

A vallásosság és a lelki-testi egészség

¹Esztergom-Budapesti Főegyházmegye, állandó diakónus,
Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH), kutató;
Levelező szerző: Fehér Csongor, feher.csongor@outlook.com

DOI-hivatkozás: <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2025.3-4.15>

Absztrakt

A lelki egészség bibliai alapokon olyan szemléletet jelent, amely az ember belső egyensúlyát, békéjét és reménységét Istenhez való kapcsolata révén igyekszik megőrizni és helyreállítani. A Biblia nemcsak erkölcsi útmutatást ad, hanem gyógyító bölcsességeket is közöl, amelyek segítenek a lelki megküzdésben. A Biblia ó- és újszövetségi részeiben egyaránt találkozunk a lélek egészségével, betegségével és a lelki betegséget legyőző hittel. A hit és a lélek pszichológiai, teológiai, filozófiai megközelítése nélkül tudunk csak mélyreható választ adni a lélek betegségeire és azok gyógyítására, legfőképpen a lélek egészségére.

Kulcsszavak: Biblia, hit, egészség, hála, lélek, test, betegség

Abstract

Spiritual health based on biblical foundations represents an approach that seeks to preserve and restore a person's inner balance, peace, and hope through their relationship with God. The Bible not only provides moral guidance but also offers healing wisdom that supports spiritual resilience. Both the Old and New Testaments address the health and affliction of the soul, as well as the faith that overcomes spiritual illness. Without psychological, theological, philosophical, or pharmacological perspectives, we cannot offer a profound response to the ailments and healing of the soul—most importantly, to the soul's well-being.

Keywords: Bible, faith, health, gratitude, soul, body

Bevezetés

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolata az emberi lét egyik legmélyebb és legösszetettebb kérdése. Az ember mindig is kereste azokat a kapaszkodókat, amelyek segítenek eligazodni a világban, értelmet adni a szenvedésnek és megőrizni belső egyensúlyt. A vallás ebben a keresésben központi szerepet játszott: egyszerre kínált transzcendens távlatot és közösségi keretet, amelyben az egyén megélhette saját törekénységét és reményét.

A modern társadalmakban a vallás szerepe átalakulóban van. A szekularizáció, a pluralizmus és a globalizáció új kihívások elé állítják a hívő embert. Ugyanakkor a pszichológia, a szociológia és az orvostudomány egyre inkább felismeri: a vallásosság

és a spiritualitás nem csupán kulturális jelenség, hanem a lelki egészség egyik meghatározó tényezője. A kérdés tehát nem pusztán elméleti – a mindennapi életben, a krízisek és traumák idején, a közösségi és egyéni boldogulásban is döntő szerepet játszik.

A tanulmány célja, hogy bemutassa a vallásosság és a lelki-testi egészség összefüggéseit bibliai, patrisztikus, pszichológiai és teológiai nézőpontból, valamint elemezze a legújabb hazai és nemzetközi empirikus kutatások eredményeit. Külön figyelmet fordítunk a trauma és a test emlékezetének kérdésére, valamint a test és a lélek teológiájára, amelyek új dimenziót adnak a témának.

A hit és a gyógyulás bibliai és patrisztikus dimenziói

A Biblia mind az Ó-, mind az Újszövetségben hangsúlyozza a belső béke, a remény és az Istenhez való kapcsolat jelentőségét. Az Ószövetségben a zsoltárok gyakran ábrázolják a belső békét és a reményt Istenbe vetett bizalomként: „Csak Istenben nyugszik meg lelkem, tőle jön szabadulásom” (Zsolt 62,2). Az Újszövetségben Jézus tanításában a hit gyógyító erőként jelenik meg: „A te hited meggyógyított téged” (Lk 17,19).

Az egyházatyák számára a lelki betegség nem pusztán pszichés zavar volt, hanem a bűn és a szenvedélyek rabsága, amelyből az ember csak Krisztusban nyerhetett gyógyulást. Szent Ágoston vallomásaiban a belső nyugtalanság végső feloldását Istenben találta meg: „Nyugtalan a mi szívünk, míg bened meg nem nyugszik.” Aranyszájú Szent János a közösségi liturgiát és az imádságot a lélek egészségének forrásaként értelmezte.

Gyököcssy Endre és a modern lelki gondozás

Írásaiban hangsúlyozta: a lelki egészség nem csupán a betegségek hiánya, hanem az a belső egyensúly, amely az Istenbe vetett hitből és az embertársak iránti békességből fakad.

A hála, az önvizsgálat és a közösség szerepét különösen fontosnak tartotta. „A hála olyan, mint a napi

kenyér – belső erőt ad és megóv a lelki kiégéstől” – írta. Az önvizsgálat szerinte a lelki fejlődés alapja: „Csak az építhet másokat, aki önmagát is építi.” A közösség pedig védelmet nyújt a magány ellen: „A magány a lélek egyik legnagyobb ellensége”.

Viktor Frankl és a logoterápia

Hangsúlyozta: az ember egyik legmélyebb szükséglete az élet értelmének keresése. A logoterápia szerint a lelki egészség alapja az élet értelmének megtalálása és az értelmes célok felé való törekvés.

A válsághelyzetekben mutatkozik meg leginkább a lélek szabadsága és erkölcsi önállósága. Frankl gondolatai különösen fontosak a mai világban, ahol sokan küzdenek az értelmetlenség érzésével.

Tringer László nézőpontja

Külön figyelmet szentelt a vallásosság és a lelki egészség kapcsolatának. A vallásos hitet nem pusztán szabályok és rituálék követésének tekintette, hanem belső meggyőződésen alapuló személyes kapcsolatnak Istennel. A gyógyító beszélgetés szerte empátikus, bizalmi légkörben zajló találkozás,

amelyben a vallásos tapasztalatok integrálása segíti a belső béke és önismeret elmélyítését. A vallásos közösségek védőfaktorként működnek, csökkentik a magányt, erősítik a rezilienciát és segítenek a veszteségek feldolgozásában.

Közös gondolatok Gyököcssy Endre, Viktor Frankl és Tringer László munkásságában

- A lelki egészség nem statikus állapot, hanem folyamatos fejlődés, amelyhez belső egyensúly, önismeret és célorientáltság szükséges.
- A hit és spiritualitás központi szerepet játszik a lelki stabilitásban – mindhárman hangsúlyozzák az Istenhez fűződő személyes kapcsolat jelentőségét.
- A közösség védelmet nyújt a magány ellen, erősíti a lelki ellenállóképességet és segít a veszteségek feldolgozásában.
- Az önvizsgálat és belső munka elengedhetetlen a lelki fejlődéshez – csak az tud másokat támogatni, aki önmagát is építi.
- Az élet értelmének keresése (Frankl) és az értelmes célok felé való törekvés összhangban áll Gyököcssy és Tringer gondolataival a belső béke és hit szerepéről.

Tudományos kutatások és empirikus eredmények

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolatát az utóbbi négy év legújabb kutatások is vizsgálják. Nemzetközi szinten VanderWeele és Ouyang (2025) longitudinális vizsgálatai azt mutatták, hogy a vallásos közösségi részvétel 33%-kal csökkentette a depresszió kialakulásának esélyét, és erősen védő hatású volt az öngyilkosság ellen. Aggarwal és munkatársai (2023) fiatalok körében végzett kutatásai szerint a spirituális jóllét védőfaktor a depresszióval szemben, míg a negatív vallási megküzdés (pl. Isten büntetőként való megélése) növelte súlyosbította a depresszív tüneteket. Cucchi és Qoronfleh (2025) pedig arra hívták fel a figyelmet, hogy a vallásosság hatása kulturális kontextusfüggő: egyes társadalmakban erőforrásként, másutt teherként jelenhet meg.

A *Hungarostudy 2021* című nagymintás magyarországi vizsgálat kimutatta, hogy a vallásos emberek körében alacsonyabb a depresszió és az öngyilkossági gondolatok előfordulása, valamint erősebb a társas támogatás érzése (Székely, Kovács, Székely B., 2022). Ez arra utal, hogy a vallásosság védőfaktoraként működhet a lelki egészség szempontjából. A *Kapocs* folyóiratban megjelent kutatás (Székely et al. 2022a) pozitív összefüggést talált a vallásosság, a boldogság és az elégedettség között, valamint azt, hogy a vallásos emberek körében alacsonyabb az anómiaérzés (a társadalmi normák meggyengüléséből fakadó belső bizonytalanság, értelmetlenség és céltalanság élménye).

Érdekes módon azonban más kutatások eltérő eredményeket mutattak az iskolai végzettség és a vallásosság kapcsolatáról. A magyar és

nemzetközi szakirodalom alapján az iskolai végzettség és a vallásosság kapcsolatáról nem beszélhetünk egyértelmű, szoros összefüggésről. Magyar kutatások – különösen Pusztai Gabriella (2023) és Kollár Dávid (2024) munkái – rámutatnak, hogy a vallásosság mértéke és az iskolai végzettség között nincs szoros, lineáris kapcsolat: a vallásos attitűdök és gyakorlatok nem feltétlenül csökkennek vagy nőnek a végzettség emelkedésével, hanem sokkal inkább más tényezők (például családi háttér, közösségi szocializáció) befolyásolják azokat. Nemzetközi szinten a Pew Research Center (2016) és több összehasonlító tanulmány is hasonló eredményre jutott: az iskolai végzettség és a vallásosság közötti kapcsolat országonként, kultúránként és vallásonként is eltérő, és nem mutatható ki általános, egyirányú összefüggés.

Egyes kutatások szerint az iskolai végzettség nem áll összefüggésben a vallásgyakorlással, míg más vizsgálatok (pl. Székely András és Kovács Katalin Tünde, 2022) azt találták, hogy a vallásosság, a boldogság és az elégedettség szoros kapcsolatban állnak egymással, és mindez alacsonyabb anómiaszinttel társul. Ez azt jelzi, hogy a vallásosság társadalmi és pszichológiai hatásai összetett. Az anómiaszint a társadalomtudományban azt a mértéket jelöli, amelyben egy egyén vagy csoport a társadalmi normák, értékek és szabályok meggyengülését, hiányát vagy bizonytalanságát éli meg. Ez arra utal, hogy a vallásosság társadalmi és pszichológiai hatásai sokkal árnyaltabbak, mint ahogy azt korábban gondolták.

A vallás pozitív és negatív hatásai

A vallásosság kettős arca világosan megmutatkozik a lelki egészség vizsgálatában. Számos fenti tanulmány igazolja, hogy a vallásos hit és gyakorlatok erősítik a rezilienciát, csökkentik a szorongást és segítenek a krízisek feldolgozásában. A vallásos közösségek társas támogatást nyújtanak, a rítusok pedig strukturálják az életet, biztonságérzetet adnak.

Ugyanakkor a vallásosság negatív hatásai sem elhanyagolhatók. A túlzott büntudat, a kényszeres vallásgyakorlat és a torz istenkép súlyos lelki terheket okozhatnak. A negatív istenkép – amelyben Isten

büntető, távoli vagy elutasító alakban jelenik meg – különösen káros: fokozza a szorongást, a reménytelenséget és a depresszív tüneteket. Jakabházi Béla-Botond (2010) empirikus kutatásai is megerősítik, hogy a büntudat és a vallásosság bizonyos formái összefügghetnek a lelki egészség romlásával.

A vallás jótékony hatása akkor érvényesül, ha belső meggyőződésből fakad, és az emberi személyiség egészét integrálja. Az eddigi lelkipásztori tapasztalataim igazolják, hogy a kényszeres vallásosság és a negatív istenkép viszont lelki sérülékenységet okozhat.

Gyakorlati dimenziók

A vallásosság gyakorlati hatásai sokrétűek. A lelki beszélgetések és lelkigyakorlatok segítik az önismertetet és a belső béke elmélyítését. A keresztény kognitív viselkedésterápia (Christian Cognitive Behavioral Therapy, CCBT) a pszichológiai módszerek és a hit integrációjával kínál hatékony megoldásokat.

A testi egészség és a vallásosság kapcsolatáról jelen tanulmány nem szól részletesen, de fontos

megjegyezni: a nemzetközi szakirodalom szerint a vallásos emberek körében gyakran egészségesebb életmód, alacsonyabb addikciós kockázat, illetve jobb életkilátások figyelhetők meg (Pargament 1997, Fancourt 2019).

A vallásos gyakorlatok a testet és a lelket egyaránt bevonják a gyógyulás folyamatába, és hozzájárulnak a holisztikus egészséghez (Koenig 2012).

A trauma és a test emlékezete

Joachim Bauer *A testünk nem felejt* című könyvében bemutatja, hogy a trauma nemcsak pszichés élmény, hanem testi lenyomatokat is hagy. A test „emlékszik” a traumára, izomfeszültség, alvászavar, pszichoszomatikus tünetek formájában. A gyógyulás útjai közé tartoznak a testtudatos gyakorlatok

(légzés, mozgásterápia), a közösségi kapcsolatok és a spirituális dimenzió. A vallásos rítusok és közösségi élmények hasonló funkciót tölthetnek be, mint a testtudatos terápiák: biztonságot, ritmust és reményt adnak.

A testi egészség és a vallás kapcsolata

A keresztény hagyományban a test nem pusztán biológiai valóság, hanem a személy teljességének része. A Szentírás tanúsága szerint az ember test és lélek egysége: „A ti testetek a bennetek lakó Szentlélek temploma” (1Kor 6,19). A test méltósága abból fakad, hogy az ember Isten képmására teremtetett (Ter 1,27). A megtestesülésben Krisztus magára vette az emberi testet, ezzel is megszentelve azt. A feltámadás teológiája szerint a test nem pusztán mulandó, hanem az üdvösségben is részesül.

A Hungarostudy 2021 adatai szerint a vallásukat rendszeresen gyakorlók körében 42%-kal alacsonyabb volt a betegség miatt kiesett munkanapok száma. Nemzetközi vizsgálatok (Comstock és Partridge 1972, Zuckerman et al. 1984) szintén kimutatták, hogy a vallásgyakorlás összefügg a hosszabb élettartammal és az alacsonyabb mortalitással.

A vallásos emberek körében gyakrabban figyelhető meg egészségtudatos életmód: alacsonyabb a dohányzás és az alkoholfogyasztás aránya, ritkábbak a kockázatos szexuális magatartásformák, és nagyobb a hajlandóság a szűrővizsgálatokon való részvételre.

A vallásosság szerepe különösen fontos a krónikus betegségekkel való megküzdésben. Mueller et al. 2001 szerint a hit segíthet a betegség elfogadásában és javíthatja a prognózist. A vallásos megküzdés erősítheti az immunfunkciókat, javíthatja a vérnyomás-szabályozást, és csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Az imádság, a meditáció és a böjt nemcsak lelki, hanem testi hatásokkal is járnak. A rendszeres imádság csökkenti a stresszhormonok – különösen a kortizol – szintjét, javítja az alvásminőséget, és segíti a relaxációs válasz kialakulását, amely kedvezően hat a szív- és érrendszerre (Koenig et al. 2012). A meditáció és az ima aktiválhatják a szervezet öngyógyító mechanizmusait, beleértve a gyulladásos folyamatok csökkentését és az immunválasz szabályozását. A böjt – különösen vallásos keretek között – nemcsak spirituális elmélyülést szolgál, hanem pozitív hatással van az anyagcserére, a sejtszintű regenerációra és a gyulladásos markerek csökkentésére is (Koenig et al. 2012). E gyakorlatok tehát komplex módon járulnak hozzá az ember testi-lelki egyensúlyához és a holisztikus egészség megvalósulásához.

Orvos Levente 2015 hangsúlyozza, hogy a test és a lélek egysége nemcsak teológiai, hanem metafizikai valóság is. Aquinói Szent Tamás nyomán rámutat: a test és a lélek egymást kiegészítő princípiumok, amelyek együtt alkotják az emberi személyt. A testi egészség ezért nem választható el a lelki egészségtől, mert a kettő egysége az emberi lét alapja.

A vallásosság és a testi egészség kapcsolata sokrétű. A vallásos hit és gyakorlatok hozzájárulnak az egészséges életmódhoz, csökkentik a krónikus betegségek kockázatát és segítenek a betegségekkel való megküzdésben.

A lélek teológiája

A keresztény teológia a lelket az ember legmélyebb dimenziójaként értelmezi, amely Istenhez kapcsolja az embert. Az Ószövetségben a *nefes* az élet leheletét, az Újszövetségben a *pszükhé* és a *pneuma* az ember belső világát jelöli.

Az egyházatyák a lelket az ember „isteni szikrájának” tekintették, amely képes a transzcendensre. A lélek betegségei (szenvedélyek, bűn) csak Krisztusban gyógyulhatnak. A modern pszichológia a lelket gyakran a tudat, a személyiség és az

érzelmi élet szinonimájaként használja, de a teológia a végső irányultságot hangsúlyozza.

A negatív istenkép súlyosan károsíthatja a lelki egészséget: szorongást, reménytelenséget és bűntudatot okoz. A pozitív istenkép viszont erőforrás, amely segíti a krízisek feldolgozását és a remény megőrzését.

A lélek rendezettsége az Istennel való közösségben valósul meg, amely a lelki egészség végső horizontja.

A lélek teológiája és Orvos Levente metafizikai szemlélete

A lélek az ember transzcendens dimenziója. Az egyházatyák szerint az ember „isteni szikrát” hordoz. A modern pszichológia a tudat és személyiség funkcióit vizsgálja, a teológia a végső irányultságot hangsúlyozza.

Orvos Levente (2015: 10) Aquinói Szent Tamás nyomán hangsúlyozza, hogy a test és a lélek nem két különálló valóság, hanem egységet alkotnak: az ember anyagból és formából tevődik össze, ahol

a lélek a forma, a test pedig az anyag. A halhatatlanság kérdését is ebben a keretben vizsgálja: a lélek önálló szellemi princípium, amely a testtel való egységben valósítja meg az emberi személyt. Orvos szerint a modern tapasztalatiság nem képes teljes képet adni az emberről, ezért szükséges a metafizikai szemlélet, amely a létezés értelmére és végső céljára világít rá.

Következtetések

A vallásosság integratív hatása a pszichoszomatikus egészségre

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolatát vizsgáló kutatások eddig elsősorban a pszichológiai jólétre, a depresszió és a szorongás csökkentésére, valamint a reziliencia erősítésére koncentráltak. Az utóbbi években azonban egyre több bizonyíték támasztja alá, hogy a vallásosság pszichoszomatikus szinten is integratív hatással bír, vagyis egyszerre befolyásolja a lelki és a testi folyamatokat, és ezek kölcsönhatásán keresztül járul hozzá az egészséghoz.

A vallásosság és a stresszreakciók szabályozása

A stressz a modern társadalmak egyik legfontosabb egészségkárosító tényezője. A krónikus stressz fokozza a kortizolszintet, gyengíti az immunrendszert, és hozzájárul a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához. Számos vizsgálat (Koenig et al. 2001, VanderWeele és Ouyang 2025) kimutatta, hogy a vallásos gyakorlatok – különösen az imádság,

a meditáció és a közösségi istentisztelet – csökkentik a stresszhormonok szintjét és elősegítik a paraszimpatikus idegrendszer aktiválódását.

Ez a hatás kettős: egyrészt pszichológiai, mert a vallásos ember a stresszt értelmezési keretbe helyezi („Isten kezében van az életem”), másrészt fiziológiai, mert a relaxációs válasz és a közösségi támogatás ténylegesen mérhető testi változásokat idéz elő.

A vallásos közösség mint egészségvédő háló

A társas támogatás az egyik legerősebb védőfaktor a lelki és testi egészség szempontjából. A vallásos közösségekben való részvétel szociális kohéziót teremt, amely csökkenti a magányt és az izolációt. A *Hungarostudy 2021* (Székely et al. 2022a) adatai szerint a vallásos közösséghez tartozók körében szignifikánsan alacsonyabb volt a depresszió és a szorongás előfordulása, valamint ritkábbak voltak a pszichoszomatikus panaszok (pl. fejfájás, alvászavar, emésztési problémák).

Ez az eredmény arra utal, hogy a vallásos közösség nemcsak lelki, hanem testi szinten is védőhatást

fejt ki, mivel a társas támogatás csökkenti a gyuladással kapcsolatos markereket és erősíti az immunválaszt (Cucchi és Qoronfleh 2025).

A vallásosság és az egészségmagatartás

A vallásos emberek körében gyakrabban figyelhető meg egészségtudatos életmód, amely alacsonyabb dohányzási és alkoholfogyasztási arányban, ritkább kockázatos szexuális magatartásformákban, valamint a szűrővizsgálatokon való részvétel iránti nagyobb

hajlandóságban nyilvánul meg (Koenig et al. 2012, Levin 1994). E jelenség részben a vallási normák viselkedésszabályozó szerepéből fakad, részben pedig abból a teológiai meggyőződésből, hogy az emberi test Isten temploma (1Kor 6,19), amelynek gondozása spirituális kötelesség. Ez az antropológiai szemlélet teológiai és pszichológiai szinten is integratív: a test nem pusztán biológiai entitás, hanem transzcendens jelentőséggel bíró dimenzió, amely az ember egészének – test, lélek és szellem – egységében értelmezendő.

Új szintézis: a vallásosság mint bio-pszicho-szociális-spirituális modell

A fenti eredmények alapján kijelenthető, hogy a vallásosság nem redukálható pusztán pszichológiai erőforrásra, hanem bio-pszicho-szociális-spirituális modellel kínál az egészség megértésére.

- Biológiai szinten: csökkenti a stresszhormonokat, erősíti az immunrendszert, javítja a kardiovaszkuláris mutatókat.
- Pszichológiai szinten: értelmet ad a szenvedésnek, növeli a rezilienciát, csökkenti a depressziót és a szorongást.
- Szociális szinten: közösségi támogatást nyújt, csökkenti a magányt, erősíti a társadalmi kohéziót.
- Spirituális szinten: transzcendens horizontot ad, amely túlmutat a pusztán jóléten, és az üdvösség távlatába helyezi az ember életét.

Ez a modell egyben új tudományos eredményként is értelmezhető: a vallásosság nem csupán kiegészítő tényező az egészségpszichológiában, hanem integratív keret, amely képes összekapcsolni a test, a lélek, a közösség és a transzcendens dimenzióit.

A tanulmány új eredménye, hogy a vallásosság pszichoszomatikus integrációs tényezőként értelmezhető. Ez azt jelenti, hogy a vallásos hit és gyakorlatok egyszerre hatnak a testre, a lélekre, a társas kapcsolatokra és a spirituális dimenzióra, és ezek kölcsönhatásán keresztül járulnak hozzá az egészséghez.

Ez a felismerés nemcsak elméleti jelentőségű, hanem gyakorlati következményekkel is bír: a lelkipásztori munka, a pszichológiai tanácsadás és az egészségügyi ellátás számára egyaránt fontos, hogy a vallásosságot ne mellékes tényezőként, hanem integratív erőforrásként kezelje.

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolata komplex és sokrétű, amelyet a bibliai és patrisztikus hagyomány, a modern lelkipásztori pszichológia, a logoterápia, a pszichiátria, valamint a legújabb empirikus kutatások egyaránt megerősítenek. A hit belső meggyőződésből

fakadva erőforrás: növeli a rezilienciát, csökkenti a depresszió és a szorongás kockázatát, valamint erősíti a közösségi támogatást. Ugyanakkor a vallásosság nem minden esetben jelent védelmet: a torz istenkép, a túlzott bűntudat és a kényszeres vallásgyakorlat lelki sérülékenységet okozhat.

A trauma és a test emlékezetének kutatásai (van der Kolk 2020) új dimenziót adnak a témának: a gyógyulásban a test és a lélek egységét kell figyelembe venni. A vallásos rítusok és a közösségi élmények terápiás funkciót tölthetnek be, a testtudatos terápiákhoz hasonlóan.

A keresztény teológia test- és lélektanítása, valamint Orvos Levente *Test és lélek metafizikája* című (2015) műve megerősítik: az ember nem pusztán biológiai vagy pszichológiai lény, hanem test és lélek egysége, amelynek végső célja az Istennel való közösség. Orvos hangsúlyozza, hogy a modern tapasztalati tudományok önmagukban nem képesek teljes képet adni az emberről; ehhez szükséges a metafizikai szemlélet, amely a létezés értelmére és végső céljára világít rá.

Fontos megjegyezni: a tanulmányban felsorolt számos nemzetközi szakirodalom szerint a vallásos emberek körében gyakran egészségesebb életmód, alacsonyabb addikciós kockázat és jobb életkilátások figyelhetők meg. Ez is azt mutatja, hogy a vallásosság hatása holisztikus, egyszerre érinti a testet, a lelket és a közösséget. Összességében: a vallásosság és a lelki egészség kapcsolatának vizsgálata nemcsak tudományos, hanem gyakorlati jelentőséggel is bír. A lelkipásztori munka, a pszichológiai és pszichiátriai gyakorlat, valamint a közösségi élet számára egyaránt fontos felismerés, hogy a hit és a spiritualitás integrálása a gyógyulás és a lelki jóllét előmozdításának egyik leghatékonyabb útja.

Köszönetnyilvánítás

A kutatás a Makovecz Campus Alapítvány (MCA) – Collegium Professorum Hungarorum (CPH) keretében készült.

Felhasznált irodalom

- Aggarwal, S. – Wright, J. – Morgan, A. – Patton, G. – Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 23(1), Article 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>.
- Comstock, G. – Partridge, K. (1972). Church attendance and health. *Journal of Chronic Diseases* 25(12), 665–672. [https://doi.org/10.1016/0021-9681\(72\)90002-1](https://doi.org/10.1016/0021-9681(72)90002-1).
- Cucchi, A. – Qoronfleh, M. W. (2025). Cultural perspective on religion, spirituality, and mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1568861. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1568861>.
- Fancourt, D. – Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Health Evidence Network synthesis report 67. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>.
- Frankl, V. E. (1984). *Az ember az értelemre irányuló kérdéssel szemben*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Gyökössy, E. (1995). Áldás. *Ökumené*, március.
- Gyökössy, E. (1999). *János evangéliuma*. Budapest: Örökségünk Kiadói Bt.
- Jakabházi, B.-B. (2010). Vallásosság, bűntudat és lelki egészség kapcsolata az empirikus pszichológiai kutatások tükrében. *Keresztény Magvető* 116(4), 396–405.
- Kollár, D. (2024). Social status and religiosity in Hungary. *Review of Applied Socio-Economic Research* 27(1), 5–19. <https://rascee.net/index.php/rascee/article/view/214>
- Koenig, H. G. – King, D. E. – Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Koenig, H. G. – McCullough, M. E. – Larson, D. B. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford: Oxford University Press.
- Pusztai, G. – Rosta, G. (2023). Does home or school matter more? The effect of family and institutional socialization on religiosity: The case of Hungarian youth. *Education Sciences* 13(12), 1209. <https://doi.org/10.3390/educsci13121209>.
- Pew Research Center. (2016). How religion may affect educational attainment: Scholarly theories and historical background. In: *Religion and education around the world*. <https://www.pewresearch.org/religion/2016/12/13/how-religion-may-affect-educational-attainment-scholarly-theories-and-historical-background/>.
- Levin, J. S. (1994). Religion and health: Is there an association, is it valid, and is it causal? *Social Science & Medicine* 38(11), 1475–1482. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90109-0](https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)90109-0).
- Mueller, P. S. – Plevak, D. J. – Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spirituality, and medicine: Implications for clinical practice. *Mayo Clinic Proceedings* 76(12), 1225–1235. <https://doi.org/10.4065/76.12.1225>
- Orvos, L. (2015). *Test és lélek metafizikája*. Budapest: Kairosz Kiadó.
- Székely, A. – Kovács, K. T. – Székely, B. A. (2022a). A vallásosság és a lelki egészség összefüggései a Hungarostudy kutatások tükrében. In Engler, Á. – Purebl, Gy. – Susánszky, É. – Székely, A. (Eds.) *Magyar lelkiállapot – Hungarostudy 2021*. Budapest: Semmelweis Kiadó, 375–395.
- Székely, A. – Kovács, K. T. (2022b). A vallásosság, boldogság, elégedettség és az anómia alakulása a magyar népesség körében. *Kapocs* 5(1), 93–102. <https://doi.org/10.63582/KAPOCS.2022.1.11>
- Tringer, L. (2005). *Gyógyító beszélgetés*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Tringer, L. (2010). *Pszichoterápia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó.
- Bauer, J. (2018). *A testünk nem felejt – Kapcsolataink és életmódunk hatásai génjeink és idegrendszerünk működése*. Budapest: Ursus Libris.
- VanderWeele, T. J. – Ouyang, J. (2025). Religion and mental health: Is the relationship causal? *Journal of Religion and Health* 64(2), 245–263. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02266-x>
- Zuckerman, M. – Ball, I. L. – Wolff, R. (1984). A sensation seeking scale: Its structure and uses. *Personality and Individual Differences* 5(2), 197–206.