

UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" DIN IAȘI
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI
ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI

ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE

TEZĂ DE DOCTORAT

STRES ȘI STARE PSIHOLOGICĂ DE BINE LA
PERSONALUL MILITAR

REZUMAT

Conducător științific:

Prof. univ. dr. MARIA- NICOLETA TURLIUC

Doctorand:

RACOVEANU (BALCAN) M. ANA- DIANA

IAȘI

2024

**UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" DIN IAȘI
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI
ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI**

ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHOLOGIE

**STRES ȘI STARE PSIHOLOGICĂ DE BINE LA
PERSONALUL MILITAR**

REZUMAT

Conducător științific:

Prof. univ. dr. Maria- Nicoleta TURLIUC

Doctorand:

Racoveanu (Balcan) M. Ana- Diana

Mulțumiri

Recunoștința mea coordonatorului meu științific, stimata doamnă profesor universitar dr. Maria-Nicoleta Turliuc, pentru tot sprijinul și îndrumarea. Sunt profund recunoscătoare pentru sprijinul continuu pe care mi l-a oferit pe tot parcursul educației mele doctorale. Doresc să-i mulțumesc acestui mentor pentru împărtășirea cunoștințelor, perseverență și generozitate.

Multe mulțumiri stimaților mei colegi pentru sprijinul, seriozitatea și implicarea în aceste studii.

Recunoștința mea față de soțul meu.

Pentru fiul meu

Cuprins

Capitolul 1. Fundamente teoretice	6
1.1. Stresul în rândul personalului militar	6
1.2. Stresul și starea psihologică de bine a personalului militar	7
1.3. Reziliența în rândul personalului militar	9
Capitolul 2. Obiectivele cercetării și metodologia generală	9
Studiul 1. Stresul și starea psihologică de bine la militarii jandarmi.....	10
2.1. Introducere.....	10
2.2. Materiale și metode.....	13
2.2.1. Participanții și procedură.....	13
2.2.2. Instrumente.....	13
2.2.3. Analiza statistică.....	13
2.3. Rezultatele	14
2.3.1. Statistici descriptive și analize corelaționale.....	14
2.3.2. Analiza de mediere paralelă a relației dintre OrgS și PWB.....	14
2.3.3. Analiza de mediere paralelă a relației dintre OPS și PWB	15
2.4. Discuții	16
2.4.1. Implicații teoretice.....	16
2.4.2. Implicații practice	17
Studiul 2. Stresul și rezistența personalului militar. Rolul de mediere al resurselor interne versus externe	18
3.1. Introducere.....	18
3.2. Metodă	20
3.2.1. Participanții și procedura	20

3.2.2. Instrumente.....	22
3.2.3. Analiza statistică.....	20
3.3. Rezultatele	20
3.3.1. Resurse interne în calitate de mediatori.....	20
3.3.2. Resurse externe în calitate de mediatori	21
3.3.3. Resurse interne și externe acționând simultan ca mediatori	23
3.4. Discuții	24
Studiul 3. Stres organizațional și reziliență. Rolul resurselor interne.....	26
4.1. Introducere.....	26
4.2. Metodă	27
4.2.1. Prezentare generală a cercetării și ipoteză	27
4.2.2. Instrumente.....	27
4.2.3. Procedură.....	27
4.2.4. Participanți	28
4.3. Rezultatele	28
4.3.1. Analiza preliminară	28
4.3.2. Analiza medierii	28
4.4. Discuții	29
Studiul 4. Stres organizațional și reziliență. Rolul resurselor externe.....	30
5.1. Introducere.....	30
5.2. Metodă	30
5.2.1. Procedură	31
5.2.2. Participanți	31
5.2.3. Instrumente	31
5.3. Rezultate	32

5.3.1. Analiza preliminară	32
5.3.2. Analiza medierii	32
5.4. Discuții	33
Studiul 5. Program de intervenție psihologică pentru dezvoltarea rezilienței personalului militar. Un studiu randomizat controlat	34
6.1. Fundamente teoretice	34
6.2. Metodă	35
6.2.1. Participanți	35
6.2.2. Intervenție	35
6.2.3. Procedură	36
6.2.4. Instrumente	37
6.2.5. Plan de analiză a datelor	37
6.3. Rezultatele	38
6.3.1. Analize preliminare	38
6.3.2. Efectele intervenției	39
6.4. Discuții	40
6.5. Puncte tari și limitări	42
Capitolul 3. Concluzii.....	42
Referințe.....	43

Capitolul 1. Fundamente teoretice

1.1. Stresul în rândul personalului militar

Militarii jandarmi reprezintă o categorie profesională cu risc, vulnerabilă la suferința psihologică. Forțele militare trebuie să gestioneze constant situații conflictuale complicate, incidente critice, cu un număr din ce în ce mai redus de personal. Problemele de sănătate mintală pe care militarii le pot experimenta ca urmare a nenumăratelor misiuni cu risc ridicat pe care le gestionează includ depresia, abuzul de substanțe, violența sau simptomele stresului post-traumatic (Hoge et al., 2002). Problemele de sănătate mintală care pot apărea în urma expunerii la stres pot avea consecințe negative majore, atât pe plan profesional, cât și personal. Astfel, asigurarea unei funcționalități mentale eficiente devine o condiție indispensabilă pentru activitatea militarilor jandarmi.

Factorii de stres cu care se poate confruntă un militar jandarm sunt atât de natură mintală, cât și de mediu. Factorul de stres psihic se referă la informațiile legate de un pericol, amenințare sau situație traumatică, cu efecte directe asupra funcționării fiziologice a organismului. Efectul principal al întâlnirii cu un astfel de stresor este activarea sistemelor perceptuale, cognitive și emoționale ale creierului. Uneori, dezechilibrele sau ineficiențele în funcționalitate pot genera efecte negative, precum supraîncărcarea cu informații, perceperea unei lipse a controlului sau pierderile dureroase.

Literatura de specialitate se referă la următorii factori de stres cu care se confruntă militarii: sprijinul din partea liderilor; suportul social și coeziunea; conflictul de roluri; angajamentul, supraangajamentul și dezechilibru efort-recompensă; dezechilibru între viața profesională și cea personală. Deși activitatea Jandarmeriei poate să nu genereze aceeași intensitate a stresului ca cea a luptelor militare din teatrele de operațiuni, efectele cumulate ale numeroaselor expuneri traumatice ale misiunilor, dar și ale factorilor de stres birocratici și administrativi, pot avea rezultate semnificative asupra militarilor jandarmi. Deși o stare bună de sănătate și o condiție fizică adecvată, un somn odihnitor și un sentiment pozitiv al scopului susțin rezistența la stres, literatura afirmă că fiecare persoană, indiferent cât este de puternică, are o capacitate finită de a rezista efectelor cumulative ale factorilor potențial traumatici (Flannery & Everly, 2000).

Pe baza literaturii de specialitate, similar studiilor care au investigat stresul resimțit de forțele de ordine și în lipsa unor informații anterioare care să surprindă factorii de stres cu care se confruntă militarii jandarmi pe timp de pace, acest studiu abordează două dimensiuni distincte: stresul organizațional și stresul operațional. Factorii de stres organizațional sunt

asociați cu activitățile desfășurate în cadrul instituției, inclusiv conflictele cu superiorii sau colegii, lipsa resurselor materiale sau umane, suprasolicitarea și sarcinile administrative excesive (Queirós și colab., 2020; Purba și colab., 2019). Studiile privind stresul organizațional se referă la aspectele birocratice, lipsa percepută de sprijin din partea comunității și a liderilor sau lipsa oportunităților de promovare (Burke & Mikkelsen, 2006). Stresul operațional poate fi asociat cu activitățile operative desfășurate de militarii jandarmi, cum ar fi confruntarea cu situații periculoase, riscul de rănire, expunerea la incidente critice, evenimente potențial traumatice, atitudinea necorespunzătoare a cetățenilor, teama de a folosi forța, interacțiunile agresive, criminalitatea sau expunerea continuă la cetățeni și problemele acestora.

În fața factorilor de stres, reziliența reprezintă capacitatea de adaptare pozitivă în timpul și după confruntarea cu o situație traumatică, capacitatea de a gestiona, recupera și crește după confruntarea cu situații dificile, potențial stresante (Richardson și colab., 2020). Ofițerii care au un sentiment ridicat de control asupra mediului și situațiilor cu care se confruntă sunt mai capabili să gestioneze stresul (McCafferty et al., 1992). Cu toate acestea, natura incidentelor critice frecvente înseamnă că ofițerii rareori au un astfel de control (Mitchell & Everly, 1996).

Nu au fost identificate cercetări anterioare cu privire la strategiile de adaptare folosite de militarii jandarmi la confruntarea cu factori de stres pe timp de pace. Cu toate acestea, cele care privesc populația de polițiști la care ne putem referi prin similitudinea atribuțiilor, au conceptualizat copingul în moduri diferite. Evans și colegii săi (1993) au arătat, de exemplu, că ofițerii de poliție folosesc mai frecvent strategii de coping axate pe probleme sau orientate spre acțiune atunci când se confruntă cu factorii de stres, și mai rar strategii precum apelarea la suportul social sau auto-învinovățirea.

Strategiile de coping s-au dovedit a avea un efect moderator asupra relației dintre stres și starea psihologică de bine în rândul populației de polițiști. Studiile au arătat o interacțiune între nivelul stresului perceput și strategiile de coping asupra stării psihologice de bine: ofițerii de poliție care au raportat niveluri ridicate de stres la locul de muncă și au folosit strategii de coping evitant au raportat niveluri mai ridicate de depresie și anxietate, comparativ cu cei care nu au folosit astfel de strategii (Gershon et al., 2009).

1.2. Stresul și starea psihologică de bine a personalului militar

În ciuda nenumăratelor dezbateri referitoare la esența unei vieți bine trăite, multe cercetări s-au concentrat mai mult pe noțiunea de boală decât pe cea de sănătate (Ryff & Singer, 2008). Conform literaturii de specialitate, principiile care stau la baza stării psihologice de bine se

referă la starea de sănătate și sunt mai degrabă filosofice decât medicale. Prin urmare, aceste principii se referă la bunăstarea minții și a corpului și leagă bunăstarea de nivelul de implicare în viață (Ryff et al., 1999).

Starea psihologică de bine este o construcție complexă, definită ca o stare de funcționare și experiență optimă (Ryan & Deci, 2001). Reprezintă o stare psihologică pozitivă, derivată din două puncte de vedere: o abordare hedonică, care sugerează plăcerea și fericirea sub formă de sentimente și emoții pozitive și o abordare eudaimonică, care arată că bunăstarea constă în a fi pe deplin funcțional, într-o viață trăită pe deplin într-un mod satisfăcător și plină de satisfacții (Ryan & Deci, 2001). Starea psihologică de bine este un concept care apare ca o combinație a mai multor factori. Hart et al. sugerează, de exemplu, că bunăstarea psihologică reprezintă modul în care individul apreciază calitatea vieții, în componentele cognitive, afective și somatice (Hart & Cooper, 2001; Hart și Bumbac, 2002). Componentele afective pot fi percepute ca pozitive (de exemplu, afect pozitiv, moral crescut și stare psihologică de bine ridicată) și negative (de exemplu, afect negativ, stres crescut, un nivel redus al stării psihologice de bine). Componenta cognitivă este asociată cu satisfacția în diferite domenii ale vieții (Hart & Cotton, 2002).

Din cauza factorilor de stres cu care se confruntă la locul de muncă, personalul militar al jandarmeriei prezintă un risc ridicat de a dezvolta probleme de natură mintală. De exemplu, la nivelul populației de polițiști, la care ne putem raporta prin similitudinea unor activități și în lipsa analizelor legate de stresul militarilor jandarmi pe timp de pace, factorii de stres organizațional sunt cei mai puternici determinanți ai suferinței psihologice și percepției unei calități scăzute a vieții (Hart & Cotton, 2002).

Reziliența în rândul personalului militar

Literatura conceptualizează reziliența fie ca o trăsătură, fie ca un proces. Ca trăsătură, reziliența reprezintă un set de caracteristici care permit individului să se adapteze la circumstanțele pe care le întâlnește (Connor & Davidson, 2003). Această noțiune a fost abordată inițial de Block & Block (1980), care a folosit termenul de reziliență a ego-ului, descris printr-un set de trăsături, cum ar fi ingeniozitatea, tăria de caracter și flexibilitatea. Persoanele reziliente au un nivel ridicat de energie, optimism, curiozitate, capacitatea de a conceptualiza problemele și de a se detașa de ele (Block & Block, 1980).

Expunerea la situații stresante și incidente potențial traumatice poate avea un impact negativ asupra abilităților cognitive, memoriei, sănătății mentale și fizice și bunăstării generale a unui

individ. La confruntarea cu factorii de stres specifici operațiunilor militare, reziliența este o resursă semnificativă. Reziliența reprezintă capacitatea de a menține o stare de echilibru în fața evenimentelor extrem de nefavorabile (Bonanno, 2004). Oamenii rezilienți dau dovadă de înțelegere, inițiativă, umor, creativitate și independență. În fața traumei, factorii care asigură protecția și creșterea rezilienței sunt reprezentați de credințe, atitudini, strategii de adaptare, stil comportamental și coeziune psihosocială (Ahmed, 2007).

1.3.Pregătirea psihologică a militarilor în contextul factorilor de stres

Mediul operațional în care militarii jandarmi își desfășoară activitatea se caracterizează prin scenarii imprevizibile, ambigue, uneori neclare și complexe. Efectele negative ale expunerii la evenimente potențial traumatice pot fi exacerbate de problemele familiale sau ale relației de cuplu. Reușita misiunilor depinde astfel în mare măsură de reziliența populației de militari jandarmi. În acest context, activitatea de pregătire psihologică este esențială.

Ca o recunoaștere a efectelor adverse pe care stresul le poate avea, în organizațiile militare sunt constant dezvoltate și implementate programe de pregătire psihologică. Prelegerile, informările, instructajele, conduse de specialiști în domeniul armelor sau al sănătății mintale, au o durată variabilă și acoperă informații generale despre stres, principii de stres, reacții la stres și informații referitoare la strategii de coping, modalități de intervenție sau de control (Thompson & Pastò, 2003). Pregătirea militară s-a concentrat în mod tradițional pe dezvoltarea abilităților tehnice, forță, rezistență, muncă în echipă și cultivarea disciplinei. Pregătirea teoretică, care oferă cunoștințe de bază, este completată constant de demonstrații și exerciții aplicative pentru îmbunătățirea abilităților specifice.

Capitolul 2. Obiectivele cercetării și metodologia generală

Prezentul proiect de cercetare este structurat în cinci studii, având în centrul lor stresul cu care se confruntă militarii jandarmi în activitatea profesională. S-a urmărit determinarea impactului pe care stresul îl are asupra stării psihologice de bine și rezilienței personalului militar al jandarmeriei, cu abordarea unor variabile cu rol protector. De asemenea, studiile evidențiază importanța pregătirii psihologice a militarilor jandarmi în fața factorilor de stres specifici misiunilor desfășurate. Totul pentru a crește rezistența la activitatea solicitantă, care presupune confruntarea cu evenimente adverse cu impact negativ asupra stării psihologice de bine a militarilor jandarmi. Primul studiu este unul longitudinal. Au fost efectuate două

măsurători ale variabilelor analizate, la un interval de patru luni. Pe baza rezultatelor, au fost construite și analizate patru modele de mediere paralelă longitudinală. Următoarele trei studii sunt transversale și analizează, pe baza unor modele de mediere paralelă, rolul resurselor interne și externe ale militarilor jandarmi în fața factorilor de stres organizațional și operațional. Ultima analiză, cea de-a cincea, reprezintă un studiu randomizat controlat și abordează eficiența unui program de pregătire psihologică la nivelul populației de militari jandarmi.

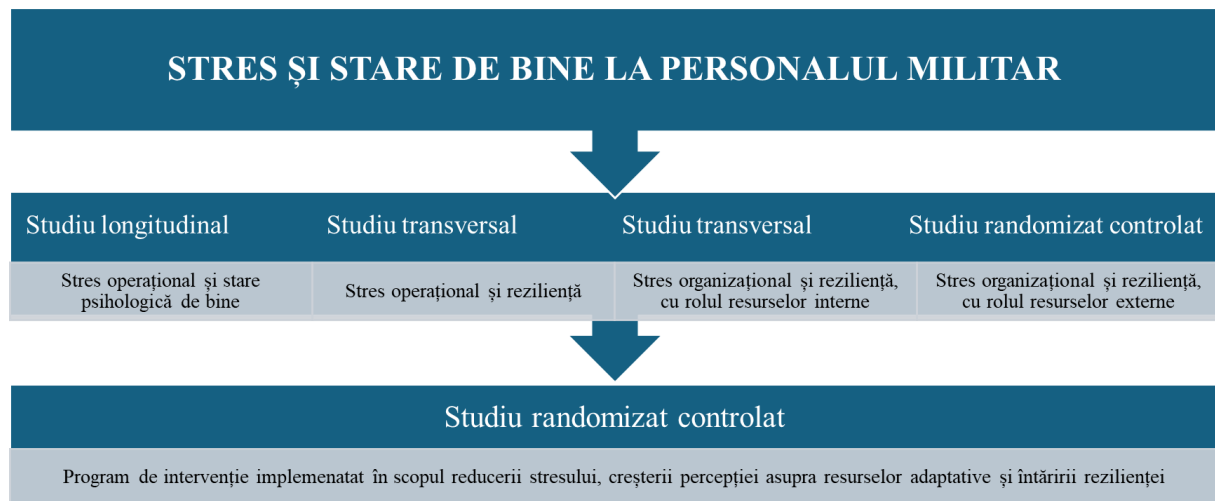


Figura numărul 1. Prezentarea schematică a studiilor din cadrul Proiectului de cercetare

Studiul 1. Stres și stare psihologică de bine la militarii jandarmi¹

2.1. Introducere

Profesiile care implică gestionarea problemelor altor persoane, cum ar fi cele din domeniul sănătății, precum și cele de aplicarea a legii, generează niveluri ridicate de stres în comparație cu alte profesii (Finn & Tomz, 1998). Jandarmeria este ramura militară a structurilor care asigură siguranța publică, cu atribuții de aplicare a legii în rândul civililor. În plus față de îndatoririle lor de aplicare a legii, militarii jandarmi pot îndeplini și funcții militare de apărare în caz de război (Lutterbeck, 2004). Militarii jandarmi interacționează cu persoane aparținând diferitelor categorii sociale, de la persoane cu tulburări psihice la criminali și sunt frecvent expuși la situații aversive, de la agresiune verbală la agresiune fizică sau la situații potențial

¹ Studiul a fost publicat după cum urmează: M. N. Turliuc, A. D. Balcan. (2023) Stresul și bunăstarea psihologică la jandarmii militari. *Științe sociale*. 12 (9), 517, <https://doi.org/10.3390/socsci12090517>

traumatice, variind de la agresiune la crimă (He et al., 2002). Ei interacționează constant cu cetățenii, fiind expuși problemelor lor, precum și agresiunii fizice sau verbale. În plus, față de factorii de stres operațional (OpS), jandarmii se confruntă cu factori de stres organizațional (OrgS), cum ar fi structura militarizată, birocrăția, lipsa sprijinului din partea colegilor sau șefilor, dificultăți de promovarea, proceduri disciplinare, volumul excesiv de muncă sau atribute administrative (Pflanz, 2001).

Din cunoștințele noastre, acesta este primul studiu care investighează relația longitudinală dintre OrgS și OpS și starea psihologică de bine (PWB) a militarilor jandarmi dintr-o țară din sud-estul Europei în timpul activității lor pe timp de pace. Punctele forte ale acestui studiu constau, de asemenea, în utilizarea unui design longitudinal și în identificarea unora dintre mecanismele explicative ale acestor relații, cum ar fi suportul social perceput, căutarea suportului social, reevaluarea pozitivă și autocontrolul. Mai exact, a fost examinată relația longitudinală negativă dintre stresul inițial legat de muncă, OrgS și OpS, experimentat de militarii jandarmi și PWB patru luni mai târziu. Mai mult, s-a investigat dacă suportul social și mecanismele de adaptare, măsurate la momentul inițial și la patru luni distanță, acționează ca mediatori ai acestor relații.

Stresul și starea psihologică de bine a militarilor jandarmi, pe timp de pace

Starea psihologică de bine reprezintă satisfacția indivizilor cu propria viață, sănătatea lor mintală, fericirea, speranța și percepția pozitivă a propriului sine (Ryff, 1989). Acest lucru depinde de experiențele individuale, iar aspectele sale se referă la afectul pozitiv, capacitatea și percepția pozitivă de sine (Campbell et al., 1996). Starea psihologică de bine este extrem de importantă pentru succesul operațiunilor militare și pentru sănătatea mentală și fizică a personalului militar (Chen et al., 2018).

În anumite situații, stresul asociat cu locul de muncă influențează direct starea psihologică de bine (de exemplu, modelul efectului direct, Wheaton 1985). Garbarino et al. (2013), de exemplu, menționau că lucrul în condiții stresante poate duce la nemulțumirea și epuizarea ofițerilor de poliție, afectându-le bunăstarea mentală și eficiența profesională. În mod similar, Ortega et al. (2007) au subliniat faptul că ofițerii de poliție lucrează într-un mediu unic, fiind expuși la evenimente traumatice care au efecte negative asupra bunăstării lor emoționale și fizice. Având în vedere consecințele negative ale stresului asupra sănătății atât pentru poliție, cât și pentru alte profesii de aplicare a legii (Steptoe & Kivimaki, 2012; Olsen et al., 2013), au fost propuse următoarele ipoteze:

Ipoteza 1. Stresul de bază legat de muncă, OrgS și OpS, prezice în mod semnificativ negativ PWB la patru luni distanță.

Rolul de mediere al suportului social

Literatura de specialitate a identificat două tipuri de impact al suportului social asupra relației dintre stres și consecințele acestuia. Suportul social poate avea un efect de tamponare, astfel încât efectele negative ale stresului să fie mai puțin resimțite (de exemplu, modelul de tamponare, Cohen & Wills, 1985). Persoanele care dezvoltă relații sociale de susținere se simt, în general, mai bine în comparație cu cei care nu o fac (Westman, 1992). În plus, suportul social poate avea un rol semnificativ de mediere în legătura dintre stres și rezultatele acestuia. Efectul negativ al stresului asupra suportului social și stării psihologice de bine este explicat în modelul suportului social deteriorat (Dean & Ensel, 1982). Acest lucru indică faptul că experiențele negative de viață pot deteriora percepția asupra suportului social disponibil și pot diminua sănătatea mintală. Deși numeroase studii au demonstrat relația negativă dintre stres și suportul social (Mitchell & Moos, 1984; Dignam et al., 1986), nu există suficiente date recente pentru a clarifica natura și intensitatea factorilor de stres care pot provoca o deteriorare semnificativă a acestuia. Folosind PWB ca rezultat, stresul va fi asociat negativ cu suportul social perceput și starea psihologică de bine, în timp ce suportul social va avea o asociere pozitivă cu PWB. Pe baza literaturii revizuite și a modelului suportului social deteriorat (Dean & Ensel, 1982), am presupus:

Ipoteza 2.1. Suportul social de bază mediază relația dintre stresul organizațional sau operațional și PWB.

Ipoteza 2.2. La patru luni distanță, suportul social mediază relația dintre stresul organizațional sau operațional și PWB.

Rolul de mediere al mecanismelor de coping

Cercetările au arătat că diferite strategii de coping sunt asociate diferitelor modalități de adaptare psihologică (Finstad și colab., 2021). În primul rând, coping-ul centrat pe emoții, cum ar fi reorientarea pozitivă, poate facilita creșterea posttraumatică (Tuncay și Musabak, 2015). În al doilea rând, autocontrolul este asociat cu un nivel mai ridicat de bunăstare cognitivă și afect pozitiv (Hofmann et al., 2014). În al treilea rând, spre deosebire de suportul social perceput, discutat anterior, căutarea suportului social - ca mecanism de adaptare - reprezintă tendința de a căuta sprijin social atunci când este necesar, iar cercetările sugerează că persoanele

care caută în mod activ suport pot fi mai eficiente în gestionarea stresorilor traumatici (Chao, 2011). Cercetările empirice indică, de asemenea, că un coping-ul centrat pe emoții și căutarea suportului social mediază relația dintre diferiți factori situaționali și creșterea posttraumatică (Bellur et al., 2018). Bazându-se pe modelul tranzacțional al stresului al lui Lazarus și Folkman (1984), această cercetare își propune să clarifice rolul strategiilor active și pozitive de coping. În sensul stabilirii clare a eforturilor psihologice sau comportamentale în utilizarea resurselor proprii pentru a face față situațiilor operaționale și organizaționale problematice, am emis următoarele ipoteze:

Ipoteza 3.1. Căutarea suportului social, reorientarea pozitivă și a autocontrolului acționează ca mediatori ai relației dintre stresul organizațional sau operațional și PWB;

Ipoteza 3.2. La patru luni distanță, căutarea suportului social, reorientarea pozitivă și autocontrolului acționează ca mediatori ai relației dintre stresul organizațional sau operațional și PWB.

2.2. Materiale și metode

2.2.1. Participanții și procedura

Cercetarea a fost efectuată pe 210 militari jandarmi, ofițeri și subofițeri dintr-o unitate militară, având următoarele caracteristici: personal operativ, 202 bărbați (96,19%) și 8 femei (3,90%), cu o experiență de cel puțin 6 luni în organizație. Vârsta medie a fost de 38,52 ani ($DS = 8,92$). Vechimea medie în serviciul militar a fost de 14,52 ani ($SD = 7,94$).

2.2.2. Măsurile

Stresul organizațional a fost măsurat folosind *Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org; McCreary și Thompson, 2006)*. Valoarea alfa Cronbach pentru acest studiu a fost de 0,937 pentru momentul de timp T1 și 0,950 pentru momentul de timp T2.

Stresul operațional a fost măsurat folosind *Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-OP, McCreary și Thompson, 2013)*. Valoarea alfa Cronbach pentru acest studiu a fost de 0,918 pentru momentul de timp T1 și 0,963 pentru momentul T2.

Mecanismele de coping au fost măsurate folosind *The Ways of Coping Scale (WCS, Folkman and Lazarus, 1986)*. Valorile alfa Cronbach pentru studiul de față au fost 0,882 la momentul T1 și 0,857 la momentul T2.

Psychological Well-Being Scale (PWBS, Ryff, 1989) a fost utilizată pentru a măsura starea psihologică de bine a personalului militar. Datorită suprapunerii mari între dimensiunile PWB, în studiul de față, am folosit scorul total PWBS, cu valorile alfa Cronbach de 0,792 la momentul T1 și 0,755 la momentul T2.

Sprijinul social a fost măsurat folosind *Interpersonal Support Evaluation List (ISEL, Cohen și Wills, 1985)*. În acest studiu, am folosit scorul total ISEL, iar valorile alfa Cronbach au fost 0,925 la T1 și 0,955 la T2.

2.2.3. Analiza statistică

În primul rând, am realizat analize statistice descriptive și corelaționale folosind software-ul SPSS,[®] versiunea 28 (IBM Corporation, Armonk, NY, SUA). În al doilea rând, au fost propuse și analizate patru modele de mediere paralelă longitudinală folosind Model 4 (Hayes, 2018) din Process versiunea 4.0 cu IBM SPSS 28.

2.3. Rezultate

2.3.1. Statistici descriptive și analize corelaționale

Ambele tipuri de stres la momentul inițial, OrgS și OpS, sunt asociate negativ la niveluri scăzute și moderate cu PWB, suportul social și mecanismele de coping. În ceea ce privește stresul perceput, rezultatele arată o diferență longitudinală semnificativă în nivelul stresului operațional (MT11 = 34,33; SDT1 = 14,48; MT2 = 36, 17; SDT2 = 18,38) comparativ cu stresul organizațional (MT1 = 33,84; SDT1 = 14,37; MT2 = 33, 78; SDT2 = 15,05). În plus, la un interval de patru luni, s-a constatat o scădere semnificativă a PWB (MT1 = 219,63; SDT1 = 11,84; MT2 = 105, 50; SDT2 = 60,71).

2.3.2. Analiza de mediere paralelă a relației dintre OrgS și PWB

Primul model al studiului a testat atât asocierea negativă dintre OrgS inițial și PWB la patru luni distanță, cât și rolul suportului social și al mecanismelor de coping (căutarea suportului social, reevaluare pozitivă și autocontrol) măsurate la momentul inițial ca mediatori.

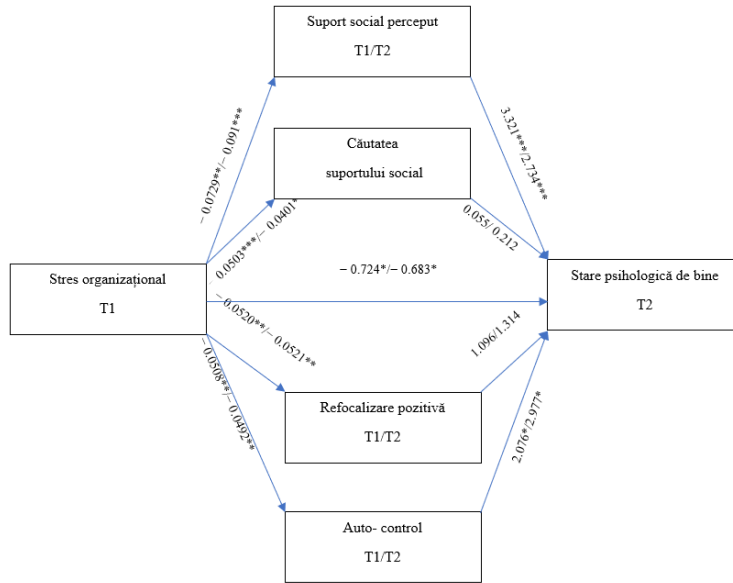


Figura numărul 2. Relația dintre stresul organizațional și starea psihologică de bine cu medierii la T1 și T2.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$

În mod similar, al doilea model a analizat aceeași asociere, cu aceiași mediatori măsurați după patru luni (vezi și figura 1). Analiza de regresie multiplă a fost efectuată pentru a estima componentele modelelor de mediere.

2.3.3. Analiza medierii paralele a relației dintre OPS și PWB

Al treilea model al studiului a testat atât asocierea negativă dintre stresul OpS inițial și PWB la patru luni distanță, cât și rolul suportului social și al mecanismelor de coping (căutarea suportului social, reevaluarea pozitivă și autocontrolul) ca mediatori, măsurate la momentul inițial. În mod similar, al patrulea model a analizat aceeași asociere și același rol al mediatorilor, măsurați la patru luni distanță (a se vedea, de asemenea, figura 2).

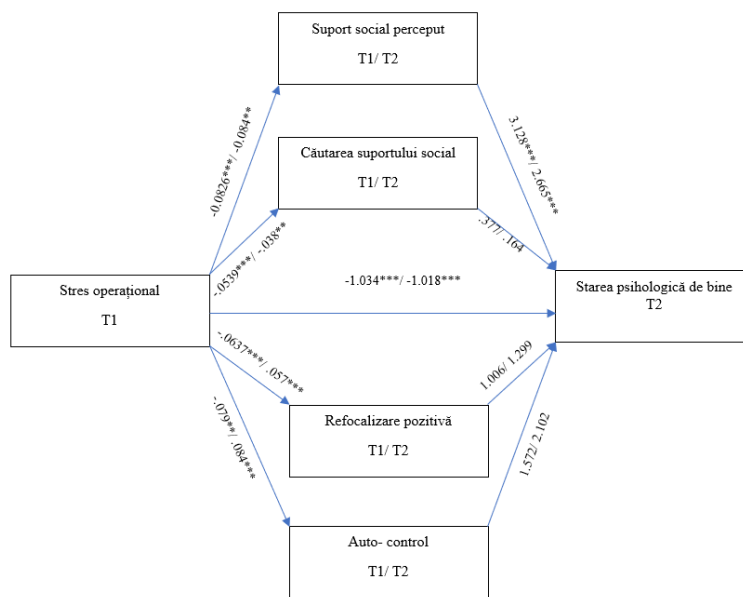


Figura numărul 3. Relația dintre stresul operațional și starea psihologică de bine cu mediatorii la T1 și T2.

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$. *** $p < 0,001$

2.4. Discuții

2.4.1. Implicații teoretice

Analiza preliminară a indicat că ambele tipuri de stres, OrgS și OpS, sunt asociate negativ cu PWB, suportul social, refocalizarea pozitivă, autocontrolul și căutarea suportului social. OrgS prezintă o corelație scăzută și negativă cu PWB, în timp ce OpS este corelat moderat și negativ cu PWB. Aceste constatări contrazic unele cercetări anterioare care indică faptul că OrgS poate fi mai puternic asociat cu starea psihologică de bine decât OpS la nivelul forțelor de aplicare a legii, deoarece mediul lor de lucru este perceput ca opresiv (Shane, 2010) și sub-recompensat (Basinska & , 2013). Cu toate acestea, factorii OrgS ar putea fi mai ușor subestimați la nivelul participanților în comparație cu factorii OpS.

Factorii OrgS au fost identificați ca fiind susceptibili să provoace tulburări psihologice în rândul personalului care lucrează în domeniul ordinii și securității publice (Tyagi & Dhar, 2014). Programul, volumul mare de muncă, cultura și schimbările organizaționale au un impact semnificativ asupra sănătății mintale a personalului menționat (Purba & Demou, 2019). Cercetările menționează că factorii OrgS au un efect atât de semnificativ asupra PWB datorită

rigidității și naturii birocratice a organizației, precum și rezistenței la schimbare și refuzului de a corecta practicile tradiționale (Stinchcomb, 2004).

Studiul de față a emis ipoteza și a confirmat că OpS inițial este corelat direct și negativ cu PWB măsurată la patru luni distanță. OpS își are originea în misiuni cu risc ridicat, imprezibilitatea sarcinilor, activități de mare importanță, uneori amenințătoare, confruntarea cu ostilitate publică sau insulte, amenințări directe cu moartea sau amenințări la adresa integrității familiale și personale. Acest rezultat este în concordanță cu cercetările anterioare care indică faptul că factorii OpS reprezintă o sursă principală de stres (Violanti et al., 2016).

Suportul social măsurat la momentul inițial și la patru luni distanță sunt mediatori semnificativi ai relației longitudinale atât între OrgS și PWB, cât și între OpS și PWB. Prin urmare, militarii jandarmi care sunt mai stresați la locul de muncă raportează nu numai niveluri mai scăzute ale PWB la patru luni distanță, ci și niveluri de bază și patru luni mai scăzute ale suportului social perceput. Acest lucru este în concordanță cu una dintre principalele afirmații ale modelului suportului social deteriorat (Dean și Ensel, 1982; Lin și Dean, 1984), indicând faptul că stresul deteriorează percepția relațiilor sociale disponibile, ceea ce diminuează PWB. Suportul social disponibil perceput este important pe termen lung, producând efecte indirecte semnificative asupra relației dintre Org/OpS și PWB.

În ceea ce privește mecanismele de adaptare, autocontrolul măsurat după patru luni, acționează ca mediator numai în relația dintre OrgS și PWB. OrgS are un efect longitudinal negativ semnificativ asupra autocontrolului, iar după patru luni, autocontrolul corelează pozitiv cu PWB. Militarii jandarmi cu un nivel mai ridicat de OrgS vor arăta mai puțin autocontrol în comparație cu cei cu un nivel mai scăzut și invers. Deși unele cercetări au menționat o asocieră pozitivă între autocontrol și stres (Schilling et al., 2022), studiu de față indică o corelație negativă, precum și rolul autocontrolului, măsurat la patru luni distanță, în legătura dintre OrgS și PWB.

2.4.2. Implicații practice

În primul rând, studiul ar putea oferi baza pentru consolidarea programelor de intervenție menite să crească gradul de conștientizare a importanței identificării și atenuării factorilor OrgS și OpS pentru a reduce impactul acestora asupra PWB personalului militar. În al doilea rând, intervențiile ar trebui să se concentreze pe creșterea suportului social perceput. Educarea personalului cu privire la tipurile de comportamente și sprijin care sunt benefice în activitatea jandarmilor ar putea contribui la creșterea percepției suportului social disponibil și a percepției suportului acordat și primit în cadrul organizației, ceea ce ar putea avea un efect

pozitiv direct asupra PWB. În al treilea rând, managerii și profesioniștii din domeniul sănătății mintale ar putea crea o cultură organizațională bazată pe suport social reciproc prin programe de intervenție. În al patrulea rând, un rol important îl au specialiștii în sănătate mintală în a promova și educa cele mai eficiente mecanisme de coping pe care militarii jandarmi le pot folosi atunci când se confruntă cu factori de stres. În plus, trebuie acordată o atenție deosebită personalului militar vulnerabil care ar putea experimenta o bunăstare psihologică redusă. Prin urmare, dezvoltarea strategiilor de intervenție axate pe conștientizarea importanței suportului social, creșterea gradului de conștientizare a suportului disponibil, înțelegerea valorii de a primi sprijin și dezvoltarea capacității de a oferi suport social în cadrul organizației militare sunt foarte importante. Pentru a influența pozitiv starea psihologică de bine, atitudinea și comportamentul psihologic, acest studiu direcționează organizațiile militare spre dezvoltarea unor programe de formare care să ajute militarii jandarmi în înțelegerea valorilor culturale, bazate pe spirit de echipă și suport social reciproc. Mai mult, consolidarea comportamentului sănătos și a strategiilor adaptive de coping sau înlocuirea copingului dezadaptativ cu unul adaptiv sunt importante în formarea personalului militar eficient (Cahill et al. 2021).

Studiul 2. Stresul și rezistența personalului militar. Rolul de mediere al resurselor interne versus externe

3.1. Introducere

Având în vedere faptul că stresul operațional poate avea rezultate diferite, atât negative, cât și pozitive, acesta este primul studiu care clarifică relația dintre stres și reziliență la jandarmii militari. De asemenea, completează literatura existentă prin examinarea rolului mediator al resurselor interne (angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută) și al resurselor externe (eficacitatea percepută a activității de pregătire psihologică și a stilului de management) mai întâi separat, apoi împreună, în relația dintre stresul operațional și reziliența militarilor jandarmi.

Stresul și reziliența personalului militar

Prezentul studiu abordează factorii de stres operaționali specifici misiunilor de menținere a păcii ale militarilor jandarmi, rezultați din expunerea la evenimente aversive, criminalitate, agresiune, interacțiunea cu infractorii și victimele acestora etc. (He et al., 2012). Expunerea frecventă la evenimente aversive poate avea, de asemenea, consecințe pozitive,

contribuind la recuperarea fiziologică și emoțională mai rapidă și la dezvoltarea rezilienței (Tugade et al., 2004). După evenimente stresante, indivizii au mai multe șanse să-și dezvolte nivelul de reziliență, fiind mai puțin probabil să dezvolte probleme de sănătate mintală proporțional cu stresul suferit. Ei sunt mai puțin influențați de factorii de stres, mai puțin singuri, au abilități mai bune de adaptare socială și experimentează un nivel mai mare de confort psihologic (Kalisch și colab., 2021).

Studiile arată diferite asocieri negative slabe până la puternice între stres și reziliență (Janssens și colab., 2021). Efectele stresului asupra rezilienței se pot manifesta în funcție de intensitatea și durata expunerii (Oken et al., 2015). Dacă răspunsul la stresor este prea intens sau frecvent, acest lucru provoacă probleme mentale sau fiziologice (Oken et al., 2015), explicând scăderea rezilienței. O traiectorie a rezilienței reprezintă o perioadă relativ scurtă de dezechilibru, în urma expunerii traumatice, dar într-o stare de sănătate continuă (Bonanno et al., 2012). Prin urmare, studiul de față oferă clarificări cu privire la asocierea dintre aceste două variabile, pe baza ipotezei (**H1**): nivelul de stres perceput al militarilor jandarmi este un predictor semnificativ negativ al rezilienței.

Rolul mediator al resurselor interne: angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută

Angajamentul în muncă corelează semnificativ negativ cu stresul perceput (Lee și colab., 2000) și reziliența (Wang și colab., 2018). Personalul militar cu un nivel mai scăzut de stres raportează un nivel mai ridicat al angajamentului în muncă și un nivel de sănătate mai ridicat (Harris et al., 2005). Angajamentul în muncă corelează negativ cu factorii de stres, depresia și suferința psihologică (Andrew et al., 2008) și pozitiv cu reziliența (Vohra & Goel, 2009) în cazul ofițerilor de poliție.

Autoeficacitatea, care joacă un rol important în competitivitatea și rezistența militarilor jandarmi, este credința privind capacitatea unui individ de a performa în situații dificile (Bandura, 2010). Este o resursă importantă pentru procesul de procesare cognitivă, esențială pentru gestionarea stresului ridicat și pentru un control mai bun al factorilor de stres (Kashdan & Roberts, 2004). Ambele, autoeficacitatea și rezistența, sunt caracteristici personale pozitive, având în comun capacitatea unui individ de a persevera atunci când se confruntă cu dificultăți. În ciuda asemănărilor, acestea sunt resurse psihologice distincte, independente: autoeficacitatea percepută se referă la îndeplinirea sarcinilor, în timp ce reziliența se referă la adaptabilitatea la schimbare și capacitatea de a depăși provocările (Schwarzer & Warner, 2013). Pe baza teoriei autoeficacității și a literaturii revizuite, se propune următoarea ipoteză: (**H2**): Resursele interne,

angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută, mediază relația dintre stres și reziliența personalului militar.

Rolul mediator al resurselor externe: stilul managerial și eficiența percepută a activității de pregătire psihologică a militarilor jandarmi

Stilul de management se referă la comportamentul pe care un manager îl folosește atunci când încearcă să convingă subordonații să atingă performanța superioară a organizației (Hersey & Blanchard, 1977). Teoria leadershipului transformațional a lui Bas (1985) subliniază capacitatea unui lider de a schimba interesul propriu al subordonaților spre interesul superior al grupului.

Instruirea militară se referă la dezvoltarea abilităților legate de locul de muncă pentru a crește performanța (Meyer, 2016). Adaptarea militarilor jandarmi la situații critice poate fi îmbunătățită și dezvoltată (Goldfein, 2014) prin activitatea de pregătire psihologică. Prin urmare, personalul militar participă în mod constant la programe de formare psihologică pentru a-și consolida capacitatea de a face față stresului, problemelor (Robles, 2010) și dificultăților legate de îndeplinirea sarcinilor de muncă sau a relațiilor interpersonale. În baza cercetărilor anterioare, se propune următoarea ipoteză (**H3**): Resursele externe, stilul de management și eficiența percepută a activității de pregătire psihologică mediază relația dintre stresul operațional și reziliența militarilor jandarmi.

3.2. Metodă

3.2.1. Participanți și procedură

Eșantionul include N=214 militari. Din setul inițial de date, 6 subiecți au fost eliminați deoarece nu au răspuns la toți itemii chestionarelor. Vârsta medie a participanților (90,65% subofițeri vs. 9,34% ofițeri) a fost de 38,41 (SD=9,04). Durata medie a serviciului militar a fost de 14,48 ani (SD = 7,95).

3.2.2. Instrumente

Operational Police Stress Questionnaire (PSQ-OP, McCreary & Thompson, 2006) a fost utilizat pentru a măsura stresul operațional. Coeficientul alfa Cronbach pentru acest studiu a fost de 0,913.

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, Connor & Davidson, 2003) a fost utilizată pentru a măsura rezistența jandarmilor militari. Coeficientul alfa Cronbach din acest studiu a fost de 0,754.

Auto-eficacitatea percepută a fost măsurată folosind *General Self-Efficacy Scale* (GSES, Schwarzer & Jerusalem, 1995). Coeficientul alfa Cronbach din acest studiu este de 0,838.

Professional commitment (Meyer, Allen & Smith, 1993) a fost folosit pentru a măsura angajamentul ocupațional. Coeficientul alfa Cronbach pentru acest studiu este de 0,714.

Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ – 5X, Avolio & Bass, 2004) a fost folosit pentru a măsura stilul de leadership. Coeficientul alfa Cronbach al acestui studiu este de 0,879 pentru stilul transformațional, 0,781 pentru stilul tranzacțional și 0,748 pentru stilul pasiv-evitant.

Eficacitatea percepută pregătirii psihologice a fost măsurată folosind elementul "Vă rugăm să precizați în ce măsură considerați eficientă activitatea de pregătire psihologică". Răspunsurile au fost evaluate pe o scară Likert în 5 puncte, de la 1 ("extrem de ineficient") la 5 ("extrem de eficient").

3.2.3. Analiza statistică

În primul rând, am realizat analize statistice descriptive și corelaționale folosind software-ul SPSS,® versiunea 28 (IBM Corporation, Armonk NY; SUA). În al doilea rând, au fost propuse și analizate trei modele de mediere paralelă longitudinală folosind Model 4 (Hayes, 2018) din versiunea de proces 4.0 cu IBM SPSS 28.

3.3. Rezultate

Stresul operațional este corelat negativ semnificativ cu reziliența jandarmilor militari ($r = -0,66, p < 0,01$), autoeficacitatea percepută ($r = -0,59, p < 0,01$), angajamentul în muncă ($r = -0,62, p < 0,01$), stilul de management transformațional ($r = -0,62, p < 0,01$), stilul de management tranzacțional ($r = -0,52, p < 0,01$) și eficacitatea percepută a activității de pregătire psihologică ($r = -0,56, p < 0,01$). De asemenea stresul a corelat semnificativ pozitiv cu stilul de management pasiv-evitant ($r = 0,53, p < 0,1$).

3.3.1. Resurse interne în calitate de mediatori

Primul model de mediere paralelă al studiului a investigat efectul predictor al stresului operațional asupra rezilienței, precum și efectul mediatorilor, angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută. Rezultele indică faptul că angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută sunt mediatori parțiali ai relației dintre stres operațional și reziliență, deoarece calea directă este încă semnificativă. Prin urmare, ipoteza H1.1 este confirmată (Figura 3).

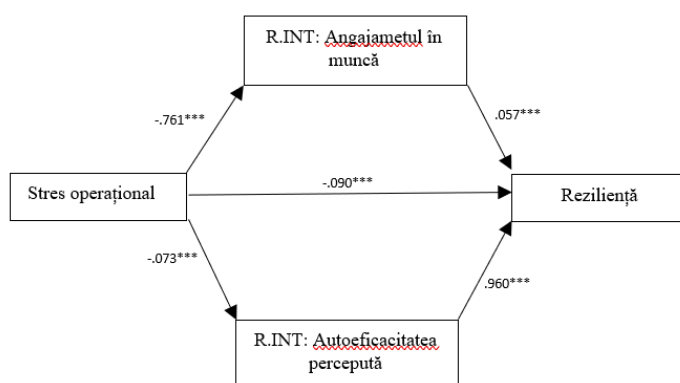


Figura numărul 4. Relația dintre stres operațional și reziliență mediată de resursele interne

* $p < 0.05$. ** $p < 0,01$. $p < 0.001$

3.3.2. Resurse externe în calitate de mediatori

Al doilea model mediere paralelă a investigat efectul mediator al resurselor externe, stilul de management și eficacitatea percepută a activității de pregătire psihologică, în relația dintre stresul operațional asupra rezilienței. Acest model indică faptul că stilul de management transformațional și eficacitatea percepută a formării psihologice sunt mediatori parțiali ai relației dintre stresul operațional și reziliență, deoarece calea directă este încă semnificativă. Prin urmare, ipoteza H2.1 este confirmată (Figura 4).

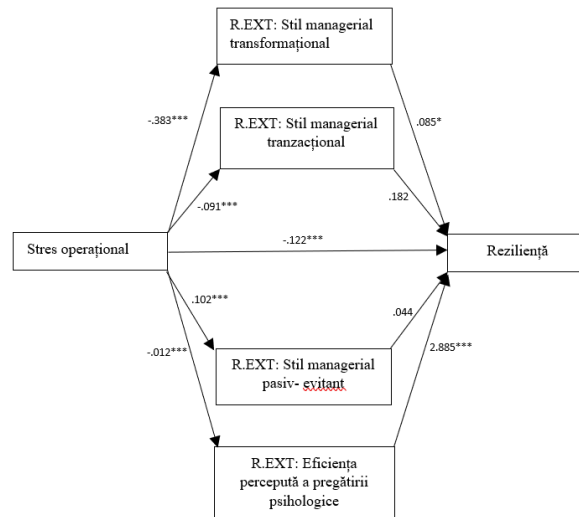


Figura numărul 5. Relația dintre stresul operațional și reziliența mediată de resurse externe

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. $p < 0.001$

3.3.3. Resurse interne și externe acționând simultan ca mediatori

Al treilea model de mediere paralelă al studiului a investigat efectul mediator al resurselor interne și externe ale militarilor jandarmi în relația dintre stresul operațional și reziliență. Acest lucru demonstrează că angajamentul în muncă și eficacitatea percepută sunt mediatori parțiali ai relației dintre stresul operațional și reziliență, deoarece calea directă este încă semnificativă. Prin urmare, ipoteza H2.2 este confirmată (Figura 5)

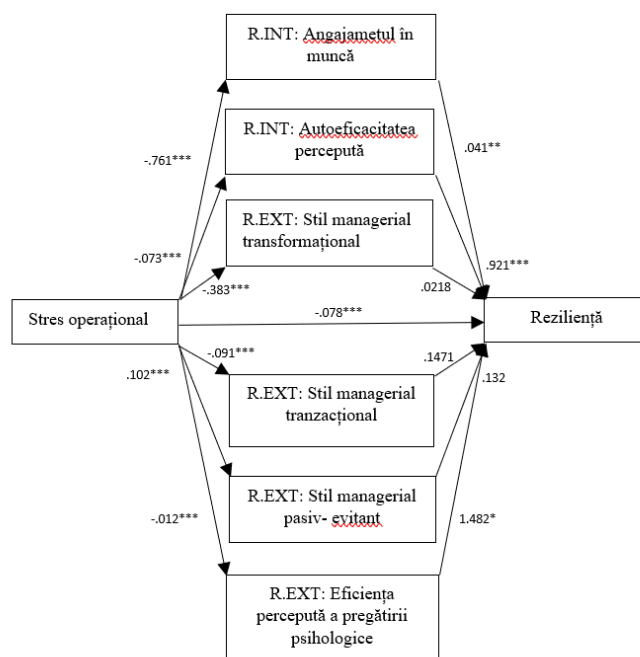


Figura numărul 6. Relația dintre stresul operațional și reziliență mediată de resurse interne și externe

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$. $p < 0.001$

3.4. Discuții

Acesta este primul studiu care investighează relația dintre stresul operațional și reziliență și unele dintre mecanismele sale explicative folosind un eșantion de militari jandarmi. Pentru a clarifica direcția și nivelul de asociere dintre stresul operațional și reziliență, inclusiv câteva dintre mecanismele sale explicative, studiul introduce trei modele de mediere paralelă. Militarii jandarmi sunt expuși permanent factorilor de stres operațional, iar un nivel ridicat de stres le afectează capacitatea de adaptare, recuperare și dezvoltare.

Acest studiu demonstrează că un nivel mai ridicat de stres operațional este asociat cu un nivel mai scăzut al rezilienței. Nivelul de reziliență al militarilor jandarmi este rezultatul unei interacțiuni complexe între factorii biologici, psihologici și de mediu (Yao et al., 2019) și poate fi afectat de intensitatea stresorului experimentat. Adversitatea ridicată reduce rezistența psihologică sau capacitatea indivizilor de a se recupera din experiențele emoționale negative (Tugade et al., 2004) și de a fi eficienți atunci când se confruntă cu factori de stres intensi și constanți.

Atunci când militarii jandarmi au acces doar la resursele lor interne, aceste variabile explică parțial relația dintre stres operațional și reziliență. Stresul operațional prezice negativ reziliența atât în mod direct, cât și indirect prin angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută.

Asocierea negativă dintre stresul operațional și angajamentul în muncă sugerează că un nivel mai ridicat al stresului va genera o diminuare a angajamentului la locul de muncă. Această constatare este în concordanță cu cercetările anterioare care indică faptul că, în diferite medii de lucru, stresul este corelat negativ cu angajamentul în muncă (Amin et al., 2018). Împreună cu angajamentul, autoeficacitatea percepută mediază parțial relația dintre stresul operațional și reziliența militarilor jandarmi. Constatările noastre indică o asociere negativă semnificativă între stresul operațional și autoeficacitatea percepută a jandarmilor.

Constatările noastre indică, de asemenea, că autoeficacitatea percepută este semnificativ asociată pozitiv cu reziliența, susținând cercetările anterioare care sugerează că persoanele cu un nivel mai ridicat de autoeficacitate percepută au mai multe așteptări pozitive cu privire la viitor (Lyubomirsky, 2001) și mai mult control asupra gândurilor, sentimentelor și acțiunilor lor (Diehl et al., 2008), facilitând astfel dezvoltarea rezilienței.

Stilul de management transformațional este o resursă externă pentru militarul jandarm, acționând ca mediator în relația dintre stresul operațional și reziliență. Acest studiu umple golul din literatura de specialitate privind eficacitatea stilurilor de management specifice organizațiilor militare, demonstrând că stresul operațional are un efect negativ asupra leadershipului transformațional. În același timp, stilul de conducere transformațional asigură o creștere a rezilienței militarilor jandarmi. Împreună cu stilurile de management transformaționale, eficacitatea percepută a pregătirii psihologice este o resursă externă care acționează ca mediator în relația dintre stresul operațional și reziliența militarilor jandarmi. O percepție mai pozitivă asupra eficienței pregătirii psihologice asigură creșterea rezilienței jandarmilor.

Rezultatele acestui studiu au multe implicații practice. În primul rând, dacă reziliența este susținută și sporită de resursele interne ale jandarmilor militari, intervenția practicienilor din domeniul sănătății pentru diminuarea stresului operațional militar ar trebui să vizeze în primul rând consolidarea resurselor interne, cum ar fi angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută. Împreună cu majoritatea resurselor proximale, pot fi întreprinse acțiuni suplimentare pentru creșterea eficacității percepute a pregătirii psihologice și dezvoltarea stilului de management transformațional al liderilor militari. În al doilea rând, organizațiile militare pot aplica strategii pentru a promova angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută pentru a încuraja interpretările cognitive ale expunerii la stres cu scopul de a crește rezistența. În plus, formarea psihologică, ca resursă externă, poate facilita procesarea evenimentelor negative, încurajând mecanismele adaptative de coping și promovând creșterea și dezvoltarea personală. În al treilea rând, studiul oferă informații utile pentru activitatea de evaluare psihologică.

Rezultatele pot fi utilizate de specialiștii în sănătate mintală pentru a facilita identificarea personalului vulnerabil și pentru a oferi cea mai bună intervenție pentru a consolida punctele slabe și pentru a dezvolta noi abilități. În cele din urmă, studiul are implicații practice importante pentru managerii organizațiilor militare. Acesta subliniază importanța implementării unui stil de management transformațional în formarea, îndrumarea, responsabilizarea și îngrijirea jandarmilor subordonați pentru a-și transforma valorile, comportamentele și idealurile înalte, pe termen lung.

Studiul 3. Stres organizațional și reziliență. Rolul resurselor interne²

4.1. Introducere

Militarii jandarmi reprezintă un grup profesionist aflat în pericol, fiind expuși constant unor evenimente potențial traumatice. Acest lucru îi face vulnerabili la dezvoltarea problemelor de sănătate mintală, cum ar fi depresia, abuzul de substanțe, simptomele stresului post-traumatic și violența în familie (Hoge et al., 2002). Costurile semnificative asociate recrutării, instruirii și menținerii personalului militar fac importantă identificarea și valorificarea resurselor de suport psihologic. Astfel, este posibil să se evite pierderea personalului militar valoros, ca urmare a efectelor negative asociate stresului (Keller et al., 2005). Având în vedere numeroasele efecte negative pe care factorii de impact traumatic le au asupra sănătății mentale și fizice, acesta este primul studiu care clarifică influența stresului organizațional asupra rezilienței. Pe baza unui model de mediere paralelă, a fost investigat și rolul resurselor interne, angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută, ca factori de protecție în relația dintre stresul organizațional și reziliența militarilor jandarmi.

Prezentul studiu se referă la factorii de stres organizațional cu care se confruntă militarii jandarmi. Aceștia sunt factorii de stres asociați sarcinilor organizaționale, cum ar fi (a) ambiguitatea rolului; (b) conflictul de roluri; (c) responsabilitate; (d) supraîncărcarea rolurilor (Gomez & Afonso, 2016). Cadrul de stres al provocărilor și obstacolelor (Cavanaugh et al., 2000) afirmă că factorii de stres la locul de muncă au puterea de a spori sau diminua rezistența. Cercetările fac diferența între factorii de stres obstructivi și provocatori. Stresorii obstructivi sunt cerințe care devin bariere în atingerea obiectivelor și inhibitori ai creșterii personale, spre

² Acest studiu a fost publicat după cum urmează: Balcan, A.D., Turliuc, M.N. (2023). Stres organizațional și reziliență. Rolul resurselor interne. *Jurnalul de Psihologie*. 69 alineatul (4). 261-338. ISSN: 0034-8759. eISSN: 2344-4665

deosebire de factorii de stres provocatori care creează oportunități de creștere și dezvoltare personală (Cavanaugh et al., 2000). Efectele stresului pot varia în funcție de intensitatea și durata expunerii, de la relaxare la activare fiziologică intensă (Oken et al., 2015). Literatura de specialitate oferă o imagine amplă a efectelor stresului asupra rezilienței, la diferite categorii de populații. Prezenta cercetare completează studiile anterioare, oferind perspective importante asupra modului în care stresul organizațional afectează reziliența populației militare.

4.2. Metodă

4.2.1. Prezentare generală a cercetării și ipoteză

Având în vedere cadrul teoretic și empiric menționat anterior, ne propunem să explorăm un posibil model de investigație care nu se referă doar la stres și reziliență, ci include și implicarea în muncă și autoeficacitatea percepută. Principalele noastre ipoteze sunt următoarele:

Ipoteza 1: Nivelul stresului perceput este un predictor semnificativ al rezilienței.

Ipoteza 2: Angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută mediază relația dintre stresul organizațional și reziliența militarilor jandarmi.

4.2.2. Măsuri

Stresul organizațional a fost măsurat folosind *Organizational Police Stress Questionnaire (PSQ-Org, McCreary, D. R. și Thompson, M. M., 2001)*. Valoarea alfa Cronbach pentru acest studiu este de 0,928.

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, Connor & Davidson, 2003) a fost utilizată pentru a măsura rezistența ofițerilor de poliție. Coeficientul Cronbach Alpha pentru acest studiu este de 0,754.

Auto-eficacitatea percepută a fost măsurată folosind *General Self-Efficacy Scale (GSES, Schwarzer & Jerusalem, 1995)*. Coeficientul Cronbach Alpha pentru acest studiu este de 0,838.

Professional Commitment (Meyer, Allen & Smith, 1993) a fost folosit pentru a măsura angajamentul în muncă. Coeficientul alfa Cronbach pentru acest studiu este de 0,714.

4.2.3. Procedură

Testarea a fost efectuată individual, prin aplicarea instrumentelor folosind metoda creion-hârtie, într-un mediu adecvat, fără limită de timp.

4.2.4. Participanți

Cercetarea a fost efectuată pe un lot de militari jandarmi dintr-o unitate militară, personal operativ și neoperativ, cu o experiență în organizare de cel puțin 6 luni, N=214 militari (95,32% bărbați și 4,67% femei). Participanții au o vârstă medie de $M = 38,41$ ani, abaterea standard a fost $SD = 9,04$ și vechimea medie de $M = 14,48$ ani, cu o abatere standard $SD = 7,95$. 9,34% dintre respondenți sunt ofițeri și 90,65% sunt subofițeri.

4.3. Rezultate

4.3.1. Analiza preliminară

În prima etapă, am efectuat analize statistice descriptive și corelaționale folosind software-ul SPSS 28.0.1.0. În a doua etapă am propus și analizat un model de mediere paralelă folosind Model 4 (Hayes, 2018) al Process versiunea 4.0 cu IBM SPSS 28.

Stresul organizațional corelează semnificativ negativ cu reziliența militarilor jandarmi ($r = -0,64$, $p < 0,05$), autoeficacitatea percepută ($r = -0,55$, $p < 0,05$) și angajamentul în muncă ($r = -0,60$, $p < 0,05$).

4.3.2. Analiza medierii

Modelul de mediere paralelă al acestui studiu a abordat efectul predictiv al stresului organizațional asupra rezilienței, precum și efectul de mediere al resurselor interne ale militarilor jandarmi: angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută. Efectul direct este semnificativ statistic, indicând faptul că stresul organizațional prezice semnificativ negativ reziliența militară ($\beta = -0,088$; $p < ,001$), într-o relație parțial mediată de angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută, confirmând astfel ipoteza cercetării (Figura numărul 6)

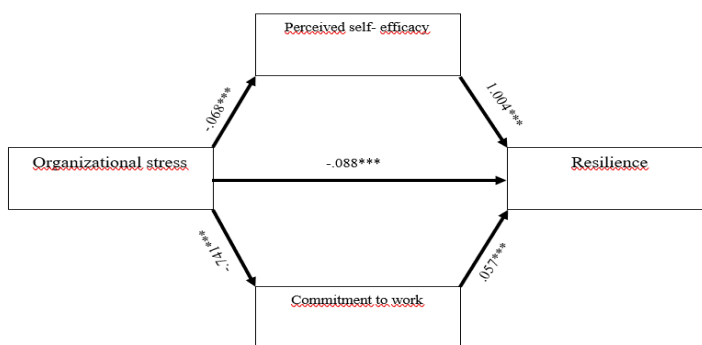


Figura numărul 7. Relația dintre stresul organizațional și reziliența, mediată de auto-eficacitatea percepută și angajamentul în muncă

** $p < 0.05$. ** $p < 0,01$. $p < 0.001$*

4.4. Discuții

În situații de urgență, incidentele critice pot crea un sentiment de dezechilibru psihologic, în timpul căruia personalul își pierde capacitatea de a-și organiza experiențele în moduri semnificative și gestionabile (Paton, 1994). Organizarea militară este contextul în care ofițerii de poliție experimentează și interpretează incidente critice și evenimente provocatoare (Weick & Sutcliffe, 2007), influențându-le gândurile și acțiunile. Prezenta cercetare indică faptul că stresul organizațional este asociat semnificativ negativ cu reziliența. Se arată că militarii jandarmi sunt expuși stresului organizațional, care poate apărea din relații dificile, schimbări imprevizibile, responsabilități de rol, competiție, birocratie excesivă etc. Stresul moderat poate crea emoție și energie, dar prea mult stres poate face ca evenimentele perturbatoare să fie percepute ca adversitate (Warner & April, 2012).

Rezultatele acestei cercetări demonstrează rolul de mediere al resurselor interne: autoeficacitatea percepută și angajamentul în muncă, care explică parțial relația dintre stresul organizațional și reziliența militarilor jandarmi. În acord cu cercetările anterioare, reziliența este sporită atunci când, la confruntarea cu factorii de stres organizațional, resursele interne sunt activate (Back et al., 2016). În acord cu literatura anterioară, prezenta cercetare demonstrează o asociere pozitivă între autoeficacitatea percepută și reziliența (Violanti et al., 2016) la nivelul militarilor jandarmi. Un nivel ridicat al auto-eficacității percepute determină răspunsuri proactive la mediul organizațional stresant (Prilleltensky et al., 2001). Autoeficacitatea percepută este esențială pentru dezvoltarea rezilienței (Lightsey, 2006) militarilor jandarmi. Angajamentul în muncă reprezintă o resursă internă care intervine ca mediator în relația dintre stresul organizațional și reziliență. În acord cu cercetările anterioare, stresul organizațional corelează negativ cu angajamentul în muncă (Amin et al., 2018). De asemenea, angajamentul ridicat determină o creștere a rezistenței militarilor jandarmi.

Studiul 4. Stres organizațional și reziliență. Rolul resurselor externe³

5.1. Introducere

Studiile arată că, împreună cu factorii inerenți de stres operațional, factorii legați de structura organizațională și natura climatului reprezintă o sursă majoră de stres pentru personalul care lucrează în domeniul ordinii și siguranței publice (Dollard et al, 2012). Factorii de stres organizaționali legați de administrarea și gestionarea proceselor organizaționale (Kop et al., 1999) reprezintă o sursă majoră de stres pentru lucrătorii din domeniul ordinii și siguranței publice, deoarece sunt percepuți ca opresivi, inutili (Kroes, 1985), incontrollabili (Davey et al., 2001) și inevitabili (Kroes, 1985). Datorită prevalenței stresului, asigurarea și promovarea rezilienței personalului militar al Jandarmeriei reprezintă o prioritate. În acest context, studiul își propune să investigheze efectul pe care stresul organizațional îl are asupra rezilienței, într-o relație mediată de resursele externe ale militarilor janderami. Este analizat rolul de mediere al diferitelor tipuri de management militar și eficiența percepută a activității de pregătire psihologică.

Factorii de stres organizațional se regăsesc în relațiile de muncă, supraîncărcarea cu sarcini, controlul scăzut, lipsa comunicării sau a resurselor, nesiguranța locului de muncă, precum și conflictele dintre viața profesională și cea privată (Faragher et al., 2004) cu efecte negative asupra sănătății individuale sau funcționării organizaționale (Vanhove et al., 2015). Expunerea la o doză tolerabilă de stres poate maximiza capacitatea de a răspunde eficient la adversitățile viitoare și poate duce la o rezistență consolidată. Cu toate acestea, expunerea repetată și intensă poate duce la dificultăți în menținerea eficienței sau revenirea la nivelul anterior de funcționare (Oken et al., 2015). Efectele stresului asupra rezilienței depind de durata și intensitatea expunerii și pot varia de la o stare de relaxare la activare fiziologică intensă. În cazul expunerii intense, susținute și frecvente, pot fi observate efecte fiziologice sau psihologice negative (Oken et al., 2015), cum ar fi o scădere a rezilienței. Prezenta cercetare oferă o imagine asupra modului în care stresul organizațional influențează reziliența militarilor jandarmi, pe baza ipotezei (**H1**): nivelul stresului organizațional perceput al militarilor jandarmi este un predictor semnificativ negativ al rezilienței.

³ Acest studiu a fost publicat după cum urmează: Balcan, A.D., Turliuc, M.N. (2024). Stres organizațional și reziliență. Rolul resurselor externe. *Jurnalul de Științe ale Educației și Psihologie*.

Acest studiu utilizează conceptualizarea leadershipului conform modelului Full Range of Leadership (Avolio & Bass, 1991). Conform acestui model există trei tipuri principale de management: transformațional, tranzacțional și laissez-faire. Studiile arată că leadershipul transformațional poate crește reziliența militară (Jayasingam et al., 2019) prin reinterpretarea pozitivă a experiențelor stresante ca oportunități de creștere și dezvoltare personală (Bartone, 2012). Studiile demonstrează eficacitatea activității de pregătire psihologică în sensul creșterii rezilienței, atât la nivelul personalului de poliție, cât și în mediul militar (Arnetz et al., 2013). În ciuda așteptărilor cu privire la eficiența activității de pregătire psihologică în dezvoltarea militară, niciun studiu nu a examinat direct rolul său de mediere în relația dintre stresul organizațional și reziliență. Astfel, a fost emisă ipoteza cercetării (**H2**): resursele externe, stilul de management și eficiența percepută a pregătirii psihologice, mediază relația dintre stresul organizațional și reziliența militarilor jandarmi.

5.2. Metodă

5.2.1. Procedură

Testarea a fost efectuată individual, prin aplicarea instrumentelor folosind metoda creion-hârtie, într-un mediu adecvat, fără limită de timp.

5.2.2. Participanți

Cercetarea a fost efectuată pe un grup de militari jandarmi dintr-o unitate militară, personal operativ și neoperativ, cu experiență în organizare de cel puțin 6 luni, N=214 militari (95,32% bărbați și 4,67% femei). Participanții au o vârstă medie de $M = 38,41$ ani, abaterea standard a fost $SD = 9,04$ și o vechime medie de $M = 14,48$ ani, cu o abatere standard $SD = 7,95$. 9,34% dintre respondenți sunt ofițeri și 90,65% sunt subofițeri.

5.2.3. Instrumente

Stresul organizațional a fost măsurat folosind *Organizational Police Stress Questionnaire* (PSQ-Org, McCreary, D. R. și Thompson, M. M., 2001). Valoarea alfa Cronbach pentru acest studiu este de 0,928.

Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, Connor & Davidson, 2003) a fost utilizată pentru a măsura rezistența ofițerilor de poliție. Coeficientul alpha Cronbach pentru acest studiu este de 0,754.

Multifactor Leadership Questionnaire (MLQ-5X, Avolio & Bass, 2004) a fost folosit pentru a măsura leadershipul. Coeficientul Alpha Cronbach pentru acest studiu: stilul transformațional - 0,879, stilul tranzacțional 0,781 și stilul pasiv-evitant 0,648.

Eficacitatea percepută a activității de pregătire psihologică a fost măsurată prin itemul "Vă rugăm să evaluați în ce măsură considerați eficientă activitatea de pregătire psihologică".

5.3. Rezultate

5.3.1. Analize preliminare

În prima etapă, am efectuat analize statistice descriptive și corelaționale folosind software-ul SPSS 28.0.1.0. În a doua etapă am propus și analizat un model de mediere paralelă folosind Model 4 (Hayes, 2018) din Process versiunea 4.0 cu IBM SPSS 28.

Stresul organizațional corelează semnificativ negativ cu reziliența militarilor jandarmi ($r = -0,64, p < 0,05$), stilul de management transformațional ($r = -0,62, p < 0,05$), stilul de management tranzacțional ($r = -0,46, p < 0,05$), eficaciența percepută a activității de pregătire psihologică ($r = -0,52, p < 0,05$) și pozitiv cu stilul de management pasiv-evitant ($r = 0,53, p < 0,05$).

5.3.2. Analiza medierii

Modelul de mediere paralelă al studiului a abordat efectul predictiv al stresului organizațional asupra rezilienței, precum și efectul de mediere al resurselor externe ale militarilor jandarmi: stilul de management transformațional, stilul de management tranzacțional, stilul de management pasiv-evitant și eficaciența percepută a activității de pregătire psihologică.

Efectul direct este semnificativ statistic, indicând faptul că stresul organizațional prezice semnificativ negativ reziliența militară ($\beta = -0,118; p < .001$), într-o relație parțial mediată de stilul de management transformațional, stilul de management tranzacțional și eficaciența percepută a activității de pregătire psihologică, confirmând astfel ipoteza cercetării (Figura 7).

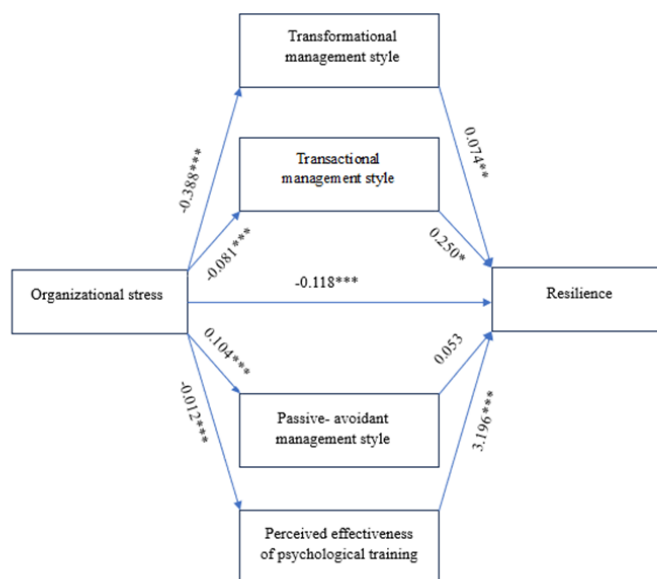


Figura numărul 8. Relația dintre stresul organizațional și reziliență mediată de stilul de management transformațional, stilul de management tranzacțional, stilul de management pasiv-evitant și eficiența percepută a activității de formare psihologică

** $p < 0.05$. ** $p < 0,01$. $p < 0.001$*

5.4. Discuții

Cu cât expunerea la factorii de stres organizațional este mai intensă, cu atât este mai mică capacitatea de recuperare și adaptare (Masten & Wright, 2010). Rezultatele trebuie interpretate în contextul operativ al unității la nivelul căreia s-a efectuat cercetarea. Expunerea constantă la factorii de stres asociați cu misiunile cu risc ridicat face dificilă mobilizarea resurselor rezilienței la confruntarea cu factorii de stres organizaționali. Răspunsurile la stres depind de intensitatea și frecvența expunerii și pot varia de la relaxare la activare fiziologică intensă (Oken et al., 2015).

Prezentul studiu demonstrează rolul resurselor externe militare: stilul de management transformațional și tranzacțional și eficiența percepută a activității de pregătire psihologică în gestionarea factorilor de stres organizațional. Liderul transformațional influențează și transformă valorile, comportamentele și motivele subordonaților pentru a atinge obiective pe termen lung (Bass, 1985), încurajează subordonații dincolo de așteptări, are abilități superioare de comunicare, abilități persuasive și inspiră adepții prin respect și credință. Liderul tranzacțional se concentrează pe recompensarea efortului și angajamentului (Bass, 1985) și are un rol important în consolidarea rezilienței în fața stresului organizațional. Recompensele de performanță corespund obiectivelor în raport cu care sunt măsurate realizările organizaționale. Se arată că militarii jandarmi care au o percepție mai pozitivă asupra activității de pregătire psihologică resimt un nivel mai scăzut de stres organizațional și au un nivel mai ridicat al rezilienței, comparativ cu cei care nu resimt beneficiul activității. În concordanță cu cercetările anterioare, studiul de față arată că formarea mecanismelor de adaptare la stres duce la o scădere a evaluărilor negative ale stresului (Doran et al., 2006).

Studiul ne ghidează spre dezvoltarea unor programe de intervenție cu rol preventiv, care să asigure creșterea rezilienței în fața factorilor de stres organizațional. Activitatea de pregătire psihologică, ca resursă externă a jandarmeriei militare, poate facilita procesarea și gestionarea eficientă a sarcinilor organizaționale, prin clarificarea ambiguității rolurilor, reducerea conflictelor de rol, gestionarea eficientă a supraîncărcării la locul de muncă sau stabilirea unor relații interpersonale bazate pe suport social reciproc. Studiul are implicații importante pentru managerii organizațiilor militare, deoarece subliniază importanța practicării unui stil de

management transformațional sau tranzacțional în îndrumarea personalului militar din subordine pentru a asigura o reziliență sporită în fața provocărilor organizaționale.

Studiul 5. Program de intervenție psihologică pentru dezvoltarea rezilienței personalului militar. Un studiu randomizat controlat⁴

6.1. Fundamente teoretice

Starea psihologică de bine a personalului militar, inclusiv reziliența, poate fi sporită prin intervenții preventive timpurii, cu rol de pregătire psihologică (Harms et al., 2013). În populația militară, programele dezvoltate de profesioniștii din domeniul sănătății mintale îmbunătățesc rețeaua de sprijin, reduc simptomatologia PTSD sau simptomele depresive și cresc calitatea relațiilor interpersonale (Collinge et al., 2012). Literatura sugerează că persoanele care se confruntă cu evenimente profesionale provocatoare pot experimenta numeroase schimbări pozitive (Calhoun et., 2006). Cu toate acestea, după revizuirea literaturii de specialitate, nu este clar dacă intervențiile care vizează reducerea stresului și îmbunătățirea rezilienței sunt eficiente. Deși unele programe de formare psihologică s-au dovedit utile, alte studii concluzionează că astfel de intervenții au un efect redus asupra rezilienței și îmbunătățirii sănătății mintale, fie pentru că nu vizează predictorii modificabili ai sănătății mintale, din cauza designului slab al intervențiilor sau a calității metodologice scăzute a cercetării (Wild și colab., 2020). Unele studii arată diferențe semnificative între măsurătorile pre- și post-test în ceea ce privește nivelul de stres perceput (Anshel & Brinthaup, 2014), în timp ce altele nu arată modificări (Patterson et al., 2012).

Literatura de specialitate privind formarea psihologică în sensul managementului stresului și dezvoltării rezilienței este destul de variată. Managementul stresului se referă la aplicarea tehnicilor de îmbunătățire a reacțiilor la stres (Barlow, 2007), incluzând atât strategiile de relaxare, cât și strategiile active de coping (Cigrang et al., 2000). Majoritatea cercetărilor privind eficacitatea programelor de gestionare a stresului se concentrează pe două tipuri de antrenament: antrenamentul de inoculare a stresului, pentru a construi toleranța la stres prin expunere și antrenament de reziliență, prin tehnici de gestionare a stresului (Meichenbaum,

⁴ Studiul a fost publicat după cum urmează: M. N. Turliuc, A. D. Balcan. (2024). Program de intervenție psihologică pentru dezvoltarea rezilienței personalului militar. Un studiu randomizat controlat. *Stresul și sănătatea*. e3399. <https://doi.org/10.1002/smi.3399>

2007). Programele de formare psihologică se bazează fie pe teorie, prin organizarea de seminarii, fie pe scenarii realiste (Ilnicki et al., 2012) și au ca scop de la transmiterea de informații generale despre stres, până la utilizarea unor metode specifice de adaptare la situații traumatice (Oliver & Meier, 2009). Mai mult, intervențiile în domeniu au adoptat și integrat mai multe modele teoretice diferite: desensibilizarea ofițerilor la factorii de stres (Arnetz, 2009), terapia cognitivă (Rose, 2013), antrenamentul de mindfulness și relaxare (Fikretoglu și colab., 2019), strategiile de inoculare / gestionare a stresului (Hourani și colab., 2018) sau psihoeducație (Jones, 2019).

Prezentul studiu evaluează eficacitatea *Military Resilience Training* (MRTR), un program de intervenție psihologică privind reziliența, stresul perceput și resursele adaptive. Ipotezele au fost că la postintervenție (T2), ar exista diferențe semnificative între grupul de intervenție și grupul de control în ceea ce privește starea psihologică de bine. Concret, la postintervenție (T2), militarii jandarmi din grupul de intervenție ar raporta un nivel mai scăzut al stresului perceput (**H1.1**), o reziliență semnificativ crescută (**H1.2**) și (**H1.3**) o creștere a percepției resurselor adaptive disponibile comparativ cu cei din grupul de control. De asemenea, ne așteptăm ca aceste diferențe semnificative între grupul de intervenție și grupul de control în ceea ce privește stresul (**H2.1**), reziliența (**H2.2**) și resursele disponibile (**H2.3**) să fie menținute la follow-up, după 3 luni (T3).

6.2. Metodă

6.2.1. Participanți

Studiul a fost realizat pe un eșantion de 98 de jandarmi militari. Vârsta medie a participanților a fost de 37 de ani ($M = 37,06$; $SD = 9,54$), iar vechimea medie a serviciului militar a fost de 13 ani ($M = 13,79$; $SD = 8,94$). Dintre participanții la studiu, 95,91% au fost bărbați și 4,08% femei. După cum prezentăm în secțiunea de procedură de mai jos, participanții au fost repartizați aleatoriu în două grupuri: intervenție ($n = 48$) vs. control ($n = 50$). În grupul de intervenție, vârsta medie a fost de 39,02 ani ($M = 39,02$; $SD = 8,81$), cu o vechime medie în serviciul militar de 15,72 ani ($M = 15,72$; $DS = 9,29$), iar în grupul de control, vârsta medie a fost de 35,18 ani ($M = 35,18$; $SD = 9,91$), cu o vechime medie în serviciul militar de 11,94 ani ($M = 11,94$; $DS = 8,27$).

6.2.2. Intervenție

MRTR a fost dezvoltat pentru a oferi militarilor jandarmi o intervenție rapidă, accesibilă și eficientă. Programul include elemente din intervențiile anterioare aplicate în mediul militar

și a fost dezvoltat pe baza principiilor psihologiei pozitive, psihoterapiei cognitiv-comportamentale și componentelor meditative ale reducerii stresului bazate pe mindfulness ale lui Kabat-Zinn (1990). Pentru a reduce ratele de abandon, MRTR a fost conceput în mod explicit cu un număr limitat de sesiuni, organizate bilunar, desfășurate la unitatea de origine și a prezentat flexibilitate în programarea întâlnirilor de lucru, ținând cont de misiunile curente. MRTR implică predarea și practica abilităților și tehnicilor de reducere a stresului și de consolidare a rezilienței, incluzând atât transferul de cunoștințe, cât și activități practice, discuții de grup, jocuri de rol sau exerciții aplicate. Studiul examinează eficacitatea programului, atât în ceea ce privește reducerea stresului perceput, creșterea percepției resurselor adaptive, precum și creșterea rezilienței. MRTR este un program de pregătire psihologică care cuprinde zece sesiuni, structurate în cinci module și aproximativ zece ore de pregătire psihologică, destinate militarilor jandarmi, desfășurate sub coordonarea ofițerului psiholog. Durata unei sesiuni de lucru este de aproximativ o oră.

Conținutul și structura programului include următoarele module: (1) Concepte și caracteristici de stres și reziliență; (2) Cultivarea valorilor și principiilor militare; consolidarea strategiilor de soluționare a problemelor; (3) Identificarea și dezvoltarea punctelor forte și a resurselor; (4) Consolidarea relațiilor interpersonale și (5) Dezvoltarea abilităților de comunicare și conceperea unui Plan individual de dezvoltare.

6.2.3. Procedură

A fost utilizată o abordare de studiu randomizat controlat cu două grupuri paralele. Participanții eligibili pentru studiu au îndeplinit următoarele criterii: (1) vârsta cuprinsă între 18-45 de ani, (2) au o evaluare psihologică periodică valabilă, (3) desfășoară misiuni specifice de intervenție antiteroristă și/sau acțiuni specifice pentru asigurare și restabilire a ordinii și siguranței publice. În urma prezentării obiectivelor MRTR, a modulelor și a proiecției în timp a activităților, militarii au fost invitați să-și exprime intenția de participare. După prezentarea obiectivelor studiului și a conținutului sesiunilor, 104 militari jandarmi și-au exprimat intenția și și-au dat consimțământul de a participa. Inițial, s-a realizat o repartizare aleatorie a militarilor jandarmi prin tragere la sorți: 52 în grupul de intervenție și 52 în grupul de control. Astfel, 104 bilete numerotate (1 vs. 2: 1- grupul de intervenție; 2- grupul de control) au fost amestecate într-un bol. Fiecare soldat a ales un număr, corespunzător grupului din care a făcut parte în cadrul studiului. Patru militari din grupul de intervenție și doi din grupul de control au renunțat la momentul inițial, după evaluarea inițială. Astfel, 48 de militari jandarmi au rămas în grupul de intervenție și 50 în grupul de control. Rata de uzură la momentul inițial a fost de 5,76% din totalul personalului militar randomizat.

Studiul a fost realizat pe o perioadă de 8 luni. Instruirea în reziliență militară (MRTR) cu o durată de 5 luni a fost urmată de o evaluare a eficacității programului la trei luni distanță. Testarea participanților a fost efectuată în trei momente de timp: pre-intervenție în octombrie 2022 (T1, înainte de intervenție), post-intervenție (T2, la sfârșitul programului de pregătire psihologică) în martie 2023 și follow-up (T3- follow-up la 3 luni de la finalizarea programului) în iunie 2023.

6.2.4. Instrumente

Connor and Davidson Resilience Scale (CD-RISC, Connor & Davidson 2003) a fost utilizată pentru a măsura rezistența în rândul militarilor jandarmi. Coeficientul α Cronbach pentru acest studiu este de 0,945 pentru punctul de timp T1, 0,936 pentru punctul de timp T2 și 0,918 pentru punctul de timp T3.

Military Life Scale (MLF, Zohar et al, 2004) este instrumentul folosit pentru a măsura atât nivelul de stres perceput, cât și resursele adaptive ale militarilor jandarmi. (a) *Scala de măsurare a nivelului de stres (STRESS)* este construită din 67 de itemi și măsoară nivelul de stres perceput de personalul militar în ultima lună printr-o scară Likert de 6 puncte. (b) *Scala care măsoară resursele adaptive (ARS)* este alcătuită din 25 de itemi care se referă la resursele adaptive ale militarilor, măsurate pe o scară Likert în 6 puncte. Coeficientul α Cronbach pentru acest studiu este de 0,923 la momentul T1, 0,828 la momentul T2 și 0,793 la momentul T3.

6.2.5. Planul de analiză a datelor

Datele au fost analizate folosind software-ul SPSS,[®] versiunea 28 (IBM Corporation, Armonk NY; SUA). În primul rând, a fost efectuată o analiză statistică descriptivă, calculând mediile, abaterile standard și frecvențele pentru toate variabilele studiului.

Corelațiile Pearson au fost calculate pentru variabilele studiului între momentele de timp T1, T2 și T3. Diferențele în ceea ce privește caracteristicile demografice între grupurile de intervenție și de control au fost evaluate utilizând teste chi-pătrat pentru variabile discrete și teste t pentru eșantioane independente pentru variabile continue. Diferențele dintre grupul de intervenție și grupul de control pentru variabilele studiului au fost evaluate utilizând teste t pentru eșantioane independente.

O analiză mixtă bidirecțională a varianței (ANOVA) cu măsurători repetate (etape) a fost efectuată pentru a examina principalele efecte ale grupului (intervenție vs. control), timpului (pre-intervenție, post-intervenție, urmărire) și interacțiunii grupului x timp cu dimensiunile corespunzătoare ale efectului (Cohen's f^2) (Cohen, 1988). Pentru a determina efectele intervenției, diferențele medii dintre grupul de intervenție și grupul de control (preintervenție și postintervenție, preintervenție și follow-up sau preintervenție și follow-up), am folosit testul

Bonferroni. Folosind d Cohen, dimensiunile efectului au fost clasificate ca mari ($d > 0,80$), medii ($d > 0,50$) sau mici ($d > 0,20$) (Cohen, 1988). Modificările de grup între momentul inițial și post-intervenție, momentul inițial și follow-up, precum și între post-intervenție și follow-up au fost testate utilizând teste t pentru eșantioane perechi. În dimensiunile efectului de grup (Cohen's d), au fost calculate diferențele medii dintre măsurători.

6.3. Rezultate

6.3.1. Analize preliminare

În grupul de intervenție s-a observat o vechime mai mare a serviciului militar, iar în grupul de control un nivel mai ridicat al integrării sociale. Rezultatele evidențiază faptul că analiza a fost realizată între două grupuri comparabile de militari jandarmi, atât din punct de vedere al caracteristicilor demografice, cât și din punct de vedere al rezilienței, stresului și resurselor adaptive. La momentul inițial, au fost evaluate diferențele dintre răspunsurile personalului militar din grupurile de intervenție și control. Rezultatele arată că militarii care fac parte din grupul de intervenție au raportat un nivel mai ridicat de reziliență, precum și un nivel mai scăzut al stresului și al resurselor adaptative, comparativ cu jandarmii militari din grupul de control.

6.3.2. Efectele intervenției

La nivelul grupului de intervenție, în urma participării la MRTR, s-a constatat o scădere a stresului perceput, o creștere a rezilienței, precum și o îmbunătățire a percepției resurselor adaptive disponibile.

6.3.2.1. Stresul

Analiza mixtă bidirecțională arată un efect principal semnificativ al grupului, indicat de scoruri medii de stres semnificativ diferite între grupul de intervenție și grupul de control. Analiza arată că nu există o diferență semnificativă între grupul de intervenție și grupul experimental la T1. La post-intervenție și follow-up, scorul mediu de stres obținut de grupul de intervenție a scăzut semnificativ comparativ cu scorul grupului de control. Dimensiunea medie a efectului a fost medie după intervenție ($d = 0,49$) și urmărire ($d = 0,58$). Comparațiile multiple pe perechi utilizând testul Bonferroni, la fiecare punct de măsurare, indică faptul că stresul grupului de intervenție a scăzut semnificativ la post-intervenție (T2) comparativ cu momentul inițial (T1), la follow-up (T3) comparativ cu momentul inițial (T1) (Tabelul 18). Nu a existat un efect semnificativ între postintervenție (T2) și follow-up (T3).

6.3.2.2. Reziliență

Anova mixtă bidirecțională a arătat un efect principal semnificativ al grupului, indicând faptul că scorurile medii ale rezilienței au fost semnificativ diferite între grupul de intervenție și grupul de control. S-a observat că scorurile medii dintre grupul de intervenție și grupul experimental nu au fost semnificative la momentul inițial (T1). La post-intervenție (T2) și follow-up (T3), scorul mediu al rezilienței grupului de intervenție a fost semnificativ mai mare comparativ cu cel al grupului de control, cu o dimensiune medie a efectului la post-intervenție ($d = 0,53$) și la follow-up ($d = 0,49$). Comparațiile multiple pe perechi utilizând testul Bonferroni, la fiecare punct de măsurare, indică faptul că rezistența grupului de intervenție a crescut semnificativ la post-intervenție (T2) comparativ cu momentul inițial (T1) și la follow-up (T3) comparativ cu momentul inițial (T1). În grupul de intervenție, reziliența a crescut de la momentul inițial (T1) la postintervenție (T2) și de la momentul inițial (T1) la urmărire (T3). Nu a existat un efect semnificativ între postintervenție (T2) și follow-up (T3), indicând faptul că efectele obținute la intervenție s-au menținut la perioada de follow-up.

6.3.2.3. Resurse adaptive

În ceea ce privește resursele adaptive, Anova mixtă bidirecțională a evidențiat un efect principal semnificativ al grupului, indicând faptul că scorurile medii ale resurselor adaptive sunt semnificativ diferite între grupul de intervenție și grupul de control. Analiza a arătat că scorurile medii dintre grupul de intervenție și grupul experimental nu au fost semnificative la momentul inițial (T1). La post-intervenție și follow-up, scorul mediu al resurselor adaptive ale grupului de intervenție a crescut semnificativ, comparativ cu cel al grupului de control, cu o dimensiune mare a efectului la post-intervenție ($d = 0,99$) și la follow-up ($d = 0,91$). Comparațiile multiple pe perechi folosind testul Bonferroni, la fiecare moment de măsurare, indică faptul că resursele adaptive ale grupului de intervenție au crescut la post-intervenție (T2) comparativ cu valoarea inițială (T1) și la follow-up (T3) comparativ cu momentul inițial.

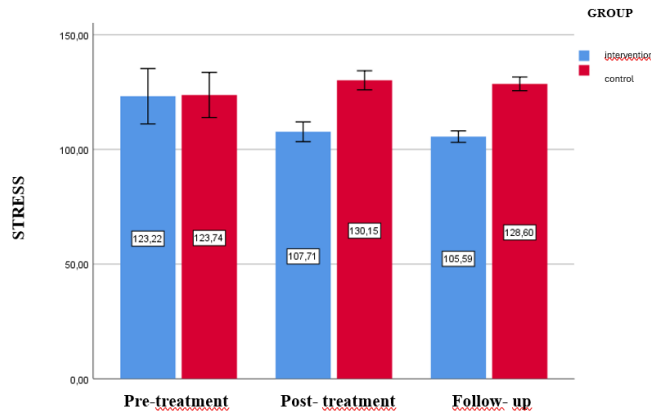


Figura numărul 9. Modificări ale stresului în timp și în ambele grupuri

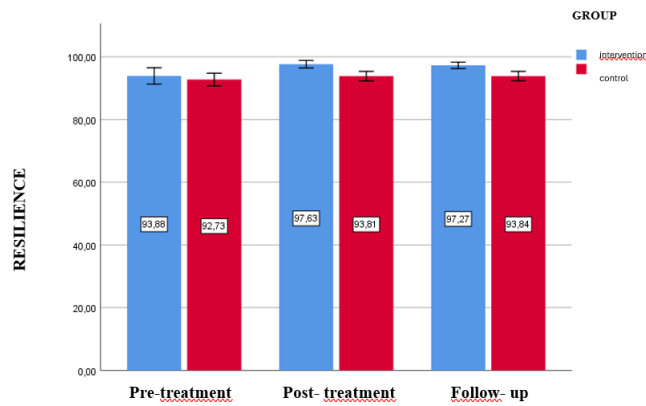


Figura numărul 10. Modificări ale rezilienței în timp și în ambele grupuri de studiu

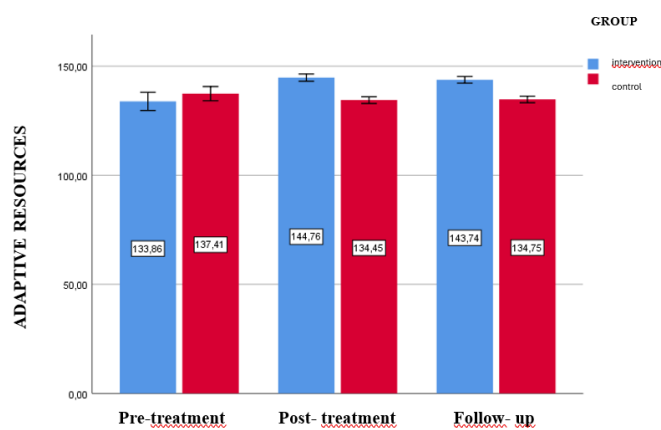


Figura numărul 11. Modificări ale resurselor adaptive în timp și în ambele grupuri de studiu

6.4. Discuții

Prin ipotezele stabilite, ne-am propus să verificăm eficacitatea MRTR la nivelul stresului perceput, rezilienței și resurselor adaptative post-intervenție, precum și la reevaluare, la 3 luni după finalizarea programului.

Constatările noastre indică faptul că militarii jandarmi au experimentat un nivel mai scăzut de stres perceput în urma participării la programul de pregătire psihologică. Efectele intervenției au fost de intensitate medie. Analizând rezultatele obținute pe subscale, putem observa că scăderea rezultatului stresului global se datorează îmbunătățirii percepției sarcinilor și responsabilităților militare și a relației cu autoritatea. Militarii jandarmi participanți s-au simțit mai capabili să îndeplinească cu succes sarcini profesionale dificile. În concordanță cu cercetările anterioare, soldații care se simt mai bine pregătiți sunt mult mai capabili să facă față sarcinilor operaționale (Renshaw, 2011), iar stresul perceput este redus.

Militarii jandarmi participanți la MRTR au înregistrat o îmbunătățire a rezilienței post-intervenție, care a fost menținută la follow-up, după trei luni. Nu s-au observat modificări în grupul de control. Efectele pozitive ale programului în creșterea rezilienței pot fi atribuite mai multor cauze. Pe de o parte, capacitatea militarilor jandarmi de a accepta și încorpora informații și experiențe programului a generat o creștere a adaptabilității funcționale (O'Brien, 1998). Pe de altă parte, similar cercetărilor anterioare, reziliența a fost construită prin administrarea programului într-un cadru similar situațiilor adverse, abordând situații dificile în activitățile profesionale, dar la un interval de timp după expunerea la stresori (Luthar et al., 2000). Programul include, de asemenea, mai multe module, în concordanță cu cercetările anterioare care afirmă că informațiile noi sunt mai bine internalizate dacă sunt repetate și practicate de mai multe ori (Walton, 2014). Nu în ultimul rând, intervenția s-a adresat unei populații vulnerabile la experiențe negative de stres, iar această populație poate răspunde deosebit de pozitiv la astfel de programe (Belsky, 2016).

Prezenta cercetare oferă dovezi cu privire la eficacitatea unui program MRTR prin creșterea utilității percepute a resurselor adaptive disponibile. Un efect foarte mare al MRTR a fost obținut în dezvoltarea schemelor personale ale jandarmilor, cum ar fi încrederea în valorile personale, capacitatea de a gestiona situații periculoase și de a dezvolta interese variate, ca elemente fundamentale pentru dezvoltarea rezilienței. Acest lucru are o semnificație deosebită, deoarece cercetările anterioare au arătat că reacțiile mentale și emoționale la situații și evenimente externe reprezintă o sursă fundamentală de stres (Flood & Keegan, 2022). Al doilea aspect al resurselor adaptive, îmbunătățit semnificativ în activitatea de formare, este reprezentat de percepția sprijinului primit din partea familiei și partenerului de cuplu. Familiile coezive și

puternice sunt o resursă care susține reziliența militară în fața factorilor de stres, deoarece se bazează pe credințe comune care facilitează rezolvarea problemelor, creșterea și vindecarea.

6.5. Puncte forte și limite

Această cercetare are mai multe puncte forte. În primul rând, programul de formare psihologică nu s-a bazat pe o singură orientare teoretică, ci a integrat abordarea centrată pe persoană, precum și abordările cognitiv-comportamentale și psihologia pozitivă (Faris & van Ooijen, 2012). În al doilea rând, programul de formare psihologică s-a axat pe o orientare teoretică largă în consolidarea unei combinații de competențe interdependente, pornind de la informațiile furnizate de literatura de specialitate. Rezultatele obținute oferă perspective importante pentru activitatea profesională. În al treilea rând, durata relativ scurtă și conținutul informațiilor acoperite au fost foarte atractive pentru militarii jandarmi participanți. Principala forță evaluativă a RTC este că fiecare grup este, în general, echilibrat în toate caracteristicile, orice dezechilibru apărând din întâmplare (Hewitt et al, 2010), lucru care asigură comparabilitatea grupurilor în ceea ce privește rezultatele atribuibile intervenției.

Cu toate acestea, trebuie remarcate unele limite. În primul rând, datele au fost colectate prin chestionare de auto-raportare. Studiile viitoare pot analiza alte modalități de investigare și / sau utilizarea informațiilor colectate din mai multe surse, cum ar fi colegii sau șefii. Utilizarea datelor de auto-raportare în cazul militarilor jandarmi poate duce la răspunsuri dezirabile, fie din teama stigmatizării, fie din dorința de a evita posibilele consecințe negative asupra carierei militare. În plus, rezultatele studiului trebuie interpretate și generalizate cu prudență, având în vedere dimensiunea mică a eșantionului. Nu în ultimul rând, vechimea serviciului militar în grupului de intervenție a fost mai mare decât cea din grupului de control.

CAPITOLUL 3. Concluzii

Contextul în care militarii jandarmi își desfășoară activitatea este foarte variat. Misiunile se caracterizează prin cerințe și amenințări specifice, obiective complexe, dușmani invizibili și sensibilități politice. Aplicarea legii implică interacțiunea cu persoane din toate categoriile sociale, precum și acțiuni prompte și eficiente într-un mediu ostil. Anumite aspecte caracteristice serviciului militar, cum ar fi separarea de familie și prieteni, misiunile frecvente și condițiile de viață austeră, pun o povară psihosocială suplimentară asupra acestui personal, a familiilor și contribuie la creșterea stresului și tensiunii resimțite în viața de zi cu zi (Lee et al., 2013).

Prezenta cercetare oferă contribuții practice semnificative. În primul rând, orientează specialiștii în sănătate mintală care lucrează în unitățile militare spre dezvoltarea unor intervenții specifice pentru consolidarea rezilienței și dezvoltarea resurselor interne ale militarilor jandarmi, precum angajamentul în muncă și autoeficacitatea percepută. Intervențiile pot fi susținute de managerii organizațiilor militare, care pot consolida un climat organizațional bazat pe suport social reciproc și angajament în muncă. Rezultatele oferă perspective pentru activitatea de recrutare și evaluare psihologică periodică, în sensul identificării personalului care prezintă vulnerabilități în ceea ce privește suportul social, comunicarea eficientă sau abilitățile de relaționare, precum și spre dezvoltarea unor strategii specifice de intervenție pe aceste dimensiuni. Studiile subliniază eficiența activității de pregătire psihologică și oferă un exemplu de intervenție specifică, utilă în creșterea rezilienței și reducerea stresului perceput. Pregătirea psihologică devine o componentă esențială în activitatea militarilor jandarmi. Acest lucru facilitează abordarea factorilor de stres, conștientizarea situațiilor dificile, gestionarea energiei sau luarea deciziilor. MRTR s-a dovedit a fi un instrument de intervenție accesibil, eficient și rapid, util în consolidarea rezilienței militare.

Pe baza rezultatelor obținute, dar și a limitelor, putem face următoarele sugestii cu privire la cercetările viitoare: pentru a rezolva problema auto-raportării, cercetările viitoare ar putea lua în considerare includerea datelor din alte surse (colegi, superiori), precum și utilizarea altor metode de investigare (observația). De asemenea, cercetările ulterioare pot fi orientate spre dezvoltarea de studii longitudinale sau experimentale pentru a investiga stabilitatea rezilienței și stării psihologice de bine în timp, precum și a variabilelor care își mențin rolul de resurse interne / externe și cauzalității relațiilor dintre ele. Studiile viitoare pot fi realizate la nivelul unor eșantioane reprezentate de populațiile altor structuri active din domeniul ordinii și siguranței publice. Pe baza modelului MRTR, cercetările viitoare pot fi îndreptate spre dezvoltarea și analiza eficienței altor programe de pregătire psihologică, care să abordeze atât reducerea impactului factorilor de stres, cât și creșterea percepției asupra eficienței resurselor interne și externe ale militarilor jandarmi.

Referințe

Ahmed, A.S. (2007). Tulburare de stres post-traumatic, reziliență și vulnerabilitate. Progrese în *tratatamentul psihiatric*, 13 (5): 369-375. DOI:[10.1192/apt.bp.106.003236](https://doi.org/10.1192/apt.bp.106.003236)

Amin, M., Khattak A.Z., Khan M.Z. (2018). Efectele stresului la locul de muncă asupra implicării angajaților și angajamentului organizațional: un studiu privind angajații serviciului

de salvare de urgență 1122 district Peshawar. *Jurnalul de cercetare al Universității Municipale*. 8(2): 200-208

Andrew, M.E., McCanlies E.C., Burchfiel C.M., Charles L.E., Hartley T.A., Fekedulegn D., Violanti J.M. (2008). Rezistență și suferință psihologică într-o cohortă de ofițeri de poliție. *Jurnalul internațional de sănătate mintală de urgență*, 10 (2): 137-147.

Anshel, M. H. și Brinthaup, T. M. (2014). Un studiu exploratoriu privind efectul unui program de evitare a abordării asupra stresului perceput și a energiei fizice în rândul ofițerilor de poliție. *Psihologie*, 5 (7), 676–687. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.57079>

Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A. și Lublin, A. (2013). Evaluarea unui program de prevenire a stresului legat de muncă în rândul ofițerilor de poliție urbană. *Arhivele internaționale de sănătate ocupațională și de mediu*, 86 (1): 79-88, doi: 10.1007 / s00420-012-0748-6

Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L. și Lublin, A. (2009). Training de reziliență la traume pentru poliție: efecte psihofiziologice și de performanță. *Jurnalul de Poliție și Psihologie Criminală*, 24 (1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11896-008-9030-y>

Avolio, B. J., Bas, B. M. (2004). Chestionar de leadership multifactorial. Set manual și prelevator (ed. a 3-a). Redwood City, CA: Mindgarden.

Avolio, B.J. și Bass, B.M. (1991), *The Full Range Leadership Development Programs: Basic and Advanced Manuals*, Bass, Avolio & Associates, Binghamton, New York

Înapoi, A.L., Steinhauer K.E., Kamal A.H., Jackson V.A. (2016). Construirea rezilienței pentru clinicienii de îngrijire paliativă: o abordare a prevenirii epuizării bazată pe abilități individuale și factori la locul de muncă. *Jurnalul de gestionare a durerii și simptomelor*. 52 (2): 284-91. doi: 10.1016 / j.jpainsymman.2016.02.002

Bandura, A (2010) *Autoeficacitate. Enciclopedia Corsini de Psihologie*. John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, NJ, Statele Unite ale Americii. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0836>

Barlow, D. H. (2007). *Principiile și practica managementului stresului* Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WE, editori. New York (NY): Guilford Press

Bartone, P. T. (2012). Influențele sociale și organizaționale asupra rezistenței psihologice: modul în care liderii pot crește rezistența la stres. *Bartone Security Informatics*, 1(1), doi:[10.1186/2190-8532-1-21](https://doi.org/10.1186/2190-8532-1-21)

Basinska, B. și I. Wiciak. (2013). Evaluarea cerințelor profesionale și a recompensei financiare prin percepția managerilor de poliție. *Securitatea internă* 5: 171–84. <https://doi.org/10.5604/20805268.1094138>

Bass, B.M. (1985). Leadership: Bun, mai bun, cel mai bun. *Dinamica organizațională*. Volumul 13, Numărul 3, paginile 26-40. [https://doi.org/10.1016/0090-2616\(85\)90028-2](https://doi.org/10.1016/0090-2616(85)90028-2)

Bellur, Z., A. Aydın și E. H. Alpay. (2018). Rolul de mediere al stilurilor de coping în factorii personali, de mediu și de eveniment și relațiile de creștere posttraumatică la femeile cu cancer de sân. *Jurnalul de psihiatrie clinică* 21: 38–51. <https://doi.org/10.5505/2018.65365>

Belsky, J. (2016). Ipoteza susceptibilității diferențiale: Sensibilitatea la mediu în bine și în rău. *JAMA pediatrie*, 170 (4): 321-2. doi: 10.1001 / jamapediatrics.2015.4263

Block, J. H. și Block, J. (1980). Rolul controlului ego-ului și al rezistenței ego-ului în organizarea comportamentului. În W. A. Collins (Ed.), *Simpozionul din Minnesota privind psihologia copilului* (pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bonanno, G. A. (2004) Pierderea, trauma și rezistența umană: am subestimat capacitatea umană de a prospera după evenimente extrem de aversive? *Psiholog american*, 59 (1): 20-8, DOI:[10.1037/0003-066X.59.1.20](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20)

Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Horton, J. L., Powell, T., Leardmann, C. A., Boyko, E. J. și colab. (2012). Traiectoriile simptomelor traumei și reziliența la membrii serviciului militar american desfășurați: un studiu prospectiv de cohortă. *Jurnalul britanic de psihiatrie*, 200 (4): 317-23. doi: 10.1192 / bjp.bp.111.096552

Burke, R. J. și Mikkelsen, A. (2006). Burnout în rândul ofițerilor de poliție norvegieni: potențiale antecedente și consecințe. *Jurnalul Internațional de Management al Stresului*, 13 (1), 64–83. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.1.64>

Cahill, J., Cullen, P., Anwer, S., Wilson, S. și Gaynor K. (2021). Stresul legat de munca pilot (WRS), efectele asupra bunăstării și sănătății mintale și metodele de coping. *Jurnalul Internațional de Psihologie Aerospațială* 31: 87–109.

Calhoun, L.G., Tedeschi R.G. (2006). *Manual de creștere posttraumatică*. Cercetare și practică. New York: Grupul Taylor & Francis, Psychology Press <https://doi.org/10.4324/9781315805597>

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F. și Lehman, D. R. (1996). Claritatea conceptului de sine: măsurarea, corelațiile de personalitate și granițele culturale. *Jurnalul de personalitate și psihologie socială* 70: 141–56. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>

Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V. și Boudreau, J. W. (2000). O examinare empirică a stresului de muncă auto-raportat în rândul managerilor din SUA. *Jurnalul de Psihologie Aplicată* 85: 65–74. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.65>.

Chao, R. L. C. (2011). Gestionarea stresului și menținerea bunăstării: sprijin social, coping axat pe probleme și coping evitant. *Jurnalul de consiliere și dezvoltare* 89: 338–48. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00098.x>

Chen, K. J., Yang, C. C. și Chiang, H. S. (2018). Model de strategii de coping, rezistență, bunăstare psihologică și sănătate percepută în rândul personalului militar. *Jurnalul de Științe Medicale* 38: 73–80. https://doi.org/10.4103/jmedsci.jmedsci_60_17

Cigrang J.A., Todd SL, Carbone E.G. (2000) Formarea în managementul stresului pentru stagiarii militari reveniți la datorie după o evaluare a sănătății mintale: efectul asupra ratelor de absolvire. *Jurnalul de Psihologie Ocupațională și Sănătate*. 5(1):48–55. doi: 10.1037//1076-8998.5.1.48

Cohen, S. și Wills, T. A. (1985). Stresul, sprijinul social și ipoteza tamponării. *Buletin psihologic* 98: 310–57. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.

Collinge, W., Kahn, J., Soltysik, R. (2012). Promovarea reintegrării veteranilor Gărzii Naționale și a partenerilor lor folosind un program auto-dirijat de terapii integrative: un studiu pilot. *Medicină militară*. 177 (12): 1477–1485. doi: [10.7205 / milmed-d-12-00121](https://doi.org/10.7205/milmed-d-12-00121)

Connor, K.M., Davidson J.R.T. (2003). Dezvoltarea unei noi scale de reziliență: Scala de reziliență Connor-Davidson (CD-RISC). *Depresia și anxietatea*. 18(2):76-82. doi: 10.1002 / da.10113

Davey, J.D., Obst, P.L., Sheehan, M.C. (2001) Caracteristicile demografice și la locul de muncă care se adaugă la predicția stresului și a satisfacției la locul de muncă în cadrul locului de muncă al poliției. *Jurnalul de Poliție și Psihologie Criminală*. 16(1):29-39. DOI:[10.1007/BF02802731](https://doi.org/10.1007/BF02802731)

Dean, A. și W. M. Ensel. 1982. Modelarea sprijinului social, a evenimentelor de viață, a competenței și a depresiei în contextul vârstei și sexului. *Jurnalul de Psihologie Comunitară* 10: 392–408.

Diehl, M., Semegon, A. B., Schwarzer, R. (2008). Evaluarea controlului atențional în urmărirea obiectivelor: O componentă a autoreglementării dispoziționale. *Jurnalul de evaluare a personalității*, 86 (3): 306–317. doi: [10.1207/s15327752jpa8603_06](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8603_06)

Dignam, J. T., Barrera, M. și West, S. G. (1986). Stresul ocupațional, sprijinul social și epuizarea în rândul ofițerilor corecționali. *Jurnalul American de Psihologie Comunitară* 14: 117–93. <https://doi.org/10.1007/BF00911820>.

Dollard, M.F., Tuckey, M.R., Dormann, C. (2012). Climatul de siguranță psihosocială moderează interacțiunea dintre cererea de locuri de muncă și resurse în prezicerea stresului grupului de lucru. *Accidente, analiză și prevenire*. 45:694-704. doi: 10.1016 / j.aap.2011.09.042

Doran, A. P., Hoyt, G., Morgan, C. A. (2006). *Instruire pentru supraviețuire, evaziune, rezistență și evadare (SERE): Pregătirea membrilor militari pentru cerințele captivității*. În C. H. Kennedy & E. A. Zillmer (Eds.), *Psihologia militară: aplicații clinice și operaționale* (pp. 241-261). New York: Guilford Press

Evans, B.J., Coman, G., Stanley, R. O. și Burrows, G. D. (1993). Strategiile de coping ale ofițerilor de poliție: Un sondaj al poliției australiene. *Medicina stresului*, 9 (4), 237-246, doi.org/10.1002/smi.2460090406

Faragher, E. B., Cooper, C. L. și Cartwright, S. (2004). Un instrument scurtat de evaluare a stresului (ASSET). *Stresul și sănătatea: Jurnalul Societății Internaționale pentru Investigarea Stresului*, 20 (4), 189–201. <https://doi.org/10.1002/smi.1010>

Faris, A. și van Ooijen, E. (2012). Consiliere integrativă și psihoterapie: O abordare relațională. SAGE Publicații Ltd. doi.org/10.4135/9781446288382

Fikretoglu, D, Liu, A, Nazarov, A, Blackler, K. (2019). Un studiu de grup randomizat de control pentru a testa eficacy a programului Road to Mental Readiness (R2MR) în rândul recruților militari canadieni. *BMC psihiatrie*. 19 (1): 326. doi: 10.1186 / s12888-019-2287-0.

Finn, P. și Tomz, J. E. (1998). *Dezvoltarea unui program de stres pentru aplicarea legii pentru ofițeri și familiile acestora*. Washington, DC: Institutul Național de Justiție

Finstad, G. L., Giorgi, G., Lulli, L. G., Pandolfi, C., Foti, G., León-Perez, J. M., Cantero-Sánchez, F. J. și Mucci, N. (2021). Reziliența, strategiile de coping și creșterea posttraumatică la locul de muncă după COVID-19: o analiză narativă a aspectelor pozitive ale traumei. *Jurnalul Internațional de Cercetare a Mediului și Sănătate Publică* 18: 9453. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189453>.

Flannery, R. B., Jr. și Everly, G. S., Jr. (2000). Intervenția în situații de criză: o revizuire. *Jurnalul internațional de sănătate mintală de urgență*, 2 (2), 119–125.

Flood A., Keegan, R.J. (2022). Rezistența cognitivă la stresul psihologic la personalul militar. *Frontiere în psihologie*. 13:809003. doi: 10.3389 / fpsyg.2022.809003

Folkman, S. și Lazăr, R. S. (1988). *Chestionar modalități de coping (WAYS)* [Înregistrare bază de date]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06501-000>

Garbarino, S., G. Cuomo, C. Chiorri și N. Magnavita. (2013). Asocierea stresului legat de muncă cu probleme de sănătate mintală într-o unitate specială de forțe de poliție. *BMJ Open* 3: e002791: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002791>

Gershon, R.R., Barocas, B., Canton, A.N., Li, X. și Vlahov, D. (2009). Rezultatele mentale, fizice și comportamentale asociate cu stresul perceput la locul de muncă la ofițerii de poliție. *Justiția penală și comportamentul* 36 (3): 275-289. DOI:[10.1177/0093854808330015](https://doi.org/10.1177/0093854808330015)

Goldfein, D.L. (2014). *Pregătirea comună a informațiilor privind mediul operațional*. Alăturati-vă publicației 2-01.3. <https://irp.fas.org/doddir/dod/jp2-01-3.pdf>

Harms, P.D., Krasikova, D.V., Vanhove, A.J., Herian, M.N., Lester, P.B. (2013) Stresul și bunăstarea emoțională în organizațiile militare. În Perrewé PL, Rosen CC & Halbesleben JRB (editori). *Rolul emoțiilor și al reglării emoțiilor în stresul și bunăstarea la locul de muncă*. Bingley: Emerald Group Publishing Limited; 103-32.

Harris, R.N., White, M.A., Eshwar, N.C., Mottern, J.A. (2005). Stresul din pregătirea militară: marinari la primul termen în Marina SUA. Lucrare prezentată la reuniunea anuală din 2005 a Asociației Internaționale de Testare Militară, Singapore

Hart, P.M. și Cooper, C. (2001) Stresul ocupațional: către un cadru mai integrat. În: Anderson, N., Ones, D.S., Sinangil, H.K. și Viswesvaran, C., Eds., *Handbook of Industrial, Work & Organizational Psychology*, Vol. 2, Sage Publications Ltd., Thousand Oaks, 93-144. <http://dx.doi.org/10.4135/9781848608368.n6>

Hart, P.M. și Cotton, P. (2002). Inteligența convențională este adesea înșelătoare: stresul poliției într-un cadru de sănătate organizațional. În M.F. Dollard, A.H. Winfield și H.R. Winfield (Eds), *Occupational Stress in the Service Professions* (pp.130-138). Londra: Taylor & Francis.

Hayes, A. F. (2018). *Introducere în mediere, moderare și analiză condiționată a proceselor: o abordare bazată pe regresie (metodologie în științele sociale)*, ediția a 2-a. New York: Guilford Press.

Hersey, P., Blanchard K.H. (1977). *Managementul comportamentului organizațional 3er Edition-Utilizarea resurselor umane*. Prentice Hall, New Jersey.

Hewitt, C. E., Kumaravel, B., Dumville, J. C., Torgerson, D. J. și Grupul de studiu privind uzura. (2010). Evaluarea impactului uzurii în studiile randomizate controlate. *Jurnalul de epidemiologie clinică*, 63 (11): 1264-70. doi: 10.1016 / j.jclinepi.2010.01.010

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D. și Baumeister, R. F. (2014). Da, dar sunt fericiți? Efectele autocontrolului trăsăturilor asupra bunăstării afective și satisfacției vieții. *Jurnalul personalității* 82: 265-77. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>.

Hoge, C.W., Lesikar S.E., Guevara R. și colab. (2002). Tulburări mintale în rândul personalului militar american în anii 1990: asociere cu niveluri ridicate de utilizare a asistenței medicale și uzură militară timpurie. *Jurnalul American de Psihiatrie*, 159 (9): 1576-83

Hourani, L., Tueller, S., Kizakevich, P., Strange, L., Lewis, G., Weimer, B., Morgan, J., Cooney, D. și Nelson, J. (2018). Efectul antrenamentului de inoculare a stresului cu respirație

de relaxare asupra stresului perceput și a tulburării de stres posttraumatic în armată: Un studiu longitudinal. *Jurnalul Internațional de Management al Stresului*, 25 (S1), 124–136. <https://doi.org/10.1037/str0000082>

Ilnicki. S., Wiederhold, B.K., Maciolek, J., Kosinska, L., Szymanska, S., Zbyszewski, M., Siatkowska, A., Opalko-Piotrkiewicz, E., Ilnicki, P., Filarowska, M., Glibowska, A., Borzetka, D., Pleskacz, K., Murawski, P. (2012) Evaluarea eficacității instruirii pe termen scurt privind inocularea stresului asistată de calculator în VR, pre-desfășurare, oferită soldaților polonezi ISAF. *Revizuirea anuală a cyberterapiei și telemedicinii*. 10:113-117. <https://doi.org/10.3233/978-1-61499-121-2-113>

Janssens K., van der Velden P.G., Taris R., van Veldhoven M.P.M. (2021). Reziliența în rândul ofițerilor de poliție: o revizuire sistematică critică a conceptelor, măsurilor și valorilor predictive utilizate ale rezilienței. *Jurnalul de Poliție și Psihologie Criminală*, 36 (5), DOI:[10.1007 / s11896-018-9298-5](https://doi.org/10.1007/s11896-018-9298-5)

Jayasingam, N.M.S. (2019). Nivelul de rezistență al liderilor militari și al subordonaților: Poate conducerea transformațională și tranzacțională să influențeze rezistența soldatului? *Jurnalul Internațional de Afaceri și Management*. 3(3): 26-36, DOI: 10.26666/rmp.ijbm.2019.3.4

Jones N., Whelan C., Harden L., Macfarlane A., Burdett H., Greenberg N. (2019). Intervenție bazată pe reziliență pentru recruții militari din Marea Britanie: un studiu randomizat controlat. *Medicina muncii și a mediului*. 76 (2): 90-96. doi: 10.1136 / oemed-2018-105503

Kalisch, R., Cramer, A., Binder, H, Frintz, J. (2019). Deconstruirea și reconstruirea rezilienței: o abordare dinamică a rețelei. *Perspective asupra științei psihologice*. 14 (5): 765-777. doi: 10.1177 / 1745691619855637

Kashdan, TB, Roberts J.E. (2004). Impactul anxietății sociale asupra afectului, curiozității și autoeficacității sociale în timpul unei situații de amenințare socială ridicată de auto-concentrare. *Terapie cognitivă și cercetare*. 28(1):119-141, DOI:[10.1023 / B:COTR.0000016934.20981.68](https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000016934.20981.68)

Keller, R.T., Greenberg, N., Bobo, W.V., Roberts, P., Jones, N., Norman, D.T. (2005). Îngrijire și sprijin pentru îndrumarea de la egal la egal a soldaților: aducerea conștientizării psihologice pe front. *Medicină militară*. 170 (5): 355-61

Kop, N., Euwema, M., Schaufeli, W. (1999). Burnout, stres la locul de muncă și comportament violent în rândul ofițerilor de poliție olandezi. *Stresul la locul de muncă*. 13 alineatul (4). DOI:[10.1080/02678379950019789](https://doi.org/10.1080/02678379950019789)

Kroes, W.H. (1985). *Victimele societății - poliția: o analiză a stresului la locul de muncă în poliție*. Ediția a 2-a Springfield: Charlie Thomas

Lazăr, R. S. și Folkman, S. (1984). *Stres, evaluare și coping*. New York: Editura Springer.

Lee, E. C., Sodom, K.A., Zamorski, M.A., (2013). Analiza longitudinală a rezilienței psihologice și a sănătății mentaliene la personalul militar canadian care se întoarce din desfășurarea în străinătate. *Jurnalul de Psihologie a Sănătății Ocupaționale*. 18(3):327-37. doi: 10.1037/a0033059

Lightsey, O. R. (2006). Reziliență, sens și bunăstare. *Psihologul consilier*, 34: 96-107. <http://dx.doi.org/10.1177/0011000005282369>

Lutterbeck, D. (2004). Între poliție și armată: noua agendă de securitate și ascensiunea jandarmeriilor. *Cooperare și conflict* 39: 45–68. <https://doi.org/10.1177/0010836704040832>.

Luthar, S. S., Cicchetti, D. și Becker, B. (2000). Construcția rezilienței: o evaluare critică și orientări pentru activitatea viitoare. *Dezvoltarea copilului*. 71(3): 543–562. doi: [10.1111/1467-8624.00164](https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164)

Lyubomirsky, S. (2001). De ce sunt unii oameni mai fericiți decât alții? Rolul proceselor cognitive și motivaționale în bunăstare. *Psiholog american*, 56 (3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>

Masten, A. S. și Wright, M. O. (2010). *Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation* in J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). Presa Guilford

McCafferty, F. L., McCafferty, E. și McCafferty, M. A. (1992). Stresul și sinuciderea la ofițerii de poliție. *Jurnalul Medical de Sud*, 85 (3): 233-43. doi: 10.1097/00007611-199203000-00003

McCreary, D. R. și Thompson, M. M. (2006). Dezvoltarea a două măsuri fiabile și valide ale factorilor de stres în poliție: chestionarele de stres ale poliției operaționale și organizaționale. *Jurnalul Internațional de Management al Stresului*, 13 (4), 494-518. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.494>

McCreary, D. R. și Thompson, M. M. (2013). Chestionarul operațional de stres al poliției (PSQ-OP). *Măsurătoare. Baza de date a instrumentelor pentru științele sociale*. Adus 3 septembrie 2020.

Meichenbaum D. (2007) *Formarea inoculării stresului: o abordare preventivă și de tratament*. În: Lehrer PM, Woolfolk RL, Sime WS, editori. *Principiile și practica managementului stresului*, ediția a 3-a. New York (NY): GuilfordPress

Meyer, M. (2016), *Gestionarea dezvoltării resurselor umane*, [LexisNexis Africa de Sud](#)

Meyer, J. P., Allen, N. J. și Smith, C. A. (1993). Angajamentul față de organizații și ocupații: Extinderea și testarea unei conceptualizări cu trei componente. *Jurnalul de Psihologie Aplicată*, 78 (4), 538–551. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.4.538>

Mitchell, J. și Everly, G. S. (1996). Informare privind stresul provocat de incidente critice: Un manual de operațiuni pentru prevenirea PTSD în rândul serviciilor de urgență și al lucrătorilor în caz de dezastre. Ellicott City, MD: Chevron

Mitchell, R. E. și Moos, R. H. (1984). Deficiențe în sprijinul social în rândul pacienților deprimați: antecedente sau consecințe ale stresului? *Jurnalul de sănătate și comportament social* 25: 438–52. <https://doi.org/10.2307/2136381>

O'Brien, K.A. (1998). Grupurile consultative militare și securitatea africană: Privatizarea menținerii păcii?. *Menținerea păcii internaționale*. 78-105

Oken, BS, Chamine, I., Wakeland, W. (2015). *O abordare sistemică a stresului, a factorilor de stres și a rezilienței la om*. Cercetarea creierului comportamental, 4 (282) :144-154

Oliver, W. M. și Meier, C. (2009). Având în vedere eficacitatea educației de gestionare a stresului asupra poliției din orașele mici și rurale. *Psihologie aplicată în justiția penală*, 5 (1), 1–25.

Olsen, O. K., Pallesen, S. și Espevik, R. (2013). Impactul privării parțiale de somn asupra capacității ofițerilor navali militari de a anticipa problemele morale și tactice într-o operațiune simulată de luptă maritimă. *Sănătatea maritimă internațională* 64: 61–65.

Ortega, A., Brenner, S. O. și Leather, P. (2007). Stresul ocupațional, copingul și personalitatea în poliție: un studiu SEM. *Jurnalul Internațional de Știință și Management al Poliției* 9: 36–50. <https://doi.org/10.1350/ijps.2007.9.1.36>. (Pflanz 2001) Pflanz, S. E. 2001. Stresul ocupațional și bolile psihiatrice în armată: Investigarea relației dintre stresul ocupațional și bolile mintale în rândul pacienților militari de sănătate mintală. *Medicină militară* 166: 457–62. <https://doi.org/10.1093/milmed/166.6.457>

Paton, D. (1994). Activitatea de ajutor în caz de dezastre: O evaluare a eficacității instruirii. *Jurnalul stresului traumatic*, 7 (2): 275–88, doi: 10.1007 / BF02102948

Patterson, G.T., Chung, I.W., Swan, P.G. (2012) Efectele intervențiilor de gestionare a stresului în rândul polițiștilor și recruților. *Revizuirea sistematică Campbell*. 8(1):1-5. DOI:[10.4073/csr.2012.7](https://doi.org/10.4073/csr.2012.7)

Pflanz, S. și Sonnek, S. (2002). Stresul la locul de muncă în armată: prevalența, cauzele și relația cu sănătatea emoțională. *Medicină militară* 167: 877–82. <https://doi.org/10.1093/milmed/167.11.877>.

Prilleltensky, I., Nelson, G. și Peirson, L. (2001). Rolul puterii și controlului în viața copiilor: O analiză ecologică a căilor către bunăstare, reziliență și probleme. *Jurnalul de Psihologie Socială Comunitară și Aplicată*, 11 (2), 143–158. <https://doi.org/10.1002/casp.616>

Purba, A. și Demou, E. (2019). Relația dintre factorii de stres organizațional și bunăstarea mentală în cadrul ofițerilor de poliție: o revizuire sistematică. *BMC Sănătate Publică* 19: 1286. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7609-0>.

Renshaw, K.D. (2011). Un model integrat de risc și factori de protecție pentru simptomele PTSD post-desfășurare la veteranii de luptă din epoca OEF / OIF. *Jurnalul tulburărilor afective*, 128 (3): 321-6. doi: 10.1016 / j.jad.2010.07.022

Richardson, G.E. (2020). Metateoria rezilienței și rezilienței. *Jurnalul de Psihologie Clinică*, 58 (3): 307-21, DOI: [10.1002 / jclp.10020](https://doi.org/10.1002/jclp.10020)

Robles, J.I. (2010). La Psicología y el combatiente en los conflictos actuales [Psihologia și combatantul în conflictele actuale]. Conferință la Jornadas sobre Sanidad Militar en la Real Academia Nacional de Medicina, 2010, Madrid

Rose, R.D., Buckley, J.C., Zbozinek, T.D., Motivala, S.J., Glenn, G.E., Cartreine, J.A., Craske, M.G. (2013). Un studiu randomizat controlat al unui program de formare auto-ghidat, multimedia, de gestionare a stresului și de reziliență. *Cercetare și terapie comportamentală*. 51(2):106-12. doi: 10.1016 / j.brat.2012.11.003

Ryan, R.M. și Deci, E.L. (2001). Despre fericire și potențialul uman: O revizuire a cercetărilor privind bunăstarea hedonică și eudaimonică. *Revizuirea anuală a psihologiei*, 52 (1), 141-166, doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). Fericirea este totul, sau este? Explorări privind semnificația bunăstării psihologice. *Jurnalul de personalitate și psihologie socială* 57: 1069–81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

Ryff, C.D. și Singer, B.H. (2008). Cunoaște-te pe tine însuși și devino ceea ce ești: o abordare eudaimonică a bunăstării psihologice. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39, doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Ryff, C.D., Magee, W.J., Kling, K.C. și Wing, E.H. (1999). Forjarea legăturilor macro-micro în studiul bunăstării psihologice. În C.D. Ryff & V.M. Marshall (Eds.), *Sinele și societatea în procesele de îmbătrânire*, (pp. 247-278). New York: Springer.

Schilling, R., Cody, R., Ludyha, S., Brand, S., Faude, O., Puhse, U. și Gerber, M. (2022). Autocontrolul dispozițional moderează asocierea dintre stresul la locul de muncă și activitatea fizică după muncă? Un studiu din viața reală cu ofițeri de poliție. *Jurnalul German de Cercetare a Exercițiilor și Sportului* 52: 290–99. <https://doi.org/10.1007/s12662-022-00810-5>.

Schwarzer, R., Ierusalim, M. (1995). *Scala generalizată de autoeficacitate*. În J. Weinman, S. Wright și M. Johnston, Măsurile în psihologia sănătății: portofoliul unui utilizator. Credințe cauzale și de control. (pp. 35-37). Windsor, Marea Britanie: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/selfscal.htm> NFER-NELSON

Schwarzer, R., Warner L.M. (2013). *Autoeficacitatea percepută și relația sa cu reziliența*. În Resilience in Children, Adolescents, and Adults (pp.139-150). DOI:[10.1007/978-1-4614-4939-3_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_10)

Shane, J. M. (2010). Factorii de stres organizaționali și performanța poliției. *Jurnalul de Justiție Penală* 38: 807–18. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2010.05.008>.

Stephoe, A. și Kivimaki, M. (2012). Stresul și bolile cardiovasculare. *Recenzii naționale. Cardiologie* 9: 360–70. <https://doi.org/10.1038/nrcardio.2012.45>.

Stinchcomb, J. B. (2004). Căutarea stresului în toate locurile greșite: Combaterea stresorilor organizaționali cronici în poliție. *Practica și cercetarea poliției* 5: 259–77. <https://doi.org/10.1080/156142604200227594>.

Thompson, M. M. și Pastò, L. (2003). Intervenții psihologice în operațiile în sprijinul păcii: practici actuale și provocări viitoare. În B. T. Litz & A. B. Adler (Eds.), *Psihologia pacificatorului* (pp. 223-242). Westport, CT: Praeger

Tugade, M.M., Fredrickson B.L., Barrett L.F. (2004). Reziliența psihologică și granularitatea emoțională pozitivă: examinarea beneficiilor emoțiilor pozitive asupra copingului și sănătății. *Jurnalul personalității*. 72 (6): 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>

Tuncay, T. și Musabak, I. (2015). Strategiile de coping axate pe probleme prezic creșterea posttraumatică la veteranii cu amputări ale membrilor inferioare. *Jurnalul de Cercetare a Serviciilor Sociale* 41: 466–83. <https://doi.org/10.1080/01488376.2015.1033584>.

Tyagi, A. și Lochan Dhar, R. (2014). Factorii care afectează sănătatea polițiștilor: Rolul de mediere al stresului la locul de muncă. *Poliția: un jurnal internațional de strategii și management al poliției*, 37 (3), 649-664. <https://doi.org/10.1108/PIJPSM-12-2013-0128>

Vanhove, A.J., Herian, M., Perez, A.L.U., Harms, P.D., Lester, P.B. (2015). Poate fi dezvoltată reziliența la locul de muncă? O revizuire meta-analitică a eficacității programului de consolidare a rezilienței. *Jurnalul de Psihologie Ocupațională și Organizațională*. DOI:10.1111 / joop.12123

Violanti, J. M., Fedulegn, D., Hartley, T. A., Charles, L. E., Andrew, M. E., Ma, C. C. și Burchfiel, C. M. (2016). Factori de stres foarte bine cotați și cei mai frecvenți în rândul

ofițerilor de poliție: diferențele de gen. *Jurnalul American de Justiție Penală* 41: 645–62.
<https://doi.org/10.1007/s12103-016-9342-x>

Vohra N., Goel A. (2009). *Influența caracteristicilor pozitive asupra angajamentului organizațional și satisfacției la locul de muncă a managerilor de mijloc indieni (seria de documente de lucru WPS nr. 63)*. Calcutta: Institutul Indian de Management (IIM).

Queirós, C., Passos F., Bártolo A., José Marques A., Fernandes da Silva C., Pereira A. (2020). Măsurarea epuizării și a stresului la ofițerii de poliție: revizuirea literaturii și un studiu cu chestionarul de stres operațional al poliției. *Frontiere în psihologie*. 11:587. doi: 10.3389 / fpsyg.2020.00587

Walton, G. M. (2014). Noua știință a intervențiilor psihologice înțelepte. *Direcții actuale în știința psihologică*, 23, 73-82. doi: 10.1177 / 0963721413512856

Wang, L.; Tao, H.; Bowers, B.J.; Brown, R.; Zhang, Y. (2018) Influența sprijinului social și a eficacității de sine asupra rezilienței asistenților medicali înregistrați timpuriu. *Jurnalul occidental de cercetare medicală*. 40 (5): 648-664. doi: 10.1177 / 0193945916685712

Warner, R., aprilie, K. (2012). Construirea rezilienței personale la locul de muncă. *Executiv eficient*. 15(4): 53- 68

Wheaton, B. (1985). Modele pentru funcțiile de tamponare a stresului ale resurselor de coping. *Jurnalul de sănătate și comportament social* 26: 352–64.
<https://doi.org/10.2307/2136658>.

Weick, K.E. și Sutcliffe, K. M. (2007). *Gestionarea neașteptatului: performanță rezilientă într-o epocă a incertitudinii* (ed. a 2-a). San Francisco: Jossey-Bass.

Westman, M. (1992) Efectul moderator al latitudinii decizionale asupra relației stres-tulpină: contează nivelul organizațional? *Jurnalul comportamentului organizațional* 13: 713–22

Wild, J., El-Salahi, S. și Esposti, M. D. (2020). Eficacitatea intervențiilor care vizează îmbunătățirea bunăstării și rezistenței la stres la primii respondenți: o revizuire sistematică. *Psiholog european*, 25(4), 252–271. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000402>

Yao Z-F, Hsieh S. (2019). Mecanismul neurocognitiv al rezilienței umane: un cadru conceptual și o revizuire empirică. *Jurnalul internațional de cercetare a mediului și sănătate publică*. 16(24):5123. doi: 10.3390 / ijerph16245123.

Zohar, A.D., Shein G., Dycian A., Pauls D., Apter A., King R., Cohen D., Kron S. (2004) The Military Life Scale: A Measure of Perceived Stress and Support in the Israel Defense Force. *Jurnalul Istrael de psihiatrie și științe conexe*. 41(1):33-44