

דפוסי התקשרות ואמונה בא-לוהים כמנבאים רמת חרדה

והימנעות

ממצבים מעוררי חרדה

עבודת תזה לקראת קבלת תואר מוסמך בפסיכולוגיה קלינית



מגיש : אריאל שפירא

מנחה : פרופ' יונתן הפרט, האוניברסיטה העברית, ירושלים

2008

תקציר

מחקרים קודמים הראו כי במצבים מעוררי חרדה עשוי אחר המלווה את הפרט לשמש כ"Safe person" ולסייע בהפחתת רמת החרדה ומידת ההימנעות. עם זאת, נטיית הפרט להיעזר באחר כאסטרטגיה של ויסות רגשי ומידת היעילות של היעזרות בהורדת רמת החרדה וההימנעות, קשורים בדפוס ההתקשרות של הפרט. דפוס ההתקשרות משפיע על דרך ההתמודדות הנבחרת של הפרט עם מצבים מעוררי חרדה. בעלי דפוס התקשרות חרד נוטים לבחור באסטרטגיות התמודדות בין-אישיות בעוד שבעלי דפוס התקשרות נמנע, המורכב מייצוגים פנימיים של האחר כבלתי זמין ובלתי נענה, נוטים לבחור באסטרטגיית הימנעות מאותם מצבים ולהעדיף על פני אסטרטגיות התמודדויות בין-אישיות. בשנים האחרונות הורחבה הגדרת דמות ההתקשרות לדמויות משמעותיות נוספות בחייו של הפרט. אחת מאותן דמויות התקשרות אליהן עשוי הפרט לפנות היא א-לוהים. עבור אנשים מאמינים עשוי א-לוהים לשמש כדמות בטוחה ובאופן זה עשויה תחושת נוכחותו לסייע בהפחתת רמת החרדה ומידת ההימנעות גם כאשר הם פיזית לבדם.

מחקר זה בחן את הקשר בין תחושת הנוכחות של א-לוהים לוויסות רמת החרדה והקטנת מידת ההימנעות בסיטואציות מעוררות חרדה. דרך תחושת הנוכחות של א-לוהים, עשוי הפרט להרגיש מלווה בסיטואציות מעוררות חרדה באופן שיוריד את רמת החרדה וההימנעות שלו.

במחקר השתתפו 195 נבדקים שמילאו שאלונים באמצעות אתר אינטרנט שהוקם לצורך המחקר. באתר התבקשו הנבדקים למלא שאלונים לבדיקת דפוסי ההתקשרות, תחושת הנוכחות של א-לוהים ומידת החרדה וההימנעות בסיטואציות מעוררות חרדה כשהם לבד וכשהם מלווים.

בהתאם להשערותינו נמצא קשר מובהק בין מימד החרדה בהתקשרות למידת ההימנעות בסיטואציה מעוררת חרדה אך לא בין מימד ההימנעות בהתקשרות ומידת ההימנעות בסיטואציה. מידת החרדה בסיטואציה לא נמצאה קשורה לאף אחד ממימדי ההתקשרות. בנוסף, מצא המחקר כי הקשר בין מידת החרדה בסיטואציה ומידת ההימנעות ממנה תלוי ברמת ההימנעות בהתקשרות של הפרט ובמידת החרדה אותה הוא חווה בסיטואציה. כאשר חווה הפרט חרדה גבוהה, ככל שתהיה רמת ההימנעות בהתקשרות גבוהה יותר, יטה הפרט להימנע יותר מן הסיטואציה.

תחושת הנוכחות של א-לוהים נמצאה קשורה לירידה ברמת החרדה בסיטואציה אך ורק בקרב הנמוכים במימד החרדה בהתקשרות ובקרב הגבוהים במימד ההימנעות בהתקשרות. קשר בין תחושת הנוכחות של א-לוהים וירידה ברמת ההימנעות נמצא, עם זאת, רק בקרב הנמוכים במימד ההימנעות בהתקשרות.

ממצאי מחקר זה מרחיבים את הידע אודות הקשר בין האמונה בא-לוהים ומידת החרדה וההימנעות בסיטואציות מעוררות חרדה ומדגישים את חשיבות דפוסי ההתקשרות כמשתנים מתווכים בקשר זה. בנוסף, מעלה מחקר זה לדיון מחדש את שאלת הקשר בין חרדה והימנעות, שנתפס כגבוה והדוק, ללא הבחנה בין סיטואציות ודפוסי אישיות שונים.

