

## Vallásosság, büntudat és lelki egészség kapcsolata az empirikus pszichológiai kutatások tükrében

A vallásosság és a lelki egészség kapcsolatát csak az utóbbi évtizedekben kezdték el behatóan vizsgálni. A vizsgálatok tekintélyes része kiemeli a vallásosság és az életminőséggel való elégedettség, vallásos elkötelezettség és pszichológiai jóllét közötti pozitív viszonyt, valamint a depresszió és vallásos elkötelezettség közötti negatív korrelációt.<sup>1</sup>

Számos vizsgálatban a következő változókkal dolgoztak: öngyilkosság, depresszió, elhalálozás, fizikai egészség, kábítószer-fogyasztás, jóllét, házassággal való elégedettség és válás, alkoholfogyasztás, deviancia. Vannak viszont olyan tanulmányok is, amelyek a vallásosság és lelki egészség között jelentős negatív összefüggést tártak fel. Ez utóbbiak lágyabb változókkal dolgoztak – mint amilyen a szuggesztibilitás, függőség, dogmatizmus, tekintélyelvűség, önmegvalósítás stb. (ezek mind önbeszámoló kérdőívek segítségével mérhetőek fel, ezért szubjektívek).<sup>2</sup>

Az empirikus kutatások adatai azt bizonyítják, hogy a hagyományos kritikus véleményektől eltérően – amelyek szerint a vallásosság a pszichológiai problémákhoz, patológiás tünetekhez vezet – a gyakorlat azt bizonyítja, hogy a vallásosság pozitív hatással van a mentális egészségre (a vallásosság jelzői: templomlátogatás, személyes kegyesség, vallásos életcélok, vallásos identitás, biztonságérzet stb.).<sup>3</sup>

Azok a belső lelki mechanizmusok, amelyek a vallásos személyek esetében hozzájárulnak az egészség és jóllét, lelki egészség fenntartásához, a következők: az egyéni életstílus és egészséges viselkedésformák kialakítása, a szociális támasz, a pozitív ön-észlelés szorgalmazása (önbecsülés), a sajátos megküzdési stratégiákhoz való hozzáférés (a stresszre adott sajátos kognitív és viselkedési válaszok), a pozitív érzelmek megélésének szorgalmazása (szeretet, megbocsátás, stb.), az

<sup>1</sup> Albertsen. 5. (Lásd a hivatkozott és forrásként használt irodalom jegyzékében.)

<sup>2</sup> Uo. 7.

<sup>3</sup> Faiver–O`Brian–Ingersoll. 157.

egészséges meggyőződések előtérbe állítása, más hipotetikusan létező mechanizmusokban való hit (pl. a bio-energia vagy az ima gyógyító hatása stb.).<sup>4</sup>

A vallásosság és lelki egészség kapcsolatának legújabb és átfogó, monumentálisnak is nevezhető áttekintése Moreira-Almeida és munkatársai nevéhez fűződik, akik arra a következtetésre jutnak, hogy az empirikus kutatások tükrében a vallásosság – függetlenül a felekezeti hovatartozástól – pozitív hatással van a lelki egészségre, és hogy a vallásos értékek beépítése pl. a viselkedésterápiákba sokat segít a kliensek depresszív és szorongásos zavarainak a kezelésében, még akkor is, ha maga a terapeuta nem vallásos.<sup>5</sup>

### A vallásosság, a büntudat és a lelki egészség közötti kapcsolat

A különböző vallások általában feltételeznek egyféle erkölcsi standardot, elvárás-rendszert, megkülönböztetve a helyest (jót) és helytelent (rosszat). Albert Ellis feltételezte, hogy a vallásosság oly módon erősíti a büntudatot az egyénben, ami önhátráltató és nem megfelelő (maladaptív) viselkedéshez vezet. És valóban: sok vallásos vezető, lelkészek és papok beismerik, hogy híveik között vannak olyanok, akik hajlanak arra, hogy szigorúan büntessék magukat vélt hibáikért vagy bűneik miatt, vagy mint a skrupulisták és azok, akik állandóan félnek a büntetéstől, szélsőségesen szoronganak.<sup>6</sup>

A modern pszichológia eredetileg szigorúan elhatárolta magát a vallástól. Ez azért volt nagyon fontos, mert a modern pszichológia megszületése előtt a lelki egészség kérdései a vallás és filozófia tárgyköréhez tartoztak. A pszichológia tudományos megalapozása éppen abban nyilvánult meg, hogy tudott tudományos magyarázatokkal és válaszokkal szolgálni a vallás világába tartozó jelenségekre.

A valláspszichológia kimondottan a vallásos megnyilvánulások sokrétű vizsgálatát tűzi ki célul, viszont a klinikai pszichológiában is fontos szerepet játszik, hogy a terapeuta felismerje a kliensben azokat a megnyilvánulásokat – érzelmi, kognitív (gondolati) és viselkedési szinten –, amelyek a kliens lelkiségével, spiritualitásával, szűkebb értelemben pedig vallásosságával függnek össze, amelyek elősegítik vagy éppen gátolják a gyógyulást vagy a tünetek enyhítését. Ez a lelki egészség megőrzése szempontjából is elsőrendű fontosságú. Bár sok terapeuta úgy gondolja, hogy a vallásos kérdések nem tartoznak a világi terápi-

<sup>4</sup> Ellison, C. G. – Levin, J. S.: *The religion-health connection: evidence, theory, and future directions*. Health Education & Behavior, 1998/25, 709. (In Albertsen 45.)

<sup>5</sup> Moreira-Almeida–Lofuto–Koenig. 246.

<sup>6</sup> Albertsen. 46.

ák fókuszpontjába – és ez a felfogás jellemző még a vallásos háttérrel rendelkező pszichoterapeuták zömére is –, nehéz elképzelni, hogy egy olyan dimenzió, mint a vallásosság és annak megnyilvánulásai mellékesek vagy elhanyagolhatóak lennének, nemcsak a klinikai, hanem a nem-klinikai népszerűség esetében is.<sup>7</sup>

Amikor a korai pszichológusok figyelmüket a vallásra és a vallásos hitre fordították, arra a közös álláspontra helyezkedtek, hogy a vallás beteges, regresszív és patológiás jelenség. Freudtól kezdve Skinneren át Ellisig a vallásossághoz a szakkörökben ellenségesen viszonyultak, és úgy tekintettek rá, mint beteges (patológiás) megnyilvánulásra. Freud a vallást az emberiség egyetemes neurotikus rögeszméjének tekintette, és az ilyen és hasonló jellegű nézetek erősen tartották magukat a pszichológusok körében. Ellis például, aki sokat merített többek között a vallásos hagyományból, hangsúlyozta a vallásosság beteges megnyilvánulásait, úgy ítélve (a korszellemnek megfelelően szembeállítva a vallásosságot a humanista értékrenddel), hogy a humanista eszmék követése ugyanazt a szerepet tölti be, mint a vallásosság, de betegség nélkül, neurózis-mentesen. Ellis szerint a vallásosság nem más, mint irracionális gondolkodásmód, amely érzelmi zavarokhoz vezet. Ennek értelmében a megfelelő terápiás megoldás az, ha az egyén nem lesz vallásos, mivel minél kisebb mértékben vallásos, annál nagyobb az esélye arra, hogy érzelmileg egészséges legyen.<sup>8</sup> Az ilyen és a hasonló elméleti jellegű aggodalmakat azonban az empirikus kutatások nem támasztják alá, a vallásosság és pszichopatológia közötti nem találtak oksági összefüggést. Az egészségtelen gondolkodásmód viszont, azok a gondolkodási sémák, amelyek a gyermekkorban kialakulnak és gyakran egy egész életre meghatározzák az egyén életét, vallásos témák köré is kialakulhatnak – főként a büntudattal kapcsolatosan.<sup>9</sup>

A fentiekből érthető, miért vált ki számos vitát a büntudat, a vallásosság és a lelki egészség bonyolult kapcsolatának kérdésköre. Fontos ezért a vallásosság fogalmát is röviden, *pszichológiai szempontból* tisztázni. Geertz meghatározása tűnik a legátfogóbbnak, amelynek értelmében a vallásosság az a sajátos jelrendszer, amelynek erős, átütő hatása, meggyőzőképessége van az egyén hangulatára és motivációjára azáltal, hogy körülír és meghatároz egy általános létrendet, amelyet valósnak és objektíve létezőnek tart úgy, hogy az általa meghatározott

<sup>7</sup> Faiver–O`Brian–Ingersoll. 159–160.

<sup>8</sup> Ellis, A.: *Psychotherapy and atheistic values: A response to A. E. Bergin's "Psychotherapy and Religious Values."* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 48, 635–639. (in Albertsen. 38–39.).

<sup>9</sup> Lewis. 419–438.

hangulat és motivációk sajátosan valóságosaknak, realiztikusaknak tűnnek. Lehet ezoterikus (mint személyes spirituális élmény) vagy exoterikus (mint külső, társadalmi megnyilvánulás), továbbmenően külső értékű (lényege a társadalmi elkötelezettség, utilitarikus, a külsőségek a fontosak, a felekezetiesség) vagy belső értékű (egyéni élet iránt elkötelezett, őszinte belső értékkereső és értékmegvalósító).<sup>10</sup>

A lelki egészség kifejezés egy egyensúlyi állapotra vonatkozik, amely biztosítja az egyén növekedését, miközben kapcsolatban van a konszenzuális realitással – azzal tehát, amivel mindenki egyetért. A bűntudat ennek a realitással való kapcsolatnak a szabályozását hivatott biztosítani. Amennyiben ez a növekedést szolgálja, akkor a bűntudat helyénvaló, amikor viszont maladaptív válik, neurotikus vagy patológiás tünetek forrásává válhat. A bűntudat megélése minden esetben valamilyen erkölcsi értékrendet vagy morális standardot feltételez, és lehet valódi bűntudat vagy hamis bűntudat. A bűntudat forrása lehet az egyéni lehetőségek kibontakozásának elmulasztása, az emberi megismerés töredékes volta (ami a többi emberre vonatkozik), a természettől való elszakíttóságunk. Ennek a bűntudatnak akár az elutasítása, tagadása, akár a túlészlelése vezet az egészségtelen, maladaptív bűntudathoz. A vallásossággal ez úgy függ össze, hogy a vallásos nevelés egy olyan dimenziót teremt az egyén számára, amely hosszú távon vallásos jellegű morális információkat közvetít. Ezek az információk különböző üzenetek, vallási parancsok és elvárások formájában bizonyos érzelmi töltettel bírnak – az adott vallásfelekezet hittanának vagy dogmatikájának megfelelően. Ezek az üzenetek lehetnek érzelmileg pozitív vagy negatív töltetűek, de intenzitásban is különbözhetnek. Ami a bűntudatot illeti: amennyiben egy bizonyos típusú üzenet, amely hosszú távon következetesen eléri az egyént és fokozza benne a bűntudatot, maladaptív gondolkodási sémák kialakulásához vezethet, és ahhoz, amit *surfait pathology*-nak neveznek (magyarul ezt túlterheltségi patológiának vagy „csömörpatológiának” fordíthatjuk).<sup>11</sup>

A vallásosság, a bűntudat és a lelki egészség közötti kapcsolatot vizsgálva már itt megállapítható, hogy a sajátos, egyéni vallásosság moderáló szerepet játszik a bűntudat megélésében, erősítve vagy mérsékelve azt, ugyanakkor támogatva a lelki egészséget – vagy ellenkezőleg: felerősítve a patológiás maladaptív sémákat, sőt esetenként éppen ezek forrását képezi. Itt a megfelelő kérdés tehát nem az, hogy valaki vallásos-e vagy sem, hanem az, hogy *milyen* a vallásossága.

<sup>10</sup> Faiver-O`Brian-Ingersoll. 158.

<sup>11</sup> Uo. 155–156.

## A saját kutatás eredményeinek ismertetése és értelmezése

A kutatás tárgyát a büntudatnak, a vonás-szorongságnak és a diszfunkcionális attitűdöknek a vallásosság mértékével és az emberi természetről vallott felfogással való kapcsolatának a vizsgálata képezi. Mindeddig szűkebb térségünkben nem történt átfogó kutatásra kísérlet, amely a büntudatot, szorongást és diszfunkcionális attitűdöket vizsgálta volna vallásos felfogások – és ennek következtében a különböző világfelfogások – szempontjából.

A vizsgálat célja az, hogy három erdélyi magyar történelmi egyház szellemiségének hatása következtében kialakult különböző felfogásoknak a szerepét tisztázza a büntudat érzésének változásaiban. Megpróbálunk választ találni arra a kérdésre, van-e összefüggés a szorongás-szint és az eredendő bűn vallásos képzetet magukénak vallók és az azt elutasítók csoportjai között. Ugyanakkor célja tisztázni azt is, hogy létezik-e – és ha igen, milyen irányba mutat – az eredendő bűn keltette büntudat.

A vizsgálatot 92 személyen végeztem el, Kolozsváron tanuló egyetemista hallgatók körében. A vizsgálatban pszichológia, gyógypedagógia, teológia, kémia, színművészet, szociológia szakos hallgatók vettek részt. A kérdőíveket különböző felekezeti diákok töltötték ki, nagyrészt – a vizsgálat célkitűzéseinek megfelelően – református, római katolikus és unitárius diákok.

Eredetileg 145 kérdőívet osztottam ki, ebből összesen 118 érkezett vissza. Ebből a 118 vizsgálati személyből azonban 26-ot nem vontunk be a vizsgálatba, mivel az általuk kitöltött kérdőívek hiányosak voltak.

A vizsgálatot 2007 tavaszán végeztem el, a márciustól májusig terjedő időszakban.

### Az elvégzett vizsgálat hipotézisei

*1. A vallásosság mértéke hatással van a fiatal egyetemisták büntudatának, szintjének és diszfunkcionális attitűdjeinek mértékére, a következőképpen:*

1.A. A vallásosság mértékének magas szintjét mutató fiatal egyetemisták magasabb pontszámot érnek el az IGQ-67 skálán.

1.B. A vallásosság mértékének magas szintjét mutató fiatal egyetemisták alacsonyabb pontszámot érnek el a STAY-T skálán, mint a vallásosság mértékének alacsony szintjét mutatók: a vallásosság magas szintje alacsony általános szorongásszinttel jár együtt.

1.C. A vallásosság mértékének magas szintjét mutató fiatal egyetemisták magasabb pontszámot érnek el a DAS alskáláin: a vallásosság magas szintje általában több diszfunkcionális attitűddel jár együtt

2. *A felekezeti hovatartozás által meghatározott felfogás az emberi természetről hatással van a fiatal egyetemisták büntudatának, vonás-szorongásszintjének és diszfunkcionális attitűdszintjének a mértékére, a következőképpen:*

2.A. A felekezeti hovatartozás által meghatározott felfogás az emberi természetről összefüggésben áll a fiatal egyetemisták büntudatának szintjével a következőképpen: az eredendő bűnösséget vallók magasabb pontszámot érnek el az IGQ-67 büntudat-skálán, míg azok, akik szerint az emberi természet eredendően nem bűnös, alacsonyabb pontszámot érnek el az IGQ-67 büntudat-skálán.

2.B. A felekezeti hovatartozás által meghatározott felfogás az emberi természetről összefüggésben áll a fiatal egyetemisták általános szorongásszintjével a következőképpen: az eredendő bűnösséget vallók magasabb pontszámot érnek el a STAY-T skálán, míg azok, akik szerint az emberi természet eredendően nem bűnös, alacsonyabb pontszámot érnek el a STAY-T skálán.

2.C. A felekezeti hovatartozás által meghatározott felfogás az emberi természetről összefüggésben áll a fiatal egyetemisták diszfunkcionális attitűd-szintjével, a következőképpen: az eredendő bűnösséget vallók magasabb pontszámot érnek el a DAS alskáláin, míg azok, akik szerint az emberi természet eredendően nem bűnös, alacsonyabb pontszámot érnek el a DAS alskáláin.

3. *A nemi különbségek mentén a fiatal egyetemisták körében eltérések vannak a büntudat, vonás-szorongásszint és diszfunkcionális attitűdök mértékét illetően, a következőképpen:*

3.A. A nemi különbségek mentén a fiatal egyetemisták körében eltérések vannak a büntudat mértékét illetően a következőképpen: a nők magasabb pontszámot érnek el az IGQ-67 alskáláin, mint a férfiak

3.B. A nemi különbségek mentén a fiatal egyetemisták körében eltérések vannak a vonás-szorongásszint mértékét illetően, a következőképpen: a nők magasabb pontszámot érnek el a STAY-T skálán, mint a férfiak.

3.C. A nemi különbségek mentén a fiatal egyetemisták diszfunkcionális attitűd-szintjét illetően eltérések vannak, a következőképpen: a nők magasabb pontszámot érnek el a DAS alskáláin, mint a férfiak.

## A vizsgálati személyek bemutatása

1. táblázat: A minta nemek szerinti megoszlása

Nem	Gyakoriság	Százalék
Férfi	18	19,6%
Nő	74	80,4%
Összesen	92	100,0%

2. táblázat: A minta életkor szerinti eloszlása

Kor	Gyakoriság	Százalék	Szórás
20	23	25,0%	2,283
21	14	15,2%	
22	28	30,4%	
23	10	10,9%	
24	5	5,4%	
25	4	4,3%	
26	4	4,3%	
28	2	2,2%	
29	1	1,1%	
33	1	1,1%	

A vizsgálati személyek átlagéletkora 22,2 év.

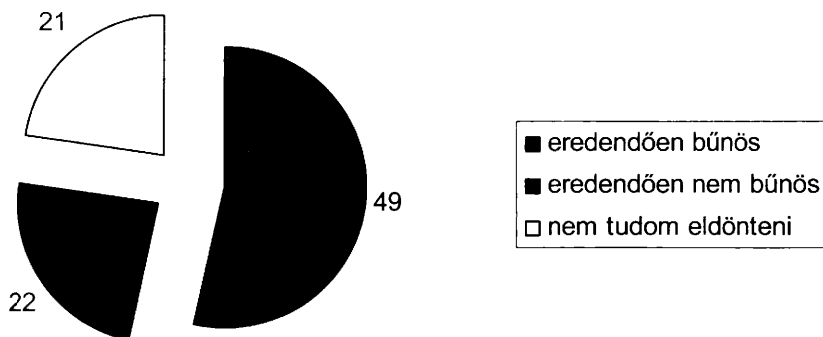
3. táblázat: A minta vallás (felekezet) szerinti eloszlása

Felekezet	Gyakoriság	Százalék
Református	52	56,5%
Római katolikus	26	28,3%
Unitárius	12	13,0%
Más	2	2,2%
Összesen	92	100 %

4. táblázat: A minta vallásosság mértéke szerinti eloszlása

Vallásosság mértéke	Gyakoriság	Százalék
Nagyon vallásos	29	31,5%
Valamennyire vallásos	48	52,2%
Nem nagyon vallásos	10	10,9%
Egyáltalán nem vallásos	5	5,4%
Összesen	92	100 %

1. ábra: A mintának az emberi természetről vallott felfogás szerinti eloszlása



### A vizsgálati eszközök

#### a) Vonás-Szorongás Kérdőív (Stait-Trait Anxiety Inventory, STAI-T)

A Spielberger, Gorsuch és Lushene (1989) által kidolgozott, széles körben elterjedt 40 tételből álló önkitöltős kérdőívet Sípos és Sípos adaptálta (1978). A vonás-szorongás kérdőív (STAI-T) 20 itemet tartalmaz.

Az egyes megállapításokat (pl. „Jól érzem magam”) az egyén aszerint értékeli, hogy mennyire ért egyet a megállapítással (ezek mennyire érvényesek arra, hogy általában hogyan érzi magát): egyáltalán nem (1), valamennyire (2), eléggé (3), nagyon/teljesen (4). A teszt-értékelés során az egyes sorokban szereplő pontszámokat összegezni kell.

#### b) Diszfunkcionális Attitűd Skála (Dysfunctional Attitude Scale, DAS)

A Weismann és Beck (1979) által kidolgozott, Burns (1980) által rövidített kérdőívet, a Diszfunkcionális Attitűd Skálát Kopp (1985) fordította magyarra. A skála a kognitív stílus vizsgálatára szolgál, a kognitív torzításokat hivatott azonosítani, azokra a torz sémákra fektetve a hangsúlyt, amelyek depressziókének. A kérdőív hét értékrendszer, attitűdöt vizsgál, ezek csoportosítva jelennek meg: 1. jóváhagyás, külső elismerés igénye (1–5. tétel), 2. szeretettség igénye (6–10. tétel), 3. siker- és teljesítményigény (11–15. tétel), 4. tökéletességre törekvés (16–20. tétel), 5. igényesség és jogos elvárások (21–25. tétel), 6. omnipotencia (26–30. tétel), 7. külső kontroll, szemben az autonómia és a belső kontroll igényével (31–35. tétel).

Az egyes attitűdökhöz tartozó 5-5 megállapításra adott válaszok pontszámát összegezni kell (a skálát kitöltő személy a következő pontszámokat adhatja a megállapításoknak: 2-t, ha teljesen egyetért, 1-et, ha kissé egyetért, 0-t, ha bi-

zonytalan, -1-et, ha kissé nem ért egyet, -2-t, ha egyáltalán nem ért egyet). Így a pontérték -10 és +10 között váltakozhat. A skálánként elért pontszámok pozitív értéke arra utal, hogy a vizsgált attitűd jellemző a személyre. Az utolsó alskála esetében a pozitív érték külső kontrollra utal. Több alskála esetén regisztrált pozitív érték depresszióra hajlamosító tényezőre utalhat, tekintetbe véve, hogy a túl sok igénynek a személy nem képes megfelelni.

c) Interperszonális Büntudat Kérdőív (Interpersonal Guilt Questionnaire-67, IGQ-67)

Az IGQ-67 (O'Connor és munkatársai, 1997) egy önkitöltős papír-ceruza kérdőív a maladaptív büntudat felmérésére, amely az egyén azon aggodalmait hivatott azonosítani, amelyek a mások bántására vonatkozik. Az IGQ-67 az interperszonális büntudat mérésének elfogadott eszköze, ugyanakkor a büntudat mértékét a diszfunkcionális attitűdök szempontjából is méri. Az IGQ-67 szerzői a büntudatot négy eltérő konstruktum mentén operacionalizálták, amelyet a kérdőív négy alskálája mér:

1. túlélői büntudat (survivor guilt)
2. szeparációs büntudat (separation guilt)
3. omnipotencia büntudat (omnipotence guilt)
4. öngyűlölet-büntudat (self-hate guilt)

A túlélői büntudat (22 item) származhat abból a helyzetből, hogy az egyén jobban teljesít vagy sikeresebb, mint családjának tagjai. Ebben az esetben az egyén úgy gondolja: elárulja a családját azzal, hogy a javak tekintetében többhöz jut hozzá, mint szülei vagy testvérei, és ezzel kárt okoz azoknak.

A szeparációs büntudat (15 item) az egyénnek abból a meggyőződéséből származik, hogy abban az esetben, ha eltávolodik valakitől, vagy egyszerűen csak más, mint valaki más (pl. egy referenciaszemély), akkor bántja a másik egyént.

Az omnipotencia-büntudat (14 item) a mások jóllétével kapcsolatos túlzott aggodalmakra vonatkozik.

Az öngyűlölet-büntudat (16 item) akkor léphet fel, amikor az egyént a szülei bántják, elhanyagolják vagy elutasítják (vagy a múltban sokáig így bántak vele). Azok, akik hajlanak az öngyűlölet-büntudat megélésére, hajlanak arra is, hogy önmagukat azoknak a személyeknek a szemszögéből lássák, akik – meggyőződésük szerint – gyűlölik őket.

Az IGQ összesen 67 itemet tartalmaz, a résztvevők egy 1-től 5-ig terjedő, Likert-típusú skálán jelölik be, hogy bizonyos állításokkal (pl. „Úgy érzem, hogy van bennem valami alapvető és mélyen gyökerező rossz”) milyen mértékben értenek vagy nem értenek egyet, a következőképpen: 1 – Nagyon nem igaz rám

nézve (Nagyon nagy mértékben nem értek egyet), 2 – Nem igaz rám nézve (Nem értek egyet), 3 – Időnként igaz rám nézve, máskor nem igaz rám nézve [semleges] (Nem tudom eldönteni), 4 – Igaz rám nézve (Egyetértek), 5 – Nagyon igaz rám nézve (Nagyon nagy mértékben egyetértek).<sup>12</sup>

### Eredmények, következtetések

A hipotézisek megfogalmazásakor az egyik alapelv az óvatosság volt. Az eredmények függvényében nehéz oksági összefüggésekről beszélni, és igazi kihívás a kauzalitást meghatározni – ezeket alapvető statisztikai módszerekkel csak nehezen vagy nem lehet eldönteni. Viszont tekintettel az erdélyi társadalmi és kulturális közegre, levonhatunk néhány fontos következtetést. A vizsgálatban a három változó közül kettő a vallásossággal kapcsolatos: vallásosság mértéke és az emberi természetről vallott felfogás. Egy erdélyi vizsgálatban azért tartottunk elégségesnek ezt a két változót, mert a vallásosság – nem a mértéke, hanem az emberi természetről vallott felfogás – erősen kötődik a hagyományokhoz. Még mindig széles körben elterjedt hagyomány marad a felekezeti hovatartozás öröklése családon belül, azaz sokan öröklik a vallásukat, és – például az észak-amerikai társadalomtól eltérően – nem választják azt. Ilyen körülmények között nem találtam értelmét egy személyiségteszt bevonásának is a vizsgálatba, sem a különböző típusú vallásosságot vizsgáló kérdőívek használatát, csupán az önbeszámolás módszerre alapoztam. Az alapfeltevés az volt, hogy a vallásos nevelés egy olyan dimenziót teremt az egyén számára, amely hosszú távon közvetít olyan vallásos jellegű morális információkat, amelyek meghatározzák egyéni gondolkodásmódját, ennek következtében érzelmi életét és viselkedését. Erdélyben a három magyar történelmi egyház: a református, a római katolikus és az unitárius – sajátos intézményeiknek is köszönhetően – sajátos tanításával jól körülírható hatást gyakorol a hívekre. Itt most nem célom kitérni a különböző vallásos felekezetek tételeire a bűnnel, emberi természettel stb. kapcsolatosan, ezt korábbi tanulmányokban megtettem.

Kérdés volt az, hogy a sajátos, a felekezeti hovatartozás által meghatározott vallásosság hogyan befolyásolja és milyen szerepet játszik a bűntudat megélésében, erősítve vagy mérsékelve azt, ugyanakkor támogatva a lelki egészséget, vagy ellenkezőleg: felerősítve a szorongást.

<sup>12</sup> Jones-Schratter-Kugler. 1039–1042.

Az első hipotézis az volt, hogy a vallásosság mértéke hatással van a fiatal egyetemisták büntudatának, vonás-szorongásszintjének és diszfunkcionális attitűdjeinek mértékére.

A hipotézis első alpontja (amely szerint a vallásosság mértékének magas szintjét mutató fiatal egyetemisták magasabb pontszámot érnek el az interperszonális büntudat-skálán) beigazolódott, és a következtetésünk az, hogy a vallásos emberek a személyközi kapcsolatokban erősebben tapasztalják meg a büntudat érzését, mint a kevésbé vallásos vagy egyáltalán nem vallásos egyének. Ezek szerint a vallásosak inkább meg vannak arról győződve, hogy abban az esetben, ha eltávolodnak vagy egyszerűen csak mások, mint valaki más (pl. egy referenciaszemély), akkor bántják vagy ártnak a másik egyénnek (szeparációs büntudat). Továbbmenően fokozottabban aggodalmaskodnak a mások jóléte miatt (omnipotencia-büntudat), mint a kevésbé vallásos egyének.

A túlélői büntudat szempontjából is a vallásosabb egyének érzik inkább úgy, hogy ha jobban teljesítenek vagy sikeresebbek, mint családjuk tagjai, ezzel kárt okoznak azoknak vagy bántják őket – mint a kevésbé vallásos egyének.

Ami az öngyűlölet-büntudatot illeti (amely úgy jöhet létre, hogy az egyént a szülei bántják, elhanyagolják vagy elutasítják – vagy a múltban sokáig így bántak vele –, ezért is aztán hajlanak az öngyűlölet büntudat megélésére, hajlanak arra, hogy önmagukat azoknak a személyeknek a szemszögéből lássák, akik, meggyőződésük szerint, gyűlölik őket), a vallásosabb és a kevésbé vagy egyáltalán nem vallásos egyének között nincs jelentős különbség.

A fenti eredmények arra is következtetni engednek, hogy a vallásosság – ebben az esetben a keresztény vallásosság büntudat-erősítő szellemisége – a felelősségtudatnak az erőteljes hangsúlyozásával erősíti az interperszonális kapcsolatokban a büntudatot. Továbbá ez azt is jelenti, hogy a vallásosság mértékével növekvő büntudatszint a diszfunkcionális attitűdök növekedésével is jár, ami azt jelenti, hogy a vallásos emberek jobban ki vannak téve az irracionális és kényszerítő, súlyosabb esetekben patológiás tünetekhez vezető büntudat-megélés kockázatainak, mint a kevésbé vallásos egyének.

A hipotézis második alpontja (amely szerint a vallásosság magas szintje alacsony általános szorongásszinttel jár együtt) is beigazolódott, az elméleti részben bemutatott ilyen jellegű kutatási eredményekkel összhangban, a mi esetünkben is az az eredmény született, hogy a vallásosság mértékével csökken a szorongás, ebben az esetben az itt mért vonás-szorongás szintje. Az eredmény azonban nem szignifikáns, ami arra enged következtetni, hogy a vallásosság mértéke nincs jelentős hatással a szorongásszintre, a kevésbé vallásosak nem szoronganak jobban, mint vallásosabb társaik – legalábbis a fiatal egyetemista populáció esetében.

ben –, és hogy a különbségek a véletlennek is köszönhetőek lehetnek. Kérdés lehet itt: miért nincs szignifikáns különbség a csoportok között. Ez talán azzal magyarázható, hogy a kor (az átlagéletkor esetünkben 22 év körül) és az iskolázottság (egyetemisták) meghatározó ebben az esetben a vonás-szorongás mértékére nézve, kiegyenlítve azokat a különbségeket, amelyek a vallásosság mértékétől függenének. De erről csak abban az esetben mondhatnánk többet, amikor a vizsgálatot más korcsoportokkal és más iskolázottsági szintű egyének csoportja között is elvégezzük.

Szignifikáns az eredmény – minél vallásosabb az egyén, annál több diszfunkcionális attitűddel küzd –, ami az omnipotencia (mindenhatóság) érzését illeti, tehát a vallásosabbak inkább hajlanak arra, hogy úgy gondolják: képesek megtenni vagy megakadályozni olyan eseményeket, amelyeket valójában nincs lehetőségük befolyásolni; míg a kevésbé vallásosak esetében ez nem áll fenn. Ez magyarázható azzal, hogy az istenségbe vetett hit és az imádkozás – amelyek a vallásos emberekre jellemzőek – hajlamosíthatják az egyént arra, hogy úgy gondolja: részben képes hatni a külső eseményekre. Mindez adaptív lehet mindaddig, amíg a remény fenntartását, kitartást erősíti (nehéz helyzetekben, mint pl. betegség), viszont maladaptív és diszfunkcionális, ha az omnipotencia érzését és meggyőződését erősíti meg, szélsőséges esetben azt, hogy a hit *a szó szoros értelmében* „mozgat meg hegyeket”.

Ami a tökéletességre törekvést és az igényesség-jogos elvárásokat illeti, az eredmények alapján a vallásosság mértéke ezt nem befolyásolja.

A jóváhagyás és külső elismerés igénye, a szeretettség igénye, a siker- és teljesítményigény, illetve a külső kontrollra vonatkozó diszfunkcionális attitűdök esetében az eredmények azt mutatják, hogy minél vallásosabb valaki, annál kevesebb ilyen diszfunkcionális attitűddel küzd. Ezek közül egyedül a siker- és teljesítményigény esetében a leghangsúlyosabb és szignifikáns a különbség. Magyarázható ez azzal, hogy a vallásosság moderáló szerepet játszik, ami az egyén saját elképzelt sikereire és teljesítményeire vonatkozik. A vallásosságban általában fontos szerepet játszó szerénység, alázat, egyéni hiányosságok tudatosítása játszatja ezt a moderáló szerepet.

A vegyes eredmények jól mutathatják azt, hogy a vallásosság magasabb mértéke specifikusan néhány típusú diszfunkcionális attitűddel jár együtt, míg más típusú diszfunkcionális attitűdök éppen a kevésbé vallásosak esetében gyakoribbak. Nem jelenthető ki, hogy a vallásossággal növekszik a diszfunkcionális attitűdök mértéke, mint ahogy az sem, hogy a vallásosság hiánya vezetne több diszfunkcionális attitűdhez.

A második hipotézis az volt, hogy a felekezeti hovatartozás által meghatározott felfogás az emberi természetről hatással van a fiatal egyetemisták büntudatának, vonás-szorongás-szintjének és diszfunkcionális attitűdszintjének a mértékére.

A *hipotézis első alpontja* (amely szerint a felekezeti hovatartozás által meghatározott felfogás az emberi természetről összefüggésben áll a fiatal egyetemisták büntudatának szintjével úgy, hogy az eredendő bűnösséget vallóknak magasabb a büntudat-szintjük, mint azoknak, akik szerint az emberi természet eredendően nem bűnös) nem igazolódott be, mert az eredmények nem mutatnak szignifikáns különbségeket a csoportok között. Viszont a trend az, hogy akik szerint az emberi természet eredendően nem bűnös, alacsonyabb pontszámokat értek el azoknál, akik szerint az emberi természet rosszra hajló, ami összhangban van a hipotézisben megfogalmazottakkal. Meglepő, hogy azok, akik nem tudtak állás foglalni a kérdésben (nem tudták eldönteni), hasonlóan magas eredményt értek el, mint azok, akik szerint az emberi természet eredendően bűnös. Összefoglalva megállapítható, hogy a trend megfelel az elvártaknak, de marad a kérdés: miért nincs szignifikáns különbség a két (eredendő bűnösséget vallók és tagadók) kategória között, hiszen ezek a különbségek képezik a vallásos felfogások közti legfontosabb eltéréseket. Nehéz lenne elképzelni, hogy egy ilyen fontos és a vallásosság-életfilozófiát meghatározó felfogásbeli különbség ne tükröződjék a büntudat mértékének megélésében. Mindenesetre az egyetemisták körében a különbségek nem számottevőek, ami arra enged következtetni, hogy a felekezetek radikálisan különböző tanítása a bűnről és emberi természetről nem tükröződik a büntudat mértékében.

A *hipotézis második alpontja* (amely szerint a felekezeti hovatartozás által meghatározott felfogás az emberi természetről összefüggésben áll a fiatal egyetemisták általános szorongásszintjével úgy, hogy az eredendő bűnösséget vallók vonás-szorongás szintje magasabb, mint azoké, akik szerint az emberi természet eredendően nem bűnös) nem igazolódott be. Bár az eredmények nem szignifikánsak, a trend a hipotézissel ellentétes. Egészen meglepő látni azt, hogy a bizonytalan válaszolók magasabb pontszámot értek el, mint az eredendő bűnösséget vallók, akik átlagosan szintén magasabb pontszámot értek el, mint azok, akik meggyőződése szerint az emberi természet eredendően nem bűnös.

A hipotézis megfogalmazásakor abból indultam ki, hogy az eredendő bűnösség tana egy olyan tétel, amely oldja a szorongást azáltal, hogy magyarázatot szolgáltat sok olyan kellemetlen életeseményre, amelyek amúgy szorongással járnak, míg akik szerint az emberi természet eredendően nem bűnös, nem rendelkeznek ilyen magyarázattal. Megtörténhet, hogy ez a feltételezés egy olyan

mítosz, amelyet a további kutatások cáfolni fognak. Az eredmények alapján nem kizárt, hogy az emberi természetről vallott felfogás nem befolyásolja vonás-szorongás-szintet. Ugyanakkor az eredmények azt is mutatják, hogy a bizonytalanok, akik nem tudtak/nem akartak a kérdésben állást foglalni, magasabb szorongásszintet mutattak, mint a másik két csoport.

*A hipotézis harmadik alpontja* (amely szerint a felekezeti hovatartozás által meghatározott felfogás az emberi természetről összefüggésben áll a fiatal egyetemisták diszfunkcionális attitűd-szintjével úgy, hogy az eredendő bűnösséget vallók magasabb diszfunkcionális attitűdszintet mutatnak, mint azok, akik szerint az emberi természet eredendően nem bűnös) ugyancsak nem igazolódott be. A szignifikáns különbség az eredendő bűnt vallók és az azt nem vallók között van. A kérdést eldönteni nem tudók csoportja nem különbözik szignifikánsan a többiekétől.

A hipotézissel ellentétes a trend: az eredendő bűnt nem vallók átlagos pontszáma magasabb *az első alskála kivételével*, mint az eredendő bűnt vallók átlaga. Ezen a ponton az eredmények alapján úgy tűnik, hogy akik szerint az emberi természet eredendően bűnös, kisebb diszfunkcionális attitűdszinttel rendelkeznek, mint azok, akik szerint az emberi természet nem bűnös. Szignifikáns különbség a harmadik – siker- és teljesítményigény – alskála esetében van: az emberi természet eredendő bűnösségét vallók kevesebb diszfunkcionális attitűddel rendelkeznek a sikert és teljesítményt illetően, mint az eredendő bűnösséget nem vallók.

A harmadik hipotézis az volt, hogy a nemi különbségek mentén a fiatal egyetemisták körében eltérések mutatkoznak a bűntudat, a vonás-szorongásszint és a diszfunkcionális attitűdök mértékét illetően.

*A hipotézis első alpontja* (amely szerint a nemi különbségek mentén a fiatal egyetemisták körében eltérések vannak a bűntudat mértékét illetően úgy, hogy a nőknek magasabb a bűntudat-szintjük, mint a férfiaknak) nem igazolódott be, mivel nem volt szignifikáns különbség a két nem között, viszont a trend a hipotézis által feltételezett irányba mutat: a női vizsgálati személyek magasabb bűntudatszintet mutatnak, mint férfi társaik. Ennek egyik oka az lehet, hogy a nők az interperszonális kapcsolatokban érzékenyebbek, mint a férfiak, és mivel érzékenyebbek mások érzelmi jelzéseinek az értelmezésében is, valószínűleg ezért is hangsúlyozottabban és gyakrabban élnek át bűntudatot.

*A hipotézis második alpontja* (amely szerint a nemi különbségek mentén a fiatal egyetemisták körében eltérések vannak a vonás-szorongásszint mértékét illetően úgy, hogy a nők magasabb vonás-szorongás szintet mutatnak, mint a

férfiak) beigazolódott, a nők és férfiak között szignifikáns a különbség: a nők vonás-szorongásszintje magasabb, mint a férfiaké.

A *hipotézis harmadik alpontja* (amely szerint a nemi különbségek mentén a fiatal egyetemisták diszfunkcionális attitűd-szintjét illetően eltérések vannak úgy, hogy a nők magasabb diszfunkcionális attitűd-szintet mutatnak, mint a férfiak) igazolást nyert. Az eredmények a következőket mutatják:

- szignifikáns a különbség a jóváhagyás, külső elismerés igénye alskálán
- szignifikáns a különbség a szeretettség igénye alskálán
- szignifikáns a különbség a siker- és teljesítményigény alskálán
- szignifikáns a különbség a külső kontroll alskálán.

A férfiak alacsonyabb diszfunkcionális attitűd-szintet mutatnak öt alskála esetében, de van két kivétel: a tökéletességre törekvés és az onnipotencia alskála esetében – ezek viszont nem szignifikánsak. Ezek szerint a nők inkább hajlanak arra, hogy szorongáskeltő, kényszerítő és torz elképzeléseik legyenek, ami a szeretettség igényét, a jóváhagyást, külső elismerést, a sikert és teljesítményt, valamint a külső kontrollt illeti, míg a férfiaknak, még ha nem is szignifikáns az eredmény, téves elképzeléseik lehetnek a perfekcionizmus és mindenhatóság irányában.

Végül választ kell adnunk azokra a kérdésekre, amelyeket a vizsgálatunk célkitűzéseivel kapcsolatosan tettünk fel: van-e összefüggés a szorongás-szint és az eredendő bűn vallásos képzetét magukénak vallókból álló csoport egyénei esetében, továbbá: létezik-e az eredendő bűn miatti büntudat. Az eredmények ismeretében kijelenthető, hogy a kutatásunk alapján összefüggés van a szorongás-szint és az eredendő bűn vallásos képzetét magukénak vallókból álló csoport egyénei esetében, de ez nem szignifikáns, és az eredendő bűn miatti fokozottabb büntudat (a személyközi kapcsolatokban megélt büntudat) olyan nézet, amelyet a kutatási eredmények nem támasztanak alá.

A kutatás által kapott eredmények azt mutatják, hogy a vallásosság fontos szerepet játszik és hatással van a fiatal egyetemisták büntudatának mértékére, ugyanakkor a szorongásra és a diszfunkcionális attitűdök mértékére is. A vegyes eredmények jól mutatják, milyen bonyolult és átütő hatással van a vallásosság mértéke az emberi természetéről vallott felfogás és a nem a vizsgálatban részt vevők büntudatszintjére, amely – az általunk használt kérdőív (IGQ-67) esetében – jellegzetes diszfunkcionális attitűdökre való fogékonyságot is jelez. Felhívást jelenthet ez az egyetemi oktatásban részt vevő szakemberek számára, főleg azok esetében, akik az egyetemisták mentális egészsége iránt mutatnak érdeklődést, hogy a jövőben fokozottan figyeljenek a hallgatók vallásos hátterére, vallásos meggyőződésükre azokban az esetekben, amikor nyilvánvalóvá kezd válni

az, hogy a lelki egészség megőrzéséhez tanácsadói segítségre van szükség. Az önismereti csoportok vezetésében is érdemes odafigyelni a vallásosság kérdéseire, mert ez fontos szerepet játszhat az egyes személyek megértése szempontjából – ahogyan már említettem, nehéz lenne elképzelni, hogy az egyének világnézete (akár vallásosnak tartják magukat, akár nem) ne lenne fontos megértésük szempontjából.

Az általam vizsgált minta esetében egy bizonyos vallásos meggyőződésnek (van áteredő bűn / nincs áteredő bűn) nincs nagymértékű hatása a mindennapi életben. Elgondolkodtató az, hogy a felekezetek radikálisan különböző tanítása a bűnről és emberi természetről nem tükröződik a büntudat mértékében vagy a szorongás szintjében. Ez jelentheti azt, hogy az általunk alapvető fontosságúnak tartott teológiai különbségeknek (ami jellegzetesen unitárius és más, mint ami jellegzetesen református vagy római katolikus) nincs jelentős hatásuk a mindennapi életben megélt szorongásokra, büntudat-megélésére, egészséges (értsd: nem diszfunkcionális) viszonyulásokra, attitűdökre. Ennek a kutatásnak az eredményei legalábbis ebbe az irányba mutatnak. Mindezekből azonban nem vonható le egy átfogó, nagyobb népességre vonatkozó következtetés, mint ahogy az sem, hogy a mindennapi „megélések” szintjén, ami az érzelmeket, gondolatokat, viselkedésmintázatokat illeti, csupán a vallásosság mértéke számítana, a sajátos (felekezeti) teológiai felfogás pedig irreleváns lenne.

### Hivatkozott és forrásként használt irodalom

- Albertsen, E. J.: *Interpersonal Guilt, Spirituality and Religiosity – An empirical investigation of relationships*. Berkeley, 2002, Wright Institute.
- Baumeister, R. F. – Stillwell, A. M. – Heatherton, T. F.: *Guilt: An interpersonal approach*, 1994, *Psychological Bulletin*, 115. 243–267.
- Baumeister, R. F. – Tice, D. M.: *Anxiety and social exclusion*. 1990, *Journal of social and Clinical Psychology*, 9. 165–195.
- Buda Béla: *Pszichoterápia*, Budapest, 2004, Akadémiai Kiadó.
- Faiver, M. C. – O'Brian, E. – Ingersoll, R. E.: *Religion, Guilt and Mental Health*. 2000, *Journal of Counseling and Development: JCD*; Spring 2000; 78/2.
- Jones, W. H. – Schratte, A. K. – Kugler, K.: *Guilt inventory*. 2000, *Psychological Reports*, 86. 1039–1042.
- Kugler, K. – Jones, W. H.: *On conceptualizing and assessing guilt*. 1992, *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2). 318–327.
- Lazarus, R. S.: *Emotion and adaptation*. New York, 1991, Oxford University Press.

- Lewis, H. B.: *Shame and guilt in neurosis*. New York, 1971, International Universities.
- Moreira-Almeida, A. – Lofuto F. – Koenig, G. H.: *Religiousness and mental health: a review*. 2006, Revista Brasileira de Psiquiatria <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v28n3/2277.pdf>.
- O'Connor, L.: *Pathogenic Beliefs and Guilt in Human Evolution – Implications for Psychotherapy*. 2002, <http://www.controlmastery.org/docs/OConnor2002.pdf>.
- O'Connor, L. – Berry, J. W. – Weiss, J.: *Interpersonal guilt, shame, and psychological problems*. 1999, <http://www.eparg.org/publications/interpersonalproblems.pdf>.
- Perczel Forintos Dóra – Kiss Zsófia – Ajtay Gyöngyi (szerk.): *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában*. Budapest, 2005, Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet.
- Tangney, J. P. – Miller, R. S. – Flicker, L. – Barlow, D. H.: *Are shame, guilt and embarrassment distinct emotions?* 1996. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6). 1256–1269.

## Koppándi Botond

---

### Temetési szolgálatunk homiletikuma – 1.

Az erdélyi és magyarországi testvérfelekezetek lelkészeinek és/vagy teológusainak tollából már születtek olyan dolgozatok, amelyeknek az a célja, hogy a lelkészeket segítsék megfelelőképpen fölkészülni a temetési szertartásokra. Ezekben az írásokban ugyanis megtalálhatók azok a homiletikai tanácsok, amelyeknek birtokában elfogadható prédikációkat lehet írni; bennük összefoglaltatnak azok a hittani ismeretek, amelyek tisztázzák az egyháznak a „végső dolgokról” alkotott felfogását, és a tanulmányok érintenek olyan lelkigondozói szempontokat is, amelyeket a szolgálatvégző gyakorlatba ültethet a temetésre való felkészülése rendjén.

Az unitárius egyház nincs ilyen szerencsés helyzetben. A *Keresztény Magvetőben* fellelhető ugyan néhány, a temetési szertartással érintőlegesen foglalkozó írás, de ezek többsége a 20. század elején íródott.<sup>1</sup> Ott van Gellérd Imre *Négyszáz év unitárius prédikációirodalma* című könyve, amelyben a 16–19. századi temetési beszédek elemzése kapcsán találhatunk néhány bekezdést a temetés homiletikai vonatkozásairól<sup>2</sup>, de ezenkívül csak Szász Ferenc lelkészképesítő dolgozatában<sup>3</sup> és a *Keresztény Magvetőben* megjelent tanulmánya<sup>4</sup> foglalkozik a temetés kérdéseivel. A közelmúlt írásai közül megemlítendő Kovács István teológiai tanár kézirat *Liturgikája*<sup>5</sup>, amely röviden tárgyalja a temetés szertartását, és egészen friss munka Tódor Csaba homoródszentpáli lelkész könyve, amely-

<sup>1</sup> Vö. Vári Albert: *Ünnepeink és szertartásaink*. KerMagv 1904. 13.; Boros György: *Szertartások és vallási szokások az unitárius egyházban*. KerMagv 1932. 30., 81., 99., 184., 245.; 1933. 30., 72., 185.

<sup>2</sup> Vö. Gellérd Imre: *Négyszáz év unitárius prédikációirodalma*. Kolozsvár, 2002, Kiadja az Unitárius Egyház.

<sup>3</sup> Vö. Szász Ferenc: *A halál és az örökélet kérdése a XIX. és XX. században megjelent temetési beszédekben*. Lelkészképesítő dolgozat, 1983, kézirat.

<sup>4</sup> Vö. Szász Ferenc: *Szempontok a halál értelmezéséhez a 19. és 20. század unitárius prédikáció-irodalmunk tükrében*. KerMagv 1984/3. 144–154.

<sup>5</sup> Vö. Kovács István: *Liturgika. Unitárius Egyházszeretástan*. Kolozsvár, 1993, kézirat.