# *EMOTIONAL RESILIENCE TO YOUNG PEOPLE*

**Maria Pleşca, Cristina Ceban**
**Assoc. Prof., PhD, „Ion Creangă" State Pedagogical University of Chişinău, Republic of Moldova, PhD, „Ion Creangă" State Pedagogical University of Chişinău, Republic of Moldova**

*Abstract: We live in a complicated times and with an unprecedented emotional charge, and since ancient times people had to face multiple stressful and traumatic situations. In the past they were involved in the struggle for survival. In today's society emotional resilience is the key skill in what regarding adaptation to stress and recovery after traumatic events. Resilient people know and accept their emotions without allowing them to influence their decisions. Typically, resilient people: know how to turn a failure into an opportunity and have the ability to do so without acting in a destructive or dysfunctional manner; they have the ability to preserve their health and energy when under constant pressure; respond effectively and balanced to stressful factors; they have the ability to use their experience acquired in the past to get over the shock produced by special events.*

*Keywords: emotional resilience, adaptation, youth, stress, trauma*

Trăim timpuri complicate și cu o încărcare emoțională fără precedent, iar din cele mai vechi timpuri oamenii erau nevoiți să se confrunte cu multiple situații stresante și traumatizante.În trecut aceștia erau implicați în lupta pentru supraveţuire (apărarea de animale sălbatice, invazii ,războaie și altele,ș.a).În societatea actuală reziliența emoțională reprezintă abilitatea cheie în ceea ce privește adaptarea la stres și revenirea după evenimentele traumatice.

Cuvântul **„rezilienţă"** provine de la termenul latin **„resilire,** care înseamnă „a ricoşa, a se întoarce. ***Termenul de reziliență a fost preluat de experții din domeniul psihologiei pentru a defini capacitatea unei persoane de a se adapta rapid, prin învățare și cu mai puțin stres unui eveniment tragic, unor dificultăți majore, situații stresante sau chiar eșecuri***. Această capacitate nu trebuie confundată cu indiferența, ignoranța sau suprimarea emoțiilor. Persoanele reziliente își cunosc și își acceptă emoțiile, fără a le permite acestora să le influențeze deciziile. De regulă, oamenii rezilienți: știu să transforme un eșec într-o oportunitate și au capacitatea de a face acest lucru fără a acționa într-o manieră distructivă sau disfuncțională; au capacitatea de a-și păstra sănătatea și energia când se află sub presiune constantă; răspund eficient și echilibrat în fața factorilor stresanți; au abilitatea de a-și utiliza experiența dobândită în trecut pentru a trece cu bine peste șocul produs de evenimente deosebite, cum ar fi: pierderea slujbei, decesul unei rude apropiate, probleme financiare, accidente; au capacitatea de a-și reveni rapid după eșecuri; au puterea de a se reinventa atunci când ceva în viața lor nu mai funcționează. Studiul rezilienței emoționale a luat amploare în ultimii treizeci de ani, John Bowlby îl corelează tipului de atașament format în copilărie, [6]. Werner și Smith atrag atenția asupra caracterului nelinear de dezvoltare a rezilienței și importanța unui tutore de reziliență. Conceptul de reziliență ca proces s-a dezvoltat recent, în literatura de specialitate, fiind caracterizat drept dinamic și flexibil în adaptare pozitivă sau funcționare adaptativă, ce se desfășoară, deseori cronic, într-un mediu nefavorabil și care implică faptul că persoanele nu sunt reziliente tot timpul și în toate situațiile, aceasta variază în dependență de răspunsul confruntării cu factorii de stres. Din această perspectivă cercetătorii sunt preocupați de studiul modului în care indivizii reușesc să depășească și să se adapteze pozitiv unei adversități semnificative, să reziste împotriva destructurării psihice, formând abilitatea de a construi o viață satisfăcătoare. Rezilienţa este

definită ca elasticitate fizică sau mentală, capacitatea de a supravieţui; ca impuls biologic de a creşte şi se dezvolta, sau ca set de caracteristici, deprinderi, procese care permit unui copil să înfrângă premise nefavorabile şi să trăiască o viaţă de succes, este puterea de a depăşi necazuri – de natură psihologică, fizică, cognitivă, emoţională. Se pare că această capacitate de adaptare, de rezistenţă are de-a face cu dorinţa de a supravieţui a persoanei. Rezilienţa se defineşte în raport de contexte şi situaţii – un tânăr poate demonstra rezilienţă în comunitatea în care trăieşte, dar nu şi în şcoală, sau un altul poate fi rezilient în raport cu sarcini şcolare academice, dar nu şi în situaţii de interrelaţionare. Pianta şi Walsh (1998) definesc rezilienţa ca „proces de dezvoltare care are loc într-un context‖. Alţi autori privesc rezilienţa ca ansamblu de stări şi trăsături sau rezultat al unor procese. [8, p 407-417].

Literatura de specialitate propune mai multe definiții pentru noțiunea de reziliență. După Cyrulink B. (1999) reziliența este un process biologic, psihoafectiv, social și cultural care permite o nouă dezvoltare a individului în urma împrejurărilor traumatice. [3]. Grotberg E. (1997) consideră că reziliența este o capacitate universală pe care o posedă orice individ, grup sau comunitate, pentru a evita, reduce sau depăși o mare varietate de efecte traumatizante. [5,p118-128] În opinia lui Nicoleanu L. (2013) rezilienţa este o adaptare psihologică pozitivă în fața unui factor stresor semnificativ ce afectează dezvoltarea și chiar supraviețuirea.[7] Iar definiția oferită de Rusu V. (2008) descrie reziliența ca abilitatea unei persoane de a ieși învingătoare dintr-o încercare care poate fi traumatizantă, cu o forță reînnoită. predispoziția de a rezista consecințelor potențial negative ale factorilor de risc [9, p.289-292].

– dezvoltarea adecvată a persoanei;
– evitarea, reducerea sau depășirea traumatismelor psihice şi a rănilor emoţionale [3];
– adaptarea psihologică pozitivă la situații stresante;
– capacitate de adaptare;
– dorința de a depăși evenimentele destabilizatoare;
– toleranța la stres;
– dezvoltarea unui sistem de protecție personală în situațiile problematice;
– abilitatea de a reveni la stare normală după un șoc;
– revenire la viața normal etc.

De asemenea, observăm că toate definițiile menționează prezența unor factori de risc și a abilității de a face față acestor riscuri, abilități, care în opinia unor cercetători se formează datorită prezenței unor factori de protecție (individuali, familiali și externi).

De aici, reziliența constituie rezultatul interacțiunii complexe dintre **factorii de risc și factorii de protecție** [9, p.289-292]:

**– factorii de risc** constituie acele condiții care influențează probabilitatea apariției și evoluției unei probleme, pe de o parte, și reducerea rezistenței la stres, pe de altă parte. Putem menționa aici factori individuali (ereditatea, temperamentul, unele particularități ale personalității etc.), genetici (ADHD, boli mentale etc.) și psihosociali (stilul parental, divorțul părinților, violența, stresul, inegalitățile sociale, abuzul fizic etc.).

**– factorii protectivi** includ funcţionare familială bună, părinţi care oferă suport emoțional, ghidare, dar și supraveghere corespunzătoare, asigurând un echilibru între autonomie și dependență (copiii care dezvoltă o relație pozitivă, securizantă cu cel puțin unul dintre părinţi sunt protejaţi în condiţiile în care mediul familial este unul tensionat, conflictual); factori care ajută unei persoane să nu dezvolte o problemă într-o situație de risc, care reduc efectul reacțiilor negative și oferă oportunități pentru obținerea succesului. Din această categorie fac parte stima și conștiința de sine, inteligența, susținerea familiei, suportul moral, sentimentul propriei valori, suportul material/financiar etc, predispoziția de a rezista consecințelor potențial negative ale factorilor de risc [9, p.289-292];

**Caracteristici pentru a dezvolta reziliența emoțională:**

***Deci se pot identifica:***

- **factori interni** (trăsături personale, cum sunt autoeficacitatea, locusul de control);
- **factori externi** (mediul familial, social), care contribuie la dezvoltarea rezilienţei.
- ***conștientizarea emoțională,*** oamenii conștienți emoțional înțeleg ce simt și de ce. De asemenea,înțeleg mai bine sentimentele celorlalți, pentru că sunt mai în contact cu propria viață interioară. Acest tip de înțelegere emoțională le permite să reacționeze în mod adecvat față de alții și să se autocontroleze mai bine, să facă față emoțiilor dificile,cum ar fi furia sau frica.
- ***abilităţi de a discerne rapid pericolul,*** de a descoperi noi surse de siguranţă în situaţii limită, de a explora nișe și traiectorii.
- ***autoeficacitate crescută*** (credinţa, încrederea în capacitatea personală de a duce la bun sfârșit un lucru) și încrederea în sine, prin motivarea individului de a acționa spre propria adaptare, comparativ cu pasivitatea care adesea însoțește disperarea și lipsa de încredere (stilul parental efi cient poate îmbunătăţi autoefi cacitatea, prin oferirea de oportunităţi de explorare și valorifi care a abilităţilor, dar și prin persuasiunea verbală (încurajări verbale adresate copilului cu privire la capacitatea lui de a avea rezultate pozitive)); de dezvoltare și abilităţi intelectuale, de rezolvare de probleme;
- ***abilităţi sociale crescute***, de a relaţiona cu cei din jur și de a căuta suport social în afara mediului problematic;
- ***locus de control intern*** Acești oameni cred că ei înșiși, mai degrabă decât forțele exterioare, dețin controlul asupra proprii lor vieți. Trăsătura în cauză este asociată cu mai puțin stres, deoarece oamenii cu un locus de control intern și cu o viziune realistă asupra lumii sunt mai proactivi atunci când fac față factorilor de stres din viața lor, mai orientați spre soluții; pot avea o senzație mai clară de control, ceea ce rezultă în mai puțin stres.
- ***Optimismul*** de asemenea, oamenii reziliențI văd aspectele pozitive din majoritatea situațiilor și au încredere în forțele proprii, ceea ce poate schimba modul în care gestionează problemele, de la mentalitatea de victimă la cea plină de putere, și astfel reușesc să vadă mai multe opțiuni.
- ***aspiraţii educaţionale înalte***, setarea unor obiective care reprezintă o sursă de sens și motivaţie, si le direcţionează activitatea zilnică (de asemenea, experienţele școlare positive, diminuează efectele unui mediul familial aversiv, conflictual).
- ***Simțul umorului*** oamenii cu un nivel înalt de reziliență emoțională sunt capabili să râdă de dificultățile vieții. Poate fi un atu extraordinar, deoarece schimbă perspectiva: de la a vedea lucrurile ca pe o amenințare la a le vedea ca pe o provocare. În consecință, se schimbă și modul în care organismul reacționează la stres. De asemenea, aceste persoane râd mai des, ceea ce le aduce benefi cii emoționale și fizice majore.
- ***Perspectiva lărgită*** persoanele reziliențe pot învăța din greșelile proprii (în loc să le nege), sunt capabile să vadă obstacolele ca pe niște provocări. De asemenea, ei pot găsi un anumit sens în provocările vieții, mai degrabă decât să se perceapă ca victime.
- ***Spiritualitatea*** cercetătorii au stabilit că viața spirituală contribuie considerabil la o reziliență emoțională mai puternică a persoanei.

Rezilienţa poate fi măsurată prin intermediul succesului, acesta fiind definit prin lipsă (absenţa comportamentului negativ) sau prin prezenţă a ceva (competenţă, atitudine

sau achiziţie). Succesul poate fi definit în multe moduri, prin raportare la domenii – academic, sportiv, relaţii interpersonale, adaptare emoţională etc. Rezilienţa şi riscul sunt două concepte gemene – rezilienţa este un răspuns de succes la risc. În psihologia dezvoltării, riscul este un concept care desemnează circumstanţe sau evenimente potrivnice care pun în pericol dezvoltarea copilului şi şansele dobândirii unor rezultate bune de lungă durată, precum: o bună educaţie, o bună sănătate, o viaţă eliberată de grija sărăciei, abuzului de substanţe, violenţei şi crimei. Un adult fără capacitate de reziliență emoțională poate fi o persoană care în copilărie s-a aflat în grave situații de risc. Factorii care plasează copilul în situaţie de risc sunt: sărăcia, neglijenţa, abuzul, violenţa, criminalitatea, abuzul de substanţe, boala mentală, depresia, stresul în familie, boli fizice sau dizabilităţi ale sale sau în familie, accidente grave, familii dezorganizate, lipsa unui domiciliu sau schimbarea prea frecventă a domiciliului, moartea timpurie a părinţilor, consumul de droguri de către mamă, naştere prematură, stres neonatal, malnutriţie, război, dezastre naturale. Cercetări realizate în domeniul psihologiei și sociologiei au arătat corelaţia dintre aceşti factori şi eşecul şcolar, abandon şcolar, şomaj, sărăcie, pe scurt, o serie de dezavantaje şi tipuri de rezultate nedorite. Copiii cu risc de eşec pot fi găsiţi în fiecare clasă. Ei se pot afla într-una sau mai multe dintre condiţiile următoare (Druian, Butler, 1987) nu înţeleg limbajul în care se realizează instrucţia, sunt flămânzi, trăiesc în adăposturi, sunt străini de normele culturale ale şcolii, au nevoi educaţionale speciale din cauza unor dizabilităţi fizice sau psihice, provin din familii cu un nivel educaţional redus sau din familii monoparentale. Mulţi dintre aceştia sunt ignoraţi, unii sunt etichetaţi drept „retardaţi, „incapabili de a învăţa, „cu tulburări emoţionale „deficienţi sau dezavantajaţi cultural.Dintre aceşti factori de risc, sărăcia este condiţia cea mai pătrunzătoare a eşecului, deoarece, în parte, este o cauză a unor achiziţii şcolare sărăcăcioase, iar apoi ea se asociază adesea cu alţi factori de risc, acţionând conjugat cu aceştia. Rezilienţa demonstrată în medii educaţionale este denumită reziliență educațională. Aceasta este o componentă a rezilienţei în general şi se exprimă prin succesul în şcoală în ciuda vulnerabilităţii şi dificultăţilor întâmpinate în copilăria timpurie sau legate de condiţiile şi experienţele trăite ulterior. Factorii de risc ce pot periclita obţinerea succesului şcolar ţin de resursele disponibile în şcoală; atitudinea copilului faţă de şcoală; atitudinea familiei faţă de şcoală; mărimea şcolii; metodele de instruire şi curriculumul. Succesul educaţional este privit drept componentă pozitivă a unei vieţi reuşite; de asemenea este un factor cheie care stă la baza altor rezultate ale vieţii, precum găsirea unui loc de muncă stabilirea de relaţii sociale. Reziliența poate fi dobândită de la părinți, din comunitate, societate și mediul în care ne dezvoltăm sau poate fi antrenată. Aceasta este strâns legată de încrederea în sine, respectul și stima de sine; cu cât aceste trei aspecte sunt mai bine definite, cu atât capacitatea ta de a face față oricărei schimbări este mai mare.

***Cum dezvoltăm reziliența emoțională***

Harry Barry menţionează că reziliența emoțională poate fi dezvoltată prin:

- recunoașterea faptului că gândurile noastre ne influențează acțiunile;
- recunoașterea stresului și pregătirea interioară de a-i face faţă în mod eficient;
- deschidere la schimbări și flexibilitate pentru adaptare la situații noi;
- acceptarea stresului care nu poate fi evitat;
- reconfortarea sinelui prin autocompasiune și empatie.

Descoperirile sale se bazează pe trei seturi de abilități, pe care le consideră cheia dezvoltării rezistenței emoționale:

***Abilități personale:***

Abilitățile necesare pentru a ne gestiona viața personal elemente vitale precum acceptarea de sine, empatia, stima de sine, gândirea, raționamentul, rezolvarea problemelor, managementul anxietății și al frustrării, amânarea și reglarea emoțională;

***Abilități sociale:***

Au fost definite ca interacțiunea de succes cu sine și cu mediul. Presupune capacitatea de a iniția și de a menține relații interpersonale pe termen lung. Prin intermediul comunicării, al confortului derivat din contactele sociale și al cooperării, coexistăm cu alții într-o societate strâns unită, iar îmbunătățirea modurilor în care interacționăm cu ceilalți, le percepem problemele și ne adaptăm la ei ne poate ajuta la construirea rezilienței noastre emoționale și ne permite să facem față epuizării în mod sănătos.

***Abilități de viață:***

Reprezintă combinația dintre toate abilitățile sociale, personale și cognitive pe care le avem; printre ele se numără putere de a rezolva în mod pașnic un confl ict, capacitatea de a gestiona stresul și de a-i face față efi cient, puterea de a dezvolta un echilibru perfect între viața profesională și viața privată. [2, p288]

**Concluzie**

Indiferent care ar fi aportul fiecăruia, un considerent important este faptul că **REZILIENŢA EMOŢIONALĂ POATE FI ÎNVĂŢATĂ,** prin intervenţia în mod special asupra factorilor interni (exersarea abilităţilor de relaţionare, creșterea autoeficacităţii, dobândirea unui locus de control intern, setarea unor obiective realiste, dar care să impulsioneze și orienteze individul). Cu toate că există și elemente genetice și factori temperamentali predeterminanţi ai acestei capacităţi, ei nu o influenţează în mod irevocabil. Un aspect care nu ar trebui omis e faptul că rezilienţa e contextuală, iar eforturile de coping trebuie circumscrise situaţiei și domeniului de funcţionare care a fost afectat. Cultivarea rezilienţei în general, faţă de evenimentele aversive, e sinonimă cu dezvoltarea psihologică și emoţională. Reziliența nu este o trăsătură pe care sau o ai, sau nu o ai, posedăm cu toții niveluri diferite de reziliență, care depind de faptul cât de bine persoana poate face față stresului. Totuși există caracteristici specifice pe care oamenii rezilienți tind să le posede într-o măsură mai mare. Într-o lume atât de schimbătoare ca cea de astăzi, reziliența este o abilitate pe care ar trebui să o cultivăm zi de zi. În acest fel, calitatea vieții se va îmbunătăți în mod considerabil pe toate planurile. Putem înțelege reziliența ca un fenomen mai cuprinzător în care individul nu este doar optimist cu privire la viitor, dar își acceptă și propriul trecut. Acest lucru duce la o gândire orientată spre soluții, o atitudine bazată pe puncte forte, autodisciplină, încredere în sine și relații umane sănătoase. Componentele rezilienței se regăsesc astfel, în general, în determinarea individului de a lupta (aceasta include rezistența, stabilirea de obiective, optimismul și credința într-un viitor favorabil), în relațiile sale de sprijin (fie la nivelul unui individ, în comunități, spiritualitate sau dacă examinăm reziliența unor grupuri mai mari, grupuri mai mari și comunități); este în stima lor de sine și imaginea de sine pozitivă. Este evident acum că, deși componentele rezilienței și factorii care sunt strâns legați de acestea sunt în primul rând conectați cu trăsăturile de personalitate ale individului în cauză, ele depind și de mediu. Dacă se creează mediul și relațiile potrivite, mediul este capabil să susțină dezvoltarea unei personalități rezistente.

**BIBLIOGRAPHY**


1. BHARWANEY, G. Reziliența emoțională. Învață cum să devii adaptabil și să-ți atingi potențialul maxim. Iași: Polirom, 2020
2. Barry H. *Emotional Resilience: How to safeguard your mental health*. 2018, 288 p.
3. Cyrulink B. (1999) Resilience: How Your Inner Strength Can Set You Free from the Past,
4. Donders, P. Ch. (2020). Resilience - How to develop our mental resilience and prevent burnout? , Harmat Publishing Foundation, 2020. Bp
5. Grotberg E. (1997) The International Resilience Project: Frinding from the Research and the Effectiveness of Interventions. in: Bain B. et. al. Psychology and Education in the 21at Century: Proceedings of the 54th Annual Convention International Council of Psychologists Edmonton. ICP Press p. 118-128.
6. Bowlby, John ( 2014 ) and Attachment Theory second edition published 2014
7. Nicoleanu L. (2013) 10 modalități de dezvoltare a capacității tale de reziliență, 2013.
8. Pianta, R. C., & Walsh, D. J. (1998). Applying the construct of resilience in schools: Cautions from a developmental systems perspective. School Psychology Review, 27(3), 407–417.
9. Rusu V. (2008). Reziliență și precaritate. În: Rev. Med. Chir. Soc. Med. Nat., Iași, vol. 112, nr. 2, p. 289-292.