RELIGIA CA RESURSĂ ÎN GESTIONAREA SITUAȚIILOR DIFICILE DE VIAȚĂ: O ANALIZĂ CALITATIVĂ A EXPERIENȚELOR PERSONALE

RELIGION AS A RESOURCE IN MANAGING DIFFICULT LIFE SITUATIONS: A QUALITATIVE ANALYSIS OF PERSONAL EXPERIENCES

CZU: 159.923:2-184.3 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.47**

Mihail POTOROACĂ
ORCID: 0000-0002-2898-0093
E-mail: mihailpotoroaca@gmail.com
Institutul de Cercetări Juridice, Politice și Sociologice,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *The aim of the study is to explore the perceptions and meanings attributed to religion by the people of the Republic of Moldova, in the context of social and personal resilience during times of crisis. The study examines how religion is used as a coping mechanism or source of emotional support in individuals' daily lives, as well as the associated religious practices. We used data obtained from a qualitative study conducted between 02-12 April 2024, by scientific researchers from the Institute of Legal, Political and Sociological Research of the Moldova State University. Individual interviews were carried out with a sample of 79 respondents. In particular, the responses to the question, 'To what extent is the religion you practice a source of support and help in difficult and stressful situations in your life? What do you do?' were analyzed thematically. The results show that religion plays an important and varied role in the lives of the participants, valued especially as a source of psychological support and meaning in the face of difficulties, often expressed through a flexible and context-dependent religiosity.*

Keywords: *Faith, Prayer, Religion, Resilience, Support.*

INTRODUCERE

Lucrarea de față își propune să exploreze modul în care locuitorii Republicii Moldova percep și accesează resursele religioase ca mecanisme de adaptare și susținere în fața adversităților și stresului cotidian. Studiul se înscrie în activitățile subprogramului 01.05.01 *Securitatea națională a Republicii Moldova în contextul aderării la Uniunea Europeană: abordări juridice, politologice și sociologice*, derulat de Institutul de Cercetări Juridice, Politice și Sociologice al Universității de Stat din Moldova (ICJPS al USM).

Un concept-cheie legat de gestionarea situațiilor dificile și de stres este cel al rezilienței. Aceasta desemnează atât capacitatea indivizilor de a identifica și a accesa resurse psihologice, sociale, culturale și fizice care le susțin starea de bine, cât și abilitatea lor, individuală și colectivă, de a negocia accesul și utilizarea acestor resurse într-un mod justificat și acceptat de cultura din care fac parte [1, p. 71].

Potrivit lui Coutu (2002), persoanele reziliente dețin trei trăsături esențiale: acceptarea realistă a situației, convingerea profundă că viața are un sens și abilitatea de a improviza în fața provocărilor. La rândul lor, Werner și Smith (2001) identifică patru factori care susțin reziliența individuală: abilități de rezolvare a problemelor, o percepție pozitivă asupra vieții, sprijinul prin întăriri pozitive și o credință puternică [2, p. 4].

Torralba F. afirmă că în momentele-limită ale existenței umane nevoile spirituale ies la iveală cu o forță deosebită și cer un răspuns adecvat. Vulnerabilitatea fizică și emoțională devine catalizatorul acestor nevoi profunde. În viziunea gânditoarei franceze Simone Weil, nevoile spirituale includ: nevoia de sens, de împăcare cu sine și cu propria viață, nevoia de a-ți recunoaște identitatea personală, de origine și adevăr, de libertate, de înrădăcinare, de rugăciune, de expresie simbolico-rituală, precum și nevoia de singurătate și tăcere [3, p. 50].

Numeroase studii din domeniul psihologiei sociale evidențiază o legătură directă între confruntarea cu ideea morții și creșterea credinței în agenți supranaturali. De exemplu, cercetătorii Norenzayan și Hansen (2006) au arătat că expunerea la tema morții determină oamenii să devină mai religioși, să manifeste o credință sporită în Dumnezeu și în eficiența intervențiilor divine [4, p. 183].

În perioade de criză, această tendință se accentuează. Oamenii se apropie mai mult de religie în căutarea unui sens și a unui refugiu emoțional. Un studiu realizat de Jeanet Sinding Bentzen în 2021, care a analizat datele privind căutările pe Google din 107 țări, a evidențiat o creștere semnificativă a interesului pentru rugăciune în primele luni ale pandemiei de COVID-19. Căutările online legate de rugăciune au crescut cu 30%, atingând un nivel record. La 1 aprilie 2020, peste jumătate din populația globului se ruga pentru încetarea pandemiei. Pe întreg parcursul anului 2020, interesul pentru rugăciune s-a menținut cu 10% mai ridicat decât nivelurile anterioare, în special în Europa și cele două Americi [5].

Acest tip de reacție colectivă nu este specific doar pandemiei. Răspunsurile religioase au crescut și în alte contexte marcate de incertitudine și pericol. De exemplu, în urma izbucnirii războiului din Irak, în 1991, 58% dintre americani au declarat că s-au rugat mai des. După atacurile din 11 septembrie 2001, acest procent a crescut semnificativ: 78% dintre respondenți au afirmat că și-au intensificat rugăciunea [6, p. 28].

Un fenomen asemănător a fost remarcat și în Republica Moldova, într-un studiu realizat în 2023. A fost semnalată o creștere a ponderii celor ce se roagă în fiecare zi, pentru cei care s-au declarat creștini, de la 17,8% în 2021, la 32,4% în 2023. Acest fapt îl putem explica prin faptul că respondenții recurg la rugăciune ca la o formă de coping religios, pentru a-și putea gestiona anxietatea legată de războiul din Ucraina și crizele prin care trece Republica Moldova [7].

Mai multe cercetări evidențiază rolul pozitiv al rugăciunii în menținerea sănătății și subliniază utilitatea acesteia ca mecanism de coping, în special în fața unor situații dificile și de durată (McCullough & Larson) [8]. De asemenea, într-o analiză sistematică a literaturii, Marta Illueca și Benjamin R. Doolittle au constatat că rugăciunea activă – fie rostită, fie ascultată – poate avea un impact favorabil asupra gestionării durerii la pacienții cu convingeri religioase [9].

Cercetările existente evidențiază o asociere între rugăciunea personală și calitatea relațiilor interpersonale. De exemplu, Lambert și colaboratorii au observat că persoanele care se roagă frecvent manifestă o disponibilitate mai mare de a-și ierta partenerii, comparativ cu cele care nu practică rugăciunea [8]. Într-un alt studiu, Leslie Francis identifică rugăciunea personală drept un factor predictiv relevant al atitudinilor favorabile față de școală și față de diverse discipline, precum muzica, matematica, limba engleză și educația religioasă [6, p. 34].

În context creștin, religiozitatea are un caracter multidimensional și implică o relație pozitivă și personală cu Dumnezeu. În viziunea autorilor Tatala M. și Wojtasinski M. aceasta include experiența religioasă, conștientizarea religioasă, sentimente și trăiri religioase, decizii, practici religioase, precum și legăturile cu cei de aceeași credință [8]. Printre toate elementele religiozității rugăciunea ocupă un rol central. Pr. Prof. Dr. Ion Bria afirmă că rugăciunea este „un element esențial al pietății interioare personale", de rând cu milostenia, și că este mai importantă decât ritualul exterior. [10, p. 338-340].

MATERIALE ȘI METODE

Scopul principal al studiului dat este de a explora percepțiile și semnificațiile atribuite religiei de către respondenții participanți la investigație, în contextul rezilienței sociale și personale pe timp de criză. S-a urmărit în mod specific înțelegerea modului în care religia este utilizată ca resursă de coping, suport emoțional sau ghid moral în viața cotidiană a indivizilor, precum și a practicilor religioase asociate.

În analiză au fost folosite rezultatele obținute în baza unei cercetări calitative, realizate în perioada 02 aprilie – 12 aprilie 2024, de către cercetătorii științifici ai ICJPS al USM. Au fost efectuate interviuri individuale pe un eșantion de 79 de respondenți, femei și bărbați adulți, de statut socioprofesional divers, locuitori din mediul rural/urban, grupe de vârstă diverse, vorbitori de limbă română și rusă (origini etnice diverse).

Metodologia utilizată a fost de tip calitativ, bazată pe interviuri semi-structurate. Datele au fost analizate tematic, prin codificare inductivă, urmărindu-se extragerea temelor emergente din răspunsurile oferite la întrebarea: „*În ce măsură religia pe care o practicați este un suport și un ajutor în situațiile dificile și de stres din viața Dvs.? Ce anume faceți?*". În interpretarea datelor, s-a acordat atenție atât frecvenței tematice, cât și conținutului narativ și nuanțelor afective ale răspunsurilor.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În urma analizei primare a răspunsurilor au fost obținute 24 de teme, categorii de răspunsuri.

Pentru a putea interpreta datele calitative am realizat o grupare a temelor în categorii mai largi. Acestea reflectă sensuri comune sau funcții similare ale religiei identificate în discursul respondenților. Dacă vorbim de aspectele concrete ale religiei respondenții amintesc cel mai des de biserică și credință.

Tabelul 1. Categorii de răspunsuri și teme legate de religie și suport

Teme	Nr. mențiuni
1. Religia ca resursă psihologică și de sprijin emoțional	
Religia este un suport	7
Religia – ajutor în situații dificile	5
Ne aducem aminte de Dumnezeu când avem probleme	4
Credința – ajutor	3
Credința – refugiu în situații dificile	1
Credința în Dumnezeu – sentimentul că nu ești singur	1
Total	**21**
2. Religia ca sistem de valori și reper existențial	
Religia are un rol important	5
Credința în Dumnezeu schimbă oamenii	2
Religia răspunde la unele întrebări dificile	1
Total	**8**
3. Religia ca practică concretă (ritualuri și spațiu sacru)	
La biserică – liniște sufletească	3
Biserica este sprijin	3
Vizitarea de biserici și mănăstiri	2
Citirea Bibliei	1
Mersul la biserică	1
Meditație	1
Total	**11**
4. Religia ca practică ocazională	
Aducerea aminte de Dumnezeu doar în momente grele	2
Frecventează din când în când biserica	2
Frecventează rar biserica	1
Frecventare mai rară	1
În mică măsură	1
Total	**7**
5. Religia ca relație personalizată și subiectivă cu divinitatea	
Relația cu Dumnezeu este unică pentru fiecare persoană	1
Total	**1**
6. Religia ca temă sensibilă sau respinsă	
Este ateu	2
Atitudine negativă față de biserică	1
Religia subiect care nu se discută	1
Total	**4**

Sursa: Elaborat de autor în baza răspunsurilor din interviuri individuale, 2024.

1. Religia ca resursă psihologică și de sprijin emoțional

În această categorie de răspunsuri religia este percepută ca o ancoră în fața stresului, suferinței sau incertitudinii. Ea este văzută ca o formă de sprijin interior și mecanism de coping în fața dificultăților vieții. Respondenții descriu rugăciunea și credința ca fiind surse de echilibru, încurajare, reflecție și protecție în momente de stres sau suferință: *„Religia joacă un rol important în viața mea, oferindu-mi un cadru spiritual și moral care poate fi un suport în situații dificile și de stres."* (F, 36-45, R, SS, PU, RO, MD/RO)[1], *„Religia pe care o practic este un sprijin și un ajutor în situațiile dificile și de stres din viața mea."* (B, 36-45, U, SS, PU, RO, MD/RO), *„Religia ajută, atunci când ajungem la nevoie ne rugăm la Dumnezeu."* (F, 26-35, R, SS, PU, RO, MD/RO).

2. Religia ca sistem de valori și reper existențial

O parte dintre participanți indică religia ca pe un reper axiologic major, capabil să ofere sens, orientare și transformare personală. Credința este asociată cu îmbunătățirea comportamentului și cu dezvoltarea unei atitudini morale: *„Să credem cu toții în Dumnezeu și atunci vom deveni alții."* (F, 46-55, R, SM, PU, RO, MD/RO), *„Dacă mă compar cu perioada de dinainte să devin religios, știu că m-am schimbat în bine și momentele dificile din viață sunt percepute diferit decât înainte, eșecurile sunt mai ușor de suportat etc."* (B, 36-45, U, SS, PR, RU, MD/RO).

În viziunea acestor respondenți religia oferă sens, transformare personală și stabilitate axiologică.

3. Religia ca practică concretă (ritualuri și spațiu sacru)

Pentru un alt segment de participanți, religia se manifestă prin acte ritualice și prezență fizică în spațiul sacru. Mersul la biserică, citirea Bibliei sau vizitarea mănăstirilor sunt percepute ca forme de reconectare și liniște interioară: *„Curățarea și liniștea o primim cu drag în biserică."* (F, 36-45, U, SM, PR, RO, MD/RO).

Această dimensiune ritualică indică o practică religioasă tradițională, centrată pe comunitate și pe spațiul consacrat. Practica religioasă este văzută ca formă de conectare spirituală și căutare de liniște.

4. Religia ca participare ocazională, reactivă sau redusă și condiționalitatea participării

Mai mulți participanți recunosc caracterul intermitent al religiozității lor, exprimând o relație pragmatică sau contextuală cu divinul. În acest sens, credința este „activa-

[1] Fiecare exemplu de răspuns este codat în funcție de datele sociodemografice ale persoanei intervievate, și anume după gen (B/F), grupa de vârstă (16-25, 26-35, 36-45 etc.), mediul de reședință (urban – U, rural – R), studii (superioare – SS, medii – SM), sectorul de activitate profesională (public – PU, privat – PR, non-guvernamental – ONG, autoangajat – AA, casnică – CAS și neangajat – Șomer, pensionar – Pens.), limba interviului (română – RO, rusă – RU), apartenență etnică declarată (moldoveană/română – MD/RO, ucraineană – UCR, rusă – RU, găgăuză – Gag., bulgar – Bulg.).

tă" în special în momente de criză: *„Omul e cel mai aproape de Dumnezeu atunci când are probleme."* (F, 46-55, R, SS, PU, RO, MD/RO).

Această temă evidențiază existența unei religiozități reactive, non-continui, dar totuși relevante la nivel personal.

5. Religia ca relație personalizată și subiectivă cu divinitatea

Unul din participanți vede spiritualitatea ca experiență interioară și individualizată: *„Relația cu forța divină pentru fiecare om este aparte."* (F, 36-45, U, SS, PU, RO, MD/RO).

6. Religia ca temă sensibilă sau respinsă

Un număr mic de participanți manifestă distanță față de religie, fie prin declararea ateismului, fie prin refuzul de a discuta subiectul: *„Religia este unul din subiectele pe care nu-l discut sub nicio formă."* (F, 26-35, U, SS, ONG, RO, MD/RO) Această categorie de răspunsuri indică atât existența unor poziții critice față de religie, cât și o posibilă tensiune socială în jurul exprimării credinței.

CONCLUZII

Rezultatele analizei calitative sugerează că religia ocupă un loc semnificativ în viața participanților la studiu, însă sub forme variate, de la practici tradiționale și ritualice, până la interpretări personale și selective. Pentru mulți respondenți, religia funcționează ca un mecanism de coping, oferind sprijin emoțional, echilibru interior și un cadru moral în momentele de criză. Ea reprezintă o resursă simbolică, emoțională și practică, activată mai ales în situații dificile. Religia este percepută ca un reper axiologic, capabil să dea sens suferinței și să genereze transformare personală, contribuind astfel la consolidarea unei atitudini reziliente. Totodată, datele evidențiază la o parte din respondenți existența unei religiozități flexibile și situate, activată în funcție de context, dar și a unor forme de spiritualitate individualizată, mai puțin dependente de instituții religioase. În ansamblu, religia apare ca un factor relevant în dezvoltarea și menținerea rezilienței în fața adversităților vieții.

REFERINȚE:

1. AFANAS, O., RUSNAC, S. Reziliența psihologică: între caracteristică personală și proces. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 6, 11-12 decembrie 2015, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Editura ULIM, 2015, Ediția 6, Vol.2, pp. 71-75
2. JACOBS, S., VISSER, W. Multi-level Resilience: A Human Capital Perspective, AMS Sustainable Transformation Paper Series, No.4, Antwerp Management School, 2019. https://www.waynevisser.com/wp-content/uploads/2019/07/STL_paper4_visserjacobs_resilience_2019.pdf

3. TORRALBA, F. *Inteligența spirituală*. Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2013, 228 p.
4. NORENZAYAN, A., HANSEN, I. G. Belief in Supernatural Agents in the Face of Death. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, Nr. 32 (2), 2006, pp.174-187. DOI:10.1177/0146167205280251
5. SINDING BENTZEN, J. In crisis, we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic. In: *Journal of Economic Behavior and Organization*, Nr. 192, 2021, pp.541-583.
6. CURELARU M. Psihologia rugăciunii: studii empirice privind această practică şi efectele sale. In: *Psihologia Socială*, nr. 41 (I), 2018, pp.27-43.
7. POTOROACĂ M. Atitudini și acceptare în mediul creștin-ortodox față de diverse grupuri sociale din Republica Moldova. În: Formarea și consolidarea coeziunii sociale în Republica Moldova în contextul apropierii de Uniunea Europeană: Studiu sociologic, Vol. 4., 2023, Chișinău: CEP USM, pp. 305-334. ISBN 978-9975-62-565-4.
8. TATALA, M., WOJTASINSKI, M. The Validity of Prayer Importance Scale (PIS). In: Religions, Nr. 12, 2021. https://doi.org/10.3390/rel12111032
9. ILLUECA, M., DOOLITTLE, B. R. The Use of Prayer in the Management of Pain: A Systematic Review. In: Journal of Religion and Health. https://doi.org/10.1007/s10943-019-00967-8
10. BRIA, I., Preot Prof. Dr. Dicționar de Teologie Ortodoxă. București: Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, 1994. 428 p.

N.B.: *Articolul este elaborat în cadrul subprogramului Securitatea națională a Republicii Moldova în contextul aderării la Uniunea Europeană: abordări juridice, politologice și sociologice, cifrul 01.05.01, realizat de Institutul de Cercetări Juridice, Politice și Sociologice al Universității de Stat din Moldova.*