

CZU: 159.922.6:37.015.3

DOI: 10.36120/2587-3636.v40i2.153-162

REZILIENȚA EMOȚIONALĂ ÎN TIMP ȘI TEORIE

Paraschiva-Alina CÂRDEI, doctorandă

<https://orcid.org/0009-0002-4023-8294>

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

Rezumat. Articolul urmărește evoluția conceptului de reziliență emoțională, de la sensurile tehnice inițiale la cele psihologice și educaționale actuale. Sunt analizate multiple definiții din literatura de specialitate, din care reiese că reziliența nu este o trăsătură fixă, ci este un proces în formare, susținut de relația dintre resursele interne și influențele mediului. Este subliniat caracterul adaptativ al acestui proces, care permite nu doar revenirea după dificultăți, ci și transformarea lor într-o oportunitate de creștere. O atenție deosebită este acordată copilăriei, deoarece reprezintă o etapă valoroasă în formarea comportamentelor reziliente. Studiile prezentate arată că sprijinul afectiv, relațiile de încredere și mediul educațional pot susține dezvoltarea rezilienței chiar și în condiții de vulnerabilitate. În acest sens, articolul oferă o imagine asupra rezilienței emoționale, evidențiind legătura dintre acest proces și nevoia de susținere constantă în educație și în dezvoltarea personală.

Cuvinte cheie: reziliență emoțională, adaptare, dezvoltare, context, factori de protecție.

EMOTIONAL RESILIENCE IN TIME AND THEORY

Abstract. The article explores the evolution of the concept of emotional resilience, from its initial technical meanings to its current psychological and educational interpretations. Multiple definitions from the specialized literature are analyzed, revealing that resilience is not a fixed trait but a developing process, supported by the interaction between internal resources and environmental influences. The adaptive nature of this process is emphasized, highlighting its ability not only to enable recovery after difficulties but also to transform them into opportunities for growth. Special attention is given to childhood, as it represents a crucial stage in the development of resilient behaviors. The studies presented show that emotional support, relationships based on trust, and educational environments can foster resilience even in vulnerable conditions. In this context, the article provides an overview of emotional resilience, emphasizing the link between this process and the need for consistent support in education and personal development.

Keywords: emotional resilience, adaptation, development, context, protective factors.

Reziliența este deseori înțeleasă ca o caracteristică esențială a persoanelor care au depășit anumite evenimente dificile și au reușit nu doar să supraviețuiască, ci și să evolueze în urma acestora. Teoretic, aceasta desemnează capacitatea de a gestiona eficient experiențele traumatiche și de a reveni la un echilibru interior mai puternic decât cel anterior. Capacitatea de adaptare a atras, de-a lungul timpului, atenția numeroșilor cercetători interesați să înțeleagă de ce unii oameni reușesc să își păstreze echilibrul psihologic, în timp ce alții sunt copleșiți de aceleași circumstanțe. În centrul atenției s-au aflat întrebări precum: *ce mecanisme permit unui individ să răspundă pozitiv în fața unei traume și ce îi diferențiază pe cei care transformă suferința într-o oportunitate de creștere față de cei care nu reușesc să o depășească*. Aceste întrebări au fundamentat literatura vastă care studiază acest concept [8].

Termenul *reziliență* a fost utilizat pentru prima dată în fizică și inginerie, indicând proprietatea materialelor de a reveni la forma inițială după o deformare. O definiție din domeniul metalurgiei descrie reziliența ca fiind „capacitatea oțelului de a reveni la forma originală după ce a fost lovit” [7]. Ulterior, această semnificație a fost extinsă metaforic în științele sociale, unde a căpătat nuanțe distincte în funcție de domeniu: în ecologie a ilustrat capacitatea ecosistemelor de a reveni la starea de echilibru după o perturbare, în economie a redat rezistența sistemelor în fața crizelor, iar în psihologie a făcut referire la abilitatea indivizilor de a se adapta și de a se recupera în fața adversităților.

Făcând referire la latura umană, termenul de reziliență își păstrează sensul fundamental, dar capătă semnificații psihologice, referindu-se la capacitatea oamenilor de a-și reconstrui viața după o traumă. Astfel, definirea rezilienței nu implică doar un răspuns la stres sau, ci reflectă și puterea de a limita impactul negativ al acestora și de a activa forțele proprii.

Etimologic, termenul *reziliență* provine din verbul latin *resilire*, care înseamnă „a sări înapoi” sau „a reveni”. Începând cu anul 1430, a fost folosit în limba franceză ca termen juridic, desemnând rezilierea unui contract și restabilirea situației juridice inițiale. Filosoful englez Francis Bacon a preluat termenul într-o manieră metaforică pentru a descrie reacțiile mecanice, optice și acustice, iar pedagogul Johann Amos Comenius l-a introdus în filosofia naturală. În secolul al XVII-lea, termenul indica reacții fizice care implicau revenirea la starea inițială. Ulterior, Robert Greene și Richard Allestree au atribuit conceptul laturii sufletești și cognitive, utilizând expresii precum „reziliența sufletului” și „reziliența minții”, ambele făcând referire la capacitatea de a regăsi echilibrul emoțional după stres [1].

Cercetările privind reziliența psihologică s-au intensificat abia în a doua jumătate a secolului XX, după cel de-al Doilea Război Mondial, când accentul a fost pus pe recuperarea psihologică în urma traumei. S-a urmărit modul în care indivizii transformă dezechilibrul emoțional într-un proces de readaptare și de prosperare. Studiul soldaților și a veteranilor de război diagnosticați cu tulburări de stres posttraumatic sau alte traume generate de conflict a permis identificarea trăsăturilor specifice persoanelor care au reușit să se adapteze eficient [8].

Mai târziu, interesul autorilor s-a îndreptat către psihologia dezvoltării, evidențiind faptul că reziliența nu înseamnă doar rezistența în fața traumelor, ci și dezvoltarea unor abilități care sprijină adaptarea pozitivă și transformarea situațiilor dificile în oportunități de creștere. Această perspectivă este susținută de ideea că „reziliența se referă la un proces dinamic care se conturează ca o schimbare care permite cuiva să găsească un nou echilibru și să evolueze pozitiv” [8]. Procesul rezilienței presupune transformarea individului, determinându-l să dezvolte abilități de adaptare și de prosperare.

Începând cu anii 1970, cercetările asupra rezilienței s-au concentrat pe copiii proveniți din medii defavorizate, predispuși la apariția tulburărilor psihologice. Creșterea interesului pentru acest domeniu a fost susținută, printre altele, de amenințările tot mai frecvente ale dezastrelor naturale, conflictelor, pandemiei, ale impactului pe termen lung al traumelor din copilărie asupra sănătății mintale, dar și al riscului de psihopatologie asociat acestora [5].

În prezent, conceptul a evoluat semnificativ. Înțelegerea actuală a rezilienței nu se referă doar la revenirea la o stare anterioară, ci accentuează capacitatea de învățare, adaptare și transformare a individului în fața provocărilor constante. Astfel, reziliența este definită de Acosta și colaboratorii săi drept „capacitatea unui sistem dinamic ... de a anticipa și de a se adapta cu succes provocărilor”, iar de către Cicchetti „un proces dinamic de dezvoltare care cuprinde atingerea unei adaptări pozitive în ciuda expunerii la amenințări semnificative, adversități severe sau traume” [4].

Pentru că sensul rezilienței este diferit în funcție de contextul în care este folosit, apar diferențe în modul în care este definit și aplicat. Din această cauză, devine greu de formulat o definiție clară, valabilă pentru toate domeniile. Pornind de la această realitate, literatura de specialitate a fost analizată cu scopul de a urmări evoluția conceptului și de a identifica elementele definitorii comune.

În ultimii ani, cercetătorii au început să contureze un set de concepte-cheie, care indică caracterul complex al rezilienței. Printre acestea se regăsesc: capacitatea de recuperare, reacția caracteristică a individului, revenirea la echilibru, procesul dinamic în timp și adaptarea pozitivă la condiții de viață [8].

Primul dintre aceste concepte, capacitatea de recuperare, a stârnit interesul în literatura de specialitate, încă de la primele definiții ale rezilienței. Numeroși autori au analizat modul în care indivizii reușesc să reziste stresului, traumelor și evenimentelor negative. Astfel, reziliența a fost înțeleasă ca abilitatea de a reveni și de a se adapta în condiții extreme, ca urmare a amenințărilor și dezechilibrelor psiho-emoționale.

Pornind de la această perspectivă, mai mulți autori au încercat să redea, fiecare în felul său, esența rezilienței ca proces de revenire și adaptare. De exemplu, Caldeira descrie reziliența ca fiind „capacitatea de a se recupera din situații percepute ca adverse sau instabile, printr-un proces dinamic de adaptare influențat de caracteristici personale, familiale și resurse sociale” [8], accentuând rolul contextului apropiat în acest proces. Într-o notă asemănătoare, Whitson vorbește despre „capacitatea de a se recupera sau chiar de a prospera în fața adversității” [9], punând accent pe ideea de creștere personală, nu doar de rezistență. La rândul lor, Johnston și Lundman consideră că reziliența este „o formă de plasticitate care influențează capacitatea de a se reechilibra psihosocial după experiențe negative” [8], sugerând că această flexibilitate interioară este cheia unei reveniri sănătoase în urma dificultăților.

Toate aceste formulări indică faptul că reziliența presupune revenirea rapidă și eficientă la echilibru psihologic, prin mobilizarea resurselor proprii și prin dezvoltarea abilităților socio-emoționale. Mai mult decât depășirea unei stări negative, acest proces implică transformarea experienței negative într-un mod constructiv, ceea ce literatura de specialitate numește dezvoltare psihologică posttraumatică [8].

Tot mai frecvent, în literatura de specialitate se conturează ideea că reziliența nu este doar o reacție de moment, ci rezultatul expunerii anterioare la situații stresante care permit individului să învețe și să dezvolte strategii eficiente de adaptare. Această perspectivă este reflectată în definiții precum cea conform căreia reziliența este „capacitatea de a rezista răspunsurilor psihologice negative atunci când se confruntă cu stres sau traume” [8].

În același timp, conceptul este abordat și ca expresie a trăsăturilor și caracteristicilor individuale care susțin adaptarea în contexte dificile. Acest fapt presupune că adaptarea eficientă este posibilă prin manifestarea unor comportamente și atitudini specifice, menite să mențină echilibrul psihic și să orienteze individul către o evoluție pozitivă, chiar și în urma unor traume. Această capacitate este susținută de o multitudine de resurse personale care conferă stabilitate în fața schimbării.

Numeroși teoreticieni au încercat să surprindă esența rezilienței oferind definiții proprii, fiecare punând accent pe alte dimensiuni ale acestui concept. Brian K. Barber vede reziliența ca pe un proces „nenormativ”, care apare doar atunci când o persoană este pusă în fața unor adversități precum războiul, conflictele politice sau tulburările psihice, situații care, în mod obișnuit, dezechilibrează majoritatea persoanelor. Într-o direcție similară, Cuhadar definește reziliența drept „abilitatea unui individ de a depăși cu succes condițiile negative și de a se adapta chiar și atunci când se confruntă cu dificultăți majore, precum probleme grave de sănătate”, subliniind rolul ei ca resursă esențială în fața stresului [8]. McAllister atrage atenția asupra faptului că această abilitate este influențată de o combinație de factori genetici, neurochimici și psihosociali. [8] La rândul său, Patel, citându-l pe Bonanno, descrie reziliența ca „abilitatea de a menține niveluri relativ stabile și sănătoase de funcționare psihologică și fizică” [5]. Sudom o consideră „un set de trăsături care protejează individul împotriva efectelor negative ale stresului”, iar Garcia-Dia o definește ca „o capacitate a adulților” de a reveni la un nivel funcțional sănătos după un eveniment izolat și perturbator, păstrând în același timp capacitatea de a trăi emoții pozitive [8]. Stephens afirmă că o persoană rezilientă este aceea care nu doar a supraviețuit unei dificultăți, ci a reușit să obțină rezultate pozitive în ciuda ei [8]. Într-o abordare diferită, Rutter susține că reziliența depinde în mare parte de factori înnașcuți și că este independentă de dezvoltarea individuală sau de influențele mediului [8].

Privite împreună, aceste definiții duc la concluzia că reziliența presupune menținerea sănătății mintale și fizice chiar și în fața unor evenimente solicitante. Ea este susținută de factori precum flexibilitatea cognitivă, optimismul, acceptarea, simțul umorului, sprijinul

social și capacitatea de a face față stresului [8]. În esență, reziliența rezultă dintr-o combinație de reacții emoționale, comportamentale și fiziologice, specifice fiecărei etape de viață. Acest proces poate avea ca rezultat fie o transformare pozitivă, fie o revenire la echilibrul emoțional, fără efecte neplăcute [2].

O altă trăsătură des întâlnită în definițiile conceptului de reziliență este capacitatea de a reveni după o experiență traumatică, apelând la propriile resurse interne pentru a gestiona vulnerabilitatea și pentru a depăși situațiile dificile. Această revenire implică utilizarea unor strategii eficiente care nu doar sprijină recuperarea, ci favorizează și dezvoltarea psihologică, emoțională și personală. Reziliența este, în acest sens, un proces de „gestionare eficientă a surselor semnificative de stres sau traume”, în care mediul de proveniență „facilitează capacitatea de adaptare și de revenire în fața adversității” [8]. Același autor subliniază că „pe parcursul vieții, nivelul rezilienței va varia”, ceea ce confirmă natura dinamică a acestui proces, care evoluează în funcție de trăsăturile personale ale fiecărui individ și de istoricul reacțiilor pozitive după adversitate.

Numeroși cercetători, precum Cicchetti, Luthar, Masten, Rutter, Davydov, Patel și Ungar, susțin caracterul evolutiv al rezilienței. Ei definesc acest fenomen drept o interacțiune între factorii de risc și cei de protecție, atât interni cât și externi, care contribuie la o gestionare eficientă a stresului psiho-emoțional [8].

Din această perspectivă, reziliența nu este o trăsătură fixă, ci un proces funcțional și dinamic, influențat de resursele interne și externe ale individului. Ea este rezultatul interacțiunii dintre factorii de protecție și cei de risc care influențează reglarea emoțiilor și comportamentelor, fiind gestionată de mecanisme biologice, familiale și sociale. Unii autori o definesc ca „o forță motivațională vitală” care susține atitudinea de perseverență în fața dificultăților [8], iar alții o privesc ca pe o stare fluctuantă, modelată de contextul de viață și de etapa dezvoltării personale, în opoziție cu ideea unei trăsături stabile în timp.

Pentru a evidenția contribuțiile importante la definirea și evoluția conceptului de reziliență emoțională, tabelul de mai jos prezintă o serie de autori reprezentativi și direcțiile teoretice susținute de aceștia, care au influențat semnificativ înțelegerea actuală a termenului.

Tabel 1. Evoluția conceptului de reziliență emoțională

Autor	Anul	Definiții ale rezilienței emoționale
N. Garmezy	1970	Reziliența este o caracteristică individuală care permite individului să gestioneze eficient stresul și să se adapteze contrar riscului psihosocial la care sunt expuși.
E. Werner	1982	Presupune abilitatea copiilor de a se dezvolta armonios în ciuda unor condiții de viață dificile, cu sprijin din partea mediului familial și social.
M. Rutter	1985	Implică interacțiunea dintre factorii de risc și cei de protecție, care facilitează adaptarea pozitivă în condiții de adversitate.

A. Masten	1990	Nu reprezintă doar o calitate a individului, ci este rezultatul combinației dintre o serie de influențe precum cele sociale, educaționale și familiale care susțin evoluția pozitivă a unei persoane.
B. Benard	1991	Cuprinde un set de caracteristici individuale care permit copiilor să depășească obstacolele prin implicare și relații pozitive.
S. Luthar	2003	Este un proces dinamic prin care ființa umană se adaptează eficient din punct de vedere emoțional la situațiile stresante, beneficiind de sprijin social.
A. Masten	2007	Reziliența reprezintă capacitatea sistemelor psihologice și sociale dinamice de a rezista la factori perturbatori și de a se recupera eficient, fără a fi observate modificări negative semnificative.
F. C. Nucifora et al.	2012	Presupune abilitatea unui individ de a gestiona stresul produs de evenimente critice, menținându-și echilibrul psiho-emoțional.
C. Panter-Brick & J. Leckman	2013	Presupune activarea și utilizarea resurselor biologice, psihosociale, culturale și structurale pentru menținerea echilibrului personal.
D. Cicchetti	2013	Este un proces complex, aflat în continua evoluție care presupune adaptarea pozitivă contrar expunerii la factori de risc precum: adversități severe, stres cronic sau traume profunde.
American Psychological Association	2014	Reziliența este o reacție normală a oamenilor sănătoși care implică un proces ce asigură depășirea traumelor, tragediilor sau stresurilor majore.
J. Acosta et al.	2017	Este descrisă ca fiind capacitatea unui sistem dinamic de a anticipa, de a face față și de a se adapta eficient și constructiv în fața schimbărilor majore.
M. Ungar	2018	Este capacitatea prin care un individ își adaptează reacțiile față de condițiile nefavorabile, astfel încât funcționarea eficientă și succesul să fie menținute.
A. Feder et al.	2019	Este un proces psihologic adaptativ care permite funcționarea sănătoasă și echilibrată în fața unor traume sau stresuri majore.
American Psychological Association	2021	Reziliența implică anumite procese psihologice învățate care sprijină echilibrarea emoțională și comportamentală după o experiență neplăcută.
L. E. Miller-Graff & E. M. Cummings	2022	Reziliența emoțională este capacitatea de a regla emoțiile și comportamentele în fața stresului sau traumei, astfel încât sănătatea psiho-socială să fie menținută în timp.
S. Southwick & D. Charney	2023	Reziliența este capacitatea activă de a accepta, de a procesa și de a integra emoțional adversitatea, păstrând echilibru psihologic.

Un alt aspect comun regăsit în literatura de specialitate este cel al adaptării pozitive la condițiile dificile de viață. Reziliența este înțeleasă ca o capacitate de a gestiona stresul și de a transforma experiențele negative în surse de învățare și de întărire personală. Gândirea, emoțiile și comportamentele joacă un rol important în formarea unei imagini realiste asupra situației, iar atitudinile reziliente permit individului să reacționeze adecvat și să se adapteze la medii ostile. În acest context, reziliența este procesul prin care „cineva învață să devină mai puternic din propria experiență” [8].

Pornind de la aceste perspective, devine tot mai clar că reziliența nu este doar o reacție la dificultăți, ci și o abilitate care poate fi dezvoltată în timp. Fiind considerată un proces dinamic, reziliența poate fi nu doar identificată, ci și cultivată. Ea contribuie la dezvoltarea personală și la evoluția pozitivă a individului, prin promovarea unor trăsături umane reziliente și prin utilizarea unor instrumente educaționale, sociale și psihologice care sprijină formarea atitudinilor reziliente.

În continuarea acestor idei, literatura de specialitate propune și o serie de macrocategorii, adică repere teoretice care reunesc trăsături comune identificate în diverse studii [8]. Aceste macrocategorii subliniază caracterul complex și multidisciplinar al conceptului și permit o structură mai clară în organizarea diverselor perspective. Deși fiecare domeniu de cercetare interpretează ușor diferit ideea de reziliență, se conturează totuși câteva puncte de legătură.

Una dintre cele mai frecvent întâlnite este recuperarea după o traumă, înțeleasă fie ca o revenire la echilibrul anterior, fie ca o dezvoltare a unor noi resurse care facilitează adaptarea la dificultăți viitoare. Totodată, adaptarea pozitivă la condiții de viață dificile este privită ca o abilitate de a transforma provocările în oportunități de învățare și de consolidare a sinelui. În multe definiții apare și ideea sprijinului social, fie că este vorba de familie, prieteni sau comunitate, fie ca factor esențial care protejează și susține echilibrul emoțional în fața stresului.

Înțelegerea rezilienței ca un proces care poate fi format și susținut devine deosebit de importantă atunci când atenția se îndreaptă spre copii. Dezvoltarea acestei capacități nu se referă doar la evitarea expunerii la riscuri sau la prevenirea traumelor, ci presupune intervenții active, gândite să fie puse în aplicare exact atunci când copilul se confruntă cu probleme reale. Aceste intervenții pot veni din domeniul educației, psihoterapiei sau asistenței sociale, iar ideea principală este să se pună accent pe resursele copilului, nu doar pe vulnerabilitățile sale.

Cercetările din acest domeniu au produs o schimbare importantă de viziune: copiii din medii vulnerabile nu mai sunt priviți doar prin prisma riscurilor, ci și a potențialului lor de a se adapta și dezvolta. Ann S. Masten vorbește despre reziliență ca fiind rezultatul funcționării normale a sistemelor umane de adaptare, nu al unor trăsături excepționale [5]. Din acest punct de vedere, ceea ce afectează dezvoltarea unui copil nu este stresul, ci contribuie totodată și alterarea relațiilor de protecție oferite de către familie, școală și comunitate.

În anii '70, o serie de studii importante au atras atenția asupra acestui fenomen, sugerând că, fără sprijin adecvat, copiii vulnerabili riscă să dezvolte tulburări sau întâzieri în dezvoltare. Totuși, s-a observat că unii dintre aceștia reușesc să se dezvolte armonios, iar înțelegerea factorilor care fac posibil acest lucru a dus la o mai bună înțelegere a rezilienței.

Dacă în trecut se credea că doar copiii „excepționali” pot manifesta comportamente reziliente, studiile ulterioare, cum este cel publicat în 1995 în revista *Contemporary Psychology*, au demonstrat că reziliența este, de fapt, un potențial comun [5]. Atunci când sistemele de adaptare funcționează corect, chiar și copiii expuși unor condiții dificile pot avea o dezvoltare sănătoasă. În schimb, când aceste mecanisme sunt afectate, riscul apariției dificultăților crește semnificativ.

Reziliența se conturează, așadar, ca o combinație de resurse interioare și suport extern. Ea devine vizibilă mai ales atunci când copilul poate să depășească o problemă reală. Factorii de risc sunt numeroși: traume, abuzuri, dezorganizarea familiei sau condiții socio-economice dificile. În multe cazuri, aceștia se combină, ceea ce poate afecta serios echilibrul emoțional sau dezvoltarea ulterioară a copilului.

Pentru a evalua reziliența, unii cercetători s-au concentrat asupra modului în care copilul s-a adaptat la contextul în care trăiește. Fie că este vorba despre atingerea unor obiective de dezvoltare sau despre absența tulburărilor, ideea principală este că un copil rezilient reușește să-și păstreze stabilitatea și chiar să crească emoțional, în ciuda dificultăților.

Sunt relevante și studiile comparative care au analizat copii din medii similare, dar cu niveluri diferite de adaptare. Studiul longitudinal din Hawai [8] sau studiul Rochester [5] au arătat cât de mult contează calitatea relației cu părinții, temperamentul copilului sau implicarea familiei în procesul de dezvoltare.

Poate cel mai important mesaj transmis de toate aceste cercetări este că reziliența nu e o stare fixă, nici un privilegiu rezervat doar unora. Ea se dezvoltă în timp, prin interacțiunea cu mediul, prin sprijin afectiv și prin modele de comportament sănătoase. Studiile despre copiii adoptați din România demonstrează cel mai bine acest lucru și anume că într-un mediu stabil și afectuos, recuperarea poate fi eficientă. Reziliența nu se pierde definitiv, ea poate fi activată sau susținută prin educație, îngrijire și relații sănătoase.

Aceste observații sunt foarte importante pentru educația contemporană. Promovarea rezilienței în mediul școlar nu înseamnă doar strategii de prevenție, ci presupune crearea unui climat în care copilul se simte valorizat, sprijinit și încurajat să înfrunte dificultățile cu încredere. Astfel, rolul adultului, fie că este educator, părinte sau consilier, devine esențial în activarea și dezvoltarea comportamentului rezilient al fiecărui copil.

Evoluția conceptului de reziliență emoțională, de la sensurile tehnice către natura umană și psihologică, indică o transformare importantă în modul în care este înțeleasă capacitatea de adaptare a individului. De la ideea de simplă revenire la o stare anterioară, reziliența este astăzi văzută ca un proces dinamic, care presupune nu doar supraviețuirea în fața dificultăților, ci și dezvoltarea personală, învățarea și transformarea constructivă a experiențelor negative.

Cu toate că au fost propuse numeroase definiții și abordări teoretice, se evidențiază câteva trăsături fundamentale care contribuie la formarea unei viziuni unitare asupra acestui concept și anume: mobilizarea resurselor interne, activarea sprijinului extern, reglarea emoțională și adaptare pozitivă. Reziliența apare astfel nu ca o trăsătură stabilă, ci aceasta se află în continuă formare, fiind modelată de contextul social, relațional și educațional.

Sintetizând informația din literatura de domeniu, subliniem, că această înțelegere are o importanță deosebită în raport cu copiii, deoarece, deși vulnerabilitatea este mai pronunțată la vârsta școlară mică, există și un potențial crescut de adaptare și recuperare. Studiile recente arată că reziliența nu este o calitate rezervată celor „aleși”, ci o competență care poate fi cultivată prin intervenții adecvate, climat afectiv pozitiv și relații de încredere. În acest sens, educația contemporană trebuie să creeze contexte în care copilul să-și poată activa resursele personale și să se dezvolte armonios, chiar și în condiții de adversitate. Reziliența emoțională nu reprezintă o trăsătură fixă sau definitivă, ci o abilitate flexibilă, modelabilă, aflată într-un proces continuu de formare. Într-un context marcat de incertitudine și provocări constante, capacitatea de a rămâne stabil emoțional și de a fi adaptativ devine una dintre caracteristicile inteligenței emoționale și sociale. Din acest motiv, încurajarea și susținerea acestui proces în cadrul educațional și familial rămâne nu doar relevantă, ci profund necesară.

Bibliografie

1. GÖBLING-REISEMANN, S. *The Resilience Concept: From its Historical Roots to Theoretical Framework for Critical Infrastructure Design*. Bremen, 2018. ISSN 1613-4907. Disponibil online: https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/sites/artec/Publikationen/artec_Paper/217_paper.pdf [accesat 2025-04-06].
2. HILLIARD, M. E. et. al. Resilience in youth and families living with pediatric health and developmental conditions: Introduction to the special issue on resilience. În: *Journal of Pediatric Psychology*, 2015, vol. 40, p. 835–839. ISSN 0146-8693. Disponibil online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4592327/> [accesat 2025-04-04].
3. LUTHAR, S. S.; CICCETTI, D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 2000, vol. 12, p. 857–885. ISSN 0954-5794. Disponibil online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1903337/> [accesat 2025-04-02].
4. MASTEN, A. S. et al. Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2021, vol. 17. ISSN 1548-5943. Disponibil online: <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307> [accesat 2025-03-30].

5. MASTEN, A. S. *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. University of Minnesota, Twin Cities Campus. Disponibil online: [https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary Magic Resilience Process 000935.pdf](https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf) [accesat 2025-03-28].
6. PATEL, S. S. et. al. What do we mean by “community resilience”? A systematic literature review of how it is defined in the literature. În: *PLOS Currents*, 2017, v. 9. ISSN 2157-3999. Disponibil online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5693357/> [accesat 2025-03-25].
7. PETROVA-DIMITROVA, N. *Introducere în Reziliență*. Sofia: UNICEF Bulgaria, 2017. Traducere: MOROSAN, R. V. Cluj-Napoca: FONPC. Disponibil online: <https://fonpc.ro/wp-content/uploads/2021/11/Introducere-in-Rezilienta.pdf> [accesat 2025-03-25].
8. SISTO, A. et. al. *Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review*. 2019. Recenzie științifică open-access. Disponibil online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6915594/#B42-medicina-55-00745> [accesat 2025-03-22].
9. WHITSON, H. E. et al. Physical resilience in older adults: A systematic review and development of an emerging construct. În: *Journal of Gerontology*. Series A, 2015, vol. 71, p. 489–495. ISSN 1079-5006. Disponibil online: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5014191/> [accesat 2025-03-27].

Recepționat / Received: 01.06.2025

Acceptat / Accepted: 30.06.2025

Email: alina.cardei12@gmail.com