CZU: 159.9: 34
DOI: https://doi.org/10.67457/asasm.26.23.07

REZILIENȚA PSIHOLOGICĂ ÎN ACTIVITATEA DE OCROTIRE A LEGII

Aliona BIVOL [1]

Reziliența reprezintă o competență esențială în activitatea de ocrotire a legii, incluzând abilități, cunoștințe și experiență. Reziliența protejează sănătatea mintală și contribuie la eficiența activității. Abilitățile psihologice care însoțesc comportamentul rezilient în activitatea de ocrotire a legii sunt: autoanaliza, gestionarea emoțiilor și a stresului, manifestarea gândirii raționale și critice, motivația de a se adapta pozitiv, voința puternică de control al conduitei, manifestarea comportamentului proactiv.

Cuvinte-cheie: reziliență, autoanaliză, gestionarea emoțiilor, motivație, gândire rațională, stres, proactiv.

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN LAW ENFORCEMENT ACTIVITY

Aliona BIVOL [1]

Resilience represents an essential competence in law enforcement activity, encompassing skills, knowledge, and experience. It protects mental health and contributes to professional effectiveness. The psychological abilities that accompany resilient behavior in law enforcement include self-analysis, emotional and stress management, the manifestation of rational and critical thinking, motivation for positive adaptation, a strong will to control conduct, and proactive behavior.

Keywords: resilience, self-analysis, emotional regulation, motivation, rational thinking, stress, proactivity.

INTRODUCERE

Succesul în activitatea de ocrotire a legii este strâns corelat cu nivelul de profesionalism manifestat și cu capacitatea de menținere a rezilienței psihologice în fața situațiilor stresante. Specificul acestui domeniu presupune expunerea constantă la factori de tensiune psihică și emoțională, care solicită intens resursele cognitive, afective și comportamentale ale personalului.

Reacțiile individuale la astfel de solicitări diferă semnificativ: în timp ce pentru unii profesioniști stresul acționează ca un factor mobilizator, stimulând activarea resurselor interne și optimizarea performanței, pentru alții acesta conduce la fenomene de dezadaptare psihologică, manifestate prin anxietate, teamă, nesiguranță. În consecință, aceste reacții au un impact negativ asupra eficienței profesionale, calității deciziilor și

INTRODUCTION

Success in law enforcement activity is closely correlated with the level of professionalism demonstrated and with the ability to maintain psychological resilience in the face of stressful situations. The specific nature of this field involves constant exposure to psychological and emotional strain factors that intensely challenge the cognitive, affective, and behavioral resources of personnel.

Individual reactions to such demands differ significantly: while for some professionals stress acts as a mobilizing factor, stimulating the activation of internal resources and the optimization of performance, for others it leads to psychological maladjustment, manifested through anxiety, fear, and insecurity. Consequently, these reactions have a negative impact on professional efficiency, the quality of deci-

[1] conferențiar universitar, doctor în psihologie, Catedra Management și Comunicare Profesională,, Academia „Ștefan cel Mare" a MAI al Republicii Moldova (ROR: https://ror.org/036kvxa54), e-mail: academia@mai.gov.md; bivalas12@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4560-8530

Associate Professor, PhD, Department of Management and Professional Communication, "Ștefan cel Mare" Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Moldova (ROR: https://ror.org/036kvxa54), e-mail: academia@mai.gov.md; e-mail: bivalas12@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4560-8530

capacității de muncă, subliniind importanța dezvoltării competențelor de a depăși inteligent stările și a consolida reziliența psihologică. În acest context, se impune necesitatea unei pregătiri psihologice sistematice în vederea dezvoltării rezilienței pentru a activa cu succes.

Prin pregătirea psihologică în general se urmărește dezvoltarea unui potențial de rezistență și adaptabilitatea la situațiile perturbătoare ale activității. Fiecare reprezentant al structurilor de ocrotire a legii constituie o personalitate distinctă, caracterizată printr-un ansamblu specific de calități, trăsături și însușiri atât pozitive, cât și negative, cu valențe funcționale sau disfuncționale, reziliente sau vulnerabile. În cazul în care rezistența organismului depășește posibilitățile la influențele externe, se produce o dezorganizare a proceselor și stărilor psihice. Ca rezultat, comportamentul produce erori și nu poate răspunde adecvat situației.

După cum menționează C. Dobre (2021), reziliența este capabilă să explice o multitudine de procese psihocomportamentale, fiind o capacitate individuală și colectivă, care atunci când este valorificată, poate sprijini atât grupul, cât și individul să facă față diverselor provocări și să le depășească cu pierderi cât mai reduse [12, p. 42].

Avansarea potențialului de reziliență printr-o pregătire psihologică sistematică permite formarea unor mecanisme de adaptare eficientă la situațiile profesionale cu grad ridicat de solicitare. Dezvoltarea rezilienței are trei etape, care sunt tangente: psihoinvestigație (autoanaliză), informare (instruire) și dezvoltare psihologică. De menționat că dezvoltarea rezilienței se realizează în complexitate, utilizând tehnici psihologice, strategii de drept și metodologia didactico-educativă contemporană [4, p. 12-16].

METODE ȘI MATERIALE APLICATE

Cercetarea științifică a tematicii abordate a fost posibilă prin implementarea următoarelor metode teoretice: analiza critică și comparativă, metodele deductivă și inductivă. Prin metoda de analiză s-a reușit descompunerea subiectului în elemen-

sion-making, and work capacity, highlighting the importance of developing competencies to intelligently overcome such states and strengthen psychological resilience. In this context, the need for systematic psychological training aimed at developing resilience for successful professional activity becomes essential.

Through psychological training in general, the aim is to develop a potential for resistance and adaptability to the disruptive situations of professional activity.

Each representative of law enforcement structures constitutes a distinct personality, characterized by a specific set of qualities, traits, and personality attributes, both positive and negative, with functional or dysfunctional valences, resilient or vulnerable. When external demands exceed the organism's capacity to cope with external influences, a disorganization of psychological processes and states occurs. As a result, behavior becomes error-prone and is no longer able to respond adequately to the situation.

As C. Dobre (2021) notes, resilience is capable of explaining a wide range of psycho-behavioral processes, being both an individual and a collective capacity which, when harnessed, can support both the group and the individual in coping with various challenges and overcoming them with minimal losses [12, p. 42].

Advancing resilience potential through systematic psychological training enables the formation of effective adaptation mechanisms to professional situations with a high level of demand.

The development of resilience involves three interconnected stages: psycho-investigation (self-analysis), information (training), and psychological development. It should be noted that resilience development is carried out in a comprehensive manner, using psychological techniques, legal strategies, and contemporary didactic-educational methodology [4, p. 12-16].

METHODS AND MATERIALS APPLIED

The scientific investigation of the subject was made possible through the implementation of theoretical methods: critical

te, componente și detalii, iar prin cea de sinteză s-au generat concluzii și rezultate.

DISCUȚII ȘI REZULTATE OBȚINUTE

Reprezentantul de ocrotire a legii, în mod necesar, este îndemnat la dezvoltarea unei reacții de răspuns optim, determinată de reziliența psihologică. Abordarea rezilienței a debutat cu N. Garmezy (1974), care a constatat că, în rândul copiilor cu risc crescut de dezvoltare a psihopatologiei, exista un subgrup de copii care prezentau tipare de adaptare sănătoasă. Acești tineri fuseseră considerați de cercetători drept cazuri atipice. Garmezy a încercat să identifice factorii asociați cu nivelul lor neobișnuit de ridicat de bunăstare.

Cercetătorii E. Anthony și M. Rutter (1974) au descris un grup de copii „invulnerabili" sau reziliențI la absorbția în psihopatologia părinților, caracterizați prin trăsături precum un nivel ridicat de creativitate, eficiență și competență. În ultimele două decenii, termenul de reziliență este aplicat în diferite domenii. Autorul G. Bonanno (2004) abordează reziliența în tangență cu evenimentele potențial traumatice. Impactul rezilienței asupra procesului educativ este tratat de M. Seligman (2011), iar asupra mediul militar de C. Dobre (2021), și nu în ultimul rând, asupra performanței sportive – de P. Morgan et al. (2013)

Reziliență, în opinia cercetătorilor J. Buckner și E. Mezzacappa (2003) este capacitatea unei persoane sau a unei comunități de a se adapta la situații dificile ori traume și de a depăși obstacolele într-un mod pozitiv. Fenomenul în cauză vizează potențialul de a reveni la echilibrul inițial după expunerea la stres sau adversități. Reziliența implică o serie de fenomene psihologice de a răspunde eficient la provocări și de a se adapta la schimbările din viață.

D. Fletcher et al. (2013) menționează că oamenii cu reziliență au o stare de sănătate mintală sporită și oferă indivizilor calitățile necesare pentru a gestiona cu succes dificultățile întâmpinate. Autorii distribuie reziliența în trei blocuri (dimensiuni), ultimele fiind pilonii de construire sau îmbunătățire a ei. Ele includ următoa-

and comparative analysis, as well as deductive and inductive methods. Through the method of analysis, the subject was broken down into elements, components, and details, while the method of synthesis enabled the generation of conclusions and results.

DISCUSSIONS AND RESULTS OBTAINED

Law enforcement personnel are necessarily encouraged to develop an optimal response reaction determined by *psychological resilience*.

The study of resilience began with N. Garmezy (1974), who found that among children at high risk of developing psychopathology, there was a subgroup who displayed healthy patterns of adaptation. These youths were considered atypical cases by researchers. Garmezy sought to identify the factors associated with their unusually high level of well-being.

Other researchers, E. Anthony and M. Rutter (1974), described a group of "invulnerable" or resilient children who were resistant to the influence of their parents' psychopathology, characterized by traits such as high creativity, efficiency, and competence.

Over the past two decades, the concept of resilience has been applied across various fields. G. Bonanno (2004) addressed resilience in relation to potentially traumatic events. Its impact on the educational process was examined by M. Seligman (2011), while its role in the military environment was analyzed by C. Dobre (2021), and in sports performance by P. Morgan et al. (2013).

Resilience, in the view of J. Buckner and E. Mezzacappa (2003), is the ability of a person or a community to adapt to difficult situations or trauma and to overcome obstacles in a positive manner. It refers to the potential to return to an initial state of balance after exposure to stress or adversity. Resilience involves a range of psychological processes that enable effective responses to challenges and adaptation to life changes.

D. Fletcher et al. (2013) state that people with resilience demonstrate enhanced

rele elementele: 1. fizice, se referă la putere fizică, energie, sănătate bună și vitalitate; 2. mentale sau psihologice, inclusiv aspecte precum adaptabilitatea, atenția și concentrarea, stima de sine, încrederea în sine, conștientizarea și reglarea emoțională, autoexprimarea, gândirea și abilitățile de raționament; 3. sociale, inclusiv relațiile interpersonale (muncă, partener, copii, părinți, prieteni, comunitate etc.), conformitatea grupului, simpatia, comunicarea și cooperarea.

N. Jagannarayan (2020) atrage atenția îndeosebi la reziliența emoțională, considerând-o cea mai valoroasă, deoarece transformă viața într-o artă, fiind corelată cu încrederea în sine, compasiunea de sine și cunoaștere avansată. Reziliența oferă împuternicirea de a percepe adversitățile ca fiind „temporare" și a continua evoluarea și adaptarea.

Un aport considerabil în elucidarea rezilienței îl are psihologul H. Barry (2018), care face o legătura eficientă dintre stres și reziliență. Autorul relatează că motivul pentru care unii oameni gestionează abil stresul, comparativ cu alții, este puterea lor de reziliență. Expunerea la stres toxic evocă emoții intense, iar mecanismele de adaptare sunt imediat implementate pentru a gestiona situația. În opinia autorului, reziliența trebuie să fie dezvoltată prin implementarea anumitor strategii psihologice:

a) recunoașterea că gândurile influențează acțiunile;

b) recunoașterea stresului și dorința de a face față acestuia în mod eficient;

c) deschiderea la schimbări și flexibilitate de adaptare la situații noi;

d) acceptarea adevărului că, prin schimbarea modului în care se reacționează la stres, se poate face față la multe influențe;

e) îmbrățișarea sinelui prin construirea compasiunii de sine și empatiei;

f) alegerea de a reacționa la stres într-un mod care să nu dăuneze sinelui sau celor din jur.

Conform teoriei personalității, propusă de S. Kobasa și S. Maddi (1982), reziliența psihologică contribuie la protejarea sănătății, fiind conceptualizată prin

mental health and possess the qualities necessary to successfully manage difficulties they encounter. The authors classify resilience into three blocks, the latter representing its core pillars for development or improvement. Also referred to as the three dimensions of resilience, these include: 1. Physical – referring to physical strength, energy, good health, and vitality; 2. Mental or psychological – including aspects such as adaptability, attention and concentration, self-esteem, self-confidence, awareness and emotional regulation, self-expression, thinking, and reasoning skills; 3. Social – including interpersonal relationships (work, partner, children, parents, friends, community, etc.), group cohesion, empathy, communication, and cooperation.

N. Jagannarayan (2020) draws particular attention to emotional resilience, considering it the most valuable form, as it transforms life into an art and is closely related to self-confidence, self-compassion, and advanced self-knowledge. Resilience provides individuals with the empowerment to perceive adversities as "temporary" and to continue evolving and adapting.

A significant contribution to the understanding of resilience is made by psychologist H. Barry (2018), who establishes an effective link between stress and resilience. The author explains that the reason some people manage stress skillfully, compared to others, lies in the strength of their resilience. Exposure to toxic stress evokes intense emotions, while adaptive mechanisms are immediately activated to manage the situation. In the author's view, resilience should be developed through the implementation of psychological strategies:

a) recognizing that thoughts influence actions;

b) recognizing stress and the willingness to cope with it effectively;

c) openness to change and flexibility in adapting to new situations;

d) accepting the fact that by changing one's reactions to stress, many influences can be managed;

e) embracing the self through the development of self-compassion and empa-

cele 3 „C" (Commitment, Control, Challenge): 1. Control, constă în credința persoanei în posibilitatea de a influența evenimentele întâmplate în jurul ei prin propriul efort și de a acționa ca atare; 2. Angajament, reflectă implicarea în activități, iar experiențele sunt pline de sens; 3. Provocare, denotă că schimbarea este o oportunitate pentru creșterea personală și nu o amenințare [M. Vîrlan, în lucrarea lui C. Dobre, p.173]. Combinația acestor caracteristici se consideră că oferă indivizilor curajul și motivația de a face față stresului vieții, reducând efectele negative asupra sănătății.

E. Werner (1995) abordează reziliența prin trei utilizări generale: rezultate de dezvoltare favorabile în pofida unui statut de risc ridicat; menținerea competenței de a depăși stresul; recuperarea după traumă. Autorii S. Luthar (2000, 2006) și A. Masten (2001) atrag atenția la reziliență prin aspectele favorabile personalității, descriind-o ca pe un construct cu două dimensiuni distincte: adversitate semnificativă și adaptare pozitivă.

Legătura dintre emoțiile pozitive și reziliență a fost analizată de J. Reich et al. (2010), cercetătorii stipulând faptul că reziliența prezintă o corelație favorabilă cu emoțiile pozitive (optimism, încredere, simțul umorului, iertare, auto-control, gânduri pozitive, suport social, activitate fizică, etc.) și o asociere inversă cu cele negative (depresia, pesimismul, exploziile impulsive, gândurile iraționale, furia, frica, frustrarea, teama, dezamăgirea, lipsa de speranță, anxietatea, stresul, nefericirea, resemnarea, etc.). Studiu sugerează că emoțiile pozitive experimentate în contexte stresante au un rol adaptativ semnificativ, contribuind la optimizarea proceselor psihologice implicate în dezvoltarea și consolidarea rezilienței [12, p. 43].

Referitor la dimensiunile rezilienței, J. Rossouw (2017) menționează următoarele: 1) viziunile furnizează un sens, scop existenței și acțiunii individuale; 2) controlul emoțiilor constă în depășirea tentației de a reacționa instinctiv și mediat, menținerea calmului; 3) rațiunea se exercită prin asociere cu viziunea și controlul emoțiilor, oferindu-i con-

thy) choosing to respond to stress in ways that do not harm oneself or others.

According to the personality theory proposed by S. Kobasa and S. Maddi (1982), psychological resilience contributes to health protection and is conceptualized through the three "C's" (Commitment, Control, Challenge): 1. *Control* – consists of a person's belief in their ability to influence events occurring around them through their own efforts and to act accordingly; 2. *Commitment* – reflects involvement in activities, with experiences perceived as meaningful; 3. *Challenge* – denotes the perception of change as an opportunity for personal growth rather than a threat [as cited by M. Vîrlan in the work of C. Dobre, p. 173].

The combination of these characteristics is considered to provide individuals with the courage and motivation to cope with life stress, reducing its negative effects on health.

E. Werner (1995) approaches resilience through three general uses: favorable developmental outcomes despite high-risk status; the maintenance of competence in coping with stress; and recovery after trauma.

Researchers S. Luthar (2000, 2006) and A. Masten (2001) emphasize resilience from the perspective of favorable personality aspects, describing it as a construct with two distinct dimensions: significant adversity and positive adaptation.

The link between positive emotions and resilience was analyzed by J. Reich et al. (2010). The researchers state that resilience shows a favorable correlation with positive emotions (optimism, confidence, sense of humor, forgiveness, self-control, positive thinking, social support, physical activity, etc.) and an inverse association with negative ones (depression, pessimism, impulsive outbursts, irrational thoughts, anger, fear, frustration, anxiety, stress, unhappiness, resignation, etc.). The study suggests that positive emotions experienced in stressful contexts play a significant adaptive role, contributing to the optimization of psychological processes involved in the development and strengthening of resilience [12,

textul de aplicare critică, precisă și lucidă; 4) perseverența se implică în tenacitatea desfășurării unui efort de durată, inteligent, care să permită învățarea din greșeli; 5) colaborarea și socializarea – construirea unor rețele interumane din care persoana beneficiază de sprijin [12, p. 39].

În ceea ce privește componentele rezilienței prin care se mobilizează în lupta cu o condiție extremă, dificultate, traumă sau stres major, I. Nica (2021) semnalează dimensiunile:

1. Insight – punerea unor întrebări dificile și oferirea de răspunsuri optime.

2. Independență – distanțarea emoțională și fizică de la sursele tulburătoare din viață.

3. Relaționare – realizarea unor legături interpersonale.

4. Inițiativă – asumarea problemelor.

5. Creativitate – folosirea imaginației în exprimarea în forme artistice.

6. Umor – găsirea aspectului umoristic în unele evenimente sau situații.

7. Moralitate – acționarea pe baza unei conștiințe informate [30, p. 222].

În ceea ce privește factorii determinanți ai rezilienței, aceștia permit tratarea ei nu doar ca pe o reacție izolată la stres, ci ca pe un construct multidimensional. În opinia lui C. Dobre (2021), funcționarea rezilienței se sprijină pe o serie de factori definitorii: 1. abilitatea subiectului de a concepe planuri realiste, care să poată fi implementate atunci când situația o cere; 2. capacitatea subiectului de a-și identifica punctele forte și de a avea încredere în acestea, în situațiile delicate; 3. abilitatea de a rezolva probleme; 4. capacitatea de a comunica eficient; 5. abilitatea de a-și gestiona emoțiile primare și cele puternice [12, p. 43].

Conform lui Ch. Berndt (2014), factorii rezilienței integrează aspecte psihosociale ale personalității: temperamentul (umor, flexibilitate, echilibru emoțional, toleranță la frustrare, putere de pătrundere, perseverență, forță, optimism, impulsivitate); competențe cognitive (pregătire profesională, talente speciale, planificarea unui viitor realist, motivare pentru realizări, in-

p. 43].

Regarding the dimensions of resilience, J. Rossouw (2017) identifies the following: 1.*Vision* – provides meaning and purpose to existence and individual action; 2. *Emotional control* – involves overcoming the temptation to react instinctively and impulsively, maintaining calm; 3. *Reason* – operates in association with vision and emotional control, offering a context for critical, precise, and lucid application; 4. *Perseverance* – involves sustained, intelligent effort over time, enabling learning from mistakes; 5. *Collaboration and socialization* – the building of interpersonal networks from which individuals receive support [12, p. 39].

Regarding the components of resilience through which individuals mobilize in coping with extreme conditions, difficulties, trauma, or major stress, I. Nica (2021) identifies the following dimensions:

1. Insight – asking difficult questions and providing optimal answers.

2. Independence – maintaining emotional and physical distance from disruptive sources in life.

3. Relating – establishing interpersonal connections.

4. Initiative – taking responsibility for problems.

5. Creativity – using imagination to express oneself in artistic forms.

6. Humor – finding the humorous aspect in certain events.

7. Morality – acting based on an informed conscience [30, p. 222].

Regarding the determinants of resilience, these allow it to be treated not merely as an isolated stress response, but as a multidimensional construct. According to C. Dobre (2021), the functioning of resilience relies on a series of defining factors: 1. The subject's ability to conceive realistic plans that can be implemented when the situation requires; 2. The subject's capacity to identify their strengths and trust them in delicate situations; 3. Problem-solving ability; 4. The capacity for effective communication; 5. The ability to manage primary and intense emotions [12, p. 43].

According to Ch. Berndt (2014), re-

teligență); trăiri proprii (auto-eficacitate, încredere în sine, neajutorare); modul de a face față unei situații (soluționare activă a problemelor, capacitate de a se distanța, reacție pasiv-agresivă la probleme); relații sociale (comportamente benefice în familie, cu șefii și prietenii, atitudini pozitive, abilități discursive); climat profesional (control, orientare-standard, pretenții și răspundere dozată) [Alina Iosif, în lucrarea lui C. Dobre, p. 289].

Conform G. Wagnild și H. Young (1993), reziliența este structurată în jurul a cinci calități fundamentale, care reflectă resursele interne ale individului de se manifesta adaptiv:

1. Sensul vieții – capacitatea de a percepe viața ca având valoare și motivații, chiar și în condiții de adversitate; conștientizarea scopurilor pentru care merită de trăit.

2. Perseverența – tendința de a continua eforturile și de a depăși dificultățile în pofida obstacolelor, a rămâne implicat, a nu renunța, a da dovadă de autodisciplină.

3. Încrederea în sine – credința în propriile capacități de a lua decizii independente, a cunoaște punctele forte, dar și limitele.

4. Seninătatea existențială – abilitatea de a menține o perspectivă echilibrată asupra vieții, acceptând atât experiențele pozitive, cât și cele negative, a accepta lucrurile așa cum sunt.

5. Solitudinea existențială – recunoașterea propriei unicități, prezența unui sentiment de libertate.

Viziunea modernă asupra rezilienței, conform lui G. Richardson (2002), D. Fletcher, M. Sarkar (2013) scoate în evidență următoarele calități ale rezilienței: proactivitate; orientare spre scop prin muncă; provocări majore, dar și cele cotidiene. Reziliența psihologică se materializează ca o capacitate ce poate fi cultivată și dezvoltată, deoarece, fiind un proces dinamic, este influențată de evenimente cotidiene și de provocări cu care se confruntă individul. Ea se poate modifica ca intensitate în timp. Dacă e să ne referim la metodele de dezvoltare a rezilienței, în literatura de specialitate

silience factors integrate psychosocial aspects of personality, including: *Temperament* – humor, flexibility, emotional balance, tolerance for frustration, insightfulness, perseverance, strength, optimism, impulsivity; *Cognitive competences* – professional training, special talents, planning a realistic future, motivation for achievements, intelligence; *Personal experiences* – self-efficacy, self-confidence, helplessness; *Coping style* – active problem-solving, ability to distance oneself, passive-aggressive reactions to problems; *Social relationships* – beneficial behaviors within the family, with supervisors and friends, positive attitudes, communicative skills; *Professional climate* – control, standard orientation, reasonable expectations, and measured responsibility [as cited by Alina Iosif in the work of C. Dobre, p. 289].

According to G. Wagnild and H. Young (1993), resilience is structured around five fundamental qualities that reflect an individual's internal resources for adaptive functioning:

1. Meaning in life – the ability to perceive life as valuable and purposeful, even under adversity; awareness of the goals that make life worth living.

2. Perseverance – the tendency to continue efforts and overcome difficulties despite obstacles, remaining engaged, not giving up, and demonstrating self-discipline.

3. Self-confidence – belief in one's own abilities to make independent decisions, recognizing both strengths and limitations.

4. Existential serenity – the ability to maintain a balanced perspective on life, accepting both positive and negative experiences, and accepting things as they are.

5. Existential solitude – recognition of one's uniqueness and the presence of a sense of freedom.

The modern view of resilience, according to G. Richardson (2002) and D. Fletcher & M. Sarkar (2013), highlights the following qualities of resilience: proactivity, goal-oriented effort, and the ability to face both major and everyday challenges.

te (R. Davidson și Sh. Begley, 2012; S. Kobasa et al., 1982; A. Masten, 2001) se evidențiază un ansamblu de strategii și intervenții specifice, printre care se regăsesc tehnici de reglare și gestionare emoțională, intervenții cu caracter educațional, recurgându-se la dezvoltarea gândirii raționale și consolidarea suportului social.

C. Dobre (2021) menționează o serie de tehnici psihologice, care fiind implementate contribuie la creșterea nivelului de reziliență psihologică:

1. Tehnica conștientizării greutăților – recunoașterea nivelului de dificultate al unei sarcini; ca urmare, persoana acordă o atenție sporită sau minimă pentru a mobiliza mai mult sau mai puțin resursele ca să rezolve problema de sine stătător ori să solicite sprijin.

2. Tehnica auto-recompensării – asocierea unei activități neplăcute cu una pozitivă diminuează insatisfacția și crește interesul pentru îndeplinirea sarcinii neplăcute.

3. Tehnica SMART – setarea unor obiective rezonabile conduce la atingerea lor.

4. Tehnica creșterii graduale a performanței – planificarea graduală a unor activități și executarea lor cu responsabilitate.

5. Tehnica conștientizării grijilor – analizarea cauzelor care au determinat eșecul, întârzierea, performanța redusă etc. și realizarea unei comparații a gândurilor care apar în faza inițială, cu gândurile generate după sintetizarea detaliată a situației.

6. Tehnica gândirii pozitive – analiza gândurilor negative și înlocuirea lor cu reflecții pozitive.

7. Tehnica acceptării realității – conștientizarea rațională a unei realități care nu poate fi schimbată, pe termen scurt, prin forțele proprii, indiferent de nivelul de străduință.

8. Tehnica sprijinirii pe valori solide – aprecierea valorilor/principiilor de viață.

9. Tehnica planului de reziliență – acceptarea că viața oferă și situații neplăcute, iar învățarea depășirii lor este un proces esențial [12, p.54-59].

Prin implementarea sistematică a

Psychological resilience manifests as a capacity that can be cultivated and developed, as it is a dynamic process influenced by daily events and the challenges an individual encounters. Its intensity can change over time.

Referring to methods for developing resilience in the specialized literature (R. Davidson & Sh. Begley, 2012; S. Kobasa et al., 1982; A. Masten, 2001), a set of specific strategies and interventions is emphasized, including techniques for emotional regulation and management, educational interventions, development of rational thinking, and strengthening social support.

C. Dobre (2021) mentions a series of psychological techniques which, when implemented, contribute to increasing the level of psychological resilience.

1. Awareness of difficulties technique – recognizing the level of difficulty of a task, which leads the individual to allocate more or less attention in order to mobilize resources independently or to seek support.

2. Self-reward technique – associating an unpleasant activity with a positive one reduces dissatisfaction and increases motivation to complete the unpleasant task.

3. SMART technique – setting reasonable goals facilitates their achievement.

4. Gradual performance improvement technique – planning activities progressively and executing them responsibly.

5. Awareness of worries technique – analyzing the causes of failure, delay, or reduced performance, and comparing initial thoughts with those generated after a detailed synthesis of the situation.

6. Positive thinking technique – analyzing negative thoughts and replacing them with positive reflections.

7. Acceptance of reality technique – rationally acknowledging a reality that cannot be changed in the short term through one's own efforts, regardless of the level of exertion.

8. Relying on solid values technique – appreciating core life values and principles.

9. Resilience plan technique – accepting that life presents unpleasant situa-

tehnicilor psihologice, se realizează consolidarea resurselor interne ale individului, ceea ce contribuie semnificativ la creșterea nivelului de reziliență. În contextul că reziliența oglindește capacitatea de a depăși, a se adapta pozitiv, a se dezvolta în urma adversității și pune accentual pe recuperare și creștere, prezintă interes mecanismul comportamentului rezilient. Elaborarea mecanismului rezilienței completează înțelegerea modului în care indivizii mobilizează resursele psihologice interne și externe în vederea adaptării eficiente la diverse situații stresante.

Analizând lucrări dedicate rezilienței ale marilor cercetători (N. Garmezy, 1974; E. Werner, 1995; S. Kobasa și S. Maddi, 1982; A. Masten, 2001; G. Bonanno, 2004; S. Luthar, 2006; H. Barry, 2018; R. Davidson, Sh. Begley, 2012; G. Wagnild și H. Young, 1993), am structurat mecanismul comportamentului rezilient în etapele următoare:

1. Percepția situației ca stresantă sau ca o dificultate. Individul identifică și simte atacul factorilor de stres sau evenimentele adverse și apreciază gravitatea lor.

2. Motivarea activării resurselor interne și externe. Mobilizează resurse personale (optimism, încredere în sine, perseverență, flexibilitate cognitivă) și sociale (sprijin din partea familiei, colegilor sau comunității).

3. Aplicarea gândirii raționale. Utilizează analiza logică pentru a evalua situațiile, a identifica problemele reale și a lua decizii eficiente.

4. Gestionarea emoțională. Emoțiile negative sunt gestionate prin strategii de coping, inteligență emoțională.

5. Adaptarea funcțională. Individul ajustează acțiuni concrete pentru a face față provocării, implementând soluții optime.

6. Reflectarea asupra experienței trăite. Individul evaluează evenimentul, situația sau starea dificilă, identifică lecțiile relevante și învață din ele. Totodată recunoaște factorii care au facilitat sau împiedicat depășirea situației și trage concluzii pentru a face față provocărilor viitoare.

7. Consolidarea resurselor interne

tions, and learning to overcome them is an essential process [12, p. 54-59].

Through the systematic implementation of psychological techniques, the internal resources of the individual are strengthened, which significantly contributes to an increased level of resilience.

Given that resilience reflects the capacity to overcome challenges, adapt positively, and develop following adversity—emphasizing recovery and growth—the mechanism of resilient behavior is of particular interest. Elaborating this mechanism complements the understanding of how individuals mobilize internal and external psychological resources to adapt effectively to various stressful situations.

An analysis of the works dedicated to resilience by leading researchers (N. Garmezy, 1974; E. Werner, 1995; S. Kobasa & S. Maddi, 1982; A. Masten, 2001; G. Bonanno, 2004; S. Luthar, 2006; H. Barry, 2018; R. Davidson & Sh. Begley, 2012; G. Wagnild & H. Young, 1993) highlighted the mechanism of resilient behavior, which can be described through the following stages:

1. Perception of the situation as stressful or challenging – the individual identifies and senses the impact of stressors or adverse events and assesses their severity.

2. Motivation to activate internal and external resources – mobilizing personal resources (optimism, self-confidence, perseverance, cognitive flexibility) and social resources (support from family, colleagues, or the community).

3. Application of rational thinking – using logical analysis to evaluate situations, identify real problems, and make effective decisions.

4. Emotional management – handling negative emotions through coping strategies and emotional intelligence.

5. Functional adaptation – adjusting concrete actions to face the challenge and implementing optimal solutions.

6. Reflection on the experienced situation – evaluating the event, situation, or difficult state, identifying relevant lessons, and learning from them. At the same

sau externe. Creșterea forțelor psihologice și fizice de a face față ulterioarelor evenimente destabilizatoare.

Raportarea rezilienței la activitatea de ocrotire a legii evidențiază capacitatea personalului de a face față stresului și suprasolicitării, de a gestiona crizele și de a se adapta la schimbările din cadrul relațiilor interpersonale. Prin urmare, reziliența este esențială în asemenea situații, deoarece creează un context favorabil ca persoana vizată să se manifeste prin echilibru, să ia decizii corecte și să reacționeze stabil, continuându-și misiunea.

Referindu-ne la activitatea organului de ocrotire a legii, remarcăm că prin pregătire psihologică și antrenare continuă a abilităților psihologice personalul va adopta atitudini reziliente față de situație. În acest demers, s-a plecat de la provocările specifice muncii, asociate cu nevoia de reziliență psihologică. Provocările majore, în care reziliența joacă un rol esențial în activitatea de ocrotire a legii sunt: confruntarea cu riscuri profesionale și pericole; suprasolicitarea cu sarcini de serviciu; fluxul informațional; contactul cu cetățeni dificili; luarea deciziilor în criză de timp; cazuri de ultragiere morală și psihologică; situații de conflict cu cetățenii și colegii; dificultăți în cadrul colectivului de muncă; confruntarea cu situații traumatizante, etc. De specificat că angajații trebuie să fie conștienți de importanța rezilienței și să își asume responsabilitatea personală de a-și dezvolta abilitatea respectivă, în scopul de a-și îmbunătăți performanța și de a reduce riscul de epuizare profesională.

Rezultatul analizei unor cercetări științifice (H. Barry, 2018; E. Werner, 1995; J. Reich, 2010; A. Masten, 2001) a condus la evidențierea **abilităților** psihologice, necesare organului de ocrotire a legii pentru o activitatea profesională rezilientă:

1. Autoanaliza, identificarea trăsăturilor/punctelor forte și slabe, precum și conștientizarea impactului lor asupra proceselor psihologice sau a comportamentului.

2. Gestionarea emoțiilor și a stresului în activitatea profesională.

time, recognizing factors that facilitated or hindered overcoming the challenge and drawing conclusions for coping with future challenges.

7. Consolidation of internal or external resources – strengthening psychological and physical capacities to face subsequent destabilizing events.

Linking resilience to law enforcement activity highlights the personnel's capacity to cope with stress and overwork, manage crises, and adapt to changes in interpersonal relationships.

Therefore, resilience is essential in such situations, as it creates a context in which individuals can maintain balance, make correct decisions, and respond steadily while continuing their mission.

Referring to law enforcement work, it is noted that through psychological training and continuous development of psychological skills, personnel can adopt resilient attitudes toward challenging situations. This approach stems from the specific challenges of the job, which are closely associated with the need for psychological resilience. Major challenges in which resilience plays a critical role in law enforcement include: confronting professional risks and dangers; being overloaded with duties; handling large information flows; interacting with difficult citizens; making decisions under time pressure; facing cases of moral and psychological abuse; conflicts with citizens and colleagues; difficulties within the work team; and exposure to traumatizing situations.

In this context, it should be emphasized that employees must be aware of the importance of resilience and take personal responsibility for developing this ability, in order to improve performance and reduce the risk of professional burnout.

The analysis of scientific research (H. Barry, 2018; E. Werner, 1995; J. Reich, 2010; A. Masten, 2001) highlighted the psychological skills necessary for law enforcement personnel for resilient performance:

1. Self-analysis – identifying traits, strengths, and weaknesses, and understanding their impact on psychological

3. Manifestarea gândirii raționale și critice.

4. Motivația manifestării resurselor de depășire a situației provocatoare.

5. Demonstrarea unei voințe puternice de control al conduitei.

6. Manifestarea comportamentului proactiv.

Autoanaliza reprezintă primul pas în manifestarea rezilienței psihologice. Autoanaliza, conform lui P. Popescu-Neveanu (1978), reprezintă o investigație și meditație orientată spre propria persoană pentru obținerea unei imagini despre sine. Are la baza autotrăirea, autoobservarea și raportarea la alții, iar ca și scop perfecționarea modelului. Fiind implicată în autoorganizarea conștiinței și personalității proprii, se raportează nu numai la prezent, ci și la trecut, și la viitor. Se concretizează în judecăți de valoare care pot să fie mai mult sau mai puțin corecte. Are capacitatea de a se dezvolta în ontogeneză, în procesul instructiv-educativ, având un rol deosebit în această direcție. Deci, autoanaliza, fiind un proces reflexiv prin care individul își examinează propriile gânduri, emoții, comportamente și motivații, contribuie la cunoașterea aprofundată despre sine. Autoanaliza stă la baza dezvoltării rezilienței personale și profesionale, fiind strâns legată de conceptele de autocunoaștere și autoreflexie [32, p. 76].

În psihologia umanistă, promovată de C. Rogers (1980), autoanaliza este considerată un instrument central pentru creșterea autentică, întrucât permite individului conștientizarea de sine, identificarea resurselor personale, cunoașterea aptitudinilor și a ariilor care necesită dezvoltare, evaluarea impactului emoțiilor și atitudinilor asupra contextului, mecanismelor de coping, nivelului de EQ și IQ, etc.

O condiție esențială în procesul de autoanaliză obiectivă o reprezintă capacitatea de a exercita autocritică constructivă concomitent cu o autoapreciere realistă și adecvată. Conștientizarea modului în care trăsăturile personale influențează procesele psihologice (gândire, emoții, motivație) și comportamentul este un pas crucial în au-

processes and behavior.

2. Management of emotions and stress in professional activity.

3. Demonstration of rational and critical thinking.

4. Motivation to mobilize resources to overcome challenging situations.

5. Exhibition of strong willpower to control conduct.

6. Demonstration of proactive behavior.

Self-analysis represents the first step in the manifestation of psychological resilience. According to P. Popescu-Neveanu (1978), self-analysis is an investigation and reflection directed toward one's own person to obtain a self-image. It is based on self-experience, self-observation, and comparison with others, with the goal of improving the personal model. Being involved in the self-organization of consciousness and personality, it relates not only to the present but also to the past and future. It manifests through value judgments, which may be more or less accurate. Its capacity to develop throughout ontogeny, within the instinctive-educational process, plays a special role in this regard.

Thus, self-analysis, as a reflective process through which an individual examines their own thoughts, emotions, behaviors, and motivations, contributes to a deeper understanding of the self. Self-analysis forms the foundation for the development of personal and professional resilience and is closely linked to the concepts of self-knowledge and self-reflection [32, p. 76].

In humanistic psychology, promoted by C. Rogers (1980), self-analysis is considered a central tool for authentic growth, as it allows the individual to achieve self-awareness, identify personal resources, understand abilities and areas requiring development, evaluate the impact of emotions and attitudes on context, coping mechanisms, and levels of EQ and IQ, among other factors.

An essential condition in the process of objective self-analysis is the ability to exercise constructive self-criticism while

toanaliză, dar și în ulterioara modificare sau dezvoltare. Observarea relației dintre trăsăturile de personalitate și reacțiile în diverse condiții externe, precum și evaluarea efectului acestora asupra deciziilor, conduce la performanțe profesionale.

Există o serie de metode și tehnici de autoanaliză: 1. Autoobservația, analiza reacțiilor în situații stresante, de criză, cotidiene, de conflict, etc.; 2. Reflecția personală (punerea de întrebări: „Cum reacționez când...?", Cum mă comport când...?); 3. Primirea feedback-ului (de la colegi, profesori, manageri); 4. Implementarea chestionarelor psihologice (MMPI, IQ, EQ, Aysenck, etc.); 5. Analiza reușitelor și insuccesele din viața personală și profesională. Prin dezvoltarea autoanalizei, persoana capătă capacitatea de autocontrol, flexibilitate și adaptare pozitivă, consolidând astfel reziliența ca instrument de autoapreciere obiectivă.

A doua abilitate care stă la baza comportamentului rezilient reprezintă gestionarea emoțiilor și a stresului în activitatea de ocrotire a legii. În opinia autorilor D. Goleman (2020), D. Susan (2018) și E. Moga (2021), controlul emoțiilor este abilitatea de a le gestiona într-un mod eficient, nefiind blocate sau inhibate. În activitatea de serviciu, reprezentantul organului de ocrotire a legii poate nimeri sub impactul a diferite emoții negative care, manifestate la o intensitate pronunțată, produc efecte grave asupra sănătății. Consecințele manifestării emoțiilor negative în activitatea de serviciu pot fi:

1. creșterea gradului de agresivitate și escaladarea conflictelor;
2. perturbarea calității comunicării eficiente;
3. afectarea imaginii profesionale și personale;
4. luarea unor decizii greșite;
5. creșterea intensității distresului;
6. destabilizarea concentrării atenției și generarea de gânduri iraționale.

Starea de stres este un răspuns nespecific al organismului la o cerință. Conform teoriei lui Lazarus, există două concepte legate de stres: „cel de evaluare

simultaneously maintaining a realistic and appropriate self-assessment. Awareness of how personal traits influence psychological processes (thinking, emotions, motivation) and behavior is a crucial step in self-analysis, as well as in subsequent modification or development. Observing the relationship between personality traits and reactions in various external conditions, and evaluating their effect on decisions, contributes to professional performance.

There are several methods and techniques for self-analysis: 1. Self-observation – analyzing reactions in stressful, crisis, daily, or conflict situations; 2. Personal reflection – asking questions such as "How do I react when...?" or "How do I behave when...?"; 3. Receiving feedback from others – colleagues, instructors, managers; 4. Use of psychological questionnaires – MMPI, IQ tests, EQ assessments, Eysenck scales, etc.; 5. Analysis of successes and failures – in personal and professional life.

Through the development of self-analysis, an individual gains the capacity for self-control, flexibility, and positive adaptation, thereby strengthening resilience as a tool for objective self-assessment.

The second skill underlying resilient behavior is the management of emotions and stress in law enforcement activities.

According to D. Goleman (2020), D. Susan (2018), and E. Moga (2021), emotional control is the ability to manage one's own emotions effectively, without allowing them to be blocked or inhibited.

In their professional duties, law enforcement personnel may experience various negative emotions, which, when expressed at high intensity, can have serious effects on health. The consequences of negative emotions in professional activity may include:

1. Increased aggression and escalation of conflicts;
2. Disruption of effective communication quality;
3. Damage to professional and personal image;
4. Poor decision-making;

(persoana estimează ceea ce se întâmplă) și cel de coping (încercările persoanei de a se adapta la situația la care este expusă). Adaptarea joacă un rol important în modificarea emoțiilor.

Din acest unghi de vedere, gestionarea emoțiilor și a stresului poate fi efectuată prin strategii și tehnici psihologice (N. Bradley, A. Blagoi), printre care se numără:

1. înainte de a răspunde la o provocare, îți iei câteva clipe pentru a analiza situația sau starea;
2. se conștientizează impactul destabilizării emoționale asupra comportamentului;
3. se schimbă gândirea irațională în una rațională;
4. se practică exerciții respirator-musculatorii;
5. se identifică soluții posibile de rezolvare a problemei;
6. tehnica „Stop" a gândurilor sau acțiunilor;
7. autosugestia stării de echilibru în stres.

Trebuie de recunoscut că succesul managementului emoțiilor și al stresului este mult mai eficient practicând profilaxia și prevenirea manifestării neadecvate a emoțiilor negative. În acest context, psihologii E. Moga (2021), D. Goleman (2020) și N, Bradley (2012) recomandă o serie de metode și tehnici de profilaxie a emoțiilor negative și a stresului:

1. cunoașterea emoțiilor, sentimentelor și stărilor;
2. cunoașterea mecanismului propriu de manifestare a emoțiilor, sentimentelor, stresului, trăirilor la nivel fiziologic, comportamental, nonverbal, comunicațional;
3. determinarea factorilor la care se reacționează accentuat prin emoții negative;
4. adoptarea unui mod proactiv de a reacționa la emoții și sentimente;
5. învață să exprimi ceea ce simți;
6. conștientizarea că este posibilă progresarea în formarea comportamentului adecvat prin exersare;
7. recunoașterea micilor reușite;
8. practicarea unor exerciții sportive.

5. Intensification of distress;
6. Destabilization of attention and the generation of irrational thoughts.

Stress is a nonspecific response of the body to a demand. According to Lazarus's theory, there are two concepts related to stress: „appraisal", where the individual evaluates what is happening, and „coping", which refers to the individual's attempts to adapt to the situation they are exposed to. Adaptation plays an important role in modifying emotional responses.

From this perspective, the management of emotions and stress can be carried out through psychological strategies and techniques (N. Bradley; A. Blagoi), which include:

1. Before responding to a challenge, taking a few moments to analyze the situation or state;
2. Becoming aware of the impact of emotional destabilization on behavior;
3. Replacing irrational thoughts with rational ones;
4. Practicing breathing and muscular exercises;
5. Identifying possible solutions to the situation;
6. Using the "Stop" technique for intrusive thoughts or actions;
7. Employing self-suggestion to maintain balance under stress.

It should be recognized that the success of emotion and stress management is far more effective when practicing prevention and prophylaxis of inappropriate negative emotional manifestations. In this context, psychologists E. Moga (2021), D. Goleman (2020), and N. Bradley (2012) recommend a series of methods and techniques for preventing negative emotions and stress:

1. Awareness of one's emotions, feelings, and states;
2. Understanding the personal mechanisms of emotional, feeling, and stress responses at physiological, behavioral, nonverbal, and communicational levels;
3. Identifying factors that trigger strong negative emotional reactions;
4. Adopting a proactive way of re-

Gestionarea emoțiilor și a stresului reprezintă abilitatea esențială a rezilienței psihologice, întrucât capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile negative permite individului să facă față adversităților fără a fi copleșit. Persoanele reziliente folosesc strategiile eficiente de echilibrare emoțională pentru a transforma stresul și dificultățile în oportunități de învățare și creștere personală.

Manifestarea gândirii raționale și critice. Analiza și evaluarea informațiilor într-un mod logic și obiectiv, fără a fi influențat de emoții sau prejudecăți, reprezintă procesul de gândire rațională. Aceasta implică utilizarea unor argumente pentru a ajunge la o concluzie sau a lua o decizie în mod rațional, bazându-se pe judecată și raționament. Gândirea rațională are un impact important în luarea deciziilor, rezolvarea problemelor și înțelegerea lumii înconjurătoare. Ea ajută la eliminarea erorilor de gândire și evitarea capcanelor cognitive.

Însă unele evenimente din viață afectează reacțiile cognitive și interpretarea lor, determinând apariția anumitor gânduri iraționale (adică ilogice, rigide, inconsecvente cu realitatea). Procesarea informațiilor bazată pe o evaluare incorectă a realității generează distorsionări cognitive, experiențe trăite negative, exagerări, catastrofări, adoptări de strategii distructive de coping, reacții inadecvate în fața unor situații obișnuite.

Ș. Liță (2020) menționează că atunci când oamenii sunt confruntați cu evenimente negative, ei pot avea cogniții iraționale, determinând apariția unor reacții disfuncționale. Autorul atrage atenția la o gamă largă de direcții generatoare de idei iraționale, însă în continuare prezentăm doar acelea care au tangență cu activitatea de ocrotire a legii:

1. Etichete pe care le avem în minte despre modul în care credem că ar trebui să se desfășoare viața pentru noi sau pentru alții. De ex.: „Fericirea vine doar din succesul profesional sau material", „Trebuie să fii perfect în toate aspectele vieții tale", „Oamenii de succes sunt cei care lucrează non-stop și sacrifică totul pentru carieră",

sponding to emotions and feelings;

5. Learning to express what one feels;

6. Recognizing that progress in forming appropriate behavior is possible through practice;

7. Acknowledging small successes;

8. Practicing physical exercises.

The management of emotions and stress represents an essential skill of psychological resilience, as the ability to recognize, understand, and manage negative emotions allows an individual to face adversities without being overwhelmed. Resilient individuals use effective strategies for emotional balance to transform stress and difficulties into opportunities for learning and personal growth.

The manifestation of rational and critical thinking involves analyzing and evaluating information in a logical and objective manner, without being influenced by emotions or biases. Rational thinking entails using reasoning to reach conclusions or decisions based on judgment and logic. It plays a critical role in decision-making, problem-solving, and understanding the surrounding world. Rational thinking helps eliminate cognitive errors and avoid common mental traps.

However, certain life events can affect cognitive reactions and their interpretation, leading to the emergence of irrational thoughts (i.e., illogical, rigid, or inconsistent with reality). Processing information based on an incorrect assessment of reality generates cognitive distortions, negative experiences, exaggerations, catastrophizing, adoption of destructive coping strategies, and inappropriate reactions to ordinary situations.

Ș. Liță (2020) notes that when people face negative events, they may develop irrational cognitions, which can lead to dysfunctional reactions. The author highlights a wide range of sources generating irrational ideas; here, we present only those relevant to law enforcement activity.

1. Labels we hold in our minds about how life "should" be for ourselves or others. For example: "Happiness comes only from professional or material success."

„Este rușinos să ceri ajutor sau să recunoști că ai nevoie de susținere", „Nu poți fi fericit fără a avea o relație de cuplu sau o familie", „Este normal să te compari mereu cu ceilalți și să încerci să fii mai bun decât ei".

2. Opinii și valori nefondate în care credem și care nu se află în armonie cu realitatea din jurul nostru. De exemplu: „Toate persoanele de altă etnie sau cultură sunt periculoase sau inferioare", „Problemele de sănătate mintal sunt semne de slăbiciune sau lipsă de voință", „Este acceptabil să răspundem la violență cu violență".

3. Seturi negative de răspunsuri automate pe care le folosim atunci când ne confruntăm cu situații stresante. De ex.: „Nu mă interesează părerea ta", „Nu am chef să îmi explic acum", „Nu vreau să discut despre asta", „Nu am timp acum pentru a-ți explica", „Nu cred că ești serios".

4. Modalități stereotipe de soluționare a problemelor pe care le utilizăm pentru a face față presiunilor vieții. Exemplu de comportamente stereotipice în activitatea de ocrotire a legii pot fi: ignorarea sau minimalizarea problemelor și sentimentelor persoanei afectate; blamarea sau punerea vinovăției pe persoană, în loc să se identifice și să se înlăture cauzele reale ale comportamentului abuziv.

5. Idei, credințe, sentimente, valori, opinii, prejudecăți cu care am fost crescuți și pe care ne-am obișnuit atât de mult să le utilizăm când avem diferite probleme, încât nu mai realizăm că acestea sunt neproductive sau chiar contraproductive. „Nu pot face față acestei situații", „Totul este împotriva mea", „Nu merită să încerc, sigur voi eșua". În ceea ce privește sentimentele, pot fi prezente cele de furie, frustrare, revoltă sau indignare. Valorile personale sau sociale, precum dreptatea, echitatea, respectul ori libertatea, sunt umbrite. Unele prejudecăți sau stereotipuri pot influența modul de acțiune optimă: „Dacă simt stres sau frică, înseamnă că sunt slab", „Eșecul este o dovadă că nu am nicio valoare".

6. Modalități contraproductive de gândire, care oferă confort și siguranță pe termen scurt, dar nu rezolvă sau chiar exacerbează problemele pe termen lung:

"You must be perfect in every aspect of your life." "Successful people are those who work non-stop and sacrifice everything for their career." "It is shameful to ask for help or admit that you need support." "You cannot be happy without having a romantic relationship or a family." "It is normal to constantly compare yourself to others and try to be better than them."

2. Unfounded opinions and values that we believe in but which are not in harmony with reality around us. For example: "All people of a different ethnicity or culture are dangerous or inferior." "Mental health problems are signs of weakness or lack of willpower." "It is acceptable to respond to violence with violence."

3. Negative sets of automatic responses that we send when facing stressful situations. For example: "I don't care about your opinion." "I don't feel like explaining right now." "I don't want to discuss this." "I don't have time to explain this to you now." "I don't think you are serious."

4. Stereotyped ways of solving problems that we use to cope with life's pressures. Examples of stereotypical behaviors in law enforcement activity may include: ignoring or minimizing the problems and feelings of the affected person; blaming the individual instead of identifying and addressing the real causes of abusive behavior.

5. Ideas, beliefs, feelings, values, opinions, and prejudices with which we were raised and have become so accustomed to using when facing various problems that we no longer realize they are unproductive or even counterproductive. Examples include: "I can't handle this situation," "Everything is against me," "It's not worth trying, I will surely fail." In terms of feelings, anger, frustration, resentment, or indignation may be present. Personal or social values, such as justice, fairness, respect, or freedom, may be overshadowed. Certain prejudices or stereotypes can influence optimal action, for example: "If I feel stress or fear, it means I am weak," or "Failure is proof that I have no value."

6. Counterproductive ways of think-

a) negarea realității – această modalitate de gândire constă în refuzul de a accepta situația actuală și de a privi problema în față; b) gândirea rigidă reflectă o abordare strictă și inflexibilă asupra lucrurilor, oferă o senzație de siguranță și control, dar generează lipsa de adaptabilitate și reziliență în fața schimbărilor sau provocărilor neprevăzute; c) gândirea catastrofică reprezintă tendința de a exagera posibilele consecințe negative, oferind o falsă senzație de siguranță, generând anxietate și decizii greșite.

7. În aceeași ordine de idei se include perceperea negativă sau pesimistă a experiențelor neplăcute ale vieții, precum conflictul, asumarea riscurilor, respingerea, acceptarea schimbărilor. De exemplu, o persoană care are o gândire irațională ar putea interpreta un eșec minor ca pe un dezastru sau ar putea considera că o problemă banală este insuportabilă.

8. Așteptări nerealiste cu referire la propria persoană. Drept exemplu de astfel de așteptări pot fi următoarele expresii: „Să fiu mereu perfect și să nu comit greșeli sau să nu fac lucruri neplăcute altora", „Să fiu mereu plăcut și apreciat de toată lumea", „Să nu fiu criticat niciodată sau să nu primesc feedback negativ", „Să fiu întotdeauna în centrul atenției și să fiu mereu cel mai important și valoros", „Să primești recunoaștere și laude fără să meriți sau să faci ceva special", „Să ai mereu succes și să fii admirat în tot ceea ce faci, fără a întâmpina greutăți sau obstacole", „Să nu fii niciodată respins sau ignorat de cei din jur" [21, p.253-273].

Controlul iraționalului este crucial pentru luarea deciziilor profesionale. Pentru a dezvolta o gândire rațională este important să se practice analiza critică a informațiilor, să se identifice erorile de raționament (cum ar fi prejudecățile sau stereotipurile) și să se învețe luarea deciziilor bazate pe argumente solide.

În abordarea rolului raționamentului cu privire la aplicarea comportamentului rezilient intervine un alt tip de gândire – cel critic. Gândirea critică se referă la capacitatea de a analiza, evalua și judeca argumentele în mod obiectiv și rațional. Într-o lume

ing that provide short-term comfort and security but do not resolve—or even exacerbate—problems in the long term:a) Denial of reality – this mode of thinking consists of refusing to accept the current situation and facing the problem directly; b) Rigid thinking – reflects a strict and inflexible approach to matters, offering a sense of safety and control but generating a lack of adaptability and resilience in the face of unexpected changes or challenges;c) Catastrophic thinking – the tendency to exaggerate possible negative consequences, creating a false sense of security, generating anxiety, and leading to poor decisions.

7. In the same context, the negative or pessimistic perception of unpleasant life experiences is included, such as conflict, taking risks, rejection, or accepting changes. For example, a person with irrational thinking might interpret a minor failure as a disaster or consider a trivial problem as unbearable.

8. Unrealistic expectations regarding oneself. Examples of such expectations include: "I must always be perfect and never make mistakes or do anything unpleasant to others." "I must always be liked and appreciated by everyone." "I must never be criticized or receive negative feedback." "I must always be the center of attention and the most important and valuable." "I should receive recognition and praise without deserving it or doing anything special." "I must always succeed and be admired in everything I do, without encountering difficulties or obstacles." "I must never be rejected or ignored by those around me" [21, p. 253-273].

Developing control over irrational thinking is crucial for professional decision-making. To cultivate rational thinking, it is important to practice critical analysis of information, identify reasoning errors (such as biases or stereotypes), and learn to make decisions based on solid arguments.

In addressing the role of thinking in the application of resilient behavior, another type of thinking comes into play — critical thinking. Critical thinking refers to the ability to analyze, evaluate, and judge argu-

plină de informații contradictorii, gândirea critică devine o abilitate esențială pentru o selectare și evaluare riguroasă, permițând individului să distingă între date valide și false. W. Hare (2001) scrie că gândirea critică înseamnă neacceptarea informațiilor primite ca fiind adevărate, fără a fi analizate cu atenție [15, p. 8].

Gândirea critică, conform lui Edward de Bono (2006), este un proces de analiză rațională, structurată a informațiilor, ideilor și argumentelor pentru a forma propria opinie. Gândirea critică a ocrotitorului legii presupune evaluarea cu atenție a evenimentelor, comportamentelor persoanelor, proceselor psihosociale. Implementarea gândirii critice necesită dezvoltare continuă, deoarece reprezintă un proces care poate fi îmbunătățit în timp prin practică și exersare.

Autorii R. Paul, L. Elder (2021) și D. Kahneman (2011) oferă câteva soluții de gândire critică, fiind utile în activitatea de ocrotire a legii:

1. a pune întrebarea „De ce?" – nu se acceptă informațiile sau ideile prezentate fără a le examina, dar e binevenit de a întreba de ce o anumită concluzie a fost trasă și ce argumente susțin acea concluzie;

2. a analiza mai multe perspective – se evită acceptarea unui singur argument, se identifică și se cercetează mai multe puncte de vedere pentru a obține o mai bună înțelegere a situației;

3. a fi deschis la critică și feedback – se acceptă unele greșeli și deschiderea spre feedback, precum și criticile celor din jur pentru a îmbunătăți gândirea critică;

4. a exersa abilitatea de argumentare – se participă în dezbateri prin generarea de puncte de vedere bazate pe analiză;

5. a caută informații și fapte de încredere – pe măsură ce se dezvoltă gândirea critică, se folosesc surse credibile și informații verificate pentru a fundamenta argumentele și concluziile;

6. a analiza propriile presupuneri, având la bază dovezi obiective conform legii.

Motivația manifestării resurselor de depășire a situației provocatoare. Motivația constituie o pârghie importantă în procesul autoreglării individului, o forță motrice

ments in an objective and rational manner. In a world full of contradictory information, critical thinking becomes an essential skill for rigorous selection and evaluation, allowing an individual to distinguish between valid and false data.

W. Hare (2001) states that critical thinking means not accepting information as true without careful analysis [15, p. 8].

According to Edward de Bono (2006), critical thinking is a process of rational, structured analysis of information, ideas, and arguments to form one's own opinion. For law enforcement officers, critical thinking involves careful evaluation of events, individuals' behaviors, and psychosocial processes. Implementing critical thinking requires continuous development, as it is a skill that can be improved over time through practice and exercise.

Authors R. Paul and L. Elder (2021), and D. Kahneman (2011) propose several critical thinking strategies useful in law enforcement:

1. Asking "Why?" – do not accept information or ideas at face value; it is important to ask why a certain conclusion was drawn and what arguments support it.

2. Analyzing multiple perspectives – avoid accepting a single argument; identify and examine several points of view to gain a better understanding of the situation.

3. Being open to criticism and feedback – accept mistakes and remain open to feedback and critiques from others to improve critical thinking.

4. Practicing argumentation skills – engage in debates and discussions, generating points of view based on careful analysis.

5. Seeking reliable information and facts – as critical thinking develops, use credible sources and verified information to support arguments and conclusions.

6. Analyzing one's own assumptions – base reasoning on objective evidence and legal standards.

Motivation to mobilize resources for overcoming challenging situations. Motivation represents an important lever in the process of self-regulation, serving as the

a întregii sale dezvoltări [45, p. 150-154].

De regulă, orice act de conduită este motivat. Motivația este stabilită, pe de o parte, de evenimentele externe, iar pe de altă parte, de nevoile interne, intențiile, aspirațiile individului. Prin motivație se mobilizează resursele lui intrinseci și extrinseci pentru a se adapta eficient la situațiile stresante.

Reziliența și motivația se influențează reciproc. Motivația mobilizează individul la depășirea provocărilor, iar reziliența consolidează perseverența de a acționa, asigurând adaptarea pozitivă. Demotivarea în acțiunea adaptivă la condiții nefavorabile, care împiedică manifestarea comportamentului rezilient, poate fi determinată de mai mulți factori:

1. Dorința de obținere a rezultatelor imediate – limitează străduința necesară procesului adaptativ.

2. Experiențele repetate de eșec – reduc încrederea în propria capacitate de a face față adversității.

3. Temerea față de viitor – generează anxietate și inhibă inițiativa.

4. Neimplementarea abilităților și strategiilor de coping – împiedică valorificarea resurselor interne disponibile.

5. Lipsa clarității privind propriile obiective și dorințe – conduce la acțiuni dezorganizate și lipsă de direcție.

6. Încrederea de sine redusă – limitează mobilizarea resurselor personale și capacitatea de depășire a dificultăților.

Motivația poate fi dezvoltată (R. Ryan, L. Edward, 2000; J. Keller, 1987) prin mai multe metode psihologice, esențiale pentru stimularea comportamentului adaptiv și consolidarea rezilienței: 1. conștientizarea sensului și valorii activităților; 2. recunoașterea realizărilor; 3. dezvoltarea autoeficacității și a încrederii în sine; 4. planificare strategică a activității și vieții cotidiene.

Demonstrarea unei voințe puternice de control al conduitei. Voința, ca un mecanism psihic de reglare, optimizează comportamentele spre atingerea unui anumit obiectiv, având valoare adaptativă. Elaborarea unor trăsături psihologice distinctive ale voinței este un scop propus conștient, cu efort specific, calificat ca voluntar, fiin-

driving force behind an individual's overall development [45, p. 150–154].

Typically, every act of behavior is motivated. Motivation is determined, on one hand, by external events and, on the other hand, by internal needs, intentions, and aspirations of the individual. Through motivation, intrinsic and extrinsic resources are mobilized to adapt effectively to stressful situations.

Resilience and motivation influence each other reciprocally. Motivation drives the individual to overcome challenges, while resilience reinforces perseverance in action, ensuring positive adaptation. Demotivation in adaptive actions under adverse conditions, which impedes the manifestation of resilient behavior, can be caused by several factors:

1. Desire for immediate results – limits the effort necessary for the adaptive process.

2. Repeated experiences of failure – reduce confidence in one's ability to face adversity.

3. Fear of the future – generates anxiety and inhibits initiative.

4. Failure to implement coping skills and strategies – prevents the effective use of available internal resources.

5. Lack of clarity regarding personal goals and desires – leads to disorganized actions and lack of direction.

6. Low self-confidence – limits the mobilization of personal resources and persistence in the face of difficulties.

Motivation can be developed (R. Ryan and L. Edward, 2000; J. Keller, 1987) through several psychological methods, which are essential for stimulating adaptive behavior and strengthening resilience: 1. awareness of the meaning and value of activities; 2. recognition of achievements; 3. development of self-efficacy and self-confidence; 4. strategic planning of daily activities and life.

Demonstration of strong willpower in controlling behavior. Willpower, as a psychological regulatory mechanism, optimizes behavior toward achieving a specific goal and has adaptive value. The distinctive psychological traits of willpower include a

du-i specific comportamentul de depășire a obstacolelor [32, p. 777].

Voința se redă prin puterea sau capacitatea unei persoane de a alege în mod liber și conștient calea sau acțiunile ce urmează să le săvârșească. Fiind o capacitate, se impune în realizarea propriilor dorințe și luarea deciziilor în fața presiunilor sau influențelor externe, considerând-o importantă în autonomia individuală. Voința se evidențiază prin concepte precum autocontrolul, perseverența, disciplina personală și rezistența la tentații. De asemenea, ea explorează modul în care factori precum emoțiile, atenția, motivația și autoeficacitatea pot influența capacitatea individului de a-și urma aspirațiile și de a obține rezultatele dorite.

M. Zlate (2009) afirmă că „voința este un mod de a gândi", „puterea de a afirma și de a nega", „voința și inteligența sunt unul și același lucru". Voința nu trebuie sa fie interpretată ca o „instanță independentă care se integrează în mozaicul personalității", ci ca o „funcție care rezultă din integritatea și unitatea personalității, implicând într-o fază specifică participarea tuturor funcțiilor psihice și dobândind, prin aceasta, o operativitate specifică de autodeterminare deosebit de importantă în autorealizarea personalității" [45, p. 215-218].

I. Gabriel (2013) definește voința drept un proces psihic complex, de reglaj superior, realizat prin mijloace verbale și constând în acțiuni de mobilizare și concentrare a energiei psihonervoase în vederea învingerii anumitor greutăți sau obstacole în activitate și atingerii scopurilor conștient stabilite. Voința mai este numită „reglajul reglajelor", scrie autorul. Ea reglementează rațiunea, activitatea cognitivă și practică a omului, precum și sentimentele. La om mecanismele interne de autoreglare se structurează și se integrează la două niveluri funcționale calitativ diferite: nivelul involuntar și nivelul voluntar [17, p. 108].

Actul volitiv în manifestarea rezilienței joacă un rol esențial, deoarece implică o alegere conștientă de a depune efort de adaptare. Voința puternică alege păstrarea calmului, menținerea demnității și protejarea integrității emoționale și profesionale.

consciously proposed goal, a specific effort characterized as voluntary, and behavior aimed at overcoming obstacles [32, p. 777].

Willpower is manifested through a person's strength or ability to freely and consciously choose or decide the path or actions to follow. As a capacity, it is essential in realizing one's desires and making decisions under external pressures or influences, highlighting its importance for individual autonomy. Willpower is expressed through concepts such as self-control, perseverance, personal discipline, and resistance to temptation. Additionally, it examines how factors such as emotions, attention, motivation, and self-efficacy can influence an individual's ability to pursue their aspirations and achieve desired outcomes.

M. Zlate (2009) states that "will is a way of thinking," "the power to affirm and to deny," and "will and intelligence are one and the same." Will should not be interpreted as an "independent entity that integrates into the mosaic of personality," but rather as a "function that results from the integrity and unity of personality, involving, at a specific phase, the participation of all psychic functions and thereby acquiring a specific operational capacity for self-determination, which is particularly important in the self-realization of personality" [45, p. 215-218].

The author I. Gabriel (2013) defines will as a complex higher-level psychic process, carried out through verbal means and consisting of actions of mobilizing and concentrating psychoneural energy to overcome certain difficulties or obstacles in activity and to achieve consciously established goals. Will is also referred to as the "regulation of regulations," according to the author. It governs reasoning, human cognitive and practical activity, as well as feelings. In humans, internal self-regulation mechanisms are structured and integrated at two functionally and qualitatively distinct levels: the involuntary level and the voluntary level [17, p. 108].

In the context of describing the volitional act, will plays an essential role in the manifestation of resilience, as it involves a

Prin urmare, voința forțează respingerea stresului, deoarece ține în posesia sa controlul asupra propriilor reacții și asupra situației în ansamblu.

Autorii K. Mcgonigal (2015), R. Baumeister și J. Tierney (2020) atrag atenția că în scop de acțiune prin actul volitiv e necesar de a dezvolta această funcție psihică, care poate fi un proces îndelungat și dificil, dar implementarea metodelor și instrumentelor psihologice eficiente avantajează dezvoltarea ei la cotele dorite. Fiind practicate metode psihologice cu influență de dezvoltare asupra voinței de către ocrotitorii de lege, în formări profesionale, în programe specializate, dar și de sine stătător, dau rezultate uimitoare:

1. Stabilirea unor obiective clare și realizabile oferă o direcție conturată și un scop concret pentru a dirija eforturile.

2. Disciplinarea comportamentul – alinierea planurilor și obiectivelor, devenind consecvente în acțiuni.

3. Antrenarea fizică și mentală – un corp sănătos are un impact pozitiv asupra voinței și determinării spre atingerea obiectivelor.

4. Depășirea limitelor proprii e importantă depășirea zonei de confort și experimentarea unor lucruri noi prin provocări.

5. Gândirea pozitivă – atitudinea pozitivă și proactivă influențează voința și oferă forța de a trece peste obstacolele întâmpinate.

6. Motivarea intrinsecă – valorile și pasiunile se folosesc ca surse de acțiune.

7. Dezvoltarea încrederii în sine – trăsătură importantă a succesului și împlinirii personale, deoarece prin ea se contribuie la focusarea pe scop.

8. Autoperfectionare – implicarea în activități care testează și dezvoltă voința, cum ar fi practicarea unui tip de sport.

Din cele menționate se deduce că manifestarea unei voințe puternice în comportamentul rezilient este primordială, deoarece ea dirijează fenomenele psihologice și acțiunile.

Manifestarea comportamentului proactiv.

T. Bateman (1999) și M. Crant (2000) relatează că proactivitatea privilegiază caconscious choice to exert effort in adaptation. A strong will chooses to maintain calm, uphold dignity, and protect emotional and professional integrity. Consequently, willpower enforces the rejection of stress, as it retains control over one's own reactions and over the situation as a whole.

Authors K. McGonigal (2015), R. Baumeister, and J. Tierney (2020) emphasize that, for effective action through volitional acts, it is necessary to develop this psychic function, which can be a prolonged and challenging process. However, the implementation of effective psychological methods and tools facilitates its development to the desired level.

When psychological methods with a developmental influence on willpower are practiced by law enforcement officers—both in professional training, specialized programs, and independently—they yield remarkable results:

1. Setting clear and achievable goals – provides a clear direction and concrete purpose to guide efforts.

2. Behavioral discipline – aligning plans and objectives, making actions consistent.

3. Physical and mental training – a healthy body positively impacts willpower and determination to achieve goals.

4. Overcoming personal limits – stepping out of the comfort zone and attempting new challenges is important.

5. Positive thinking – a proactive and positive attitude influences willpower and provides strength to overcome obstacles.

6. Intrinsic motivation – values and passions are used as sources of drive.

7. Developing self-confidence – a key trait for success and personal fulfillment, as it keeps one focused on goals.

8. Self-improvement – engaging in activities that test and develop willpower, such as practicing a type of sport.

From the above, it can be concluded that the manifestation of a strong will in resilient behavior is fundamental, as it directs psychological phenomena and actions.

Manifestation of proactive behavior.

T. Bateman (1999) and M. Crant (2000)

litatea de a fi activ, implicat și creativ la abordarea problemelor și realizarea obiectivelor. Totodată, este capacitatea de a lua inițiativa, de a acționa fără a fi nevoit să fii împins de alții sau de circumstanțe exterioare. Proactivitatea, fiind un comportament esențial pentru succesul în diverse domenii de activitate, permite individului să fie anticipativ, să identifice oportunități și să acționeze în mod dinamic pentru a-și atinge obiectivele. Proactivitatea poate fi cultivată prin aplicarea sistematică a strategiilor psihologice specifice, menite să stimuleze inițiativa, anticiparea și capacitatea de acțiune autonomă a persoanei:

1. anticiparea situațiilor și nevoilor viitoare pentru a lua decizii optime în loc de a reacționa pripit la problemele existente;
2. identificarea oportunităților de creștere și dezvoltare personală și profesională;
3. stabilirea unor obiective clare și asumarea responsabilității pentru atingerea lor;
4. întreprinderea de acțiuni predictive în scopul rezolvării unor probleme potențiale sau prevenirea lor;
5. comunicarea deschisă și eficientă pentru a îmbunătăți relațiile interpersonale și a anticipa posibile conflicte;
6. căutarea de soluții creative și inovatoare pentru a depăși obstacolele și a atinge succesul.
7. asumarea responsabilității în acțiuni și recunoașterea greșelilor pentru a învăța din ele;
8. autodisciplină și organizare.

Există mai multe motive de a fi proactiv atât în viața personală, cât și profesională. Proactivitatea menține reușitele personale în atingerea obiectivelor și scopurilor pentru a obține succesul pe termen lung. Dezvoltarea personală și profesională, fiind determinată de comportamentul proactiv, favorizează manifestarea comportamentului rezilient.

CONCLUZII:

1. Reziliența reprezintă o competență esențială pentru ocrotitorii legii, deoarece include abilități, cunoștințe și experiență, având un rol crucial în activitatea expu-

report that proactivity emphasizes the quality of being active, engaged, and creative in addressing problems and achieving goals. It is also the capacity to take initiative and act without being pushed by others or external circumstances. Proactivity, being an essential behavior for success in various fields of activity, allows an individual to anticipate, identify opportunities, and act dynamically to achieve objectives.

Proactivity can be cultivated through the systematic application of specific psychological strategies designed to stimulate initiative, anticipation, and autonomous action:

1. Anticipating future situations and needs to make optimal decisions rather than merely reacting to existing problems.
2. Identifying opportunities for personal and professional growth and development.
3. Setting clear objectives and taking responsibility for achieving them.
4. Undertaking predictive actions to resolve potential problems or prevent them.
5. Communicating openly and effectively with others to improve interpersonal relationships and anticipate possible conflicts.
6. Seeking creative and innovative solutions to overcome obstacles and achieve success.
7. Taking responsibility for actions and acknowledging mistakes to learn from them.
8. Practicing self-discipline and organization.

There are multiple reasons to be proactive both in personal and professional life. Proactivity sustains personal achievements in reaching goals and objectives to attain long-term success. Personal and professional development, driven by proactive behavior, supports the manifestation of resilient behavior.

CONCLUSIONS:

1. Resilience represents an essential competence for law enforcement officers, as it encompasses skills, knowledge, and

să adversităților. Reziliența protejează sănătatea mintală și contribuie la eficiența activității.

2. Autoanaliza, identificarea trăsăturilor/ punctelor forte și slabe, dar și conștientizarea impactului lor asupra proceselor psihologice și a comportamentului reprezintă o abilitate fundamentală a rezilienței.

3. Gestionarea emoțiilor și a stresului în activitatea profesională reprezintă abilități esențiale ale rezilienței, întrucât capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile negative permite individului să facă față adversităților fără a fi copleșit psihologic.

4. Manifestarea gândirii raționale și critice facilitează analiza obiectivă a situațiilor, persoanelor și evenimentelor, contribuind la dezvoltarea rezilienței în cadrul activității profesionale.

5. Reziliența și motivația se influențează reciproc: motivația determină individul să facă față provocărilor, iar reziliența consolidează perseverența și dorința de a acționa, asigurând adaptarea pozitivă.

6. Abilitatea de demonstrare a unei voințe puternice de control al conduitei atrage după sine o reziliență, deoarece individul depune efort să depășească stările sau dificultățile.

7. Abilitatea de manifestare a unui comportament proactiv permite individului să anticipeze dificultățile, să răspundă eficient situațiilor stresante și să mențină performanța în fața provocărilor.

8. Dezvoltarea rezilienței asigură echilibrul emoțional, luarea deciziilor corecte sub presiune, adaptarea la circumstanțe imprevizibile și menținerea performanței profesionale.

experience, playing a crucial role in activities exposed to adversity. Resilience protects mental health and contributes to professional effectiveness.

2. Self-analysis, identifying personal traits, strengths, and weaknesses, and being aware of their impact on psychological processes and behavior represent a fundamental ability of resilience.

3. Managing emotions and stress in professional activity constitutes essential skills of resilience, as the capacity to recognize, understand, and regulate negative emotions allows individuals to face adversities without being psychologically overwhelmed.

4. The manifestation of rational and critical thinking facilitates objective analysis of situations, people, and events, contributing to the development of resilience in professional activity.

5. Resilience and motivation influence each other: motivation drives the individual to face challenges, while resilience reinforces perseverance and the willingness to act, ensuring positive adaptation.

6. The ability to demonstrate a strong will to control one's conduct fosters resilience, as the individual exerts effort to overcome difficult states or challenges.

7. The ability to exhibit proactive behavior allows the individual to anticipate difficulties, respond effectively to stressful situations, and maintain performance in the face of challenges.

8. Developing resilience ensures emotional balance, correct decision-making under pressure, adaptation to unforeseen circumstances, and the maintenance of professional performance.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

BIBLIOGRAPHICAL REFERENCES

1. Bateman Th. Proactive behavior: Meaning, impact, recommendations. University of Virginia, Business Horizons, 42(3), 1999, p. 63-70, DOI: 10.1016/ S0007-6813(99)80023-8
2. Barry H. Emotional resilience: How to safeguard your mental health. London, Greate Britain, Orion Spring, 2018, 288 p., ISBN 1409174573
3. Baumeister R. & Tierney J. Puterea vo-

inței. Descoperă cea mai mare forța interioara trad., Pitești, 2020, 247 p., ISBN 978-973-47-3147-3
4. Bivol A. Pregătirea psihologică a angajaților MAI – premisă în combaterea criminalității. Materialele conferinței științifico-practice internaționale „Criminalitatea în spațiul UE și al comunității statelor independente: evoluție tendințe, probleme de prevenire și combatere", 2012, p.12-16, ISBN 978-9975-4407-2-1
5. Bivol A. Psihologia actului de ultragiere în activitatea poliției. Lucrare științifico-metodică, Chișinău, 2024, 80 p., ISBN 978-9975-135-89-4
6. Bonanno George A. Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. American Psychologist, 2004. Vol. 59. No. 1, 20-28, DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
7. Blagoi A. Înțelegerea și transformarea comportamentului de a jigni, 2024, https://alinablagoi.ro/intelegerea-si-transformarea-comportamentului-de-a-jigni/
8. Bradley N. Codul emoțiilor: cum îți elimina emoțiile nerezolvate captive pentru a te bucura de o sănătate perfectă, de iubire și de fericire (trad.), Brașov, 2012, 375 p., ISBN 978-606-8080-80-2
9. Buckner J., Mezzacappa E., Beardslee W. Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. Development & Psychopathology, 15 (1), 2003, p.139-162, DOI: 10.1017.S0954579403000087
10. Crant M. Proactive behavior in organizations. Journal of Management, 26(3), 2000, p. 435-462, DOI: 10.1016/S0149-2063(00)00044-1
11. Davidson R., Begley Sharon. The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the ay you think, feel, and live — and how you can change them. United States of America Set in Century Old Style MT, 2012, p. 274, ISBN 9781101560570
12. Dobre Cristian. Psihologie militară: reziliența – garanția succesului. București, Editura Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, 2021, p. 462, ISBN 978-606-524-278-4
13. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience. European Psychologist,18(1), 2013, p.12-23, https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124
14. 1Jagannarayan N. An empirical study of emotional resilience and positive self management among mumbaikars during financial distress. International Journal of Advance and Innovative Research, Vol. 7, Issue 3 (III), 2020, p. 59, ISSN 2394 – 7780
15. Hare W. Bertrand Russell of critical thinking. Journal of Thought, Vol. 36, No.1, 2001, p. 7-16.
16. Iosif Alina. Reziliența. Aspecte specifice rezilienței în domeniul militar. În lucrarea Psihologie militară: reziliența – garanția succesului. București, Editura Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, 2021, p.289.
17. Gabriel I. Psihologie generală, suport de curs. 2013, https://dokumen.tips/documents/suport-curs-modul-7-psihologie-generala-an-1-amg.html?page=200, 108 p.
18. Goleman D. Inteligența emoțională. București, 2020, 424 p., ISBN 973-8120-67-5
19. Garmezy N. The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E. J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), The child in his family: Children at psychiatric risk: III, New York: Wiley, 1974, p.547.
20. Kahneman D. Thinking, fast and slow. New York, 2011, p. 61, ISBN 978-0141033570
21. Liță Șt. Cum să gândim rațional? În: Managementul stresului profesional. Ghid pentru personalul din domeniul ordinii și siguranței publice. București, 2006, 387 p., ISBN (10) 973-745-012-4
22. Keller J. M. Development and use of the ARCS model of motivational design. Journal of Instructional Development, 1987, 10(3), p.2-10.
23. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: A prospective study. Jo-

urnal of Personality and Social Psychology, 1982, 42, p.168-177.
24. Luthar S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In: Cicchetti D, Cohen DJ, editors. Developmental psychopathology: Risk, disorder and adaptation. New York, Wiley, 2006, p. 740-795.
25. Luthar S., Chicchetti D. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child development, 2000, 71(3), p.543-562.
26. Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. American-Psychologist. 2001, 56(3), p. 227-238.
27. Mcgonigal K. Puterea voinței. Cum funcționează autocontrolul și ce putem face pentru a-l îmbunătăți. București, 2015, 336 p., ISBN 9786063301636
28. Morgan P. B., Fletcher D. și M. Sarkar. Defining and characterizing team resilience in elite sport. 2013 Psychology of Sport and Exercise 14(4), p. 549-559, DOI:10.1016/j.psychsport.2013.01.004
29. Moga E. http://ecaterinamoga.com/wp-content/uploads/2021/04/Ghid-Gestionare-a-Emotiilor-v.1, 2021.pdf
30. Nica Ionela. Reziliența psihologică, stresul și garanția succesului. În lucrarea Psihologie militară: reziliența – garanția succesului. București, Editura Centrul Tehnic-Editorial al Armatei, 2021, p.222.
31. Paul R., Elder L. Critical thinking. Concepts and tools. Kindle edition, 2021, p.22, ISBN 978-1538138748
32. Popescu-Neveanu P. Dicționar de psihologie. București, 1978, p.777.
33. Ryan Richard, Deci Edward. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. Social development and well-being. American Psychologist, 2000, p.68-78.
34. Richardson Glenn. The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 2002, 58(3), p. 307-21, DOI:10.1002/jclp.10020
35. Rossouw Jurie G. Executive resilience. Neuroscience for the business of disruption. Paperback Illustrated, 2017, p.304, ISBN-13978-0994241238
36. Reich J. W., Zautra A. J., Hall J. S. Handbook of adult resilience. New York, NY. The Guildord Press, 2010.
37. Rogers C. R. A Way of Being. Boston, Houghton Mifflin, 1980.
38. Rutter M. Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M.W. Kent and J.E. Rolf (Eds.). Primary Prevention in Psychopathology: Social Competence in children, Hanover NH, 1979, Vol. 8, p. 49-74.
39. Seligman M. Building resilience. 2011, 89(4):100-6, p. 138.
40. Susan D. Agilitatea emoțională. Cum să ne gestionăm emoțiile pentru a avea succes în viața personală și profesională. Chișinău, 2018, 272 p., ISBN 9786063328107
41. Smith B. W., Tooley E. M., Chistopher P., Kay V. S. Resilience as the abilityto bounce back: A neglected personal resource?. Journal of Positive Psychology, 5, 3, 2010, p. 166-176.
42. Turc M., Cenea M., Buga N., Pricopi O. Protocoale de lucru pentru reducerea stresului și a emoțiilor negative legate de locul de muncă, București, 2019, 123 p., ISBN 978-606-48-0357-3
43. Wagnild G. M. & Young H. M. Development and psychometric evaluation of the resilience scale. Journal of Nursing Measurement, 1993, 1, p.165-178.
44. Werner E. Resilience in development. Current directions in psychological science. 1995, 4(3), p. 81-85.
45. Zlate M. Fundamentele psihologiei. Iași, 2009, 313 p., ISBN 9789734615209