

השפעת תפילה על רמת חרדה

The influence of prayer on anxiety

עבודת גמר למוסמך



מגיש: ישי מלר

מנחה: פרופ' יונתן הפרט

2012

תקציר

שלהי המאה העשרים הביאו עמם מחקר ענף בהשפעת הפעילות הדתית בכלל והתפילה בפרט, כשמחקרים רבים מלמדים על שיפור הבריאות הגופנית והנפשית בעקבות התפילה. אכן, ביקורת מתודולוגית קשה נמתחה על תוצאות אלו בשל השימוש בשיטה המתאמית ולא הניסויית הנעדרת קשר סיבתי וחשופה למשתנים חיצוניים. מספר השערות נאמרו להסבר המכניזם של התפילה על שיפור המצב הנפשי. השערת הקוהרנטיות, המבוססת על המחקר של אנטונובסקי, סבורה שהתפילה משפיעה על בניית עולם עם משמעות ויכולת חיזוי גבוהה יותר ובשל כך משפרת את המצב הנפשי. השערה אחרת היא השערת האופטימיות והכרת הטוב, לפיה התפילה יוצרת זווית ראייה חיובית יותר על המציאות העתידה וממילא מקטינה את הקשיים הנפשיים. המחקר הנוכחי בדק את השפעת התפילה על הפחתת החרדה והמכניזם שלה באופן ניסויי. אחר העלאת החרדה, הנבדקים חולקו לשלוש קבוצות: שתי קבוצות ניסוי שהתפללו שני סוגי תפילות לרפואת פגועה בתאונת דרכים: תפילת בדגש צדק ותפילה בדגש אופטימיות, וקבוצת ביקורת שקראה טקסט נטרלי. תוצאות המחקר אששו באופן חלקי את השערת הקוהרנטיות ודחו את השערת האופטימיות, כאשר תפילת הצדק נמצאה כמפחיתה יותר חרדה לעומת קבוצת הבקשה. הסבר אפשרי לכך הוא שבעוד שהתפילה הקוהרנטית מאפשרת להתרחק מהקונפליקט הפנימי ולצמצם את הדיסוננס והחרדה שבעקבותיו, תפילת החרדה משאירה את האדם בתוך הקונפליקט ואינה מאפשרת לו להסיח דעתו ולצמצם את חרדתו. בנוסף, המחקר מצא כי תפיסת א-ל קרוב היא משתנה ממתן בהשפעת תפילת החרדה. מחקר זה ראשוני מסוגו ונדרשים מחקרים נוספים לאשש השערה זאת, ואולי אף ליישם מסקנות אלו בשדה הטיפול.

Abstract

Late twentieth century brought with it a vast research on all religious activity and prayer in particular. Many studies have shown an improvement in physical and mental health following the prayer. Indeed, severe methodological criticism was written on these results, due to the use of coordinates and missing causal connection. Several assumptions were made to explain the mechanism of prayer on mental improvement: Coherence hypothesis, based on the study of Antonovsky, claims that prayer affects the construction of a world with meaning and higher predictability, and therefore improves the mental state. On the other hand, Optimism and Gratitude hypothesis claims that prayer creates a more positive angle of vision on the future and therefore improves mental health.

The current study tests the effect of prayer and its mechanism experimentally. After raising the anxiety by a car accident advertisement movie, the subjects were divided into three groups: two experimental groups that prayed two types of prayers, with justice or request content, and a control group that read a neutral text.

The results partially confirm the hypothesis of coherence and reject the hypothesis of optimism and gratitude, as the justice prayer was found to reduce more anxiety than the request prayer. A possible explanation is that the coherent prayer enables to remove oneself from the internal conflict and therefore reduces the dissonance and the anxiety that follows it. In contrast, the request prayer leaves oneself at the dissonance, therefore not allowing him to distract and to reduce anxiety. In addition, the study found that the perception of a close god is a moderating variable of the prayer influence on anxiety. As this study is a preliminary study of its kind, more studies are needed to confirm this hypothesis, and perhaps the conclusions will apply in the therapeutic field.