

2. CHAMBERLAIN, P. *Treating chronic juvenile offenders: Advances made through the Oregon multidimensional treatment foster care model*. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2003 186, ISBN:1-55798-996-6.
3. FORGATCH, M. S., DEGARMO, D. S. Parenting through change: An effective prevention program for single mothers. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(5), 1999, pp. 711–724. ISSN: 0022-006X.
4. HENGGELER SCOTT, W. Community-Based Interventions for Juvenile Offenders. In Kirk Heilbrun, David DeMatteo, Kline Thomas R., Goldstein Naomi E. S. *APA handbook of psychology and juvenile justice*. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2016, pp. 575 – 595. ISBN: 1-4338-1967-8.
5. HENGGELER, S. W., SCHOENWALD, S. K., BORDUIN, C. M., ROWLAND, M. D., & CUNNINGHAM, P. B. *Multisystemic therapy for antisocial behavior in children and adolescents* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press. 2009. ISBN 9781606230718, 324 p.
6. PATTERSON, G.R. Coercive family process. In *Social Learning Approach*, Volume 3. Eugene, OR: Castalia Publishing Company, 1982. ISBN 10: 0916154025, ISBN 13: 9780916154028.

DEZVOLTAREA REZILIENȚEI EMOȚIONALE PRIN ACTIVITĂȚI PSIHO-SOCIO-EDUCAȚIONALE⁴

THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL RESILIENCE THROUGH PSYCHOSOCIO-EDUCATIONAL ACTIVITIES

*Maria Dița, dr., lector univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Maria Dița, PhD, univ. lecturer,
"Ion Creanga"SPU, Chisinau
ORCID: 0000-0002-8951-4133*

CZU: 159.942

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p164-170

Abstract

In the current socio-economic and political conditions, resilience is increasingly referred to as a notion with a deep connotation. Resilience is the individual's ability to be flexible and adapt to various vital challenges or certain psycho-traumatic events that may occur. Resilience can also be understood as a set of strategies that can be learned and then applied in life.

Key-words: resilience, traumatized situations, emotional balance

Cuvântul „reziliență” provine de la termenul latin „resilire”, care înseamnă „a ricoșa, 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

⁴ Articolul a fost elaborat în cadrul proiectului de cercetare „Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii”, cu cifrul nr. 20.80009.0807.31, programul „Provocări societale”.

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.[2]

Studiul rezilienței emoționale a luat amploare în ultimii treizeci de ani, John Bowlby îl corelează tipului de atașament format în copilărie, Werner și Smith atrag atenția asupra caracterului nelinear de dezvoltare a rezilienței și importanța unui tutore de reziliență, Bonanno a fost printre primii cercetători care s-au orientat spre studiul percepției. 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.[5]

Reziliența este definită ca elasticitate fizică sau mentală, capacitatea de a supraviețui; ca impuls biologic de a crește și se dezvolta, sau ca set de caracteristici, deprinderi, procese care permit unui copil să înfrângă premise nefavorabile și să trăiască o viață de succes, este puterea de a depăși necazuri – de natură psihologică, fizică, cognitivă, emoțională. Se pare că această capacitate de adaptare, de rezistență are de-a face cu dorința de a supraviețui a persoanei. Reziliența se definește în raport de contexte și situații – un tânăr poate demonstra reziliență în comunitatea în care trăiește, dar nu și în școală, sau un altul poate fi rezilient în raport cu sarcini școlare academice, dar nu și în situații de interrelaționare.[4]

Pianta și Walsh (1998) definesc reziliența ca „proces de dezvoltare care are loc într-un context”. Alți autori privesc reziliența ca ansamblu de stări și trăsături sau rezultat al unor procese. Reziliența poate fi măsurată prin intermediul succesului, acesta fiind definit prin lipsă (absența comportamentului negativ) sau prin prezență a ceva (competență, atitudine sau achiziție). Succesul poate fi definit în multe moduri, prin raportare la domenii – academic, sportiv, relații interpersonale, adaptare emoțională etc.[3]

Reziliența și riscul sunt două concepte gemene – reziliența este un răspuns de succes la risc. În psihologia dezvoltării, riscul este un concept care desemnează circumstanțe sau evenimente potrivnice care pun în pericol dezvoltarea copilului și șansele dobândirii unor rezultate bune de lungă durată, precum: o bună educație, o bună sănătate, o viață eliberată de grija sărăciei, abuzului de substanțe, violenței și 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 situație de risc sunt: sărăcia, neglijența, abuzul, violența, criminalitatea, abuzul de substanțe, boala mentală, depresia, stresul

în familie, boli fizice sau dizabilități ale sale sau în familie, accidente grave, familii dezorganizate, lipsa unui domiciliu sau schimbarea prea frecventă a domiciliului, moartea timpurie a părinților, consumul de droguri de către mamă, naștere prematură, stres neonatal, malnutriție, război, dezastre naturale. Cercetări realizate în domeniul psihologiei și sociologiei au arătat corelația dintre acești factori și eșecul școlar, abandon școlar, șomaj, sărăcie, pe scurt, o serie de dezavantaje și tipuri de rezultate nedorite. Copiii cu risc de eșec pot fi găsiți în fiecare clasă. Ei se pot afla într-una sau mai multe dintre condițiile următoare (Druian, Butler, 1987): nu înțeleg limbajul în care se realizează instrucția, sunt flămânzi, trăiesc în adăposturi, sunt străini de normele culturale ale școlii, au nevoi educaționale speciale din cauza unor dizabilități fizice sau psihice, provin din familii cu un nivel educațional redus sau din familii monoparentale. Mulți dintre aceștia sunt ignorați, unii sunt etichetați drept „retardați”, „incapabili de a învăța”, „cu tulburări emoționale”, „deficienți” sau „dezavantajați cultural”. [1]

Dintre acești factori de risc, sărăcia este condiția cea mai pătrunzătoare a eșecului, deoarece, în parte, este o cauză a unor achiziții școlare sărăcicioase, iar apoi ea se asociază adesea cu alți factori de risc, acționând conjugat cu aceștia.

Reziliența demonstrată în medii educaționale este denumită reziliență educațională. Aceasta este o componentă a rezilienței în general și se exprimă prin succesul în școală în ciuda vulnerabilității și dificultăților întâmpinate în copilăria timpurie sau legate de condițiile și experiențele trăite ulterior. Factorii de risc ce pot periclita obținerea succesului școlar țin de resursele disponibile în școală; atitudinea copilului față de școală; atitudinea familiei față de școală; mărimea școlii; metodele de instruire și curriculumul.

Succesul educațional este privit drept componentă pozitivă a unei vieți reușite; de asemenea este un factor cheie care stă la baza altor rezultate ale vieții, precum găsirea unui loc de muncă stabilirea de relații sociale. [1]

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.

Factorii care promovează reziliența emoțională și educațională sunt:

1. Relațiile pozitive, suportive cu cel puțin un adult – îi oferă copilului convingerea că este iubit; aceste relații sunt caracterizate prin atenție, afecțiune, o legătură puternică, precum și prin considerație necondiționată, participare, responsabilitate, apartenență, așteptări înalte ale adultului cu privire la copil și oferirea ajutorului necesar pentru a le îndeplini. Relațiile pozitive ameliorează percepția de sine a copilului și rezultatele sale ulterioare.

2. Relații pozitive cu copii de aceeași vârstă – copilul rezilient știe să lege prietenii și să le mențină. Acestea conduc la construirea unor bune abilități sociale și de comunicare. Aplicarea metodelor de învățare prin cooperare – care cer ca elevii să comunice și să negocieze între ei – pot facilita construirea relațiilor sociale și dezvoltarea unor deprinderi durabile. Astfel de metode sunt foarte importante pentru copiii izolați, adesea din cauza unor factori de risc precum abuzul (Lowenthal, 1999) și care nu pot în mod „natural” să dezvolte bune relații cu colegii. Relația cu cei de aceeași vârstă este apreciată ca cel mai de seamă dintre mecanismele protective. Relațiile cu semenii trebuie să fie caracterizate de reciprocitate, responsabilitate care facilitează dezvoltarea sentimentului propriei valori, sentimentul importanței propriei persoane

pentru ceilalți și sentimentul apartenenței și conexiunii cu ceilalți. Copilul rezilient primește ajutor când are nevoie și oferă la rândul său ajutor celorlalți.

3. Dezvoltarea unor abilități cognitive : planificare, rezolvare de probleme, gândire critică, distanță adaptativă. Copilul rezilient se caracterizează prin optimism, speranță; are abilitatea de a imagina scenarii și rezultate pozitive pe termen scurt și pe termen lung. Crede că lucrurile se pot schimba în bine pentru el și se orientează după modele de roluri pozitive și transformative. Are aspirații realiste și specifice pentru viitor și folosește abilitățile de rezolvare de probleme și de planificare pentru a crea căi realiste pentru atingerea scopurilor. Copiii rezilienți pot utiliza deprinderile de rezolvare de probleme pentru a găsi căi de depășire a dificultăților. Este posibil ca ei să nu poată schimba riscul major, dar pot întreprinde acțiuni mici, însă importante. Utilizează planuri realiste pentru a depăși obstacolele din viața cotidiană și construiesc planuri pe termen lung pentru depășirea unor obstacole care le afectează viitorul. Copiii rezilienți au abilitatea de a gândi situațiile în moduri care să-i ajute – critic și reflexiv. Își pot analiza responsabilitățile privind crearea și rezolvarea unor situații și înțeleg impactul comportamentului propriu asupra reacțiilor celorlalți față de ei, își evaluează corect șansele de succes. O altă abilitate cognitiv-emoțională este distanța adaptativă - abilitatea de a pune o distanță psihologică și emoțională între sine și factorul stresant – probleme, situații disfuncționale din jur. Aceasta poate fi legată de gândirea critică și reflexivă, care permite analizarea propriei situații cu o anumită obiectivitate, mai curând decât a fi copleșit de emoții.

4. Dezvoltarea unor abilități emoționale – simțul umorului, autoreglarea, empatia, abilități de comunicare, de menținere a armoniei în cadrul grupului – acestea permit raportarea pozitivă la adulți și la colegi. Abilitatea de autoreglare (gestionarea propriilor răspunsuri și comportamente) și de a recunoaște și a gestiona emoțiile este crucială pentru modelarea relațiilor, pentru dobândirea competenței sociale și de asemenea, pentru comportamentul de învățare din clasă, pentru obținerea unor răspunsuri pozitive de la profesori. Este recunoscut faptul că emoțiile influențează puternic procesul gândirii. Supărat, îngrijorat, stresat, copilul poate să nu fie capabil să gândească clar, ordonat. Înțelegerea modului în care gândesc ceilalți și faptul de a avea încredere în sine influențează eficiența învățării. Stima de sine și sentimentul eficienței personale promovează reziliența și sunt determinate de dovedirea propriei competențe. Copilul rezilient are conștiința sinelui său individual, unic, iar aceasta este o condiție a orientării către scopuri și a construirii unor planuri de viitor. Atribuirea internă a evenimentelor, un loc al controlului intern, convingerea că pot lua decizii și întreprinde acțiuni care să aibă ca efect modificarea dorită a unor stări prezente sunt caracteristici ale copiilor rezilienți. Sentimentul autonomiei și independenței, inițiativa, autodirijarea, responsabilitatea față de sine și propriul comportament, activismul sunt de asemenea orientări afective specifice copiilor rezilienți. Copiii rezilienți sunt caracterizați de o orientare pozitivă față de viitor, optimism, abilitatea de a imagina scenarii și planuri optimiste pe termen scurt și lung și credința că lucrurile pot fi schimbate în bine. Optimismul este un factor facilitator pentru reziliență în măsura în care aspirațiile rezultă din concordanța dintre evaluarea realistă a situațiilor și a propriei persoane.

5. Competența școlară – obținerea unor rezultate bune la învățătură constituie pentru tineri un factor al rezilienței, împreună cu deprinderile de muncă intelectuale, de la cele elementare (scris, citit, calcul) la deprinderile de ordin superior (conceptualizare, formularea unor ipoteze și testarea lor, prezentarea rezultatelor unui demers de cercetare etc.). Fără aceste

achiziții, copilul nu poate dobândi succesul în școală; lipsa lor determină probleme la nivelul stimei de sine, al comportamentului prin deteriorarea relațiilor și subminarea competenței. Fluența verbală este legată de abilitățile sociale și de comunicare și absența sa poate inhiba relaționarea cu ceilalți. Cititul este o deprindere de o importanță vitală pentru căutarea de resurse strâns legată de rezolvarea de probleme și de resursele pe care le are. Copilul rezilient poate utiliza bibliotecii, internetul și alte resurse de informare pentru a gestiona problemele care apar în viața sa. Si alte categorii de competențe pot alimenta reziliența tinerilor – sport, muzică, abilități de lucru în comunitate, abilități practice[6]

În scopul stabilirii modalităților de dezvoltare a rezilienței emoționale prin activități psiho-socio-educative a fost realizat un studiu on line pe un eșantion de 100 subiecți selectați din domeniile de interes și anume: sistemul educational, asistență socială și psihologie. Subiecții implicați în studiu au primit un chestionar de reziliență emoțională, format din 5 întrebări, rezultatele cărora vor fi prezentate succint în cele ce urmează. Itemul 1 a fost cu referire la *domeniul de activitate*. Astfel din cei 100 de subiecți 42 sunt cadre didactice(pedagogi, conferențieri universitari, profesori universitari, psihopedagogi), 25 sunt asistenți sociali și 33 psihologi și psihoterapeuți.

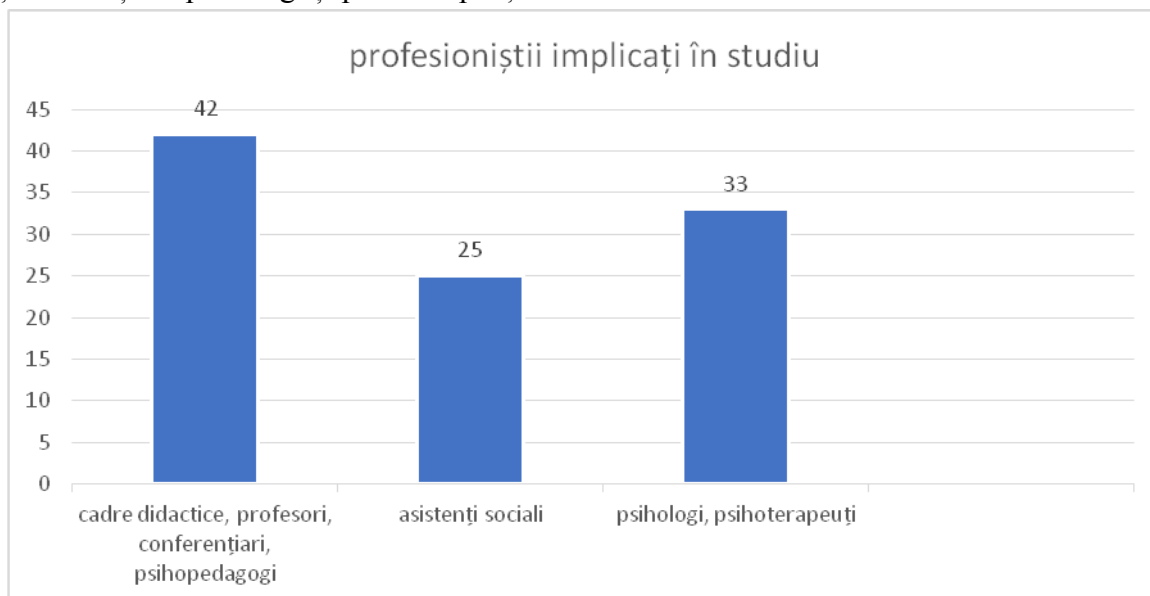


Fig. 1. Profesioniștii implicați în studiu

Itemul 2 *Reziliența reprezintă capacitatea unui individ de a înfrunța diferite situații dificile de viață. Astfel, avem indivizi rezilienți care sunt mai echilibrați din perspectivă emoțională, ce suportă mai ușor situațiile stresante, având un control mai bun al emoțiilor în fața evenimentelor, dar și o capacitate mai bună de a face față oricărei provocări. Însă avem și indivizi care, cu regret, nu pot face acest lucru. Numiți cel puțin 3 factori cauzali care împiedică individul să fie rezilient. Analizând rezultatele obținute vom puncta mai jos cele mai frecvente cauze pe care le invocă specialiștii cu referire la incapacitatea indivizilor de a fi rezilienți. Astfel printre cei mai frecvent menționați factori cauzali sunt:*

- Dezechilibrul psiho-emoțional, vulnerabilitate emoțională, anxietate, experiențe traumatice din copilărie, lipsa suportului emoțional, frustrări, supărări, frici, teroare,
- Probleme de personalitate, autoapreciere scăzută, demoralizare,
- Distorsiuni educaționale, incapacitate de gestionare a emoțiilor, dezinformare, rigiditate, depresia,

- Lipsa de experiență, crize de involuție, ereditatea, mass-media
- Incapacitatea gândirii critice, susceptibilitatea individului, inteligență emoțională scăzută
- Situația financiară precară, familie monoparentală, relațiile negative cu grupul de joacă/ prieteni
- Lipsa de cunoștințe față de conceptul de reziliență
- Nesatisfacerea nevoilor de baza (de ex, siguranța), lipsa de cunoștințe despre activități de coping
- Program de muncă neechilibrat
- Sentiment de disperare și anomie, negarea valorii legăturilor sociale
- Conduite de dependente (alcool, droguri) sau refugiu în cadrul unei secte
- Vârsta, expunerea la situațiile stresante

Un ultim item pe care îl vom analiza este *Propuneți 3 modalități de dezvoltare a rezilienței, din punctul dvs de vedere, referindu-vă la domeniul dvs de activitate*. Astfel, cei 100 de subiecți s-au expus foarte profesionist și au propus cele mai eficiente modalități de dezvoltare a rezilienței propuse de specialiștii implicați în studio sunt:

- Ședințe de terapie, practicarea exercițiilor de control emoțional, dezvoltarea inteligenței emotionale.
- Comunicarea cu psihologul școlar. Organizarea activităților premergătoare unor evenimente ce ar stârni stare psiho-emoțională negativă. Lectura cu conținut psihologic.
- Relație pozitivă de încredere profesor-elev, elev-elev, școală-comunitate; activități extrașcolare: excursii, teatru școlar; acțiuni de voluntariat social
- Ridicarea nivelului de educabilitate; toleranța față de persoanele din jur; traininguri de gestionare a emoțiilor
- Organizarea de training-uri cu adolescenții, cu părinții, filtrarea materialelor media difuzate, creșterea stimei de sine, diminuarea agresivității, diminuarea anxietății
- Formări, instruirii, dezvoltare personală
- Fortificarea securității psihologice, fortificarea stresului, gândirea laterală dezvoltată
- Dezvoltarea gândirii critice și aplicarea formulărilor logice ale situației, dezvoltarea inteligenței emoționale, informarea cu referire la o situație sau alta din surse demne de încredere și verificarea la maxim posibil a acelor surse.
- Introducerea funcției de psiholog în cadrul organizației. Lucrul individual cu psihologul. Stimularea situațiilor ce ar genera motivația în muncă. Evaluarea psihologică a personalului o dată în trimestru.
- Dezvoltarea încrederii în sine
- Realizarea unor programe de dezvoltare a rezilienței; Familiarizarea societății despre conceptul de reziliență și ce presupune acesta.
- Team building-uri, Cursuri de perfecționare profesională, Proiecte de grup
- Psihoterapia bazată pe puncte forte. Construirea rezilienței persoanei. Elaborarea cognitivă și afectivă a situațiilor trăite
- Învățarea mecanismelor de coping, time management.

Concluzie. 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.

BIBLIOGRAFIE

1. <https://eric.ed.gov/?id=ED291146>
2. Manea, A., Priceputu C., Reziliența: Ce este , cum te ajută în situații dificile și cum o antrenezi? www.bundeangajat.ro
3. Pianta, R. C., Walsh, D. J. *Applying the construct of resilience in schools: Cautions from a developmental systems perspective*. 1998, *School Psychology Review*, 27(3), 407–417
4. Schwarz, C. et al. *Chambers English dictionary*, 7 th edition, 1988, ISBN 1852960000 9781852960001
5. Turliuc, M.N., Mairean, C. *Psihologia traumei*. Collegium, Iași, Polirom, 2014, 256 p.
6. <http://homepages.picknowl.com.au/Julietta/2-3Sys.htm>

SINGURĂTATEA – CONSECINȚĂ A TRAUMEI PSIHICE⁵

LONELINESS – CONSEQUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA

*Victoria Plămădeală, dr., lector univ.,
UPS „Ion Creangă” din Chișinău,
Valentina Stratan, dr., conf. univ.
UPS „Ion Creangă” din Chișinău*

*Victoria Plămădeală, PhD, univ. lecturer,
"Ion Creanga" SPU, Chisinau
ORCID: 0000-0001-9733-5955
Valentina Stratan, PhD, associate professor,
"Ion Creanga" SPU, Chisinau
ORCID: 0000-0003-1311-910X*

CZU: 159.942.52

DOI: 10.46728/c.v1.25-03-2022.p170-173

Abstract

The aim of this study is to analyze the causes of experiencing the feeling of loneliness from the perspective of the theory of psychic trauma. This paper is an analytical synthesis of the consequences of psychic trauma, among which is the feeling of loneliness with a clearly negative connotation. Synthesizing scientists' concerns in loneliness and psychotraumatology can be brought to a common denominator: when secure attachments between parents-children are severely disturbed, children experience an emotional chaos called - attachment trauma, which affects the psyche so that it is impossible to build healthy relationships of subsequent attachment, which is actually the feeling of loneliness. These children becoming adults spend their lives constantly looking for intimate connections with others, who did not have them with their parents, but who are doomed to failure with great disappointment. The situation can only be overcome by a psychotherapeutic process on attachment trauma.

Key-words: feelings of loneliness, psychic trauma, attachment trauma, attachment relationships.

⁵ Articolul a fost elaborat în cadrul proiectului de cercetare „Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii”, cu cifrul nr. 20.80009.0807.31, programul „Provocări societale”.