

**EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIA ÉS PSZICHOLÓGIA KAR
PSZICHOLÓGIA SZAK**

A katolikus lelkipásztorok mentális egészsége – tematikus elemzés

Dolgozat a 36. Országos Tudományos Diákköri Konferenciára

**Témavezetők:
Kovács Asztrik
(egyetemi tanársegéd)**

Kozma Eszter

Budapest, 2023.

Tartalomjegyzék

Absztrakt	3
1. Bevezetés: mit jelent katolikus papnak lenni?	4
2. Szakirodalmi álláspont: nehézségek a lelkipásztori életvitelben	5
3. Pszichológiai segítségkérés	5
4. Kutatási limitációk: a kvalitatív módszer alkalmazásának relevanciája	6
5. A tematikus analízis	7
6. A kutatás leírása	7
1. táblázat.....	7
7. Altémák és fő témák.....	9
2. táblázat.....	9
8. Az interjúk elemzése	10
a. Hivatásválasztás	10
b. Mentális egészség	10
c. Magány.....	11
d. Cölibátus és engedelmesség.....	12
e. Kiegészítés.....	13
f. Média.....	13
g. Pszichológiai segítségkérés.....	14
h. Megküzdés	15
9. Diskusszió.....	17
Irodalom	19

Absztrakt

Milyen nehézségekkel néznek szembe a római katolikus lelkipásztorok a 21. században? Hogyan küzdenek meg a mindennapi stresszhelyzetekkel? Ilyen és ehhez hasonló kérdések inspirálták jelent kutatást, amelyben arra voltam kíváncsi, hogy egy magyar katolikus pap hogyan éli meg az életében és hivatásában felmerülő problémákat, hogyan küzd meg velük, kér-e pszichológiai segítséget ezek megoldására. Mivel a kutatás témája összetett, illetve magyar populációt vizsgáló kutatást nem találtam, a kvalitatív tematikus analízis módszerét használtam. A kutatásban nyolc katolikus pap és/vagy szerzetes vett részt. A személyek átlagéletkora 42,25 év (legfiatalabb: 29, legidősebb: 76), átlagos szolgálati idejük: 16,88 év (legkevesebb idő 5 év, legtovábbi: 51 év). Az alanyokat social media oldalakon értem el, illetve e-mail címükön keresztül. A részvétel önkéntes volt, az alanyok a megkeresés után eldönthették, hogy részt vesznek-e a kutatásban. A kutatásban lehetőség volt személyes online beszélgetésre vagy az interjúkérdéssor írásos kitöltésére, majd annak elektronikus visszaküldésére. Az online beszélgetést három alany vállalta, öt írásban válaszolt a kérdésekre. Az online interjúk időtartama 45-55 perc volt. A három interjúalany, akik az online személyes interjúban vettek részt, mind hozzájárultak, hogy az interjúról hangfelvétel készüljön. A beszélgetés után a hangfelvételek legépelésre, majd törlésre kerültek. Az interjúk során különféle területekről beszélgettünk, így különböző főtémák és altémák különültek el: hivatásválasztás, mentális egészség, magány, engedelmesség és cölibátus, média és pszichológiai segítségkérés. A vizsgálatban résztvevők mindegyike tisztában volt a mentális egészség témakörével, szélesebb ismeretségi köreikben tapasztaltak már problémás esetek. A résztvevők 75%-a támogatja a pszichológiai segítségkérést. A későbbiekben célszerű a pszichológiai szakemberek és a lelkipásztorok kapcsolatának mélyebb kutatása, hiszen mindkét esetben segítő szakmáról van szó. A nagyobb mintán történő információ gyűjtése kvantitatív módszerekkel is akár biztosítaná az olyan pszichológiai eszközök azonosítását, amelyek a papi életpálya során preventív jelleggel, vagy akár konkrét problémák kezelésében használhatók. A téma kvalitatív és kvantitatív kutatásainak reprezentatív eredményei az egyházi vezetők számára is figyelemfelhívó lehet.

1. Bevezetés: mit jelent katolikus papnak lenni?

A 21. században sokféle, akár szélsőségesnek mondható vélemény éri a római katolikus egyházat, és legfőképpen annak vallási vezetőit, lelkipásztorait. A papságról kialakult hagyományos asszociációk ellenére a papok ugyanolyan hétköznapi emberek, akik a munkájukat végzik napról napra, valamint ugyanúgy érzelmek széles skáláját élik át az életünk során, mint a társadalom többi tagja. Azonban azzal, hogy nem csak munkájukat, hanem életük egészét átjárja a vallásosság és a spiritualitás, a többségi társadalom szemében egy speciális, erősen sztereotipizált és izolálódó csoportnak tűnhetnek. Azért, hogy pontosabban megértsük, hogy milyen lehet katolikus papnak lenni, tisztában kell lennünk a papság intézményével és a katolikus egyház rendszerével, illetve szabályaival.

Tágabb értelemben definíció szerint a pap olyan személy (vagy több személy csoportja), akit „egy-egy társadalom megbíz istentiszteleti cselekmények végzésével, szentélyek őrzésével, a népközösség szenthagyományainak továbbadásával” (Arcanum Digitális Tudománytár). Pszichológiai kutatásokban úgy hivatkoznak a katolikus papokra, mint olyan férfiak csoportja, akik hivatásszerűen vallási és spirituális tevékenységet végeznek, életüket Istennek szentelték, mindamelllett feladatuk a vallási közösség szolgálata, valamint cölibátusban élnek (Isacco, Sahker, Krinock, Sim és Hamilton, 2016). A katolikus lelkipásztorok legfontosabb különbözősége a protestáns papoktól, hogy a katolikusokra jellemző a cölibátus, vagyis a házasságról és a szexuális kapcsolatokról való önkéntes lemondás (Magyar Katolikus Lexikon), míg protestáns társaik megházasodhatnak (Sipos, 1913). A papi nőtlenség témája a mai napig rendkívül foglalkoztatja a közvéleményt, eltérő álláspontokkal és véleményekkel találkozhatunk a témában, azonban a cölibátus mélyebb kifejtése nem célja jelen dolgozatnak. A katolikus papok feladatköre szerteágazó, melynek legelső, alapvető és pszichológiailag rendkívül releváns intraperszonális élménye Isten szolgálatra való hívása. Fontos hangsúlyozni, hogy a lelkipásztori munka is a segítő szakmák közé tartozik, hiszen az egyéni gyóntatás és a személyes lelkivezetés mellett magába foglalja a közösség szolgálatát, belföldi és külföldi zarándokutak szervezését, egyéb programok (pl. egyházmegyei, plébániai bál megrendezése) lebonyolítását, valamint a szentségi köteleességek ellátását, illetve az egyházközségi, plébániai adminisztratív feladatok irányítását (pl.: egyházi adó befizetéseinek vezetése). Összességében elmondható, hogy a papi szolgálat központi aspektusa a másokért végzett munka, amit egy 2007-es 222 papot vizsgáló kutatás is alátámaszt, miszerint metodista papok saját szükségleteik iránt csökkent fókuszot mutattak, mivel sokkal több figyelmet fordítottak mások megsegítésére (Doolittle, 2007).

2. Szakirodalmi álláspont: nehézségek a lelkipásztori életvitelben

A 2000-es évek elejéig kevés tudományos érdeklődés jellemezte a papság mentális egészségének témakörét, majd a téma vizsgálata az legelső napvilágot látott szexuális zaklatási ügyek miatt került a fókuszba (Isacco et al., 2014). Az elmúlt évek empirikus kutatásai alapján – kiemelve a katolikus egyház sajátos normáit – a katolikus papság körében olyan pszichológiai problémák vannak jelen mint a kiégés, a depresszió, a krónikus stressz (Knox, Virginia, Thull & Lombardo, 2005), a kényszerbetegségek, az interperszonális érzékenység vagy a pszichotikusság (Zickar, Balzer, Aziz & Wryobeck, 2008). Rosetti és Rhoades (2015) felhívja a figyelmet arra, hogy a katolikus papok körében rendkívül magas a kiégés kockázata, így hangsúlyozzák, hogy körükben célszerű nem csak spirituális, hanem pszichológiai intervenciók módszerek kidolgozása is.

Egy 2015-ös 155 katolikus pap körében végzett kutatás azt vizsgálta, hogy milyen összefüggés húzódik meg a pszichológiai típus, azaz az extravertió-introverzió személyiségdimenzió és a kiégés között. Az eredmények alapján az extravertáltak jobb munkahelyi egészségről számoltak be, mint azok, akikre az introverzió volt jellemző. A szerzők szerint az eredmények alátámasztják azt az álláspontot, miszerint a papi foglalkozások és az extravertált beállítódás között – vagyis, hogy a személy saját figyelmét inkább mások felé, kifelé irányítja – kapcsolat van (Francis & Crea, 2015). Így jogosan merül fel, hogy esetleg egy olyan lelkipásztor, akire inkább az introvertált attitűd jellemző, hogyan küzd meg egy olyan munka kihívásaival, amely vissza-visszatérően extravertált viselkedésformákat igényel.

A lelkipásztorok körében megjelenő további nehézségek a szelffel szembeni magas elvárások és a krónikus magány (Hoge, Shields & Soroka, 1993). Ugyanakkor a vallás és a spiritualitás dimenziója (Istennel való kapcsolat, valamint az engedelmesség és cölibátus gyakorlata) protektív faktor az egészség és jól-lét megőrzésében egy 2013-as férfiakat vizsgáló kutatás szerint (Garfield, Isacco & Sahker, 2013).

3. Pszichológiai segítségkérés

Egy 2010-es amerikai (n=1148) kutatásban a megkérdezett papok 46,3%-a jelentkezett már önkéntesen tanácsadásra (Rosetti, 2010), azonban a kutatásnak nem sikerült a háttérben meghúzódó okokat azonosítani. Isacco és munkatársai (2014) kvalitatív tanulmányából az látszik, hogy a megkérdezett résztvevők többsége (60%) keresett már pszichológiai segítséget olyan felmerülő nehézségeik kezelésére, mint például a depresszió vagy a stressz. A kutatásból az is kiderül, hogy a 15 résztvevő általánosságban pozitív attitűdöt mutat a pszichológiai tanácsadás iránt, ennek ellenére a pszichológiai segítségkérésről néhányuk stigmatizálónaként

számolt be. A kutatás további izgalmas és kiemelendő aspektusa, hogy a papokra nézve potenciális stresszfaktorokat azonosít: társas, munkahelyi és spirituális stresszorok, szexuális zaklatási botrány stresszor, valamint magas elvárások stresszor (Isacco et al., 2014).

Egy másik kutatásban (Hankle, 2010; Zickar, Balzer, Aziz & Wryobeck, 2008), amikor arról kérdezték a vizsgálatban részt vevő papokat, hogy milyen mentális támogatást kapnak, a vallási vezetőket, a családot, a korábbi papokat és az egyháztagokat nevezték meg.

Az ambivalens kutatási eredményeket mutatja azonban, hogy a papoknak nehézségeket jelent, ha a szexualitásról, a határhelyzetekről és a cölibátusról kell beszélniük (Martin, 2007). A témát érintő legtöbb pszichológiai kutatás szexuális gyermekbántalmazást elkövető papokat vizsgál, azonban köztisztviselőként álló, hivatásukban aktív papokról, akik sosem követtek el szexuális zaklatást, kevesebb adat áll rendelkezésre (Lothstein, 2004). A stigmatizációtól való félelem, valamint az, hogy néhány esetben a papok egyik stresszforrása maga az előjárója (püspöke), hozzájárulhat ahhoz, hogy nem kérnek segítséget (Zickar et al., 2008), ugyanis az egyházon kívüli világi segítségkérés az egyház normáival szembemenőnek tűnhet számukra (Frawley-O'Dea, 2007). A problémát tovább nehezíti a papokról kialakult általános „pedofil mítosz” és a média szenzációhajhászása (Plante, 2003, pp. 383). Az, hogy „a katolikus papok nagy része hajlamos pedofiliára általános tévhitté vált” (Isacco et al., 2015, pp. 325), miközben egy 1950-2010 közötti adatgyűjtés alapján a katolikus papság csupán 2-4%-a követ el szexuális bűncselekményt (John Jay College Research Team, 2011; Plante, 2003).

4. Kutatási limitációk: a kvalitatív módszer alkalmazásának relevanciája

A kutatási limitációk két csoportra különíthetők el. Egyrészt magyarországi kutatások nem elérhetők a témában, bár a katolikus papság pszichológiai, szociális és viselkedéses problémákkal is küzdhet (Kane, 2008), amelynek értelmében rendkívül sürgős a populáció mélyebb és átfogóbb vizsgálata. Másrészt a spirituális és vallási jelenségek kutatási szempontból kvantitatív szinten nehezen operacionalizálhatók és mérhetők (Isacco, Sahker, Krinock, Sim & Hamilton, 2016), így az exploratív kvalitatív kutatási módszerek használata célravezetőbb, mint a szűk és reduktív hipotézisek kvantitatív tesztelése. A kvalitatív módszertan szemtől szembeni, emberi párbeszédre épülő módszertana jó lehetőség a pszichológiailag összetett és nehezen megragadható konstruktumok vizsgálatára (Hill, Thompson & Nutt-Williams, 1997).

5. A tematikus analízis

A szakirodalmat áttekintve arra voltam kíváncsi, hogy egy magyar katolikus pap hogyan éli meg az életében és hivatásában felmerülő problémákat, hogyan küzd meg velük, kér-e pszichológiai segítséget ezek megoldására. Mivel a kutatás témája elég komplex, illetve magyar populáción végzett szakirodalmat nem találtam, a tematikus analízis módszerét használtam a téma mélyebb megértéséhez.

A tematikus analízis (Braun és Clarke, 2006) formailag az egyik legkevésbé kötött kvalitatív vizsgálati módszer, amelynek kutatási fókuszja inkább tartalmi, szövegszintű (összehasonlítva például a narratív analízissel vagy az Interpretatív Fenomenológiai Analízissel). A tematikus analízis egyszerű, kézzelfogható használatát mutatja, hogy univerzálisan alkalmazható szabad témák szerint. Az interjúztató a felvett interjúkat megvizsgálja, de látens tartalmakat, összefüggéseket vagy narratívákat a szövegekben nem keres (Braun és Clarke, 2006).

6. A kutatás leírása

A kutatásban nyolc katolikus pap és/vagy szerzetes vett részt. A résztvevő nyolc személy átlagéletkora 42,25 év (legfiatalabb: 29, legidősebb: 76), átlagos szolgálati idejük: 16,88 év (legkevesebb idő 5 év, legtovábbi: 51 év). Az alanyok szociáldemográfiai jellemzőit a következő táblázat mutatja be:

1. táblázat: Az interjúalanyok szociáldemográfiai jellemzői

	Életkor	Szolgalat ideje	Beosztása jelenleg	Pap/szerzetes
Alany 1	29	5 éve	segédlelkész	pap
Alany 2	34	9 éve	plébános	pap
Alany 3	35	10 éve	plébános-helyettes, iskolalelkész	pap
Alany 4	35	11 éve	iskolalelkész	szerzetespap
Alany 5	36	10 éve	plébános	szerzetespap
Alany 6	39	8 éve	szerzetestanár, kollégiumi nevelő, mentálhigiénés szakember (SOTE)	szerzetespap
Alany 7	76	51 éve	nyugdíjas főapát	szerzetespap
Alany 8	54	31 éve	plébános	pap

Az alanyokat személyesen kerestem meg social media oldalakon, illetve e-mail címükön keresztül. A kutatásban való részvétel önkéntes volt, az alanyok a megkeresés után eldönthették, hogy részt vesznek-e a kutatásban vagy sem. Kétféle részvételre volt mód: 1.) egy személyes online beszélgetés vagy 2.) az interjúkérdéssor írásos kitöltése, majd annak elektronikus visszaküldése. Az online beszélgetést három alany vállalta, öt pedig írásban válaszolt a kérdésekre. Az online interjúk időtartama kb. 45-55 perc volt. A három interjúalany, akik az online személyes interjúban vettek részt, mind hozzájárultak, hogy az interjúról hangfelvétel készüljön. A beszélgetés után a hangfelvételek legépelésre, majd törlésre kerültek. Az interjúk legépelése során a csend vagy a különböző érzelmi megnyilvánulások (pl. nevetés) jelölve lettek. Az írásos interjúban részt vevő öt alany visszaküldött válaszai kvalitatív módszertannal kerültek feldolgozásra.

A kutatás etikai engedélye az Eötvös Loránd Tudományegyetem Etikai Bizottsága által került jóváhagyásra (2022/192).

A szociáldemográfiai táblázatban olvasható *pap/szerzetes* kategóriát érdemes tisztázni az eredmények könnyebb értelmezéséhez. A katolikus egyházban a papok és szerzetesek két külön csoportot jelölnek: ahogy már fentebb volt róla szó, a pap egy olyan személy, aki hivatásszerűen spirituális és vallási tevékenységet végez (Isacco, Sahker, Krinock, Sim és Hamilton, 2016), felette a püspök, aki megbízza a papot egy plébánia (az egyházmegye egy területi egysége) szolgálatával, azonban bizonyos időközönként a papot áthelyezheti egyik egyházmegyéből a másikba. A papi lelkipásztorok egyedül vagy adott plébánia területén a segédlelkésszel és/vagy a káplánnal élnek. A szerzetes (más néven laikus vagy klérikus) „nyilvános fogadalom letételével egy szerzet tagja” (Magyar Katolikus Online Lexikon). A szerzetesi életforma jellemzői a nőtlenség, közösségi együttélés, amelynek legfontosabb alkotóeleme a közösség és a rendi előjáró iránti engedelmesség. A szerzetes a fogadalommal nem válik automatikusan pappá, azonban később a szerzetes is pappá szentelhető. Fontos kiemelni, hogy női szerzetesség is létezik. A szerzetesi életforma legmarkánsabb eltérése a papi életformától tehát, hogy a szerzetesek egy közösségben és egy területen élnek a fogadalmukat követően, nem lehet őket egy területi egységről a másira áthelyezni. A szerzetesi közösségek (pl. bencések, ferencesek, jezsuiták stb.) közötti különbségeket a dolgozat szempontjából nem szükséges részletesebben kifejezni.

7. Altémák és főtémák

Az interjúk során különböző területeket jártunk körbe az előre elkészített félig-strukturált interjúkérdések alapján, a kérdéskörök a szakirodalom áttanulmányozása alapján állítottam össze. Az interjúzás során az alanyok szabadon beszélhettek arról, amit relevánsnak találtak megemlíteni az interjú alatt. A beszélgetések után az írásos szövegek alapján különböző főtémákat és altémákat különböztettem meg:

2. táblázat: Főtémák és altémák

Főtéma	Altéma
Hivatásválasztás	Kezdeti nehézségek
	Emberszeretet
Mentális egészség	Test és lélek egysége
	Jelentősége a saját hivatásban
Magány	Támogatás, otthon hiánya
	Egyházmegyes vs. szerzetespapi létforma
	Egyedüllét vs. magány
	Tapasztalatok kreatív felhasználása
Cölibátus	Tudatosság növelése
	Keresztény szabadság, Isten ajándéka
	Határsértő szexualitás
	Megélés
Engedelmisség	Istenhez való lojalitás
	Elöljáróval való konfliktus
	Íránymutatás és vezetés hiánya
Kiegészítés	Effektív egyházi segítség hiánya
	Idősebb papok
	Tudatosság fontossága
Média	Tehetlenség
	Bántalmazási esetek feltárása, az érintettek gondozása
Pszichológiai segítségkérés	Barátok, család
	Pszichológus nyitottsága

A főtémák mindegyike megjelent az egyes interjúkban, míg az altémák nem mindenkinél, de azok jelentősnek bizonyultak a főtémák értelmezéséhez.

8. Az interjúk elemzése

a. Hivatásválasztás

A résztvevők általában arról számoltak be, hogy hivatásválasztásuk idején családi és baráti támogatást is kaptak, azonban egyiküknél *„a család nehezen fogadta a papi életpálya hírét”*. Ez számára komoly nehézséget és stresszt jelentett: *„(...) nagyon nehéz volt a családi vitákat megélni, hogy egy olyan dolog miatt van feszültség, ami voltaképpen miattam történik (...)”* (Alany 1). Az egyik szerzetes pedig elmondta, hogy papságát támogatta, míg szerzetessé válását már nehezen fogadta családja: *„A szerzetesség irányába való lépésemkor voltak hatalmas kérdések, mert maga a szerzetesi intézmény nem volt világos a környezetemnek. (...) És akkor öt év elteltével azt látom, hogy a családom örül, és békés, (...) hogy látják, hogy itt vagyok, és hogy boldog vagyok.”* (Alany 4).

A résztvevők mindegyike elmondta, hogy azért választották a papi hivatást, mert elsősorban Isten szolgálatra hívta őket, valamint mert Istent és az embereket szerették volna szolgálni, egyikük így fogalmazott a papságával kapcsolatban: *„(...) a legnagyobb szeretetre így tudok szert tenni”* (Alany 7). Rávilágítottak arra is, hogy a lelkipásztori életnek is vannak nehézségei, mint például hogy *„rugalmasnak kell lenni: sok a munka, sok az autózás, több a kötelesség, több helyen kell jelen lenni”* (Alany 5), illetve hogy *„a közösségben elég jellemző a munkaorientáltság, többet vállalunk, mint ami talán ideális lenne, így a személyes lelkiéletre kevesebb idő jut, (...) a közösségi életnek vannak kihívásai, sok feszültség, leginkább a versengés és a szétaprózottság jelent nehézséget”* (Alany 6). Kritikus időszakokról többen meséltek, ilyenkor úgy érezték, hogy *„a csendes visszavonulás az, ami igazán segít, (...) ugyanis, ha a saját mentális egészségre jut idő, akkor megtalálható és visszaállítható az egyensúly is”* (Alany 7, Alany 8).

b. Mentális egészség

Általánosságban mindegyiküknek volt valamennyi előzetes ismerete a mentális egészségről, elengedhetetlennek tartják a hivatásukban a pszichés jól-létet: *„nagyon fontos a test és lélek egészsége”* (Alany 3). Számukra a mentális egészség *„a szélsőségektől való ép testi és lelki állapot”, „a türelemről való gondolkodás”, „mások terhének hordozása, és annak gondozása”* (Alany 5), illetve összességében véve *„a normális élet elengedhetetlen velejárójának”* tekintik a mentális egészséget (Alany 7). A pszichés egészség témája saját érdeklődésük is, munkájukban elengedhetetlennek tartják: *„szeretném ezzel segíteni az embereket”* (Alany 4).

Az egészség megőrzésében továbbá egyikőjük úgy fogalmazott, hogy „*fontos, hogy minden este le kell tenni a napot minden gondjával*” (Alany 5).

Az egyik válaszadó elsősorban az általa tapasztalt mentális problémákra hívta fel a figyelmet, ő így fogalmazott: „*Sokkal nagyobb hangsúlyt kellene rá fektetni, az egyházban hiányos, nem foglalkoznak vele (...). A fiatal papok gyakran elunják a hivatásokat, kiégnek, nem tudnak lelki gondozói segítséget ellátni. Mindenkinek egyéni felelőssége, úgy vélem, hogy a mentális egészségével foglalkozzon (...). Sokszor a stresszhelyzeteket sem tudjuk kezelni. Volt, hogy találkoztam függőségekkel: alkohol, kábítószer. A prevenció lenne az egyetlen járható út ahhoz, hogy a nehézségeket kezelni tudjuk. (...)*” (Alany 2)

A nyolc válaszadó egyike hangsúlyozta a gyónás stresszlevezető hatását, amelyről így nyilatkozott: „*egy jó gyónás az, ha ki merem mondani a lelki gondomat, illetve fel tudom ismerni*” (Alany 8). Egyiküknek mentál higiénias végzettsége is van, így számára a csendes visszavonulás, a tanúságétel és az ima mellett különböző mindfulness és meditációs gyakorlatok is számítanak (Alany 7).

c. Magány

„*A papi élet egy magányos életforma, amelyet nem annyira a hétköznapiakban, mint inkább az ünnepi időszakokban nehéz megélni, amikor az emberek nagy része a családjá körében tölti az idejét.*” (Alany 1). A témában a társas támogatás, az otthonérzés és a biztonság hiányát emelték ki: „*Tapasztaltam már magányosságot, amikor jó lett volna valaki, aki mond valamit, vagy nyújt egy biztonságot, gyengédséget, otthonosságot...*” (Alany 3).

A szerzetesek rámutattak a szerzetesi közösség jelentőségére, amely ugyan „*családias, de sosem lesz család*”. Egyikük úgy fogalmazott, hogy a magány háttérében gyakran a kapcsolódási problémáknak állnak. Úgy érzi, hogy annak háttérében, hogy néhány fiatal pap nem tud kellően adaptálódni a szerzetesi közösséghez, az tapasztalható, hogy töredezett családokból érkeznek: „*(...) egy közös ügyért vagyunk együtt, amelyben bennünket összetart az evangélium (...). És hogy ebben a közös úton tudjunk jól, türelemmel kapcsolódni egymáshoz fontos, hogy..., szóval azt látom, hogy töredezett családokból érkeznek ma a papi és szerzetesi hivatásba, és nagyon sokra ez a töredezettség kihatással van a több generációs közösségekben.*” (Alany 4)

A másik szerzetes sokszor tapasztalt már magányosságot másokon, nem csak paptársain, hanem gyakran „*gyerekeken, akik emiatt pszichológusi segítségre szorulnak*”. Hozzátette továbbá, hogy a szerzetesi közösségben fizikai magány nincsen, ő egyébként szeret egyedül lenni, kiemelte a „*konstruktív egyedüllét*” fontosságát a magánnyal szemben (Alany 5). Egyikük

akkor érez magányosságot, ha valamelyik, számára fontos interperszonális kapcsolata válságba került, vagy akár meg is szakadt. Elmondta, hogy a magánynak testi tünete fájdalomként manifesztálódik, amelyre a legjobb segítség *„a megvigasztalás és a béke”* (Alany 6).

A nyolc válaszadó a magánnyal való megküzdésre a helyzet átkeretezését, a meghallgatást és az imát mondták, valamint családlátogatást, közösségi programok szervezését, napi feladatok ellátását. Az egyik személy kiemelte, hogy *„ekkor Isten szavára vár”*, illetve kreatív problémamegoldási stratégiákat alkalmaz: magány esetén ír, valamint ezeket a tapasztalatokat belefoglalja prédikációiba (Alany 7). Egy másik válaszadó is az Istennel való párbeszéd fontosságát emelte ki akkor, amikor magányosnak érzi magát. Ilyenkor azt érzi, hogy van ideje Istenre, és arra, hogy *„elővegye önmagát”* (Alany 8)

d. Cölibátus és engedelmisség

A cölibátus és az engedelmisség közül mindannyian az engedelmisséget élik meg nehezebb kihívásnak. Az engedelmisség *„az Istennel való párbeszédre alapul”* (Alany 4), azonban ez akkor jelent nehézséget, ha egy döntés kapcsán nem hallgatják meg véleményüket, ha nem érvelhetnek az elöljárónak, illetve ha nem kapnak iránymutatást. *„Volt egy konfliktusom a vezetőséggel [...]. Kérdés volt, hogy az egyházamhoz vagy magamhoz vagyok hűséges. [...] Nem értettünk egyet az egyházi elöljárókkal, világnézeti egyet nem értés volt.”* (Alany 3) Egy másik vizsgálati személy is elmondta, hogy az engedelmisség sokkal nehezebb bizonyos kritikus helyzetekben, ilyenkor volt, hogy nehézségekbe ütközött, mivel azt érezte, hogy az elöljárókkal szembeni kritika megfogalmazására nincs mód. Összességében tehát az engedelmisség kérdésében *„az iránymutatás és a vezetés hiánya a gond”* (Alany 6) Az egyikük rávilágított arra is, hogy az engedelmisséget előbb fogadják meg pappászentelésükkor, majd az Istenhez való lojalitásból fakad a cölibátus. Ezzel hangsúlyozza a keresztény szabadságot, vagyis:

„A keresztény szabadság nem azt jelenti, hogy bármit megcsinálhatok, hanem hogy van egy döntésem, és annak vannak következményei.” (Alany 4)

A cölibátust kényszerű velejáróként értelmezték, volt, aki Isten ajándékának tulajdonította, amelyhez *„nagyfokú tudatosság és hivatástudat”* (Alany 7) szükséges, míg más *„a házasságban meghozott áldozat”*-hoz hasonlította (Alany 8). Néhányan a barátaikkal való interakcióban élik meg a cölibátust, mivel a szeretet *„az intimitás, a kötődés azon formája, ami egymás gondolatainak megosztásából fakad”* (Alany 5) vagy pedig a híveknek való segítségben

(pl. programok szervezése). Egyikük elmondta azt is, hogy van fizikai érintkezése az emberekkel, őt „*az ölelés vagy a kézfogás nem riasztja vissza*” (Alany 4). A kutatási személyek egyikének elmondása szerint „*a szexuális és vonzalmi problémák az emberek elégedetlenségéből, boldogtalanságából fakad*”. A cölibátus és engedelmesség „*a hierarchia és demokrácia együttes érvényesülésében tud megvalósulni*” (Alany 6).

e. Kiegész

A vizsgálati személyek úgy írták le a kiegész, mint amikor „*nincs semmilyen motiváció, elveszett minden energia, elfelejtünk dolgokat megcsinálni, akár halogatunk is*” (Alany 5). Általában másokon, főleg idősebb papokon tapasztalták a kiegész jelenségét. Ilyenkor „*mintha kiszökne a kedvesség belőlük*”, „*tekintetük semmitmondó*”, „*negatív kommentárokat mondanak*” (Alany 4). Az egyik személy „*egy-egy még kevésbé megdolgozott beszéd, komoly ügyekben meghozott nehéz döntés esetén, egy kisgyermek eltemetése során vagy egy pap öngyilkossága miatt érez kiegészhez hasonló tüneteket*” (Alany 8). Válaszaik alapján a papokra általánosságban jellemző, hogy a kiegészi nehézségeket ők maguk kudarcnak élik meg, azonban gyakran rejtve vagy kezeletlenül marad ez az állapot. Az egyik kutatásban részt vevő személy tapasztalta már azt is, hogy azok a papok, akik életközepi válságon, élethelyzeti problémákon mennek keresztül, nem ismernek hatékony módszereket, így gyakran nem tudatosan, de externalizálják belső feszültségüket, amely esetben „*látszik, hogy a pappal valami nincs rendben, miközben azt látjuk, hogy például félelmet kelt a hívekben, azok nem mernek bemenni hozzá a sekrestyébe, tartanak tőle*” (Alany 2). A kiegész egyikük szerint hasonlít arra, amikor „*(...) motorikussá, teljesítményközpontívá, léleknélkülivé, önfordulásossá válik a munka, (...)*” (Alany 6). A magánnyal való megküzdés során mindannyiuk az Istennel való párbeszédet emelte ki. Az egyik alany magán is érezte már az első jeleket, ekkor pihenési felmentést kért előljárójától, míg másikuk a pihenést és a lustálkodást említette, mint stresszkezelési taktika. Egy másik személy azt hangsúlyozta, hogy „*erre a problémára effektív segítség az egyházon belül nincs*” (Alany 2), illetve nem elhanyagolható, hogy „*gyakran a papokat is megbélyegzés éri, ha szünetre szeretnének menni*” (Alany 4).

f. Média

A média szerepét mindannyian komolynak és jelentősnek vélték, azonban egyhangúan úgy gondolták, hogy nem igazán lehet a szenzációhajhászással mit kezdeni, illetve így nem is lehet egy-egy eset árnyaltabb hátterét ismertetni. Az egyik vizsgálati személy azt is elmondta, hogy

a média nem az emberi oldalról közelíti meg a problémás eseteket, hanem azt legfőképpen az anyagi érdek mozgatja. Ő emellett úgy érzi, hogy *„valójában az egyház az, aki meghallgatja és segíti az érintett személyeket”* (Alany 8). Néhányukat érte negatív atrocitás a média túlzásai által kialakult sztereotípiák miatt, azonban ezekkel sikerült megküzdeniük, néhányukat a médiában megjelenő esetek *„még komolyabb tudatosságra és felelősségvállalásra”* buzdítják (Alany 3). A papokról kialakult sztereotípiák kapcsán így fogalmazott az egyik kutatási személy: *„Mindannyian bőrcipőben járó evangéliumok vagyunk, vagyis saját értékeink alapján fontos, hogy megítéljenek.”* (Alany 2)

A média szerepéről a következőképpen nyilatkoztak: *„rendkívül fontos szerepe van abban, hogyan interpretál egy-egy papi ügyet”* (Alany 2), illetve az ott megjelenő bántalmazási ügyeken kívül az összes esetet fontos feltárni, valamint *„biztosítani kell az alanyok anonimitását, és a nyilvánosság felé is közvetíteni kell”* (Alany 5). Egyikük fontosnak tartotta, hogy az elkövető papokat is gondozni kell a történetek után. Az egyik személy a bántalmazási ügyekről elmondta, hogy nem gondolja, hogy az egyház hierarchiája és rendszere miatt történnek, továbbá azt is hangsúlyozta, hogy *„aki kér, az kap segítséget”*, illetve hogy *„a megelőzés az egyik legfontosabb munka most”* (Alany 5). A kutatásban részt vevők egyikének egyszer nyilatkoznia kellett egy veszélyeztetéssel kapcsolatos ügyben, amiről így fogalmazott: *„(...) támadásban és elismerésben is volt részem. Soha nem takargatom és takargattam, ami igaz, elismertem a bajt. Nem követtem meg (...) az elkövetőt sem, sőt bocsánatot is kértem (...), ha kellett, és ennek megnyugtató hatása volt. Ezzel a minimura csökkentettem a szenzációt, kevesebb fájdalmat okoztam.”* (Alany 7)

g. Pszichológiai segítségkérés

A kutatásban résztvevők mindegyike hasznosnak, fontosnak és *„nem szégyellnivalónak”* vélte a pszichológiai segítségkérést, azonban személyes tapasztalatik alapján *„a papok többsége nem tudja, mit mondhatna neki egy pszichológus”*. Egyikük fontosnak tartja, hogy ha elakadása van, akkor több, számára fontos személy szempontját is meghallgathassa, illetve hangsúlyozta *„a szellemi társ vagy vezető hiányát”* ezekben az esetekben (Alany 2). Ők maguk is részt vennének terápiában: *„Pszichés elakadás, kezdődő burnout vagy depresszió, hivatáskriszis esetén mindenképp, de valamilyen önismereti munka időnként mindenképpen hasznos lehet.”* (Alany 6) Egyikük elmesélte, hogy egy életközepi krízis során felkeresett tanácsadó pszichológust, amely tapasztalatáról úgy nyilatkozott, hogy az emberek életében *„néhány esetben sok dolog túl egoisztikussá válik, és emiatt vannak konfliktusok, amiket aztán terápiába kell vinni”* (Alany 5).

Pszichológiai segítségkérés esetén néhányan fontosnak tartják, hogy kikérjék előljárójuk véleményét. Egyikük nem szívesen venne igénybe pszichológiai tanácsadást, inkább barátaival, de nem családjával beszél meg problémáit. Ő fél attól, hogy esetleg *„kifog egy rossz szakembert”* (Alany 1). Egy másik résztvevő azt is említette, hogy nem teljesen érti, hogy *„miért kell orvoshoz fordulni, amikor van saját Orvosuk”* (Alany 8), de azt is elmondta, hogy vannak esetek, amikor már látja, hogy valóban pszichológusi, orvosi segítségre van szükség. A kutatási személyek közül egyikük hangsúlyozta, hogy *„a pszichológus és a pap voltaképpen hasonló emberek, és emiatt sok pap azt gondolhatja, hogy egy pszichológus nem tud neki mit mondani”* (Alany 2). Három alany esetében felmerült a keresztény pszichológusok iránti igény, valamint kiemelték, hogy ha nem is keresztény a pszichológus, fontos, hogy *„meglegyen benne a kellő nyitottság és elfogadás a keresztény hitrendszer iránt”* (Alany 5). Megfogalmazódott a pszichoedukáció iránti igény is, ugyanis egyikük elmondta, hogy nem a pszichológus felkeresésével vannak félelmei, hanem a különböző intervenciós módszereket és pszichoterápiákat nem ismeri, így ezektől tart valamennyire.

A kutatásban részt vevők számára fontos az önismereti munka, egyikük már vett részt pszichodramán és coachképzésen is, amelyet hasznosnak talált. Van, aki kikéri pszichológus ismerőse véleményét is olyan esetekben, amikor egy komplex problémát kell megoldania. Hárman – ha egy hívő esetében pszichológiai nehézséget észlelnek – ajánlják a pszichológusi segítségkérést, amely nehézségekre leginkább gyóntatás vagy lelkivezetés során derül fény. Az orvosi és pszichológusi foglalkozásokkal összehasonlítva az egyik vizsgálati személy elmondta, hogy *„a papnak van egy többlete: az Istennel lévő kapcsolatnak az útja és útvesztői”*, így szerinte egy pap átfogóbban kell hogy foglalkozzon egy emberrel (Alany 8).

h. Megküzdés

Habár minden főtémánál megjelentek megküzdési módok, fontos egészében összefoglalni, hogy milyen stresszkezelő stratégiákkal, módszerekkel rendelkeznek a kutatási személyek. A résztvevők hangsúlyozták a szabadnap fontosságát és a pihenést, a barátokkal és családtagokkal, testvérekkel való beszélgetéseket. Számukra a legfontosabb megküzdési stratégia az Istennel való párbeszéd, vagyis az ima, valamint a közösen végzett liturgia, szentségimádás. A problémákról való beszélgetés, azok kibeszélése is előtérbe került: *„(...) nagyobb stresszek kezelésénél muszáj kibeszélni a gondokat, (...) megoldást kell találni, ha csak annyit is, hogy most ezt nem tudom megoldani, de vele tudok élni, (...) akár úgy, hogy teherként viszem akár úgy, hogy majd egyszer „visszajövök” érte”* (Alany 8). Ezen kívül említették még

a fizikai aktivitást: futás, gyaloglás, testedzés, illetve valamelyikük szeret olvasni és zenét hallgatni. Interperszonális szinten törekednek a nyitottságra és kedvességre, valamint igyekeznek a közösségeik jó és hasznos tagjaivá válni. A szerzetesek egyetértettek abban, hogy a szerzetesi közösségben van lehetőség a kisebb problémák megbeszélésére, azonban egyikük szerint ezek az egymás közötti kapcsolatok sokkal inkább „*barátiasak, de nem barátiak*” (Alany 4).

9. Diszkusszió

A vizsgálatban résztvevők mindegyike tisztában volt a mentális egészség témakörével, szélesebb ismeretségi köreikben tapasztaltak már problémás esetek. A szakirodalom alapján a katolikus lelkipásztorok mentális egészségét tekintve olyan pszichológiai problémák jelennek meg mint a depresszió, kiégés vagy krónikus stressz (Knox, Virginia, Thull & Lombardo, 2005), illetve kényszerbetegségek, interperszonális érzékenység vagy akár pszichotikusság (Zickar, Balzer, Aziz & Wryobeck, 2008) is. A nyolc vizsgálati személy a kutatás során a szakirodalommal megegyezően beszámolt kiégési tünetekről, valamint említettek depresszív, stresszes állapotokat is. Az egyik személy elmondta, hogy környezetében ismer olyan papokat, akik alkohol- és drogproblémákkal küzdenek. A kutatásban résztvevők a mentális egészség megőrzése érdekében a szélsőségektől mentes test és lelki egyensúlyt, a csendes visszavonulás jelentőségét, a tanúságtételt, illetve az imát hangsúlyozták. A háttérodalom kiemeli továbbá a szelffel szembeni magas elvárások és a krónikus magány megjelenését katolikus papok körében (Hoge, Shields & Soroka, 1993), amely megfigyelést szintén alátámasztják jelen kutatási eredmények, ugyanis a megkérdezettek közül többen számoltak be magányról. A magánnyal való megküzdésre a helyzet átkeretezését, a beszélgetést, az imádságot és a kreatív problémamegoldást emelték ki. A kiégés kezelésére az egyházon belül effektív segítségről nem tudtak beszámolni.

A kutatás fő konklúziója, hogy az alanyok támogatják a pszichológiai segítségkérést.

Az elmondottak alapján az egyik legfontosabb megállapítás, hogy a vizsgálati személyek sok olyan nehézséggel küzdenek, amelyek később komolyabb problémákhoz, akár megbetegedésekhez is vezethetnek, ilyen például a már fentebb említett depresszió, a krónikus stressz vagy az elmagányosodás. A másik megállapítás az észlelt stigmatizáció és az attól való félelem hatása, amely szorosan együttjárhat a segítségkérés elmaradásával. E két szempont mellett nem elhanyagolható az egyház zártsága, amely gátolhatja a papok segítségkérési szándékát.

Az interjúkat olvasva szembetűnik azonban, hogy mennyire ambivalens vélemények, akár egymásnak ellentmondó álláspontok találkoznak a nyolc vizsgálati személy között. Az ellentmondások oka leginkább a mentális egészséggel kapcsolatos ismeretek mennyisége és minősége volt. Azok, akik viszonylag nagyfokú tudással rendelkeztek a téma kapcsán, sokkal nyitottabbnak bizonyultak a tanácsadás felé. A képet tovább árnyalja, hogy a szerzetes- és az egyházmegyes papok nézőpontja is eltér. Ennek hátterében az állhat, hogy a szerzetesek életvitele és az állandó közössége eltérő az egyházmegyes papokhoz képest, hiszen míg a

szerzetesek egy szerzetesközösségben élnek mindennapjaikat, addig az egyházmegyes papok több plébánián is szolgáltak már, emiatt pedig más-más problémákkal nézhetnek szembe (pl. egy újabb közösség megismerése 4-5 évente, beilleszkedési nehézségek, stb.).

A kutatás további limitációja, hogy habár kvalitatív módszertant alkalmaztam, amelyre a kis elemszám jellemző, még ahhoz képest is kevés alannyal dolgoztam. Az alanyok közül mindössze hárman vállalták a személyes online beszélgetést, így a vizsgálat szintén korlátokba ütközik. Az egyik kutatási személy felhívta a figyelmemet arra a limitációra, hogy a kutatásban nem vettek részt 40-es éveikben járó alanyok. Ennek oka lehet, hogy pont ez a korosztály a legelzárkózottabb a mentális egészség témakörét megvitatni, hiszen pont ők lehetnek azok, akik jelenleg a kiégés legmarkánsabb tüneteit produkálhatják (pl. érdektelenség, motiváció hiánya, stb.). Mindenképpen célszerű lenne több korosztályból és többféle lakhelytípus alapján minél több emberrel interjúzni a későbbi vizsgálatokban.

A kutatás validitását fenyegető limitáció, hogy csak én készítettem interjúkat a vizsgálati személyekkel, a legélt dokumentumokat, valamint a beérkezett írásos válaszokat is én dolgoztam fel, így a kutatásra jellemző lehet a saját szubjektív érdeklődésből származó kérdésfeltevés és értelmezés. A tematikus analízis azonban védőfaktor, hiszen ezen módszertan alkalmazása igényli a legkevesebb sajátinterpretációt.

A későbbiekben célszerű lenne a pszichológiai szakemberek és a lelkipásztorok kapcsolatának mélyebb kutatása, hiszen mindkét esetben segítő szakmáról van szó. Érdekes lenne feltárni a két hivatásban rejlő hasonlóságokat és különbségeket, ehhez hasznos lehet fókuszcsoporthoz interjúzást készíteni. A két szakma között érzékelhető nyitottság egymás felé, ezt láthatjuk abban is, hogy például a kutatásban résztvevő papok közül néhányan pszichológus felkeresésére biztatják azokat a híveket, akiknél komolyabb problémákat észlelnek, illetve ők maguk is jelentkeznek tanácsadásra, ha szükségesnek érzik.

Feltáró kutatás lévén az alanyok szubjektív véleménye került a fókuszba. A témát célszerű lenne más kvalitatív módszerrel is vizsgálni (pl. IPA). Kvantitatív módszerekkel pedig a populáció általános problémáit reprezentatívan lehetne felmérni. A nagyobb mintán történő információgyűjtése lehetővé tenné olyan pszichológiai eszközök azonosítását, amelyek a papi életpálya során preventív vagy intervenciós jelleggel (például saját mentális egészség fenntartása), vagy akár konkrét problémák kezelésében használhatók. Kvantitatív adatgyűjtéshez célszerű lenne azon angolnyelvű kérdőívek magyarra adaptálása, amelyeket kifejezetten a papok mentális egészségének feltérképezésére hoztak létre. Ilyen kérdőív például a Francis Burnout Inventory

(FBI, Francis et al., 2005) vagy a Scale of Emotional Exhaustion in Ministry (SEEM, Francis et al., 2004). A téma kvalitatív és kvantitatív kutatásainak reprezentatív eredményei az egyházi vezetők számára is figyelemfelhívó lehet. A jövőbeni vizsgálatok hosszú távon segíthetnek abban, hogy az egyház feltérképezze, hogyan képes hatékonyan segíteni papjainak a személyes nehézségeik kezelésében, ezáltal támogatva azok testi, lelki és pszichés egészségét.

Irodalom

- Doolittle, B. R. (2007). Burnout and coping among parish-based clergy. *Mental Health, Religion & Culture*, 10(1), 31-38.
- Francis, L. J., Kaldor, P., Robbins, M., and Castle, K. (2005). Happy but exhausted? Work-related psychological health among clergy. *Pastoral Sciences*, 24, 101–120
- Francis, L. J., Kaldor, P., Shevlin, M. and C.A. Lewis. 2004. Assessing emotional exhaustion among the Australian clergy: Internal reliability and construct validity of the Scale of Emotional Exhaustion in Ministry (SEEM). *Review of Religious Research* 45: 269–277.
- Francis, L. J., & Crea, G. (2015). Work-related psychological health and psychological type: A study among Catholic priests in Italy. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(7), 593-604.
- Frawley-O'Dea, M. G. (2007). *Perversion of power: Sexual abuse in the Catholic Church*. Nashville, TN: Vanderbilt University Press.
- Garfield, C. F., Isacco, A., & Sahker, E. (2013). Religion and spirituality as important components of men's health and wellness: An analytic review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 7, 27–37. <https://doi.org/10.1177/1559827612444530>
- Gregoire, J., & Jungers, C. (2004). Sexual addiction and compulsivity among clergy: How spiritual directors can help in the context of seminary formation. Sexual Addiction and Compulsivity: *The Journal of Treatment and Prevention*, 11(1–2), 71–81. <https://doi.org/10.1080/10720160490458256>
- Hankle, D. D. (2010). The psychological processes of discerning the vocation to the Catholic priesthood: A qualitative study. *Pastoral Psychology*, 59(2), 201-219.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Nutt-Williams, E. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25, 517–572. <https://doi.org/10.1177/0011000097254001>
- Hoge, D. R., Shields, J. J., & Soroka, S. (1993). Sources of stress experienced by Catholic priests. *Review of Religious Research*, 35, 3–18. <https://doi.org/10.2307/3511057>
- Isacco, A., Sahker, E., Krinock, E., Sim, W., & Hamilton, D. (2016). How religious beliefs and practices influence the psychological health of Catholic priests. *American journal of men's health*, 10(4), 325-337.

John Jay College Research Team. (2011). *The causes and context of sexual abuse of minors by Catholic priests in the United States, 1950–2010*. Washington, DC: United States Conference of Catholic Bishops.

Kane, M. N. (2008). Investigating attitudes of Catholic priests toward the media and the US conference of Catholic bishops response to the sexual abuse scandals of 2002. *Mental Health, Religion & Culture*, 11, 579–595. <https://doi.org/10.1080/13674670701746933>

Knox, S., Virginia, S. G., Thull, J., & Lombardo, J. P. (2005). Depression and contributors to vocational satisfaction in Roman Catholic secular clergy. *Pastoral Psychology*, 54(2), 139–155. <https://doi.org/10.1007/s11089-005-6199-1>

Lothstein, L. M. (2004). Men of the flesh: The evaluation and treatment of sexually abusing priests. *Studies in Gender and Sexuality*, 5(2), 167–195. <https://doi.org/10.1080/15240650509349246>

Martin, J. (2007). How could it happen? An analysis of the Catholic sexual abuse scandal. In M. G. Frawley-O’Dea & V. Goldner (Eds.), *Predatory priests, silenced victims: The sexual abuse crisis and the Catholic Church* (pp. 139–146). New York, NY: The Analytic Press.

Plante, T. G. (2003). Priests behaving badly: What do we know about priest sex offenders? *Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 10(2–3), 93–97. <https://doi.org/10.1080/10720160390230592>

Rossetti, S. J., & Rhoades, C. J. (2013). Burnout in Catholic clergy: A predictive model using psychological and spiritual variables. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 335–341. <https://doi.org/10.1037/a0033639>

Sipos, I. (1913). *A celibátus (papi nőtlenség). Története és védelme*. Pázmány Péter Elektronikus Könyvtár (PPEK).

[http://www.ppek.hu/konyvek/Sipos Istvan A colibatus tortenete es vedelme 1.pdf](http://www.ppek.hu/konyvek/Sipos_Istvan_A_colibatus_tortenete_es_vedelme_1.pdf)

Zickar, M. J., Balzer, W. K., Aziz, S., & Wryobeck, J. M. (2008). The moderating role of social support between role stressors and job attitudes among Roman Catholic Priests. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(12), 2903–2923. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2008.00418.x>

Pap definíció: <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/Lexikonok-keresztyen-bibliai-lexikon-C97B2/p-CA415/pap-CA42E/>

Szerzetes definíció: <http://lexikon.katolikus.hu/S/szerzetes.html>

Cölibátus definíció: <http://lexikon.katolikus.hu/C/c%C3%B6lib%C3%A1tus.html>