

RELIGIOZITATE, EMOȚIE, VIRTUTE ȘI SATISFAȚIE FAȚĂ DE VIAȚĂ – O ABORDARE DIN PERSPECTIVA PSIHOLOGIEI POZITIVE

Adrian Roșan*

Abstract: *Religion, emotion, virtue and life satisfaction – a positive psychology approach.* The premises of this study are based on the positive psychology's argument that a pragmatic society needs to be convinced that virtues are better than rewards and that exercising virtues significantly reduced distress, difunctionality and psychopathology, therefore enhancing life satisfaction by empowering: happiness (a subjective state of being), self acceptance, reverence towards life, competence, efficiency, mental and physical health, rich and supportive social networks, respect towards others, marital satisfaction and healthy communities and families. The purpose of this study is the investigation of the relationship between life satisfaction (low, medium, high) and the values in action reflected by virtues in the context of religion. The study was conducted on a sample of 252 participants who were separated into three distinct groups based on their level of life satisfaction: SS-low levels (n=30). SM-medium levels (n=57) and SC high levels (n=165). The univariate analysis of variance showed significant differences between the three groups according to their levels of life satisfaction. This study brings to light a series of scientific proofs about the importance of life values in action in the context of religion, highlighting once more that religious education, the faith in God and the cultural context support the acquirement of virtues through institutions, rituals, role models, parabola and motivational stories (Seligman, 2002), raising implicitly life satisfaction.

Keywords: *emotion, religiosity, life satisfaction, values in action.*

Premisele de la care pornește acest studiu se bazează pe fundamentul psihologiei pozitive conform căreia o societate pragmatică va trebui să fie convinsă că virtuțile sunt preferabile recompenselor și că exersarea virtuților reduce semnificativ apariția stresului, a disfuncționalităților și a psihopatologiei, crescând

* PhD, Associate Professor, Department of Special Education, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Babeș Bolyai University.

satisfacția față de viață a oamenilor prin rezultate cum sunt : starea subiectivă de bine (fericirea), acceptarea de sine, reverența în fața vieții, competență, eficacitate și măiestrie, sănătate fizică și mintală, rețele sociale și de suport bogate, respectul pentru alții, muncă care produce satisfacții, mulțumire materială și comunități și familii sănătoase.

Emoțiile sunt definite de o serie de autori, ca fiind stări mentale cu funcții intenționale, de alții ca fiind atât intenționale, cât și fenomenologice; Alte studii definesc emoțiile ca fiind stări mentale de natură exclusiv fenomenologică. Conform teoriei lui Barrett (2006) care are drept punct de pornire teoria afectului central al lui Russell (2003) două componente emoționale sunt extrem de importante: arousal-ul și valența din a căror combinare se nasc afectele centrale. Russell consideră emoțiile, ca fiind constructe socio-culturale, categorii ale afectelor centrale care nu există în realitate. Din punct de vedere al valenței, emoțiile sunt: negative (ex. tristețea sau furia), pozitive (ex. bucuria, compasiunea) și neutre (uimirea). Emoțiile negative se concentrează pe o problemă și implică demersuri corective. Din punct de vedere al tendințelor de acțiune, emoțiile pozitive stimulează comportamente prosociale, relațiile interpersonale, exersarea abilităților și dezvoltarea personală. Aceste comportamente dețin o funcție stenică pe termen lung, pe măsură ce cresc solicitările mediului. (Haidt, 2003). Dintre emoțiilor pozitive (Ekman, 1994), amintim: bucuria, venerația, mândria față de o realizare etc. Din perspectiva dimensiunii stenice, emoțiile sunt împărțite în două categorii: funcționale și disfuncționale. Această dimensiune este diferită de dimensiunea valenței, emoțiile funcționale pot fi pozitive (ex. bucurie, amuzament, ușurare), cât și negative (ex. iritare, teamă). Emoțiile disfuncționale pot avea o valență pozitivă sau negativă (ex. furie, depresie).

Watts (1996) consideră că există două paradigme de bază privind rolul emoțiilor în viața religioasă: (1) mișcarea carismatică care accentuează cultivarea unor emoții pozitive intense și importanța acestora în experiența religioasă și ritualurile religioase colective (vezi de asemenea McCauley, 2000 citat de Emmons și

Paloutzian, 2003) și (2) tradiția contemplativă care accentuează calmarea pasiunii și dezvoltarea unei așa numite „tihnă” emoțională. Acestor două perspective privind reglarea emoțiilor li se adaugă o a treia și anume (3) punctul de vedere ascetic (Allen, 1997 citat de Emmons și Paloutzian, 2003) care leagă religia de o puternică conștientizare a emoțiilor (ceea ce numim noi astăzi cu un termen contemporan inteligență emoțională, vezi Golemann), precum și exprimarea creativă a acestora.

Tehnicile de reglare a emoțiilor care își găsesc rădăcinile în tradiția religioasă sunt capabile să moduleze în mod cotidian experiența noastră emoțională (Schimmel, 1997; Watts, 1996.), furnizând mecanisme de raționalizare spirituală și metode de control a stărilor emoționale problematice cum sunt: furia, vinovăția și depresia. De asemenea, efecte emoționale pozitive au fost obținute și de către persoanele care practică meditația Zen (Gillani și Smith, 2001) sau cele care cultivă stările transpersonale îndelungate asociate tradițiilor spirituale și religioase (Mc Craty și alții, 1998). Literatura privind reglarea emoțiilor la vârsta adultă (Gross, 2002) ar putea fi interesată de datele furnizate de psihologia religiei, iar în mod similar cercetările din domeniul emoțiilor ar putea conștientiza în mod semnificativ influențele religioase și spirituale asupra producerii și manifestării stărilor emoționale (Hill, 1999). Conform lui Silberman (2003) se conturează trei căi prin care religia ca sistem semnificativ influențează emoțiile: În primul rând, religia prescrie emoții adecvate și nivelul lor de intensitate. În al doilea rând, credințele privind natura și atribuirile asupra lui Dumnezeu influențează starea de bine a persoanei („well-being”), iar în al treilea rând religia oferă oportunitatea de a experimenta unicitatea puterii emoției de apropiere față de ceea ce numim sacru.

McCullough (2002) citat de Emmons și Paloutzian (2003) a constatat că oamenii care se află la un nivel de spiritualitate ridicat raportează un nivel înalt al recunoștinței în dispozițiile afective cotidiene, la fel ca persoanele cu un nivel ridicat al interesului religios, religiozității în general și orientării religioase interioare. Este interesant de remarcat că între orientarea religioasă utilitaristă, extrinsecă sau temporară și nivelul recunoștinței în dispoziția

afectivă cotidiană nu se constată o corelație semnificativă. Acest fapt conduce la concluzia că persoanele cu o orientare religioasă intrinsecă, în special acele persoane pentru care religia este un principiu fundamental de organizare a existenței, precum și persoanele care raportează un grad crescut de transcendență spirituală, trăiesc un nivel mai ridicat al recunoștinței comparativ cu persoanele cu un nivel religios sau spiritual scăzut. Autorii acestui studiu sugerează că prezența recunoștinței constituie un indicator al afectivității pozitive la persoanele religioase sau cu un nivel ridicat de spiritualitate, la fel ca absența la aceste persoane a unor simptome depresive care constituie un indicator al afectivității negative.

Beneficiile religiozității asupra stării de sănătate a persoanelor este susținută de multe studii. Emmons și Paloutzian (2003) definesc religiozitatea drept o caracteristică a persoanei, un sistem semnificativ de convingeri stabil în timp și manifestat consecvent în diverse situații. Studiile însă privind punerea în evidență a conexiunii între mecanismele complexe cauzale ale religiozității și starea de sănătate sunt încă la început. În mod particular o explicație promițătoare în acest sens ar constitui-o studiu încadrării la nivelul experienței religioase a emoțiilor cum sunt speranța, dragostea, iertarea și recunoștința (Ellison și Levin, 1998). Exprimarea prin rugăciune și recunoștință sunt componente cheie ale venerației religioase, efectele psihologice ale mulțumirii și recunoștinței ar putea explica înțelegerea impactului religiei asupra sănătății, poate chiar drept mediator al legăturii puternice între religiozitate și sănătatea fizică. George și alții (2000) consideră drept prioritate pentru cercetările viitoare asupra spiritualității și sănătății studiul „epidemiologiei experienței spirituale”(pag. 113), având în vedere că experiența spirituală este o dimensiune ignorată în majoritatea cazurilor.

Sandage și Hill (2001) trasează coordonatele unui construct al virtuții bazându-se pe rezultate ale unor studii atât din filosofia morală, cât și din științele sociale. Acești autori consideră că există 6 dimensiuni ale virtuții: a) integrează etică și sănătate; b) include trăsături de caracter; c) este sursă a trăsăturilor pozitive ale omului și a capacității de schimbare; d) se dezvoltă într-un context cultural și

comunitar; e) contribuie la conturarea sensului vieții; f) se bazează pe capacitatea cognitivă de a fi înțelept. Un alt punct care ar putea genera tensiuni este acela dacă virtuțile sunt construite ca entități universale sau culturale. Aceste categorii, însă nu sunt mutual exclusive. Este posibil ca o virtute în mod particular (de exemplu, iertarea) să constituie o valoare universală, dar care să fie localizată în mod specific în cadrul unor instituții culturale sau ritualuri. Acesta ar putea semnifica că iertarea ar putea fi exprimată sau chiar definită diferit în cadrul diverselor contexte culturale sau comunități. Modelele individualiste ale iertării au tendința de a o considera drept o decizie personală de alegere, în vreme ce indivizii în cadrul diverselor colectivități au tendința să acționeze în conexiune extrem de puternică cu normele sociale prescrise. Un accent deosebit în literatura psihologică occidentală este pus pe iertarea de către ceilalți, iar în privința căinței (Exline și Baumeister, 2000) și căutarea iertării celorlalți (Sandage și alții, 2000) referirile bibliografice sunt relativ puține.

Pe de altă parte, psihologia pozitivă (Seligman și Csikszentmihaly, 2000) a realizat o clasificare sistematică a trăsăturilor și virtuților umane într-o taxonomie comprehensivă (Peterson și Seligman, 2002). Modelul **valori-în-acțiune (VIA) sau a virtuților din perspectiva psihologiei pozitive** (Peterson și Seligman 2002) conține 6 virtuți și 24 de valori în acțiune care pot fi regăsite în toate culturile și tradițiile religioase:

- 1) înțelepciunea și cunoașterea (*curiozitatea, plăcerea de a învăța, discernământul, inventivitatea, inteligența socială, simțul perspectivei*);
- 2) curajul (*vitejia, perseverența, integritatea*);
- 3) umanitatea și iubirea (*bunătatea și capacitatea de a iubi și a te lăsa iubit*);
- 4) dreptatea (*responsabilitatea cetățenească, imparțialitatea, spiritul de conducere*);
- 5) cumpătarea (*autocontrolul, prudența, umilința*);
- 6) transcendența (*aprecierea frumuseții, gratitudinea, speranța, spiritualitatea, iertarea, simțul umorului, entuziasmul*), trăirile emoționale care apar în contextul

diferitelor experiențe sau manifestări religioase și satisfacția vieții în contextul credinței religioase.

În cadrul studiului nostru referitor la relația dintre valorile în acțiune și satisfacția în fața vieții în contextul credinței religioase ne-am raportat la următoarele definiții operaționale ale credinței religioase și satisfacției față de viață.

În cadrul credinței religioase am avut în vedere religiozitatea cu următoarele dimensiuni:

- Practici religioase private incluzând rugăciunea și cititul Sf. Scripturi
- Importanța autodeclarată a religiei în diverse aspecte ale vieții
- Experiențe spirituale și religioase, incluzând trăirile privind prezența și dragostea lui Dumnezeu
- Convingeri teologice și religioase

În privința satisfacției față de viață am utilizat un instrument The Satisfaction With Life Scale (SWLS) care măsoară satisfacția față de viața ca un întreg. Prin urmare, nu am urmărit evaluarea satisfacției față de viață pe domenii cum ar fi sănătate sau veniturile, ci am încercat să integrăm acele domenii pe care oamenii le aleg ca fiind importante în viața lor. SWSL este recomandată ca un instrument complementar scalelor care evaluează psihopatologia sau starea de bine emoțională, deoarece evaluează aprecierile conștiente ale persoanei asupra propriei vieți pe baza propriilor criterii.

Domeniile comune satisfacției vieții ca întreg sunt următoarele:

- relațiile sociale
- performanța la școală/locul de muncă
- nivelul personal (satisfacția față de sine, viața spirituală, dezvoltare personală, timp liber).

Scopul studiului

- Investigarea relației dintre nivelul satisfacției față de viață (scăzut, mediu, crescut) și valorile în acțiune reflectate în virtuți în contextul religiozității

Obiectivele studiului

- investigarea dimensiunilor virtuților (cunoașterea și înțelepciunea, curajul, umanitatea și iubirea, dreptatea, cumpătarea și transcendența) în contextul religiozității
- identificarea valorilor în acțiune (modelul VIA) în contextul religiozității
- identificarea trăirile emoționale care apar în contextul diferitelor experiențe sau manifestări religioase
- investigarea relației dintre valorile în acțiune, emoții și satisfacția în viață în contextul religiozității

Predicții

- Persoanele cu un nivel crescut al religiozității autodeclarate vor avea un nivel crescut al satisfacției față de viață
- Persoanele cu un nivel crescut de religiozitate autodeclarată vor experiența predominant emoții pozitive funcționale în legătură cu evenimentele și manifestările religioase
- Vor exista diferențe semnificative între persoanele cu diferite nivele de satisfacție a vieții (scăzut, mediu, scăzut) și aplicarea valorilor în acțiune reflectate în virtuți (VIA) în propria viață

Instrumentarul de investigație

- Chestionarul de evaluare a virtuților și trăsăturilor de caracter (Peterson și Seligman, 2002)
- Scala de satisfacție a vieții (SWSL), Diener și alții, 1985)
- Evaluarea emoțiilor în contextul religiozității (adaptare din Geneva Appraisal Questionnaire)

Participanții la studiu

Alegerea participanților a fost voluntară și aplicarea chestionarului a fost realizată online. Grupul de participanți a fost format din 252 de participanți, cu vârsta medie de 33 de ani, cuprins în intervalul 18-65 ani). În figura 1 sunt reprezentate valorile procentuale privind configurația grupului de participanți în funcție de gen: 83,41% feminin și 16,59% masculin.

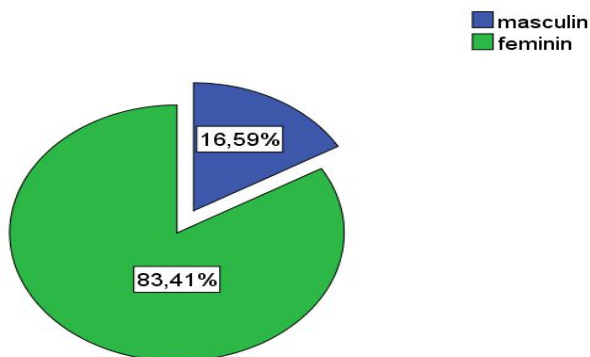


Figura 1. Reprezentarea grafică a grupului de participanți în funcție de gen

În figura 2 este redată sub formă grafică valoarea procentuală a numărului de participanți în funcție de regiunea geografică din care provin.

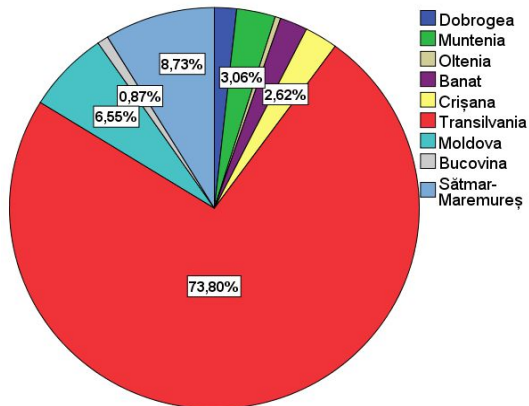


Figura 2. Reprezentarea grafică a grupului de participanți în funcție de regiune

În figura 3 și 4, redăm valorile procentuale ale valorilor însumate în funcție de variabila *ultima școală absolvită* și respectiv, statutul în momentul completării chestionarului.

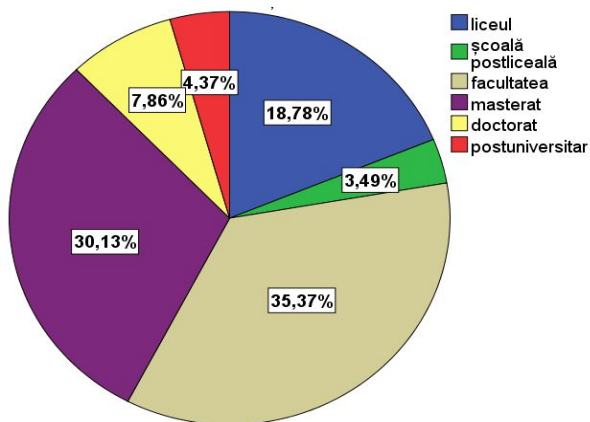


Figura 3. Reprezentarea grafică a grupului de participanți în funcție de ultima școală absolvită

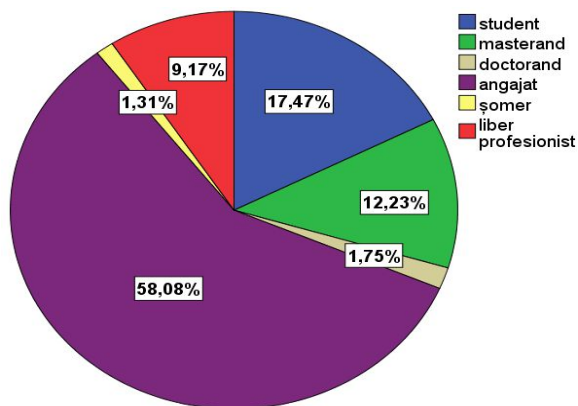


Figura 4. Reprezentarea grafică a grupului de participanți în funcție de statutul actual

Rezultate înregistrate

În figura 5, se pot observa frecvențele de răspuns ale participanților în funcție de variabila *cultul declarat*, în raport cu cultele creștine recunoscute de legislația din România. Prin participanți, majoritatea (N=167) s-au declarat ca fiind de religie ortodoxă, penticostală (N=17), greco-catolică (N=13), romano-catolică (N=7), baptistă (N=6), adventistă (N=4), reformată (N=4), evanghelică (N=2) și câte un participant de religie evanghelic-luteran, evreu mozaic și unitarian. Dintre participanți (N=6) s-au declarat ca făcând parte din alte religie decât cele menționate de noi în chestionarul online.

Din totalul participanților 89,52% au declarat că, ei cred în Dumnezeu și 10,48% că nu cred. În ceea ce privește tăria și credința în Dumnezeu, 40,61% și-au declarat acordul total, 37,12% și-au exprimat acordul, 10,04% s-au declarat neutri, 4,80% dezacord și 7,42% și-au declarat dezacordul total în ceea ce privește tăria credinței în Dumnezeu (figura 6).

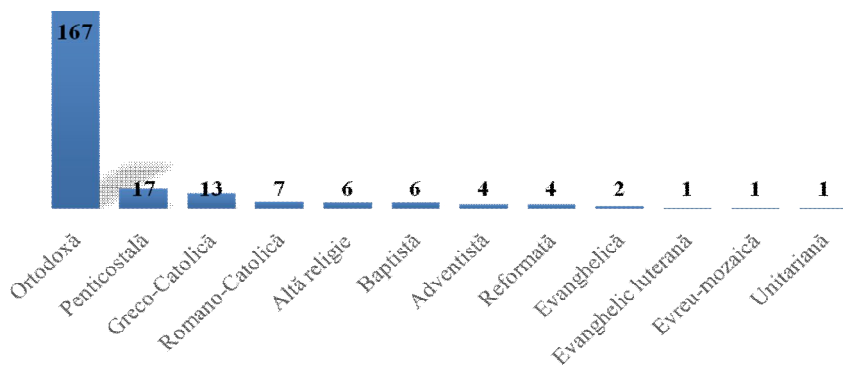


Figura 5. Distribuția participanților în funcție de cultul declarat

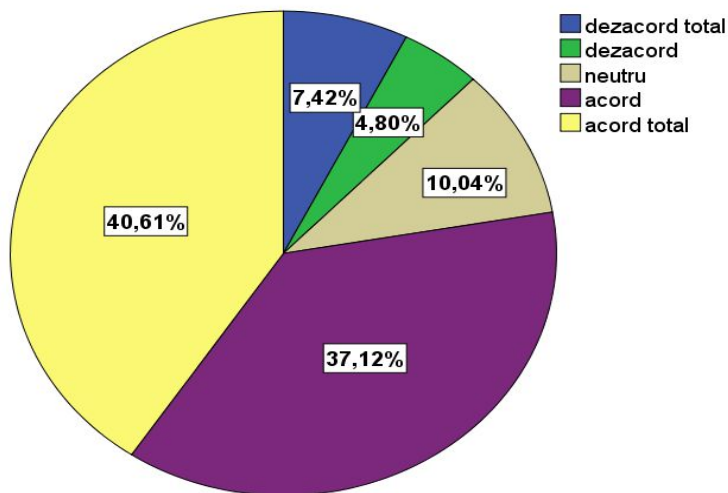


Figura 6. Reprezentarea procentuală privind intensitatea religiozității

În ceea ce privește trăirile emoționale raportate la credința în Dumnezeu, după cum se poate observa în figura 7, majoritatea participanților la studiu (N=144) experimentează emoții de bucurie, un alt număr suficient de consistent trăiesc emoții de uimire (N=52)

și tristețe (N=30), iar alte tipuri de trăiri emoționale, mai ales emoții negative și disfuncționale cum sunt, frica, vina, iritarea, dezgustul, rușinea, anxietatea, furia, disprețul, mândria și disperarea sunt experimentate în contextul credinței religioase de un număr foarte mic de participanți la studiu. Din totalul participanților, N=15 au declarat că nu experimentează nici o trăire emoțională în raport cu credința religioasă, majoritatea dintre aceștia fiind participanții la studiu din categoria celor care au declarat că nu cred în Dumnezeu și s-au declarat non-religioși.

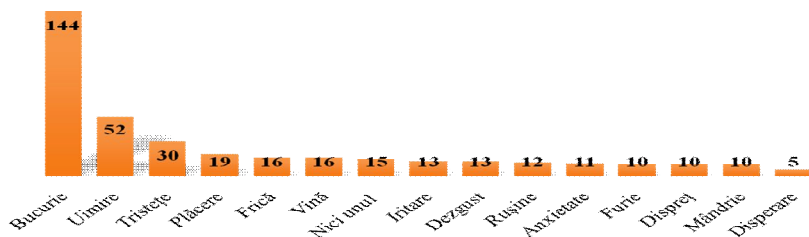


Figura 7. Distribuția răspunsurilor privind trăirile emoționale raportate la evenimente sau manifestări religioase

Formarea grupurilor de participanți

În vederea testării predicției 3 a studiului am format trei grupuri de participanți pe baza criteriului nivelului de satisfacție în fața vieții înregistrat la scala de satisfacție a vieții, astfel grupul nr 1 prezintă un nivel scăzut al satisfacției în fața vieții ($n=30$, SS), grupul nr. 2 manifestă un nivel mediu de satisfacție în fața vieții ($n = 57$, SM), iar al treilea grup manifestă un nivel crescut al satisfacției în fața vieții ($n= 165$).

VIRTUTI/ Valori-în-acțiune conform modelului VIA	Grupul 1 SS N=30 M/AS	Grupul 2 SM N=57 M/AS	Grupul 3 SC N=165 M/AS	df	F	Eta ² parțial

I. ÎNȚELEPCIUNEA ȘI CUNOAȘTEREA						
1. Curiozitatea	7,23 (1,27)a	7,01 (1,62)a	7,44 (1,38)a	2	0,13	.016
2. Plăcerea de a învăța	7,13 (1,52)a	7,45 (1,38)a	7,77 (1,36)a	2	3,25	.026
3. Discernământul	7,26 (1,41)a	7,35 (1,38)a	7,74 (1,26)a	2	3,32	.026
4. Inventivitatea	7,03 (1,32)a	7,24 (1,67)a	7,60 (1,33)a	2	2,88	.023
5. Inteligența socială	7,03 (1,42)a	6,91 (1,72)a	7,90 (1,46)ab	2	13,21*	.096
6. Simțul perspectivei	7,43 (1,13)a	7,47 (1,26)a	7,95(1,12)b	2	5,26*	.041
II. CURAJUL						
7. Vitejia	5,53 (1,73)a	6,47 (1,60)b	7,00 (1,44)c	2	12,86*	.094
8. Perseverența	7,20 (1,56)a	6,78 (1,83)a	7,43 (1,83)b	2	3,71*	.029
9. Integritatea	7,93 (1,22)a	7,61 (1,37)a	8,12 (1,27)b	2	3,36*	.027
III. UMANITATEA ȘI IUBIREA						
10. Bunătatea	7,46 (1,63)a	7,08 (1,59)a	7,65 (1,30)b	2	3,40*	.027
11. Capacitatea de a iubi și a te lăsa iubit	7,13 (1,67)a	7,01 (1,45)a	7,84 (1,57)b	2	7,26*	.055
IV. DREPTATEA						
12. Responsabilitatea cetățenească	6,70 (1,46)a	6,29 (1,60)a	6,81 (1,58)a	2	2,25	.018
13. Imparțialitatea	6,86 (1,69)a	6,35 (1,65)a	7,01 (1,54)b	2	3,67*	.029
14. Spiritul de	6,16	6,80	7,10	2	4,31*	.033

conducere	(1,85)a	(1,54)a	(1,63)ab			
V. CUMPĂTAREA						
15. Autocontrolul	5,70 (1,74)a	6,21 (1,85)a	6,52 (1,64)ab	2	3,20*	.042
16. Prudența	5,76 (1,56)a	5,71 (1,44)a	6,09 (1,48)a	2	1,63	.013
17. Umilința	7,03 (1,62)a	6,80 (1,43)a	6,52 (1,56)a	2	1,78	.014
VI. TRANSCENDENȚA						
18. Aprecierea frumuseții	7,46 (1,43)a	7,75 (1,63)b	8,27 (1,21)c	2	6,53*	.050
19. Gratitudinea	7,23 (1,56)a	7,78 (1,60)a	8,41 (1,45)ab	2	9,86*	.073
20. Speranța	6,13 (1,38)a	6,54 (1,38)a	7,52 (1,39)ab	2	19,52*	.136
21. Spiritualitatea	6,26 (1,81)a	7,10 (1,30)b	8,16 (1,45)c	2	26,98*	.179
22. Iertarea	7,43 (1,27)a	7,36 (1,73)a	8,04 (1,37)b	2	5,81*	.045
23. Simțul umorului	7,23 (1,40)a	7,17 (1,35)a	7,28 (1,49)a	2	.124	.001
24. Entuziasmul	6,60 (1,22)a	6,64 (1,25)a	7,63 (1,60)ab	2	16,25*	.115

Notă: Adnotările diferite (a,b,c) relevă diferențe semnificative între grupuri în urma analizei univariate de varianță și a comparațiilor post hoc, utilizând procedura Tukey HSD la * $p < .05$; SS = Nivel scăzut al satisfacției față de viață; SM = Nivel mediu al satisfacției față de viață; SC = Nivel crescut al satisfacției față de viață;

Tabelul nr. 1

Pe baza analizei univariate de varianță și a unor comparații post-hoc, utilizând procedura Tukey HSD, am constatat următoarele diferențe semnificative privind valorile în acțiune în funcție de nivelul de satisfacție în fața vieții:

- există diferențe semnificative privind **inteligența socială** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață

(SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), precum și între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **inteligenta socială** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;

- există diferențe semnificative privind **simțul perspectivei** între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **simțul perspectivei** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **vitejia și bravura** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM), precum și între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **vitejia și bravura** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **perseverența/hărnicia/sârguința** între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **perseverența/hărnicia/sârguința** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **integritatea/sinceritatea/onestitatea** între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **integritatea/sinceritatea/onestitatea** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **bunătatea și generozitatea** între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **bunătatea și generozitatea** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;

- există diferențe semnificative privind **capacitatea de a iubi și a te lăsa iubit** între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **capacitatea de a iubi și a te lăsa iubit** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **imparțialitatea și echitatea** între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **imparțialitatea și echitatea** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **spiritul de conducere** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **spiritul de conducere** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **autocontrolul** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **autocontrolul** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **aprecierea frumuseții și a calității** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), precum și între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **aprecierea frumuseții și a calității** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **gratitudinea** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), precum și între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față

de viață (SC), **gratitudinea** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;

- există diferențe semnificative privind **speranța/optimismul/dorința de planificare a viitorului** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), precum și între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **speranța/optimismul/dorința de planificare a viitorului** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **spiritualitatea/simțul scopului/credința/ religiozitatea** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM), între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC) **spiritualitatea/simțul scopului/credința/religiozitatea** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **iertarea și mila** între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **iertarea și mila** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;
- există diferențe semnificative privind **verva/pasiunea/entuziasmul** între grupul cu un nivel scăzut al satisfacției față de viață (SS) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), precum și între grupul cu un nivel mediu al satisfacției față de viață (SM) și grupul cu un nivel crescut al satisfacției față de viață (SC), **verva/pasiunea/entuziasmul** înregistrând valorile cele mai mari în cazul grupului SC;

- nu s-au constatat diferențe semnificative între cele trei grupuri (SS, SM, SC) privind următoarele valori în acțiune: curiozitatea, plăcerea de a învăța, discernământul, inventivitatea, responsabilitatea cetățenească, prudența, umilința și simțul umorului.

Concluzii

În raport cu predicțiile studiului putem constata că:

- majoritatea persoanelor care se declară credincioase și au un nivel crescut de religiozitate manifestă un nivel crescut de satisfacție a vieții (n=165);
- majoritatea participanților la studiu trăiesc emoții pozitive și funcționale cum ar fi emoții de bucurie (n=144), sau emoții de uimire (n=52) în momentul în care se raportează la diverse evenimente sau manifestări religioase;
- majoritatea valorilor în acțiune înregistrează scorurile cele mai mari, semnificative statistic la nivelul grupului de persoane care cred în Dumnezeu cu un nivel crescut al religiozității măsurat prin intensitatea credinței autodeclarate și un nivel crescut al satisfacției față de viață comparativ cu grupurile de persoane care au un nivel scăzut(n=30), sau mediu(n=57)al satisfacției față de viață
- valorile în acțiune care sunt operaționalizate la nivelul grupului cu nivel crescut al satisfacției față de viață sunt: inteligența socială, simțul perspectivei din cadrul virtuții **Înțelepciune și cunoaștere**, vitejia și bravura,perseverența/hărnicia/sârguința și integritatea/sinceritatea/onestitatea din cadrul virtuții **Curaj**, bunătatea și generozitatea, capacitatea de a iubi și a te lăsa iubit din cadrul virtuții **Umanitate și Iubire**, imparțialitatea și echitatea și spiritul de conducere din cadrul virtuții **Dreptate**,autocontrolul din cadrul virtuții **Cumpătare**, aprecierea frumuseții și a calității, gratitudinea, speranța/optimismul/dorința de planificare a viitorului, spiritualitatea/simțul scopului/credința/religiozitatea, iertarea și mila verva/pasiunea/entuziasmul din cadrul virtuții **Transcendență**.

Limite ale studiului

- validarea în curs a chestionarului VIA pe populație românească;
- măsurarea religiozității doar prin credința autodeclarată;
- majoritatea participanților la studiu au fost de religie ortodoxă
- majoritatea participanților la studiu au fost din Transilvania.

Acest studiu aduce o serie de dovezi științifice despre importanța valorilor în acțiune în contextul religiozității, punând încă o dată în lumină de pe poziția psihologiei pozitive că educația religioasă, credința în Dumnezeu și contextul cultural sprijină dobândirea virtuților prin *instituții, ritualuri, modele de rol, parabole, maxime și povești motivaționale* (Seligman, 2002), crescând în mod implicit satisfacția față de viața a oamenilor.

Bibliografie

1. Allen, D. (1997). Ascetic theology and psychology. In *Limning the Psyche: Explorations in Christian Psychology* (Eds. R.C. Roberts, M.R. Talbot), pp. 297-316. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
2. Barrett, L.F. (2006). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion, *Personality and Social Psychology Review*, 10, 20-46.
3. Barrett, L.F. (2006). Are emotions natural kinds?, *Perspectives on Psychological Sciences*, Volum 1, Issue 1, 28-58.
4. Ekman, P. (1994). Moods, Emotions and Traits. In Ekman P. și Davidson, R. (Eds.), *The Nature of Emotion Questions*. New York: Oxford University Press.
5. Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: The Guilford Press.
6. Emmons, R.A., Paloutzian, R.F. (2003). The Psychology of Religion, *Annual Review of Psychology*, 54:377-402.
7. George LK, Larson DB, Koenig HK, McCullough ME. 2000. Spirituality and health: *Annu. Rev. Psychol.* 2003.54:377-402.
8. Gillani N.B., Smith. J.C. (2001). *Zen meditation and ABC relaxation theory: an exploration of relaxation states, beliefs, dispositions, and motivations*. *Journal of Clinical Psychology*. 57: 839-846.

9. Gross, J.J. (2002). *Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology* 39: 281-291
10. Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R.J. Davidson, K.R. Scherer și H.H. Goldsmith (Ed.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852-870). Oxford: Oxford University Press.
11. Hill, P.C. (1999). *Giving religion away: what the study of religion offers psychology*. *International Journal of Psychological Religion*. 9:229-249.
12. McCauley, R.N. (2001). *Ritual, memory, and emotion: comparing two cognitive hypotheses* See Andresen 2001, pp. 115-140.
13. McCraty, R., Barrios-Choplin, B., Rozman, D., Atkinson, M., Watkins, A.D. (1998). *The impact of a new emotional self-management program on stress, emotions, heart rate variability, DHEA and cortisol*. *Integrative Physiology and Behavioral Science*. 33:151-170.
14. Opriș, D., Opriș, M. (2015). *Valori, modele și așteptări ale liceenilor din județul Alba*, Ed. Eikon, Cluj-Napoca.
15. Paloutzian, R. F., & Park, C. L (2005). *Emotion and religion* In R. F. Paloutzian & C. L. Park (eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 37-52). New York: Guilford Press.
16. Paloutzian, R. F., & Park, C. L (2005). *Integrative themes in the current science of the psychology of religion*. In R. F. Paloutzian & C. L. Park (eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 3-20). New York: Guilford Press.
17. Peterson, C., Seligman M. (2002). *The VIA Taxonomy of Human Strengths and Virtues*. Washington, DC: American Psychological Association.
18. Roșan, A.. (2015), *Câteva reflecții psihologice privind emoția și virtutea într-o sociologie a seninătății*, în Iluț, P. (coord), *Dragoste, familie și fericire. Spre o sociologie a seninătății*, Edit. Polirom, Iași.
19. Sandage, S.J., Hill, P.C. (2001). *The virtues of positive psychology: therapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective*. *Journal of Theory Social Behaviour*, 31:241-260
20. Seligman, M.E.P (2002). *Authentic Happiness*, New York: Free Press.
21. Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: an introduction*. *American Psychology*, 55:5-14.
22. Silberman, I, ed. (2003). *Religion as a meaning system*. *Journal of Social Issues*.
23. Snyder, C.R., McCullough, M.E. (2000). *A positive psychology field of dreams: „If you build it, they will come ...”* *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19:151-160.
24. Watts, F.N. (1996). *Psychological and religious perspectives on emotion*. *International Journal of Psychology and Religion*. 6:71-87.