REZILIENȚA PERSONALĂ ÎN RÂNDUL TINERILOR: O PERSPECTIVĂ MULTIDIMENSIONALĂ[1]

PERSONAL RESILIENCE AMONG YOUTH: A MULTIDIMENSIONAL PERSPECTIVE

CZU:316.6:316.477
https://doi.org/10.53783/mtrmt2025.11

Lucia GAȘPER, *doctor în psihologie,*
Institutul de Cercetări Juridice, Politice și Sociologice,
al Universității de Stat din Moldova
e-mail: gasperlucia@mail.ru
https://orcid.org/0000-0001-5794-8386

Summary

The article examines the personal resilience of young people based on data from the national survey „Human Capital and Social Resilience" conducted in 2025. Respondents evaluated their comfort in expressing emotions, perceived effectiveness in managing stress, the use of internal and external resources (family, faith, leisure activities, sports, work), positive orientation, and willingness to seek help. The 16–24 age group demonstrates emotional openness but also uncertainty regarding coping strategies, relying mainly on family support and leisure activities; the 25–29 age group shows greater confidence in stress management and combines emotional with instrumental resources. Overall, proactive strategies and help-seeking in difficult situations remain low, thus making it necessary to develop psychosocial and educational programs aimed at enhancing coping skills, self-regulation, and facilitating access to social support networks.

Keywords: *personal resilience, youth, coping strategies, resources, emotional expression.*

Cercetarea rezilienței în rândul tinerilor este actuală într-un context social caracterizat de incertitudini, crize multiple și schimbări accelerate, precum cele socio-politice, educaționale, sau profesionale. În literatură se subliniază că reziliența nu este doar o trăsătură stabilă, ci un proces dinamic care poate fi cultivat, consolidat prin activități educaționale și sociale adecvate. Se discută despre rolul școlilor și comunităților în promovarea rezilienței la copii și tineri, prin educație și socializare. De asemenea, se menționează pregătirea multisistemică la nivel local, statal, național și global, importanța intervențiilor și programelor care vizează consolidarea rezilienței copiilor și a tinerilor [1].

În plus, cercetările indică faptul că dezvoltarea capacităților reziliente în perioada tinereții pot avea efecte de lungă durată asupra sănătății mintale, a incluziunii so-

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

ciale și a participării civice [2, 3]. Teoria rezilienței oferă un cadru pentru înțelegerea modului în care tinerii sunt capabili să depășească riscurile și adversitățile pentru a obține rezultate pozitive [2]. Cercetarea calitativă desfășurată în 2024 a evidențiat următoarele dificultăți semnificative cu care se confruntă tinerii din regiunea Centru (RM) în viața cotidiană:

- Situația economică instabilă este percepută de tineri ca un factor determinant al insecurității personale și profesionale. Mulți dintre respondenți semnalează impactul negativ al sărăciei asupra capacității de luare a deciziilor și asupra accesului la oportunități educaționale și profesionale. În acest context, condițiile socio-economice precare și dificultatea de a accesa un loc de muncă adecvat influențează profund motivația și aspirațiile tinerei generații. Astfel, succesul personal și profesional ajunge să depindă nu doar de efortul individual, ci și de situația economică, care, atunci când este nefavorabilă, devine un factor restrictiv în realizarea potențialului tinerei generații.
- Sprijinul social insuficient din partea instituțiilor este perceput de tineri ca un factor care agravează vulnerabilitatea lor psihosocială. Accesul limitat la servicii psihologice accesibile și la forme de sprijin emoțional adecvate contribuie la menținerea barierelor în depășirea dificultăților cotidiene. În acest context, respondenții evidențiază nevoia unor mecanisme de sprijin instituțional care să faciliteze gestionarea acestor dificultăți. Generația actuală este adesea percepută ca o „generație de sacrificiu", purtând consecințele instabilității economice și ale traumelor transgenerționale, generate de schimbările sociale profunde și de fenomenul migrației [4, 5].

Prezintă interes și rezultatele studiului realizat în 2019 (Caunenco I, Gaşper L.) care a evidențiat grupul de tineri caracterizat ca „Anxioși din punct de vedere social". Tinerii respondenți au descris prezentul ca fiind „fragil", „instabil", „schimbător", marcat de lipsa de încredere „în orice". Un factor important în percepția timpului prezent pentru acești respondenți a fost situația socio-economică din țară. Respondenții din acest grup au relatat dificultăți în controlul și gestionarea cu succes a timpului, manifestate prin incapacitatea de a descrie succesiunea evenimentelor. Perspectiva viitorului este dificilă și se pot prevedea dificultăți de integrare temporală, cel puțin la acest moment. Grupurile de tineri în funcție de percepția timpului, de la „optimiști" la „anxioși sociali", atestă un caracter mozaic al societății noastre, incluzând atât resursele generaționale, potențialul reformator (tinerii „optimiști"), cât și grupul care, dacă dezvoltarea socio-economică a regiunii continuă să scadă, tinde să emigreze, deoarece „nimic nu poate fi planificat în viitor" [6, pp. 101-102].

În acest context, cercetătoarea A. Pascaru evidențiază faptul că „lumea contemporană s-a pomenit, în mare parte, nepregătită pentru a face față cerințelor și incertitudinilor atât în plan global, cât și în cel social. Iar încercările de a se plasa deasupra cotidianului se împotmolesc în preocupări de soluționare a problemelor imediate în detrimentul celor de perspectivă" [7, p. 11]. Prin urmare, studierea rezilienței personale a tinerilor este justificată de necesitatea de a înțelege modul în care aceștia își mobi-

lizează resursele individuale și colective pentru a face față dificultăților cotidiene și pentru a proiecta perspective de viitor într-o societate marcată de incertitudine.

Fundamente teoretico-metodologice. Modelele teoretice descrise mai jos sunt relevante și pentru grupul de tineri, deoarece subliniază modul în care resursele personale sau individuale, sprijinul social, contextul sociocultural influențează capacitatea de a face față dificultăților și provocărilor. În acest context cercetătorul M. Ungar explorează conceptul de reziliență și importanța sa în înțelegerea felului în care copiii și tinerii fac față adversității. Autorul subliniază că reziliența nu este doar o trăsătură individuală, ci un proces complex care implică interacțiuni între indivizi, familii, comunități și sisteme mai mari. La fel, autorul, propune un model în trei dimensiuni pentru studierea rezilienței: 1) evaluarea expunerii la risc, ținând cont de calitatea, cantitatea și contextul stresului; 2) identificarea proceselor favorizante și protective, precum resursele interne și externe (relații pozitive, sprijin, abilități de coping); și 3) definirea rezultatelor dorite, relevante din punct de vedere cultural și contextual. Integrarea acestor dimensiuni duce la creșterea validității și fiabilității studiilor, oferind un cadru sistemic care reduce ambiguitatea definițională și metodologică în cercetarea rezilienței [3].

Psihologii americani Suniya S. Luthar și Dante Cicchetti au redefinit studiul rezilienței prin evidențierea caracterului său dinamic, demonstrând că adaptarea pozitivă rezultă din interacțiunea complexă dintre resursele individuale și sprijinul social. La fel au integrat perspectivele biologice, psihologice și sociale în înțelegerea rezilienței, subliniind rolul experiențelor timpurii și al mediului familial în dezvoltarea capacității de adaptare la adversitate [8].

Reziliența individuală sau personală este conceptualizată în literatura de specialitate ca un proces multidimensional care include interacțiunea dintre caracteristicile personale, resursele psihosociale și contextul ecologic în care individul trăiește [8, 9].

În continuarea acestor abordări și cercetătoarea Ann S. Masten, subliniază că reziliența nu este doar o trăsătură individuală, ci mai degrabă un proces dinamic care reiese din interacțiunea dintre diverși factori, inclusiv: caracteristicile personale: abilitățile intelectuale, de autoreglare și percepțiile pozitive despre sine; resursele psihosociale: relațiile pozitive cu părinții, colegii și membrii comunității; contextul ecologic: cum ar fi școlile eficiente, comunitățile pozitive și suporturile culturale [9].

Modelul ecologic al rezilienței (Bronfenbrenner, 1979; Ungar, 2011) accentuează rolul relațiilor semnificative, al sprijinului social și al accesului la resurse în găsirea răspunsurilor reziliente [10, 11]. De asemenea, anumite studii evidențiază contribuția factorilor cognitivi (precum autoeficacitatea și reglarea emoțională), dar și a trăsăturilor de personalitate (optimismul, flexibilitatea psihologică) în consolidarea rezilienței individuale [12, 13]. Această abordare teoretică oferă un cadru util pentru analiza diferențiată a rezilienței în funcție de vârstă, gen, mediu de viață și nivel socio-economic.

Bonanno, G. A., Romero, S. A. și Klein, S. I. (2015), susțin că studiul rezilienței trebuie să facă referire explicită la fiecare dintre cele patru elemente temporale con-

stitutive: (a) funcționarea inițială sau pre-adversitate, (b) circumstanțele aversive reale, (c) rezultatele rezilienței post-adversitate și (d) predictorii rezultatelor rezilienței. Aplicând acest cadru pentru a analiza literatura existentă, cele mai multe dovezi sunt cu privire la reziliența psihologică individuală la copii și adulți. În schimb, cercetarea privind reziliența psihologică în familii și comunități este mai limitată, indicând necesitatea cercetărilor suplimentare în aceste domenii [14].

Întrebarea „reziliență la ce?" reprezintă un punct critic în literatura de specialitate, întrucât delimitează domeniul și relevanța conceptului în cercetarea socio-psihologică. În cercetările din psihologia socială, formularea explicită a întrebării „reziliență la ce?" permite nu doar identificarea contextului amenințător, ci și selectarea indicatorilor relevanți pentru măsurare, facilitând comparabilitatea studiilor și fundamentarea intervențiilor adaptate tipului specific de provocare. Astfel, această întrebare devine un instrument metodologic indispensabil pentru descrierea conceptului de reziliență, ținând cont de realitățile empirice și socio-culturale concrete [15, 16, 8].

Cercetările recente atrag atenția asupra rolului mediului social și educațional în cultivarea rezilienței. De exemplu, Jefferies și alții (2019) subliniază importanța alfabetizării fizice ca predictor al rezilienței în rândul copiilor și adolescenților, argumentând că motivația, încrederea și angajamentul activ în contexte fizice și sociale susțin dezvoltarea competențelor de adaptare [17]. În paralel, Akyıl și alții (2024) evidențiază influența constructelor precum mindfulness-ul și conectivitatea socială în reducerea intoleranței față de incertitudine și sentimentului de blocaj psihologic, ambele asociate cu niveluri mai înalte de reziliență [18].

Investiția în educație, fie sub formă materială, temporală și motivațională – reprezintă un factor important al dezvoltării durabile și al consolidării rezilienței sociale. Constatările din studiile sociologice recente, bazate pe date calitative (79 de interviuri și 9 focus grupuri realizate în 2024) – evidențiază o relație directă între calitatea și accesibilitatea educației și capacitatea societății de a răspunde provocărilor socio-economice, aceste aspecte fiind descrise de cercetătoarea A. Mocanu [19].

Studiul menționat în acest articol a fost realizat în cadrul subprogramului 01.05.01 „Securitatea națională a Republicii Moldova în contextul aderării la Uniunea Europeană: abordări juridice, politologice și sociologice" la care au participat cercetătorii Centrului de Sociologie și Psihologie Socială (ICJPS) al USM. În perioada 7 și 18 aprilie 2025, s-a desfășurat un sondaj sociologic național cu tema „Capitalul uman și reziliența socială". Cercetarea s-a bazat pe un eșantion reprezentativ de 1173 de respondenți din 79 de localități ale Republicii Moldova (cu excepția regiunii transnistrene), având o marjă de eroare de ±3,0% [20].

Prezentul articol se bazează pe datele obținute în cadrul acestui studiu, al cărui obiectiv general a fost investigarea rezilienței sociale ca resursă colectivă în fața provocărilor socio-economice din Republica Moldova [20].

Reziliența a fost descrisă de autori (L. Malcoci, V. Mocanu, 2025) ca un fenomen complex și multidimensional, fiind analizate dimensiuni variate precum:

caracteristicile socio-demografice (vârsta, genul, nivelul de educație, statutul profesional, familial, etnic și religios), expunerea la riscuri și șocuri în ultimul an (de natură economică, socială, ecologică sau personală), la fel și capacitatea gospodăriilor de a face față acestor provocări. Reziliența socială a fost studiată prin prisma solidarității comunitare, incluziunii sociale și accesului la servicii de bază, în timp ce reziliența economică a vizat stabilitatea veniturilor, oportunitățile de angajare și cunoștințele financiare ale gospodăriilor. În plan instituțional, s-au analizat eficiența guvernanței locale, continuitatea serviciilor publice și gradul de pregătire pentru dezastre, iar în ceea ce privește infrastructura, accentul a fost pus pe reziliența rețelelor critice (apă, electricitate, transport). De asemenea, dimensiunea ecologică a inclus aspecte precum managementul durabil al resurselor naturale, calitatea mediului și capacitatea comunităților de a preveni și gestiona dezastrele [20, pp. 42-43].

Printre dimensiunile descrise de autori a fost și reziliența personală la stresuri, ce apare ca o dimensiune transversală, reflectând modul în care indivizii reușesc să integreze resursele interne și externe pentru a face față adversităților de zi cu zi. Autorii au descris patru componente: reziliența emoțională (conștientizarea și reglarea emoțiilor), reziliența cognitivă (gândirea pozitivă și capacitatea de rezolvare a problemelor), reziliența comportamentală (adaptabilitate și menținerea unui stil de viață sănătos) și reziliența socială (accesul la sprijin social și implicarea în comunitate [20, pp. 42-43].

Eșantionul de respondenți a fost structurat astfel: 15,6% (n=183) au vârste cuprinse între 16–24 de ani, 5,5% (n=65) între 25–29 de ani, 14,2% (n=166) între 30–39 de ani, 17,7% (n=208) între 40–49 de ani, 28,8% (n=338) între 50–64 de ani, iar 18,2% (n=213) au peste 65 de ani.

În articolul dat ne concentrăm mai mult asupra dimensiunii rezilienței personale, abordată din perspectiva diferențelor de vârstă, cu accent pe grupurile tinerilor (16–24 ani și 25–29 ani), având o abordare de tip descriptiv. Reziliența personală a fost cercetată prin aplicarea unor întrebări incluse în chestionarul cantitativ al studiului, constituind o parte integrantă a cercetării generale. Deși obiectivul studiului cuprinde analiza grupurilor de tineri, am inclus și alte categorii de vârstă, pentru a surprinde anumite diferențe și continuități generaționale și a obține un cadru mai amplu în interpretarea rezultatelor.

Astfel, respondenții cercetării cantitative au evaluat: nivelul de confort în exprimarea emoțiilor în fața altor persoane; gradul perceput de eficiență în gestionarea situațiilor de stres din viața cotidiană; măsura în care diferite resurse – sprijinul familiei, ajutorul altor persoane, credința, motivația în activitate, activitățile de relaxare (lectură, hobby-uri, meditație etc.), sportul, munca (serviciul) și alte surse menționate de participanți – îi ajută și îi sprijină să facă față provocărilor vieții. De asemenea, au fost precăutate orientarea spre aspectele pozitive ale unei probleme și solicitarea sprijinului din partea altor persoane atunci când se confruntă cu dificultăți.

Rezultatele studiului empiric.

În tradiția cercetărilor sociopsihologice, includerea unor întrebări ce studiază aspectele emoționale (ex. confortul în exprimarea emoțiilor), cognitive (ex. orientarea în găsirea soluțiilor și aspectelor pozitive) și comportamentale (ex. practicarea obiceiurilor sănătoase, solicitarea ajutorului) este justificată teoretic de modelele procesuale ale rezilienței [8, 1, 9].

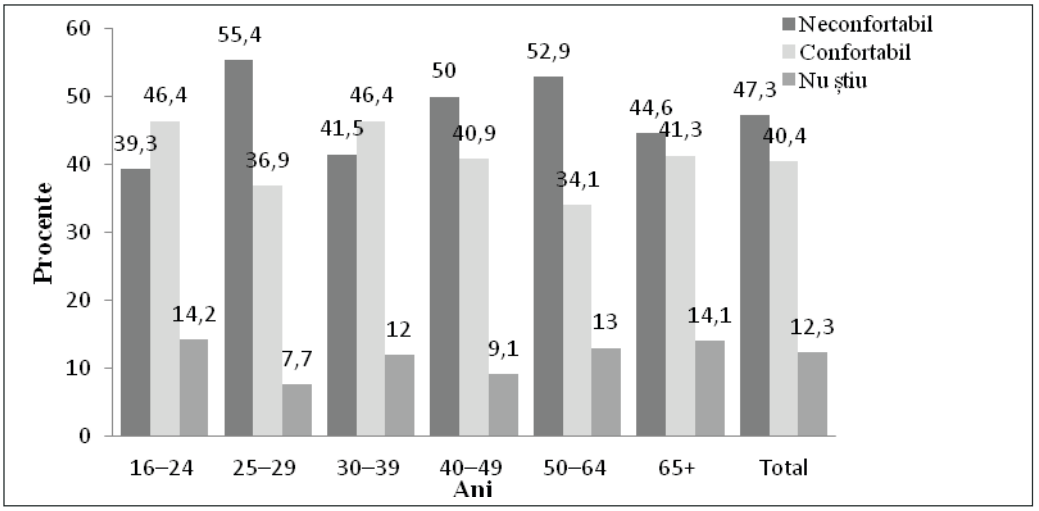


Fig. 1. **Distribuția nivelului de confort emoțional în funcție de grupa de vârstă (%)**

Cu scopul de a simplifica interpretarea rezultatelor obținute la întrebarea „Cât de confortabil Vă simțiți să expuneți emoțiile Dvs. altor persoane?" am unit răspunsurile „foarte neconfortabil" și „mai curând neconfortabil" într-o singură categorie - „neconfortabil", și respectiv răspunsurile „mai curând confortabil" și „foarte confortabil" în categoria „confortabil".

Grupurile de tineri (16–24 ani și 25–29 ani) au înregistrat răspunsuri diferite, sugerând că tinerii posedă mecanisme variate de gestionare emoțională, inclusiv o practica sociala mai redusă.

Grupul de 16–24 ani are un nivel relativ ridicat de confort în exprimarea emoțiilor: 33,3% dintre respondenți declară că sunt „mai curând confortabili", iar 13,1% „foarte confortabili" în exprimarea emoțiilor. În total aceste două categorii caracterizează un nivel pozitiv de expresivitate emoțională pentru aproape jumătate din respondenți de 16-24 ani (46,4%). Totodată, acest grup de tineri înregistrează și cele mai multe răspunsuri de „nu știu" – 14,2%, aspect ce poate sugera o anumită ambivalență sau o lipsă de claritate specifică perioadei de explorare identitară, caracterizată printr-o anumită libertate față de rolurile sociale și de așteptările normative ale societății [21].

Grupul de tineri de 25–29 ani oferă cele mai multe răspunsuri „neconfortabil" (55,4%), sugerând o oarecare rezervă în exprimarea sau manifestarea emoțiilor.

Doar 20% afirmă că sunt „mai curând confortabili” și 16,9% „foarte confortabili” (total 36,9%), indicând o diminuare a deschiderii emoționale comparativ cu grupul de 16-24 ani. În același timp, nivelul de incertitudine este mai redus (7,7%), sugerând o mai mare claritate în percepția proprie, chiar dacă își exprimă mai puțin emoțiile.

Așadar, tinerii se caracterizează printr-o dinamică mixtă: o deschidere mai mare în exprimarea emoțiilor (în cazul respondenților de 16–24 ani), urmată de o scădere în grupul 25–29 ani, care se menține și în alte grupuri de vârstă.

Rezultatele obținute ne permit să evidențiem următoarele: deși tinerii din categoria 16–24 ani sunt mai deschiși în exprimarea emoțiilor, tranziția către vârsta de 25–29 ani aduce o reticență crescută, posibil influențată de anumiți factori socio-profesionali și de internalizarea anumitor norme culturale (*Fig. 1*).

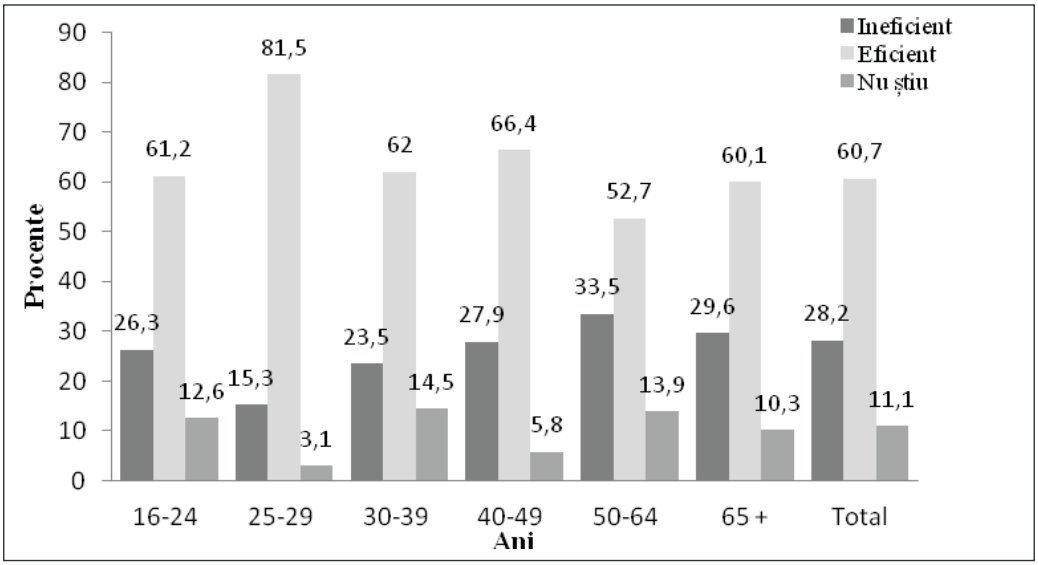


***Fig.2*. Distribuția procentuală a răspunsurilor privind reziliența personală la stresuri (%)**

La întrebarea „Cât de eficient Dvs. faceți față cu situațiile de stres în viața de zi cu zi?” am unit răspunsurile în două categorii principale - „eficient”, care reunește răspunsurile „mai curând eficient” și „foarte eficient” și „ineficient”, care include răspunsurile „foarte ineficient” și „mai curând ineficient”.

Analiza *Fig. 2* privind percepția eficienței în gestionarea stresului în viața cotidiană scoate în evidență diferențe între grupele de vârstă, în special între tinerii de 16–24 ani și tinerii de 25–29 ani. Grupul de 16–24 ani manifestă un nivel mai ridicat de incertitudine sau lipsă de evaluare personală, reflectat de procentul de 12,6% care răspund la întrebare cu „nu știu”. De asemenea, un procent cumulativ de 26,3% (6,6% „foarte ineficient” și 19,7% „mai curând ineficient”) sugerează o percepție mai fragilă sau ineficientă privind capacitatea de a face față stresului. Această autoevaluare poate reflecta o oarecare lipsă de reflexie socială sau mecanisme de coping încă

în formare, dar și contextul socio-emoțional instabil specific vârstei de tranziție de la adolescență spre maturitate.

În schimb, tinerii între 25–29 ani prezintă o imagine mai favorabilă în ceea ce privește autoreglarea în fața stresului. Doar 1,5% răspund „foarte ineficient", 13,8% - „mai curând ineficient" (total 15,3% – „ineficient"), iar procentul celor care răspund - „mai curând eficient" sau „foarte eficient" urcă până la 81,5% (56,9% și respectiv 24,6%), și este cel mai ridicat procent dintre toate categoriile de vârstă. Aceste date indică faptul că această grupă a acumulat deja experiențe personale și sociale relevante, dezvoltând strategii mai funcționale de adaptare. De asemenea, nivelul scăzut de incertitudine („nu știu" – doar 3,1%) arată o mai mare conștientizare și reflexivitate asupra propriei capacități de a face față provocărilor de zi cu zi.

Comparativ, diferențele între cele două grupe de vârstă sunt relevante nu doar din perspectiva procentuală, ci și din punct de vedere psihosocial. Vârsta de 25–29 ani pare a marca o perioadă de consolidare a rezilienței personale, în timp ce grupul de 16–24 ani poate fi caracterizat ca o etapă de căutare a echilibrului și identității psihosociale, în care stresul este resimțit mai intens, iar strategiile de coping sunt adesea dezvoltate insuficient.

Potrivit lui Arnett (2000), etapa 18–24 ani (adultul emergent) este marcată de explorarea identității, instabilitate și concentrare asupra sinelui. În această perioadă, expunerea la stres poate genera reacții mai intense și strategii de reglare emoțională mai puțin eficiente, din cauza lipsei unor scheme de coping consolidate. În schimb, tinerii de 25–29 ani tind să intre într-o etapă de stabilizare a rolurilor sociale (muncă, relații, autonomie financiară), ceea ce facilitează aplicarea de strategii de coping mai eficiente și reducerea incertitudinii [21].

În concluzie, analiza acestor două grupe indică o diferențiere clară în percepția eficienței în gestionarea stresului. Tinerii de 25–29 ani manifestă o încredere crescută în propriile resurse, în contrast cu incertitudinea și ezitarea mai pronunțată în rândul celor de 16–24 ani. Aceste date sugerează necesitatea aplicării unor practici psihosociale și educaționale special pentru tineri, axate pe dezvoltarea abilităților de coping, autoreglare emoțională și sprijin social, pentru a preveni apariția dificultăților psihologice în perioade de incertitudine.

Aceste tendințe se regăsesc și în mărturiile respondenților participanți la cercetarea calitativă (2024): Eficiența în gestionarea stresului este susținută prin exemple de strategii proactive precum inițierea unei afaceri proprii – „Eu cu soțul am pornit o afacere de la zero" (F/26-35/rur/mold/sup/pub) – sau implicarea în activități agricole percepute ca surse de stabilitate – „Dacă vorbesc despre agricultură, asta este un tânăr dedicat ce iubește lucrul la pământ... mai puțin, dar sunt" (F/66-75/mold/rur/med/publ/pens). Astfel de răspunsuri ilustrează transformarea stresului într-o oportunitate de creștere și consolidare a rezilienței personale [22].

Tabelul 1. **Distribuția răspunsurilor cu apreciere înaltă privind resursele care îi ajută să facă față provocărilor vieții: (%)**

Resursa	**16-24 ani**	**25-29 ani**	**30-39 ani**	**40-49 ani**	**50-64 ani**	**65 +**	**Total**
Activități de relaxare	63.4	73.8	62.7	52.9	36.4	48.8	51.6
Ajutorul oamenilor	28.4	37.0	35.5	33.6	32.3	32.4	32.6
Altele	58.8	77.7	84.7	70.0	60.0	56.0	65.6
Credința	48.6	43.1	56.1	60.5	59.4	59.6	56.6
Lucrul (serviciul)	38.2	56.9	68.7	67.7	62.1	39.4	56.0
Motivația în activitate	47.0	58.4	66.2	62.5	55.6	48.8	55.9
Sportul	47.5	29.3	41.5	33.7	28.4	20.2	32.8
Sprijinul familiei	70.5	98.5	95.8	83.7	91.7	82.7	86.3

Sursa: Elaborat de autor.

Analizând răspunsurile la întrebarea „În ce măsură fiecare dintre următoarele resurse Vă ajută să faceți față provocărilor vieții?:.. ”, au fost selectate doar opțiunile „mult” și „foarte mult”, deoarece aceste resurse contribuie în mare măsură ca respondenții să facă față situațiilor dificile și reflectă o apreciere înaltă a relevanței lor.

Pentru a simplifica interpretarea rezultatelor, răspunsurile din categoriile „mult” și „foarte mult” au fost unite într-o singură categorie cumulativă „mult”, indicând un nivel ridicat de percepție a resursei respective.

Respondenții cu vârsta cuprinsă între 16 - 24 de ani, au răspuns că cele mai importante resurse percepute ca fiind utile în gestionarea provocărilor vieții sunt „sprijinul familiei” (70,5%), „activitățile de relaxare” (63,4%) și categoria „altele” (58,8%).

Aceste rezultate evidențiază o orientare accentuată spre „suport emoțional” și „autoreglare” prin activități non-formale, spre deosebire de alte grupe de vârstă. Totodată, această categorie de vârstă atribuie o valoare relativ scăzută resurselor formale, precum „ajutorul din partea altor persoane” (28,4%) sau „munca” (38,2%), ceea ce poate reflecta o dependență mai pronunțată de rețeaua familială și de resursele personale, în detrimentul asumării unor roluri sociale bine definite.

Grupa de vârstă 25–29 de ani înregistrează o valorizare semnificativ mai mare a resurselor instrumentale și instituționalizate. „Sprijinul familiei” (98,5%), „lucrul (serviciul)” sunt considerate resurse importante de sprijin de către 56,9% dintre respondenți, și „activitățile de relaxare” la fel rămân a fi printre cele mai apreciate (73,8%). Aceste date indică o tranziție către „autonomie funcțională” și o integrare mai solidă în rolurile adulte, cu accent pe echilibrul dintre productivitate și resursele de reechilibrare psihologică. Se constată, de asemenea, o creștere a aprecierii pentru „credință” (43,1%) și „ajutorul din partea altor persoane” (37,0%), semnalând o extindere a rețelei de sprijin dincolo de suportul familiei.

Prin urmare, se conturează o diferențiere în percepția asupra resurselor de sprijin: tinerii sub 25 de ani preferă resursele de tip afectiv și autoreglator, în timp ce cei din segmentul 25–29 de ani încep să integreze resursele sociale, profesionale și spirituale într-un mod mai echilibrat. Această tranziție reflectă procesele de „maturizare psihosocială" și dezvoltare a „capitalului personal și social", constituind un reper important pentru elaborarea politicilor de sprijin adresate tinerilor aflați în etape de tranziție [8].

În rândul adulților cu vârsta între 30–39 și 40–49 de ani, se observă o accentuare a valorizării resurselor structurate și formalizate. „Sprijinul familiei" atinge valori maxime (95,8 pentru 30–39 ani și 83,7% pentru 40–49 ani), la fel ca și „lucrul" (68,7%, respectiv 67,7%), ceea ce reflectă o dependență crescută de stabilitatea profesională și familială în această etapă a ciclului de viață. În paralel, „credința" și „activitățile de relaxare" rămân resurse apreciate, indicând o nevoie de echilibru între dimensiunile sociale externe și cele emoționale interne. Categoria „altele" — ce include strategii personale sau alternative — înregistrează un scor foarte ridicat în rândul adulților tineri (84,7% pentru 30–39 ani), sugerând o diversificare a paletei de coping.

Pentru grupa de vârstă 65+, se remarcă un ușor declin în valorizarea resurselor formale, în paralel cu menținerea celor de natură spirituală și relațională. Astfel, „credința" (59,6%) și „sprijinul familiei" (82,7%) devin dominante, urmate de „activitățile de relaxare" (48,8%) și „resursele personale" (56,0%). Scăderea importanței atribuite „muncii" (39,4%) și „sportului" (19,8%) este firească, reflectând o restructurare a identității sociale odată cu retragerea din activitatea profesională. În comparație cu celelalte grupe, vârstnicii par să se bazeze mai mult pe „capitalul simbolic și afectiv" decât pe cel funcțional sau profesional, sugerând o reorientare a rezilienței către dimensiuni intrapersonale și transcendente [23, 24].

În ceea ce privește resursele utilizate pentru a face față provocărilor vieții, respondenții participanți la cercetarea calitativă (2024) au subliniat importanța sprijinului emoțional și instituțional: „Eu cred că o situație apropiată de ideal ar însemna și accesul la servicii de terapie care să fie foarte accesibile financiar, mă refer la psihoterapie" (F/26-35/urb/mold/med/pub), precum și rolul sprijinului familial și al statului – „Părinții în primul rând să îl susțină, moral, financiar, să fie cu el, statul la fel și financiar și crearea locurilor mai multe de muncă și un salariu mai decent" (F/26-35/mold/rur/sup/public) [5].

Sprijinul părinților și a familiei este considerat esențial în parcursul educațional și profesional al tinerilor. Astfel o respondentă afirmă: „În primul rând să facă niște studii de calitate, și calități personale ca să fie un cetățean și un om bun, să-și iubească patria, la noi, chiar cum este ea, să îl atragă aici să facă ceva, să vadă deja în ce domeniu să se realizeze, și de acolo deja vin mai multe ramuri, părinții în primul rând să îl susțină, moral, financiar, să fie cu el, statul la fel și financiar și crearea locurilor mai multe de muncă și un salariu mai decent nu muncă asiduă și nimic remunerat" (F/26-35/mold/rur/sup/public) [5].

***Tabelul 2*. Distribuția răspunsurilor în funcție de vârstă „Cât de frecvent Dvs. vă axați pe aspectele pozitive ale situației de problemă?" %**

Ani	Niciodata	Rareori	Deseori	Intotdeauna	Nu stiu
16-24	8,70	32,80	31,70	18,00	8,70
25-29	3,10	15,40	73,80	6,20	1,50
30-39	2,40	30,70	46,40	8,40	12,00
50-64	2,40	29,60	35,50	19,80	12,70
65 +	1,90	28,20	44,10	16,40	9,40
Total	3,00	29,30	41,70	16,20	9,80

Sursa: Elaborat de autor.

Aproape jumătate dintre respondenți tind să se axeze „deseori" pe aspectele pozitive, în special grupa 25–29 ani (73,8%), indicând o strategie de coping orientată pozitiv. Însă grupa 16–24 ani înregistrează o proporție ridicată de răspunsuri - „rareori" (32,8%) și „nu știu" (8,7%), sugerând o fragilitate a mecanismelor emoționale sau strategii de coping mai puțin dezvoltate.

Orientarea spre aspectele pozitive este confirmată și prin datele calitative din studiul din 2024, unde respondenții menționează prezența „..unui optimism aproape incurabil" (F/46-55/mold/rom/rur/sup/pub), sau descriu strategii flexibile de acțiune: „Dacă nu reușesc într-un anumit mod... încearcă altceva, cumva încearcă să navighezi în această societate" (B/26-35/rom/rur/sup/pub) [5].

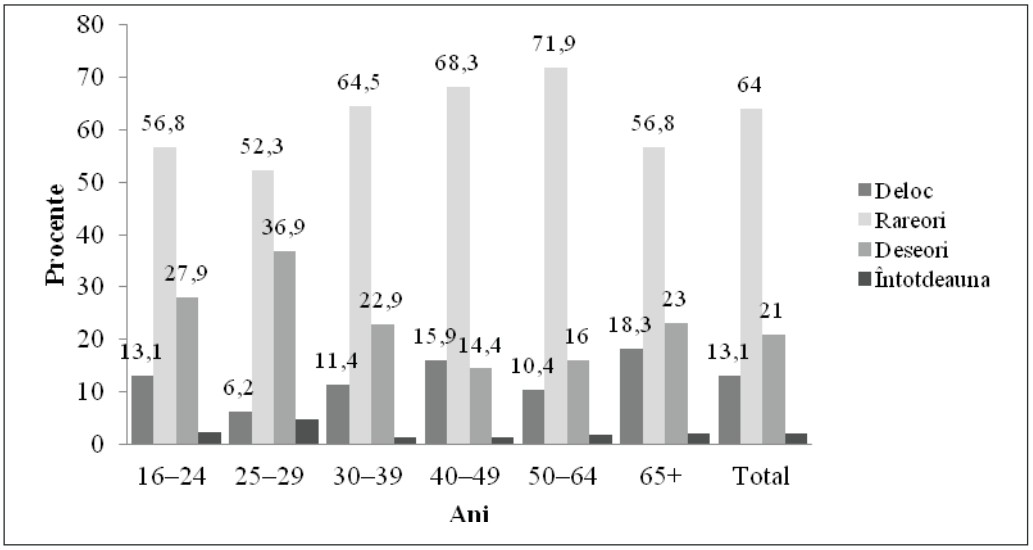


***Fig. 3.* Frecvența adresării după ajutor altor persoane în situații de dificultate (%)**

Fig. 3 prezintă distribuția procentuală a răspunsurilor pe grupe de vârstă la întrebarea „Cât de frecvent Dvs. vă adresați după ajutor altor persoane, atunci când sunteți în dificultate?"

Datele indică o tendință generală de evitare a solicitării ajutorului extern, întrucât în toate grupele de vârstă, majoritatea respondenților au ales opțiunea „rareori” (cu valori cuprinse între 52,3% și 71,9%). Și la nivelul întregului eșantion, 64% dintre participanți au declarat că rareori solicită ajutorul altor persoane.

Analizând diferențele între grupele de vârstă, se observă că tinerii între 25–29 ani sunt cei mai dispuși să ceară ajutor („deseori” – 36,9%, „întotdeauna” – 4,6%), ceea ce poate reflecta o mai mare deschidere spre relații de sprijin sau integrarea în rețele sociale funcționale.

Deschiderea mai mare a tinerilor de 25–29 de ani către solicitarea sprijinului poate fi explicată prin faptul că, în această etapă a vieții, relațiile sociale și rețelele de sprijin au un rol important în dezvoltarea identității și în adaptarea la tranzițiile specifice vârstei adulte emergente [21]. În literatură se descrie că implicarea activă în rețele sociale funcționale facilitează accesul la resurse emoționale și instrumentale, diminuând barierele culturale și psihologice în solicitarea ajutorului [11, 3, 1]. Adulții de vârstă mijlocie (40–49 de ani și 50–64 de ani) înregistrează cele mai ridicate procente pentru opțiunea „rareori” (68,3% și 71,9%) și cele mai scăzute pentru „deseori” (14,4% și 16%) și „întotdeauna” (1,4% și 1,8%), ceea ce sugerează o tendință de retragere sau interiorizare a dificultăților specifice acestei etape a vieții.

În rândul persoanelor de 65+ ani, deși 56,8% afirmă că rareori cer ajutor, 23% declară că o fac „deseori”, ceea ce poate reflecta o dependență relativă crescută față de sprijinul celor din jur (la o parte din respondenții vârstnici), fără însă a atinge niveluri foarte înalte de solicitare a ajutorului. Aceste constatări pot indica în general un profil cultural al rezilienței centrate pe autonomie, dar și posibile bariere în accesarea sprijinului social. Totodată, Bonanno, George A. (2004, 2012, 2015) arată că, odată cu vârsta, indivizii dezvoltă strategii de coping mai autonome și tind să se bazeze pe resurse interne, reducând cererea de sprijin extern, în special pentru a-și menține percepția de control și competență [15, 16, 14].

Și răspunsul obținut în cadrul interviului în profunzime realizat în zona Centru (2024) evidențiază faptul că, în condiții obișnuite, solicitarea ajutorului este percepută ca inadecvată, după cum afirmă un tânăr respondent: „Dacă era o perioadă normală, desigur nu era frumos să ceri. Dar dacă a venit criza, a venit pandemia, adică omul a trecut peste bariere și a apelat uneori nu numai la administrația publică-locală, dar se și împrumutau unul de la altul...” (B/26-35/urb/rom/sup) [22, p. 223].

Tendința de a evita solicitarea sprijinului extern este strâns legată de anumiți factori culturali și psihosociali, precum normele de autonomie, teama de stigmatizare și neîncrederea în eficiența resurselor disponibile, ceea ce conduce adesea la preferința pentru strategii de coping mai autonome, chiar și în fața dificultăților majore [11, 3, 1, 8, 14].

Totuși, în contexte de criză, cum ar fi dezastrele naturale sau pandemia, aceste bariere tind să se diminueze, în acest fel indivizii pot să acceseze mai ușor rețelele de sprijin formale și informale, în care ajutorul devine nu doar acceptabil, ci și o resursă esențială pentru o adaptare reușită [3, 1, 4, 14, 15].

Concluzii

Analiza evidențiază faptul că reziliența tinerilor reprezintă un proces dinamic și dependent de context, care nu poate fi redus la o trăsătură stabilă. Reziliența presupune interacțiuni complexe între resursele individuale, sociale și instituționale și este influențată de factori socio-economici, culturali și de etapele vieții [1, 3, 8]. Nivelul de adaptare al tinerilor este determinat, în mare măsură, de condițiile socio-economice și de gradul de sprijin social disponibil. Instabilitatea economică, accesul redus la locuri de muncă și insuficiența sprijinului instituțional sporesc vulnerabilitatea psihosocială, limitând oportunitățile de dezvoltare și de realizare personală [5].

Rezultatele pun în evidență unele particularități între grupele de vârstă 16–24 și 25–29 de ani. Tinerii din prima categorie se remarcă printr-o deschidere emoțională mai pronunțată (46,4% declarându-se confortabili în exprimarea emoțiilor), dar și printr-un nivel ridicat de incertitudine în autoevaluarea capacității de gestionare a stresului (12,6% „nu știu"). În schimb, tinerii de 25–29 de ani prezintă o încredere crescută în autoreglare (81,5% se declară eficienți în gestionarea stresului) și manifestă o disponibilitate mai mare de a solicita sprijin extern (36,9% „deseori"), aspecte ce indică maturizarea strategiilor de coping și o integrare mai reușită în rolurile adulte.

Preferințele privind utilizarea resurselor de sprijin diferă, de asemenea, între cele două grupuri. Cei până la 24 de ani se orientează preponderent către resurse afective și autoreglatorii, cum ar fi: sprijinul familiei și activitățile de relaxare, în timp ce tinerii de 25–29 de ani integrează mai mult resurse profesionale și sociale – munca, credința, rețelele extinse de sprijin – reflectând tranziția către autonomie funcțională și consolidarea capitalului social.

Un alt aspect identificat este tendința generală de evitare a solicitării ajutorului extern, prezentă în toate grupele de vârstă, peste 60% dintre respondenți declarând că apelează „rareori" la sprijinul altor persoane. Acest comportament este asociat cu normele culturale ce valorizează autonomia și cu teama de stigmatizare. Totuși, în situații de criză, cum ar fi pandemiile sau dezastrele naturale, aceste bariere se reduc, iar rețelele formale și informale de sprijin devin mai accesibile [15, 14, 11, 3].

Aceste rezultate sugerează necesitatea elaborării programelor psihosociale și educaționale adaptate și specifice diferitor categorii de vârstă. În cazul tinerilor cu vârste cuprinse între 16 și 24 de ani, este nevoie de îmbunătățit capacitățile și abilitățile personale, controlul emoțional și relațiile de sprijin pentru a face față dificultăților. Pentru cei din grupul de 25–29 de ani, se recomandă consolidarea resurselor profesionale, comunitare și spirituale, susținând astfel integrarea eficientă în rolurile și responsabilitățile adulte.

Analiza descriptivă prezentată în acest articol care se bazează pe unele întrebări integrate în chestionarul sociologic, reflectă dimensiuni importante ale rezilienței personale (exprimarea emoțiilor, gestionarea stresului, valorificarea resurselor de sprijin, orientarea spre aspectele pozitive și solicitarea ajutorului). O direcție relevantă de cercetare viitoare constă în investigarea lor prin corelare cu măsurători standardizate ale rezilienței psihologice la diferite grupuri de vârstă.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Masten A.S., Motti-Stefanidi F. Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19 // Adversity and Resilience Science. 2020. Vol. 1(2). pp. 95–106. DOI: 10.1007/s42844-020-00010-w.
2. Fergus S., Zimmerman M.A. Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk // Annual Review of Public Health. 2005. Vol. 26. pp. 399–419. DOI: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357.
3. Ungar M. Designing Resilience Research: Using Multiple Methods to Investigate Risk Exposure, Promotive and Protective Processes, and Contextually Relevant Outcomes for Children and Youth // Child Abuse & Neglect. 2019. Vol. 96. Article 104098. DOI: 10.1016/j.chiabu.2019.104098.
4. Gașper L. Reziliența ca resursă sociopsihologică de consolidare a capitalului uman și social. În: Mocanu V. (coord.), Potoroacă M., Mocanu I., și alții În: Consolidarea rezilienței sociale prin valorificarea capitalului uman în contextul aderării Republicii Moldova și Ucrainei la Uniunea Europeană. Chișinău: Editura USM. 2024. pp. 166–173. ISBN 978-9975-62-773-3.
5. Caunenco I., Horozova L., Gașper L. Particularitățile psihologice ale tinerilor contemporani: factori de reziliență, intenții de migrare și interese interculturale. În: Preocupări contemporane ale ştiinţelor socio-umane. Conferinţă ştiinţifică. Chișinău. 13–14 martie 2025. pp. 257–264. ISBN 978-5-85748-157-8.
6. Caunenco I., Gasper L. The system of values and perception of time in the transitional society: socio-psychological issues and perspectives. *Economy and Sociology*, (2), pp. 94–103. 2021, https://doi.org/10.36004/nier.es.2019.2-08
7. Pascaru A. Societatea între conciliere și conflict: cazul Republicii Moldova. Editura ARC, 2000, 141 p.
8. Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // Child Development. 2000. Vol. 71(3). pp. 543–562. DOI: 10.1111/1467-8624.00164.
9. Masten A.S. Ordinary Magic: Lessons from Research on Resilience in Human Development // Education Canada. 2018. Vol. 58(2). pp. 28–32.
10. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press. 1979. 352 p.
11. Ungar M., Liebenberg L. Assessing Resilience Across Cultures Using Mixed Methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. Dordrecht: Springer. 2011.
12. Kalisch R., et al. The Resilience Framework as a Strategy to Combat Stress-Related Disorders // Nature Human Behaviour. 2017. Vol. 1. pp. 784.
13. Schäfer S.K., Supke, M., Kausmann, C. et al. A Systematic Review of Indi-

vidual, Social, and Societal Resilience Factors in Response to Societal Challenges and Crises // Communication Psychology. 2024. Vol. 2. p. 92. DOI: 10.1038/s44271-024-00138-w.
14. Bonanno G.A., Sara A.Romero, Sarah I.Klein. The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26(2). pp. 139–169. DOI: 10.1080/1047840X.2015.992677.
15. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? // American Psychologist. 2004. Vol. 59(1). pp. 20–28.
16. Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. **Weighing** the Costs of Disaster: Consequences, Risks, and Resilience in Individuals, Families, and Communities // Psychological Science in the Public Interest. 2012. Vol. 13(1). pp. 1–49.
17. Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. Physical Literacy and Resilience in Children and Adolescents: A Scoping Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019. Vol. 16(20). p. 3715.
18. Akyıl, Y., Akçıl, S., & Erdinç, B. Mindfulness, Social Connectedness, Intolerance of Uncertainty, and Psychological Stuckness: Predictors of Resilience // Current Psychology. 2024. DOI: 10.1007/s12144-024-05756-w.
19. Mocanu A. Dezvoltarea învăţământului un factor important pentru rezilienţa socială. În: Mocanu V. (coord.), Potoroacă M., Mocanu I., et al. Consolidarea rezilienței sociale prin valorificarea capitalului uman în contextul aderării Republicii Moldova și Ucrainei la Uniunea Europeană. Chișinău: Editura USM. 2024. pp. 160–164. ISBN 978-9975-62-773-3.
20. Malcoci L., Mocanu V. Reziliența socială și economică în comunitățile din Republica Moldova: studiu sociologic. Chișinău: Institutul de Cercetări Juridice, Politice și Sociologice, Universitatea de Stat din Moldova. 2025. CZU 316.42:339.137.2(478), 149 p.
21. Arnett J.J. Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties // American Psychologist. 2000. Vol. 55(5). pp. 469–480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
22. Gașper L. Dimensiunea psihosocială a rezilienței ca parte a spațiului vieții. În: Culegere de articole de la conferința științifică consacrată ZILEI MONDIALE A FILOSOFIEI. Chișinău. 21 noiembrie 2024. pp. 218–231.
23. Ryff C.D., Singer B. Flourishing under Fire: Resilience as a Prototype of Challenged Thriving. În: Keyes C.L.M., Haidt J. (eds.). Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived. Washington, DC: American Psychological Association. 2003. pp. 15–36.
24. Baltes P.B., Baltes M.M. (eds.). Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences. Cambridge: Cambridge University Press. 1990. 397 p.