

Ks. Wojciech MOZDYNIEWICZ  
 Uniwersytet Papieski Jana Pawła II

## POZIOM LĘKU A MODLITWA

Modlitwa jest podstawowym wyrazem religijności. Ta religijna aktywność ma charakter powszechny. Istotną cechą modlitwy według badaczy różnych dziedzin jest jej biegunowość<sup>1</sup>. Należy podkreślić, że modlitwa rozumiana jako wzajemne odniesienie zawsze posiada wymiar indywidualny. Także wtedy, gdy przybiera ona formę kultu sprawowanego przez daną społeczność lub przebiega według ustalonego rytuału, ma miejsce osobisty kontakt ze sferą *sacrum*. Religijność posiada różne uwarunkowania, wśród których ważną rolę odgrywają czynniki osobowościowe<sup>2</sup>. Biorąc pod uwagę osobowościowe uwarunkowania religijności, należy liczyć się z pewnym zróżnicowaniem w przeżywaniu modlitewnego odniesienia człowieka do Boga<sup>3</sup>.

### PROBLEMATYKA, ZAKRES I METODA BADAŃ

Lęk posiada negatywny wpływ na funkcjonowanie psychiki ludzkiej i uważany jest za podstawę zaburzeń typu nerwicowego<sup>4</sup>. Na terenie psychologii religii lęk postrzegany jest jako czynnik religio-geny<sup>5</sup>. Rodzi się więc pytanie o naturę związku pomiędzy lękiem a religijnością, a konkretnie o to, w jaki sposób lęk określa modlitwę pojmowaną jako wzajemne odniesienie człowieka do Boga.

<sup>1</sup> Por. *Leksykon religii*, red. K. Waldenfels, Warszawa 1997, s. 268–270; R. Pankiewicz, *Sztuka rozmawiania z Bogiem. Modlitwa a komunikacja*, Kraków 2009, s. 256.

<sup>2</sup> Por. *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. Głaz, Kraków 2006, s. 72.

<sup>3</sup> Por. D. Krok, *Fenomen modlitwy w ujęciu psychologii religii*, [w]: *Duchowość i modlitwa*, red. K. Grzywocz, Opole 2006, s. 94–96.

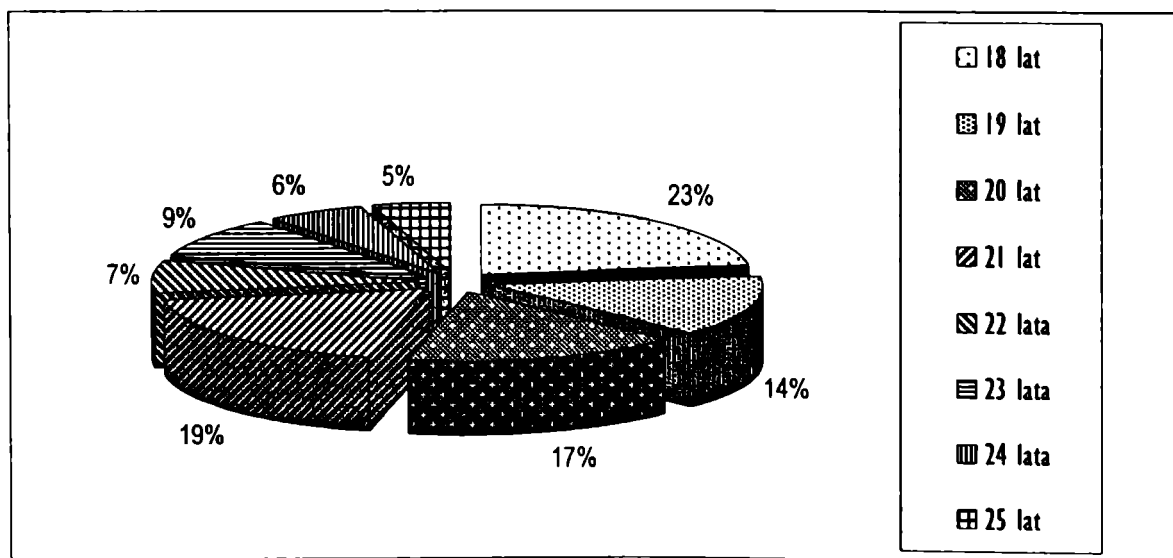
<sup>4</sup> Por. *Słownik psychologii*, red. A. S. Reber, Warszawa 2000, s. 340; *Słownik psychologii*, red. J. Siuta, Kraków 2005, s. 137.

<sup>5</sup> Por. *Psychologia dla teologów*, red. J. Makselon, Kraków 1995, s. 257–259.

Badania przeprowadzono w czerwcu, październiku i listopadzie 2003 r. wśród 254 młodych ludzi w wieku 18–25 lat, a więc znajdujących się w okresie wczesnej dorosłości. Jest to etap rozwoju człowieka, w którym następuje przygotowanie do podjęcia zobowiązań wieku dorosłego. Na ten okres w życiu ludzkim przypada duża liczba zdarzeń stresowych. Ponadto zdarzenia te są przeżywane silniej niż w późniejszych okresach życia. Stres jest wywoływany zarówno przez zmiany pozytywne, jak i negatywne. Sukcesy i porażki na progu dorosłości odgrywają znaczącą rolę. Młodzi ludzie w tym wieku doświadczają konfliktu pomiędzy ideałami a rzeczywistością oraz stają przed ważnymi wyborami dotyczącymi ich przyszłości. Aktualna transformacja społeczno-kulturowa pozwala im na zwiększoną mobilność fizyczną, społeczną i psychiczną oraz poszerza pole eksploracji, przyzwyczajając do życia w pluralistycznym świecie<sup>6</sup>. Staje się to powodem wielu napięć, którym towarzyszy lęk.

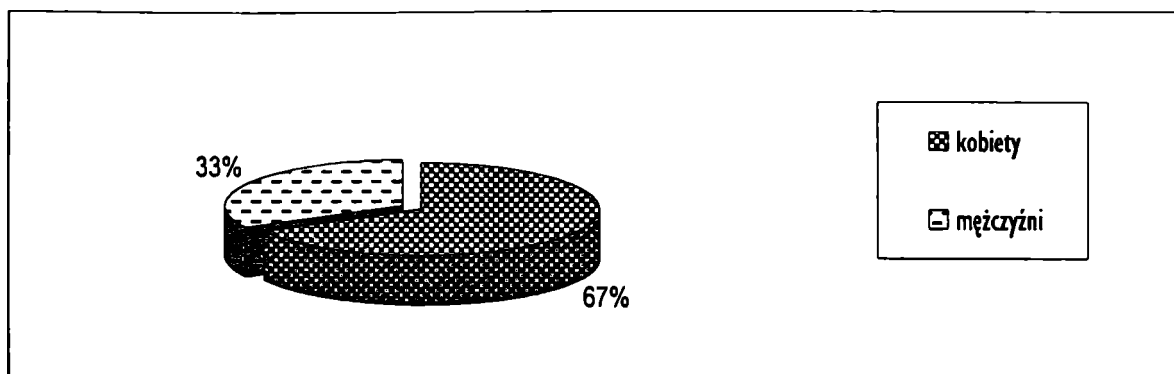
Poniższe wykresy zawierają podstawowe dane demograficzne dotyczące respondentów. Wykres 1. przedstawia wiek badanych i pozwala stwierdzić, że najliczniejsze są wśród nich grupy osób mające 18 (23%), 19 (14%), 20 (17%) i 21 lat (19%). Łącznie stanowią oni 73%. Wiek pozostałych osób oscyluje w granicach 22–25 lat. Na wykresie 2. można zauważyć, że kobiet jest dwa razy więcej niż mężczyzn. Wykres 3. wskazuje, że w większości są to młodzi uczyący się, z czego 48% to uczniowie szkół ponadpodstawowych, a 45% to studenci. Pozostali badani to osoby pracujące (5%) i bezrobotni (2%).

Wykres 1. Wiek respondentów

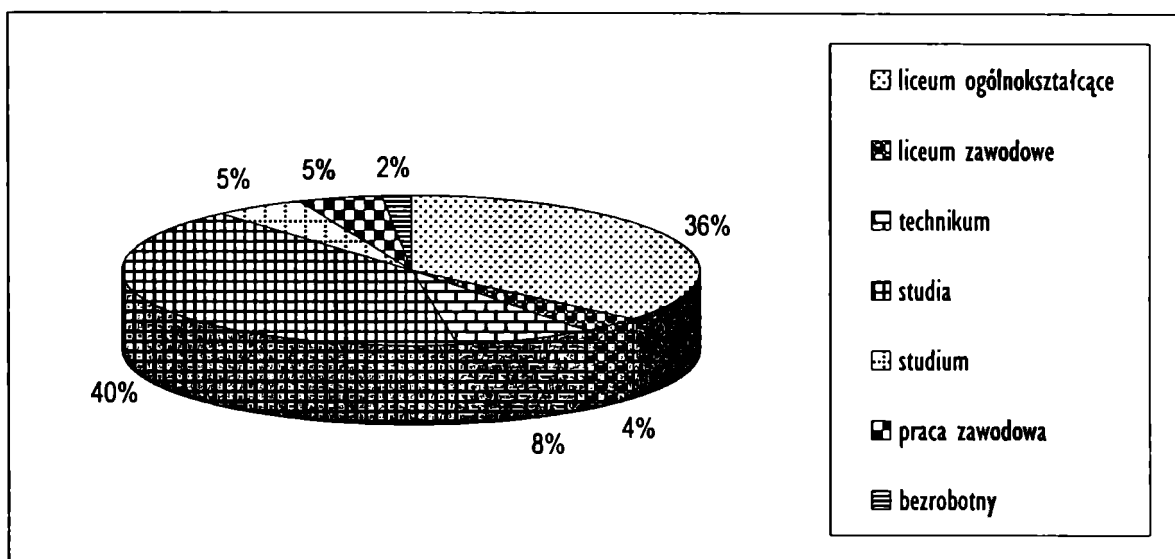


<sup>6</sup> Por. *Psychologia rozwoju człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, t. 2, Warszawa 2001, s. 202–229; *Psychologiczne portrety człowieka*, red. A. I. Brzezińska, Gdańsk 2005, s. 423–502.

Wykres 2. Płeć respondentów



Wykres 3. Wykształcenie/zawód respondentów



Osoby badane należą do Kościoła rzymskokatolickiego i są zrzeszone w Ruchu Światło-Życie na terenie Krakowa.

W okresie wczesnej dorosłości kształtuje się religijność autentyczna, czyli wypływająca z osobistych przekonań. Następuje jej aktualizacja, a więc dostosowanie do sytuacji życia oraz wzrasta jej praktyczna rola w rozwiązywaniu konkretnych problemów. Młodzi ludzie budują spójny światopogląd religijny, a próbując sprostać wymaganiom etycznym w zderzeniu z realnym życiem, stają się bardziej nonkonformistyczni. Z drugiej strony ten etap życia naznaczony jest odejściami religijnymi oraz osłabieniem religijnych praktyk<sup>7</sup> W tym kontekście zrozumiałe jest, że przynależność do ruchu religijnego o charakterze formacyjnym stanowi ważny czynnik wspomagający rozwój religijny młodych. Ruch Światło-Życie jest zakorzeniony w parafiach i posiada strukturę ponadparafialną, co stwarza możliwość względnie stabilnej formacji religijnej.

<sup>7</sup> Por. *Psychologia dla teologów*, s. 293–294; *Podstawowe zagadnienia...*, s. 137–139.

Formacja ta jest oparta na przygotowanym programie i posiada określone etapy, a zmierza do pogłębienia religijności w oparciu o osobisty kontakt z Bogiem. Dlatego dużą wagę w czasie trwania formacji w Ruchu Światło-Życie przywiązuje się do wdrożenia młodych ludzi w praktykę modlitwy indywidualnej. Formą tej modlitwy właściwą dla tego ruchu jest praktyka zwana „Namiotem Spotkania” Opiera się ona na umiejętności prowadzenia dialogu z Bogiem<sup>8</sup>

Przedstawione teraz zostaną cechy respondentów związane z ich przynależnością do Ruchu Światło-Życie. Ruch ten zrzesza młodych ludzi w grupach parafialnych, które dzielą się na mniejsze grupy. Stąd też wynika różnicowanie przynależących do niego osób ze względu na pełnioną w grupie funkcję na liderów małych grup (animatorów) oraz uczestników. W badanej próbie 2/3 stanowią animatorzy. Wskazuje to na fakt, że starsi wiekiem w grupach parafialnych w większości pełnią funkcję liderów. Osoby te są zasadniczo lepiej uformowane religijnie niż uczestnicy oraz bardziej zaangażowane z racji pełnionych zadań. Kolejną cechą badanych związaną z przynależnością do Ruchu Światło-Życie jest liczba przebytych lat formacji. Średnia dla całej grupy respondentów wynosi 6,4 lata, co stanowi stosunkowo długi okres czasu. Jeśli dodatkowo zostanie wzięty pod uwagę fakt, że częstotliwość spotkań formacyjnych wynosi jeden raz na tydzień, można mówić o dużej intensywności formacji religijnej, jakiej poddani zostali respondenci. Warto zwrócić uwagę na to, że 85% badanych to osoby posiadające staż formacyjny od 3 do 10 lat. Etapy formacji w Ruchu Światło-Życie wyznaczane są przez 15-dniowe rekolekcje wakacyjne. Najważniejszą częścią całego okresu formacji są rekolekcje I° i II° ONŻ oraz następujące po nich spotkania w ciągu roku. W tym czasie uczestnicy zostają przygotowani do podjęcia odpowiedzialności za osobisty kontakt z Bogiem poprzez stosowanie w praktyce podstawowych zasad życia religijnego przyjętych przez Ruch Światło-Życie, a w tym zasady dotyczącej modlitwy indywidualnej. Zdecydowana większość respondentów uczestniczyła we wspomnianych rekolekcjach. Należy oczekiwać, że osoby te będą charakteryzować się ożywioną i pogłębioną wiarą, a w odniesieniu do mo-

<sup>8</sup> Wydarzeniem kulminacyjnym, które rozpoczyna okres formacji podstawowej w Ruchu Światło-Życie, jest udział w obrzędzie „przyjęcia Jezusa jako Pana i Zbawiciela”, po którym następuje przygotowanie do przyjęcia zasad życia religijnego zwanych „Drogowskazami Nowego Człowieka” Zasada dotycząca modlitwy zawiera stwierdzenie, że „modlitwa jest oddechem Nowego Życia” i zobowiązuje do praktyki „Namiotu Spotkania” Modlitwa ta nie posiada ściśle określonej formy. Praktykowanie jej polega na tym, aby codziennie poświęcić czas na spotkanie z Bogiem w miejscu odosobnionym. Celem jest trwanie w obecności Boga i wsłuchanie się w Jego głos. Nauce tej modlitewnej praktyki towarzyszy zachęta, aby przeżywać ją w świątyni przed tabernakulum i wykorzystać w czasie jej trwania słowa Pisma Świętego. Por. F. Blachnicki, *Namiot Spotkania*, Krościenko 2000, s. 7–12.

dlitewnego dialogu z Bogiem wykazywać zarówno zrozumienie jego potrzeby, jak i wytrwałość w jego praktykowaniu. Zaprezentowane powyżej informacje dowodzą, że dobrani w celach badawczych respondenci stanowili odpowiednią grupę do przeprowadzenia badań dotyczących związku między modlitwą a lękiem.

W badaniach zastosowano *Arkusz Samopoznania* stanowiący część *Szesnastoczynnikowego Kwestionariusza Osobowości* (16PF) R. B. Cattella oraz *Kwestionariusz Moja Modlitwa* (KMM) i *Skalę Postaw Wobec Modlitwy* (SPWM) skonstruowane w Katedrze Psychologii Religii Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie. Aktualnie przedstawiona zostanie część wyników badań, jakie uzyskano za pomocą 16PF i KMM. R. B. Cattell opierając się na badaniach empirycznych z zastosowaniem analizy czynnikowej, stworzył złożoną teorię, dotyczącą osobowości i funkcjonowania człowieka, której elementami strukturalnymi są cechy, czyli pewnego rodzaju stałe predyspozycje oraz stany, role i nastawienia, które charakteryzuje większy stopień zmienności<sup>9</sup> 16PF jako narzędzie pomiaru osobowości pozwala także na ustalenie poziomu nasilenia bliżej nieokreślonego niepokoju (lęku) ogólnego. W swoich badaniach nad lękiem R. B. Cattell wyszczególnił różne reakcje lękowe, m.in. poczucie osamotnienia i ucieczki, przeżywanie ciągłych zmartwień, poczucie przygnębienia, bezpodstawne lęki, brak zaufania do siebie, rozproszenie uwagi, napięcie, zmienność nastrojów, ambiwalentne uczucia, zmęczenie<sup>10</sup> Użycie KMM umożliwia uzyskanie treści związanych z podstawowymi wymiarami modlitwy indywidualnej. Wybrane dla obecnej prezentacji wymiary modlitwy to: motywacja, funkcja, rozumienie, formy, „Namiot Spotkania”, modlitwa prośby, okoliczności oraz klimat uczuciowy. Przeprowadzona analiza polega na porównaniu tych wymiarów modlitwy u osób zróżnicowanych ze względu na poziom niepokoju. Zestawienie podstawowych cech modlitwy dwóch grup osób z wysokim i niskim poziomem niepokoju pozwoli ukazać związek pomiędzy lękiem a modlitwą. W celu potwierdzenia istnienia istotnych różnic w praktyce modlitwy indywidualnej tych dwóch grup osób zastosowano narzędzie statystyczne, jakim jest test  $\chi^2$

#### MOTYWACJA, FUNKCJA I ROZUMIENIE MODLITWY

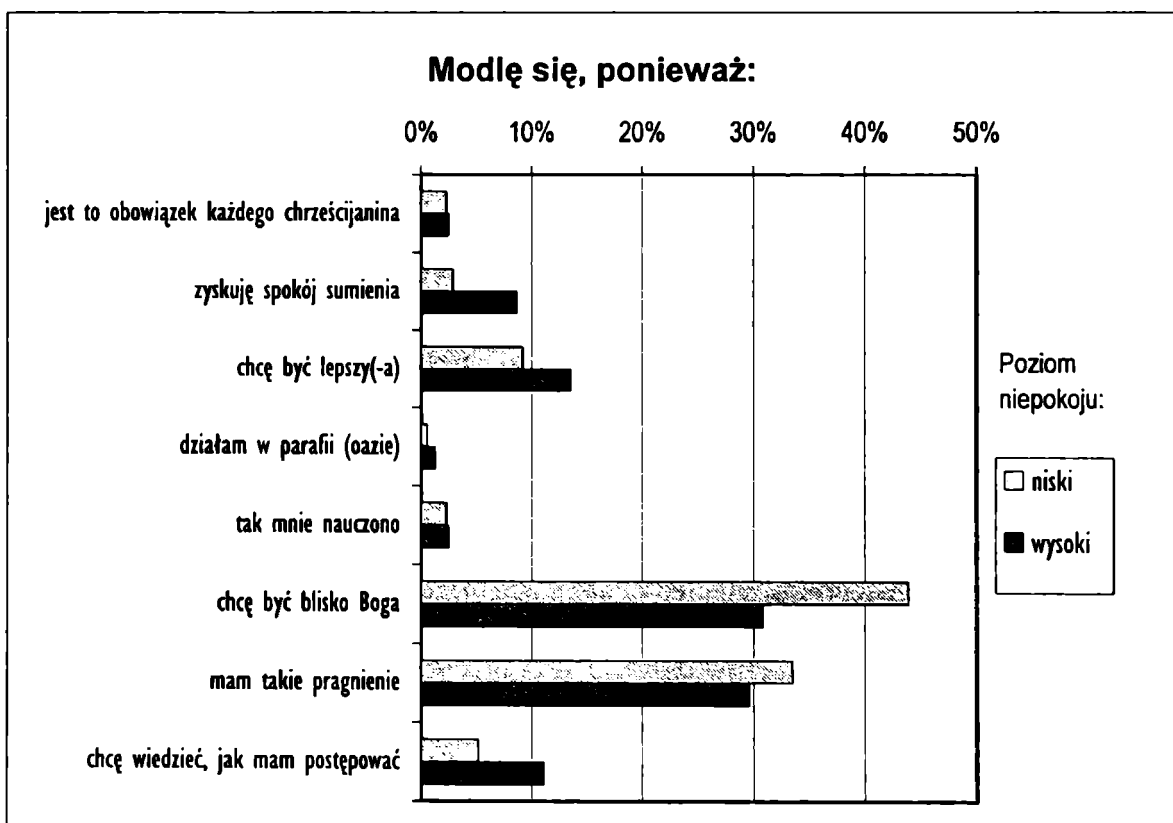
W analizie modlitewnej aktywności człowieka trudno jest oddzielić motyw, funkcje i koncepcję modlitwy. Elementy te wzajemnie się przenikają i oddziałują na siebie. Wyodrębnienie tych ważnych wymia-

<sup>9</sup> Por. L. A. Pervin, O. P. John, *Osobowość. Teoria i badania*, Kraków 2002, s. 250–263; C. S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Warszawa 2001, s. 480–513.

<sup>10</sup> Por. S. Siek, *Osobowość*, Warszawa 1982, s. 461–465, 659–660.

rów modlitwy pozwala określić zasadniczy kształt modlitewnej relacji człowieka z Bogiem. Motywy nadają działaniu człowieka kierunek i dynamikę. Odpowiadając na pytanie o motywację modlitwy, osoby z niskim, jak i z wysokim poziomem niepokoju wskazały z jednej strony na zamiar bliskiego kontaktu z Bogiem, a z drugiej na bliżej nieokreślone pragnienie modlitwy, co pozwala przyjąć, że młodzi ludzie nie zawsze jasno precyzują motywację modlitewnej relacji z Bogiem. Istotna różnica ( $\alpha = 0,05$ ) pomiędzy osobami zróżnicowanymi ze względu na poziom niepokoju dotyczy motywu modlitwy, jakim jest zamiar nawiązania bliskiego kontaktu z Bogiem. Osoby, u których niepokój jest nasilony, zdecydowanie rzadziej kierują się takim motywem. Wyniki przedstawia wykres 4.

Wykres 4. Motywacja modlitwy



Psychologia religii podkreśla pozytywny wpływ modlitwy na psychikę człowieka. Różnorodne funkcje modlitwy odnoszą się do wielu sfer życia ludzkiego, co wydaje się mieć duże znaczenie dla ludzi młodych wkraczających w dorosłość. Skutki modlitewnej aktywności mogą wzmocnić przekonanie o wartości modlitwy u tych, którzy ją praktykują, pozwalając im wyraźniej dostrzec jej potrzebę i sens<sup>11</sup> Wykres 5. pokazuje, że dla osób z niskim poziomem niepokoju najważniejszą funkcją

<sup>11</sup> Por. *Psychologia dla teologów*, s. 285.

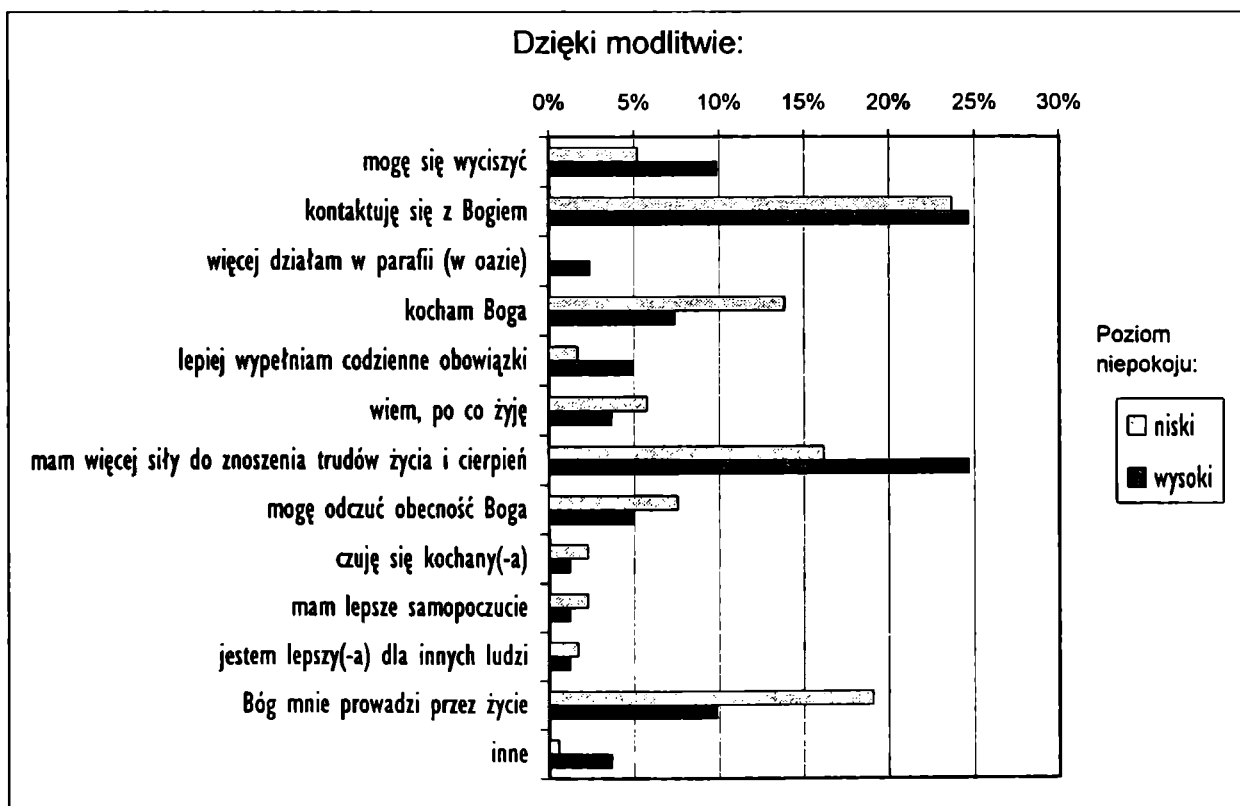
modlitwy jest możliwość nawiązania kontaktu z Bogiem. W dalszej kolejności badani z tej grupy wskazali na rolę przewodnika, jaką dzięki modlitwie Bóg spełnia wobec nich, a także na wsparcie, jakie otrzymują w sytuacjach trudnych i cierpieniu. Pewne znaczenie dla nich miało także to, że modlitwa wzmacnia ich miłość do Boga. Osoby z wysokim poziomem niepokoju również uznały za ważne, że modlitwa pozwala nawiązać kontakt z Bogiem, ale zdecydowanie częściej niż osoby z niskim poziomem niepokoju akcentowały możliwość uzyskania za pomocą modlitwy wsparcia w życiowych przeciwnościach.

Wypowiedzi respondentów<sup>12</sup> wskazują na różne skutki modlitwy:

Pozwala mi się wydobyć z mgły, której wszędzie pełno, zobaczyć pewne rzeczy, odkrywać na nowo, że Bóg mnie kocha, że kochają mnie inni ludzie i wzbudza we mnie chęć miłości i służby. Pozwala cieszyć się z tego, co się ma, a nie wiecznie pragnąć więcej i więcej [...]. (mężczyzna, l. 19)

Modlitwa mnie umacnia. Po spotkaniu z Bogiem wiem, że nie jestem sama, wtedy wszystko, co trudne staje się łatwiejsze, a to, co szare nabiera barw. Tylko Bogu mogę powierzyć wszystkie moje sprawy, a gdy już to uczynię, czuję się bezpiecznie. Czuję, że nie jestem sama, (kobieta, l. 20)

Wykres 5. Funkcja modlitwy

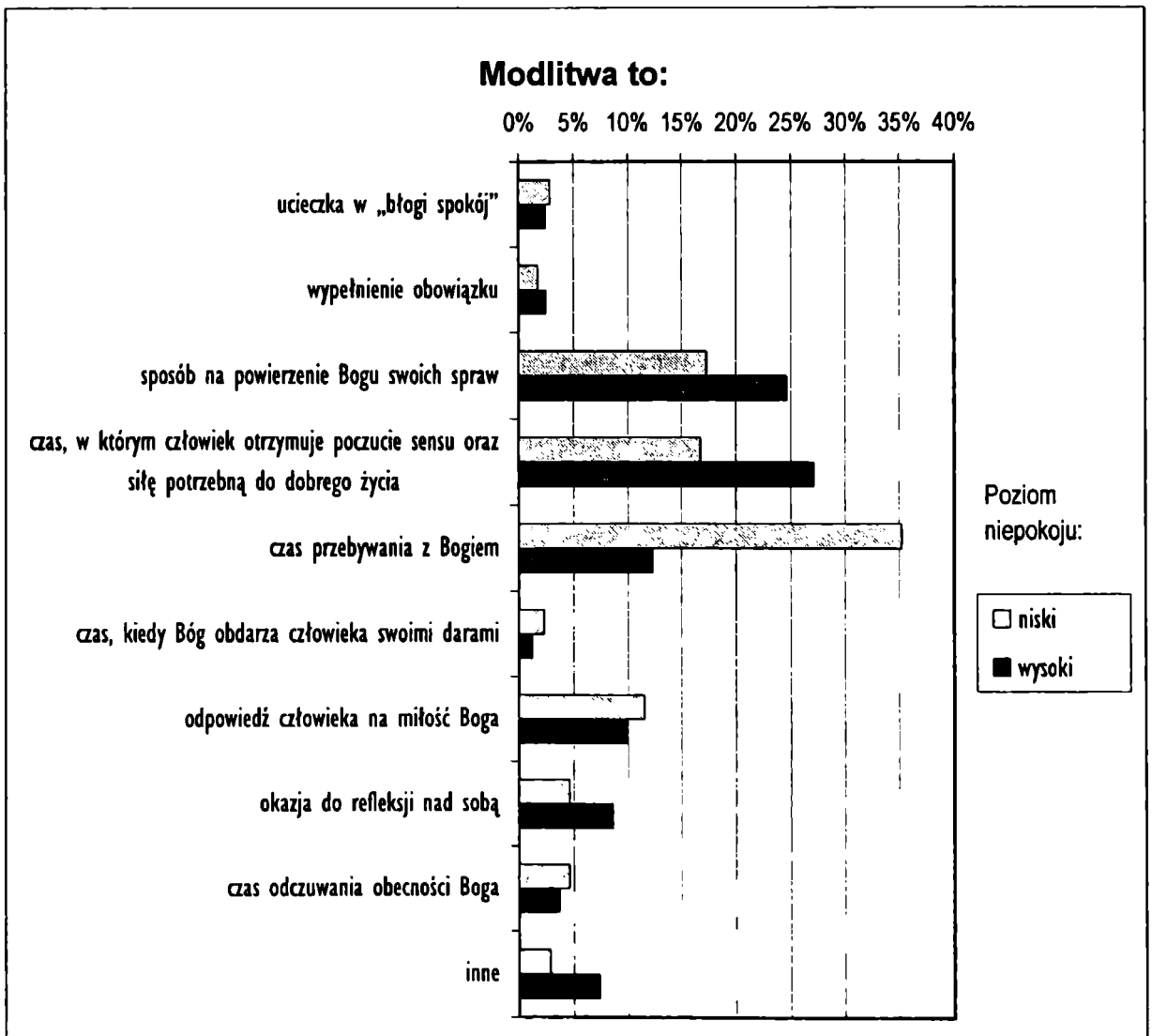


<sup>12</sup> Cytowane wypowiedzi respondentów zaczerpnięto z udzielonych przez nich odpowiedzi na pytanie otwarte dołączone do KMM, dotyczące szczególnych doświadczeń związanych z modlitwą oraz wydarzenia, które miało wpływ na życie modlitwne.

Koncepcja modlitwy może być efektem świadomej refleksji wspomagananej przez formację religijną badanych lub też może wpływać bezpośrednio z ich doświadczeń modlitewnych, a tym samym będzie ona posiadać związek z motywacją i funkcją modlitwy. Sposób rozumienia modlitwy wskazuje na rolę, jaką odgrywa ona w życiu młodych. Postrzeganie modlitwy ma także wpływ na sposób jej praktykowania. Badani kojarzą modlitwę z nawiązywaniem wzajemnej więzi z Bogiem, a także upatrują w niej relację, która stanowi źródło wsparcia życiowego.

W tym względzie pomiędzy osobami z wyodrębnionych grup zachodzą istotne różnice ( $\alpha = 0,01$ ). Osoby z wysokim poziomem niepokoju definiują modlitwę znacznie częściej poprzez jej funkcję wspierającą, a osoby z niskim poziomem niepokoju przede wszystkim dostrzegają w modlitwie okazję do spotkania z Bogiem.

Wykres 6. Definicja modlitwy

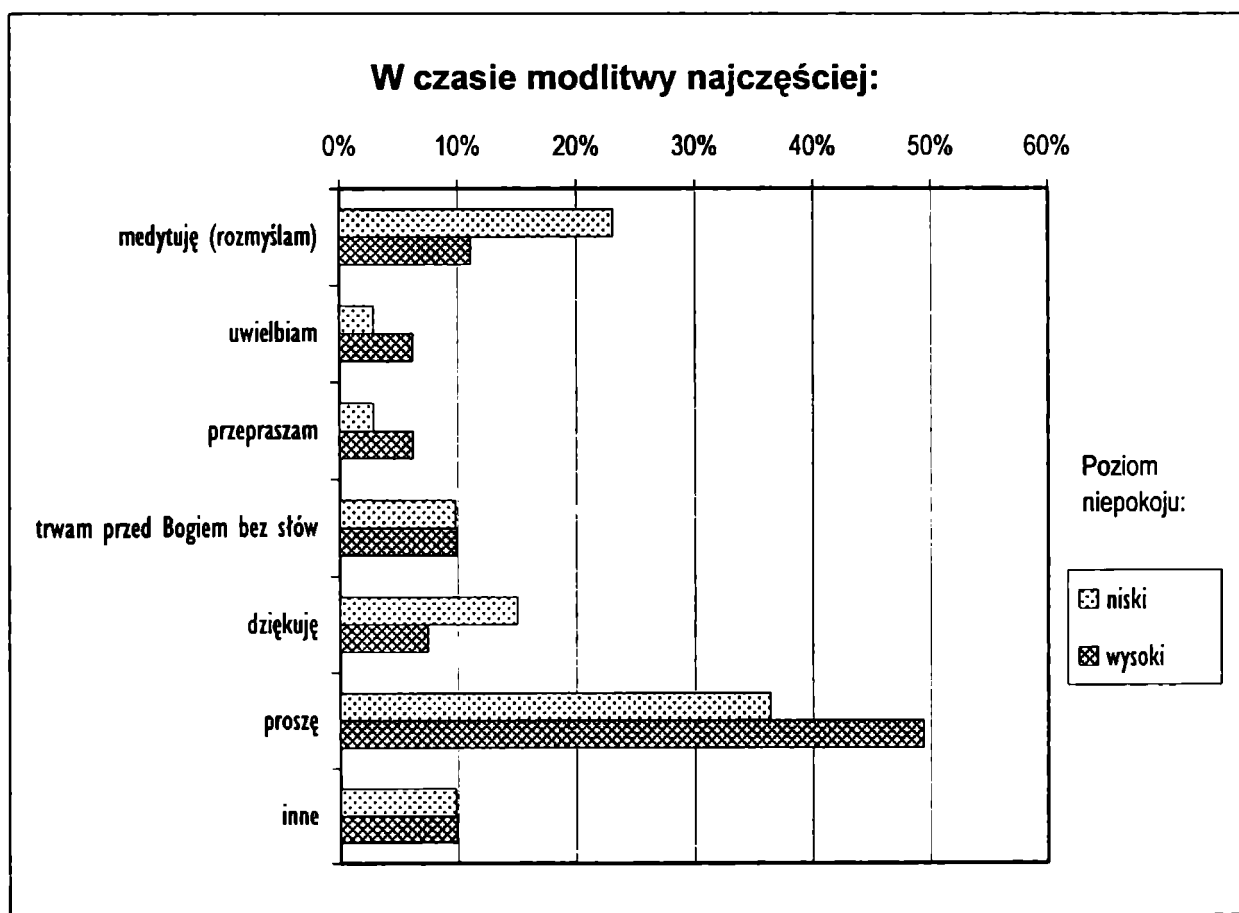




## FORMA MODLITWY, „NAMIOT SPOTKANIA” I MODLITWA PROŚBY

Analiza formy, jaką przybiera każda modlitwa, pozwala określić sposób odniesienia człowieka do Adresata modlitwy, a także wskazuje rolę, jaką spełnia On wobec modlącego się człowieka. Najczęściej stosowaną przez badanych formą modlitwy jest prośba. Wyraża ona zależność wobec Boga i rodzi się z poczucia braku i lęku. Proszący skupia swoją uwagę na własnych potrzebach i patrzy na Boga poprzez ich pryzmat. Jednak skutek prośby uzależnia on od woli Istoty wyższej<sup>13</sup> Osoby z wysokim nasileniem niepokoju przywiązują do tej formy modlitwy większą wagę niż osoby z niskim nasileniem niepokoju. Dla tych ostatnich pewne znaczenie poza prośbą ma także medytacja (rozumiana tutaj szeroko jako rozmyślanie modlitewne) oraz dziękczynienie. Różnica w wyborze form modlitwy jest istotna ( $\alpha = 0,05$ ). Odpowiedzi badanych prezentuje wykres 7.

Wykres 7. Formy modlitwy



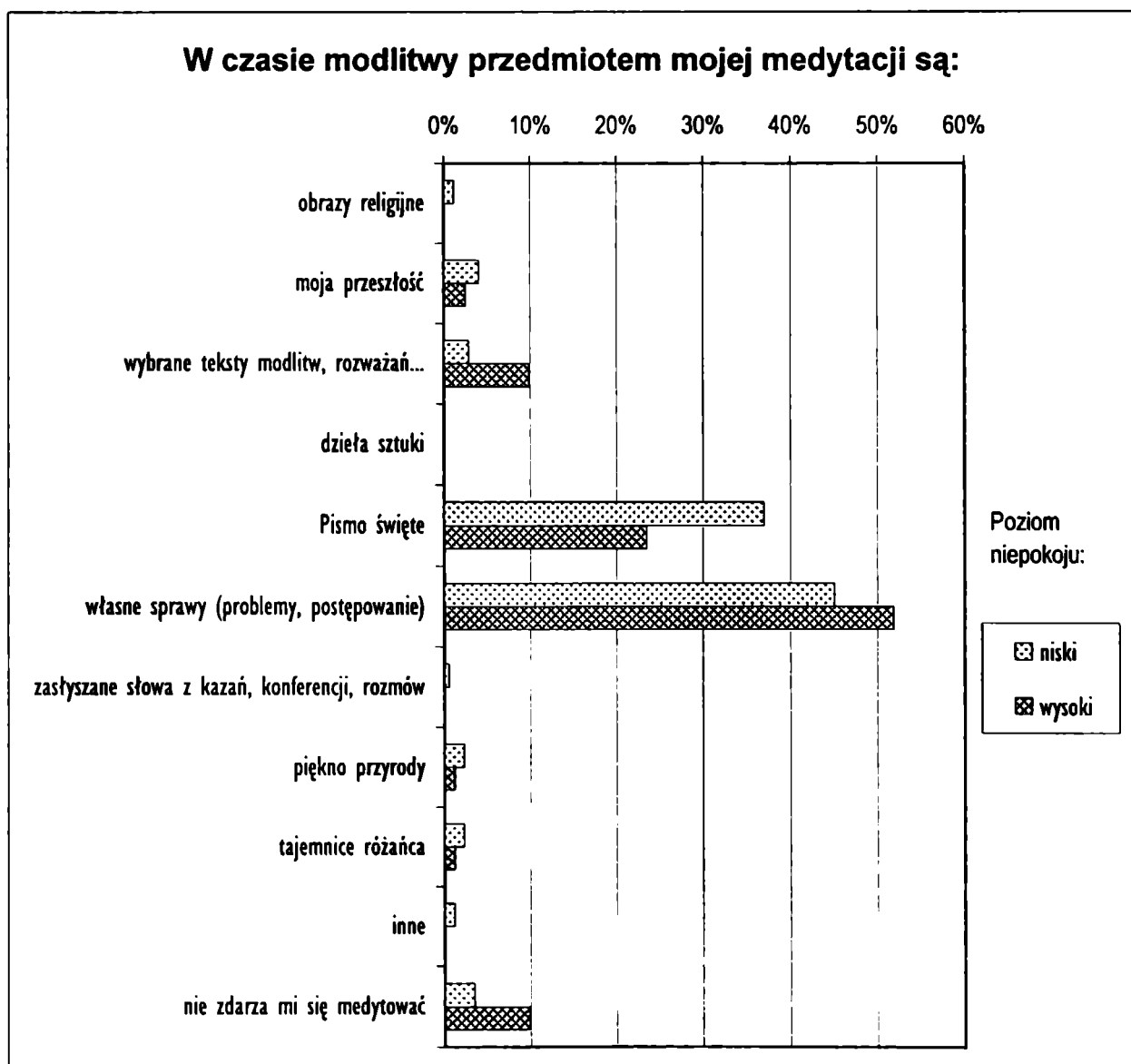
<sup>13</sup> Dzięki temu modlitwa prośby stanowi niemagiczny sposób kontroli w odróżnieniu od magii, gdzie skutek jest osiągany niemal automatycznie za pomocą określonych środków. Por. B. Grom, *Psychologia religii*, Kraków 2009, s. 92–96.

Niewielka część osób traktuje modlitwę przede wszystkim jako okazję do medytacji. Należy w tym miejscu odnotować wniosek, jaki wynika z odpowiedzi respondentów na pytanie o przedmiot medytacji zamieszczonych na wykresie 8. W zdecydowanej większości badani stosują tę formę modlitwy, a preferowane przedmioty rozmyślań to własne sprawy i Pismo Święte.

Posługiwanie się przez respondentów w czasie medytacji Pismem Świętym jest związane z odmiennymi doświadczeniami, np:

Wiele razy zdarzyło się, że Bóg przemówił do mnie bardzo konkretnie i adekwatnie do sytuacji przez słowa Pisma świętego. Było to niesamowite przeżycie, dające świadomość, że On nad wszystkim czuwa, że nie jestem zdana tylko na siebie. (kobieta, l. 23)

Wykres 8. Przedmiot medytacji

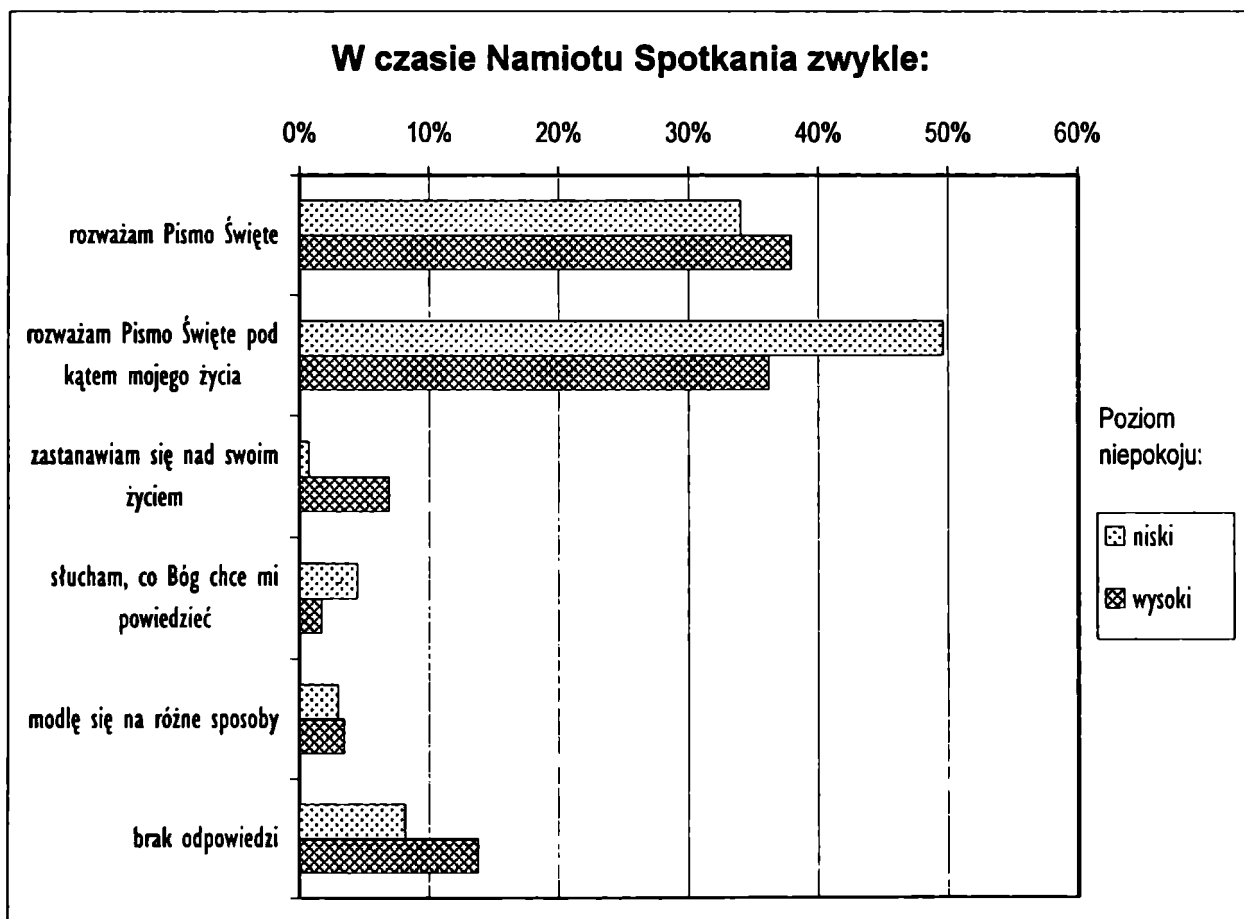


Zachodzi duże podobieństwo pomiędzy odpowiedziami badanych na pytanie o przedmiot medytacji a odpowiedziami na pytanie o sposób praktykowania „Namiotu Spotkania”. Wynika z nich, że „Namiot Spotkania” stanowi pewien rodzaj modlitewnej medytacji, w czasie której zdecydowana większość respondentów praktykujących tę zalecaną w Ruchu Światło-Życie formę modlitwy posługuje się tekstem Pisma Świętego. Prawie połowa tych osób zaznaczyła ponadto, że łączy rozważanie słów Biblii z refleksją nad własnym życiem. Wykres 9 prezentuje odpowiedzi badanych. Oto niektóre z nich:

Bardzo lubię tę formę modlitwy, jaką jest Namiot Spotkania, bo daje mi ona konkretne odpowiedzi, wskazówki, rady. (kobieta, l. 19)

Czytam tekst Pisma Św., potem ten tekst rozważam i staram się przeczytane słowa odnieść do własnego życia – czy postępuję zgodnie z przeczytanymi słowami, czy też nie. (mężczyzna, l. 22)

Wykres 9. Treść praktyki Namiotu Spotkania



Istotnym celem tej modlitewnej praktyki, na który wskazuje już sama jej nazwa, jest spotkanie. Koniecznym warunkiem każdego prawdziwego spotkania jest dialog. Odpowiedzi badanych potwierdzają, że prakty-

kowanie „Namiotu Spotkania” przyczynia się do kształtowania u nich postawy umożliwiającej zaistnienie w czasie modlitwy dialogu z Bogiem. Mając na uwadze fakt, że najczęściej wybraną przez badanych formą modlitwy była prośba, należy stwierdzić, że formacja modlitewna w Ruchu Światło-Życie wprowadza jakościową zmianę, wskazując na potrzebę obustronnego przekazu w trakcie modlitwy, a nie tylko prowadzenia modlitewnego monologu.

Respondenci potwierdzali zasadniczą rolę, jaką odegrała formacja oazowa w kształtowaniu ich modlitewnej relacji z Bogiem:

Do momentu poznania Namiotu Spotkania modliłem się przede wszystkim tekstami-regułkami. Poprzez doświadczenie Namiotu Spotkania zrozumiałem, że moja modlitwa to tak naprawdę rozmowa z Bogiem. Zacząłem od tego momentu odczuwać bliskość Boga podczas mojej modlitwy. Doświadczyłem, że Bóg przez konkretne teksty Pisma Św. mówi do mnie. (mężczyzna, l. 22)

To oaza nauczyła mnie modlić się. Gdyby nie oaza, nie byłoby żadnej modlitwy. Zanim przyszedłem do oazy nie miałam nic wspólnego z Kościołem, nie było ani modlitwy, ani Mszy (nawet w niedziele), ani nawet pragnienia, aby to zmienić. (kobieta, l. 21)

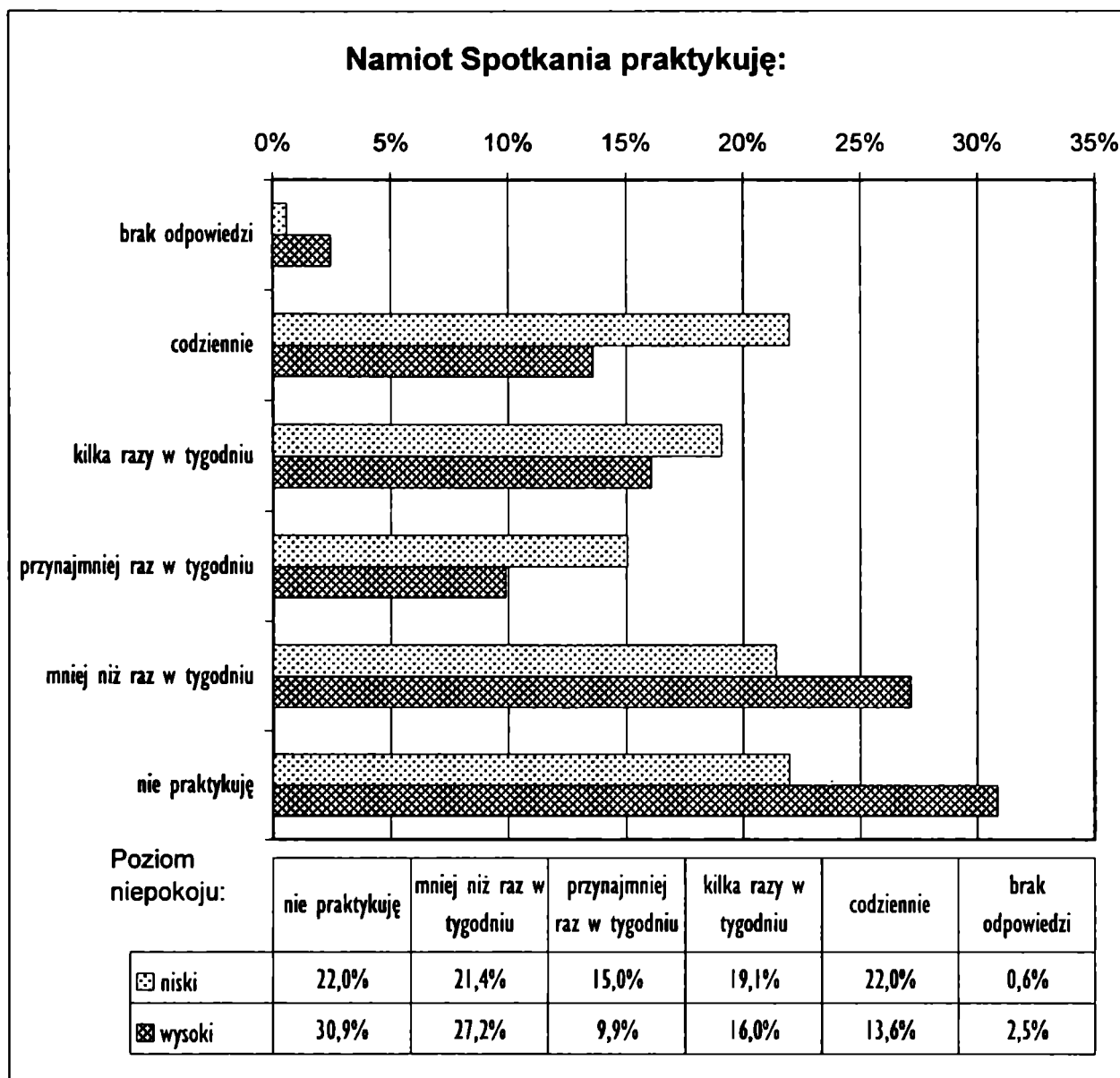
Wymaganie praktykowania „Namiotu Spotkania” jako modlitwy codziennej stanowi duże wyzwanie dla młodych ludzi. Analiza częstotliwości praktyki „Namiotu Spotkania” prowadzi do następujących konkluzji. U osób z niskim poziomem niepokoju występuje pewna symetria jak chodzi o liczbę osób praktykujących w sposób intensywny (kilka razy w tygodniu lub codziennie) oraz zaniedbujących (mniej niż raz w tygodniu lub niepraktykujący) tę formę modlitwy. U osób z wysokim poziomem niepokoju liczba osób zaniedbujących jest wyraźnie większa niż osób praktykujących intensywnie. Intensywność prowadzenia dialogu z Bogiem decyduje o prawidłowości odniesienia do Boga. Dlatego można stwierdzić, że w grupie badanych z wysokim poziomem niepokoju jest więcej osób posiadających nieprawidłowe modlitewne odniesienie do Boga. Dokładne dane zawiera wykres 10.

Respondenci wskazywali na różne trudności związane z praktykowaniem Namiotu Spotkania:

Nie praktykuję, ponieważ mam z tym duży problem i brak warunków do jego przeprowadzenia, a na koniec chęci. (kobieta, l. 23)

Kiedyś praktykowałam codziennie Namiot Spotkania. Starłam się odczytać z Pisma Świętego, co Bóg chciał mi powiedzieć. To bardzo trudne. Rozmowa z Bogiem to najtrudniejsze zadanie stawiane przed człowiekiem. Nadal tego nie umiem. Żałuję, bo podążanie za Bożym głosem jest chyba łatwiejsze, a na pewno daje więcej radości. Zrezygnowałam z Namiotu po moim kolejnym „dołku” psychicznym. Nie wiem, czy kiedyś do niego wrócę. (kobieta, l. 18)

Wykres 10. Częstotliwość praktyki Namiotu Spotkania

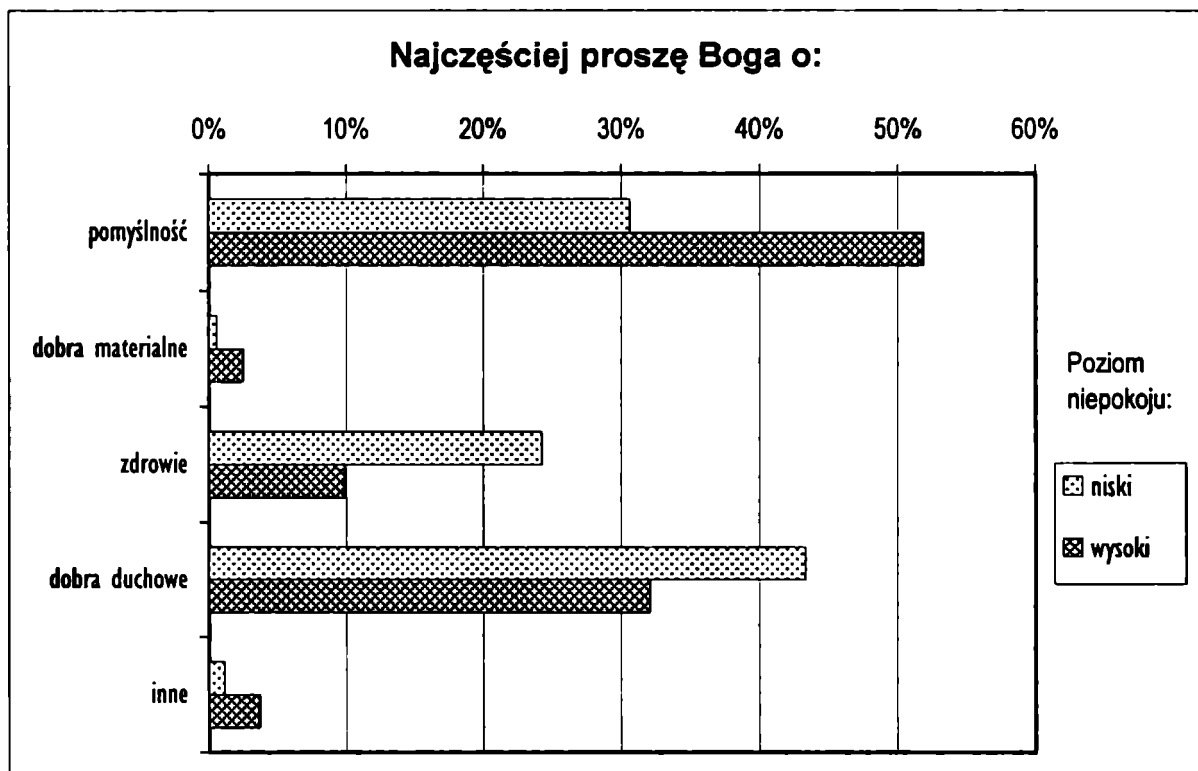


Najczęściej stosowaną przez respondentów formą modlitwy jest prośba. Analiza modlitwy prośby wymaga zwrócenia uwagi na jej aspekt treściowy<sup>14</sup>. Prośby, jakie ludzie kierują do Boga, zawsze dotyczą konkretnych przedmiotów, które posiadają określoną wartość. Wartość przedmiotów prośby stanowi podstawę dla zróżnicowania tej bardzo powszechnej formy modlitwy. W pytaniu, jakie postawiono respondentom, przedmioty prośby zostały ujęte w ogólne kategorie: dobra materialne, zdrowie, pomyślność i dobra duchowe. Pomiędzy odpowiedziami

<sup>14</sup> Uwzględnienie aspektu treściowego jest konieczne dla właściwej oceny i typologizacji modlitwy. Podział form modlitwy na skoncentrowane na Bogu oraz na skoncentrowane na modlącej się osobie bez analizy treści jest nieadekwatny. Por. takie ujęcie [w:] *Podstawowe zagadnienia...*, s. 358–361.

osób zróżnicowanych ze względu na poziom nasilenia niepokoju występuje bardzo istotna różnica ( $\alpha = 0,01$ ). Osoby z wysokim poziomem niepokoju zdecydowanie częściej proszą Boga o pomyślność niż osoby z niskim poziomem niepokoju. Odwrotna sytuacja zachodzi w przypadku dóbr duchowych. Odpowiedzi przedstawiono na wykresie 11.

Wykres 11. Przedmiot próśby



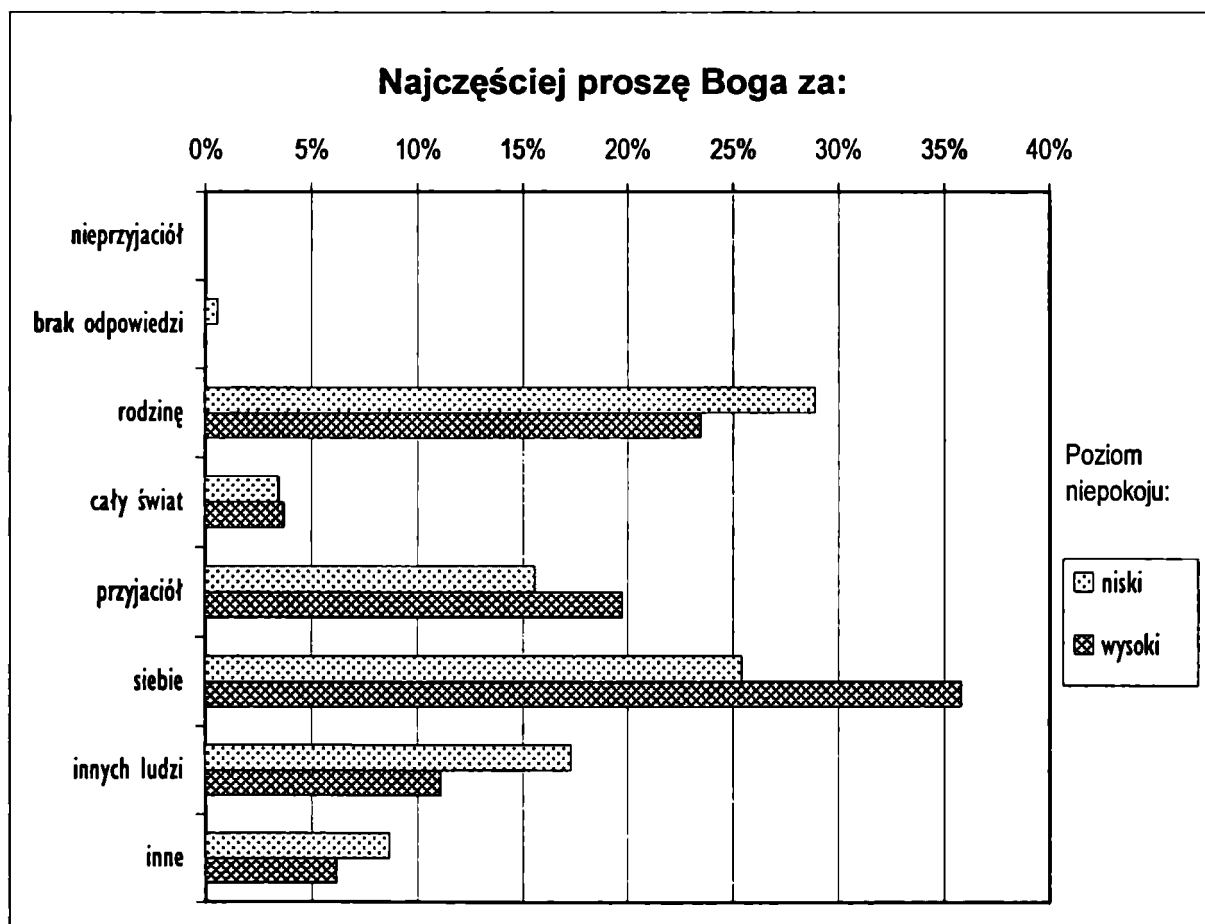
Występowanie odmiennych przedmiotów próśby w dwóch wyodrębnionych grupach badanych może wskazywać na to, że istnieją znaczne różnice w hierarchii wartości pomiędzy tymi grupami. Potwierdzenie takiego przypuszczenia wymagałoby jednak przeprowadzenia dodatkowych badań.

W modlitwie próśby człowiek skupia się na własnych potrzebach. Jednak może on w prośbach kierowanych do Boga uwzględnić także inne osoby oraz ich potrzeby. Modlitwa próśby staje się wtedy modlitwą wstawienniczą. Podstawą dla tego rodzaju modlitwy jest empatia<sup>15</sup> Wysszczególnione w pytaniu postawionym respondentom różne kręgi osób objęte modlitwą wstawienniczą można podzielić według klucza: modlitwa za innych i modlitwa za siebie. Badani zdecydowanie częściej modlą się za innych niż za siebie. Proporcje pomiędzy odpowiedziami wskazującymi na modlitwę wstawienniczą oraz modlitwę we własnych

<sup>15</sup> Por. *Psychologia dla teologów*, s. 308.

intencjach w obydwu grupach wyodrębnionych ze względu na poziom niepokoju są podobne. Szczegółowa analiza pozwala jednak zauważyć tutaj pewne różnice. Osoby z niskim poziomem niepokoju najczęściej pamiętają w modlitwie o rodzinie. Rzadziej modlą się za innych ludzi i przyjaciół. Prośba osób z wysokim poziomem niepokoju także w pierwszym rzędzie obejmuje członków rodziny, ale osoby te częściej niż osoby z niskim poziomem niepokoju kierują do Boga modlitwy za przyjaciół. Kolejna różnica dotyczy modlitwy za siebie. Porównanie odpowiedzi w obydwu grupach pozwala zauważyć, że osoby z wysokim poziomem niepokoju znacznie częściej przedstawiają w czasie modlitwy Bogu swoje sprawy niż osoby z niskim poziomem niepokoju, co oznacza, że są bardziej skupione na sobie i własnych potrzebach. Wykres 12 prezentuje odpowiedzi badanych.

Wykres 12. Kręgi osób objęte modlitwą wstawienniczą

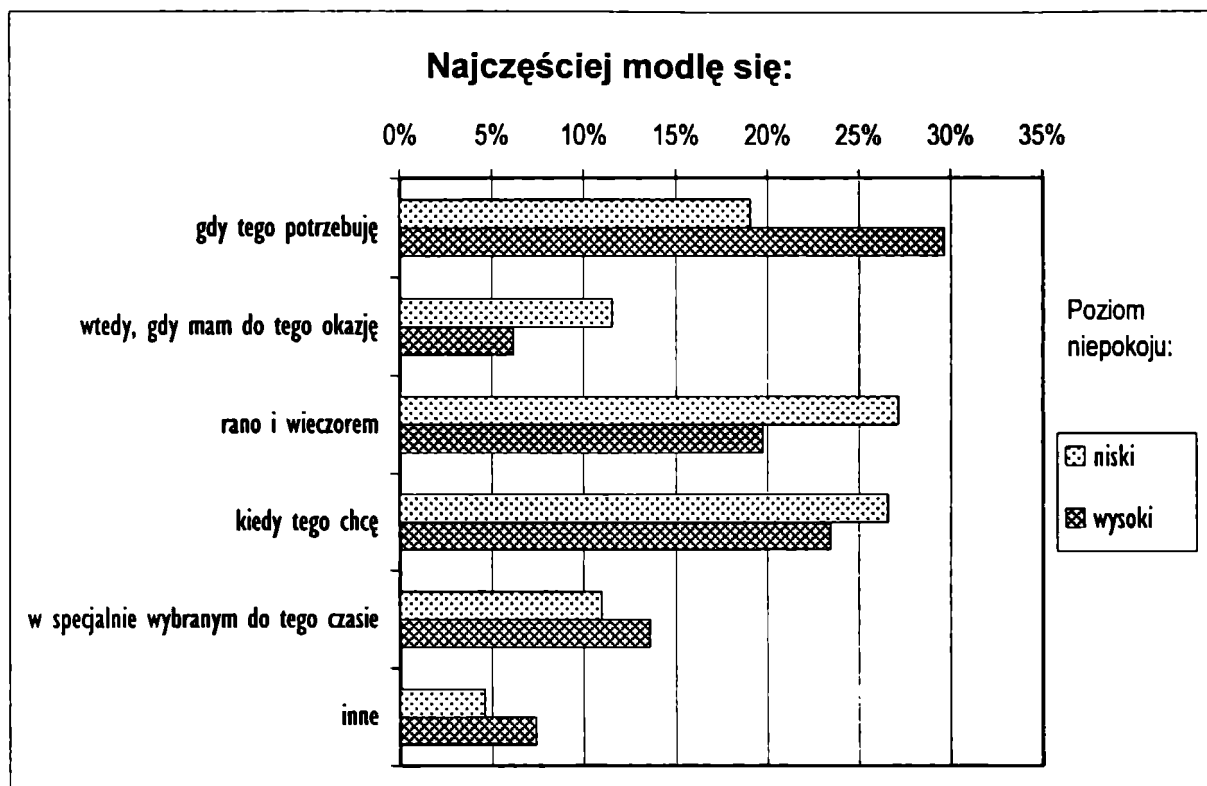


### OKOLICZNOŚCI MODLITWY

W badaniach zwrócono uwagę na okoliczności, czyli pewien rzeczywisty kontekst, w którym odbywa się modlitewne spotkanie człowieka z Bogiem. Ważnym wyznacznikiem podejścia do modlitwy jest

czas jej praktykowania. Dominujący kontekst czasowy określa rzeczywiste znaczenie nadawane modlitwie przez człowieka. Wykres 13. pokazuje, że w przypadku respondentów porę modlitwy wyznacza zazwyczaj potrzeba, swobodna decyzja lub jest ona praktykowana na rozpoczęcie dnia i na jego zakończenie.

Wykres 13. Czas modlitwy



Różnica pomiędzy grupami badanych dotyczy sytuacji, kiedy modlitwa jest uzależniona od potrzeby. W przypadku osób z wysokim poziomem niepokoju ten czynnik warunkujący pojawienie się modlitwy posiada większe znaczenie niż u osób z niskim poziomem niepokoju.

Wypowiedzi badanych sygnalizują problem, jaki stanowi dla nich praktykowanie modlitwy w realiach codzienności:

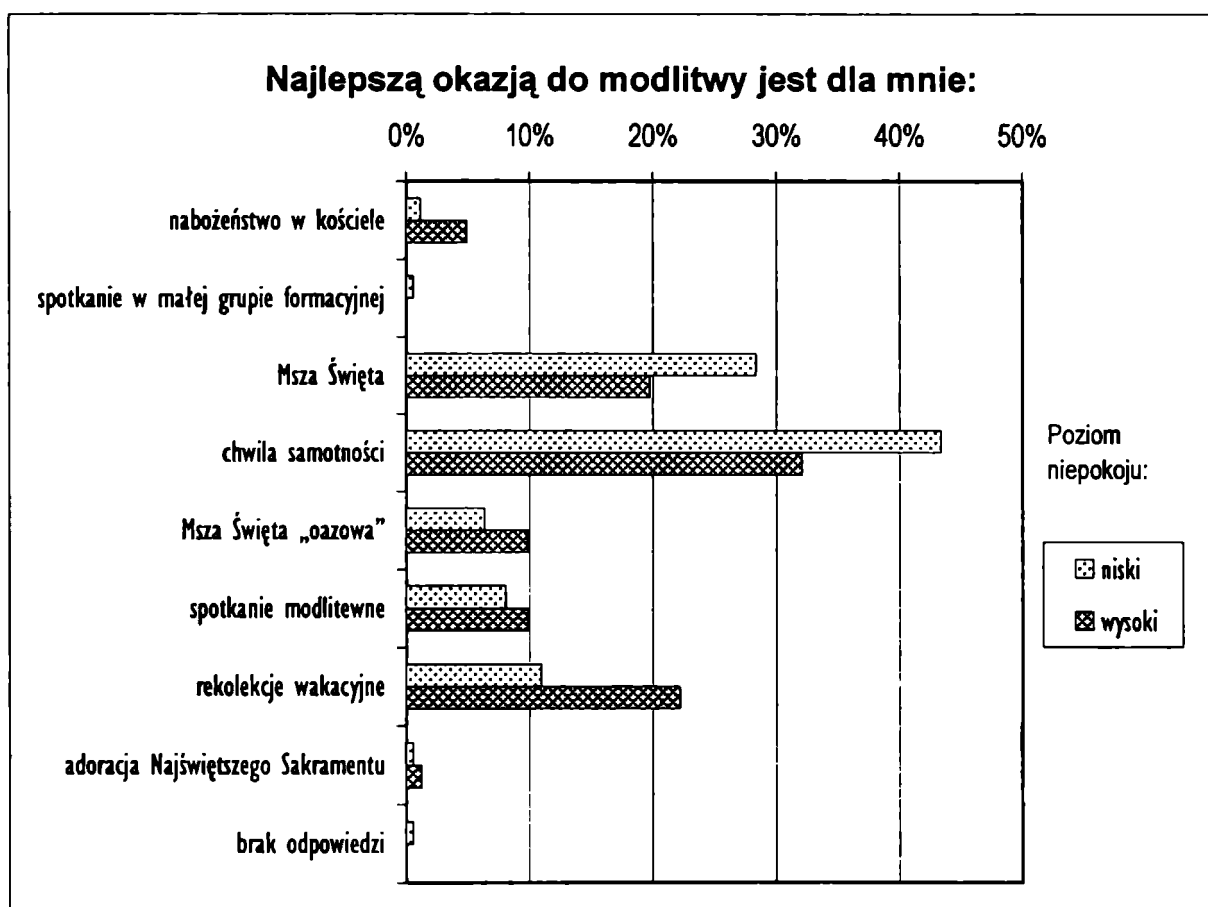
Bardzo lubię się modlić. Robię to codziennie. Bywa, że przeżywam kryzysy (na przykład teraz) i Pan Bóg wydaje mi się gdzieś daleko. Ale wiem, że to ja oddalam się od Niego, a nie On ode mnie. Nawet wtedy staram się modlić, mimo wszystko, (kobieta, l. 23)

W moim życiu z modlitwą jest różnie. Nie wiem czemu, ale jakoś w kościele nie mogę się skupić, jestem rozkojarzony, dlatego właśnie wolę osobistą modlitwę w domu, ale również z tą różnie jest, często mi się nie chce, jestem zmęczony. opuszczam ją, niekiedy modlą się z obowiązku. (mężczyzna, l. 18)



Wybór najlepszej spośród dostępnych okazji do modlitwy wskazuje na pewne preferencje odnośnie do sposobu jej praktykowania. Konkretne okazje do modlitwy wymienione w pytaniu postawionym respondentom niezależnie od jej przebiegu i sposobu przeżywania dotyczą modlitwy indywidualnej oraz modlitwy w grupie oazowej. Sytuacjami stwarzającymi najlepsze warunki do modlitwy okazały się dla badanych: samotność, uczestnictwo we Mszy Świętej, a także niektóre możliwości, jakie daje przynależność do Ruchu Światło-Życie: Msza Święta „oazowa”, spotkanie modlitewne i rekolekcje wakacyjne (zob. wykres 14).

Wykres 14. Najlepsza okazja do modlitwy



Osoby z niskim poziomem niepokoju dostrzegają najlepszą sposobność do modlitwy przede wszystkim w chwilach samotności. W drugiej kolejności osoby te wskazały na udział we Mszy Świętej. Osoby z wysokim poziomem niepokoju rzadziej kojarzą te sytuacje z najlepszymi okazjami do modlitwy. W ich przypadku największe znaczenie ma modlitwa w grupie. Najkorzystniej postrzegane są tutaj rekolekcje wakacyjne. Rekolekcje te zaliczyć należy do okazji wyjątkowych, ponieważ odbywają się raz w roku. Stwarzają one dobre warunki do modlitwy ze względu na prowadzenie ich przez osoby bardziej doświadczone, spe-

cialnie wyznaczony na nią czas, towarzyszące jej przeżycia oraz atmosferę, jaką stwarza grupa. Dla osób z niskim poziomem niepokoju modlitwa w grupie posiada mniejsze znaczenie. Należy to interpretować w ten sposób, że nawiązują one kontakt z Bogiem na modlitwie bardziej samodzielnie, a osoby z wysokim poziomem niepokoju potrzebują wsparcia grupy<sup>16</sup> Różnica pomiędzy nimi w tym względzie jest bardzo istotna ( $\alpha = 0,001$ ).

Znaczenie rekolekcji wakacyjnych dla modlitwy respondentów ukazują następujące wypowiedzi:

Naprawdę poczułam obecność Boga, to było niesamowite, klęczałam w ciemnym kościółku, świeciła się jedynie mała czerwona lampka przy tabernakulum, wtedy poczułam, że rzeczywiście jestem blisko Pana Jezusa. Właśnie niedawno odczułam, że bardzo mi tego brakuje, takiej samotności z Bogiem. Na rekolekcjach, tam wszystko przychodzi łatwiej niż podczas całego roku. (kobieta, l. 19)

Na każdym ze stopni oazowych doświadczam takiego „doładowania” dotyczącego zarówno modlitwy, wiary, bycia lepszym. To niesamowite jak, te 15 dni może człowieka otworzyć, zmienić, otworzyć mu oczy na zjawiska, które już obserwował, ale w pełni nie odczuwał ich wagi, znaczenia. (kobieta, l. 19)

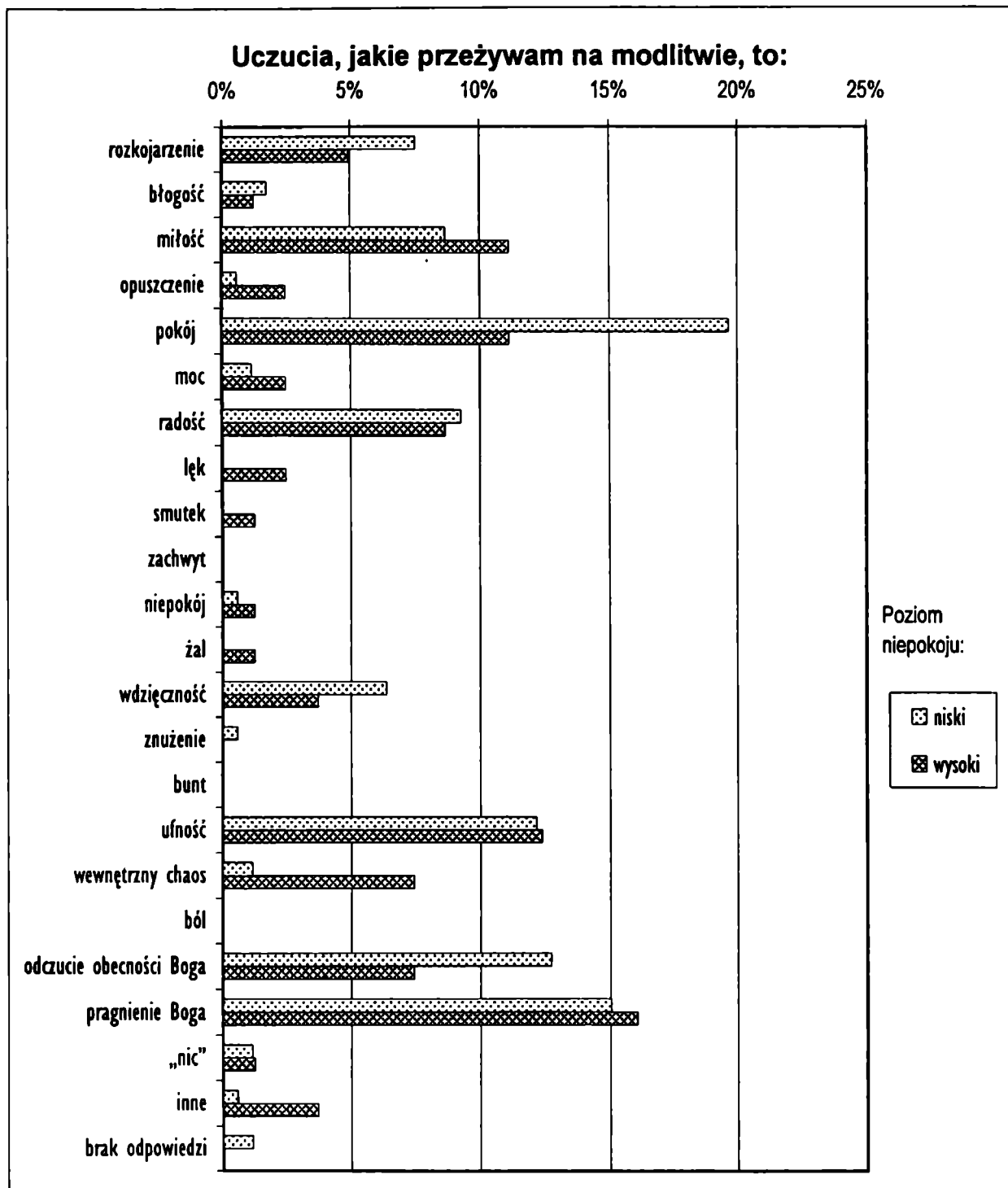
## KLIMAT UCZUCIOWY MODLITWY

Uczucia są istotnym elementem relacji modlitewnej. Mogą wspomagać modlitwę lub stanowić przeszkodę w nawiązywaniu kontaktu z Bogiem. Pełnią one także rolę wskaźnika, na podstawie którego człowiek może ocenić zarówno relację modlitewną, jak i wewnętrzną dyspozycję do modlitwy. Ocena ta może mieć wpływ na ogólną ocenę życia religijnego<sup>17</sup> Jak pokazuje wykres 15, badani przeżywają na modlitwie różnorodne uczucia. Zauważalna jest tutaj wyraźna przewaga uczuć pozytywnych nad negatywnymi, co oznacza, że uczucia towarzyszące badanym w czasie modlitwy tworzą klimat zasadniczo sprzyjający nawiązywaniu kontaktu z Bogiem.

<sup>16</sup> Grupa zaspokaja różne potrzeby, między innymi umożliwia stworzenie więzi, dając poczucie bezpieczeństwa. Potrzeba bezpieczeństwa łączy się z takimi uczuciami, jak: lęk, niepokój, strach i trwoga. Por. C. K. Olster, *Grupy*, Poznań 2002, s. 57–65; D. T. Kenrick, S. L. Neuberg, R. B. Cialdini, *Psychologia społeczna*, Gdańsk 2002, s. 610–624; S. Siek, *Rozwój potrzeb psychicznych, mechanizmów obronnych i obrazu siebie*, Warszawa 1984, s. 69–72.

<sup>17</sup> Por. Cz. Walesa, *Struktura religijności człowieka*, „Zeszyty Naukowe KUL” 41:1998, s. 163 n.

Wykres 15. Uczucia przeżywane na modlitwie



Najczęściej przeżywane przez ogół badanych uczucia pozytywne to: pragnienie Boga i pokój. Pomimo dodatniej wartości tych uczuć, ich treść wskazuje na to, że są one pod pewnym względem przeciwstawne. Pragnienie Boga w porównaniu do uczucia pokoju wyraża pewien niedosyt. Wśród uczuć negatywnych dominują: rozkojarzenie i wewnętrzny chaos. Określają one wewnętrzny stan utrudniający skupienie, a tym

samym nawiązanie kontaktu z Bogiem. Badani z obydwu grup nie wskazywali na niepokój i lęk jako na uczucia znaczące dla klimatu ich modlitwy.

Pomiędzy dwoma grupami badanych istotna różnica ( $\alpha = 0,02$ ) dotyczy doznawania uczuć negatywnych. Uczucia utrudniające nawiązanie kontaktu z Bogiem częściej występują u osób z wysokim poziomem niepokoju. Można powiedzieć, że klimat uczuciowy modlitwy tych osób wskazuje, że ich modlitwa jest w pewnym stopniu niespełniona pod względem uczuciowym. Oznacza to, że przeżywane przez nich uczucia mogą być powodem niezadowolenia z modlitewnego odniesienia do Boga.

Na różnorodność uczuć towarzyszących modlitwie oraz ich rolę dla życia modlitewnego wskazywali badani w wielu wypowiedziach:

Z moją modlitwą bywa bardzo różnie. Czasem czuję się pusta i wyjałowiona, że nie mogę wytrwać nawet minuty. Nie wiem, co powiedzieć, co zrobić, bo wszystko wydaje mi się pozbawione sensu. Jednak zdarzają się momenty, kiedy czas nie gra roli. Jestem z Bogiem – moim najlepszym przyjacielem. On mnie kocha i akceptuje taką, jaka jestem. (kobieta, l. 20)

Kiedyś odczuwałam w czasie modlitwy bardzo silne uniesienia, emocje, świadomość obecności Bożej, chęć bycia dobrym, itp.; ale pewnego dnia (ok. 4 lata temu) wszystko to zniknęło; jakby Bóg się schował. Wiem, że On jest, ale kompletnie przestałam Go odczuwać. Na samym początku myślałam, że to chwilowe, potem robiłam wszystko, aby to zniknęło; teraz wiem, że tak już zostanie. Utrudnia mi to modlitwę. (kobieta, l. 18)

W czasie modlitwy mam duże kłopoty z koncentracją i rozkojarzeniem. Nie potrafię milczeć; właściwie modlitwa w moim wykonaniu to cichy monolog. (mężczyzna, l. 19)

## WNIOSKI

Przedstawione wyniki badań ukazały istotne zróżnicowanie aktywności modlitewnej ze względu na poziom niepokoju. Modlitwę osób z niskim poziomem niepokoju charakteryzuje nastawienie na Adresata, co oznacza, że aktywność tych osób zmierza bezpośrednio do nawiązania kontaktu z Bogiem. Kontakt ten polega na obustronnym przekazie. Te podstawowe cechy relacji modlitewnej osób z niskim poziomem niepokoju dotyczą takich ważnych wymiarów modlitwy, jak rozumienie i motyw. Odpowiadają temu zachowania związane z samym przebie-

giem modlitwy, a więc poszukiwanie warunków umożliwiających osobiste spotkanie z Bogiem oraz korzystanie z form modlitwy pozwalających na prowadzenie rzeczywistego dialogu poprzez medytację i posługiwanie się Pismem Świętym, a także kierowane do Boga dziękczynienie i prośby o różne dobra duchowe. Klimat uczuciowy modlitwy tych osób ułatwia im nawiązanie kontaktu z Bogiem. Osoby z wysokim poziomem niepokoju w czasie modlitwy skupione są na sobie i własnych sprawach, a ich relacja modlitewna naznaczona jest poszukiwaniem wsparcia życiowego. Modlitwa taka zgodnie z danymi pochodzącymi z wielu psychologicznych badań może być skuteczna w radzeniu sobie ze stresem. Z drugiej strony jednak należy zauważyć, że sytuacja ta w pewien sposób uniemożliwia obustronny przekaz w czasie modlitwy. Motywy tych osób nie dotyczą wprost poszukiwania kontaktu z Bogiem, a ich aktywność modlitewna przejawia się przede wszystkim w prośbie o to, co składa się na życiową pomyślność. Rzadziej stosują formy modlitwy służące wzajemnej komunikacji z Bogiem, a przeżywane przez nie uczucia częściej utrudniają im modlitwę. Duże znaczenie mają dla nich warunki do modlitwy, jakie stwarza grupa. Zróżnicowanie relacji modlitewnej badanych osób można wyrazić za pomocą przeciwstawnych określeń: dialog – monolog. Podniesienie poziomu niepokoju powoduje zanikanie elementów modlitwy nadających jej dialogiczny kształt.

Przeprowadzone badania implikują pewne wnioski na temat zależności istniejących pomiędzy osobowością i religijnością. Właściwe kształtowanie modlitewnej relacji człowieka z Bogiem wymaga uwzględnienia jej osobowościowych uwarunkowań, a więc wspomagania integralnego rozwoju człowieka. Praktyka modlitwy rozumianej jako dialog warunkuje prawidłowy kontakt z Bogiem, a to posiada zasadnicze znaczenie dla całości życia religijnego człowieka. Trud związany z przekraczaniem izolacji i nawiązywaniem dialogu z Bogiem prowadzi z kolei do ukształtowania odpowiednich umiejętności i cech, co ma pozytywny wpływ na rozwój osobowości.

Badając zależności pomiędzy osobowością a religijnością, psychologia pozwala lepiej zrozumieć podmiot religii, jakim jest człowiek, a tym samym daje klucz do interpretacji religii, która jest wielowymiarowym zjawiskiem. Umożliwia w ten sposób uzyskanie wiedzy na temat ważnej części pluralistycznego świata.

## THE LEVEL OF ANXIETY AND PRAYER

## S u m m a r y

This article presents the findings of empirical psychological research conducted to show how anxiety determines prayer. The research was carried out in 2003 and involved 254 people aged 18 to 25. Those persons belong to the Roman Catholic Church and are associated in the Light-Life Movement in Krakow. The research used R. B. Catell's the *16 Personality Factor Questionnaire* and *My Prayer Questionnaire* constructed at the Psychology of Religion Chair of the Pontifical Academy of Theology in Cracow. The people were divided into two groups: those with low level of anxiety and those with high level of anxiety. Within those groups the basic dimensions of individual prayer were being analyzed: motivation, role, understanding, forms, request, circumstances and the emotional climate.

Between the two groups of assessed people some differences occurred. They concerned the fundamental direction of people addressing God in prayer. Persons with low levels of anxiety want through prayer to enter into mutual relation with the Addressee. According to them, prayer consists in dialogue, which they consciously practice. It finds its expression in their activity: searching for conditions for prayer, regularity, using proper forms of prayer, making use of the Holy Scripture. Prayer strengthens their contact with God, which is confirmed by the feelings they experience.

Respondents with high level of anxiety aim during prayer at obtaining help in their needs, which leads them into resigning from conducting authentic dialogue with God. The frequency of prayer depends upon their needed help at present. Treating prayer as a means of obtaining living support is expressed through request, which has its own prosperity as an object. They are less self-dependent and they prefer group prayer. In respect of feelings, they tend to be insatiable and experience difficulty in concentration. Significant differences between persons with low and high level of anxiety concerned: motivation, understanding, form, object of request, opportunity and emotional climate so the majority of the analyzed dimensions of prayer.