

GORBAI Gabriella Márta<sup>1</sup> 

## A vallás és spiritualitás mint védőfaktor a kolozsvári RTZK<sup>2</sup> vallástanárszakos hallgatóinak mentális egészsége szempontjából

*Abstract. Religion and Spirituality as Protective Factors for the Mental Health of the Students at the Faculty of Reformed Theology and Music*

This study focuses on certain aspects of spiritual well-being and examines how religiosity and spirituality can serve as protective factors in maintaining mental health and function as coping mechanisms. After a (non-exhaustive) review of the relevant literature on this subject, we present some practices and reflections used during group activities with the students of the Faculty of Reformed Theology at Cluj-Napoca. Ideally, the work of a religion teacher also has spiritual dimensions. It is important that the training includes reflections on religious, Christian spirituality. Reflecting on spirituality serves a dual purpose: on the one hand, it helps students view their spirituality as a resource for the protection of their mental health, and, on the other hand, it helps them recognize that the awareness and development of religious spirituality is also their professional duty, as it has a direct impact on the students entrusted to them.

---

<sup>1</sup> Egyetemi adjunktus, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Református Tanárképző és Zeneművészeti Kar; e-mail: ggorbai@gmail.com.

<sup>2</sup> Református Tanárképző és Zeneművészeti Kar.



During groupwork with the future religion teachers, our primary focus was on clarifying and deepening their awareness of spiritual capabilities and reflecting on key concepts of religious spirituality (such as prayer and the image of God), which can serve as resources in protecting their mental and spiritual health.

**Keywords:** *spirituality, religion, mental health, teacher education*

## Bevezetés

A serdülők és fiatalok mentális egészsége világszerte egyre nagyobb figyelmet kap, mivel a fiatalok körében a mentális problémák előfordulása jelentős mértékben növekszik. Romániában ez a tendencia különösen aggasztó, ahogy azt a Telefonul Copilului<sup>3</sup> és a Salvați Copiii szervezetek 2023–2024-es jelentései is alátámasztják.<sup>4</sup> A jelentések hangsúlyozzák a prevenció fontosságát, illetve a segélyvonalak iránti növekvő igény arra utal, hogy egyre nagyobb tudatosság van a mentális egészségi problémák iránt, és hogy szükség van hatékony támogatórendszerekre a fiatal lakosság számára. Jelentős problémát okoz a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz való hozzáférés hiánya, különösen a fiatalok körében. Az iskolapszichológiai hálózatok túlterheltek, és a serdülők gyakran nem kapják meg a szükséges támogatást. Ezt tovább súlyosbítja a mentális problémákkal kapcsolatos társadalmi stigmatizáció, amely megnehezíti a segítségkérést és a nyílt párbeszédet.

A leendő vallástanárok feladatai közé nem csupán az oktatás-nevelés tartozik, hanem támogatói és jelzőrendszerbeli szerepük is meghatározó a tanulók mentális egészségének szempontjából. Noha nem elvárható, hogy a képzésben résztvevő hallgatók pszichológiai végzettséget szerezzenek, elengedhetetlen, hogy rendelkezzenek alapvető mentálhigiénés ismeretekkel. Ezen ismeretek birtokában egy új, pszichológiai és szociológiai alapokon nyugvó szemlélet segítségével tudnak majd szakmájuk keretein belül támogatást nyújtani a lelki problémákkal küzdő diákoknak, vagy szükség esetén a megfelelő intézményekhez irányítani őket.

---

<sup>3</sup> 2023-ban a Telefonul Copilului segélyvonal több mint 20 000 hívást regisztrált, amelyek mentális egészséggel kapcsolatos problémákat jeleztek a gyermekek és fiatalok körében.

<sup>4</sup> <https://www.salvaticopiii.ro/afla-mai-multe/rapoarte-anuale> (utolsó megtekintés dátuma: 2024.10.15.); <https://telefonulcopilului.ro/> (utolsó megtekintés dátuma: 2024.10.15.).

A mentálhigiénés szemlélet, valamint az önismeret fejlesztése (beleértve az önmagunkkal, másokkal és az Istennel való kapcsolat mélyebb megértését is) kiemelkedő jelentőségű a leendő tanárok képzésében. Mentális jóllétük (az, hogy testi, lelki, szociális és spirituális téren is harmóniában vannak önmagukkal és környezetükkel) nemcsak a saját egészségük szempontjából lényeges, hanem tanárként közvetlen hatással van a tanítás-nevelés hatékonyságára, és hozzájárul a diákok szociális és érzelmi, spirituális fejlődéséhez.

A Babeş–Bolyai Tudományegyetem Református Tanárképző és Zeneművészeti Karán vallástanárok képződnek, akik a többi tanárhoz képest egy sajátos többlétszerepet töltenek be: a vallástanár munkájának ideális esetben spirituális dimenziói is vannak. Fontos, hogy a képzés során a vallásos, keresztyén spiritualitásra is reflektáljanak. A spiritualitásra való reflektálás kettős célt szolgál: egyrészt segít a hallgatóknak abban, hogy spiritualitásukra mint lelki egészségük védelmének erőforrására tekintsenek, másrészt pedig felismerjék, hogy a vallásos spiritualitás tudatosítása és fejlesztése szakmai kötelességük is, hiszen ez közvetlen hatással van a rájuk bízott diákokra.

E tanulmány a spirituális jólét bizonyos aspektusaira fókuszál, és azt vizsgálja, hogyan szolgálhat a vallásosság és a spiritualitás védőfaktoroként a mentális egészség megőrzésében. A témához kapcsolódó szakirodalom áttekintése után (amely terjedelmi okok miatt nem lesz teljeskörű) bemutatunk néhány, a hallgatókkal való csoportfoglalkozások során alkalmazott gyakorlatot és reflexiót. A vallástanárszakos hallgatókkal végzett munka során fő fókuszunk a vallásos spiritualitás kulcsfogalmainak (például imádság, istenkép) letisztulása és elmélyítése volt, amelyek erőforrások lehetnek a hallgatók mentális és spirituális egészségének védelmében.

### **A vallásosság és a spiritualitás összefonódása**

A valláspszichológia a vallásosság és a spiritualitás fogalmait alapvető jelentőségűnek tartja. Bár sokszor szinonimaként használják őket, egyre nagyobb hangsúlyt kap a kettő különválasztásának szükségessége. A szakértők a vallásosságot inkább az intézményesült vallásosság részeként, a rítusokkal és az Istennel való közösségi kapcsolattal azonosítják, míg a spiritualitást inkább személyesebb, egyénibb útnak tekintik, amely az élet értelmének keresésére és a szentség iránti vágyra összpontosít.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> HORVÁTH-SZABÓ Katalin – HARMATTA János – TOMCSÁNYI Teodóra (2009): Teisztikus és humanisztikus spirritualitás, In: *Pszichoterápia*. 18. 3. 173–179.; BAKK-MIKLÓSI Kinga – HÉZSER

Pargament<sup>6</sup> szerint viszont az intézményes és személyes vonatkozások elkülönítése nem feltétlenül célszerű, hiszen minden vallási intézmény a spiritualitás kérdéseivel is foglalkozik. Egyes valláskutatók<sup>7</sup> úgy vélik, hogy az egyéni spiritualitás felváltja a hagyományos vallásosságot, mivel az egyházak már nem képesek kielégíteni a modern spirituális igényeket. Mások kevésbé pesszimisták, és úgy vélekednek, hogy az egyházak mindig is teret adtak az autentikus spiritualitásnak, és újra megtalálhatják szerepüket ezen a téren.<sup>8</sup>

Gordon Allport<sup>9</sup> különbséget tett a bensőséges (*intrinsic*) és külsődleges (*extrinsic*) vallásosság között. Az előbbi egy mélyen belsővé tett, érett vallási hozzáállást jelent, míg az utóbbi inkább haszonelvű, ahol a vallás biztonságot és vigaszt nyújt, valamint közösségi élményt kínál. Teológiai szempontból a bensőséges vallásosságú ember Isten felé fordul, és távolodik az énközpontúságtól, míg a külsődleges vallásosság esetében az énközpontúság megmarad. Ennek alapján egyesek azt gondolják, hogy a spiritualitás leválthatja a külsőséges, ún. extrinzikus vallásosságot, de a belsőseges, ún. intrinzikus vallásosság nem áll ellentétben a spiritualitással. Valószínűsíthető, hogy a belsőseges vallásosság és a spiritualitás kölcsönösen kiegészítik majd egymást.<sup>10</sup>

A vallápszichológusok többsége úgy látja, hogy a vallás és a spiritualitás elkülönülnek ugyan, de számos közös területük van, és ezeket a transzcendenshez való viszony jellege határozza meg.<sup>11</sup> A két fogalom metszéspontja, hogy a vallásosság természeténél fogva magában foglalja a spiritualitást, és annak központi elemét képezi. Ugyanakkor a spiritualitás is gyakran vallásos formában fejeződik ki. Mindkettő fontos szerepet játszik az ember életének értelmezésében, stabilizálásában, valamint az élet nagy

---

Gábor (2023): Pasztorálpszichológia. Rendszerszemléletű rendszeres gyakorlati szempontok segítőknak. Budapest – Kolozsvár, Kálvin Kiadó – Exit Kiadó – Erdélyi Múzeum Egyesület. 277.

<sup>6</sup> PARGAMENT, K. – PARK, C. (1995): Merely Defense? The Variety of Religious Means and Ends, In: *Journal of Social Issues*. 51. 2. 13–32.

<sup>7</sup> Lásd: HOUTMAN, D. – AUPERS, S. (2007): The Spiritual Turn and the Decline of Tradition, In: *Journal of the Scientific Study of Religion*. 46. 3. 305–320.

<sup>8</sup> BAKK-MIKLÓSI – HÉZSER (2023).

<sup>9</sup> ALLPORT, W. G. – ROSS, J. M. (1967): Personal Religious Orientation and Prejudice, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 5. 432–443.

<sup>10</sup> BAKK-MIKLÓSI – HÉZSER (2023).

<sup>11</sup> HORVÁTH-SZABÓ – HARMATTA – TOMCSÁNYI (2009).

kérdéseinek – például az élet-halál kérdések – magyarázatában.<sup>12</sup> A laikusok többsége nem tesz különbséget a vallás és a spiritualitás között, és nem lát ellentmondást a két fogalom között. Egyes empirikus kutatások is azt mutatják, hogy az emberek többsége vallásos keretben éli meg spiritualitását, és nem tud különbséget tenni a kettő között.<sup>13</sup>

Összességében elmondható, hogy a spiritualitás az emberben rejlő vágyat tükrözi a transzcendenssel való kapcsolat iránt, amely túlmutat önmagán, és az élet értelmének keresésére irányul. Ez a vágy különböző motivációkat tartalmaz, amelyek mind vallásos, mind világi keretben megjelenhetnek. A vallásosság külön területe a közösségi életben való részvétel, az Istenről szóló tudás megszerzése, és az Istennel való kapcsolat hangsúlyozása. Míg a vallásnak vannak kulturális és felekezeti jellemzői, ezek általánosan érvényes tulajdonságok is. Egyszerűsítve: a vallásos emberek vallási keretben élik meg spiritualitásukat, míg a nem vallásos emberek a spiritualitás más, vallástól független kifejezési módjait keresik.<sup>14</sup>

### **A vallás és spiritualitás mentális egészségre gyakorolt pozitív hatása**

A hitrendszer a vallásosság fontos összetevője, amely értelemmel és jelentéssel ruházza fel az élet eseményeit, beleértve a szenvedést is. Ez a keret segít megérteni, hogy az események nem véletlenszerűek, hanem egy magasabb erő, a keresztyének szempontjából Isten irányítása alatt állnak.<sup>15</sup> Számos kutatás igazolja a hit és a vallás pozitív hatását a mentális és testi egészségre. A vallásos emberek alacsonyabb szintű depresszióról, szorongásról és reménytelenségről számolnak be, miközben nagyobb köztük az étellel való elégedettség és boldogság átélése. A vallásos emberek hajlamosabbak a problémamegoldó konfliktuskezelésre, kevésbé valószínű, hogy alkoholt vagy drogokat használnának, és kisebb az öngyilkosság kockázata körükben.<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> EMMONS, R. (2003): *The Psychology of Ultimate Concern*. New York, Guilford.

<sup>13</sup> PARGAMENT – PARK (1995).

<sup>14</sup> HORVÁTH-SZABÓ – HARMATTA – TOMCSÁNYI (2009).

<sup>15</sup> HORVÁTH-SZABÓ Katalin (2007): *Vallás és emberi magatartás*. Piliscsaba, Pázmány Péter Katolikus Egyetem.

<sup>16</sup> PIKÓ Bettina (2012): *Fiatalkor lelki egészsége és problémaviselkedése a rizikó- és protektív elmélet, a pozitív pszichológia és a társadalomlélektan tükrében*. Szeged.

[http://reald.mtak.hu/566/7/dc\\_310\\_11\\_doktori\\_mu.pdf](http://reald.mtak.hu/566/7/dc_310_11_doktori_mu.pdf) (utolsó megtekintés dátuma: 2023.06.12.).

Az istenhit és a spiritualitás általános pozitív érzelmi állapotot eredményez, míg a negatív érzelmi állapotok ritkábban fordulnak elő vallásos embereknél. A hit olyan védőfaktor, amely az élet értelmét, reményt és megbocsátást nyújt, ezáltal hozzájárul a lelki jólléthez.<sup>17</sup>

Gottlieb<sup>18</sup> arra a következtetésre jutott, hogy az imádság, a spiritualitás és az Isten iránti hit nagymértékű kapcsolatot mutat az elfogadással és a lemondással. A vallásos viselkedés (pl. imádság, szentírásolvasás) és a kognitív folyamatok (pl. az isteni tervben való bizalom) bizonyos stresszes körülmények békés elfogadásához vezetnek, így csökkentve a szorongást.

Robu<sup>19</sup> egyetemisták között végzett kutatásában arra mutatott rá, hogy az intrinzik módon motivált és stabil istenkapcsolatra épülő vallásosság pozitív összefüggésben áll a pszichológiai jólléttel; az étellel való elégedettség pedig pozitívan korrelál az intrinzik vallásossággal és a pozitív istenrepresentációval. A vallásosság a társas támogatás, az értelmes élet lehetősége, a másoknak való segítségnyújtás, a pszichoszociális erőforrások (önértékelés, személyes hatékonyság), a koherenciaérzés, valamint a vallásos megküzdés tényezőin keresztül hat a mentális egészségre.

A hívő ember erőforrásként használhatja a különböző problémamegoldó helyzetekben a vallásos megküzdés módjait. A pozitív vallásos megküzdés esetén az ember hisz és bíz az Isten gondoskodásában, abban, hogy segít a nehézségek megoldásában, és érzi a szeretetét. Ez a megküzdési forma tehát hozzájárul a fizikai jólléthez, a poszttraumás stressz tüneteinek enyhítéséhez, valamint a fájdalmas tapasztalatok pozitív irányú átértékeléséhez.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> PIKÓ Bettina – KOVÁCS E. – KRISTON, P. (2011): Spiritualitás – Vallás – Egészség. Fiatalok mentális egészsége a spirituális jóllét mutatóinak tükrében, In: *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*. 12. 3. 261–276.

<sup>18</sup> GOTTLIEB, B. (1997): Conceptual and Measurement Issues in the Study of Coping with Chronic Stress, In: Gottlieb, B. (szerk.): *Coping with Chronic Stress*. Springer Science+Business Media, LLC. 3–42.

<sup>19</sup> ROBU Magda (2013): *Az istenrepresentáció kognitív szempontú vizsgálata*. Doktori értekezés. Debrecen. <https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/6f011330-34fc-4978-8b16-dac3572e32e3/content> (utolsó megtekintés dátuma: 2024.12.14.).

<sup>20</sup> FERENCZ Emese (2017): Vallásos megküzdés az élet alkonyán, In: *Keresztyén Szó*. [https://epa.oszk.hu/00900/00939/00194/EPA00939\\_kereszteny\\_szo\\_2017\\_01\\_4.html](https://epa.oszk.hu/00900/00939/00194/EPA00939_kereszteny_szo_2017_01_4.html) (utolsó megtekintés dátuma: 2020.01.12.).

### ***Vallásos viselkedés és mentális egészség***

A vallásos viselkedést sok kutató mérhető emberi tevékenységként értelmezi, ami olyan cselekedeteket foglal magában, amelyek vallásos tartalmakkal bírnak, vagy azokkal is rendelkezhetnek. Ide tartoznak például a vallási gyakorlatok, mint a templomba járás, az imádkozás, a bibliaolvasás, a böjt, a zarándoklat és különféle lelkigyakorlatok. Emellett a vallás előírásai szerinti viselkedésformák, mint a prosoziális viselkedés, másokkal való törődés, megbocsátás is idesorolhatók. Ezek a viselkedésformák nemcsak vallásos kontextusban léteznek, de a vallásgyakorlás lényeges elemei is, mert közvetlenül kapcsolódnak az egyén hitéhez és annak gyakorlati megéléséhez.

A templomba járás és az imádság mentálhigiénés szempontból is jelentős pozitív hatásait azért tartjuk fontosnak kiemelni, mert a csoportos foglalkozások során egyértelművé vált, hogy a hallgatók ezeket a vallásos viselkedésformákat előnyben részesítik másokkal szemben, mint például a böjttel vagy a lelkigyakorlatokkal.

Az embernek alapvető szüksége van arra, hogy közösségekhez, csoportokhoz tartozzon. A vallások többsége közösségi természetű, de a keresztyénség különösen hangsúlyozza ezt az aspektust. A vallási közösségek nemcsak a vallásosság megélésének és gyakorlásának kereteit adják, hanem segítő, támogató közegként is funkcionálnak. Ez a támogatás nemcsak a mindennapi megküzdésben nyilvánul meg, hanem a vallás által előírt életmód és értékrend fenntartásában is.

Shannon Hodges<sup>21</sup> kiemeli a vallási közösségek jótékony hatását, amikor megállapítja, hogy a vallásosság és a vallási értékek szerint való életvitel növeli az egyén elégedettségérzetét és spirituális jóllétét. A vallásos közösséghez tartozás identitást és közös értékeket biztosít, ami erősíti a lelki egészséget, mivel az egyén a közösségen keresztül kap érzelmi és szociális támogatást.

Több kutatás igazolta *a rendszeres templomba járás és vallásos szertartásokon való részvétel* pozitív hatásait. Ezek a hatások nemcsak a lelki jólétet érintik, hanem hosszabb élettartammal, alacsonyabb megbetegedési arányokkal és a súlyos betegségekben szenvedőknél jobb életkilátásokkal is összefüggésbe hozhatók.

---

<sup>21</sup> HODGES, Shannon (2002): Mental Health, Depression and Dimensions of Spirituality and Religion, In: *Journal of Adult Development*. 9. 2. 109–114.

Koenig<sup>22</sup> kutatásai például azt mutatták ki, hogy vallástól függetlenül a halálózási arány alacsonyabb a vallásos betegeknél, különösen azoknál, akik aktívan gyakorolják vallásukat, mint azoknál, akik nem vallásosak.

Az, hogy miért éppen a templomba járás ennyire jelentős egészségvédő faktor, még mindig vizsgálat tárgyát képezi, de annyi bizonyos, hogy a vallásos közösségben való aktív részvétel és a vallási hit gyakorlása sajátos többletet ad az egészségmegőrzéshez. A templomba járás és az imádkozás mint spirituális tevékenységek többek egyszerű aktív elfoglaltságnál – olyan érzelmi és szociális támaszt biztosítanak, amely segíti az egyént a mindennapi nehézségekkel való megküzdésben.

A kutatási eredmények<sup>23</sup> arra utalnak, hogy a bensőséges, mélyen internalizált vallásosság segíti a spirituális és mentális jólét elérését, míg a külsődleges vallásosság inkább káros hatással lehet a lelki egészségre. Ez különösen igaz azokra, akik vallásukat haszonelvű célok érdekében gyakorolják, például a haláltól való félelem csökkentése érdekében. A kereső (*quest*)<sup>24</sup> orientáció pedig, amely nyitott a vallásos kérdések folyamatos újragondolására, az egzisztenciális szorongás tekintetében vegyes eredményeket mutat.

Összességében a vallásos viselkedés és annak különböző formái jelentős hatással vannak az egészségre, különösen a mentális egészségre. A vallási közösségekhez való tartozás és az intrinzik vallásosság mélyebben befolyásolják az egyén jóllétét, mint a külsődleges, felületes vallásosság.

Az *imádkozás* a keresztény kultúrában az ember és Isten közötti kapcsolatot jelenti, és a vallásosság egyik alapvető elemeként tartják számon. Bár legfontosabb szerepe az Istennel való kapcsolat fenntartása, lényeges szerepe van a megküzdés folyamatában is. Az ima lényegében az embernél nagyobb transzcendens létezőbe, Istenbe vetett bizalomra és reményre épül, aki meghallgat, válaszol, és támogatja az egyént.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> KOENIG, H. (2002): The Connection between Psychoneuroimmunology and Religion, In: Koenig, H. G. – Cohen, H. J. (szerk.): *The Link between Religion and Health: Psychoneuroimmunology and the Faith Factor*. Oxford University Press. 11–30.

<sup>23</sup> Vö. ALLPORT – ROSS (1967), 432–443.

<sup>24</sup> BATSON, C. D. – SCHOFNRAD, P. – VENTIS, W. (1993): *Religion and Their Individual: A Social-Psychological Perspective*. New York, Oxford University Press.

<sup>25</sup> HORVÁTH-SZABÓ (2007).



A modern pszichológia az imádkozást a kötődéshez kapcsolódó viselkedésként értelmezi, vagyis az Isten iránti közelség fenntartásának egyik legfontosabb formájaként. Különösen stresszhelyzetben ad biztonságot és vigasztalást.<sup>26</sup> Az imádság hatásait vizsgáló kutatások eredményei arra utalnak, hogy a gyakori imádkozás pozitívan befolyásolhatja az étellel való elégedettséget, az egzisztenciális jólétet, és hozzájárulhat az élet értelméről való tudatosabb gondolkodáshoz.<sup>27</sup> Ugyanakkor voltak olyan kutatások is, amelyek szerint az ima gyakorisága nem minden esetben hozott pozitív hatást. Az összefüggéseket mutatják, hogy bár az imádkozás csökkentheti a stresszt, ez számos más tényezőtől függ, például a vallásosság típusától, az ima formájától és szándékától.

Az imádkozás szorosan kapcsolódik a megküzdéshez, különösen veszélyek és életet fenyegető helyzetek esetén. Az imádkozás ilyenkor az irányítás megszerzésének eszközeként szolgálhat. A kérő imák lehetőséget adnak az irányítás és támogatás keresésére, míg a meditáció – szemlélődő, reflektív ima – csökkenti a haragot és szorongást, így hozzájárul az érzelmi megküzdéshez.

Az imádkozás során létrejövő belső változások erősítik az egyén megküzdési képességeit. Az ima feszültségcsökkentő és érzelmi zavarokat feloldó hatása segíti a mentális jóllét növekedését.<sup>28</sup> Ezen túlmenően az imádkozás az étellel való elégedettséggel, boldogsággal és jó közérzettel is összefügg, mivel az ima értelemadást és kontrollérzetet biztosít, valamint reményt nyújt és lehetőséget ad a természetfeletti irányítás keresésére.<sup>29</sup>

### ***Istenkép és mentális egészség***

Az ember Istennel való kommunikációja a saját istenképén keresztül valósul meg, amely jelentősen befolyásolja élethez való viszonyát. Az istenkép a transzcendenssel való kapcsolat egyfajta kifejezése, és mivel Isten „hozzáférhetetlen világosságban lakozik”, szükség van képi ábrázolásokra ahhoz, hogy az emberek közel kerülhessenek hozzá.<sup>30</sup>

---

<sup>26</sup> KIRKPATRICK, L. (1999): Attachment and Religious Representations and Behavior, In: Cassidy, J. – Shaver, P. (szerk.): *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York, Guilford.

<sup>27</sup> MCCULLOUGH, M. – LARSON, D. (2003): Prayer, In: Miller, W. (szerk.): *Integrating Spirituality into Treatment*. Washington D. C., APA.

<sup>28</sup> SZENTMÁRTONI M. (2000): *A gyógyító Jézus nyomában*. Budapest, Új Ember.

<sup>29</sup> JAMES, A. – WALES, A. (2003): Religion and Mental Health: Towards a Cognitive Behavioral Framework, In: *British Journal Health Psychology*. 8. 359–376.

<sup>30</sup> BAKK-MIKLÓSI – HÉZSER (2023).

Istennel való kapcsolatunkat meghatározza, hogy milyen képet alakítottunk ki róla. Istenképünk hatással van személyiségünkre, cselekedeteinkre, viselkedésünkre, befolyásolja gondolkodásunkat, sőt gyakran a saját életvezetésünk és kapcsolati problémáink gyökerei is ide vezethetők vissza.<sup>31</sup>

E tanulmánynak nem célja az istenkép fogalmának alapos tisztázása vagy a kialakulását befolyásoló tényezők bemutatása, hanem a felismerés, hogy az istenképek az ember életére kétféle hatással bírhatnak: egyesek támogathatják és erősíthetik, míg mások korlátozhatják érzelmeinket és szabadságunkat, sőt kisebbségi érzést kelthetnek.<sup>32</sup> A torz istenképek belső konfliktusokat okozhatnak, amelyek megnehezítik az egyén mentális jóllétét, ezért ezek felismerése és korrigálása különösen fontos.

Frielingdorf<sup>33</sup> szerint négy alapvető ellentétpár segítségével érthetjük meg a torz istenképek ártalmas hatásait és a helyes istenkép gyógyító szerepét:

A büntető Isten félelmet keltő képe, mely a gyermekkor szigorú tapasztalataiból eredhet, önértékelési zavarokat és érzelmi sérüléseket okozhat. Ezzel szemben az irgalmas Isten reményt és biztonságot nyújt, segítve a belső harmónia helyreállítását. A halálisten destruktív képe az élet elutasításához és veszélykereséshez vezethet, míg az Élet Istene az élet értékét hangsúlyozza, megújulást és reményt kínálva. A könyvelőisten a szigorú, ítélkező kontroll szimbóluma, amely büntudatot és megfelelési kényszert szül. A Jó Pásztor ezzel szemben gondoskodó, elfogadó istenkép, mely irgalmat és szeretetet helyez előtérbe. A teljesítményorientált Isten képe a feltételes szeretet képzetét kelti, a termékenység Istene viszont az egyensúlyt hangsúlyozza, ahol a munka és pihenés harmóniája biztosítja az emberi teljességet.

Ezek az istenképek és ellentétpárok alapvetően meghatározzák az ember érzelmi világát és életvezetését. A torz istenképek gyakran pszichés terhelést okoznak, és megbetegítő hatással vannak az egyén mentális egészségére. Azonban a pozitív, elfogadó istenképek képesek gyógyító erővel bírni, és támogatják a lelki és érzelmi egyensúly megteremtését. Az istenképek folyamatosan fejlődhetnek az élet során, és a segítő szakemberek közreműködésével lehetőség nyílik a torz istenképek újraértelmezésére, amely közelebb hozhatja az egyént egy szerető és gondoskodó Istenhez, az evangéliumi istenképhez.

---

<sup>31</sup> BÉRI László (2016): A te arcod keresem, In: *Embertárs.* 2. 119–133.

<sup>32</sup> BAKK-MIKLÓSI – HÉZSER (2023).

<sup>33</sup> FRIELINGSDORF, K. (2019): *Istenképek, ahogy beteggé tesznek – és ahogy gyógyítanak.* Budapest, Szent István Társulat.

## A vallásos spiritualításra való reflexió a vallástanárjelöltek gyakorlati képzésében – keretek és módszerek

A mentálhigiénének nemcsak a segítő által támogatott személyekkel kapcsolatban van jelentősége, hanem a segítő saját lelki és testi egészségvédelme szempontjából is. A tanárok, különösen a gyermekekkel foglalkozók esetében ez még hangsúlyosabb, hiszen életvezetési mintájuk, értékeik és problémamegoldási módszereik a diákok számára is iránymutatóak lehetnek. Ebből kifolyólag a (vallás)tanárok számára nemcsak a szakmai tudásuk fenntartása, hanem a lelki egészségük ápolása is kulcsfontosságú.

A vallásórák a spirituális egészség gondozásának fontos terepei, ahol a diákok Istenkapcsolatukat, hitüket és önmagukat mélyebben megismerhetik. Ezeken az alkalmakon lehetőség van olyan spirituális tér kialakítására, ahol a diákok az Igén keresztül reflektálhatnak mindennapi életükre és keresztyén identitásukra, ahol a hit, az élet értelme, valamint az egzisztenciális kérdések központi szerepet kapnak. Az egészségpszichológia védőfaktoroként tekint a hitre, mivel az értelmet ad az emberi lét alapvető kérdéseinek és oldja az egzisztenciális szorongást. A vallásórák liturgikus kerete, az imádságok és vallásos szertartások szintén hozzájárulhatnak a diákok lelki egészségéhez, és segítenek az élet nagy kérdéseivel való szembenézésben.<sup>34</sup>

Bár nagy különbség van az emberi erőfeszítéssel megvalósított pszichés élmények és az igaz Isten jelenlétében végbemenő pneumatikus gyógyulás és formálódás között, fontosnak tartjuk azokat a tudatosan megtervezett alkalmakat, amelyek segítik az embereket abban, hogy keressék, megnyíljanak és várják Isten jelenlétét. Ezek az alkalmak keretet biztosítanak az Istennel való idő eltöltéséhez. Ugyanakkor kiemeljük az emberi szinten létrehozott élmények és az Istentől kapott, ajándékként megélt átélések közötti különbségét.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> KOVÁCS Eszter (2012): *A tradicionális szociokulturális védőfaktorok szerepe a fiatalok problémaviselkedésben*. Budapest: Doktori tézis. [http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd\\_live/vedes/export/kovacseszter.m.pdf](http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/kovacseszter.m.pdf) (utolsó megtekintés dátuma: 2024.02.01.).

<sup>35</sup> SZABÓNÉ LÁSZLÓ Lilla (2021): Gyógyító jelenlét – Isten jelenlétének valósága a lelkigondozás, lelki kísérés, testvéri melléállás alkalmain, In: Siba Balázs – Szabóné László Lilla – Lányi Gábor (szerk.) (2021): *Lelki éhség – Protestáns spiritualitás a 21. században*. Budapest, Kálvin János Kiadó. 232.

„A spiritualitást mint az emberen túlmutató valóság megélését és az afelé való irányulást nem kívülről kell behozni a lelkigondozó (vallástanár) életébe, hanem képzése alatt segíteni kell, hogy veleszületett spirituális képességére jobban rádöbbenjen, és azt használni tudja mások javára.”<sup>36</sup> Ebből a gondolatból kiindulva mutatjuk be, hogy valláspedagógia-szakos hallgatók milyen keretek közt gyakorolhatják karunkon a vallásosságukat és erősíthetik spirituális jóllétüket, kompetenciáikat.

A vallástanárszakos hallgató tantervi programjába beépített szakmaigyakorlat-órák kiváló lehetőséget teremtenek a csoportos beszélgetésekhez. A fő témakörök a másod- és harmadéves hallgatók csoportjában: az ima jelentősége a mindennapokban, az istenképről alkotott elképzelések és a közösségi vallásgyakorlás hatása az egyén életében, különös tekintettel a helyzetekkel való megküzdésben. A témák kifejtése kapcsán a csoportdinamika sokat segített abban, hogy a hallgatók egymást ösztönözzék véleményük kifejtésére. A csoportbeszélgetések során olyan érzések és gondolatok is felszínre kerültek, melyeket lehet, hogy egyéni interjúk során nem osztottak volna meg a hallgatók. A félig strukturált interjú módszerét is alkalmaztuk a csoportfoglalkozások során, hiszen előre meghatározott kérdésekre támaszkodtunk, de rugalmasságot is biztosítottunk a hallgatók személyes élményeinek és nézőpontjainak feltárására (például: mikor és hogyan szoktak imádkozni, milyen imaformákat részesítenek előnyben, hogyan értelmezik Isten jelenlétét az életükben, hogyan változik vallásos magatartásuk különböző élethelyzetekben). Emellett az ún. élettörténeti interjúk módszertanára is támaszkodtunk, amikor a hallgatók élettörténetét – beleértve vallási fejlődésüket, hitük alakulását és imaélményeiket – vettük górcső alá. Ezáltal sokkal árnyaltabbá vált, hogyan alakult ki a hallgató vallásos magatartása, hogyan formálódott istenképe (gyerekkorától a jelenéig), hogyan változott hitélete, milyen események befolyásolták vallásos szokásait a különböző élethelyzetekben.

A megfigyelés (részvételi és nem részvételi) módszere is rendkívül hasznosnak bizonyult. A részvételi megfigyelés során a csoportvezető tanár közvetlenül tapasztalhatja meg a hallgatói közösség dinamikáját, viselkedését, érzelmi reakcióit, rituáléit, azt, hogyan kapcsolódnak egymáshoz és Istenhez (istentiszteleten, bibliaórákon). A nem részvételi megfigyelés pedig lehetőséget nyújt arra, hogy külső szemlélőként, de még mindig közelről figyelje meg a csoportvezető a csoport viselkedését és szokásait.

---

<sup>36</sup> NEMES Odön (2004): A lelkigondozás spiritualitása, In: *Embertárs*. 3. 314–324.

A csoportos tevékenységek folyamán tartózkodtunk a diagnosztizálástól, a gyakorlatok nem képezték alapját a másiktól való véleményalkotásnak, illetve nem vonhatók le belőlük egyértelmű következtetések a hallgatók istenképére és az általuk leginkább gyakorolt imaformák használatára vonatkozóan. Célunk az volt, hogy a hallgatóknak lehetőségük legyen saját gondolataik, érzelmeik biztonságos és elfogadó térben történő megnyilatkoztatására.

A továbbiakban pár gyakorlatot ismertetnénk, a teljesség igénye nélkül, melyeket a csoportfoglalkozások során alkalmaztunk, illetve a hallgatók reflexióiból mutatjuk be szemléltetésként azokat, melyek a témánk szempontjából – ti. a vallás és spiritualitás mint védőfaktor – relevánsak.

### ***A spiritualitás mint erőforrás***

Vannak helyzetek, amikor a lélektani csoportmunkában „kívülről” kell a hallgató figyelmét a bibliai „emlékoszlopokra” irányítani, meg kell találni annak módját, hogy emlékezetébe idézzük, mi mindent tett már Isten az ő életében, hogy majd ezekre alapozva meglássa ő maga is Isten megmentő mintázatait benne.

Az erőforrások előhívása céljából a hallgatók egy gyakorlat során megrajzolták életvonalukat egy koordináta-rendszerben. Bejelölték, hogy a különböző életszakaszokban mit tett Isten az életükben, mi segítette át őket a nehéz helyzeteken, mi töltötte el őket békeséggel, belső bizonyossággal.

A rajzok további rengeteg hasznos kérdést generáltak, amikor a hallgatók a hullámhegyekre és -völgyekre pillantottak: sikergörbe, boldogsággörbe, Istenhez való közelség stb.

„Sokszor voltam nehéz helyzetben, olyanban is, amikor senki másra nem számíthattam, csakis Istenre. Olyankor, amikor imával hozzá fordultam, szinte éreztem, ahogy fizikailag is mellettem van, felemel. Azt is látom már, hogy amit én valamikor nagyon negatív élményként éltem meg, az most már így, visszatekintve, nem is az. Isten átírta számomra, jobban tudja, hogy mire van szükségem, mint én magam.” (harmadéves lány)

A leendő vallástanár számára fontos, hogy a jövőt is erőforrásként tudja felhasználni. A kísérés során (pl. az iskolai gyakorlattal párhuzamos szupervízióban) az alábbi kérdést szoktuk feltenni a hallgatónak, mely gyakran hasznos válaszokat hív elő:

„Tegyük fel, Isten átsegít ezen a helyzeten, és minden megoldódik. Az áldott, megkönnyebbült személyed mit üzen neked a jövőből? Mit tanult az események során, mivel buzdítana téged? Mivel tudna reményt szítani benned?”

„Nincs olyan helyzet, amire Istennél nincs megoldás, csak bíznom kell ... sokkal jobban.” (másodéves lány)

„Azzal, hogy ha energiát fektetek valamibe, akkor megszerez az eredmény. Ne a határidő után készítsem el a feladataimat, mert az csak stresszt okoz, legyek tudatos, összeszedett, és akkor minden olajozottabban fog menni. Valami ilyesmi, segíts magadon, akkor Isten is megsegít.” (másodéves fiú)

Ezzel a gyakorlattal tulajdonképpen hit generálódik a hallgatóban arra vonatkozóan, hogy lesz megoldás erre a helyzetre is.

Az erőforráskeresésben megjelennek a találmányok: miket kellene kiájni, leporolni – azok hogyan segíthetnek a mostani helyzetben? Milyen találmányokat használ a hallgató? Azok hogyan kapcsolódnak az éppen aktuális élethelyzethez? A csoportfoglalkozások egyik tapasztalata az, hogy egyes hallgatóknak meglehetősen alacsony az önértékelése. Prioritásként tekintünk arra, hogy hitet, önbizalmat és Istenben való bizalmat „építsünk”, vagy azt erősítsük a hallgatókban, melyben segítségünkre lehetnek kedvelt bibliai igék, korábbi élmények, megtapasztalások. Ilyenkor arra a mustármagra építünk, ami már ott van az illető szívében.

### *Az istenképre való reflexió*

A hallgatók képzésében a mentálhigiéniés egészségük (melybe a spirituális egészségük is beletartozik) megőrzése mellett a leendő hivatásvégzésük szempontjából is nagyon fontosnak tartjuk az istenképre való reflektálást. A prevenció eszközének is tekinthető, ha a saját destruktív istenképzetük tudatosítása és felszámolása által pozitívan tudnak majd hatni a tanulók istenképezésük egészséges alakulására.

Az istenképpel való tudatos és reflektív munka egyik fő fókusza a gyermekkori istenkép felidézése által (negatív és pozitív tulajdonságok számbavétele) a szülőkkel való kapcsolat és az általuk közvetített istenkép tudatosítása, megvizsgálása, valamint az egyház képviselőitől kapott istenkép elemzése. Az aktuális istenkép elemzésére hatványozott figyelmet fordítunk. A pozitív és negatív tulajdonságok számbavétele után a hallgatók szóban és írásban is reflektálnak arra, hogyan hatnak ezek az életükre, segítik vagy gátolják, akadályozzák őket, felszabadítanak erőforrásokat bennük, vagy inkább blokkolják azokat?

A vallásos önkép egyes elemeinek tisztázása után fontos mozzanat a csoportfoglalkozásokon, hogy a hallgatók leírják, milyen irányban változott istenképük gyermekkoriuk óta.

„Annyira, de annyira más istenem volt, amikor még otthon éltem. Ez az isten csak akkor szeretett és fogadott el, amikor jól végeztem a dolgom, ha lehetőleg betegre hajszoltam magam, amikor háttérbe vonultam, amikor minden héten ott voltam a templomban. Nem szerette, ha nevetek, nem tűrte, ha megállok egy percre, azt is irigyelte, ha másokhoz szeretettel odafordulok. Szerencsére két évvel ezelőtt sikerült postára adni, hazaküldeni, oda, ahova tartozik. Az én mostani Istenem úgy szeret engem, ahogy vagyok. Nem haragszik, nem fenyeget akkor sem, ha pihenek, akkor sem, ha szeretek, sőt még akkor sem, ha kihagyom a templomot vasárnap, mert szombat éjjel jót mulattam a barátaimmal...” (harmadéves lány)

### *Az imádság típusaira való reflexió*

A hallgatók a csoportfoglalkozások alatt az elméleti tananyagrészt ismeretében reflektálnak arra, hogy milyen típusú imák dominálnak lelki életükben (kérő, hálaadó, engesztelő, dicsőítő, áldó, panaszos, szemlélődő stb.), illetve, hogy mikor szoktak a leginkább imádkozni, vagy melyek a kedvenceik a bibliában található imádságok közül, és mindez mit mond nekik saját magukról.

A hallgatók válaszaiban a rituális, a kérő és a szemlélődő imádság típusai egyaránt szerepeltek (ebben a sorrendben). Akkor imádkoznak a legtöbbet, amikor saját maguk vagy valamelyik családtagjuk bajba kerül – ilyenkor a kérő és rituális imákat gyakorolják, az imádkozásba bevonják vallásos közösségüket is.

„Nekem az imádság a mentsváram, ha valami baj ér, vagy szorongatott helyzetbe kerülök. Ilyenkor tiszta szívemből kérem Istent, hogy segítsen meg. Anyuért is sokat imádkozom, mióta kiderült a baj. A testvéreimmel néha összefogunk, van úgy, hogy bár három különböző helyen élünk, a napnak ugyanabban az órájában imádkozunk anyuért. Olyankor azt mondja, hogy érzi, és hogy gyógyul. Tudom, hogy úgy is lesz.” (másodéves lány)

Vannak olyan hallgatók is, akik rendszeresen beszélgető imával fordulnak Istenhez, reflektálnak életükre, Isten elé viszik problémáikat. A szemlélődő imában pedig kiemelték az ima feszültséget, szorongást oldó hatásait, és akik így (is) imádkoznak, elég sok pozitív vallásos érzélem megéléséről számoltak be – a rácsodálkozás, a hála, a pozitív megerősítés az imák kapcsán gyakran átélt érzések.

„Isten előtt nincs titkon, neki mindent elmondok, teljesen »lecsupasztom« magam előtte. Sorra veszem a napom eseményeit, kikkel találkoztam, mit tettem, és közben hallgatom, hogy mit mond nekem Ő erről. Az Ő szemüvegén keresztül máshogy látom a dolgokat, érzem, hogy kiválasztott vagyok, és ez hálával tölt el, sokszor annyira, hogy sírok is imádkozás közben.” (másodéves lány)

### ***A vallásos közösséghez való tartozás mint védőháló a lelki egészség megőrzése szempontjából***

A spiritualitás, vallásosság témájának feldolgozásakor a hallgatók válaszai világossá tették azt, hogy az istenkapcsolat számukra fontos, ugyanakkor sokan horizontálisan keresik a vallásban a támaszt, védőfaktorként említették azt a támogató közösséget, melybe a vallásosságuk (felekezetük) során kerültek, mintha a vallásosságuk járulékos hozzáadéka lenne számukra olykor a legfontosabb.

„A gyülekezet kapcsán olyan támogató közösségbe kerültem, mely nélkül nem is tudnám már elképzelni az életemet. Hitkérdéseimet, elakadásaimat mindig be tudom vinni a közösségbe, és amikor nehéz időszakom volt, ott álltak mellettem, és imádkoztak értem, és én ezt végig éreztem. Nagyon sokat jelentett ez nekem.” (mesteris hallgató)



***A vallásos magatartás gyakorlásának terei és keretei – istentiszteleti és bibliaórai alkalmak***

A fakultás lelkész-tanárai a Kolozsvári Protestáns Teológiai Intézet tanáraival karöltve hétről hétre vasárnaponként megtartják az akadémiai istentiszteletet, mely alkalmakon a hallgatónak nem kötelező, de ajánlott részt venniük.

Az akadémiai év folyamán minden hétfőn lehetőségük nyílik a hallgatónak a kari bibliaórán való részvételre, mely alkalmak *Egymásra hangolva* néven váltak ismertté. Az interaktív alkalmakat többnyire a tanárok tartják, de a hallgatók is szolgálhatnak ezeken.

A FIKE – Főiskolás Ifjúsági Keresztyén Egyesület, mely az Erdélyi IKE egyetemistákat megszólító szakosztálya – szintén lehetőséget ad a fiatalok számára Isten-kapcsolatuk ápolására, és nemcsak a rendezvényeiken való részvételre, hanem olyan közösségbe hívja őket, ahol a fiatalok társakra találhatnak.

„Nekem nagyon sokat jelent, hogy otthonról elkerülve itt, Kolozsváron is megtaláltam azokat a helyeket, ahol megélhetem a vallásosságomat. Nekem fontos, hogy minden héten tudjak elmenni istentiszteletre és/vagy bibliaórára, mert az keretet ad az életemnek. Meglepett, ugyanakkor jól is esett, hogy ezeken az alkalmakon közösen keressük a válaszokat az Ige alapján, én is elmondhatom a kérdéseimet, és még a kételyeim miatt sem hurrog le senki...” (másodéves hallgató)

Ezekon az alkalmakon az interaktivitás dominál, a hallgatók Isten Igéjének nemcsak pusztán meghallgatói és befogadói lehetnek, hanem a kritikus szemlélet jegyében kérdezhetnek, kételkedhetnek, és a mentorok, tanárok-lelkészek szakmai profizmusának köszönhetően formálódhatnak is. Tudjuk azt, hogy a hit és a kétely nem feltétlenül egymás ellentéte. A kételyek és az ellentmondások bizonyos mértékig a személyes viszonyulás feltételei. Allporttal egyetértve hisszük: az érett vallásos meggyőződés rendszerint a kételkedés műhelyében születik.

## Összegzés

A tanulmányban a spiritualitás és mentális egészség kapcsolatának elméleti összetevőit vizsgáltuk, különös tekintettel a vallástanárok képzésére és a leendő hivatásgyakorlásra.

A keresztyén ember hajlamos arra, hogy másokra figyel, és közben az önmagáról való gondoskodásról teljesen megfeledkezik. A vallástanár szempontjából az öngondoskodás az Isten előtti felelősség része, a bölcs munkavégzést segíti a bio-pszicho-szociális-spirituális egészségük tudatos karbantartása. A spiritualitás, a hitélet hozzátartozik a magas szintű testi- lelki egészséghez. A hívő ember által megélhető élettel való elégedettség a testi-lelki egyensúly és jóllét előmozdítója.

A vallástanár spirituális egészségvédelme, mely a mentális egészségmegőrzés egyik komponense, a hivatásvégzése szempontjából is releváns, ugyanis a vallásoktatásban hatványozott jelentősége van az exempláris kommunikációnak, a vallástanár modellértékűvé, követendő példává válik spiritualitásával (vagy annak hiányával) együtt. A vallásosságban hangsúlyos az értékrend szerepe és a mintakövetés. A pozitív hittartalmak elfogadása és belsővé tétele jelenti igazán a protektív tényezőket.

A hallgatók képzési programjában teret kap a spirituális vezetés, melynek során ránézhetnek saját hitbeli kérdéseikre, elakadásaikra, életvezetési tanácsokat kaphatnak, reflektálhatnak hitük fejlődésére (vagy stagnálására), leépíthetik az esetleges destruktív istenképzeteiket, kiemelhetik személyiségtypusuk pozitív vonásait stb. A spirituális vezetés által a tanulók spirituális jóllétének a megalapozása is megtörténik. Ugyanakkor gyakorló szakemberként a gyermekek, fiatalok spirituális növekedéséért is felelősek lesznek, mely többek közt a minta általi nevelés, a keresztyén rítusok tanítása és a vallásórák kreatív eszköztára segítségével vihető be a tanulók közé.

## Felhasznált irodalom

- ALLPORT, W. G. – ROSS, J. M. (1967): Personal Religious Orientation and Prejudice, In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 5. 432–443.
- BAKK-MIKLÓSI Kinga – HÉZSER Gábor (2023): *Pasztorálpszichológia. Rendszerszemléletű alapok és gyakorlati szempontok segítőknek*. Budapest – Kolozsvár, Kálvin Kiadó – Exit Kiadó – Erdélyi Múzeum Egyesület.

- BATSON, C. D. – SCHOFNRADE, P. – VENTIS, W. (1993): *Religion and Their Individual: A Social-Psychological Perspective*. New York, Oxford University Press.
- BÉRI László (2016): A te arcod keresem, In: *Embertárs*. 2. 119–133.
- EMMONS, R. (2003): *The Psychology of Ultimate Concern*. New York: Guilford.
- FERENCZ Emese (2017): Vallásos megküzdés az élet alkonyán, In: *Keresztyén Szó*. [https://epa.oszk.hu/00900/00939/00194/EPA00939\\_kereszteny\\_szo\\_2017\\_01\\_4.html](https://epa.oszk.hu/00900/00939/00194/EPA00939_kereszteny_szo_2017_01_4.html) (utolsó megtekintés dátuma: 2020.01.12.).
- FRIELINGS DORF, K. (2019): *Istenképek, ahogy beteggé tesznek – és ahogy gyógyítanak*. Budapest, Szent István Társulat.
- GOTTLIEB, B. (1997): Conceptual and Measurement Issues in the Study of Coping with Chronic Stress, In: Gottlieb, B. (szerk.): *Coping with Chronic Stress*. Springer Science+Business Media, LLC. 3–42.
- HODGES, Shannon (2002): Mental Health, Depression and Dimensions of Spirituality and Religion, In: *Journal of Adult Development*. 9. 2. 109–114.
- HORVÁTH-SZABÓ Katalin (2007): *Vallás és emberi magatartás*. Piliscsaba, Pázmány Péter Katolikus Egyetem.
- HORVÁTH-SZABÓ Katalin – HARMATTA János – TOMCSÁNYI Teodóra (2009): Teisztikus és humanisztikus spriritualitás, In: *Pszichoterápia*. 18. 3. 173–179.
- HOUTMAN, D. – AUPERS, S. (2007): The Spiritual Turn and the Decline of Tradition, In: *Journal of the Scientific Study of Religion*. 46. 3. 305–320.
- JAMES, A. – WALES, A. (2003): Religion and Mental Health: Towards a Cognitive Behavioral Framework, In: *British Journal Health Psychology*. 8. 359–376.
- KIRKPATRICK, L. (1999): Attachment and Religious Representations and Behavior, In: Cassidy, J. – Shaver, P. (szerk.): *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York, Guilford.
- KOENIG, H. (2002): The Connection between Psychoneuroimmunology and Religion, In: Koenig, H. G. – Cohen, H. J. (szerk.): *The Link between Religion and Health: Psychoneuroimmunology and the Faith Factor*. Oxford University Press. 11–30.
- KOVÁCS Eszter (2012): *A tradicionális szociokulturális védőfaktorok szerepe a fiatalkori problémaviselkedésben*. Budapest: Doktori tézis. [http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd\\_live/vedes/export/kovacseszter.m.pdf](http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/kovacseszter.m.pdf) (utolsó megtekintés dátuma: 2024.02.01.).
- MCCULLOUGH, M. – LARSON, D. (2003): Prayer, In: Miller, W. (szerk.): *Integrating Spirituality into Treatment*. Washington D. C., APA.
- NEMES Ödön (2004): A lelkigondozás spiritualitása, In: *Embertárs*. 3. 314–324.

- PARGAMENT, K. – PARK, C. (1995): Merely Defense? The Variety of Religious Means and Ends, In: *Journal of Social Issues*. 51. 2. 13–32.
- PIKÓ Bettina (2012): *Fiatalok lelki egészsége és problémaviselkedése a rizikó- és protektív elmélet, a pozitív pszichológia és a társadalomlélektan tükrében*. Szeged.  
[http://reald.mtak.hu/566/7/dc\\_310\\_11\\_doktori\\_mu.pdf](http://reald.mtak.hu/566/7/dc_310_11_doktori_mu.pdf) (utolsó megtekintés dátuma: 2023.06.12.).
- PIKÓ Bettina – KOVÁCS E. – KRISTON, P. (2011): Spiritualitás – Vallás – Egészség. Fiatalok mentális egészsége a spirituális jóllét mutatóinak tükrében, In: *Mentálhigiénié és Pszichoszomatika*. 12. 3. 261–276.
- ROBU Magda (2013): *Az istenreprezentáció kognitív szempontú vizsgálata*. Doktori értekezés. Debrecen. <https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/6f011330-34fc-4978-8b16-dac3572e32e3/content> (utolsó megtekintés dátuma: 2024.12.14.).
- SZABÓNÉ LÁSZLÓ Lilla (2021): Gyógyító jelenlét – Isten jelenlétének valósága a lelkigondozás, lelki kísérés, testvéri melléállás alkalmain, In: Siba Balázs – Szabóné László Lilla – Lányi Gábor (szerk.) (2021): *Lelki éhség – Protestáns spiritualitás a 21. században*. Budapest, Kálvin János Kiadó. 232.
- SZENTMÁRTONI M. (2000): *A gyógyító Jézus nyomában*. Budapest, Új Ember.