

REZILIENȚA PSIHOLOGICĂ: PROCES ADAPTATIV, CONDIȚIE DE ECHILIBRU ȘI INDICATOR AL SĂNĂTĂȚII MENTALE

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE: ADAPTIVE PROCESS, CONDITION OF BALANCE AND INDICATOR OF MENTAL HEALTH

CZU: 159.923:613.86

<https://doi.org/10.59295/spd2025s.91>

Violeta TERGUȚA

ORCID: 0009-0000-3037-8950

E-mail: v_terguta@yahoo.com

Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. Resilience is increasingly recognized in the literature as a dynamic psychological process that facilitates the individual's adaptation to situations of adversity, stress, and trauma. It is not a fixed trait, but a complex interaction between personal resources and contextual supports. This article explores resilience from three complementary perspectives: as an adaptive process, as a set of individual and social conditions that support optimal functioning, and as a result of the ability to cope with stress and maintain psychological balance. Finally, the contemporary need to cultivate resilience is analyzed, considering its impact on mental health and quality of life in the face of major traumas and everyday challenges.

Keywords: resilience, adaptive process, conditions, psychological process, mental health, trauma.

INTRODUCERE

Într-un context social și psihologic tot mai marcat de incertitudine, traumă și stres, reziliența devine un concept-cheie în înțelegerea modului în care indivizii se adaptează și mențin echilibrul psihologic. Studiile recente definesc reziliența nu ca o simplă reacție defensivă, ci ca un proces activ și complex de adaptare pozitivă la adversitate.

Nevoia de a fi rezilienți

În literatura de specialitate contemporană, reziliența este conceptualizată ca un proces dinamic sau un fenomen adaptativ, care reflectă capacitatea individului de a răspunde pozitiv la dificultăți și provocări variate, întâlnite pe parcursul dezvoltării sale. Mai degrabă decât a fi considerată o trăsătură fixă sau o variabilă dihotomică (prezentă sau absentă în contexte specifice), reziliența este înțeleasă ca rezultatul unei interacțiuni complexe între individ și mediul său. Eficiența acestei interacțiuni este condiționată de o gestionare adecvată a resurselor personale (precum competențele și abilitățile individuale, în special în rândul tinerilor) și a celor sociale (inclusiv rețele de sprijin familial, instituțional și comunitar).

Reziliența este acea forță psihologică care le permite oamenilor să facă față cu succes stresului și dificultăților, acționând ca un rezervor mental de putere la care pot apela

în momente de criză pentru a evita să se prăbușească emoțional sau psihologic [60]. Indivizii rezilienți au o capacitate mai mare de a gestiona provocările și de a-și reconstrui viața după ce au trecut prin perioade dificile. Schimbarea și pierderea fac parte inevitabilă din existență, iar fiecare persoană, la un moment dat, va întâmpina eșecuri de diferite magnitudini. Aceste provocări pot varia de la dificultăți minore, cum ar fi nereușita de a obține o promovare sau de a intra la un curs, până la catastrofe majore, cum ar fi dezaastre naturale sau atacuri teroriste. Indiferent de amploarea acestor dificultăți, reziliența ajută la menținerea echilibrului mental și la adaptarea în fața adversităților. Psihologii susțin că persoanele reziliente nu doar că fac față mai bine acestor provocări, ci sunt capabile să se refacă și să își reconstruiască viețile, învățând din experiențe și devenind mai puternice în fața viitoarelor obstacole.

Persoanele care nu dispun de suficientă reziliență pot fi profund afectate de experiențele negative, ajungând să fie copleșite de dificultăți. În loc să abordeze problemele într-un mod sănătos, ele tind să se concentreze excesiv asupra acestora și să adopte mecanisme de coping ineficiente sau dăunătoare. De exemplu, dezamăgirea sau eșecul le poate împinge către comportamente nesănătoase, cum ar fi izolarea socială, consumul excesiv de substanțe sau alte obiceiuri autodistructive care nu fac decât să amplifice suferința. Aceste persoane tind să se recupereze mult mai lent după un eșec, rămânând prinse într-un ciclu de suferință emoțională și mentală. Această incapacitate de a-și reveni rapid dintr-o situație dificilă le expune la un nivel crescut de stres psihologic, care poate duce la probleme de sănătate mentală, cum ar fi anxietatea, depresia sau alte tulburări emoționale [39]. Fără resursele psihologice necesare pentru a face față adversităților, acești indivizi trăiesc o suferință prelungită, ceea ce le afectează negativ calitatea vieții și relațiile sociale.

Modul în care indivizii gestionează problemele cu care se confruntă joacă un rol esențial nu doar în rezultatul imediat al acestor dificultăți, ci și în impactul lor psihologic pe termen lung. Persoanele reziliente nu sunt imune la stres și nu sunt scutite de dificultățile vieții, însă ceea ce le diferențiază este capacitatea lor de a naviga prin aceste situații cu o mentalitate adaptabilă și echilibrată.

Reziliența nu înseamnă o viață lipsită de eșecuri sau durere, ci implică abilitatea de a recunoaște realitatea grea a vieții și de a accepta că suferința și emoțiile negative fac parte din experiența umană. Indivizii rezilienți nu neagă sau minimizează gravitatea problemelor lor, dar ceea ce îi caracterizează este capacitatea de a percepe adversitatea ca pe o parte firească a existenței, care poate fi depășită. Ei își permit să experimenteze emoțiile negative – cum ar fi tristețea, frustrarea sau furia – însă nu rămân blocați în aceste stări. În schimb, își folosesc abilitățile psihologice pentru a găsi căi de a se reface, menținând o perspectivă mai amplă asupra vieții.

Astfel, pe termen lung, reziliența ajută la diminuarea consecințelor psihologice negative asociate cu adversitățile. Persoanele reziliente reușesc să își reconstruiască echilibrul emoțional mai rapid, iar în loc să se lase copleșite de dificultăți, își dezvoltă capacitatea de a învăța din acestea. În esență, reziliența nu înseamnă evitarea problemelor,

ci abilitatea de a le confrunta cu o mentalitate flexibilă și de a găsi resurse interioare pentru a depăși obstacolele, ceea ce, în timp, le întărește și le pregătește pentru viitoare provocări.

Reziliența este o trăsătură esențială care le oferă indivizilor capacitatea de a confrunta dificultățile într-un mod direct și de a depăși adversitatea, continuându-și viața chiar și în fața celor mai grave traume. Această abilitate nu doar că facilitează gestionarea eficientă a situațiilor de criză, dar joacă un rol crucial în menținerea sănătății mentale pe termen lung. În urma unor evenimente traumatice de mare amploare, precum atacurile teroriste, dezastrele naturale, pandemia de COVID-19, numeroși oameni au manifestat comportamente asociate cu reziliența, ceea ce a dus la o reducere semnificativă a simptomelor depresive.

Din perspectivă teoretică, reziliența implică o combinație de mecanisme cognitive, emoționale și comportamentale care permit individului să facă față stresului și să își refacă echilibrul psihologic după o traumă. Această trăsătură nu înseamnă doar supraviețuire în fața crizei, ci și capacitatea de a integra experiența traumatică într-un mod care să nu definească negativ viitorul individului. Oamenii rezilienți sunt capabili să transforme experiențele dificile într-o oportunitate de creștere personală, dezvoltând strategii de adaptare eficiente care reduc impactul psihologic al adversităților.

Studiile arată că indivizii care manifestă o reziliență ridicată în fața traumelor tind să dezvolte mai puține simptome de depresie sau alte tulburări psihologice. Aceasta se datorează faptului că acești indivizi folosesc resurse psihologice, cum ar fi optimismul realist, flexibilitatea mentală și o rețea de suport social, pentru a-și proteja sănătatea mentală. Ei nu ignoră durerea, ci reușesc să o gestioneze într-un mod constructiv, care le permite să continue să funcționeze și să-și regăsească echilibrul.

În concluzie, reziliența oferă o cale esențială de a face față traumelor de mare amploare, contribuind la menținerea bunăstării psihologice și la prevenirea unor consecințe grave, precum depresia. Ea reprezintă un mecanism de adaptare care nu doar că ajută individul să supraviețuiască în fața adversităților, ci îi oferă și resursele necesare pentru a prospera în ciuda acestora.

REZILIENȚA CA PROCES ADAPTATIV

În literatura contemporană, reziliența este conceptualizată ca un proces dinamic care reflectă capacitatea individului de a răspunde pozitiv la dificultăți, indiferent de intensitatea acestora. Nu este o trăsătură statică, ci rezultatul unei interacțiuni între resurse personale (competențe cognitive, abilități emoționale) și resurse sociale (rețele de sprijin familial, organizațional, comunitar).

Masten [11], susține că reziliența permite menținerea stării de bine chiar și în absența evenimentelor traumatice, iar Fredrickson și colaboratorii [8], evidențiază rolul afectelor pozitive (bucurie, mulțumire) în facilitarea dezvoltării rezilienței. Acestea contribuie la atitudini proactive și la dezvoltarea personală și profesională [12], indiferent de natura contextului — traumatic sau pozitiv.

Reziliența este conceptualizată ca un mecanism psihologic prin care individul își poate menține sau recâștiga starea de bine subiectivă, indiferent de prezența sau absența unor evenimente traumatice [11]. În această perspectivă, reziliența este înțeleasă ca un proces care se manifestă atât în condiții de adversitate severă, cât și în contexte mai puțin marcate de traumă. Persoanele reziliente reușesc să gestioneze și să depășească în mod eficient factorii de risc, demonstrând o capacitate adaptativă superioară.

Adversitatea, trauma, expunerea la factori de risc constituie contexte pentru apariția dezechilibrelor psihologice, însă capacitatea de a restabili starea de bine depinde de prezența rezilienței. Cercetările empirice au evidențiat rolul afectelor pozitive — precum bucuria și mulțumirea — în susținerea și consolidarea procesului de reziliență (Fredrickson et al., [8]; Cohn et al., [3]; Danner et al., [4]). Aceste afecte nu doar că facilitează o abordare proactivă a dificultăților, dar și favorizează dezvoltarea personală și profesională (Obrist et al., [12]).

De asemenea, factorii protectivi care susțin reziliența — atât cei personali, cât și cei sociali — par a fi consistenti indiferent de natura provocărilor, fie că este vorba despre traume severe, dificultăți profesionale sau contexte marcate de experiențe pozitive. Astfel, procesul rezilienței păstrează o structură relativ constantă, bazându-se pe aceleași resurse interne și externe, indiferent de contextul în care se manifestă.

Respectiv, reziliența este un proces adaptativ, iar afectele pozitive au un rol esențial.

REZILIENȚA CA ANSAMBLU DE CONDIȚII INDIVIDUALE ȘI CONTEXTUALE

Reziliența este adesea înțeleasă și ca o rețea de caracteristici personale și contextuale ce facilitează adaptarea pozitivă. Ungar [15], o definește ca o combinație între trăsături personale (creativitate, conștiință de sine, abilități de rezolvare a problemelor) și factori protectivi sociali (suport social, acces la resurse).

Thomsen [11], introduce termenul de „atitudine rezilientă”, sugerând că modul în care percepem competențele celor din jur influențează propria capacitate adaptativă. Luthar [10], atrage atenția asupra riscului de a eticheta indivizii drept „rezilienți” în mod generalizat și propune în schimb termenul de „pattern rezilient”, care reflectă o capacitate situațională, nu un atribut stabil. Astfel, reziliența este un construct contextual, nu un predictor absolut al reușitei.

Atunci când este analizată din perspectiva condițiilor prelabile, reziliența este asociată cu obținerea unor rezultate pozitive, însă accentul se deplasează asupra factorilor protectivi activi în procesul decizional care susține starea de bine subiectivă. Studiile (Davey et al., [5]) arată că nu este esențială existența unui set standardizat de resurse, ci mai degrabă capacitatea tânărului de a identifica și utiliza eficient resursele disponibile. Reziliența devine astfel o combinație unică de factori protectivi, specifică fiecărui individ.

Cu toate acestea, chiar și în prezența unor trăsături și condiții favorabile, nu este recomandat să etichetăm o persoană drept „rezilientă” în mod general. Luthar [10] atrage atenția asupra faptului că reziliența nu ar trebui abordată ca o trăsătură stabilă, ci mai degrabă ca un „pattern rezilient” – un tipar de reacție contextual, care poate duce la rezultate pozitive în anumite situații, dar care nu garantează același succes în altele. În acord cu această viziune, Dekker și colaboratorii [6] subliniază că prezența factorilor rezilienți nu asigură automat reușita adaptativă într-un context nou, ci mai curând contribuie la dezvoltarea unor abilități utile în gestionarea provocărilor viitoare.

REZILIENȚA CA INDICATOR AL ADAPTĂRII POZITIVE

Din perspectiva rezultatelor, reziliența este definită ca abilitatea de a gestiona cu succes factorii de risc și de a face față evenimentelor stresante [13]. În acest cadru conceptual, reziliența este înțeleasă ca un rezultat pozitiv al confruntării cu adversitatea, reflectând capacitatea de adaptare eficientă în contexte stresante. Accentul se deplasează de la procesele implicate în atingerea stării de bine către identificarea factorilor predictivi care facilitează apariția rezilienței. Accentul cade nu pe mecanismele procesului, ci pe identificarea factorilor predictivi ai rezilienței.

Everly et al. [9], sintetizează șase dimensiuni esențiale care contribuie la construirea rezilienței:

- Reglarea emoțională activă și orientarea spre acțiune;
- Activitatea fizică regulată;
- Optimismul;
- Valorile morale personale;
- Rețeaua de sprijin social;
- Flexibilitatea cognitivă în rezolvarea problemelor.

Acestea se bazează pe fundamente teoretice solide, cum ar fi autoeficacitatea [1], robustețea [9], copingul adaptativ [2], și atitudinea pozitivă față de provocări [8].

Aceste dimensiuni sunt fundamentate pe constructe teoretice validate, precum autoeficacitatea (Bandura, [1]), robustețea psihologică (Kobasa, Maddi, & Kahn, [9]), strategiile de coping adaptativ (Bonanno, [2]) și atitudinea pozitivă în fața adversității (Fredrickson et al., [8]). Prin urmare, reziliența, în calitate de rezultat, reflectă interacțiunea eficientă între factori personali și sociali care susțin adaptarea pozitivă în contexte provocatoare.

NEVOIA CONTEMPORANĂ DE A DEZVOLTA REZILIENȚA

Reziliența este esențială în menținerea sănătății mintale și a echilibrului emoțional pe termen lung. Indivizii rezilienți nu sunt imuni la stres, dar posedă capacitatea de a face față acestuia într-un mod funcțional, evitând mecanismele de coping disfuncționale, precum evitarea, izolarea sau consumul de substanțe.

În absența unei reziliențe dezvoltate, indivizii pot deveni vulnerabili la tulburări psihice precum depresia, anxietatea sau PTSD. În schimb, cei cu o reziliență ridicată

reușesc să integreze traumele în parcursul lor de viață și chiar să extragă sensuri constructive din experiențele negative.

Evenimente de amploare — cum ar fi dezastre naturale, pandemii sau acte de violență — au evidențiat importanța capacității reziliente ca factor de protecție psihologică (ex. COVID-19, atacurile teroriste etc.). Astfel, dezvoltarea rezilienței nu este un lux psihologic, ci o necesitate fundamentală a individului în societatea contemporană.

CONCLUZII

Reziliența este o componentă esențială a sănătății psihice, care se manifestă sub forma unui proces dinamic, influențat de factori individuali și contextuali. Nu este un atribut stabil sau garantat, ci o combinație de mecanisme cognitive, emoționale și sociale care permit individului să navigheze prin adversitate fără a-și compromite echilibrul mental.

Dincolo de gestionarea crizelor, reziliența oferă cadrul necesar dezvoltării personale, transformării suferinței în oportunitate și menținerii bunăstării psihologice în fața incertitudinii. Promovarea acestora trebuie să devină o prioritate în intervențiile psihologice, educaționale și sociale.

REFERINȚE:

1. Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
2. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
3. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
4. Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804–813. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.804>
5. Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: Personality profiles, self-worth, and coping. *Journal of Adolescent Research*, 18(4), 347–362. <https://doi.org/10.1177/0743558403253810>
6. Dekker, S. W. A., Dahlström, N., van Winsen, R., & Nyce, J. M. (2008). Crew resilience and performance in complex aviation systems. *The International Journal of Aviation Psychology*, 18(4), 343–357. <https://doi.org/10.1080/10508410802346968>
7. Everly, G. S., Smith, K. J., & Lating, J. M. (2009). *Resiliency training in the workplace: From stress management to psychological body armor*. *International Journal of Emergency Mental Health*, 11(2), 93–100.

8. Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>
9. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
10. Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.
11. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
12. Obrist, B., Pfeiffer, C., & Henley, R. (2010). Multi-layered social resilience: A new approach in mitigation research. *Progress in Development Studies*, 10(4), 283–293. <https://doi.org/10.1177/146499340901000402>
13. Smith, B. W. (2006). The role of resilience in coping with daily stress. *Psychology and Health*, 21(2), 237–243. <https://doi.org/10.1080/14768320500230374>
14. Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.
15. Ungar, M. (2007). Contextual and cultural aspects of resilience in child welfare settings. *Child Welfare*, 86(6), 115–135.