

REZILIENȚA CA RESURSĂ SOCIOPSIHOLOGICĂ DE CONSOLIDARE A CAPITALULUI UMAN ȘI SOCIAL¹⁸

RESILIENCE AS A SOCIO-PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR STRENGTHENING HUMAN AND SOCIAL CAPITAL

Lucia GAȘPER, doctor în psihologie, cercetător științific superior,
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 focuses on the phenomenon of resilience and offers a comprehensive view of research in the field of social psychology. It highlights the particularities of the socio-cultural context in the current period and how this influences individuals' ability to cope with adversity. The study's findings show that personal traits such as a strong personality, a positive attitude, and optimism are key factors in developing resilience. The article also discusses the impact of social factors: family ties, kinship, friendship circles, and the characteristics of the living environment, which significantly contribute to supporting and strengthening resilience. The interaction between personal and social factors in the context of contemporary challenges is emphasized.

Keywords: resilience, personal resilience, social context, internal and external resources, social problems, psychological capital, security, social factors.

Viața și existența umană sunt asociate cu un pericol constant, iar siguranța este percepută ca o sarcină fundamentală pentru oricare ființă, abordată în diferite moduri, în funcție de resursele disponibile și de mecanismele de supraviețuire învățate. Securitatea la nivel uman include activități specifice care vizează amenințările la nivel personal, social, național și global, contribuind în acest mod la consolidarea rezilienței individuale și sociale în fața amenințărilor [1].

În psihologia socială, siguranța este considerată un proces individualizat și important pentru satisfacerea nevoilor de bază și care contribuie la dezvoltarea personalității și identității. Această noțiune este aplicabilă în stabilirea atașamentelor relaționale securizate și în facilitarea dezvoltării socio-emoționale sănătoase. În contextul cercetării noastre ne interesează înțelegerea siguranței ca fiind „starea unei persoane în care aceasta poate satisface nevoile de bază de autoconservare și să se simtă protejată (psihologic) în societate” [2; 3, p. 99].

În același timp, logica studierii relației dintre atitudinile oamenilor față de pericole și diverși factori sugerează că este important să se examineze nu atât de mult relația sa cu factorii individuali, ci, în primul rând, cu factorii integratori, care pot fi resurse reale în asigurarea siguranței individului [4]. Printre acești factori integratori se numără și capitalul psihologic. Acest concept a fost introdus în comunitatea științifică de F. Luthans, C. Joseph și B. Avvo și reprezintă - o stare psihologică pozitivă de dezvoltare a individului și include patru caracteristici: autoeficacitatea, optimismul, speranța și reziliența [5].

Începând cu anii optzeci ai sec. XX, a avut loc o explozie a publicațiilor la tematica rezilienței, în special în psihologie, dar la fel și în alte domenii: sociologie, biologie, lingvistică, antropologie [6, p. 17]. Studiarea rezilienței este esențială pentru a înțelege cum oamenii reușesc să depășească dificultățile și traumele, continuând să se adapteze și să trăiască mai departe. Șerban Ionescu explică faptul că reziliența este capacitatea unei persoane de a face față unor evenimente traumatice sau unei adversități prelungite, arătând o adaptabilitate deosebită. Această capacitate nu este doar o trăsătură individuală, ci rezultă dintr-un proces complex de interacțiune între individ, familie și mediul său, subliniind astfel importanța sa atât în psihologie, cât și în intervențiile care urmăresc să sprijine persoanele afectate [6, p. 27].

Pe lângă faptul că ajută la supraviețuire, reziliența aduce și o perspectivă pozitivă asupra recuperării după traume, permițând o dezvoltare personală chiar mai puternică. Se subliniază că reziliența nu este doar un privilegiu al celor mai puternici, ci un proces universal care se bazează pe sprijinul și interacțiunea cu ceilalți.

¹⁸ 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.

Aceasta arată cât de importantă este studiarea rezilienței pentru a crea intervenții care nu doar ajută oamenii să depășească dificultățile, dar și să se dezvolte și să prospere în ciuda acestora [6].

Unele studii psihologice subliniază conexiunea dintre capitalul psihologic și reziliența, precum și cu alți parametri: angajamentul, controlul, asumarea riscurilor. Reziliența, de asemenea, corelează pozitiv cu aspectele generale ale rezilienței și cu indicatorii capitalului psihologic: autoeficacitatea, speranța, optimismul. Aceste observații sugerează că reziliența și capitalul psihologic sunt fenomene psihologice interconectate, care se completează reciproc, dezvoltând particularitățile atitudinilor oamenilor [7].

Studiul rezilienței este, prin urmare, din ce în ce mai relevant, deoarece contribuie la adaptabilitate, la capacitatea persoanei de a depăși adversitățile vieții și de a-și demonstra efectiv abilitățile. Există diferite definiții ale acestui concept, însă noi ne vom concentra asupra conceptului oferit de S. Kobasa, care a inventat pentru prima dată termenul „*hardiness*” împreună cu psihologul american S. Muddy la începutul anilor 1980. Prin această noțiune (reziliență personală, individuală) se referă un model de atitudine și strategii care presupune depășirea dificultăților și transformarea lor din factori potențial traumatici în oportunități de creștere. În cadrul experimentelor sale, S. Kobasa a constatat că această capacitate este esențială în fața evenimentelor stresante [8, 9].

Reziliența după S. Maddy conține următoarele componente: angajamentul, controlul și acceptarea riscului. Se discută modul în care fiecare dintre aceste componente contribuie la reziliență, la gestionarea eficientă a situațiilor stresante și la minimizarea lor.

Reziliența (*hardiness*) este o manieră de a vedea lumea, relațiile cu ceilalți și pe sine. Aceasta implică trei componente principale: implicarea, controlul și acceptarea riscurilor. Când aceste componente sunt bine dezvoltate, ele ajută persoana să facă față situațiilor stresante fără a experimenta o tensiune internă puternică, deoarece stresul este perceput ca fiind mai puțin amenințător. Această abordare facilitează un mod de a face față stresului care contribuie la menținerea echilibrului interior.

Angajamentul sau implicarea se referă la convingerea că participarea activă la ceea ce se întâmplă oferă cele mai mari șanse de a descoperi aspecte semnificative și interesante pentru fiecare persoană. Aceasta este asociată cu dorința de a fi activ și de a explora lumea pentru a găsi ceea ce este important pentru individ.

Controlul poate fi definit ca o convingere că eforturile individuale pot influența rezultatele evenimentelor, credința că persoana poate găsi ceea ce este important și semnificativ pentru ea, prin depășirea obstacolelor. Chiar dacă influența asupra evenimentelor externe este restrânsă, persoana care manifestă un simț dezvoltat al controlului va căuta să adopte o strategie proactivă asupra aspectelor accesibile.

Acceptarea riscului se înțelege ca fiind convingerea că fiecare experiență, fie pozitivă sau negativă, contribuie la dezvoltarea personală prin cunoștințele acumulate. Aceasta presupune dorința de a-și asuma riscuri, de a explora lucruri noi și de a percepe viața ca pe o oportunitate de învățare și dezvoltare. Se menționează importanța menținerii unui echilibru între cele trei componente esențiale pentru a asigura sănătatea și funcționarea optimă în condiții de stres. Este important de remarcat că aceste componente se discută și pot fi dezvoltate mai târziu în viață, prin implementarea unor programe de formare și dezvoltare a rezilienței. Astfel, reziliența este un construct dinamic ce poate fi consolidată printr-o gamă extinsă de practici diverse: cognitive, emoționale, sociale și chiar existențiale [10, p. 18-20].

Este interesant și conceptul de antifragilitate explorat în cartea „*Antifragil: Things That Gain from Disorder*” de cercetătorul Nassim Nicholas Taleb care argumentează că anumite sisteme, organisme sau entități devin mai puternice și mai rezistente la dezordine, haos și stres. Taleb susține că antifragilitatea este opusul fragilității și că este esențială pentru supraviețuire și succes într-o lume imprevizibilă și incertă. Cartea sa oferă perspective interesante și provocatoare asupra modului în care putem să ne adaptăm și să prosperăm în fața provocărilor și schimbărilor neprevăzute. Noțiunea de antifragil este explicată de autor ca fiind dincolo de rezistent sau robust. Rezistentul suportă șocurile și rămâne același; antifragilul devine din ce în ce mai bun. În plus, antifragilul este imun la erorile de predicție și este protejat de evenimentele adverse. În această carte autorul pune un șir de întrebări ce țin de antifragilitate, la fel cuprinde un șir de răspunsuri interesante și complexe ce țin de încercări, erori, decizii, mesajele legate de acest concept etc. [11].

Unele aspecte ale rezilienței psihologice au fost cercetate în cadrul studiului realizat în anii 2020 și 2021 de către cercetătorii Centrului Sociologie și Psihologie Socială (CSPS) al Institutului de Cercetări Juridice, Politice și Sociologice (ICSPS), care a implicat interviuri individuale aprofundate 2020 (n=95) și 2021 (n=52). Anumite întrebări incluse în ghidul de interviu au cuprins și tema rezistenței individuale ale respondenților în timpul unei situații excepționale (pandemia), caracterizată printr-un grad sporit de incertitudine și nesiguranță, fiind necesară o mobilizare a resurselor interne și externe ale individului, conștientizarea și reflectarea asupra ceea ce se întâmplă. Printre strategiile și practicile menționate de respondenții cu vârsta cuprinsă între 16-25 de ani în gestionarea situațiilor de criză au fost: tăria de caracter, relațiile cu prietenii, optimismul, activitățile sportive, hobby-urile și activitățile practice. Tema familiei a fost un punct central în discursurile intervievaților, inclusiv a grupului

de tineri, cu privire la rezistența în fața situațiilor de criză, în acest fel accentuând importanța suportului familial, a comunicării cu cei apropiați, a angajamentului în activitatea profesională și recreativă, a calităților umane ce ajută o persoană să facă față în diferite perioade de criză [12, 13].

În articolul intitulat „Resurse de reziliență la tineri - o perspectivă sociopsihologică” s-au analizat diverse dimensiuni sociopsihologice ale capitalului social la tineri cum ar fi: încrederea, tendințele altruiste, percepția subiectivă a fericirii și modul în care acestea pot contribui la consolidarea rezilienței într-un anumit context social și cultural. Autorul a concluzionat că pandemia a reprezentat una dintre primele provocări semnificative la nivel de societate pentru grupul de tineri, confruntându-se cu o situație fără precedent, fiind necesar un răspuns propriu la schimbările și dificultățile survenite în acea perioadă. Felul în care tinerii au abordat această provocare reflectă atât resursele personale, cât și nivelul lor de reziliență în fața situațiilor sociale dificile, manifestat prin capacitatea lor de a face față incertitudinii și a căuta soluții constructive. Experiența pandemiei poate influența modul în care tinerii vor înțelege și răspunde la diverse provocări sociale, dezvoltându-le astfel abilitățile și capacitățile necesare pentru a face față cu încredere și reziliență în fața adversităților [14, p. 50-55].

Prezintă interes și rezultatele studiului realizat în 2019 (Caunenco I, Gașper L.) care a evidențiat grupul de tineri caracterizat ca „*Anxioși din punct de vedere social*”. Tinerii respondenți au perceput perioada actuală sau prezentul ca fiind „*fragil*”, „*instabil*”, „*schimbător*”, nu există încredere „*în nimic*”. Un factor important în percepția timpului prezent pentru acești respondenți a fost situația socio-economică din țară: „*În ceea ce privește planificarea, pot spune că totul depinde de stabilitatea noastră în această țară. Cum poți planifica ceva pentru viitor fără să știi ce se va întâmpla cu această țară... Nu poți planifica pentru o perioadă lungă de timp, pentru că nu poți fi sigur de nimic. Chiar și pe partea financiară, nu poți lua un împrumut pentru că nu există stabilitate în ceea ce privește locul de muncă și nici alte surse de trai.... Pot să planific cu câteva zile înainte, pot planifica și realizarea unor chestiuni de familie. Nici măcar călătoriile nu pot fi planificate pentru că nu știi dacă vei avea timp sau nu pentru ele... Suntem într-o perioadă în care totul se schimbă. Ne dorim mai mult. Mulți oameni vor să trăiască ziua de azi, prezentul trebuie să fii optimist pentru viitor*” [15, p. 99]. Respondenții din acest grup au relatat dificultăți în controlul timpului, în gestionarea cu succes a acestuia, incapacitatea de a descrie succesiunea evenimentelor. Perspectiva viitorului este dificilă și se pot prevedea dificultăți de integrare temporală, cel puțin la acest moment. Se pare că acest tip de percepție a timpului va fi astăzi caracteristic unei părți semnificative a tinerilor. Și se poate sugera că incapacitatea de a gestiona timpul din cauza instabilității instituționale va fi unul dintre factorii care vor favoriza migrația sau emigrația forței de muncă. 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*” [15, p. 101-102].

Un alt grup evidențiat de autori este denumit „*Optimiștii*”. Mesajul acestui grup este: „*Timpul este al meu și sunt interesat să trăiesc în această perioadă*”. Tinerii din acest grup manifestă o încredere într-un viitor mai bun, se pot adapta schimbărilor, și a se dezvolta atât profesional, cât și personal - „*Mă simt confortabil*”. Au realizări profesionale, adesea sunt implicați în colaborări internaționale. Cu toate că au o atitudine mai rezervată, ei percep timpul ca fiind complicat și dificil pentru cei din jurul lor, în special pentru generațiile mai în vârstă. Timpul este perceput de acest grup ca fiind dinamic, tehnologic, ceea ce le stimulează motivația pentru viitor. Ei afirmă că schimbările rapide nu îi sperie, ci, din contra, le oferă un sentiment de confort [15, p. 99].

Pentru a spori numărul tinerilor care au o percepție optimistă asupra timpului, este importantă dezvoltarea socio-economică a țării, încurajarea participării în diverse programe care să le ofere oportunități pentru dezvoltare profesională și personală. Cercetările sugerează că există o corelație pozitivă între optimism și nivelul de reziliență. Cercetătoarea Salanova, (2022) discută despre rolul optimismului în dezvoltarea rezilienței, evidențiind cum o atitudine pozitivă poate să influențeze felul în care se răspunde la situațiile dificile [16].

Studiile contemporane au ca scop cercetarea legăturii dintre perspectiva temporală a indivizilor și componentele rezilienței, accentuând relevanța acestui domeniu de studiu. Direcțiile de cercetare pot fi extinse și spre analiza interacțiunii dintre perspectiva temporală, reziliență și bunăstarea psihologică. De exemplu, Zimbardo și Boyd (2014) au menționat importanța perspectivelor temporale în modelarea comportamentului uman și a trăsăturilor de personalitate, în timp ce Bonanno (2004) descrie rolul rezilienței în menținerea bunăstării psihologice în fața adversităților [17,18].

Analiza tematicii rezilienței, necesită o abordare complexă asupra contextului socio-cultural din țară: problema migrației, sărăcia, lipsa locurilor de muncă bine remunerate și tendințele migratorii, toate acestea fiind relevante pentru cercetarea rezilienței personale și sociale. Cercetarea realizată pe un grup de tineri (80) în anul 2021, privind intențiile migratorii a determinat următoarele: 28,75% dintre tineri pot și doresc să plece din Republica Moldova; 24,75 pot, dar nu doresc să plece din Republica Moldova; 15% își doresc dar nu pot

să plece; 12,5% nu doresc și nici nu au posibilitatea de a pleca. În multe privințe, intențiile migraționiste ale tinerilor vor depinde și de perspectivele de creștere socială, și de condițiile socio-economice din țară. Este necesar să se țină cont și de experiența practică interculturală bogată a tinerilor din Republica Moldova pentru a înțelege și pronostica politicile de tineret [19; 20, p. 353].

Studiul descris 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 [21]. În perioada 2-12 aprilie 2024 au fost desfășurate 9 focus grupuri și realizat interviuri individuale, pe un eșantion de 79 respondenți, femei și bărbați adulți, cu statut socioprofesional divers, locuitori din mediul rural/urban, grupe de vârstă diverse, vorbitori de limbă română și rusă (origini etnice diverse) [21, p. 4]. Cercetarea se încadrează în Obiectivele de dezvoltare durabilă din Strategia Națională de Dezvoltare „Moldova Europeană-2030”, având ca obiectiv edificarea unei societăți pașnice și sigure, sporirea calității vieții și bunăstării, și consolidarea unui sistem de justiție echitabil, incoruptibil și independent [21].

Articolul dat conține un aspect din această cercetare calitativă amplă și se referă la reziliență ca fiind resursă sociopsihologică de consolidare a capitalului uman și social.

Întrebarea de cercetare la care ne-am propus să răspundem este: Care sunt particularitățile rezilienței, și care sunt resursele socio-psiologice și strategiile de adaptare menționate de respondenții din zona Centru în funcție de experiențe și context social și cultural.

Cercetarea a fost realizată în raionul Orhei, (zonă rurală), cu desfășurarea unui focus grup (au participat 8 persoane, dintre care 4 bărbați și 4 femei cu vârsta cuprinsă între 22-65 ani) și 8 interviuri individuale (7 femei și 1 bărbat, cu vârsta cuprinsă între 22-65 ani) ce ne-au furnizat informații referitoare la problemele cu care se confruntă oamenii, strategiile de gestionare a acestor probleme, inclusiv și despre resursele personale disponibile etc.

Ghidul de interviu a inclus întrebări generale ce țin de o serie de probleme la momentul actual: politice, sociale, economice, interne și externe. În acest articol vom analiza unele întrebări din totalul de 10 întrebări din ghidul de interviu realizat:

- *Cum considerați ce probleme îi preocupă la momentul actual pe cetățenii Republicii Moldova?*
- *Care sunt problemele/provocările cu care vă confrunțați cel mai mult la momentul actual Dvs. personal? De ce vă este frică cel mai mult? Cum vă comportați, de obicei, atunci când sunteți în situații de criză, de stres? Dați, vă rog, câteva exemple.*
- *Care sunt sursele tale principale de suport social sau/și emoțional în situații dificile? (Ce activități practicați pentru a scăpa de stres? Ce faceți de obicei pentru a vă liniști?)*

Răspunsul la prima întrebare cuprinde perspectiva respondenților privind prioritățile și problemele cotidiene percepute de oameni în viața lor de zi cu zi, subliniind că mulți sunt concentrați pe probleme economice, cum ar fi câștigarea banilor. Respondenții subliniază că în comunitatea sa, majoritatea se luptă pentru a face față nevoilor financiare și materiale, fiind principalele subiecte de discuție și preocupare în mediul în care locuiesc.

„Oamenii sunt preocupați de probleme economice, cum să câștige bani pentru viață. Ceea ce se referă la probleme politice eu știu multă lume care nu prea cu politica, ei deja sunt disperați de politică, de toate acestea. Da, ei doresc să trăiască mai bine, și pentru asta și ei fac bani. Și de exemplu să se ducă la teatru, la film – așa posibilitate nu prea are lumea. Dacă e să spun problemele pe țară, atunci tot așa spune că problemele economice mai mult predomină. Și, da, prima problemă este economică. Probleme din afara țării? – mulți se ocupă cu turismul, să vadă ceva, adică probleme sociale. Deci dacă așa aranja problemele după prioritate, atunci prima este cea economică, pe urmă poate socială, și la sfârșit politică. Socot că problema economică este cea mai importantă, pentru că văd că lumea care mă înconjoară, într-adevăr mai mulți se luptă pentru bani, pentru câștig. În zona unde eu locuiesc toți se gândesc, vorbesc, uite trebuie asta să cumpăr, uite aici trebuie reparație să fac, iată mâncarea trebuie să cumpăr, dar nu îmi permit, iată aceste vorbe eu aud de la oameni.” (F/46-55/urb/mold/sup/pub)

Un alt răspuns a unui respondent din zona rurală include lipsa locurilor de muncă pentru femeile care revin din concediul de maternitate, situația economică dificilă din țară, scumpirile, problemele politice și migrația masivă a oamenilor în căutarea unor locuri de muncă plătite în străinătate. Sunt menționate problemele grave din medicină, educație, în școală fiind învățători pensionari. *„În primul și în primul rând de exemplu, eu pot să vă dau un exemplu pe mine, recent am intrat la serviciu, din concediu de maternitate, și chiar aici la noi în localitate, probleme pe prim plan sunt mai multe, de exemplu, pentru mamicile care ies din concediu de maternitate și nu au un loc de muncă, undeva chiar în sat, prin preajmă, în afară de CABLU, SEBN (SE Bordnetze SRL, fabrica de cablaje auto, Orhei), etc. Asta pentru mine este o problemă majoră. Da, sunt și economice, la noi țara e un pic pe marginea prăpastiei, pe de altă parte războiul, etc. Suntem înconjurați de scumpiri, probleme politice, și chiar și la nivel de*

țară, aceeași problemă cu locurile de muncă, ori sunt, și nu sunt bine remunerate, ori, lipsesc, și lumea pleacă într-un număr mare peste hotare. La noi sunt mai multe grave, medicina, învățământul, luăm exemplul la noi în sat, la noi, toată școala este plină de pensionari, practic fetele mele îi predă o doamnă anume 6 obiecte, dintre care merge și la autopregătire.” (F/26-35/rur/mold/sup/pub).

În cadrul focus grupului organizat în zona rurală (r. Orhei), respondenții la aceeași întrebare „Cum considerați ce probleme îi preocupă la momentul actual pe cetățenii Republicii Moldova?” au evidențiat o paletă largă de preocupări ale cetățenilor, relatând despre complexitatea și varietatea problemelor din societate: războiul, situația financiară fragilă, instabilitatea politică. Situația financiară a fost menționată cel mai des ca „fiind o problemă de bază” (B/16-25/urb/mold/rom/sup/pub), fiind clasată pe primul loc în preocupările cetățenilor. O anumită interconexiune dintre aceste probleme cum ar fi „instabilitatea politică, războiul și situația financiară” (F/26-35/urb/mold/med/pub), „preocuparea pentru supraviețuire” (B/26-35/urb/rom/sup/pub), caracterizează în mare parte răspunsurile respondenților.

A doua întrebare ce abordează problemele personale include răspunsuri ce reflectă în mod special preocupările unei femei din mediul rural (r. Orhei). „O problemă de bază cu care mă confrunt este că am rămas șomer, că nu am un loc de lucru, și caut un lucru care să fie interesant, (temporar lucrez acum la recensământ), caut un lucru îndelungat ca să fie și interesant și achitat. Mă confrunt cu singurătatea, din cauză că soțul este plecat la muncă peste hotare, fiica și feciorul la învățat, dar de bază că soțul e plecat, nu poate aici să-și găsească de lucru și să ajute la copii. Am o frică să nu mă îmbolnăvesc, nu sunt sigură de medicină și de cum se fac tratamentele. Este una dintre cele mai principale frici ale mele. Când am o situație de stres mă iau cu lucrul de acasă, cu lucrul fizic, comunicarea cu prietenii, lucrul de acasă, comunicarea cu animalele, și.. asta..” (F/46-55/urb/mold/sup/pub).

O tânără respondentă a exprimat îngrijorări legate de accesul la sistemul medical, referitor la calitatea instruirii și educației în școala rurală și perspectivele ce țin de viitorul copiilor. La fel își exprimă și temerile referitor la război. La întrebarea: *Dar cum vă descurcați aici? Ce va ajuta să vă descurcați aici?* Ea a răspuns că „se descurcă prin prelucrarea pământului, creșterea albinelor și alte activități necesare pentru a-și susține familia. Viața plină de responsabilități nu permite să resimțim stresul” (F/26-35/rur/mold/sup/pub).

Dintr-un alt răspuns înțelegem că persoana are o legătură complexă cu Dumnezeu, caracterizată atât de iubire, cât și de teamă: „De păcate mă tem. Adesea mă tem de insucces. Deși am înțeles că trebuie să aspiri la succes și atunci eșecul e sortit, atunci când sunt în situații de criză, de stres mă rog. Cea mai mare problemă pentru mine este munca multă și nu mă pot încadra în timp...” (F/46-55/rur/mold/med/pub).

Respondenții au menționat suportul din partea copiilor ca o metodă de soluționare a problemelor, inclusiv cele de sănătate. „Copiii, adică, mă mai ajută financiar. Da, într-adevăr, pentru sănătate, eu tare mulți bani cheltui. Pentru lecuire.” (F/56-65/rur/med/ publ/rom).

O respondentă vorbește despre prioritizarea sarcinilor și activităților. „Cum reușesc să fac față problemelor? Încadrez așa lucrul, de exemplu, care e mai prioritar, da? Pe acela îl iau primul... În primul și în primul rând am și copil de clasa a doua, adică el necesită atenție, și lecțiile să facem și control, da.. În primul și în primul rând v-am spus, le iau care sunt mai primordiale la ziua de azi. Și le rezolvăm.” (F/26-35/rur/mold/sup/pub)

O altă întrebare din ghidul de interviu a fost *Care sunt sursele tale principale de suport social sau/și emoțional în situații dificile? (Ce activități practicați pentru a scăpa de stres? Ce faceți de obicei pentru a vă liniști?).*

Răspunsurile au cuprins o varietate de exemple de surse de suport:

„... în situații dificile vreau liniște, ca să pot să mă gândesc mai mult, să pot să fac mai multe comparații, să analizez într-un cuvânt. Să analizez toate situațiile, diferite, ca să văd unde fac greșeli, la ce să ajung, chiar m-am gândit poate chiar să deschid o afacere, dar o să îmi iasă, ori nu o să-mi iasă, analiza asta persistă. Pentru a scăpa de stres eu citesc multă informație, din internet, diferite cărți și de psihologie, și de business etc. Citesc, analizez. Pentru a mă liniști - împlutesc, privesc filme etc.” (F/46-55/urb/mold/sup/pub)

„Pe mine mă susține familia, așa ca pe fiecare dintre noi, faptul că ești deja sănătos de la mic la mare, părinții, dintre care și mama mea, care a fost operată de cancer, și este bine, și deja tata soțului, tot cancer, dar la dânsul, nu este bine deloc, ultima stadiu, și cu el nu am putut face nimic, și tată așa te motivezi, chiar dacă este greu, mergi înainte, familia este suport”. (F/26-35/rur/mold/sup/pub)

„În momentele dificile mă ocup de croșetarea icoanelor cu mărgelile de diferite forme și mărimi. Îmi place să am grijă de florile de cameră și să lucrez în grădină”. (F/46-55/rur/mold/med/pub)

Suportul emoțional vine din partea: „De la familie, soț, adică, în principiu, eu cu soțul ne susținem emoțional reciproc. Ce ține de familie, pentru mine nu există probleme, pentru că noi lucrăm cot la cot.” (F/26-35/rur/mold/sup/pub)

Analizând răspunsurile respondenților evidențiem mai multe aspecte importante ce țin de:

– *Cercul apropiat*: Respondenții au scos în evidență importanța anturajului, a mediului social și a cercului de prieteni în dezvoltarea rezilienței. Aceștia sugerează că suportul din partea familiei, prietenilor și a societății joacă un rol esențial în creșterea rezilienței.

– *Calitățile personale*: Anumiți respondenți au menționat că formarea unui caracter mai puternic, atitudinea pozitivă și optimismul sunt factorii cheie în dezvoltarea rezilienței.

– *Sprrijinul emoțional și psihologic*: Respondenții au evidențiat rolul suportului emoțional și psihologic în dezvoltarea rezilienței, inclusiv pregătirea psihologică, maturitatea emoțională și accesul la serviciile de consiliere.

– *Sănătatea fizică*: Unii respondenți au menționat că sănătatea fizică, odihna, buna dispoziție și o alimentație sănătoasă sunt factori importanți în dezvoltarea rezilienței.

– *Locul de muncă și activitățile de colaborare, cooperare*. Un respondent a evidențiat importanța locului de muncă, în special comunicarea cu copiii.

Și în studiul „*Consolidarea rezilienței sociale prin valorificarea capitalului uman: perspective regionale și naționale în contextul aderării Republicii Moldova la Uniunea Europeană*” (2024), respondenții au răspuns că se confruntă cu probleme precum: salariile mici, dificultățile financiare, sănătatea și lipsa de timp. Cei mai mulți participanți au menționat frica de război, dar și temerile legate de sănătate și viitor. În fața stresului, respondenții au identificat diverse strategii de coping, activitățile fizice și rugăciunea. Participanții au demonstrat o varietate de soluții pentru a face față provocărilor, cu un accent pe familie, activitățile fizice și relațiile interumane [21, p. 111].

Atât răspunsurile respondenților participanți la focus grup cât și celor care au răspuns la întrebările din ghidul de interviu în profunzime cuprind modalități de depășire a problemelor, a stresului și a situațiilor dificile din viața lor. Sunt menționate soluții și suport precum: familia, responsabilitățile zilnice, analiza situațiilor, pasiunile personale etc.. De asemenea, se remarcă importanța găsirii unui echilibru între responsabilitățile cotidiene și gestionarea emoțiilor și stresului, activități care îi relaxează sau care îi motivează.

Pentru a obține o informație mai detaliată am utilizat și testul expres la reziliență elaborat de S. Maddy, ce a inclus 12 întrebări, și care evaluează atât reziliența generală, cât și fiecare dintre cele trei componente care o definesc: implicarea, controlul și acceptarea riscurilor [22, p. 56].

Implicarea reprezintă convingerea că o participare activă oferă șanse mai mari de a descoperi ceva valoros și interesant pentru individ”. Respondenții cu un grad de implicare mai înalt se bucură de activitățile și rezultatele lor. În schimb, lipsa unor astfel de convingeri trezește un sentiment de respingere, de „excludere” din viață. Un scor de 7,5 indică un nivel ridicat de implicare, sugerând că majoritatea respondenților ar dori să participe în activități și să depășească obstacole.

Controlul este convingerea că eforturile individuale influențează rezultatul a ceea ce se întâmplă, chiar dacă această influență nu este absolută, iar succesul nu este garantat. Opusul acesteia este trăirea sentimentului de neputință. O persoană cu o componentă de control puternic dezvoltată simte că își alege propria activitate și propria cale. Controlul, pentru respondenții noștri capătă o medie de 8,3 – au un control puternic asupra vieții lor, ceea ce contribuie semnificativ la reziliență, deoarece simt că pot face față evenimentelor externe prin acțiuni proprii.

Asumarea (sau acceptarea riscului) - convingerea unei persoane că tot ceea ce i se întâmplă contribuie la dezvoltarea sa prin cunoștințele acumulate din experiență, fie ele pozitive sau negative. O persoană care privește viața ca pe o modalitate de a căpăta experiență este dispusă să fie activă și în absența unor garanții sigure de succes, pe propriul risc, considerând că urmărirea simplului confort și a siguranței nu îmbogățește viața individului. Asumarea riscurilor se bazează pe ideea de dezvoltare prin asimilarea activă a cunoștințelor din experiență și utilizarea ulterioară a acestora. Scorul mai scăzut pentru componenta acceptarea riscului (5,4) sugerează că respondenții sunt mai puțin orientați în a-și asuma riscuri, ceea ce poate indica o preferință pentru stabilitate și siguranță în fața necunoscutului. Deși acceptarea riscurilor este esențială pentru creșterea personală, un nivel mediu poate reflecta o abordare mai precaută față de situațiile noi și nesigure.

Așadar, respondenților le este caracteristică un nivel sporit de reziliență generală (21,2), și este un scor care unește toate cele trei componente (implicarea, controlul și acceptarea riscului), evaluând o capacitate generală de a face față adversităților.

Chiar dacă respondenții din zona rurală se confruntă cu diverse provocări și îngrijorări, cum ar fi: problemele legate de sistemul medical, fragilitatea instituțiilor sociale și alți factori stresanți, aceștia își trăiesc viața în conformitate cu normele tradiționale, care le oferă o anumită stabilitate și continuitate. În special în mediul rural, acest mod de viață promovează reziliența și consolidează relațiile familiale și de rudenie. Păstrarea și consolidarea capitalului uman și social în comunitatea lor joacă un rol important în menținerea coeziunii și solidarității între locuitori.

Opiniile exprimate de către respondenți subliniază faptul că dezvoltarea rezilienței individuale depinde de o diversitate de factori, inclusiv mediul social, sănătatea mentală, relațiile interpersonale și găsirea unui sens în viață, toate acestea având un rol important în capacitatea unei persoane de a face față provocărilor.

Un suport social insuficient din partea instituțiilor educaționale, alături de lipsa competențelor în promovarea unui mod sănătos de viață și un nivel redus al competențelor sociale, pot avea un impact negativ asupra dezvoltării societății în ansamblu. Este esențial ca instituțiile sociale să ofere sprijin adecvat pentru consolidarea rezilienței și bunăstării indivizilor, contribuind astfel la fortificarea capitalului uman și social.

Reziliența este o capacitate dinamică ce poate fi dezvoltată prin diverse strategii și practici, iar ca rezultat pot îmbunătăți semnificativ performanțele și starea de bine a indivizilor, ajutându-i să se adapteze pe termen lung în fața provocărilor și crizelor vieții.

Aceste concluzii subliniază complexitatea și interdisciplinaritatea conceptului de reziliență, precum și necesitatea unor studii integrale în psihologie, sociologie, educație etc. Programele educaționale care pun accent pe dezvoltarea competențelor sociale, emoționale și de autoreglare contribuie semnificativ la fortificarea și dezvoltarea rezilienței psihologice și a siguranței personale ca resurse de consolidare a capitalului uman și social.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Stevens D., Vaughan-Williams N. The scope of security threats and their causes. In *Everyday security threats*. Manchester, England: Manchester University Press. 2016. DOI: 10.7765/9781526108999.00009.
2. Hopner V., Hodgetts D., Carr S., Ball R., Nelson N., Chamberlain K. Introduction to the special section on the psychology of security [Editorial] // *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*. 2020. Vol. 9(1). P. 1–4. DOI:10.1037/ipp0000123.
3. Dontsov A.I., Zinchenko Y.P., Zotova O.Yu. Ideas about security as a component of students' attitudes towards money // *Procedia: Social and Behavioral Sciences*. 2013. Vol. 86. P. 98–103. DOI: 10.1016/j.sbspro.2013.08.532.
4. Баева И.А., Гаязова Л.А., Кондакова И.В. Личностные ресурсы психологической безопасности подростков и молодежи в образовательной среде // *Интеграция образования*. 2021. № 3 (104). С. 482–497. DOI: 10.15507/1991-9468.104.025.202103.482-497.
5. Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. *Psychological capital: Developing the Human Competitive Edge* (Vol. 198). Oxford: Oxford University Press. 2006.
6. *Tratat de reziliență asistată*. Sub coordonarea lui Serban Ionescu; traducere Sofia Manuela Nicolae; prof. de Boris Cyrulnik. - București: Editura Trei, 2013, 517 p.
7. Маралов В. Г., Ситаров В. А., Романюк Л. В., Корягина И. И., Смирнова О. В. Взаимосвязь психологического капитала, жизнестойкости и отношения людей к опасностям (на примере студенческой молодежи) // *Перспективы науки и образования*. 2023. № 1 (61). С. 371–387. doi: 10.32744/pse.2023.1.22.
8. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health — inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011, 37 (1), pp. 1–11.
9. Maddi S. R. On hardiness and other pathways to resilience. *American Psychology*, 2005, 60 (3), pp. 261–262.
10. Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. *Жизнестойкость и ее диагностика*. — М.: Смысл, 2016. — 159 с. ISBN 978-5-89357-364-0
11. Taleb N. N. *Antifragile: Things that gain from disorder*, Random House, New York., 2012, p. 544
12. Formarea și consolidarea coeziunii sociale în Republica Moldova în contextul apropierei de UE”. *Studiu sociologic*. Coordonator: Victor Mocanu, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Vol.4, 2023, 569 p. ISBN 978-9975-157-26-1; ISBN 978-9975-62-565-4.
13. Gașper L. „Percepții și forme de rezistență individuală în contextul pandemiei covid-19” în „Știință, educație, cultură” Comrat, Moldova, 12 februarie 2021 CZU:159.942.5:616.21, ISBN 978-9975-3496-2-8; 978-9975-3496-1-1. Pag.638-642 https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/122052
14. Gașper L. „Resurse de reziliență la tineri - o perspectivă sociopsihologică” în „Научно-образовательное пространство: реалии и перспективы повышения качества образования”, международная научно-практическая конференция Сборник статей / под общей редакцией: Куртева О. В. 2024 (A&V Poligraf). 2023, Комрат, 498 p.. ISBN 978-9975-83-293-9. p. 50-55

15. 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>
16. Salanova M. Reziliența. Cum să mă ridic după ce am căzut. Ed.Litera, 2022, 146 p.
17. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* 2014, Cham: Springer International Publishing, pp. 17-55.
18. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? 2004, *American Psychologist*, 59(1), pp. 20-28.
19. Formarea și consolidarea coeziunii sociale în Republica Moldova în contextul apropierii de UE. Studiu sociologic. Coordonator: Victor Mocanu, Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Vol.4, 2023, 569 p. ISBN 978-9975-157-26-1; ISBN 978-9975-62-565-4.
20. Caunenco I., Миграционные установки студенческой молодежи в ситуации социальной неопределённости în: Социальная психология: вопросы теории и практики. Материалы VIII Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева «Социальная психология: вопросы теории и практики» (11–12 мая 2023 г.). – М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. – с.988
21. Mocanu V., Potoroacă M., Mocanu I. Consolidarea rezilienței sociale prin valorificarea capitalului uman: perspective regionale și naționale în contextul aderării Republicii Moldova la Uniunea Europeană (raport elaborat în baza cercetărilor sociologice calitative)”, ICJPS, USM, Chișinău 2024. Accesibil pe: <https://icjp.asm.md/content/raport-%E2%80%9Econsolidarea-rezilien%C8%9Bei-sociale-prin-valorificarea-capitalului-uman-perspective>
22. Осин Евгений Факторная структура краткой версии теста жизнестойкости // Организационная психология. 2013. №3. Accesibil pe: <https://cyberleninka.ru/article/n/faktornaya-struktura-kratkoy-versii-testa-zhiznestoykosti>