Teisi vajadusi hinnatakse usulisest seisukohast lähtudes, püüdes neid viia kooskõlla usuliste veendumuste ja seisukohtadega. Usulised seisukohad on sisemiselt sügavalt omaks võetud. Sisemine orientatsioon tähendab pühendunud religioossust, mille puhul kogu inimese elu on religioosne. Välisele usulisele orientatsioonile on iseloomulik, et religiooni kasutatakse mingite teiste eesmärkide saavutamiseks. See tähendab, et religioon on vahend mingite teiste huvide rahuldamiseks. Religioon võib olla vahendiks kindlustunde saavutamisel, suhtlemisvõimaluste loomisel, staatuse saavutamisel või ka lihtsalt meelelahutuseks. Usulised seisukohad on juhuslikud ja valivad.

Nii Allporti-Rossi skaala puhul kui ka hilisemates uuringutes on tõstatunud küsimus, kas sisemine ja väline orientatsioon välistavad teineteist. Selgub, et ei. On loogiliselt ja sisuliselt võimalik, et inimest iseloomustab kõrge tase mõlemas dimensioonis. Seda religioossuse tüüpi on hakatud nimetama valimatult religioosseks (*indiscriminately proreligious*). Samuti on võimalik, et inimest ei kirjelda ei sisemine ega välimine religioosne orientatsioon ehk tase mõlemas dimensioonis on madal. Seda religioossuse tüüpi on hakatud nimetama valimatult antireligioosseks.

Batson jt (1993) arendasid sisemise-välise orientatsiooni kontseptsiooni edasi. Autorid lisasid Allporti-Rossi sisemist ja välist orientatsiooni mõõtvatele küsimustele nn küsivat usulist orientatsiooni mõõtvad küsimused. Tulemuseks oli käsitlus usulisest orientatsioonist kui kolmedimensioonilisest nähtusest. Neid dimensioone nimetati järgmiselt: religioon kui vahend, religioon kui eesmärk ja religioon kui otsing (*means, end, quest*). Loodud mõõtmisvahendit tuntakse RLI – *Religious*

Life Inventory – nime all. Usulise orientatsiooni kolm dimensiooni (faktorit) on omavahel sõltumatud, mis tähendab, et inimeses võivad kõik need kolm dimensiooni erineval määral esindatud olla.

Usuline otsimine väljendub avatud ja ausas kahtlemises ning tõe otsimises. Otsija, keda vahel on nimetatud ka küsijaks⁶, lähtub veendumusest, et lõplik tõde on saavutamatu. Otsija on valmis enesekriitiliseks suhtumiseks, tunnetades eksistentsiaalsete küsimuste keerukust. Otsija tunnetab kahtlemist positiivsemana kui selgepiiriliste vastuste omamist. Seejuures on otsija avatud muudatustele ja muutumisele.

Eesti keelde kohandas Allporti-Rossi küsimustiku Tea Raist (Raist 1998). Oma lõputöös töötas ta välja eestikeelse usulise orientatsiooni küsimustiku esmavariandi. Küsitleti 148 inimest ja selgus, et sisemine, väline ja küsiv usuline orientatsioon on ka Eesti kontekstis tähenduslik. Vastuste faktoranalüüsis joonistus välja sarnane kolmefaktoriline struktuur – sisemine, väline ja otsiv. Kokku koosnes skaala 47 väitest.

Usulise orientatsiooni seost erinevate psühholoogiliste näitajatega on uuritud ka Eestis, seda valdavalt eri kõrgkoolide üliõpilaste seminari ja lõputöodes. Ühe näitena võib siinkohal tuua Hanna Kapteini (2007) magistritöö, kes uuris usulise orientatsiooni seoseid suhete ideaalide, seotuse stiilide ja rahuloluga. Muu hulgas selgus näiteks, et usulised väärtused ja koguduslik aktiivsus on seotud suhetele seatud ideaalidega. Väline usuline orientatsioon oli positiivselt seotud turvalise ja ambivalentse ning negatiivselt tõrjuva seotusstiiliga. Sisemine orientatsioon korreleerus positiivselt turvalise ja negatiivselt vältiva stiiliga. Sisemine orientatsioon oli positiivselt seotud eluga rahuloluga. Suhetega rahulolu puhul orientatsioonide vahel erinevust polnud.

Kolmas religioonipsühholoogias uuritavate intrapsüühiliste protsesside liik on uskumused. Uskumus (*belief*) tähendab inimese arusaamist sellest, mis on tõene, või veendumust selles. Uskumused väljenduvad meie väidetes tegelikkuse kohta. On võimalik eristada baasuskumusi ja valdkonnapõhiseid uskumusi. Baasuskumused hõlmavad meie üldist arusaamist maailmast ja valdkonnapõhised uskumused on seotud mingi eriala või tegevusvaldkonnaga. Psühholoogiliselt on uskumuste kategooria tihedalt seotud hoiakute mõistega.

⁶ Eesti keeles on termineid *otsiv orientatsioon* ja *küsiv usuline orientatsioon* kasutatud sünonüümidenäna.

Religioonipsühholoogias on uskumusi uuritud mitmest vaatenurgast (Lehtsaar 2015: 22–43). Esiteks on huvi pakkunud see, kuidas kujunevad baasuskumused ehk kõige üldisemad väited maailma kohta. See puudutab usulise maailmavaate kujunemist ja toimimist. Teiseks on huvi pakkunud ebafunktsionaalsed uskumused. Need on religioossed seisukohad, mis segavad inimesel elu ja iseendaga toimetulekut. Siia kuuluvad näiteks väited, et kannatus on Jumala karistus või et jumaliku armastuse tõttu peame kõigi inimestega hästi läbi saama. Laiemalt pakuvad huvi uskumuste kujundamise psühholoogilised võimalused nii usulises kasvatuses kui ka hingehoius.

Usulise käitumise uurimine hõlmab nii käitumise põhjuste analüüsimist kui ka käitumise mõju ja tähendusega tegelemist. Religiooni ja käitumise seos pole alati üheselt selge. Näiteks – miks paljud eestlased käivad jõulude ajal kirikus? On see religioosne käitumine, komme, asenduskäitumine või midagi muud? Religioonipsühholoogias on kujunenud välja teemad, milles on religiooni ja käitumise seoseid püütud selgitada. Oluulisemad nendest on religioon ja toimetulek, religioon ja abistamiskäitumine ning rituaalne käitumine.

Toimetulek tähendab stressi ja eluraskustega hakkamasaamist. Igal inimesel on selleks oma „meetodid“. Seda, mille abil või kuidas stressorit kõrvaldatakse ja sisepinget ületatakse, nimetatakse toimetulekuvahendiks. Religioon on üks võimalikest toimetulekuvahenditest. Religioosete inimeste jaoks etendab nende usk raskustega toimetulekul olulist osa. Lisaks sellele võivad ka suhteliselt usuvõõrad inimesed keerulistes olukordades palvetada, hüüda Jumalat appi, pöörduda abisaamiseks vaimulike poole.

Pikka aega käsitleti toimetulekut kui probleemikeskset ja/või tunde-keskset protsessi. Probleemikeskne toimetulek on suunatud probleemi lahendamisele või stressiallika kõrvaldamisele. Seda toimetulekuvähi kasutatakse, kui nähakse mingeid lahenduseni viivaid konstruktiivseid käitumisviise. Tunde-keskne toimetulek on suunatud emotsionaalse pingega hakkamasaamisele. Seda toimetulekuvähi kasutatakse, kui ei nähta reaalseid võimalusi pingeallika vältimiseks või kõrvaldamiseks.

Uurimused on aga näidanud, et eluraskuste, traumade ja pingega toimetulek on märksa mitmetahulisem protsess. Carver jt (1989)

kirjeldavad uurimustele viidates toimetulekustrateegiaid, viise, kuidas pingetega toime tulla. Üks autorite põhimõisteid on *stressor* – normaalset elutegevust pärssiv pingeallikas, milleks võivad olla sündmused, suhted, elamused ja protsessid kõige laiemas tähenduses. Hingetraumadega toimetulekuks võivad inimesed kasutada mõnda või mitut alljärgnevatest strateegiatest.

Aktiivne toimetulek tähendab konkreetsete sammude astumist selleks, et pinge allikat või selle toimet kõrvaldada. Planeerimine tähendab mõtlemist selle üle, kuidas pingeallikast vabaneda. Mõtted võivad hõlmata üldiste tegevuskavade loomist, konkreetsete sammude vaagimist ning probleemile lähenemise viiside kõrvutamist. Teiste tegevuste vältimise puhul loobutakse teistest käsil olevatest ettevõtmistest ja välditakse häiritust mis tahes võimalikest kõrvalmõjudest. Viivitamine väljendub sobivate võimaluste ootamises, lootuses, et elu ise loob võimalused ja pakub lahendused. Sotsiaalse toetuse otsimine võib puudutada nii nõuannete ja informatsiooni nõutamist kui ka emotsionaalse läheduse, moraalse toetuse ja mõistmise otsimist. Positiivne tõlgendamine ja kasv puudutavad stressorisse suhtumise muutumist. Aktsepteerimine tähendab toimunu tunnustamist, tunnistamist ja realistlikku hindamist. Pöördumine usu poole võib tähendada Jumala abi ootamist, kaasusklike emotsionaalset toetust, usulise seletuse leidmist. Stressitingimustes usu poole pöördumise näitajateks võivad olla palveelu intensiivistumine, jumalateenistuste külastamise sagenemine, pühakirja uurimine ja usuliste väärtuste arvestamine otsustamisel.

Tunnete väljaelamine tähendab stressorikohaste tunnete vallandamist. Nendeks emotsioonideks võivad olla näiteks viha, kurbus, lein, häbi või ka ärevus. Eitamine tähendab toimunu olematuks tunnistamist. Eitamine esineb ennekõike vahetult pärast õnnetusjuhtumit. Tegevusetus väljendab nendest eesmärkidest loobumist, mis on kuidagi stressoriga seotud. Hingeline vältimine puudutab traumaga seotud mõtete ja tunnete vältimist. Alkoholi ja mõnuainete tarbimise eesmärk võib olla traumaga seonduvate mõtete ja tunnete vältimine. Toimetulekuvahendiks on ka huumor, mis avaldub naljades stressori üle. Kannatuse põhjuse ja kannatuse üle nalja tegemisel võib olla tervendav mõju. Seega on religiooni poole pöördumine üks võimalikest toimetulekustrateegiatest. Erinevate inimeste jaoks on eri strateegiatel erinev tähtsus.

See, miks ja kuidas inimesed pöörduvad raskustes religiooni poole, oleneb stressori usulise tõlgenduse määrast, usulisest probleemide lahendamise stiilist ja konkreetsetest usulise toimetuleku meetoditest. Religiooni üks psühholoogilisi funktsioone on mõtestamine ja seletamine. Stressoriga toimetulekut mõjutab see, kuivõrd inimene suudab enda jaoks toimunut mõtestada. Üldistatult oleneb usuline seletamine ja seega religiooni võimalik osatähtsus traumadega toimetulekul isiklikest, situatsioonilistest ja kultuurilistest teguritest. Isiklikest teguritest on kõige olulisem üldine usuline pühendumus ja aktiivsus. See tähendab, et inimesed, kes on religioossed, lahendavad ka oma elu kriise rohkem usule toetudes. Uuringud, kus on püütud leida teatud isiksusetüüpide seotust suurema religioossusega, pole tulemusi andnud. Teisisõnu tähendab see, et sügavalt religioossete inimeste seas on väga erinevaid isiksusetüüpe.

Traumat võidakse usuliselt seletada üsnagi erinevalt (Petersen 1996: 145–153). Seda võidakse mõista kui Jumala tahet või Jumala karistust. Niisugusele seletusele lisab inimene tavaliselt mingi põhjenduse, miks Jumal võis õnnetusel lasta sündida. Karistust võidakse põhjendada nii lähtuvalt karistavast jumalapildist (Jumal on kohtumõistja) kui ka ohvri(te) süüst ja eksimusest lähtudes. Usulise seletusena võidakse kasutada kurjuse tegusid. Sellisel juhul pole trauma lubaja või tekitaja mitte Jumal, vaid Jumalale vastanduv, Jumala tahet mittetäitev kurjus. Võimalikud on ka usuliselt neutraalsed seletused, mille puhul arvatakse, et õnnetused lihtsalt juhtuvad, me ei saa neid vältida ega nende üleloomulikkude põhjust leida. Küll aga võib Jumal aidata kannatanul hingeliselt ja usuliselt taastuda.

Uurimused on näidanud, et inimeste seletused ka eluraskustele üldisemalt olenevad nende jumalapildist. Inimesed, kelle jaoks on Jumala olulisemad omadused andestus ja armastus, tajuvad eluraskusi kui usulise kasvamise võimalust. Karistava jumalakujundiga inimesed kalduvad elu lööke võtma kui Jumala karistust või nuhtlust (Grom 2007: 73–103).

Kannatustest taastumise usulisel kirjeldamisel nimetavad inimesed eri asjaolusid. Tavaliselt tehakse seda erinevate usuliste eesmärkide kaudu, mida traumajärgne taastumine võib täita. Sageli nimetatakse kannatuste otseste usuliste tulemustena Jumala ligiolu kogemust, uue eesmärgi ja lootuse tekkimist. Kannatuse tulemuseks võib olla ka isiksuse

areng. Traumasse suhtutakse kui õppimis- ja kasvamiskogemusse, milles on sügavamalt mõistetud iseennast, elu ja teisi inimesi. Tulemuseks on adekvaatsem enesehinnang, teiste juurde kuulumise tunne, elu põhiväärtuste mõistmine, sisemise tasakaalu leidmine.

Traumade mõju uurimisel on täheldatud, et ohtlikumaid, kahjustavamaid ja tõsisemaid traumasid kaldutakse tõenäolisemalt tõlgendama usuliselt. Kultuurikonteksti mõju avaldub kindlate gruppide või ühiskonnakihtide erinevas valmiduses anda ajaloo ja ühiskonna sündmustele usuline seletus.

Pargament jt (1988) palusid paarisajal eri kirikute liikmel konkreetsete näidete najal kirjeldada, kuidas usk Jumalasse aitab neil eluprobleeme lahendada. Tulemusena selgus, et probleemide lahendamise võimalikud stiilid erinevad ennekõike selle põhjal, keda (inimest või Jumalat) tuntakse probleemi lahendamise eest vastutavat ja kes (inimene või Jumal) on aktiivne probleemi lahendamisel. Nende kahe tunnuse kombineerimisel kirjeldasid autorid kolme usulist probleemilahendamise stiili. Need on ennastsuunav, edasisuunav ja liituv stiil. Ennastsuunava stiili puhul tunneb inimene, et probleemi lahendamine on tema enda asi, seepärast on ta võimaliku lahenduse leidmisel ise aktiivne. Kuigi Jumal pole lahendusprotsessi kaasatud, pole seesugune suhtumine antireligioosne. Jumalat tunnetatakse kui inimesele vabaduse andjat ise oma eluga toimetulekuks. Edasisuunava stiili puhul lükatakse vastutus probleemi lahenduse eest Jumalale. Inimese osaks on oodata. Jumal on nii lahenduse algataja kui ka täideviija. Usutakse, et Jumal vastab omal ajal isiku vajadustele. Liituv stiil väljendab Jumalaga partnerluse tunnetamist. Usutakse, et Jumal töötab koos minuga ja kinnitab mind mu raskustes. Nii vastutus kui ka aktiivsus on jagatud Jumalaga. Inimene on orienteeritud koostööle Jumalaga, näidates üles omapoolset aktiivsust ja oodates Jumala sekkumist.

Pargamenti ja tema kaasautorite arvates kujutavad eelkirjeldatud stiilid suhteliselt püsivaid tunnetus- ja käitumisviise. See tähendab, et eluraskuste, kriiside ja traumade puhul kasutab inimene ülekaalukalt ühte nimetatud toimetulekustiilidest. Samas mahuvad nende stiilide raamesse erinevad usulised toimetulekumeetodid.

Usulised toimetulekumeetodid on need religiooniga seotud n-ö võtted, mille abil inimene stressiga toime tuleb. Pargament jt (Pargament *et al.* 2005: 479–495) esitavad uurimuste põhjal üldistades loetelu

kahekümne ühest usulisest toimetulekumeetodist. Autorid jaotavad need meetodid viide gruppi.

1. Tähenduse ja mõtestamisega seotud meetodid hõlmavad stressori usulist ümberdefineerimist. Selleks võib olla stressori mõistmine Jumala karistusena, stressorile deemonliku tähenduse omistamine või selle tõlgendamine jumaliku väeilminguna.
2. Meetodid, mis on seotud juhtimise ja kontrolliga, hõlmavad koostööd Jumalaga, jumaliku sekkumise ootamist, Jumala usaldamist, intensiivset palvetamist ning imelise sekkumise ootamist ja iseendale vastutuse ning initsiatiivi võtmist.
3. Lohutuse ja Jumala ligiolu leidmine puudutab vaimuliku abi otsimist, keskendumist usulistele tegevustele, pühitsustegevusi, Jumala lähedalolu otsimist, usuliste kahtluste väljaütlemist ja usuliste piiride seadmist.
4. Teiste ja Jumala läheduse otsimine puudutab vaimulikelt abiotsimist, teiste aitamist usulistel motiividel ja suhetega rahulolematuse väljendamist.
5. Elumuudatuste taotlemine tähendab usulise elusuuna otsimist, radikaalsete usuliste otsustuste langetamist ja andestamist vabanemaks negatiivsetest tunnetest.

Inimesed kasutavad erinevaid toimetulekumeetodeid. Üldistatult tuleb tõdeda, et usulised toimetulekumeetodid on seotud inimese sisemaailma ja selle seostega nii iseenda, Jumala, elusündmuste kui ka teiste inimestega. Mõnel juhul võib usulistel toimetulekuvahenditel olla ka elumuutev tulemus.

Teine valdkond, kus on uuritud religiooni mõju, on abistamiskäitumine. Üks kokkuvõtvaid käsitlusi on Gromi (2007: 132–136) abistamiskäitumise uuringute metaanalüüs. Grom lähtub klassikalisest abistamisprotsessi kirjeldusest, kus abistamist kirjeldatakse neljaastmelise protsessina. Üldine idee on selles, et abistamine pole hetkeline sündmus, vaid protsess, mis läbib teatud etapid.

1. Aktiveerimisfaas, kus märgatakse, et teine inimene vajab abi. Sellega kaasneb arusaamine, et on olemas võimalused hädaolukord lahendada. Inimene hindab oma võimeid abistada.

2. Vastutuse võtmise ehk motivatsioonifaas, kus sisemiste normide ja moraalse vastutustunde tõttu otsustatakse sekkuda.
3. Kaalutlemisfaas, kus hinnatakse abistamise võimalikku tulemust ja vaetakse selle saavutamiseks vajaminevat pingutust. Hinnatakse ka abistamisega seotud võimalikke ohtusid.
4. Tegutsemisfaas, kus langeb lõplik otsus, kas sekkuda või mitte. Vastavalt sellele otsusele ka käitatakse.

Grom leiab, et abistamisprotsessi kõigil etappidel on võimalik kirjeldada religiooni osatähtsust. Aktiveerimisfaasi mõjutab üldine usuline kontekst, kus väärtustatakse ligimesearmastust ja osavõtlikkust. Oluliseks saab konkreetsetel juhtudel see, kuivõrd inimene on altruistlikud normid sisemiselt omaks võtnud ehk internaliseerinud.

Vastutuse võtmist ja motivatsiooni mõjutab oluliselt üldine moraalne suhtumine, mis rajaneb religiooniomastel põhimõtetel. Kristluses on selleks näiteks Jeesuse põhimõte – mida te olete teinud mu vähematele vendadele, seda te olete minule teinud. See tähendab, et ligimese aitamine on jumalik tegu. Psühholoogiliselt eristuvad kaheksa motiivid. Esiteks on võimalik, et inimene järgib religioosseid põhimõtteid instrumentaalselt. Sellisel juhul ei ole abistamise motiiv mitte abivajaja vajadused, vaid eneseõigustamine Jumala ees. Teine võimalus on, et inimene näeb abivajajat osavõtlikult, n-ö Jumala silmadega, ja püüab teda aidata just hättasattunu vajadusi arvestades.

Motivatsiooniliselt võib abistamine olla seotud ka inimese ideaalminaga. Aidates samastatakse oma „parema mina“ ehk „ideaalminaga“. Tulemuseks on positiivne enesetunne, kõrge enesehinnang ja altruistlik rõõm. Omaette küsimuseks jääb teo tähendus abivajajale. Tema jaoks kehtib see, kas aidati või mitte, mitte niivõrd abiteo motiivid.

Kaalutlemise puhul hinnatakse situatsiooni, kulusid ja võimalikke tulemusi. Olulist osa etendab siin vastuse hajumise sündroom. See tähendab nähtust, kus hädaolukorras paljude pealtnägijate korral väheneb üksikisiku sekkumise tõenäosus. Vastutuse hajusus väheneb, kui pealtnägijaid on vähem või kui pealtnägijad on omavahel tuttavad.

Tegutsemine võib toimuda kaheksa motiividel. Ühel juhul on keskmis abivajaja ja tema vajadused. Teisel juhul teenib abistamine

mingeid teisi eesmärke. Selleks võib olla näiteks ühiskonna heakskiit, loodetav vastuabi või soov vältida piinlikku olukorda. Mida õigeaegsem ja adekvaatsem on abi, seda vähem kohustab see vastuabiks ja seda suurem on üldjuhul abisaanu tänulikkus. Religioosse inimese puhul võivad abistamisprotsessi kõik etapid olla religiooniga seotud.

Kolmas valdkond, millega religioonipsühholoogia tegeleb, on rituaalne käitumine. Religioosne rituaal tähendab korduva käitumise mustrit, mille kaudu väljendatakse ja kinnitatakse usulisi veendumusi. Rituaalne käitumine on sümboolne, see tähendab, et rituaalis tehtav omandab oma mõtte ja tähenduse usulises narratiivis. Rituaaliga kaasnevad üldjuhul usulised kogemused, nagu näiteks Jumala kohalolu kogemine või sisemise tasakaalu leidmine Jumala tahte täitmisel.

Oluline on täheldada, et rituaalne käitumine on inimesele üldiselt omane. See, kuidas me tervitame teisi inimesi, tähistame sünnipäevi, peame pulmi ja matuseid, vastame telefonile – kõik see on kitsamas mõttes rituaalne käitumine. Usulised rituaalid on rituaalse käitumise alaliik. See tähendab, et rituaalne käitumine kui niisugune ei ole religioonile ainuomane. Samas on usulistel rituaalidel oma eripärad ja on olemas rituaale, mida me saame pidada vaid religioosseteks. Järgnev annab ülevaate usulise rituaali psühholoogiast ning palvest kui ühest religiooniomasest rituaalist ja selle psühholoogilistest efektidest.

Usulise rituaali psühholoogiast rääkides võib nimetada, et narratiiviga seotus ja funktsionaalsus on omased rituaalidele üldse. Usulise rituaali eripära on, et need rituaalid on seotud usulise narratiiviga ja täidavad konkreetseid religioosseid funktsioone. Samas on aga usulistel rituaalidel veel mõned erijooned (Lawson, McCauley 2002).

1. Usuliste rituaalide tähendus ja korraldus on seotud üleloomuliku või Jumala kategooriaga. Näiteks abielutootus antakse Jumala ees, õnnistuspalves usaldatakse inimene Jumala hoole alla.
2. Usulistes rituaalides osalemise eesmärk on saavutada üleloomuliku/Jumala lähedus. Mõnel juhtul võidakse taotleda samastumist üleloomulikuga või selle otsest mõjutamist. Seda tuleb ette näiteks maagilistes rituaalides.
3. Kui usulises rituaalis on kõik tegevused täidetud, jääb edasine kõrgema jõu kätte. Üleloomuliku sekkumist võidakse rituaalides kas kohe

eeldada või lihtsalt usaldatakse küsimus põhimõtteliselt kõrgema jõu kätte.

4. Usulist rituaali teostavad tavaliselt pühendunud inimesed, kes kuuluvad konkreesse gruppi või liikumisse. Üldjuhul ei ole usulised rituaalid kõrvalsejatele osalemiseks avatud.
5. Sageli viivad usulisi rituaale läbi selleks ette valmistatud ja volitatud inimesed, näiteks vaimulikud või spirituaalsed liidrid.

Rituaal on tihedalt seotud usuliste seisukohtadega, laiemalt religiooni-omase narratiiviga ehk müüdiga üldse. See tähendab, et mingi religiooni rituaal väljendab ja kinnistab selle religiooni usulisi seisukohti. Usulised seisukohad aga omakorda tulenevad konkreetse religiooni peanarratiivist. Kristluse peanarratiiv on lugu Jumala Poja eneseilmutusest, lunastusest ja Jumala riigist. Islami peanarratiivi sisuks on Jumala ilmutus prohveti kaudu ja igavese paradiisi lootus. Uurijad vaidlevad selle üle, mis on ajaloolis-kultuuriliselt olnud enne, kas narratiiv või rituaal. Mõlema seisukoha kasuks on nii argumente kui ka näiteid. Kolmanda lähenemise pooldajad (Van der Leeuw 1963: 49) on aga seisukohal, et usulise rituaali tekkimisel on määravaks intensiivne Jumala ligiolu kogemus. Selle kogemuse kinnistamiseks ja taaselustamiseks luuakse nii rituaal kui ka seda väljendav ja kinnistav narratiiv. Üldiselt ollakse tänapäeval seisukohal, et kolmikus rituaal-narratiiv-kogemus võib esmaimpulsiks saada kolmiku iga element (Roberts 2004: 84).

Usulisel rituaalil on oma funktsioonid. See tähendab, et rituaal kui niisugune täidab inimkultuuri ja üksikindiviidi jaoks konkreetseid ülesandeid. Näiteks Spilka (2005) toob eri käsitluste põhjal välja mitu rituaali funktsiooni. Rituaal toob üleloomuliku inimese igapäevaellu. Seda võib nimetada rituaali metatehnoloogiliseks funktsiooniks, kus imede ja jumaliku sekkumise kaudu kogevad inimesed Jumala kohalolu oma igapäevaelus. Samuti aitab rituaal inimestel toime tulla kriisi- ja kaotus-situatsioonidega, nagu näiteks leinamine. Rituaalis toimub inimese siseimine muutumine. Seda võib usutraditsioonist sõltuvalt nimetada näiteks arenguks, transformatsiooniks, puhastumiseks. Rituaali võib käsitleda ka kui enesega ja maailmaga toimetuleku viisi. Õigesti teostatud rituaal annab kindlustunde enese ja tulevaste sündmuste suhtes.

Usulisel rituaalil võivad olla ka oma varjuküljed. Näiteks äärmuslikes usulistes liikumistes võidakse seda kasutada kui vahendit teiste inimese üle võimu ja kontrolli saavutamiseks. Samuti võib juhtuda, et rituaal tungib nii sügavalt inimese igapäevaelu, et hakkab segama tervemõistuslikku ja vastutustundlikku käitumist. On võimalik, et rituaalist saab vahend argivastutuse vältimiseks. Tavaliselt kaasnevad sellise praktikaga arvukad suhtlemisprobleemid inimese elus.

Rituaali on võimalik käsitleda ka toimetulekuvahendina. Seda esmalt asjaolu tõttu, et rituaalis osalemine vähendab inimese sisepinget, kuna ta teeb kultuuriliselt ja maailmavaateliselt õiget asja. Smith (1996: 473–483) seob rituaalis osalemise ideaali teostamise mõistega. Rituaalis samastub inimene tema jaoks parimaga, otsides kinnitust ja kontakti igavikulisega. Kui see kontakt leitakse, siis kaasneb sellega õnne ja kindluse tunne. Samuti tuntakse ennast hoituna ja turvalisena. Selles kontekstis on rituaali käsitletud ka psühhoteraapeutilise vahendina (Pruyser 1968). Eelõeldu puudutab ennekõike rituaali kui kollektiivse käitumise vormi.

Seega on rituaal vorm, mis ühendab usulise kogemuse ja usulise käitumise. Kõik see toimub narratiivi raames. Kuigi enamik usulisi rituaale on kollektiivsed, toimivad paljud nendest ka üksikisiku tasandil.

Siintoodu on vaid põgus pilguheit religiooni seosele intrapsüühiliste protsessidega ja kolme käitumisvaldkonnaga. Sellest, millega religioonipsühholoogia veel tegeleb, annab ülevaate (Hood jt: 2018) empiirilise religioonipsühholoogia koondteos. Lisaks eelloetletud seostele psühholoogia harudega ja kahele uurimissuunale võib veel välja tuua nüüdisaegse religioonipsühholoogia kuus uurimisvaldkonda.

1. Usuline areng, mis puudutab eri vanuseastmete usulise arengu eripärasid. Samuti kuuluvad siia usulise arengu teooriad.
2. Religiooni roll vananemisel, surmaks valmistumisel ja suremisel. Siia kuulub ka leina ja leinamise usulise funktsiooni ja tähenduse teema.
3. Usulise pöördumise, spirituaalse arenemise ja religioonist lahkumise (apostaasia) teemad. Uuritakse nii usu juurde tuleku kui ka sellest lahkumise motiive, tingimusi ja vorme.
4. Üksikisiku ja usuliste gruppide vahelised seosed. See teemadering puudutab nii usulisi organisatsioone kui ka äärmuslikke usurühmitusi. Paljud usuliikumised ja organisatsioonid on rajatud ühe inimese

poolt. Samas kujundavad organisatsioon ja liikumine üksikliikmete hoiakuid ja käitumist.

5. Religiooni ja moraalse hoiakute seos. Enamik religioone määratleb hea ja halva, õige ja väära. Seega on religioonil otsene mõju järgija kõlbelistele hoiakutele ja käitumisele.
6. Religioon ja tervisekäitumine on tänapäeval üha aktuaalsemaks muutuv teema. Religioon ise ei taga tervist. Küll aga toetavad religiooselt põhjendatud terved eluviisid terve olemist.

Seega puudutavad religioonipsühholoogilised uuringud nii inimese hingeelu kui ka käitumist. Ühelt poolt on religiooniga seondult oluline see, mida inimene tunneb ja kogeb. Teiselt poolt väärivad aga tähelepanu religiooni mõju käitumisele.

KOKKUVÖTTE ASEMEL

Religioonipsühholoogia kannab endas nüüdisaegsele teadusele omaseid arengujooni, nagu interdistsiplinaarsus ja reageerimine ühiskondlikele muutustele. Küsimusele, kuhu religioonipsühholoogia areneb, on uurijad andnud erinevaid vastuseid. Järgnevalt mõned seisukohad, mis autorite arvates väärivad tähelepanu.

Üheks suuremaks defitsiidiks religioonipsühholoogias on jätkuvalt teooria või teooriate vähesus (Paloutzian, Park 2005: 3–20). Kogutud on arvukalt empiirilisi andmeid. Kuna psühhomeetriste testide kasutamine on suhteliselt mugav, on kogutud suur hulk andmeid ja leitud korrelatiivseid seoseid eri testide ja näitajate vahel. Tänapäevaks pole neid suudetud piisavalt üldistada. Puudub hea teooria usulise kogemuse, usulise arengu ja ka näiteks palve kui religiooniomase fenomeni kohta. Võimalik, et religioonipsühholoogiline teooria eeldaks head religiooniteooriat. Võib-olla saaks just teooria olla usuteaduse ja religioonipsühholoogia üheks kokku-puutepunktiks, kus usuteadus saab üldistada ja seondada psühholoogilisi andmeid.

Eri suundumusi vaagides leiavad Anczyk ja Grzymała-Moszczyńska (2020), et religioonipsühholoogia ees on kolm suurt väljakutset. Esiteks tuleks luua tihedamad sidemed teiste teadusharudega. Eriti näevad nad

vajadust rääkida kaasa erinevates psühholoogilistes uuringutes. Teiseks on kohane reageerimine ühiskondlikele muutustele. Ennekõike puudutab see religiooni mõiste mitmekesistumist eri kultuure seondavas maailmas ja religiooni mõiste teisenemist postkristlikus lääne kultuuris. Kolmas väljakutse puudutab metodoloogiat, mis peab arvestama multikultuurset konteksti.

Religioonipsühholoogia käib ajaga kaasas. Muutused inimeste mõtteviisis, hoiakutes ja käitumises puudutavad ka religiooni rolli nii inimese elus kui ka ühiskonnas. Religioonipsühholoogial ei ole siin oma agendat protsesside suunamisel. Pigem püütakse toimuvat faktipõhiselt kaardistada ja seletada, olgu selleks siis inimeste õnnetunne või tervisehädadega toimetulek religiooniga seotult (Minkov *et al.* 2020). Seega on religioonipsühholoogia selliste sotsiaalselt tundlike valdkondade jaoks nagu näiteks religioonipedagoogika ja hingehoid pigem teenivas funktsioonis.

Psühholoogia eesmärk on mõista ja seletada inimese hingeelu ja käitumist. Religioonipsühholoogia saab sellesse püüdlusesse anda oma panuse, püüdes avada psühholoogia mõistete abil religiooni osa inimese ja ühiskonna elus.

Bibliograafia

- Allport, Gordon W. ja Michael J. Ross. 1967. „Personal religious orientation and prejudice“. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432–443.
- Almond, Philip C. 1982. *Mystical experience and religious doctrine: An investigation of the study of mysticism in world religions*. New York: Mouton Publishers.
- Anczyk, Adam ja Halina Grzymała-Moszczyńska. „Psychology of religion(s) and religious studies: into the future“. *Religion*, 50 no 1 Jan 2020, 24–31.
- Batson, Charles Daniel, Patricia Schoenrade ja Larry W. Ventis. 1993. *Religion and individual*. New York: Oxford University Press.
- Belzen, Jacob A. 2010. „Psychology of religion: perspectives from cultural psychology“. *Mental Health, Religion & Culture*, 13:4, 329–347.

- Carver, Charles S., Michael F. Scheier ja Jagdish K. Weintraub. 1989. „Assessing coping strategies: a theoretically based approach“. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 267–283.
- Girgensohn, Karl Gustav. 1921. *Der Seelische Aufbau des religiösen Erlebens; Eine religionspsychologische Untersuchung auf experimenteller Grundlage*. Leipzig: Verlag von S. Hirzel.
- Grom, Bernhard. 2007. *Religionspsychologie*. (3. Auflage). München: Kösel Verlag. 73–103.
- Gruehn, Werner Georg Alexander. 1924. *Das Werterlebnis. Eine religionspsychologische Studie auf experimenteller Grundlage*. Leipzig: Hirzel.
- Hood, Ralph W. Jr., Peter C. Hill ja Bernard Spilka. 2018. *The Psychology of Religion, Fifth Edition, An Empirical Approach* Fifth Edition. New York: Guilford Press.
- James, William. 1958. *The Varieties of Religious Experience*. New York: The New American Library.
- Kaptein, Hanna. 2007. *Usulise orientatsiooni seosed lähisuhetega. Magistritöö*. Tallinn: Tallinna Ülikool (käsikiri).
- Lawson, E. Thomas ja Robert N. McCauley. 2002. *Bringing ritual to mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lehtsaar, Tõnu. 2013. *Sissejuhatus religioonipsühholoogiasse*. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
- Lehtsaar, Tõnu. 2015. *Hingehoiu psühholoogia*. Tallinn: Logos.
- Minkov, Michael, Christian Welzel ja Michael Schachner. „Cultural Evolution Shifts the Source of Happiness from Religion to Subjective Freedom“. *Journal of Happiness Studies*. Dec 2020, Vol. 21 Issue 8, 2873–2888.
- Nelson, James M. 2010. *Psychology, religion and spirituality*. New York: Springer.
- Paloutzian, Raymond F. ja Crystal L. Park, 2005. „Integrative Themes in the Current Science of the Psychology of Religion“. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, edd. Raymond F. Paloutzian and Crystal L. Park: 3–20. New York: The Guilford Press.
- Pargament, Kenneth I., Gene G. Ano ja Amy B. Wachholtz 2005. „The religious dimension of coping“. *Handbook of the psychology of religion*

- and spirituality*, edd. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park: 479–495. The Guilford Press.
- Pargament, Kenneth I., Joseph Kennell, William Hathaway, Nancy Grevengoed, Jon Newman ja Wendy Jones. 1988. „Religion and the problem-solving process: Three styles of coping“. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27, 90–104.
- Petersen, Kay U. 1996. „Gottesvorstellungen: Ergebnisse einer empirischen Untersuchung“. *Religiosität, Persönlichkeit und Verhalten*, edd. H. Moosbrugger, C. Zwingmann & D. Frank: 145–153. Münster: Waxmann.
- Pruyser, Paul W. 1968. *A dynamic psychology of religion*. New York: Harper & Row.
- Raist, Tea. 1998. *Usulise orientatsiooni küsimustiku adapteerimine*. Lõputöö. Tartu: Tartu Ülikool (käsikiri).
- Roberts, Keith A. 2004. *Religion in sociological perspective*. 4th edition. Belmont: Wadsworth.
- Smith, Jonathan Z. 1996. „The bare facts of ritual“. *Readings in ritual studies*, Ed. Ronald L. Grimes: 473–483. New York: Prentice-Hall.
- Spilka, Bernard. 2005. „Religious practice, ritual, and prayer“. *Handbook of religion and spirituality*, edd. Raymond F. Paloutzian & Crystal L. Park: 365–377. New York: Guilford Press.
- Tennmann, Eduard. 1936. *Üldine usundipsühholoogia*. Tartu: Akadeemiline Kooperatiiv.
- Van der Leeuw, Gerardus. 1963. *Religion in essence and manifestation*, Vol. I. New York: Harper Torchbooks.
- Wulff, David M. 2010. *Psychology of religion*. New York: John Wiley & Sons.