Anuarul Universității "Petre Andrei" din Iaşi
Fascicula: **Asistență Socială, Sociologie, Psihologie**
ISSN: 2248-1060 | e-ISSN: 2601-8209
Covered in EconPapers, Ideas RePEc, CEEOL, ICI Master Journal List - INDEX COPERNICUS, CrossRef, CrossCheck, Google Scholar, WorldCat, KVK, SOCIONET

2023, Issue 29, pages: 286-295 | doi: https://doi.org/10.18662/upasw/29/80

Development - Motivation - Resilience

Ruxandra RĂŞCANU[1]

Georgiana CORCACI[2]

[1] Professor Ph.D.,"University of Bucharest", Bucharest, email: ruxirascanu@univbuc.ro

[2] Associate Professor Ph.D., "Petre Andrei" University, Iasi, email: georgiana.corcaci@upa.ro

Abstract: *The human body, during the many years since becoming humanoid until now, has received and differentiated stimuli, sensors, reactions, ailments, stress in all its forms - but has constantly found resources to "renew". We are referring to the fact that man did not easily and without obstacles cross centuries of existence, identifying in laborious processes (most often) very nuanced types of reactions - all helping him to adapt, a fact that often generated controversies, contradictions , non-acceptances from the servants of science. Capacities - unlimited adaptation - were followed by neuro-functional, neuro-psychological and social changes, they are permanently interrelated: people became more resistant, braver in the face of the unknown, they overcame difficulties often labeled as "insurmountable", they became more intelligent and came to know more and better the secrets of the universe (in the human sense), but also of the human universe - the psyche.*

Keywords: *motivation, resilience, development.*

How to cite: Răşcanu, R., Corcaci, G. (2023). Development - Motivation - Resilience. *Anuarul Universității "Petre Andrei" din Iași, Fascicula: Asistență Socială, Socilogie, Psihologie, 29*, 286-295. https://doi.org/10.18662/upasw/29/80

Introducere

De-a lungul timpului, omenirea s-a confruntat pe arii restrânse sau extinse cu războaie, conflicte, epidemii, fenomene meteorologice dintre cele mai diverse, greu de evaluat ori de stăpânit. Au apărut astfel, multe necunoscute în dezvoltarea onto şi filogenetică a omului şi cu siguranţă, s-ar mai putea adăuga evenimente sau situaţii pentru care a fost nevoie de eforturi extrem de mari pentru a le descifra, defini şi, mai ales, a stabili tipul de reacţie cauzat, ca şi intervenţiile generate. Dezastrele au sugerat ştiinţelor posibile căi de urmat, pentru a stabiliza fenomenele cu care omenirea s-a confruntat, pentru a găsi soluţii viabile şi metode de a le implementa.

De aceea, considerăm că urmărind chiar şi schematic dezvoltarea umană, nu putem să nu realizăm cât de strâns legate sunt fenomenele generate de aceasta şi intercondiţionarea lor cu nevoia de succes, de reuşită, cu implicaţiile rezilienţei ca fenomen necesar pentru a preîntâmpina stresul maximal, epuizarea, depresia etc. Generic, dezvoltarea are accepţii şi implicaţii diverse, atât în plan filosofic dar mai ales în plan psihologic. Se consideră că dezvoltarea umană are implicaţii complexe în transformările pe care omul le-a receptat de-a lungul timpului, dar se răsfrânge şi asupra mediului în care acesta îşi desfăşoară activităţile, acţiunile şi îşi manifestă atitudinile(Glăveanu, V.P., Chiracu, A. 2018).

Conduitele diferenţiale şi evoluate ale omului sunt rezultatul încorporării de reacţii, trăiri - toate sub cupola dezvoltării psihice pe care omul o trasează ascendent - de la naştere până la bătrâneţe şi exitus, ascendenţă nuanţată în funcţie de foarte mulţi factori. Copilul - acest candidat la umanitate - este cel care, treptat, încă din primele luni de viaţă, în primii ani, îşi însuşeşte acte şi reacţii pe care le combină, le îmbunătăţeşte, le structurează pentru a-şi însuşi capacitatea de a se adapta cerinţelor propriei dezvoltări, dar şi cerinţelor mediului. În acest sens, vorbim de un dinamism şi de o complexitate a faţetelor individuale, pe de o arte, cât şi a mediului, pe de altă parte.

Considerente teoretice

Dacă în primii ani de viaţă familia, educatorii din instituţiile de profil, deţin un rol principal în conturarea elementelor componente ale viitoarei personalităţi, şcoala - ca instituţie - veghează ca învăţarea să îndeplinească un set de funcţii, cu provenienţă alternativă sau cumulativă a elementelor interactiv – operaţionale, a elementelor de suport care totalizează mobilurile condensate în adolescenţă, la care se adaugă retuşurile în plan afectiv –

emoțional. (Holdevici, I., Crăciun B. 2019). Țintele sau scopurile pe care școala le pune în fata elevului, îl găsescpe acesta (teoretic, cel puțin) pregătit pentru funcționarea lui si, de asemenea, pregătit pentru rezolvarea problemelor din ce în ce mai complexe. În școală, elevul capătă deprinderi care îl ajută să parcurgă etape dificile, acțiuni în dinamică, în care solicitările se referă la reușita școlară, la eficiență, la note, la competență.

Slujitorii școlii sunt cei care, alături de familie, solicită elevului interacțiuni, abordări în cunoștință de cauză a multiplelor tensiuni/presiuni care sunt veritabile motive determinante în perioada școlarității, dar și ulterior. Comportamentul uman este evidențiat de modificările ample care se produc la nivel biologic și psihologic,iar acest aspect întregește tabloul aparatului motivațional - un veritabil actor dinamogen al dezvoltării subiectului uman.

Sarcinile cărora trebuie să le facă față elevul, apoi studentul sunt multiple și se nuanțează diferit în raport de mulți factori interni și externi. Așa cum dezvoltarea dă fundamentul general pentru creștere și ulterior adaptare, paternul motivațional este resortul care, atingând un anumit nivel optimal (statuat prin legea Yerkes - Dodson), exercită adecvarea la fenomenele existente.

Psihologii au stabilit cu mult timp în urmă, că motivația ajută în mod esențial dezvoltării psihice și astfel, deschizând calea spre reziliență, răspund întrebării „de ce?" (Muntean, A. 2011). Elevul învață, determinat fiind de anumite motive/mobiluri. Acestea se bazează pe eliberarea de trăiri subiective și obiective, dintre cele mai diferite, forța motrice fiind scopul urmărit, care trebuie dozat în eforturile intelectuale la care participă gândirea, limbajul, imaginația și memoria, procese psihice strâns inter relaționate.

Pentru psihologi, pedagogi, în genere, pentru cadrele didactice - indiferent de nivelul persoanelor cu care lucrează - este esențial că învățarea și dezvoltarea să cuprindă cunoașterea modului în care operează gândirea, motivația și învățarea, cu consecințe pozitive asupra randamentului școlar, al reușitei școlare individuală și de grup. Pentru a putea efectua o evaluare a elevilor/studenților este absolut necesar ca profesorii să știe să învețe cum să îi motiveze pe elevi sau studenți.

În acest sens - ajutorul este evident - grație legii Yerkes-Dodsoncare este evidențiat faptul că, la nivel uman există un raport invers între gradul (nivelul) de activare (execuție) și caracteristicile performanței. De fapt, legea ne arată cu exactitate că, în momentul în care nivelul motivației elevilor este mai ridicat decât activitățile pe care aceștia le desfășoară, atunci valorile comportamentale tind să decadă (să se degradeze).Psihologii vorbesc despre nivelul motivării, care presupune supraestimarea cerințelor/sarcinilor din

şcoală, facultate, ele fiind percepute ca foarte dificile şi greu sau imposibil de realizat. De aceea, este în sarcina şcolii, dar şi a familiei să contribuie la formularea unui optim motivaţional: faptul ar regla relaţia dintre gradul de solicitare şi activitatea de răspuns la solicitări. Cu alte cuvinte, profesorii cu experienţă în învăţământ consideră că este firesc să existe o proporţie judicioasă (echilibrată) între motivaţie (ca imbold) şi activitate (ca modalitate de răspuns).

Nu trebuie să uităm că, oricum am aborda fenomenul complex al motivației - un veritabil pilon al dezvoltării umane - individul ajunge să cunoască, să realizeze, sa anticipeze, să identifice soluţii în munca lui, fie că se află în cadrul larg al procesului de învățare (elev-student), fie că se află în activitatea de producere de bunuri sau în activitatea de creație.

După cercetări minuţioase, unele longitudinale, unele gen experiment, cercetătorii sunt quasi-unanimi în accepţia lor privind rolul de necontestat al motivaţiei, al subsistemelor motivaţionale, dar şi a diferitelor tipuri de relaţii pe care le generează aceeaşi motivaţie. E firesc să gândim la multitudinea de relaţii şi interrelaţii pe care motivaţia le generează deoarece ea cuprinde un set de factori, trebuinţe, impulsuri, intenţii, valenţe şi tendinţe. Impulsurile şi stimulii, în anume condiţii, devin trebuinţe, proces în care motivaţia - ca fenomen global - a instigat la acţiune. Chiar dacă trebuinţele şi impulsurile sunt determinate filogenetic ele devin tipuri şi moduri de acţiune.

Se naşte în organismul uman o permanentă balansare cu rol de echilibrare între componentele motivaţiei, la bază fiind echilibrarea psihologică. In toate cazurile, se poate surprinde nevoia de a „ieşi la suprafaţă", trebuinţa de performanţă, de autonomie pe care ar trebui să se bazeze învăţământul de toate gradele. Aşa cum am arătat deja, indivizii au avut şi au nevoie de a învăţa cum să câştige, cum să fie cei mai buni, cum să rezolve foarte repede problemele etc.

În acest sens, s-a stabilit prin legea Yerkes-Dodsoncă, că există posibilitatea individului uman de a aştepta, de a se antrena, de a se grăbi, de a găsi soluţii eficiente contra cronometru. Cum?Prin cunoaşterea acelui optimism motivaţional, necesar de ştiut atât la nivelul şcolii (pe toate palierele ei),cât şi la nivelul familiei, la nivel organizaţional,sportiv, artistic etc. De ce?Pentru că omul se află frecvent în situaţia de a trăi un balans, în situaţia de a trăi o variaţie a intensităţii motivaţionale, iar fapt ce conduce la creşterea performanţelor până la nivelul "zonei critice".În fond, este lesne de observat,justeţea acestei corelaţii, întrucât motivaţiile slabe sau neconturate, induc reuşite slabe şi invers, o motivaţie puternică duce la reuşite, la realizări mari.

Profesorii, educatorii, părinţii, managerii etc. Se găsesc frecvent în situaţia pe care o cataloghează ca fiind imposibilă: „nu ştiu cum să facem să mobilizăm oamenii pentru reuşită; pentru rezultate bune şi chiar excelente?"(Răşcanu, R. Chiracu, A. 2017).Enorm de multe studii şi cercetări (adesea interdisciplinare) se ocupă continuu de problema reuşită/nereuşită, succes/eşec şi aceste antiteze - în fond faţete ale aceluiaşi act - vizează performanţa. Un efort care ne conturează cu claritate cărările întortocheate pe care le parcurge elevul, studentul, sportivul, artistul, angajatul etc.

Psihologii,pedagogii, sociologii, medicii au luat în calcul evidenţierea pilonilor psihofiziologici faţă de cerinţele învăţământului. Sarcina este cu atât mai dificilă pentru dascăli, pentru educatori, pentru profesori, cu cât cerinţelor generale ale programelor de studii li se adaugă setul de exigenţe ale celui care doreşte să plămădească o clasă, o şcoală, o generaţie bine instruită, cu deschidere şi flexibilitate la solicitările mediului intern şi extern. Acest vast, neobosit şi dinamic proces este într-o permanentă schimbare, fapt ce determină tangenţe ale dezvoltării cu sistemul princeps - motivaţia - dar şi cu deschiderile rezilienţei.

Subiectul uman se clădeşte şi se construieşte în timpul vieţii răspunzând astfel unor scopuri, mobiluri, intenţii şi învaţă în timp să facă loc intervenţiei palierului „generator" alcătuit din încredere în sine, stima de sine ridicată, entuziasm, empatie, umor etc. Dacă am încerca (măcar schematic) să derulăm filmul dezvoltării umane pornind din momentul naşterii, parcurgând toate fazele ontogenetice ale „candidatului la umanitate", luând în calcul conceptul motivaţie, ca for care instigă la schimbare şi dăruire, nu putem să omitem relaţionarea proceselor psihofiziologice cu subsistemele motivaţional-afective. Astfel că, pregătirea şi însuşirea acestora ne ajută să înţelegem mai lesne că omul are permanent resurse să dezvolte capacităţi adaptive, de reuşită şcolară şi profesională etc.

Echipe interdisciplinare de psihologi, pedagogi, sociologi au fost tentate să analizeze modul în care se poate reuşi, ce anume induce succesul, ce tipare determină succesul sau eşecul etc. Au fost conturate dimensiuni ale umanului care reuşesc să se adapteze în circumstanţe de viaţă şi muncă dificile, extreme. Depăşind abordările privind „sindromul general de adaptare", studiile mai recente au adâncit domeniul vast al adaptabilităţi, luând în calcul influenţele sociale.

Oamenii găsesc în ei resurse pentru a-şi explica neputinţa, nereuşita, nerealizarea unei sarcini; sunt şi persoane care nereuşind, dau frecvent vina pe alţii, înfrângerile submotivându-i şi astfel, se îndreaptă spre eşec. Pe aceştia din urmă, specialiştii îi numesc"persoane care se îndreaptă spre neajutorarea învăţată" (apud. Christina Brendt). Încercând să opereze cu indicatori valorici

Shalom Schwartz (Schwartz, S. 1999)realizează şapte categorii de surse ale reuşitei, un veritabil cod transcultural.Shalom Schwartz enumeră şapte categorii valorice, răspunzătoare generic de reuşite: conservatorismul, ierarhia, armonia afectivă, autonomia intelectuală, autonomia afectivă, stăpânire de sine. Acestea sunt, de regulă, asociate cu valori individuale, punctuale de tip tradiţie, obedienţă, creativitate, egalitate, libertate.

Pe aceeaşi linie, dar accentuând rolul efectiv al schimbărilor în valorile sociale, se vorbeşte despre maximizarea libertăţilor individuale. Alin Gavriliuc analizează aceste confruntări la nivelul României, pe loturi mari, reprezentative, cercetări ale căror rezultate pot fi statistic semnificative. Concluzia la care ajunge Alin Gavriliuc este aceea că în România valorile sociale trebuie să facă faţă schimbărilor macrosociale şi se constituie în „trăsături insulare". Autorul conchide că în România, în prezent, nu exista statistic semnificativ o diferenţă foarte vizibilă între două generaţii - părinţi şi copii - toţi fiind în situaţia de a găsi soluţii pentru adaptare, pentru reuşite, reversul fiind părăsirea ţării (Gavreliuc, A, 2011a).

Dacă suntem în consens cu definirea rezilienţei - ca pilon de bază în triunghiul determinant: dezvoltare – motivaţie – reziliență - o putem considera ca fiind capacitatea fiinţei umane de a se adapta într-o manieră pozitivă la situaţii nefavorabile. Iniţial, s-a considerat că reziliența influenţează dezvoltarea umană. Treptat studiile au aprofundat rolul factorilor sociali, culturali, alături de cei individuali.

În legătură cu valorile pe care românii le consideră ca fiind reprezentative,se poate afirma că aceştia au un patern specific: adaptabilitatea (care transpare de veacuri), fapt care duce adesea la găsirea de soluţii noi, cu riscul de a ocoli normalitatea, chiar lăsând impresia de solidaritate. Alin Gavriliuc se apleacă asupra conceptului"adaptabilitate" dorind să cimenteze social încrederea, responsabilitatea, onestitatea şi generozitatea. O lecţie pentru atunci şi acum, întrucât studiul valorilor sociale, bazale, ale unei populaţii pot să structureze un capitol educaţional care are în sâmbure un comportament corupt. (Gavriliuc, A. 2011b). Acest excurs l-am considerat necesar, pentru că în Romania există încă regiuni care mai păstrează raporturi fireşti cu valorile sociale ale antecesorilor; de aici teza conform căreia în România ar exista mai multe Românii. "Românile din România" (Gavriliuc, A. 2013). Practic, noi trebuie să ne înţelegem pe noi înşine, pentru a percepe mersul general al lucrurilor din ţara noastră. Nu se desprinde doar nevoia stringentă de a ne înţelege pe noi înşine, ci şi nevoia de a deveni stăpâni pe noi înşine în vederea unei autodeterminări; astfel, ajungem în zona identificării factorilor determinanţi ai rezilienţei ca proces complex în interrelaţia cu motivaţia şi dezvoltarea psihică umană.(Gavriliuc A. 2019a).

Abordând aspectele conduitei umane, a diverselor forme de reacţie, indiferent de domenii - şcoală, muncă, artă, sport etc. - specialiştii din domeniul psihologiei au găsit un numitor comun pentru reuşita şi nevoia de succes în orice organizaţie. Ipotezei mai vechi privind natura rezilienței ca proces generic înnăscut la om, i s-a adăugat o paletă largă de factori individuali, familiali, socio-culturali, evidenţiaţi mai ales, în mediul şcolar, medical, socioprofesional.

Într-un nepretenţios excurs epistemologic, psihologic ori sociologic, reziliența este înțeleasă ca fenomen deosebit, o capacitate de adaptare rapidă prin învățare la evenimente încărcate negativ, mai ales afectiv. Această capacitate, îi determină pe cei pe care îi considerăm rezilienţi, să nu fugă în fața stresului, ci să preia controlul spre a putea decide, spre a-şi reveni rapid după eşecuri(Gavreliuc, A. 2019b).

Managerii, indiferent de zona în care activează,lucrează cu persoane pe care se străduiesc să le formeze sau să le îmbunătăţească aceste capacităţi. Persoanele devenite personalităţi reziliente deprind intimitatea mecanismului psihic de a transforma un eşec într-o posibilitate de acţiune pozitivă, deprind canalizarea energiei pentru protejarea sănătăţii, reuşesc adesea să răspundă eficient şi echilibrat în faţa unor agenţi stresori (inevitabili), prin puterea lor proprie de a se reinventa, pentru a funcţiona eficient. Se remarcă faptul că tinerii nu reuşesc - cu tot arsenalul biopsihologic bine structurat - de la vârste foarte mici să facă faţă şi să depăşească zone disfuncţionale. Din ce în ce mai mult, studiile privind reziliența şi relația acesteia cu fenomenele complexe ale dezvoltării şi motivaţiei, s-au centrat pe aprofundarea atitudinilor şi capacităţilor adaptative ale celor care lucrează cu semenii lor.

Dobândind elemente de reziliență de la vârste mici, mai întâi din arsenalul părinţilor, apoi al şcolii, al diverselor comunităţi, multe persoane ajung sa fie antrenate prin exerciţii, prin învăţare, pentru ca apoi, în activitatea pe care o desfăşoară, să demonstreze că au un set de deprinderi - parte integrată a procesului rezilient. Spre exemplu, la baza rezilienței la manageri s-au identificat:o încredere în sine şi stimă de sine (definitorii pentru personalitate) bine reprezentate, reuşita transformării incertitudinilor şi a fricii, în creativitate, constituirea unei viziuni, perseverenţă în urmărirea scopurilor şi obiectivelor, acceptarea faptului că există în lume, în viaţă fenomene, lucruri controlabile dar şi unele greu de anticipat (decese, părăsirea familiei, a prietenilor, pierderi financiare etc.).

Pentru a facilita perceperea relaţionării dintre dezvoltarea psihică şi resorturile motivaţionale,pentru a decodifica triunghiul dezvoltare (psihică)-motivație-reziliență, pentru dezvoltarea sa bio-psiho-socio-culturală, omul parcurge un drum de învățare, de însuşire a deprinderilor, abilităților,

capacităţilor etc. care să-i înlesnească o cât mai bună adaptarea la mediu. Astfel, pe lângă necesitatea fixării unor scopuri adecvate şi realiste conforme cu dezvoltarea psiho-fizică, copiii sunt şi trebuie deprinşi, ca treptat, să rezolve mici acţiuni/probleme/situaţii, mai întâi simple, apoi mai complicate, cu un grad crescut de dificultate. Uneori, în acest efort crescut, este prezentă o luptă pentru rezolvarea solicitată de familie ori de profesori. Tocmai de aceea, psihologii insistă pe atragerea atenţiei adulţilor de a se comporta într-o manieră deschisă, prietenoasă (Răşcanu, R. 2007). Această capacitate de a fi înţelegător, prietenos, deschis îl va face pe copil să comunice flexibil cu adultul, va căpăta încredere, va depune efortul necesar şi astfel, lăudat şi bine apreciat, va avea ulterior puterea de a se insera în cu uşurinţa în colectivitate, iar ca adult va avea capacitatea de a trece echilibrat prin încercările vieţii (Răşcanu, R., Corcaci, G. 2011).

Sunt constatări care arată că persoanele care au crescut în familii armonioase, au firi active, chiar robuste psihic (încă din adolescenţă), dovedesc adesea o gândire matură la 17-18 ani, sunt persoane entuziaste care transmit şi celorlalţi o stare de relaxare, factori care fac mai lejeră intercomunicarea şi interconectarea cu stimulii care acţionează continuu asupra lor, reuşesc să se integreze instituţional, grupaletc. Aceşti copii rezistenţi, entuziaşti, îşi "ascut" percepţiile şi devin buni observatori al modului sau mediului în care trăiesc; vor fi persoane pe care să te poţi baza în diferite acţiuni, nu vor executa doar acte automate, ci vor filtra acţiunile şi ideile pentru decizii din ce în ce mai dificile cerute de un mediu uneori neprielnic bunei lor dezvoltări.(Răşcanu, R. 2016).

Adolescenţii şi tinerii în societatea actuală - extrem de complexă şi în permanentă schimbare - vor învăţa (ajutaţi de adulţi, ori de specialişti) să îşi asume responsabilităţile, fapt ce reprezintă fundamentul persoanei reziliente (Toma, T.D., Barbu, V. 2010).Aceste persoane dovedesc capacitate flexibilă de adaptare, rezilienţă fizică, psihică şi spirituală în concordanţă cu solicitările mediului hipercomplex în care trăiesc.

Concluzii

Fiecare dintre noi trece prin stadii de dezvoltare intimă, punându-şi în valoare, după caz, resursele individuale de adaptare pentru a supravieţui în condiţii mai mult sau mai puţin extreme, îşi structurează şi îşi construieşte în timp mobiluri care alcătuiesc motivaţia - pârghie spre conduita de tip rezilient. Stima de sine, încrederea în sine, respectul de sine ale fiecăruia dintre noi alcătuiesc fundamentul capacităţii de a face faţă unor schimbări. Trăim situaţii normale dar şi extreme, putem fi curajoşi dar putem să fim şi temători faţă de evenimente. Este necesar ca, de la cea mai fragedă vârstă,

copilul să fie antrenat să găsească în sine resursele personale pentru a-şi asuma responsabilitatea faţă de acţiunile viitoare; oamenii deprind capacitatea (treptat) de a înţelege şi a depăşi zonele de risc (în permanentă schimbare) şi îşi conservă sănătatea şi energia pentru a reveni după eventuale eşecuri. Gradul nostru de rezistenţă la stres este funcţie de cum manageriem noi înşine somnul, mişcarea şi modul de hrănire (nutriţia). Aceasta este chintesenţa igienei mentale!În fond, putem să trăim echilibrat, făcând dovada că suntem rezilienţi, nu doar când ajutăm efectiv o persoană cu probleme psihice pentru a iniţia o legătură cu un specialist, ci acceptând că există fenomene care se desfăşoară independent de dorinţa noastră.

Persoanele reziliente se „detaşează" prin abilitatea de a folosi experienţa personală (învăţată şi integrată în trecut),pentru a trece şocul produs şi trăit, pentru a-şi reveni rapid după eşecuri. În viaţa de fiecare zi, această capacitate, abilitate poate fi antrenată, activată pentru că astfel să recunoaştem şi să intervenim, în timp util. Ca urmare a acestei nevoi s-a imaginat teoria celor 5 R:radarul de risc,resursele,relaţiile organizaţiei,răspunsul rapid la incidente,rezilienţa şi adaptarea mediului organizaţional.

Este lesne de înţeles că în prezentul material nu putem epuiza (şi nici nu ne-am propus) acest tripluaspect - dezvoltare-motivaţie-rezilienţă - care domină psihismul uman, indiferent de sex, vârsta, educaţie şcolară şi profesională, zona geografică ori zonă de dezvoltare socio-economică din care s-ar recruta subiecţii. Acest model ajută individul uman să înveţe din greşelile trecutului. Se pot considera „antifragili!". Schimbările permanente, modificările legislaţiei, mai ales în unele domenii, inclusiv în educaţie, ne pun în situaţia să dobândim,atât pentru viaţa de familie, cât şi pentru cea profesională, noi moduri „reinventate" care să constituie atuuri pentru rezilienţă. Putem fi rezilienţi dacă judecăm matur, echilibrat, dacă ne asumăm responsabilităţi, dacă nu negăm dificultăţile, ci căutăm soluţii şi luăm decizii eficiente. Nu întâmplător Christina Brendt denumea rezilienţa "un dar, o forţă tainică de a opune rezistenţă exigenţelor mediului" sau "o veritabilă platoşă a sufletului" (apud. C. Brendt, 2015, pg. 12).

References

Berndt, C. (2014*). Rezilienţa – Seretul puterii psihice. Cum devenim mai rezistenţi la stres, depresii şi epuizare psihică*, Editura All Educaţional, Bucuresti.

Glăveanu, V.P., Chiracu, Alina, coord., (2018). *Studii de Psihologiaeducaţiei*, EdituraUniversitară, Bucureşti.

Gavreliuc, A. (2019). *Psihologia social şi dinamica personalităţii*, EdituraPolirom Collegium, Iaşi.

Gavriliuc, A, (2011).*Psihologia interculturală, repere teoretice şi diagnoze româneşti*, EdituraPolirom Collegium, Iaşi.

Gavriliuc, A. (2013). *Românile din România*, Editura Universităţii de Vest, Timişoara. Holdevici, I., Crăciun B. (2019). *Orientări contemporane în psihoterapie şi consigliere psihologică*, EdituraTrei, Bucureşti.

Muntean, A. (2011). *Violenţă, trauma, reziliență*, EdituraPolirom Collegium, Iaşi.

Răşcanu, R. Chiracu, A., coord.,(2017). *Destăinuire cu psihologul. De la copilărie la vârsta înțelepciunii*, Editura Universităţii din Bucureşti.

Răşcanu, R., Corcaci, G. (2011).*Dezvoltare, diferențe, disfuncții în peisajul psihologic actual*, EdituraUniversităţii din Bucureşti

Răşcanu, R. (2016). *Aspecte cantitative şi calitative în studii psihologice recente*, Editura Universităţii din Bucureşti.

Răşcanu, R., (2007). *Psihologie şi comunicare*, Editura Universităţii din Bucureşti, Bucureşti.

Toma, T.D., Barbu, V. (2010), *Corelaţii psihologice ale succesului şi insuccesului şcolar*, Editura Pro Universitaria, Bucureşti.

Schwartz, S. (1999).*A Theory of Cultural Values and Some Implications for Work,* Psychology Journal, London, Lawrence Erlbaum Associates then Psychology Press, 23-48.