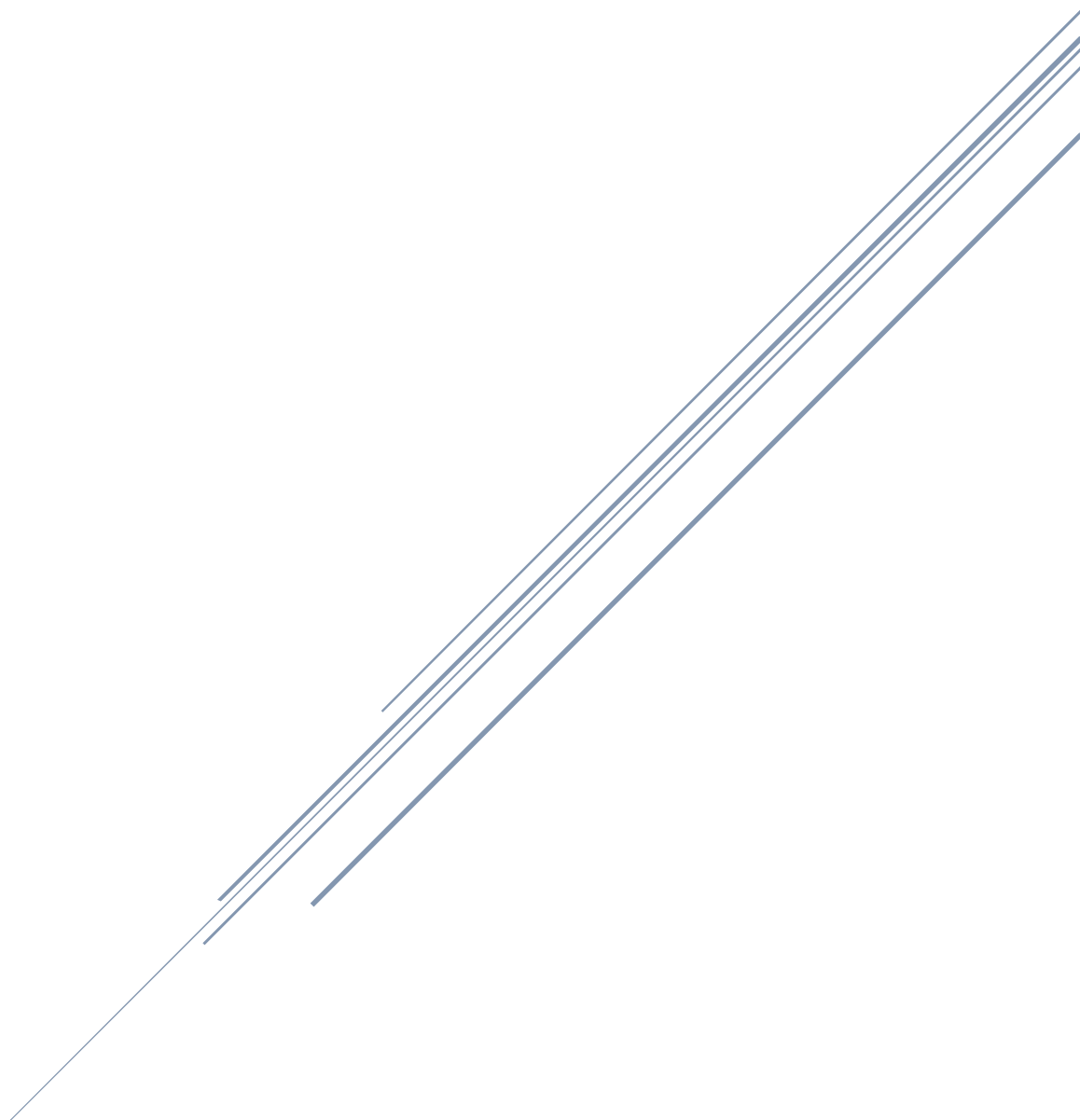


USKONNON PSYKOLOGIA

Marlo Kuisma 2017



Uskonnon psykologia

Marlo Kuisma, 2017

Sisällysluettelo

Aloituspuhe	2
Uskonnollisuus ja henkisyys biologisella tasolla	2
Uskonto psyykkisellä tasolla.....	4
Uskonto sosiaalisella ja kulttuurillisella tasolla.....	6
Yhteenveto	7
Lähdeluettelo	8

Aloituspuhe

Tässä tekstissä kerron ajatuksistani uskontoon liittyvään psykologiaan. Tutkiessani filosofisia näkökulmia uskontoon ajatukseni helposti ajautuvat psykologiseen näkökulmaan. Psykologia erityisesti pystyy selittämään motiiveja uskontoon ja varsinaista käytäntöä siitä, miten uskonto yksilön ja yhteisön tasolla saa paikan ja pysyy paikassaan.

Olen itse marxilainen ateisti, joten henkilökohtaisen mielipiteeni mukaan uskonto on negatiivinen asia yhteiskunnan kannalta, mutta tätä tekstiä kirjoittaessa pyrin niin neutraaliin näkökulmaan uskonnosta kuin mahdollista. Yritän tuoda esille niin positiivista kuin negatiivista uskonnosta, ja luoda yleiskuvan uskonnon asemasta yksilöllä. Tämä teksti ei ota kantaa siihen, onko jumalaa tai yliluonnollista olemassa, vaan pelkästään kuvaa uskonnollisen uskomuksen toimintaa ihmisen aivoissa, mielessä ja yhteisössä. Tässä tekstissä yritän tuoda esille biologisen, psyykkisen ja sosiaalisen tason uskonnosta.

Uskonnollisuus ja henkisyys biologisella tasolla

Psykologian ja biologian näkökulmasta ihanteellisesti uskonnolle, kuten mille tahansa muulle, löytyy evoluution kannalta positiivinen vaikutus. Uskonnolle on kuitenkin vaikeaa määrittää lajinkehityksellistä vaikutusta, sillä uskonto on erittäin monimutkainen psyykkinen ja kognitiivinen ilmiö. Uskontoa kuitenkin ilmenee lähes kaikissa itsenäisesti kehittyneissä kulttuureissa, ja hengellistä toimintaa vaikuttaa esiintyvän myös eläinkunnan lähisukulaisissamme¹. Jo neandertalinihmiset hautasivat kuolleita erityisellä tavalla², mikä selviää arkeologisesti löydetyistä haudoista ja mikä on alkeellinen hengellisyyden merkki. Hengellisyyttä esiintyy siis eriasteisina eri kehitysvaiheessa olevilla eläinlajeilla, joten on todennäköistä, että uskonnolle olisi jokin lajinkehityksellinen perusta. Tässä käytän hengellisyyttä ja uskontoa synonyymeina, vaikka niiden välillä onkin vähäinen ero. Ajattelen kuitenkin, että biologisella tasolla hengellisyys on tarpeeksi läheinen uskonnollisuuden ylälaji käsiteltäväksi.

¹ Goodall, J. (2005). Primate Spirituality. Noudettu osoitteesta Website for the Academic Study of Religion and Nature & Religion and Ecology: <http://www.religionandnature.com/ern/sample/Goodall-PrimateSpirituality.pdf>

² Airaksinen, T. & Mikkola, K. (2016). Valo :, lukion uskonto / III kurssi, Maailman uskontoja ja uskonnollisia liikkeitä. Otava.

Hengellisyydellä on siis luultavimmin lajinkehityksellinen perusta, mutta mikä se tarkalleen on? Siihen ei tiedetä tarkkaa vastausta, mutta vastaus voisi olla sen henkinen tuki ja sosiaaliset piirteet. Kuten huomattu, jo hyvin alkeelliset lajit suhtautuvat kuolleisiin jollain tapaa hengellisesti. Tämä on loistava esimerkki sen tarjoamasta henkisestä tuesta. Kun eläimelle on kehittynyt emotiot, on läheisen eläimen kuolema tietysti levottomuutta aiheuttava kokemus. Siinä kokemuksessa uskonto ja hengelliset ajatukset helpottavat kuoleman käsittelyä. Tätä uskonnon emotionaalista vaikutusalueita käsitellään lisää psyykkistä tasoa käsittelevässä osassa. Emotionaalinen tuki voi kuitenkin lajinkehityksen kannalta olla hyödyllinen esimerkiksi pitkäkestoisessa stressitilanteessa, jossa yksilön selviytyminen riippuu sen psyykkisestä toimintakyvystä. Tämä vaikutus on kuitenkin marginaalinen, eikä todennäköisesti merkittävä. Sen sijaan merkittävä vaikutus voi olla uskonnon sosiaalisella funktiolla. Uskonto ja hengellisyys ovat helppoja keinoja luoda yhteisöjä. Sosiaalisena vaikuttajana sillä on huomattavasti suurempi vaikutus evoluution kannalta, sillä yhteisöön kuuluminen on tärkeä tekijä kumppanin löytämisessä.

Uskonnon tärkein lajinkehityksellinen funktio on siis luultavasti ollut sosiaalinen. Yksinkertaisimmillaan yhteinen usko yhdistää suurempia yhteisöjä, mutta yhteisössä syntyneellä ja muokkaantuneella uskonnolla on myös toinen tapa, jolla se edistää yhteisöllisyyttä sekä yksilöllistä haluttavuutta. Uskonnon syntyessä yhteisössä uskontoon sisältyy tiivistettynä yhteisön sosiaaliset säännöt, mistä selkeä esimerkki on kristinuskon kymmenen käskyä. Uskonto antaa käsityksen jostain kaiken näkevästä voimasta, joka valvoo, että ihmiset käyttäytyvät jatkuvasti prososiaalisesti, mikä tekee yksilöstä myös haluttavamman kumppanin. Tietysti nykymaailmassa harva uskonnollinenkaan ihminen kokee, että uskonto on syy, miksi he eivät toimi antisosiaalisesti, mutta tulee ottaa huomioon, että nyky-yhteiskuntamme kulttuurit ovat hyvin vahvasti uskonnon opetusten muovaamia. Tällä prososiaalisella vaikutuksella on suuri vaikutus evoluution kannalta, mutta mahdollisesti sitäkin vahvemmin niin sanotun kulttuurillisen evoluution tai sukupolvellisuuden kannalta. Tämä kulttuurillinen evoluutio on myös vahvasti sosiaalinen, mutta sen vaikutukset eivät etene geneettisesti vaan perheensisäisissä opetuksista. Jos uskonnollisuus on evoluution kannalta edistävä tekijä, se tarkoittaa myös sitä, että uskonto leviää perheissä seuraaville sukupolville, jotka kasvattavat lisää uskonnollisia sukupolvia. Se ei ole biologinen tekijä, mutta kuitenkin evoluutiota vastaava kulttuurillinen ilmiö.

Uskonto on myös vaikea aihe tutkia neurologisesti, joten siihen liittyviä aivotutkimuksia on erittäin vähän. Ohimolohkon epilepsiasta kärsivien potilaiden uskonnollinen mania (engl. *hyperreligiosity*) loi aikaisia teorioita uskonnollisuuteen vaikuttavista aivojen alueista. Myöhemmin tämä tulkinta on kuitenkin todettu merkityksettömäksi. Yhdysvaltalaisessa vuoden 2009 tutkimuksessa³ etsittiin uskontoon liittyviä alueita aivoissa magneettikuvauksen ja uskonnollisten kysymysten avulla. Tutkimuksessa todetaan, että uskonnollinen usko aktivoi abstraktiin merkitykseen ja tunteisiin sekä mielen teoriaan yhdistettyjä prosesseja, jotka yleisesti toimivat niin tietoisesti kuin tiedostamattomasti, ja että uskonnollisuus toimii osana kognitiivisia prosesseja ja sosiaaliseen kognitioon kuuluvia alueita. Tämä tutkimus tutkii vain länsimaisia uskontoja, mutta voimme olettaa muihinkin uskontoihin liittyvän aivotoiminnan olevan pääasiassa vastaavaa. Tutkimus tukee ajatusta uskonnollisuuden kehityksestä osana sosiaalista kognitiota.

Uskonto psyykkisellä tasolla

Uskonto on hyvin monimutkainen ilmiö, ja sen taustalla on jossain määrin kaikkia kognition osa-alueita, jotka riippuvat paljon kyseessä olevasta uskonnosta, mutta edellisessä osiossa mainitun tutkimuksen pohjalta osaamme sanoa, että uskonto on pääasiassa abstraktiin ja sosiaaliseen kognitioon rakentuva ilmiö.

Tämän kognitiivisen toiminnan pohjalla olevaa mallia voimme kutsua uskonnolliseksi skeemaksi. Uskonnollinen skeema saa ihmisen havaitsemaan ja tulkitsemaan yliluonnollista muistuttavia asioita jo omaksutun uskonnon piirteiksi. Uskonnollisen ihmisen syy onnistuneeseen leikkaukseen voi kohdistua jumalaan, mutta uskonnoton ihminen voi löytää syyn tulokseen kirurgin ammattitaidosta. Tämä syysuhteiden havainnointi uskonnollisella ihmisellä perustuu uskonnon synnyttämään sisäiseen malliin. Uskonnoista syntyy kuitenkin lukemattomia muitakin skeemoja, jotka vaikuttavat toimintaan ja havainnointiin. Kuten edellisessä osiossa mainittiin, uskonnon pohjalta syntyy muun muassa lukuisia sosiaalisia skeemoja liittyen esimerkiksi väärän ja oikean sekä hyväksytyn ja hyväksyttämättömän käytöksen käsittämiseen. Tämä niin sanottu uskonnollinen skeema on kuitenkin selkeimpiä irrallisia sisäisiä malleja.

³ Kapogiannis, D., Barbey, A. K., Su, M., Zamboni, G., Krueger, F., & Grafman, J. (2009, March 24). Cognitive and neural foundations of religious belief. Retrieved from PMC, US National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2660736/>

Tämä uskonnollinen skeema toimii selkeästi itseään vahvistavan Ulrich Neisserin havaintokehän periaatteiden mukaisesti. Ihminen havainnoi maailmaa uskonnollisen maailmankuvan pohjalta. Se suuntaa havainnoinnin kohti uskonnollista ajatusta tukevia havaintoja ympäristössämme ja sulkee siihen sopimattomia havaintoja pois, eli luo attribuutioita uskonnosta, mikä johtaa kokemukseen ylikuonnollisen voiman hallinnasta tässä maailmassa, mikä taas entisestään vahvistaa uskonnollista skeemaa. Näitä attribuutioita voi olla esimerkiksi ajatus, että myönteinen tapahtuma oli vastaus rukouksiin ja että jos rukouksiin ei vastattukaan, oli todennäköisesti kyse jumalan tahdosta. Uskonnollinen ajattelu siis johtaa sitä itseään vahvistaviin tulkintoihin ja päätelmiin.

Uskontoon liittyvät emootiot riippuvat paljon kyseessä olevasta uskonnosta. Yleisimpiä uskonnoille yhteisiä tunteita ovat osallisuus ja helpottuneisuus. Osallisuuden tunne syntyy uskonnollisen yhteisön sekä jumalien tarjoaman tuen kautta. Uskontoon liittyy myös abstraktimpia tunteita kuten merkityksen tunne, ja se voi johtaa opetustensa kautta esimerkiksi myötätuntoon, sympatiaan tai vihaan. Emootioilla on suuri merkitys uskonnossa ja uskonnollisessa kokemuksessa. Emootiot toimivat lyhyen aikavälin motiiveina uskonnollisuudessa.

Uskonnolle ehkä olennaisin motiivi, sosiaalisen osan rinnalla, on sen tarjoama tuki. Uskonto on pääasiassa henkisen tuen lähde. Uskonto tarjoaa vastausta ihmistä yleisesti painavaan kysymykseen kaiken merkityksestä. Sitäkin olennaisempaa uskonto luo tunteen avun saamisesta ja antaa mahdollisuuden luovuttaa vastuun omasta tulevaisuudestaan toiselle oliolle. Tuonpuoleisuus ja kuolemanjälkeinen elämä ovat yksi olennaisimpia osia uskonnon tarjoamaa henkistä tukea. Kuten aiemmin todettu hautamenot ovat yksi alkeellisimpia hengellisyyden muotoja, sillä ne tarjoavat tukea, kun joku läheinen kuolee, ja kuolema on asia, jonka kanssa jokainen elävä asia joutuu tekemisiin. Uskonnon tarjoaman kuolemaan liittyvän tuen merkitys näkyy myös tilastollisesti. Vuonna 2016 evankelis-luterilaiseen kirkkoon kuului vain 72 prosenttia suomalaisista, mutta kuitenkin 88 prosenttia kuolleista suomalaisista siunattiin hautaan⁴.

⁴ Suomen Ev. Lut. Kirkko. (2016). Seurakuntien toiminta 1999-2016. Noudettu osoitteesta Kirkon tilastot: <https://www.kirkontilastot.fi/viz?id=28>
Tilastokeskus. (2016). Väestö. Noudettu osoitteesta Tilastokeskus: http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html

Uskonnon taustalla olevista motiiveista voidaan karkeasti jaotella uskonnon sosiaaliset edut ulkoiseksi motivaatioksi ja uskonnon henkilökohtaiset osat sisäiseksi motivaatioksi. Yksi uskonnolliseen motivaatioon vaikuttava tekijä on psyykinen stressi. Ihmiset ovat todistetusti entistä uskonnollisempia kärsiessään fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta. Uskontoa käytetään paljon psyykkisestä stressistä selviytymiseen. Keinoja voi olla rukoukset ja rituaalit tai sosiaaliset keinot, kuten uskonnollisilta yhteisöiltä saatu tuki. Tästä esimerkkinä 90% yhdysvaltalaisista kääntyi uskonnon puoleen löytääksensä tukea syyskuun yhdennentoista päivän terroristihyökkäysten jälkeen⁵. Uskonnollisuuden motivaatioon vaikuttaa suuresti myös sosiaaliset yhteydet ja yhteisö. Vuonna 2012 tehdyn tutkimuksen⁶ mukaan aktiivinen osallistuminen uskonnolliseen käytäntöön oli yhteydessä muun muassa 21,4 prosenttiyksikköä suurempaan todennäköisyyteen uskoa korkeampiin yliluonnollisiin uskomuksiin. Samassa tutkimuksessa todettiin myös uskonnollisten ystävien vaikutus uskonnollisuuteen.

Uskonto sosiaalisella ja kulttuurillisella tasolla

Uskonto on monella tapaa sosiaalinen ilmiö psyykkisen lisäksi. Uskonto toimiikin monesti sosiaalisena työkaluna ihmisten yhdistäjänä, kuten jo aiemmin mainittu. Uskonnot ovat pitkälti kehittyneet yksilön ja yhteisön sosiaalisista tavoista ja normeista sekä kulttuurista. Sama toimii myös toisin päin, sillä uskonnolla on suuri merkitys prososiaalisen käytöksen, ja siis myös sosiaalisten tapojen, kehittämisessä ja ylläpitämisessä ja sillä uskonnot ovat olleet merkittävässä osassa kulttuurin ja yhteiskunnan rakentamisessa. Uskonto ja kulttuuri ovat monesti yhteen sulautuneet ja vaikuttavat toistensa kehitykseen.

Kulttuurin omaksuttua uskonnon se pitää uskonnon vahvassa asemassa. Uskonnon kumoaminen tai nopea muuttaminen vaatii suuren ilmiön, millainen on nähty muun muassa reformaatioissa ja nykyaikana analyttisen tiedon lisääntyessä huiman nopeasti. Vaikka uskonto on pitkälle muovannut kulttuuriamme, on myös kulttuurilla vaikutuksia uskontoon. Erityisen suuri vaikutus on uskonnon syntyessä, sillä uskonnon opetukset ovat hyvin pitkälti sen kulttuurin ja aikakauden moraalisiin perustuvia, mutta kulttuuri ja sosiaaliset normit pystyvät myös vaikuttamaan asettuneeseen uskontoon. Yksi hiljattainen vastaava ilmiö on kirkon papiston

⁵ Schuster, M.A. et al. - A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine* 345:1507-1512, 2001

⁶ Stroope Samuel - Social Networks and Religion: The Role of Congregational Social Embeddedness in Religious Belief and Practice. *Sociology of Religion*, Volume 73, Issue 3, 1 September 2012

mielipiteen muutos saman sukupuolen avioliitosta. Moni pappi kutsuu itseään niin sanotuksi sateenkaaripapiksi, ja monet uskovaiset ovat alkaneet muovata ja tulkita uskonnon oppeja uudella tavalla.

Uskontoa esiintyy lähes kaikissa kulttuureissa ympäri maailmaa. Uskonnollisuuden vahvuus ja uskonnollisen opin ja käsityksen muoto vaihtelevat paljon, mutta uskonto on kuitenkin jossain muodossa läsnä melkein jokaisessa kulttuurissa. Yhteisiä piirteitä eri uskonnoissa on esimerkiksi vastaus kuolemanjälkeiseen elämään, säännöt oikeasta ja väärästä, ja sen keskeisenä osana on jokin yliluonnollinen, tietoinen ja hallitseva voima.

Yhteenveto

Uskonto on monimutkainen useiden kognitiivisten osa-alueiden yhteistyönä syntynyt ilmiö. Uskonnollisuuteen liittyvät tekijät ovat suurelta osin tietoisia mutta myös joltain osin tiedostamattomia. Uskonto myös rakentaa paljon tiedostamattomia sisäisiä malleja, jotka vaikuttavat muun muassa moraalisten kysymysten tulkintaan ja sosiaaliseen toimintaan. Uskonto ja kulttuuri ovat hyvin paljon vaikutuksissa toisiinsa.

Uskonnolla on monia eri funktioita, mutta niistä yleisimpänä on sosiaalkognitiiviset funktiot, jotka tulevat esille kaikilla psykologian tarkastelutasoilla. Sosiaalisuus on todennäköisin selitys uskonnolle lajikehityksellisesti, mutta yksilötasoisesti sosiaalisuus ei kuitenkaan ole uskonnon syntyynä, sillä uskontoa syntyy ja on syntynyt yksilöillä ja yhteisöllä, jotka eivät ole sitä omaksuneet muualta. Biologinen taso selittää sosiaalisuudella uskonnollisuuden lajinkehityksessä, psyykinen taso selittää uskonnon syntymisen yksilölle ja yhteisölle tukikeinona, ja sosiaalinen ja kulttuurillinen taso selittää uskonnon pysyvyyden ja leviämisen yhteisössä.

Uskontoon liittyvistä emootioista on vaikea löytää pätevää ja analyyttistä tietoa, ja se osa tästä tekstistä on suppea. Uskonnolle löytyy tutkimuksessa monia syitä, ja on ymmärrettävää, miksi uskonto on yleistä kulttuurissa. Tästä nousee kuitenkin kysymys uskontoa vastaavista vaihtoehdoista sosiaalisena ja psyykkisesti defensiivisenä työkaluna ja se, miksi ne eivät ole samanlaisessa asemassa. Yksi mahdollisista vaihtoehdoista on sosiaaliset ja poliittiset aatesuuntaiset. Voimme kuitenkin todeta uskonnon olevan hyvin vahva ilmiö, ja voimme odottaa uskonnollisuuden säilyvän vielä pitkään.

Lähdeluettelo

- Airaksinen, T.; & Mikkola, K. (2016). *Valo : lukion uskonto / III kurssi, Maailman uskontoja ja uskonnollisia liikkeitä*. Otava.
- Azar, B. (2010, December). *A reason to believe*. Retrieved from American Psychological Association (APA): <http://www.apa.org/monitor/2010/12/believe.aspx>
- Bekoff, M. (30. November 2009). *Do animals have spiritual experiences? Yes they do*. Noudettu osoitteesta Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/blog/animal-emotions/200911/do-animals-have-spiritual-experiences-yes-they-do>
- Cohen, A. B., Rozin, P., & Keltner, D. (2004). *cohen.different.religions.2004.pdf*. Retrieved from Greater Good Magazine: <https://greatergood.berkeley.edu/dacherkeltner/docs/cohen.different.religions.2004.pdf>
- Goodall, J. (2005). *Primate Spirituality*. Noudettu osoitteesta Website for the Academic Study of Religion and Nature & Religion and Ecology: <http://www.religionandnature.com/ern/sample/Goodall-PrimateSpirituality.pdf>
- Kapogiannis, D., Barbey, A. K., Su, M., Zamboni, G., Krueger, F., & Grafman, J. (2009, March 24). *Cognitive and neural foundations of religious belief*. Retrieved from PMC, US National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2660736/>
- Kihlstrom, J. F. (28. May 2010). *Cognitive Science and Religion*. Noudettu osoitteesta UC Berkeley Information Services and Technology: <http://socrates.berkeley.edu/~kihlstrm/RelCogSci08.htm>
- Koenig, H. G. (2007). *Religion, spirituality and psychotic disorders*. Noudettu osoitteesta SciELO The Scientific Electronic Library Online: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-60832007000700013&script=sci_arttext&lng=en
- Larsen, R. (7. December 2011). *Effects of social networks on religious belief and practice*. Noudettu osoitteesta Journalist's Resource: <https://journalistsresource.org/studies/society/culture/effects-social-networks-religious-belief-practice>
- Päivänsalo, T.-M.; Lindblom-Yläne, S.; & Niemelä, R. (2016). *Oivallus 1: Psykologiaa lukiolaisille*. Keuruu: Otava.
- Stroope, S. (2012). Social Networks and Religion: The Role of Congregational Social Embeddedness in Religious Belief and Practice. *Sociology of Religion*, Volume 73, Issue 3, 1 September 2012, Pages 273–298.
- Suomen Ev. Lut. Kirkko. (2016). *Seurakuntien toiminta 1999-2016*. Noudettu osoitteesta Kirkon tilastot: <https://www.kirkontilastot.fi/viz?id=28>
- Tilastokeskus. (2016). *Väestö*. Noudettu osoitteesta Tilastokeskus: http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html