

REZILIENȚA ÎN RÂNDUL VIITORILOR LIDERI MILITARI – STUDIU COMPARATIV ÎN RÂNDUL STUDENȚILOR ACADEMIEI FORȚELOR TERESTRE „NICOLAE BĂLCESCU” DIN SIBIU –

Conf. univ. dr. Raluca RUSU

Academia Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu” din Sibiu

DOI: 10.55535/GMR.2025.3.34

In the context of the increasingly complex challenges of the military operational environment, developing resilience among future military leaders has become a strategic priority. Resilience enables leaders to cope with acute stress, uncertainty, and decision-making pressure. This paper highlights the essential role of resilience in maintaining performance, preventing burnout, and promoting ethical conduct in high-stakes situations. Considering this, we identified the level of resilience among military students at the “Nicolae Bălcescu” Land Forces Academy in Sibiu, from both the first and third years of study. The comparative analysis of the two groups allowed us to observe whether resilience increases during the course of military training. The study used the College Students’ Resilience Scale, composed of four dimensions: self-efficacy and adaptability, perception and use of social support, positive cognition, and the ability to adapt to negative emotions. The results indicate a higher general average recorded in the third year ($M = 3.18$), compared to the first year ($M = 2.86$). Overall, the results confirm not only an increase in self-efficacy, social support, and positive cognition, but also a significant strengthening of emotional resilience over time.

Keywords: resilience; self-efficacy and adaptability; perception and use of social support; positive cognition; ability to adapt;

INTRODUCERE

În contextul contemporan al mediului militar, caracterizat prin incertitudine, expunere la riscuri multiple și presiune psihologică constantă, dezvoltarea rezilienței a devenit o condiție esențială pentru menținerea performanței și a sănătății mintale în rândul personalului. Pentru liderii militari, această capacitate este cu atât mai importantă, întrucât ei acționează nu doar ca decidenți în condiții critice, ci și ca surse de sprijin moral și stabilitate pentru subordonați. Reziliența în leadershipul militar a fost asociată cu o rezistență crescută la stres operațional, o coeziune mai mare a echipei și o reducere a riscului de epuizare psihologică. Totodată, formarea rezilienței nu este un proces pasiv, ci unul care poate fi cultivat activ prin programe de instruire psihologică, sprijin organizațional și leadership pozitiv, dar mai ales în procesul educațional formal. În acest sens, reziliența nu este doar o calitate personală, ci un obiectiv strategic pentru forțele armate moderne care își propun să dezvolte lideri capabili să gestioneze presiunea și să acționeze etic în situații complexe.

CE ESTE REZILIENȚA?

În comunitatea psihologică, reziliența este o calitate care permite unui individ să își revină din adversitate mai puternic decât înainte. Factorii care fac un individ să fie rezilient din punct de vedere psihologic sunt, adesea, cei emoționali și cei legați de atitudine, în acest caz, *„metrica principală a rezilienței este bunăstarea emoțională a individului”* (Zolli, Healy, 2012, p. 7).

Reziliența este capacitatea psihologică a unei persoane de a face față eficient adversităților, stresului intens, traumei sau schimbărilor semnificative, menținând sau revenind la un nivel funcțional optim. În literatura de specialitate, este frecvent descrisă ca un *proces dinamic de adaptare pozitivă* în fața factorilor de risc sau a presiunii externe (Demerouti et al., 2001). În context militar, reziliența implică nu doar supraviețuirea psihologică în condiții de stres operațional, ci și capacitatea de a lua decizii eficiente, de a-și păstra integritatea morală și de a conduce în mod responsabil, chiar și în situații extreme (Meredith et al., 2011).

Fletcher și Sarkar (2013), în lucrarea lor *„Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory”*, revizuiesc și critică varietatea definițiilor, conceptelor și teoriilor despre reziliență, subliniind necesitatea unei

clarificări conceptuale riguroase. Ca urmare, ei identifică două concepte centrale care stau la baza majorității definițiilor de reziliență, și anume: *adversitate* și *adaptare pozitivă*. Reziliența presupune atât expunerea la provocări, cât și capacitatea de a răspunde într-un mod constructiv adecvat contextului respectiv.

Pornind de la acestea, se conturează ideea că reziliența nu reprezintă o caracteristică fixă, ci un proces dinamic, modelat de interacțiunea dintre individ și mediul înconjurător. Adversitatea acționează ca un factor declanșator, care permite activarea și dezvoltarea unor mecanisme de adaptare, iar capacitatea de a face față eficient acestor situații reflectă nivelul de reziliență. Acest proces este influențat atât de factori interni, precum stima de sine, autoreglarea emoțională sau abilitățile de rezolvare a problemelor, cât și de factori externi, precum sprijinul social, climatul familial sau resursele comunitare. În acest sens, reziliența trebuie înțeleasă ca o interacțiune complexă între vulnerabilitate și protecție, iar evaluarea sa implică luarea în considerare a contextului în care are loc răspunsul adaptativ, nu doar a expunerii la risc.

Adversitatea este definită ca fiind legată de evenimente negative de viață sau circumstanțe care sunt asociate cu o problemă de adaptare (Fletcher, Sarkar, 2013). Sau alți cercetători au definit adversitatea ca orice suferință asociată cu o dificultate sau având o viziune mai largă, preferând să includă atât evenimentele majore negative din viață sau adversitățile, cât și obstacolele generale pe care le întâmpinăm în viața de zi cu zi (Davis et al., 2009). Definițiile existente ale termenului asociază circumstanțele negative cu consecințe negative sau cu terminologii legate de risc, concentrându-se pe predictorii stabiliți, semnificativi din punct de vedere statistic, cu comportamente ale inadaptării. De asemenea, împreună cu acestea, evenimentele de viață aparent pozitive, care nu sunt asociate cu rezultate relevante și care au o probabilitate mai mare de nedorit în cazul acestui studiu, pot fi o parte relevantă în definirea rezilienței.

Mai mult, în rolul lor ca editori invitați ai unei ediții speciale a „*Jurnalului de personalitate despre Reziliența în viața comună*”, David Luecken și Lemery-Chalfant, în 2009, au observat că majoritatea adversităților, pentru cei mai mulți dintre noi, nu sunt considerate dezastre majore, ci mai degrabă perturbări modeste care sunt încorporate în viața cotidiană. Împreună cu ceilalți savanți care își prezintă lucrările, susțin un argument colectiv puternic pentru examinarea proceselor care stau la baza adaptării pozitive în confruntarea cu factorii de stres zilnic continuu și extrem de solicitanți, dar totuși considerate evenimente comune. Mecanismele de reziliență pot diferi în raport cu contextul de severitate, variind, astfel, reziliența împotriva obișnuinței de zi cu zi, necazuri sau stresul de la locul de muncă (adversitate ușoară)

până chiar la reziliența împotriva stresului extins ocazional, cum ar fi decesul (adică adversitate puternică).

Continuând, conceptualizarea unui rezultat pozitiv sau a unei adaptări care echivalează cu un individ care își păstrează sănătatea mintală și nu cedează la simptomele unei boli mintale după ce a trecut printr-o perioadă de criză sau risc reprezintă redobândirea sau depășirea nivelului anterior de funcționare înainte de expunerea la factorii stresori. Pentru a fi demonstrate aceste lucruri, Luthar, Cicchetti și Becker (2000) au afirmat că indicatorii utilizați pentru reprezentarea conceptului trebuie să fie corespondenți adversității examinate în termenii domeniului evaluat și în baremul rigurozității criteriilor utilizate.

Un alt aspect important, dar adesea trecut cu vederea, atunci când se examinează adaptarea pozitivă, este contextul socio-cultural în care funcționează un individ. Această perspectivă este susținută și de către Mahoney și Bergman (2002), care au afirmat că aceste condiții socio-culturale specifice în care funcționează un individ trebuie luate în considerare atunci când se examinează fenomenul.

Pe baza revizuirii critice realizate de Fletcher și Sarkar (2013), se poate formula o definiție integrativă astfel: reziliența psihologică este capacitatea dinamică de adaptare pozitivă în fața adversităților, care rezultă din interacțiunea factorilor individuali și contextuali, și presupune dezvoltarea proactivă a resurselor psihologice care protejează împotriva stresului și permit creșterea personală chiar și în condiții de presiune.

IMPORTANȚA REZILIENȚEI ÎN MEDIUL MILITAR

Dezvoltarea rezilienței psihologice reprezintă o componentă esențială în formarea viitorilor lideri militari. Funcțiile de conducere în mediul militar implică în mod inevitabil expunerea la decizii cu miză ridicată, incertitudine operațională și stres psihologic acut. În acest context, reziliența constituie o competență fundamentală, care permite liderilor să-și mențină echilibrul emoțional, claritatea cognitivă și integritatea etică în condiții de presiune (Bartone, 2006). Liderii rezilienți sunt mai bine pregătiți să ofere un exemplu personal, demonstrând stăpânire de sine și adaptabilitate în situații adverse. Capacitatea lor de a rămâne funcționali și de a oferi sprijin contribuie direct la coeziunea unității și la siguranța psihologică a subordonaților. Așa cum subliniază Meredith și colab. (2011), reziliența la nivelul conducerii are un efect de propagare pozitiv asupra moralului colectiv și a performanței operaționale, devenind, astfel, nu doar un avantaj individual, ci și o necesitate strategică.

În plus, reziliența reduce probabilitatea apariției epuizării profesionale (burnout) și a suprasolicitării cognitive – factori care pot afecta capacitatea de judecată și pot crește riscul de eșec misiunii. Programele preventive, precum antrenamentul de inoculare la stres (*stress inoculation training*) descris de Hourani și colab. (2011), s-au dovedit eficiente în consolidarea mecanismelor de coping înainte de dislocare, contribuind, astfel, la pregătirea mentală și durabilitatea psihologică a liderilor.

De asemenea, dincolo de performanță și rezistență, reziliența joacă un rol esențial și în menținerea deciziilor etice în medii moral ambigue. Potrivit lui Papazoglou și colab. (2020), tensiunile morale nerezolvate pot contribui la apariția tulburărilor de stres post-traumatic și a așa-numitelor „răni morale”, mai ales în roluri care implică decizii cu impact vital. Liderii rezilienți sunt mai predispuși să acționeze în concordanță cu valorile militare și să respecte normele profesionale chiar și în cele mai dificile circumstanțe.

În concluzie, reziliența nu este o trăsătură fixă de personalitate, ci o capacitate dinamică ce trebuie cultivată prin instruire, mentorat și sprijin instituțional. Dotarea viitorilor lideri militari cu această abilitate este esențială nu doar pentru sănătatea lor psihologică, ci și pentru eficiența și integritatea întregului aparat militar.

STUDIU COMPARATIV PRIVIND REZILIENȚA STUDENȚILOR MILITARI

În lucrarea de față am urmărit să analizăm comparativ nivelul de reziliență în rândul studenților de anul I și III, din Academia Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu” din Sibiu. Comparația ne va ajuta să vedem dacă procesul de învățământ academic și militar a determinat și creșterea rezilienței în rândul acestora. Pentru acest demers, am utilizat scala *College Students’ Resilience Scale* (Wu, Yin, 2022), compusă din patru dimensiuni, și anume: autoeficiență și adaptabilitate, percepția și utilizarea sprijinului social, cogniție pozitivă, capacitatea de adaptare la emoțiile negative, fiecare dimensiune fiind compusă dintr-un număr variabil de itemi, de la 4 până la 9. Utilizând Google Forms, chestionarul a fost distribuit online, iar datele au fost analizate ulterior, cu ajutorul software-ului SPSS.

Obiectivele și ipotezele cercetării

Obiectivul general al acestui studiu constă în realizarea unei analize comparative a nivelului de reziliență, evaluat pe patru dimensiuni esențiale: autoeficiență și adaptabilitate, percepția și utilizarea sprijinului social, cogniție pozitivă și capacitatea de gestionare a emoțiilor negative. Compararea se realizează între studenții din anul I și cei din anul III ai Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu” din Sibiu.

În concordanță cu această direcție de cercetare, ipoteza de lucru formulată este că studenții militari aflați în anul III de studiu prezintă un nivel mai ridicat al rezilienței pe toate cele patru dimensiuni, comparativ cu colegii lor din anul I.

Universul populației și eșantionarea

Universul populației cercetate este alcătuit din 658 de studenți ai Academiei Forțelor Terestre „Nicolae Bălcescu” din Sibiu, înscriși în anul I și anul III de studiu. Pentru determinarea dimensiunii eșantionului, a fost utilizată formula de eșantionare propusă de Taro Yamane (1967), cu o marjă de eroare acceptată de 5%. Această abordare permite selectarea unui eșantion reprezentativ statistic pentru populația țintă, asigurând un nivel adecvat de precizie în estimarea rezultatelor.

Tabelul 1: Numărul studenților în funcție de an

Anul de studiu	Numărul studenților	Numărul studenților din eșantion
Anul 1	365	277
Anul 3	293	231
Total	658	508

Ulterior, s-a stabilit ponderea studenților în funcție de an, facultate (pe cele trei facultăți din academie) și specialitate militară, folosind o eșantionare stratificată. Pentru lucrarea noastră, prezentăm datele aferente programului de licență *Leadership militar*, din cadrul Facultății de Științe militare, pe cei doi ani de studiu (vezi *Tabelul 2* și *Tabelul 3*). Ca urmare, avem un eșantion de 81 de studenți de anul I și 69 de studenți din anul III de la *Leadership militar*.

Tabelul 2: Ponderea studenților de la Facultatea de Leadership Militar, anul I, pe specializări

Specializare	Pondere	Număr de studenți
Infanterie	75,75%	60
Cercetare	24,25%	21
Total	100%	81

Tabelul 3: Ponderea studenților de la Facultatea de Leadership Militar, anul III, pe specializări

Specializare	Pondere	Număr de studenți
Infanterie	60,90%	42
Cercetare	31,88%	19
Vânători de munte	7,22%	8
Total	100%	69

Analiza datelor

Analiza răspunsurilor evidențiază un nivel general favorabil al rezilienței psihologice în rândul studenților, cu valori medii ridicate pe dimensiunile autoeficienței și adaptabilității ($M = 3.68$), percepției sprijinului social ($M = 3.49$) și cogniției pozitive ($M = 3.48$). Aceste date indică faptul că majoritatea studenților manifestă resurse adaptative importante în ceea ce privește încrederea în propriile capacități, utilizarea rețelei sociale de sprijin și adoptarea unor strategii cognitive pozitive în fața provocărilor. Totuși, dimensiunea cu media cea mai scăzută ($M = 2.27$) este cea a adaptării la emoțiile negative, sugerând existența unor vulnerabilități emoționale în gestionarea stărilor afective negative, cum ar fi deprimarea sau dificultățile de reglare a furiei. Acest profil sugerează că, pe lângă resursele existente, este necesară o atenție specială acordată dezvoltării competențelor de reglare emoțională și de coping afectiv, pentru a consolida pe deplin reziliența psihologică a studenților în contextul solicitărilor mediului militar.

Studenții anului I și anului III au obținut următoarele medii pe cele 4 dimensiuni ale rezilienței (autoeficiență și adaptabilitate, percepția și utilizarea sprijinului social, cogniție pozitivă, capacitatea de adaptare la emoțiile negative) după cum se poate observa în *figura 1*.

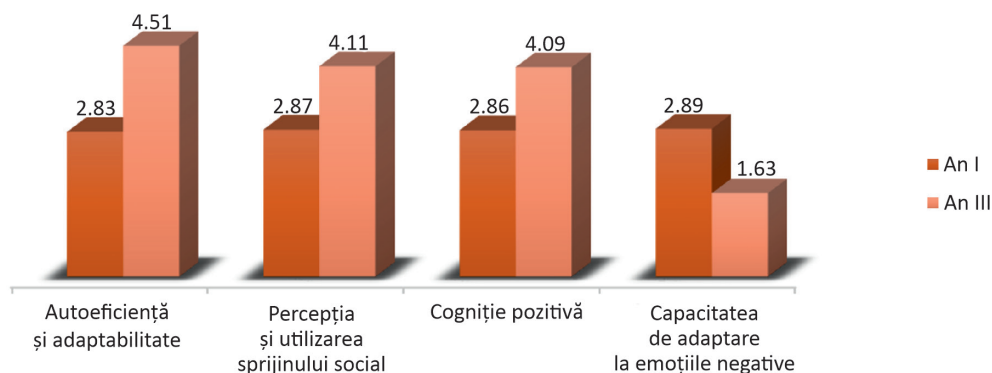


Figura 1: Grafic privind media pe fiecare dimensiune a rezilienței (autoeficiență și adaptabilitate, percepția și utilizarea sprijinului social, cogniție pozitivă, capacitatea de adaptare la emoțiile negative) a studenților de anul I și anul III (concepția autoarei)

Rezultatele comparative evidențiază o diferențiere semnificativă între studenții din anul I și anul III pe toate cele patru dimensiuni ale rezilienței. Studenții din anul III manifestă niveluri mai ridicate ale autoeficienței și adaptabilității ($M = 4.51$ față de $M = 2.83$), percepției și utilizării sprijinului social ($M = 4.11$ față de $M = 2.87$), precum și ale cogniției pozitive ($M = 4.09$ față de $M = 2.86$). Aceste date sugerează o dezvoltare progresivă a resurselor adaptative odată cu parcurgerea anilor de

formare militară, ceea ce confirmă efectul formativ al mediului instituțional și al experiențelor practice asupra consolidării rezilienței psihologice. În mod interesant, la dimensiunea capacității de adaptare la emoțiile negative se observă o tendință inversă de interpretare: media mai scăzută înregistrată la anul III ($M = 1.63$) față de anul I ($M = 2.89$) indică, de fapt, o îmbunătățire a reglării emoționale pe măsură ce studenții avansează în parcursul de formare militară. Această evoluție pozitivă sugerează o dezvoltare graduală a competențelor de gestionare a emoțiilor negative și a mecanismelor de coping afectiv, probabil sub influența adaptării progresive la rigorile mediului militar, a maturizării personale și a experiențelor practice acumulate. În ansamblu, rezultatele confirmă nu doar creșterea autoeficienței, sprijinului social și cogniției pozitive, ci și o consolidare semnificativă a rezilienței emoționale în timp.

Compararea scorurilor globale de reziliență între studenții din anul I și anul III indică o evoluție favorabilă pe parcursul formării militare. Media generală mai ridicată înregistrată la anul III ($M = 3.18$), comparativ cu anul I ($M = 2.86$), reflectă consolidarea treptată a capacităților de adaptare psihologică, de autoreglare emoțională, de utilizare a sprijinului social și de reîncadrare cognitivă pozitivă în fața dificultăților. Acest progres sugerează eficiența procesului de instruire militară în dezvoltarea rezilienței studenților, prin expunerea graduală la provocări specifice mediului militar, acumularea de experiență practică și formarea unor competențe complexe necesare adaptării la situații solicitante.

Într-un context specific, cum este cel militar, dezvoltarea capacității de a gestiona eficient stresul, presiunea și incertitudinea reprezintă o componentă esențială a pregătirii viitorilor ofițeri. Înțelegerea mecanismelor psihologice și sociale care susțin reziliența permite adoptarea unor măsuri educaționale și organizaționale care contribuie la creșterea rezistenței psihice și comportamentale a studenților în fața provocărilor specifice carierei militare. Cunoașterea motivelor din spatele acțiunilor întreprinse de studenți, indiferent că sunt în anul I sau anul III, poate reprezenta un factor important pentru organizația militară, deoarece aceștia pot identifica punctele slabe și punctele forte în procesul de pregătire al viitorilor lideri și pot acționa în dezvoltarea de noi programe ce vor avea ca scop atingerea unui nivel crescut al rezilienței.

Formarea rezilienței în rândul studenților militari prin intermediul procesului educațional formal este esențială pentru pregătirea unei generații de lideri capabili să facă față provocărilor operaționale și psihologice specifice mediului militar. Într-un context profesional în care expunerea la stres, incertitudine și luarea deciziilor sub presiune sunt constante, dezvoltarea timpurie a capacităților de adaptare,

autoreglare emoțională și gândire flexibilă devine o componentă-cheie a instruirii militare. Educația formală nu are doar rolul de a transmite cunoștințe tehnice și tactice, ci și de a construi resursele psihologice necesare pentru rezistență mentală, leadership etic și performanță sustenabilă în condiții de adversitate. Prin integrarea conștientă a formării rezilienței în curriculumul militar, instituțiile de învățământ militar pot contribui semnificativ la consolidarea pregătirii operaționale și la protejarea sănătății mintale a viitorilor ofițeri.

CONCLUZIE

Mediul militar constituie un cadru distinct pentru dezvoltarea rezilienței. Expunerea la situații stresante controlate, responsabilitățile colective și presiunea performanței favorizează formarea unor mecanisme de coping funcționale și a unui nivel ridicat de toleranță la frustrare. În același timp, structura ierarhică și sprijinul social caracteristic comunităților militare contribuie la crearea unui sentiment de apartenență și solidaritate - factori recunoscuți pentru rolul lor protector în menținerea sănătății mintale. Astfel, mediul militar poate fi privit atât ca o sursă de stres, cât și ca un context potrivit pentru dezvoltare psihologică adaptativă, în funcție de resursele individuale și de disponibilitatea sprijinului instituțional.

Deși formarea rezilienței este recunoscută ca fiind esențială pentru studenții militari, rămâne o întrebare fundamentală în ce măsură programele actuale de învățământ satisfac acest obiectiv. Curriculumul militar formal oferă un cadru riguros de pregătire fizică, teoretică și tactică, însă componenta psihologică – în special dezvoltarea rezilienței - este adesea tratată periferic sau implicit. Formarea rezilienței nu se reduce la expunerea la dificultăți sau la standarde înalte, ci presupune intervenții educaționale deliberate, centrate pe dezvoltarea abilităților de coping, autoreglare emoțională, luare a deciziilor etice sub presiune și menținerea motivației în condiții adverse (Bartone, 2006).

Înțelegerea modului în care reziliența se formează și se manifestă în această etapă (tinerii cadeți) are implicații directe asupra succesului profesional, motivației pentru o carieră militară și stabilității emoționale a viitorilor lideri. Continuarea cercetării ar permite nu doar identificarea particularităților culturale și instituționale ale dezvoltării rezilienței, ci și proiectarea unor programe de instruire și consiliere psihologică adaptate nevoilor specifice ale acestui grup. Astfel de cercetări ar contribui la formularea unor strategii eficiente de intervenție menite să sprijine adaptarea și performanța în mediul militar.

În acest sens, programele de învățământ ar trebui evaluate și adaptate astfel încât să includă strategii pedagogice explicite pentru cultivarea rezilienței: traininguri de reziliență, simulări realiste cu feedback psihologic, mentorat, dezvoltarea

intelenței emoționale și integrarea unor module psihopedagogice aplicate. Fără o abordare conștientă și sistemică, formarea rezilienței riscă să rămână un rezultat întâmplător și nu o competență formată intenționat prin educație.

Prin urmare, probabil este necesară o regândire curriculară și metodologică, astfel încât reziliența să devină un obiectiv formativ explicit și susținut în procesul educațional militar - nu doar un efect secundar al rigorii academice și disciplinei instituționale.

BIBLIOGRAFIE:

1. Bartone, P.T. (2006). *Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness?*, în *Military Psychology*, 18 (Suppl), S131–S148, <https://doi.org/10.1207/s15327876mp1803s.10>, accesat la 12 august 2025.
2. Davis, M.C., Luecken, L.J., Lemery-Chalfant, K. (2009). *Resilience in common life: Introduction to the special issue*, în *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(7), 1961-1970.
3. Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F., Schaufeli, W.B. (2001). *The job demands-resources model of burnout*, în *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512, <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>, accesat la 12 august 2025.
4. Fletcher, D., Sarkar, M. (2013). *Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory*, *European Psychologist*, 18(1), 12-23, <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>, accesat la 22 august 2025.
5. Hourani, L., Kizakevich, P., Hubal, R., Spira, J., Strange, L., Holiday, D.B., Bryant, S.&McLean, A.N. (2011). *Predeployment stress inoculation training for primary prevention of combat-related stress disorders*, în *Journal of Cyber Therapy and Rehabilitation*, 4(1), pp. 101-119.
6. Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*, *Child Development*, 71(3), ppp. 543-562, <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>, accesat la 13 august 2025.
7. Mahoney, J.L., Bergman, L.R. (2002). *Conceptual and methodological considerations in a developmental approach to the study of positive adaptation*, în *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23(2), pp. 195-217, [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(02\)00105-0](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(02)00105-0), accesat la 22 august 2025.
8. Meredith, L.S., Sherbourne, C.D., Gaillot, S.J., Hansell, L., Ritschard, H.V., Parker, A.M.&Wrenn, G. (2011). *Promoting psychological resilience in the U.S. military*. RAND Health Quarterly, 1(2), 2, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4945176/>, accesat la 12 august 2025.
9. Papazoglou, K., Blumberg, D.M., Chiongbian, V., Tuttle, B., Kamkar, K., Chopko, B., Milliard, B., Aukhojee, P.&Koskelainen, M. (2020). *The role of moral injury in PTSD among law enforcement officers: A brief report*, în *Frontiers in Psychology*, 11, 310, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00310>, accesat la 22 august 2025.
10. Wu, Y. (2022). *Development of College Students' Resilience Scale*. În *BioMed Research International*, 1-7. 10.1155/2022/8418279.
11. Zolli, A., Healy, A.M. (2012). *Resilience: Why things bounce back*. New York, NY: Simon&Schuster.