

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ”  
DIN CHIȘINĂU**

Cu titlu de manuscris  
CZU: 159.942.52(043.2)

**PLĂMĂDEALĂ VICTORIA**

**TRĂIREA SENTIMENTULUI DE SINGURĂTATE LA TINERI**

**SPECIALITATEA 511.02 - PSIHOLOGIA DEZVOLTĂRII ȘI PSIHOLOGIA  
EDUCAȚIONALĂ**

Autoreferatul tezei de doctor în psihologie

**CHIȘINĂU, 2018**

Teza a fost elaborată la Catedra de Psihologie a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”  
din Chișinău

**Conducător științific:**

**PERJAN Carolina**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, UPS ”Ion Creangă” din Chișinău.

Specialitatea 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

**Referenți oficiali:**

**BOLBOCEANU Aglaida**, doctor habilitat în psihologie, profesor cercetător, IȘE

**GONȚA Victoria**, doctor în psihologie, conferențiar universitar, AUM

**Componența Consiliului Științific Specializat:**

**RACU Igor**, președinte, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

**LOSÎI Elena**, secretar științific, doctor în psihologie, conferențiar universitar

**JELESCU Petru**, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

**BUCUN Nicolae**, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

**PRITCAN Valentina**, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Susținerea va avea loc la 6 iulie 2018, ora 11.00, în ședința Consiliului Științific Specializat D 33 511.02 – 03 din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, adresa: str. I. Creangă nr. 1, bloc 2, sala Senatului.

Teza de doctor și autoreferatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și la pagina web a C.N.A.A. ([www.cnaa.md](http://www.cnaa.md))

Autoreferatul a fost expediat la 04 iunie 2018

**Secretar științific al Consiliului Științific Specializat:**

doctor în psihologie, conferențiar universitar \_\_\_\_\_ **Losii Elena**

**Conducător științific:**

doctor în psihologie, conf. universitar \_\_\_\_\_ **Perjan Carolina**

**Autor**

\_\_\_\_\_ **Plămădeală Victoria**

© Plămădeală Victoria, 2018

## REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

**Actualitatea temei.** Termenul „singurătate” se bucură astăzi de o utilizare destul de largă în momentele de exprimare a *stării, sentimentului, atitudinii, a unui proces, a trăirii și de evaluare a comportamentului unei persoane*. Singurătatea este o problemă universală care poate afecta pe oricine, indiferent de vârstă, etnie și gen. Persoanele însingurate pe termen lung intră într-un cerc vicios al izolării, consecințele fiind grave și privesc sănătatea fizică și psihică, aceasta se asociază cu un declin constant al stării de bine [38]. Singurătatea este foarte dureroasă, epuizantă emoțional, inhibitorie în relațiile interpersonale cu efecte de regres din punct de vedere psihologic [8]. Aceasta prezice tulburări psihiatrice, cardiace, imunitare, endocrine, cognitive și crește șansele unei morți premature cu aproximativ 30% [3].

Indivizii aflați în singurătate prin definiție, nu beneficiază de viața socială, iar când o societate proiectează membri însingurați ea este predispusă să se prăbușească [41]. Din aceste considerente singurătatea creează riscuri nu numai personale, dar și sociale. La etapa actuală de dezvoltare a psihologiei s-a delimitat clar strategia studierii problemelor singurătății prin prisma schimbărilor rapide a condițiilor externe de existență a persoanei: economice, politice, sociale etc. Cercetarea este actuală atât din punctul de vedere al necesităților de diminuare a singurătății, cât și din perspectiva oportunităților la nivelul științei contemporane de studiere a singurătății sub toate fațetele sale de manifestare.

### **Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare.**

Problema singurătății a fost pentru prima dată scoasă în evidență în anul 1938 în lucrarea lui Zilboorg G. „Loneliness” [47]. În 1982 a fost publicată prima carte fundamentală despre singurătate „Loneliness A Sourcebook Of current Theory, Research and Therapy”, scrisă de Peplau L. și Perlman D. unde au fost elucidate teoriile și studiile efectuate cu privire la acest concept [42]. Începând cu anii 80 au fost întreprinse mai multe încercări de a sintetiza cercetările existente cu privire la singurătate de către Hojat M., Crandall R. (1989), Покровский Н.Е. (1989), Rokach A. (2007), Духновский С. В. (2007), Корчагина С. Г. (2008), Заворотных Е. Н. (2009), Шагивалиева Г. Р. (2007), Cacioppo J., Patrick W. (2008), Sønderby L. (2013) [37, 26, 45, 23, 25, 24, 32, 33, 39].

În știința psihologică din Republica Moldova problema singurătății nu a fost subiect de investigație teoretică separată, totuși, acest fenomen caracteristic societății moderne a fost reflectat tangențial în studiile efectuate de Furdui F., Cernițanu M., Tolstaia S., Negură I., Jelescu P., Losfi E., Perjan C, Racu I., Racu Iu. [30, 2, 21, 10, 9, 5, 19].

Acest studiu este orientat spre structurarea unei definiții a singurătății *vis-a-vis* de solitudine care va constitui premisă pentru explorarea ulterioară a fenomenului singurătății și pentru construirea unor intervenții psihosociale, adresate tinerilor care trăiesc singurătatea.

Analiza literaturii și propriile reflecții ne permit să conturăm definiția singurătății pe care am formulat-o în baza notelor esențiale abordate în cercetarea noastră.

Definiția conceptului reflectă multiaspectualitatea și complexitatea acestui fenomen socio-psihologic. Fundamentarea științifică a conceptului de singurătate este derivată din abordarea integrată, folosind notele esențiale umaniste și cognitiv-comportamentale.

Abordarea umanistă este anunțată în cercetarea noastră și ocupă un rol important în procesul conceptualizării singurătății și trăirii acesteia la tineri. Teoria cognitiv-comportamentală explică comportamentul uman în strânsă legătură cu înțelegerea și interpretarea acestui comportament de către înseși persoana. Gândurile și convingerile sunt cele care determină stările afective, comportamentele și reacțiile fiziologice ale individului. Prin urmare, pentru a schimba comportamentul disfuncțional al clientului care conduce spre trăirea sentimentului de singurătate este necesar să combatem stilul distorsionat de gândire [4].

Menționăm că studiile vizate formulează concepte, evidențiază categoriile singurătății, descriu comportamente personale și sociale care constituie un reper în cercetările de problemă. Astfel **problema cercetării** constă în identificarea conținutului relației dintre singurătate și actualizarea sinelui la tineri ca fundament al depășirii sentimentului de singurătate la aceștia.

**Scopul cercetării** constă în relevarea sentimentului de singurătate și a formelor la tineri în raport cu actualizarea sinelui și a condițiilor psihologice pentru depășirea sentimentului de singurătate.

#### **Obiectivele cercetării:**

- analiza literaturii de specialitate în domeniul singurătății în vederea delimitării aspectelor teoretice relevante pentru elaborarea și desfășurarea studiului experimental privind singurătatea la tineri;
- investigarea diferențelor de gen în trăirea singurătății la tineri și stabilirea formelor de singurătate;
- determinarea relației dintre formele de singurătate trăite de tineri;
- determinarea relației între sentimentul de singurătate și parametrii actualizării sinelui la tineri;
- elaborarea și implementarea unui program de intervenție psihosocială de creștere a nivelului parametrilor actualizării sinelui care să permită diminuarea și depășirea sentimentului de singurătate la tineri;

- determinarea eficienței programului de intervenție psihosocială și propunerea unor recomandări privind strategiile de diminuare și depășire a sentimentului de singurătate la tineri.

**Metodologia cercetării.** În procesul investigațiilor științifice au fost folosite următoarele metode: *teoretice* (analiza, sinteza și generalizarea literaturii de specialitate, interpretarea ipotetico-deductivă a rezultatelor); *empirice* (experiment de constatare, de formare și de control); pentru analiza datelor au fost utilizate *metode statistico-matematice*, prelucrările fiind realizate cu Programul SPSS v 20: *Criteriul Fisher, Anova Repeated Measures, T-Student, Corelația Pearson, Testul U – Mann Whitney, Testul Wilcoxon* ș.a.

**Noutatea și originalitatea științifică.** Pentru prima dată la nivel național este cercetată problema singurătății la tineri, stabilite formele de singurătate, relația dintre sentimentul de singurătate și parametrii actualizării sinelui, determinate diferențele de gen, fapt ce a permis prin program de intervenție psihosocială modificarea și dezvoltarea parametrilor actualizării sinelui, având drept efect depășirea singurătății la tineri.

**Problema științifică importantă soluționată** constă în studierea complexă a fenomenului singurătății în raport cu actualizarea sinelui, fapt ce a permis elaborarea și aplicarea programului de intervenție psihosocială pentru depășirea singurătății la tineri.

**Semnificația teoretică a lucrării** rezidă în definirea conceptului de singurătate vis-a-vis solitudine își are expresia în cercetarea științifică a singurătății, formelor acesteia, a factorilor determinanți ai diminuării acesteia la tineri; elucidarea notelor umaniste și cognitiv-comportamentale definitorii ale singurătății ca fenomen psihic.

**Valoarea aplicativă a lucrării** constă în faptul că rezultatele obținute constituie fundamentul unui ghid de bune practici, prin elaborarea, implementarea și validarea programului de intervenție psihosocială pentru tineri în vederea creșterii nivelului parametrilor actualizării sinelui, cu scop de depășire a deficitului relațiilor sociale disponibile, a sentimentului de singurătate, precum și reconectarea socială cu efect benefic asupra calității vieții acestora.

**Rezultatele științifice principale înaintate spre susținere** sunt cuprinse în următoarele teze:

1. Singurătatea la tineri poate apărea drept reacție afectivă la faptul ruperii relațiilor semnificative pe care ei le percep ca eșec relațional și le resimt ca un gol existent.
2. Formele de singurătate experimentate de tineri diferă în funcție de gen.
3. Actualizarea scăzută a sinelui determină instalarea sentimentului de singurătate la tineri și face deficitară depășirea acesteia.

4. Dezvoltarea parametrilor actualizării sinelui la tineri: *competența temporală, viziuni asupra naturii umane, autonomie, spontaneitate, înțelegere de sine, simpatie de sine, sociabilitate, flexibilitate* – oferă oportunități de diminuare a singurătății la tineri.

**Implementarea rezultatelor științifice.** Rezultatele acestui studiu de doctorat au fost incluse în conținutul disciplinei academice predate la specialitatea Asistență Socială – „Asistența socială în domeniul sănătății mintale” la UPS „Ion Creangă” mun. Chișinău. Conținutul tezei a oferit material de dezbateri pentru psihologi preocupați de domeniul studiat, rezultatele sunt incluse în diferite traininguri și alte resurse educaționale.

**Aprobarea rezultatelor.** Rezultatele cercetării au fost aprobate în cadrul ședințelor catedrei de Psihologie a UPS „Ion Creangă”, la ședințele Consiliului Facultății de Psihologie și Psihopedagogie Specială, la conferințe științifice organizate în cadrul UPS „Ion Creangă” și în cadrul altor instituții universitare, la conferințele științifice naționale și internaționale.

**Publicațiile la tema tezei.** Conținutul principal al lucrării a fost reflectat în 15 articole științifice dintre care: 3 – în reviste științifice de specialitate, categoria C [11, 13, 16]; 4 – în culegeri de articole științifice internaționale peste hotare [14, 17, 18]; 3 – în culegeri ale conferințelor științifice internaționale în republică; 5 – în culegeri ale conferințelor științifice naționale [12, 15].

**Volumul și structura tezei.** Volumul părții principale a tezei îl constituie 130 pagini inclusiv 20 tabele și 26 figuri. Conținutul tezei este structurat în felul următor: adnotare în limbile română, rusă și engleză, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări practice, bibliografie (234) titluri și 12 anexe.

**Cuvinte cheie:** singurătate, tineri, abordare integrată, formele singurătății, intensitatea singurătății, scale unidimensionale, scale multidimensionale, actualizarea sinelui, parametrii actualizării sinelui.

## CONȚINUTUL TEZEI

În **Introducere** sunt prezentate aspectele generale cu privire la problematica tezei, fiind argumentate actualitatea și importanța studierii conceptului de singurătate în contextul schimbărilor sociale actuale, sunt formulate problema, scopul și obiectivele de cercetare, este relevată problema științifică soluționată, sunt puse în evidență noutatea cercetării și valoarea teoretică aplicativă a acesteia, este expus sumarul compartimentelor tezei.

În Capitolul 1 **Reperle conceptuale ale singurătății din perspectiva psihologică** sunt discutate aspectele teoretice privind conceptul singurătății și evoluția teoriilor. Sunt examinate cele mai relevante definiții și remarcate caracteristicile singurătății care derivă din aceste definiții,

după care urmează descrierea formelor de singurătate. Capitolul debutează cu prezentarea din punct de vedere etimologic a fenomenului de singurătate, demonstrând dualitatea acestuia: pe de o parte fiind distructiv pentru personalitatea individului, având o conotație negativă de dezintegrare a armoniei interioare, iar pe de altă parte reprezintă o necesitate în auto-cunoaștere și dezvoltare a individului. Pentru o înțelegere mai bună a fenomenului singurătății a fost prezentată o sinteză a accepțiunilor autorilor care au cercetat fenomenul dat: Peplau L., Perlman D., Hojat M., Crandall R., Rokach A., Покровский Н.Е., Духновский С. В., Корчагина С. Г., Ștefan M., Nedelcu M. [41, 42, 37, 45, 26, 23, 25, 20, 8].

Au fost examinate diferențele în interpretarea singurătății ca *sentiment*, *trăire*, *proces*, *stare*, *atitudine* și analizată relația dintre aceste noțiuni. În interpretarea singurătății ca *sentiment* autorii Бакалдин С.В., Харламенкова Н.Е., Вукур А.Е., Воца М., Nedelcu M. menționează sentimentul diferenței de alții cu repercusiuni în relații intime sub aspect temporal de lungă durată [22, 31, 1, 8]. În opinia cercetătorilor Neculau A., Духновский С., Шагивалиева Г.Р., singurătatea ca *trăire* reprezintă o formă a conștiinței de sine ce presupune ruperea de lumea interioară și persistența relațiilor insuficiente și superficiale soldată cu insatisfacție și depresie [7,23,32]. Analizând singurătatea ca *proces* savanții Слободчиков И.М., Заворотных Е.Н., nuanțează incapacitatea individului de a aplica normele sociale până la pierderea statutului de subiect social [28, 24]. Din perspectiva stării psihice autorii Немов Р. С., Корчагина С.Г., Заворотных Е.Н. menționează că *singurătatea ca stare* reprezintă pierderea pentru individ a integrității interne și armoniei externe cu lumea [29, 25, 24]. În opinia cercetătorului Заворотных Е.Н. singurătatea ca *atitudine* presupune incapacitatea acceptării lumii ca valoare și scop în sine și neasocierea cu cei din jur [24].

În acest compartiment de cercetare am supus analizei relația dintre *singurătate și izolare (însingurare)*, *solitudine* și am indicat diferențele în mecanisme, geneză, manifestare, finalitate. Analiza literaturii de specialitate confirmă că majoritatea cercetătorilor apreciază singurătatea ca un fenomen negativ, iar savanții Рубинстайн К. și Шейвер Ф. consideră o alternativă a singurătății „solitudinea activă” [27].

Ulterior au fost examinate abordările singurătății efectuată de adepții diverselor teorii: Peplau L., Perlman D. – teoria cognitivă; Moustakas C. – teoria existențială; Weiss R. – teoria interacționistă; Rogers C. – teoria fenomenologică; Derlega V., Margulis S. – teoria intimă (privacy); Fromm-Reichmann F. – teoria psihodinamică; Riesman D. – teoria sociologică; Flanders J.P. – teoria sistemică. A fost evidențiată perspectiva umanistă, prezentată de Maslow A., nuanțând utilizarea singurătății în propriul avantaj, în descoperirea potențialului personal

pentru actualizarea sinelui, contribuind la starea de bine a subiectului [41, 42, 40, 46, 44, 34, 36, 43, 35, 6].

În continuare, au fost analizate manifestările, dezvăluind factorii determinanți și efectele sentimentului de singurătate la tineri. A fost evaluată problema științifică abordată în prezent și formulate problema, ipoteza de cercetare, scopul și obiectivele studiului întreprins.

În finalul acestui capitol se pot sintetiza următoarele idei: singurătatea se prezintă ca stare, sentiment, atitudine, proces, trăire, fiind evidențiate tangențe între noțiunile utilizate dar și diferențe în interpretarea fenomenului dat prin prisma acestor noțiuni; singurătatea ca sentiment ar putea îngloba pe toate celelalte atât sub aspect temporal cantitativ cât și calitativ; singurătatea nu se referă neapărat la situația când omul realmente este singur dar prezintă un set de stări afective combinate împreună ce creează sentimentul dat.

Astfel, la această etapă a cercetării, a fost formulată o definiție de lucru a conceptului de singurătate: *singurătatea prezintă un sentiment de tip frustrant condiționat de rupturi în sistemul de relații sociale ale individului, a discrepanței dintre numărul dezirabil și cel real al contactelor sale sociale și a dezacordului dintre nivelul de calitate dorit al relației și cel real, asociat cu un nivel scăzut al actualizării sinelui.*

**Capitolul 2 Studiul experimental al relației dintre singurătate și actualizarea sinelui la tineri** descrie domeniul, etapele și metodele de cercetare, prezintă o caracteristică generală a metodologiei de studiu aplicată în cadrul experimentului de constatare. Capitolul conține analiza datelor experimentale cu referire la diferențele de gen în trăirea singurătății la tineri, stabilirea formelor și determinarea gradului de intensitate, analiza relației dintre formele de singurătate, actualizarea sinelui și singurătate la tineri.

*Eșantionul de cercetare* a fost constituit din 304 subiecți, tineri cu vârsta 20 – 25 ani.

Etapă constatativă s-a axat pe identificarea diferențelor de gen în trăirea singurătății la tineri, determinarea gradului de intensitate și a formelor de singurătate experimentate de tineri, analiza relației dintre formele de singurătate și actualizarea sinelui la tineri.

Pentru realizarea obiectivelor propuse am recurs la o serie de metode pentru a evidenția în mod autentic variabilele supuse cercetării: Scala de Singurătate UCLA versiunea a III-a revizuită (Russel D., Cutrona C.); Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V.; Testul la Singurătate Корчагина С.; Testul SAMOAL (POI/Personal Orientation Inventory elaborat de Everett Shostrom și adaptat de Калина Н.Ф. și Лазукин А.В.).

Rezultatele obținute privind diferențele de gen în trăirea singurătății la tineri conform Scalei de Singurătate UCLA sunt prezentate în figura 1.



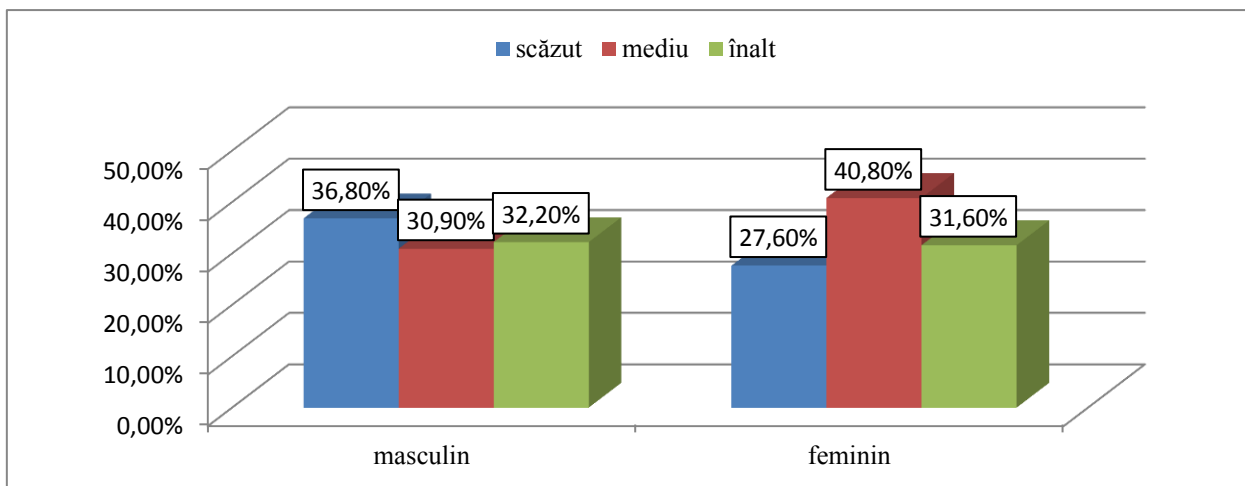


Fig.1 Distribuția rezultatelor privind singurătatea conform Scalei UCLA

Analiza rezultatelor obținute conform Scalei UCLA ne indică prezența trăirii singurătății la toate nivelurile atât pentru tinere femei cât și pentru tineri bărbați, dar și ponderea ridicată la nivel înalt al singurătății pentru ambele genuri.

În continuare sunt prezentate distribuția în funcție de gen a trăirii formelor de singurătate conform Testului Корчагина С.

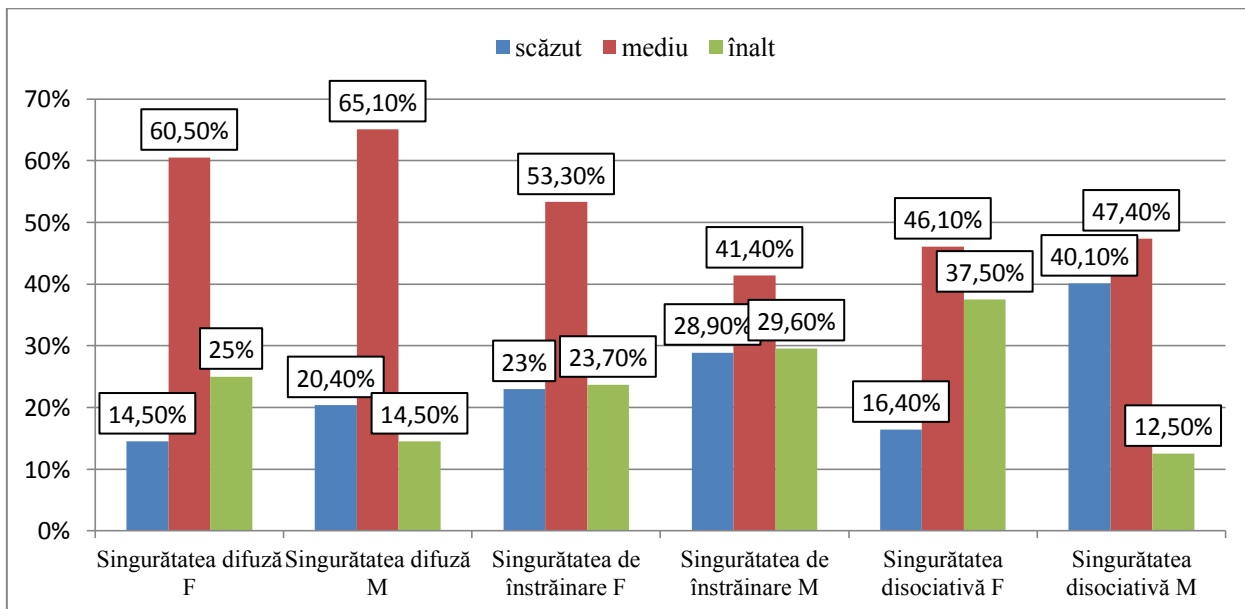


Fig. 2 Distribuția rezultatelor privind formele de singurătate difuză, de înstrăinare și disociativă conform Testului Корчагина С. în funcție de gen

Referindu-ne la rezultatele obținute menționăm următoarele, toate formele de singurătate: difuză, de înstrăinare și disociativă sunt prezente la toate 3 niveluri atât la tinere femei cât și la

tineri bărbați. La tinere femei nivelul înalt al *singurătății difuze* este reprezentat mai mult decât nivelul scăzut (criteriul Fisher) ( $\varphi^*=2,319$ ,  $p\leq 0,01$ ), atunci când la tineri bărbați nu au fost depistate diferențe semnificative între numărul persoanelor cu nivel scăzut și nivel înalt al singurătății difuze. Mai multe tinere femei trăiesc *singurătatea disociativă* la nivel înalt decât tineri bărbați ( $\varphi^*=5,187$ ,  $p\leq 0,01$ ). Diferențe semnificative între nivelul scăzut și nivelul înalt al *singurătății de înstrăinare* nu se atestă atât la tinerele femei cât și la tinerii bărbați.

Analiza comparativă a rezultatelor pentru formele de singurătate *difuză*, *de înstrăinare*, *disociativă* conform Testul Корчагина С., precum și *indicele singurătății generale* conform Scalei UCLA și Testul Корчагина С., ne-a permis să constatăm diferențe statistic semnificative între genul feminin și genul masculin la trăirea sentimentului de *singurătate difuză*  $t(302) = 2,670$ ,  $p\leq 0,008$ , și *disociativă*  $t(302) = 6,890$ ,  $p\leq 0,001$ . Prezența *singurătății difuze* este mai mare la tinerele femei ( $M_1=7,33$ ) în comparație cu tinerii bărbați ( $M_2=6,80$ ) și tot tinerele femei trăiesc *singurătatea disociativă* mai intens ( $M_1=8,64$ ) comparativ cu tinerii bărbați ( $M_2=6,99$ ). Am constatat că femeile trăiesc mai intens toate formele de singurătate, cu excepția *singurătății de înstrăinare* conform Testului Корчагина С., care este trăită în egală măsură atât de bărbați cât și de femei.

Totodată am constatat lipsa unei diferențe statistic semnificative la trăirea sentimentului de singurătate generală între tinere femei și tineri bărbați conform Scalei UCLA  $t(302) = 0,889$ ,  $p\leq 0,375$  și *indicele singurătății generale* conform Testul Корчагина С.  $t(290) = 5,956$ ,  $p\leq 0,059$ .

Analiza comparativă a rezultatelor pentru formele singurătății conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. ne-a permis să scoatem în evidență diferențe statistic semnificative dintre tinere femei ( $M_1=1,85$ ) și tineri bărbați ( $M_2=1,44$ ) la *scala relații de prietenie*  $t(302) = 2,521$ ,  $p\leq 0,012$  cu predominarea singurătății la tinere femei și la *scala relații romantico-afective* cu predominarea singurătății deja la tineri bărbați ( $M_2=2,34$ ), comparativ cu tinerele femei ( $M_1=1,50$ ),  $t(302) = -4,345$ ,  $p\leq 0,001$ . La *scalele relații familiale*  $t(302) = -1,143$ ,  $p\leq 0,254$ , *relații sociale de grup*  $t(302) = 1,269$ ,  $p\leq 0,206$  nu au fost stabilite diferențe statistic semnificative în funcție de gen. Vom preciza că la indicele singurătății generale conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. la fel nu au fost identificate diferențe statistic semnificative în funcție de gen  $t(302) = -0,864$ ,  $p\leq 0,388$ , precum și la Scala UCLA și *indicele singurătății generale* Корчагина С. Lipsa diferențelor de gen în trăirea singurătății la general în aceste trei instrumente ne conduce spre ideea că factorul gen ar putea să se implice doar în experimentarea anumitor forme de singurătate.

Pentru a determina gradul de intensitate a trăirii singurătății la tineri a fost determinată distribuția în procente a nivelurilor diverselor forme de singurătate conform Scalei UCLA și Testului Корчагина С.

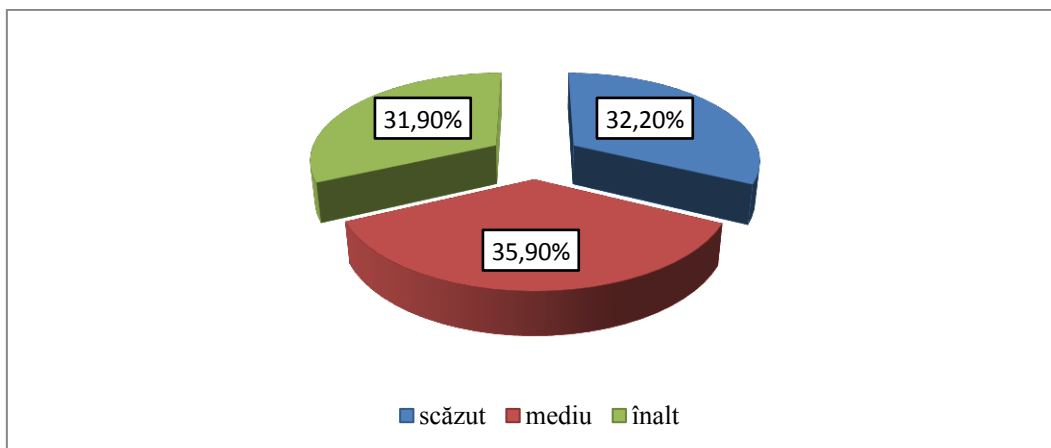


Fig. 3 Distribuția rezultatelor privind singurătatea conform Testului UCLA

Din figura 3 putem observa că din numărul total de subiecți un nivel scăzut al singurătății îl trăiesc 32,2% (98); un nivel mediu – 35,9% (109) și un nivel înalt al singurătății este prezent la 31,9% (97) respondenți. Din aceste rezultate constatăm că 31,9% de tineri trăiesc o reacție puternică emoțională negativă față de sesizarea unei discrepante între numărul și calitatea relațiilor reale și dorite, această discrepantă fiind în descreștere de la un nivel al singurătății la altul.

Rezultatele obținute privind nivelul singurătății la formele: *singurătatea difuză*, *singurătate de înstrăinare*, *singurătate disociativă* conform Testului Корчагина С. sunt prezentate în figura 4.

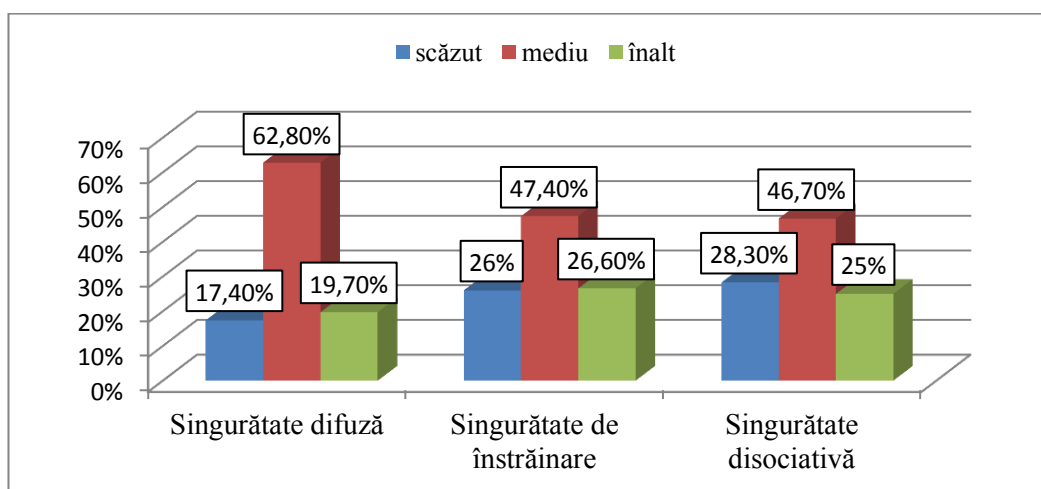


Fig.4 Distribuția rezultatelor privind nivelul formelor de singurătate conform Testului Корчагина С.

Analiza cantitativă a rezultatelor prezentate în figura 4 ne permite să remarcăm că *singurătatea difuză* la nivel scăzut este caracteristică pentru 17,4% (53), la nivel mediu pentru 62,8% (191), la nivel înalt 19,7% (60) tineri. Dacă ne referim la *singurătatea ca formă de înstrăinare* atunci un nivel scăzut este caracteristic pentru 26% (79) tineri, un nivel mediu pentru 47,4% (144) și un nivel înalt pentru 26,6% (81) respondenți. Referitor la *singurătatea disociativă* constatăm că un nivel scăzut este reprezentat la 28,3% (86) tineri, un nivel mediu este trăit de 46,7% (142) respondenți și 25% (76) tineri trăiesc un nivel înalt. Constatările expuse ne permit să remarcăm că un procent mare de tineri trăiesc sentimentul de singurătate la un nivel mediu și înalt, manifestând o reacție puternică emoțională negativă față de sesizarea unei discrepante între ceea ce își doresc și numărul și calitatea relațiilor reale. Acești tineri experimentează nemulțumirea și insatisfacția de sine și viață, soldată cu pierderea conexiunii emoționale cu alte persoane. Consecințele diferitor forme de singurătate sunt negative și pot fi destul de grave în plan psiho-comportamental, manifestate printr-o capacitate redusă de autoreglare emoțională, diminuare a capacității de comunicare, instabilitate emoțională, gelozie, depresie, gânduri suicidare.

Pentru stabilirea formelor de singurătate experimentate de tineri au fost stabilite mediile pentru fiecare formă de singurătate care ulterior au fost comparate între ele prin metoda Anova.

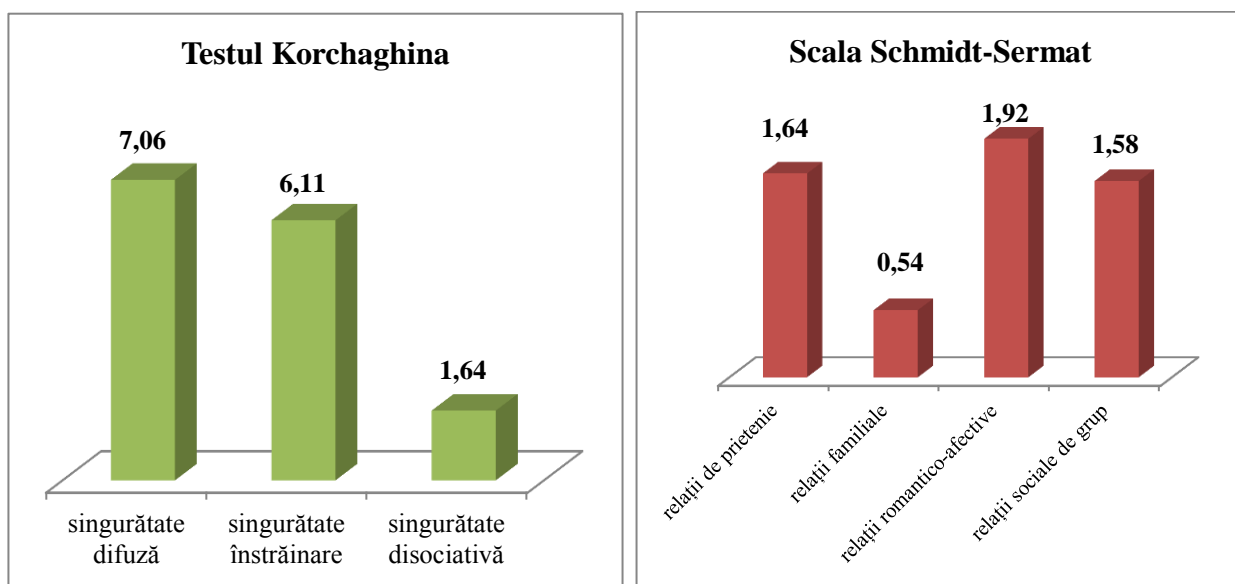


Fig. 5. Valori medii referitor la formele de singurătate obținute în urma Testului de singurătate Корчагина С. și Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N., Sermat V.

Ca rezultat a aplicării Testului de singurătate Корчагина С. observăm că valorile medii pentru *singurătatea difuză* constituie 7,06 (un. medii); pentru *singurătatea de înstrăinare* 6,11

(un. medii); *singurătatea disociativă* 7,81 (un. medii). La stabilirea formelor de singurătate experimentate de tineri conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. am evidențiat următoarele rezultate: tinerii trăiesc diferite forme de singurătate începând cu singurătatea în *relații romantico-afective* (1,92 un. medii), continuând cu singurătatea în *relații de prietenie* (1,64 un. medii), apoi singurătatea în *relații sociale de grup* (1,58 un. medii) și terminând cu singurătatea în *relații familiale* (0,54 un. medii).

O analiză de varianță unidimensională cu scoruri corelate a indicat o diferență semnificativă între formele de singurătate conform Testul Корчагина С., adoptate de tineri ( $F_{2,606}=57,74$ ,  $p\leq 0,001$ ,  $\eta^2$  parțial = 0,160), la fel și între formele de singurătate adoptate de tineri conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V ( $F_{3,909}=77,756$ ,  $p\leq 0,001$ ,  $\eta^2$  parțial = 0,204).

Din rezultatele prezentate reiese că tinerilor le este cunoscut sentimentul de singurătate sub diferite forme. Tinerii prezintă scoruri mai înalte la *singurătatea disociativă*, apoi la *singurătatea difuză* și *singurătatea de înstrăinare*. *Singurătatea disociativă* este mai mult caracteristică tinerilor decât cea de *înstrăinare* și *singurătatea difuză*. Formele de singurătate raportate la tipurile de relații sunt în egală măsură caracteristice tinerilor cu excepția *singurătății în relații familiale*.

Analiza relației efectuată dintre formele de singurătate trăite de tineri, prin intermediul metodei Bravais Pearson a permis identificarea următoarelor relații de asociere: variabilele *indicele singurătății generale* Корчагина С. și *singurătate UCLA* corelează între ele, corelația este medie, direct proporțională, statistic semnificativă, ( $r=0,583$ ,  $p\leq 0,001$ ). Corelația dintre variabilele *singurătatea de înstrăinare* și *singurătatea UCLA* reprezintă o relație de asociere directă, de tărie medie, statistic semnificativă,  $r=0,550$ ,  $p\leq 0,001$ . Corelația dintre variabilele *singurătate disociativă/singurătate UCLA* este slabă, direct proporțională, statistic semnificativă,  $r=0,396$ ,  $p\leq 0,001$ .

Din rezultatele prezentate am constatat că indiferent de formă, singurătatea rămâne a fi un construct general, iar unele forme de singurătate sunt compensate de altele. Astfel putem afirma că singurătatea ca stare este reprezentată printr-un sistem integrat având specificații în dependență de intensitate și formă de manifestare. Nu a fost obținută o corelație statistic semnificativă a indicelui de singurătate UCLA cu forma de singurătate difuză, însă în sine această formă de singurătate corelează cu celelalte forme de singurătate – de înstrăinare și disociativă.

Analiza relației dintre Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. și Scala UCLA a scos în evidență corelații directe statistic semnificative. Între variabilele *indicele*

*singurătății generale* Schmidt-Sermat și indicele singurătății UCLA a fost obținut un coeficient de corelație directă, puternică, statistic semnificativă,  $r=0,764$ ,  $p\leq 0,001$ . *Scala relații de prietenie* corelează pozitiv cu variabila singurătate UCLA, corelația este directă, puternică, statistic semnificativă  $r=0,709$ ,  $p\leq 0,001$ . Pentru *scala relații sociale de grup* a fost obținut un coeficient de corelație  $r=0,608$ ,  $p\leq 0,001$ . Tipul relației este una directă, puternică, statistic semnificativă. *Scala relații romantico-afective* corelează cu aceeași variabilă, coeficientul de corelație obținut este  $r=0,531$ ,  $p\leq 0,001$ , relația este directă, de tărie medie, statistic semnificativă. *Scala relații familiale* la fel corelează cu variabila singurătate UCLA corelația este directă, slabă, statistic semnificativă  $r=0,356$ ,  $p\leq 0,001$ .

Studiul corelației între diferite forme de singurătate conform instrumentelor multidimensionale Scala Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. și Testul Корчагина С. a permis identificarea unor corelații pozitive (direct proporționale), medii și slabe, statistic semnificative la scalele: *relații de prietenie și indicele singurătății generale Корчагина С.*,  $r=0,516$ ,  $p\leq 0,001$ ; *indicele singurătății generale Schmidt-Sermat și indicele singurătății generale Корчагина С.*  $r=0,493$ ,  $p\leq 0,001$ ; *scala relații de prietenie și singurătate de înstrăinare*  $r=0,479$ ,  $p\leq 0,001$ ; *scala relații sociale de grup și indicele singurătății generale Корчагина С.*  $r=0,459$ ,  $p\leq 0,001$ ; *scala relații sociale de grup și singurătate de înstrăinare*  $r=0,430$ ,  $p\leq 0,001$ ; *scala relații sociale de grup și singurătate disociativă*  $r=0,350$ ,  $p\leq 0,001$ ; *scala relații de prietenie și singurătate disociativă*  $r=0,347$ ,  $p\leq 0,001$ .

Relația de asociere a diferitor forme de singurătate denotă faptul că singurătatea indiferent de geneza sa și formă reprezintă un construct integrat cu conotație negativă.

Analiza relației dintre singurătate și actualizarea sinelui la tineri a debutat cu efectuarea corelației dintre indicii UCLA, indicii singurătății generale conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N., Sermat V., indicii singurătății generale Корчагина С. cu indicele general al autoactualizării SAMOAL (Corelația Pearson).

Tabelul 1. Corelația singurătății generale cu indicele general al autoactualizării (UCLA/ Schmidt Sermat/ Корчагина С./SAMOAL) (Corelația Pearson)

Variabilele	Coeficientul de corelație	Mărimea efectului	p
	r	r <sup>2</sup>	
UCLA/ SAMOAL general	-0,394	0,15	$p\leq 0,001$
Singurătate Schmidt Sermat/ SAMOAL general	-0,389	0,15	$p\leq 0,001$

Realizarea corelației dintre indicele singurătății obținut prin intermediul Scalei unidimensionale UCLA și indicele autoactualizării ne-a permis să constatăm că există o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu mărimea efectului medie ( $r^2=0,15$ ,  $p\leq 0,001$ ). La fel a fost obținută o corelație invers proporțională, statistic semnificativă, cu mărimea efectului mediu la indicele singurătății generale conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N., Sermat V. ( $r^2=0,15$ ,  $p\leq 0,001$ ). Indicele singurătății obținut prin intermediul testului Корчагина С. a corelat cu indicele autoactualizării cu următorii parametri ( $r^2=0,15$ ;  $p\leq 0,001$ ), indicând o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu mărimea efectului scăzut. Valoarea coeficienților de corelație obținuți indică puterea corelației între variabilele singurătate (general) și indicatorul actualizării sinelui (general). Analizând mărimea efectului putem constata relații de asociere medie în cazul instrumentelor UCLA și Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. , Sermat V. și o relație scăzută în cazul Testului Корчагина С., ceea ce ne permite să afirmăm că actualizarea sinelui exercită o influență asupra trăirea sentimentului de singurătate la tineri.

Efectuarea corelației dintre indicele singurătății obținut prin intermediul Scalei unidimensionale UCLA și parametrii actualizării sinelui SAMOAL a permis evidențierea unor relații indirecte, medii și scăzute, statistic semnificative cu următorii parametri de actualizare a sinelui: *competența temporală* ( $r^2=0,13$ ,  $p\leq 0,001$ ), *simpatia de sine* ( $r^2=0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ), *viziunea asupra naturii umane* ( $r^2=0,10$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Corelația tuturor scalelor de singurătate raportate la diferite tipuri de relații conform Testul Корчагина С. și Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N., Sermat V. cu parametrii actualizării sinelui SAMOAL a permis evidențierea unor corelații negative, foarte slabe, statistic semnificative între *singurătate difuză* și *autonomie*, *spontaneitate*, *simpatie de sine*. Efectul s-a datorat a fi la limita de jos din care cauză nu putem estima concluzii asupra vreunei relații de asociere. Nu am luat în considerație aceste rezultate ca fiind în mod direct interpretabile, ținând cont de niște tendințe, deoarece mărimea efectului obținută a fost una slabă  $r^2=0,01$ .

Efectuarea relației de asociere între Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N., Sermat V. cu parametrii actualizării sinelui SAMOAL ne-a permis să constatăm că scala *relații de prietenie* a corelat cu *competența temporală*  $r=-0,345$ , am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect mediu ( $r^2=0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *simpatia de sine*  $r=-0,308$ , corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect mediu ( $r^2=0,09$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *spontaneitatea*  $r=-0,275$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,07$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *viziuni asupra naturii umane*  $r=-0,252$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,06$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *sociabilitatea*  $r=-0,248$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,06$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *valori umane*  $r=-0,242$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu

efect scăzut ( $r^2=0,05$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *înțelegere de sine*  $r=-0,205$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ ); Scala *relații sociale de grup* a corelat cu *competența temporală*  $r=-0,331$ , am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect mediu ( $r^2=0,10$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *viziuni asupra naturii umane*  $r=-0,317$ , corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect mediu ( $r^2=0,10$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *sociabilitatea*  $r=-0,234$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,05$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *flexibilitatea*  $r=-0,219$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *valori umane*  $r=-0,218$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *spontaneitatea*  $r=-0,217$ , o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ ); cu *simpatia de sine*  $r=-0,212$ , corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ ); Scala *relații romantico-afective* a scos în evidență corelații negative, statistic semnificative cu efect scăzut cu parametrii *valori umane*  $r=-0,268$ ,  $r^2=0,07$ ,  $p\leq 0,001$ .

În concluzie vom menționa că singurătatea trăită de tineri sub toate manifestările sale depinde de nivelul actualizării sinelui.

**În Capitolul 3 Diminuarea singurătății la tineri în condiții experimentale** sunt expuse ipotezele și obiectivele de cercetare, este descrisă metodologia studiului experimental cu caracter formativ, sunt descrise strategiile și tehnicile de intervenție aplicate în programul de intervenție psihosocială. Rezultatele experimentului vizează creșterea scorurilor parametrilor de autoactualizare, paralel cu diminuarea nivelului de singurătate la tineri.

**Scopul** experimentului formativ a constat în identificarea condițiilor psihologice, exprimate prin dezvoltarea parametrilor de actualizare a sinelui, în vederea depășirii și diminuării trăirii sentimentului de singurătate la tineri.

#### *Metodologia experimentului formativ și subiecții experimentali*

Grupului experimental i s-a administrat un program de intervenție psihosocială prin care am avut drept scop de a dezvolta tendințele de actualizare a sinelui care influențează manifestarea sentimentului de singurătate la tineri în vederea diminuării sentimentului de trăire a singurătății.

Eșantionul de cercetare a fost format dintr-un grup omogen din 26 de tineri selectați dintre subiecții ce au participat la experimentul de constatare. Criteriul de selecție pentru asigurarea omogenității grupului experimental și grupului de control din primul program de intervenție a fost nivelul înalt de singurătate cu scorurile cuprinse în intervalul 67-53 puncte conform Scalei UCLA. Pentru a păstra omogenitatea loturilor după criteriul de gen subiecții au fost repartizați în 2 grupuri în felul următor:

- a) grupul experimental (GE) 13 subiecți: 10 tinere și 3 tineri;



b) grupul de control (GC) 13 subiecți: 10 tinere și 3 tineri.

Programul psihosocial de intervenție creat și implementat s-a bazat pe obiective și principii concrete și cuprinde metode, procedee și tehnici pentru dezvoltarea parametrilor actualizării sinelui în vederea diminuării și depășirii singurătății.

În acest capitol este demonstrată eficiența programului de intervenție psihosocială elaborat și implementat prin compararea și evidențierea diferențelor înregistrate între rezultatele grupului experimental și ale grupului de control, argumentându-se că aplicarea programului de intervenție psihosocială a contribuit la dezvoltarea parametrilor actualizării sinelui și diminuarea singurătății a tinerilor cuprinși în lotul experimental.

Omogenitatea grupurilor a fost respectată prin lipsa diferențelor statistic semnificative obținută după aplicarea următoarelor instrumente de cercetare: Testul SAMOAL și Scala de singurătate UCLA. Am evidențiat diferențele dintre GC și GE la etapa retest. Vom urmări în continuare diferențele obținute la GC/retest și GE/retest la parametrii actualizării sinelui conform testului SAMOAL.

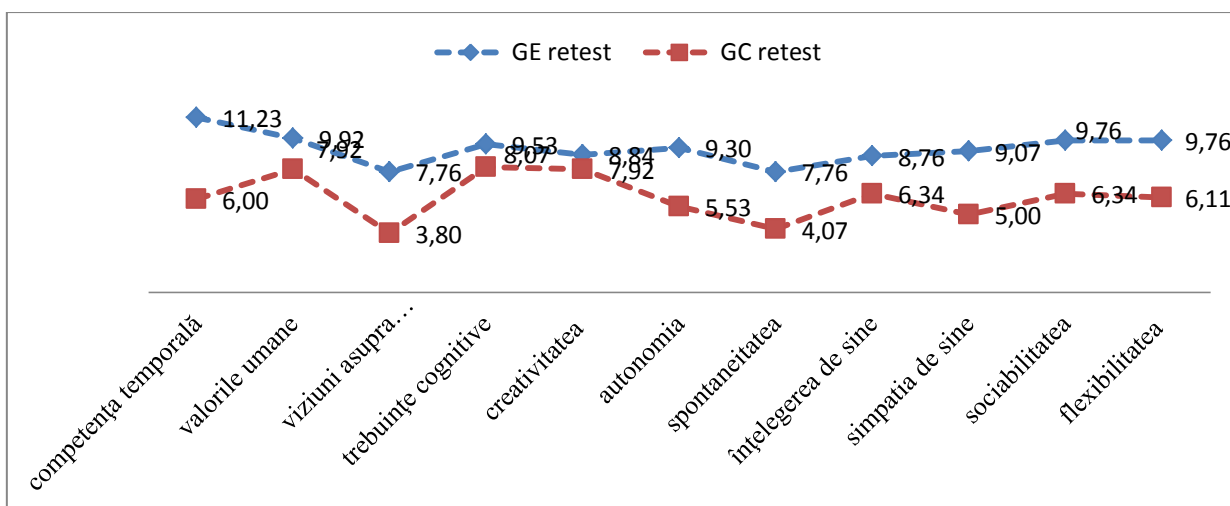


Fig. 6. Valori medii pentru parametrii actualizării sinelui din GC și GE – retest conform Testului SAMOAL

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la tinerii implicați în grupul de control și grupul experimental a indicat deosebiri de medii la 8 parametri de actualizare a sinelui.

Am constatat că mediile pentru scala SAMOAL general GC/retest ( $M_1=41,61$ ;  $SD=9,54$ ) și GE/retest ( $M_2= 64,53$ ;  $SD= 5,73$ ) diferă statistic, indicele *autoactualizării* SAMOAL general fiind ( $U=0,500$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Testul U Mann-Whitney a indicat diferențe statistic semnificative la variabilele: *competența temporală* (C1), *viziuni asupra naturii umane* (C3), *autonomie* (C6), *spontaneitate* (C7), *înțelegere de sine* (C8), *simpatie de sine* (C9), *sociabilitate* (C10), *flexibilitate* (C11); indicele SAMOAL general, singurătate UCLA, la un prag de semnificație  $p \leq 0,05$ , cu rezultate mai înalte pentru grupul experimental (Vezi tabelul 2).

Tabelul 2. Diferențe statistice comparate (GE/retest GC/retest) privind parametrii actualizării sinelui conform Testului SAMOAL și singurătate conform Scalei UCLA

	Competența temporală (C1)	Valorile umane (C2)	Viziunea asupra naturii umane (C3)	Trebuințe cognitive (C4)	Creativitatea (C5)	Autonomia (C6)	Spontaneitatea (C7)	Înțelegerea de sine (C8)	Simpatia de sine (C9)	Sociabilitatea (C10)	Flexibilitatea (C11)	SAMOAL general	UCLA
U (Mann-Whitney)	10,5	49,0	5,0	52,0	62,5	25,0	19,5	41,5	14,5	31,5	22,0	0,500	1,0
p	0,001	0,066	0,001	0,090	0,254	0,002	0,001	0,026	0,001	0,006	0,001	0,001	0,001

Pentru variabilele *valori umane* ( $U=49,000$ ,  $p \leq 0,066$ ), *trebuințe cognitive* ( $U=52,000$ ,  $p \leq 0,090$ ) și *creativitate* ( $U=62,500$ ,  $p \leq 0,254$ ) nu au fost evidențiate diferențe statistic semnificative.

La variabilele *competența temporală* ( $U=10,500$ ,  $p \leq 0,090$ ), *viziuni asupra naturii umane* ( $U=5,000$ ,  $p \leq 0,001$ ), *autonomie* ( $U=25,000$ ,  $p \leq 0,002$ ), *spontaneitate* ( $U=19,500$ ,  $p \leq 0,001$ ), *înțelegere de sine* ( $U=41,500$ ,  $p \leq 0,026$ ), *simpatie de sine* ( $U=14,500$ ,  $p \leq 0,001$ ), *sociabilitate* ( $U=31,500$ ,  $p \leq 0,006$ ), *flexibilitate* ( $U=22,000$ ,  $p \leq 0,001$ ) diferențe statistic semnificative au fost evidențiate.

În continuare vom prezenta rezultatele obținute pentru parametrii actualizării sinelui la grupul experimental GE/test – GE/retest care au indicat deosebiri de medii la 8 parametri de actualizare a sinelui din 11. Variabilele *trebuințe cognitive*, *valori umane*, *creativitate* sunt parametri ce caracterizează profund personalitatea și nu se modifică într-o perioadă scurtă de timp, dar nici nu au prezentat diferențe statistic semnificative la retestarea dintre GE și GC.

Compararea rezultatelor ne permite să constatăm deosebiri de medii, datorate intervențiilor psihosociale din experimentul formativ.

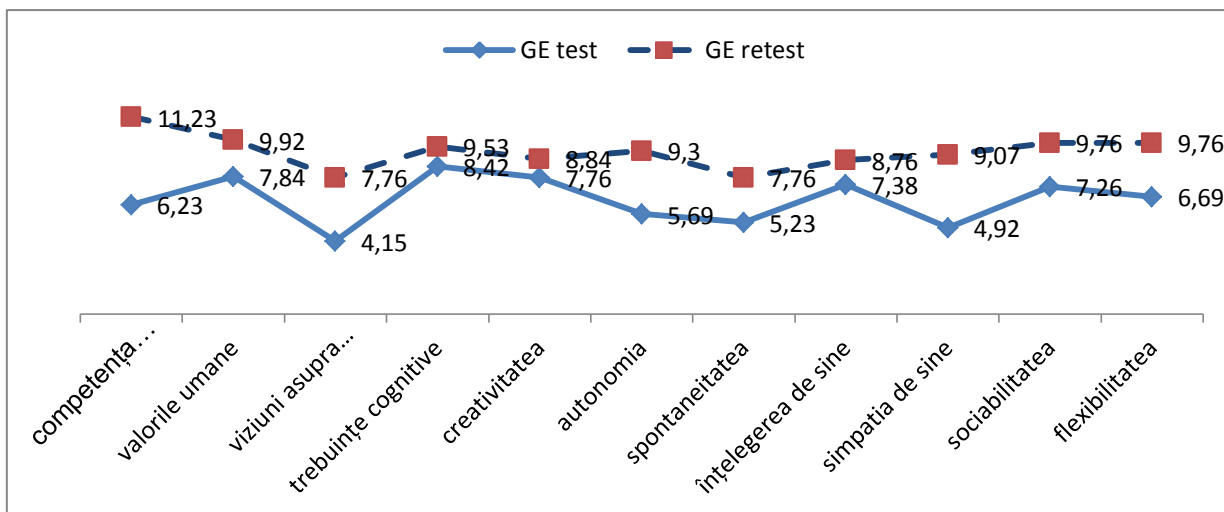


Fig. 7. Valorile medii pentru parametrii actualizării sinelui din GE - test și GE - retest conform Testului SAMOAL

Prezentarea mediilor pentru scala SAMOAL general este următoarea GE/test ( $M_1=46,53$ ;  $SD=14,99$ ) și GE/retest ( $M_2=64,53$ ;  $SD=5,73$ ). Prelucrarea statistică a datelor a scos în evidență diferențe statistic semnificative  $Z=-2,448$ ,  $p\leq 0,014$ .

Pentru toate 8 dimensiuni ale actualizării sinelui luate în calcul au fost evidențiate diferențe la nivelul mediilor. Aceste modificări sunt datorate intervenției psihosociale din experimentul formativ. Prelucrarea statistică a rezultatelor prin intermediul testului Wilcoxon a confirmat diferențe statistic semnificative la toate variabilele cercetate. Aceste rezultate sunt prezentate în tabelul 3.

Tabelul 3. Diferențele statistice comparate (GE/test – GE/retest) privind gradul de actualizare a sinelui la tineri

	Media		Z Wilcoxon	p
	GE test	GE retest		
Competența temporală (C1)	6,23	11,23	-2,706	0,007
Viziuni asupra naturii umane (C3)	4,15	7,76	-2,694	0,007
Autonomia (C6)	5,69	9,30	-3,074	0,002
Spontaneitatea (C7)	5,23	7,76	-2,997	0,003
Înțelegerea de sine (C8)	7,38	8,76	-2,316	0,020
Simpatia de sine (C9)	4,92	9,07	-3,2	0,001
Sociabilitatea (C10)	7,26	9,76	-2,938	0,003
Flexibilitatea (C11)	6,69	9,76	-2,952	0,003
SAMOAL general	46,53	64,53	-2,448	0,014
UCLA	57,84	32,38	-3,185	0,001

Vom menționa că pentru validarea experimentului formativ, referitor la GC conform Testul SAMOAL și Scalei de singurătate UCLA, parametrii actualizării sinelui și ai singurătății nu s-au schimbat semnificativ.

La Scala de singurătate UCLA, GC/test ( $M_1=57,30$ ,  $SD=3,59$ ) și GC/retest ( $M_2=57,53$ ,  $SD=2,43$ ), prelucrarea statistică a datelor nu a scos în evidență diferențe statistice semnificative ( $Z=-1,508$ ,  $p\leq 0,132$ ).

Conform Testul SAMOAL la grupul de control nu au fost stabilite diferențe statistice semnificative la GC/test și GC/retest. Am aplicat testul nonparametric Wilcoxon ca și în cazul grupului experimental. Rezultatele diferențelor statistice la GC/test și GC/retest sunt prezentate în tabelul 4.

Tabelul 4. Diferențele statistice comparate (GC/test – GC/retest) privind gradul de actualizare a sinelui la tineri și singurătate

	Media		Z Wilcoxon	p
	GC test	GC retest		
Competența temporală (C1)	5,30	6,00	-0,597	0,551
Valorile umane (C2)	8,30	7,92	-0,595	0,552
Viziuni asupra naturii umane (C3)	4,15	3,80	-0,849	0,396
Trebuințe cognitive (C4)	8,34	8,07	-0,357	0,721
Creativitatea (C5)	8,11	7,92	-0,070	0,944
Autonomia (C6)	6,84	5,53	-1,131	0,258
Spontaneitatea (C7)	4,92	4,07	-0,916	0,360
Înțelegerea de sine (C8)	6,92	6,34	-0,423	0,673
Simpatia de sine (C9)	5,46	5,00	-0,460	0,645
Sociabilitatea (C10)	6,80	6,34	-0,568	0,570
Flexibilitatea (C11)	6,23	6,11	-0,213	0,832
SAMOAL general	44,46	41,61	-0,910	0,363
UCLA	57,30	57,53	-1,508	0,132

Menționăm că programul de intervenție psihosocială a avut impact pozitiv asupra dezvoltării anumitor parametri de autoactualizare la tineri: *competențe temporale, viziuni asupra naturii umane, autonomie, spontaneitate, înțelegere de sine, simpatie de sine, sociabilitate, flexibilitate*. În urma dezvoltării autonomiei, sociabilității, înțelegerii de sine, flexibilității, dar și

revizuirea și valorificarea naturii umane relațiile sociale se îmbogățesc și cauzează minimalizarea singurătății la tineri.

Rezultatele obținute în urma experimentului formativ ne permit formularea următoarelor *concluzii*.

- Subiecții din grupul experimental au demonstrat creșterea scorurilor indicilor de autoactualizare: *competența temporală, viziuni asupra naturii umane, autonomie, spontaneitate, înțelegere de sine, simpatie de sine, sociabilitate, flexibilitate* și diminuarea nivelului de singurătate, comparativ cu subiecții din grupul de control; tinerii din grupul experimental au dat dovadă de *deschidere, sociabilitate, flexibilitate și orientare spre prezent și realitate*.

- Tinerii din grupul de control nu demonstrează schimbări în profilul parametrilor de autoactualizare, structura personalității acestora din perspectiva autoactualizării rămânând intactă.

- Activitățile de intervenție psihosocială structurate și organizate au favorizat diminuarea singurătății la tineri, estimate prin scoruri scăzute la scala singurătății; în același timp au crescut scorurile la parametrii de autoactualizare, în corelație indirectă cu sentimentul de singurătate.

- Rezultatele obținute în urma experimentului formativ constată că aplicarea unui program de intervenție cu activități determinate contribuie la diminuarea sentimentului de singurătate la tineri.

- Singurătate ca sentiment poate fi abordată în special în raport cu parametrii actualizării sinelui.

## CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Studiul sentimentului de singurătate trăit de tineri a prilejuit formularea următoarelor **concluzii**:

- Singurătatea reprezintă o stare, sentiment, atitudine, proces, trăire, o experiență interioară, subiectivă care nu este identică izolării sociale obiective și solitudinii, un fenomen neplăcut și nedorit însoțit de o stare de stres, frustrare, depresie, dependență etc., precum și rezultatul unui deficit în relațiile sociale și de comunicare. Conceptele singurătate – solitudine – izolare sunt înrudite, dar diferite prin: mecanisme, geneză, manifestare și finalitate [18].

- Finalitatea singurătății se prezintă ca *sentiment* deoarece singurătatea ca sentiment ar putea îngloba pe toate celelalte atât sub aspect temporal cantitativ, cât și calitativ. Individul experimentează singurătatea cu posibilitatea trecerii prin ea ca *stare*, apoi ca *trăire*, ca *proces* și prin stadialitate ajunge să experimenteze singurătatea ca *sentiment*, fiind posibilă experimentarea ulterioară a acesteia ca *atitudine*. Singurătatea ca *sentiment* este însoțită de factori externi și interni [13].

- Singurătatea la tineri se poate instala în situația când are loc ruperea relațiilor cu oameni, grupuri și instituții de referință, considerate parte din viață, drept reacție afectivă la faptul ruperii relațiilor semnificative pe care persoana le percepe ca eșec relațional și le resimte ca un gol existent [16].

- Abordarea integrată a singurătății, precum arată rezultatele studiului, este singurul mod care ar releva esența și profunzimea acestui sentiment, oferind soluții constructive în descoperirea propriului potențial pentru actualizarea sinelui și contribuind la starea de bine a subiectului.

- Diferențele de gen constatate în trăirea singurătății de către tineri confirmă că atât tinerele femei cât și tinerii bărbați experimentează diferite forme de singurătate [11, 15].

- Tinerilor nu doar le este cunoscut sentimentul de singurătate, dar și este trăit intens. Conform Scalei unidimensionale UCLA un nivel înalt al singurătății este atins de 31,9% din tineri. După Testul Корчагина С. singurătatea disociativă ca cea mai complicată formă, la prag de limită, este trăită de 25% din tineri. Scala Diferențială a Singurătății Schmidt Sermat constată scoruri mari la toate formele, cu excepția singurătății în relații familiale [16].

- Parametrii actualizării sinelui la tineri sunt medii și scăzute, cotele maxime nu se depășesc, ceea ce sugerează că tinerii au nevoie de mai multă autonomie, sociabilitate și necesită schimbarea viziunii asupra naturii umane.

- Relația dintre parametrii actualizării sinelui și diferite forme de singurătate trăite de tineri a evidențiat influența directă a acestora asupra singurătății în dependență de forma ei. Actualizarea

scăzută a sinelui are impact direct asupra instalării sentimentului de singurătate la tineri și face deficitară depășirea acesteia.

- Programul de intervenție a produs un efect de stimulare și facilitare a creșterii scorurilor parametrilor de autoactualizare la subiecții din grupul experimental: *competența temporală, viziuni asupra naturii umane, autonomie, spontaneitate, înțelegere de sine, simpatie de sine, sociabilitate, flexibilitate*, și diminuarea nivelului de singurătate, comparativ cu subiecții din grupul de control. Tinerii din grupul experimental au dat dovadă de *deschidere, sociabilitate, flexibilitate și orientare spre prezent și realitate*. Tinerii din grupul de control nu demonstrează schimbări în profilul parametrilor de autoactualizare, structura personalității acestora din perspectiva autoactualizării rămânând intactă.

Sintetizând rezultatele științifice, vom conchide că scopul și obiectivele de cercetare propuse au fost realizate pe deplin și drept urmare a fost soluționată **problema științifică importantă** care constă în studierea complexă a fenomenului singurătății, în raport cu actualizarea sinelui, fapt ce a permis elaborarea și aplicarea programului de intervenție psihosocială pentru depășirea singurătății la tineri.

Rezultatele studiului teoretico-experimental al sentimentului de singurătate la tineri oferă prilejul de a propune următoarele **recomandări privind dezvoltarea cercetărilor de perspectivă** cu caracter teoretic și aplicativ:

1. Extinderea demersului investigațional pe alte arii de cercetare, cum ar fi criteriul de vârstă, etnic, sociocultural, religie etc.
2. Elaborarea și implementarea pentru psihologi, cadre didactice, părinți și copii a materialelor didactice în vederea dezvoltării parametrilor actualizării sinelui ca premisă a diminuării singurătății și creșterii stării de bine.
3. Programul de intervenție psihosocială vizând dezvoltarea parametrilor de autoactualizare a sinelui să fie preluat și utilizat de către psihologi în vederea diminuării sentimentului de trăire a singurătății la tineri.
4. Recomandăm psihologilor cercetători să manifeste interes față de problema singurătății prin aplicarea praxiologică a modelului diminuării sentimentului de singurătate, desfășurând activități orientate spre dezvoltarea parametrilor de autoactualizare a subiectului, înțelegerii de sine, simpatiei de sine, dar și sociabilității, flexibilității, parametri ce țin de dezvoltarea personală. Sintetizarea științifică a problemei singurătății, cu virtuți didactice de dezvoltare personală la tineri implică introducerea unui modul curricular la disciplinele din domeniul psihologiei unicității.

## BIBLIOGRAFIE

1. Bucur A., Boza M. Sentimentul de singurătate și strategiile de coping la persoanele văduve și divorțate, *Psihologia Socială*, Nr.21 (1)/2008. pp. 23-37.
2. Cernițanu M. Stimularea dezvoltării motivației de autoactualizare la student. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2007. 227 p.
3. Crumpei-Tanasă I. Singuritatea. În: Boncu Ș., Turliuc M. N. Relațiile intime Atracție interpersonală și convețuire în cuplu. Iași: Polirom, 2016. 406 p.
4. David D. Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Iași: Polirom, 2006. 418 p.
5. Losii E., Perjan C., Tintiuc T. Introducere în psihologia unicității umane. Suport didactic. Chișinău: IIC, 2015. 133 p.
6. Maslow A. H. Motivație și personalitate. București: Editura Trei, ediția a III-a. New York: Addison-Wesley. Trad. rom. A. I. Răsuceanu, 2007. p.310
7. Neculau A. Manual de psihologie socială Ed. II Iași: Polirom, 2004.352 p.
8. Nedelcu M. Singuritatea Strategii de adaptare și control. Rezumat Teză de doctorat. Cluj, 2011. 45 p.
9. Negrea A., Jelescu P. Dimensiuni ale personalității studentului în psihologie la intrarea în învățământul universitar. În: *Revista de studii psihologice*. București. 2015, nr. 2, pp. 169-183.
10. Negură I. Optimizarea stării de bine ca problemă psihologică. În: *Formarea competențelor de rezolvare a problemelor psihologice în procesul instruirii inițiale și continue a psihologilor*. Chișinău, 2014, 234 p.
11. Perjan C., **Plămădeală V.** Genul ca determinantă a singurătății. În: *Psihologie, Pedagogie Specială, Asistență Socială*. 2015, nr.2 (39), P.129-135.
12. **Plămădeală V.** Abordarea integrată a singurătății. În: *Relevanța și calitatea formării universitare: competențe pentru prezent și viitor*. Bălți, 2016. pp. 144-148.
13. **Plămădeală V.** Caracteristicile psihometrice ale scalei diferențiale de măsurare a singurătății Shmidt N., Sermat V. și a testului Корчагина С. În: *Psihologie. Revista științifico-practică*, 2017, nr. 1-2 (45), pp. 46-56
14. **Plămădeală V.** Depășirea singurătății – premiza fortificării sănătății. În: *Kreatikon „Creativitate-formare-performanță”*. Simpozionul Național cu participare internațională Ediția a X-a, Iași: Editura PIM, 2013. pp. 126 – 131.
15. **Plămădeală V.** Formele de singurătate trăite de tineri în aspect gender. În: *Probleme ale științelor socio-umane și modernizării învățământului*. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2014, P. 487-491.
16. **Plămădeală V.** Intensitatea trăirii singurătății la tineri. The intensity of living loneliness in young adults. În: *Psihologie, Pedagogie Specială, Asistență Socială*, 2016, nr.2 (43), P. 57-62.
17. **Plămădeală V.** Riscurile singurătății pentru tineri. În: *Aspecte psiho-sociale în protecția copilului și familiei de violență*. Materialele Conferinței științifice internaționale. Chișinău: 2016, P. 242-247.
18. **Plămădeală V.** Sanduleac S., Aspecte noi ale formelor de singurătate la tineri. În: *Simpozionul Internațional „Strategii Pentru Educație” – Ediția I din 15 mai 2016*, Iași: Editura PIM, 2016, pp. 201-205.
19. Racu I., Racu Iu. Psihologia dezvoltării UPS „Ion Creangă”, Chișinău, 2013. 212 p.
20. Ștefan M. Singuritatea și dependența de internet. Rezumat Teză de doctorat., București, 2013. 39 p.



21. Tolstaia S. Particularități psihologice ale autoactualizării femeii de vârstă mijlocie. Teză de doctor în psihologie, USM. Chișinău, 2010, 160 p.
22. Бакалдин С.В. Одиночество и его связь с функциями «Я». Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Краснодар, 2007. 27 с.
23. Духновский С.В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление: Монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. 188 с.
24. Заворотных Е. Н. Социальные-психологические особенности одиночества как субъективного переживания. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург, 2009. 254 p.
25. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
26. Покровский Н.Е., Человек, одиночество, гуманизм. Лабиринты одиночества. Москва: Прогресс, 1989. 624 с.
27. Рубинстайн К., Шейвер Ф. Опыт одиночества. В: Лабиринты одиночества. Москва: Прогресс, 1989. с.275-300.
28. Слободчиков, И. М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: на материале подросткового возраста. Автореферат канд. иссерт., Москва, 2006. 48 p.
29. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. Кн. 1: Общие основы психологии. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 688 с.
30. Фурдуй Ф. И. Стресс и одиночество. Стресс и здоровье. Кишинев, 1990. 239 с.
31. Харламенкова Н.Е. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. In: Психологический журнал. том. 20. N2, 1999. с. 21-28.
32. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами : Монография. Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. 157 с.
33. Cacioppo John T., Patrick, William. Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W.W. Norton and Company. 2008. 332 p.
34. Derlega V. J., Margulis S. T. Why Loneliness Occurs: The Interrelationship of Social-Psychological and Privacy Concepts. New York: Wiley, 1982. pp. 152-164
35. Flanders J.P. A general systems approach to loneliness. In: Loneliness: A Source book of current theory, research, and therapy. N.Y., 1982. pp. 166-179.
36. Fromm-Reichmann F. On Loneliness. In: Bullard D. (Ed), Psychoanalysis and Psychotherapy. Chicago: The University of Chicago Press, 1959. pp. 325-336.
37. Hojat M., Crandall R. Loneliness: theory, research, and applications. Edited by Mohammadreza Hojat, Rick Crandall. Newberry Park: Sage Publications, 1989. 302p.
38. Kross, E., et all. Facebook use predicts declines in subjective well-being in yang adults. In: Plos One, 2013. 8(8). pp. 234-235.
39. Lars Christian Sønderby, B.A. Loneliness: an integrative aprouch. In: Journal of Integrated Social Sciences. N. 3(1), 2013. pp. 1-29.
40. Moustakas C.E. Loneliness. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1961. 104 p.
41. Peplau L. A., Perlman D., Perspectives on loneliness. New York: Wiley, 1982. pp.1-18.
42. Perlman D., Peplau, L. A. Theoretical Approaches to Loneliness. New York: Wiley. 1982. pp. 123-134.
43. Riesman D., Glazer N., Denney R. The lonely crowd: A study of the Changing American Character. New Haven:Yale University Press. (Original Published 1950), 1961. 425 p.
44. Rogers. C. The lonely person and his experience in encounter group. N.Y., 1970/1973. 172p.
45. Rokach A. The Effect of Age and Culture on the Causes of Loneliness. In: Social Behavior and Personality, 35(1), 2007. pp. 169-186.
46. Weiss R.S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MIT: Press 1973. 412 p., P. 38-52
47. Zilboorg G. Loneliness. In: Atlantic Monthly, January 1938. pp. 45-54.

## ADNOTARE

**Plămădeală Victoria. „Trăirea sentimentului de singurătate la tineri”.**

**Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2018**

**Structura tezei:** Lucrarea este constituită din adnotare, introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, 234 de surse bibliografice, 12 anexe, 130 de pagini text de bază, 20 tabele și 26 figuri. Rezultatele obținute sunt publicate în 15 lucrări științifice.

**Cuvinte cheie:** singurătate, tineri, abordare integrată, formele singurătății, intensitatea singurătății, scale unidimensionale, scale multidimensionale, actualizarea sinelui, parametrii actualizării sinelui.

**Domeniul de studiu** se referă la psihologia tinerilor.

**Scopul** cercetării constă în relevarea sentimentului de singurătate și a formelor la tineri în raport cu actualizarea sinelui și a condițiilor psihologice pentru depășirea sentimentului de singurătate.

**Obiectivele cercetării:** analiza literaturii de specialitate în domeniul singurătății în vederea delimitării aspectelor teoretice relevante pentru elaborarea și desfășurarea studiului experimental privind singurătatea la tineri; investigarea diferențelor de gen în trăirea singurătății la tineri și stabilirea formelor de singurătate; determinarea relației dintre formele de singurătate trăite de tineri; determinarea relației între sentimentul de singurătate și parametrii actualizării sinelui la tineri; elaborarea și implementarea unui program de intervenție psihosocială de creștere a nivelului parametrilor actualizării sinelui, care să permită diminuarea și depășirea sentimentului de singurătate la tineri; determinarea eficienței programului de intervenție psihosocială și propunerea unor recomandări privind strategiile de diminuare și depășire a sentimentului de singurătate la tineri.

**Noutatea științifică a rezultatelor obținute.** Pentru prima dată la nivel național este cercetată problema singurătății la tineri, stabilite formele de singurătate, relația dintre sentimentul de singurătate și parametrii actualizării sinelui, determinate diferențele de gen, fapt ce a permis, prin program de intervenție psihosocială, modificarea și dezvoltarea parametrilor actualizării sinelui, având drept efect depășirea singurătății la tineri

**Problema științifică importantă soluționată** constă în studierea complexă a fenomenului singurătății, în raport cu actualizarea sinelui, fapt ce a permis elaborarea și aplicarea programului de intervenție psihosocială pentru depășirea singurătății la tineri.

**Semnificația teoretică a lucrării** rezidă în definirea conceptului de singurătate vis-a-vis de solitudine, își are expresia în cercetarea științifică a singurătății, formelor acesteia, a factorilor determinanți ai diminuării acesteia la tineri; elucidarea notelor umaniste și cognitiv comportamentale definitorii ale singurătății ca fenomen psihic.

**Valoarea aplicativă a lucrării** constă în faptul că rezultatele obținute constituie fundamentul unui ghid de bune practici, prin elaborarea, implementarea și validarea programului de intervenție psihosocială pentru tineri în vederea creșterii nivelului parametrilor actualizării sinelui, cu scop de depășire a deficitului relațiilor sociale disponibile, a sentimentului de singurătate, precum și reconectarea socială cu efect benefic asupra calității vieții acestora.

**Aprobarea și implementarea rezultatelor cercetării.** Rezultatele acestui studiu de doctorat au fost aprobate la ședințele de catedră cu privire la activitatea doctoranzilor și la diverse conferințe naționale și internaționale. Rezultatele cercetării au fost incluse în conținutul disciplinei academice elaborate și predate de autor la specialitatea Asistență Socială: *Asistența socială în domeniul sănătății mintale* în cadrul UPS „Ion Creangă”.

## АННОТАЦИЯ

Плэмэдялэ Виктория. „Переживание чувства одиночества у молодых людей”.

Диссертация на соискание степени доктора психологии. Кишинэу, 2018

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из аннотации, введения, трёх глав, общих выводов и рекомендаций, библиографии из 234 названий, 12 приложений, 130 страниц основного текста, 20 таблиц, 26 фигур. Результаты исследования опубликованы в 15 научных работах.

**Ключевые слова:** одиночество, молодость, комплексный подход, формы одиночества, интенсивность одиночества, одномерные шкалы, многомерные шкалы, самоактуализация, параметры самоактуализации.

**Область исследования:** психология молодости.

**Цель исследования:** выявление чувства одиночества и форм проявления у молодых людей относительно самоактуализации и психологических условий для преодоления этого чувства.

**Задачи исследования:** анализ научной литературы в области одиночества для обозначения аспектов необходимых для планирования и проведения исследования одиночества у молодых людей; изучение гендерных различий в переживании одиночества и установление форм одиночества у молодых людей; определение взаимосвязи между чувством одиночества и параметрами самоактуализации; разработка и внедрение психосоциальной тренинговой программы по повышению параметров самоактуализации и соответственно преодолению чувства одиночества у молодых людей; определение эффективности экспериментальной тренинговой программы и рекомендаций по стратегии снижения и преодоления чувства одиночества у молодых людей.

**Научная новизна** результатов. Впервые на национальном уровне была исследована проблема одиночества у молодых людей, формы одиночества, связь между одиночеством и параметрами самоактуализации, выявлены гендерные различия, что позволило в рамках программы психосоциального вмешательства изменить и увеличить параметры самоактуализации, имеющей эффект преодоления одиночества у молодых людей.

**Решенная значимая научная проблема** заключается в комплексном изучении феномена одиночества по отношению к самоактуализации, что позволило разработать и применить программу психосоциальной интервенции для преодоления одиночества у молодых людей.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в определении понятия одиночества в сравнение с уединением, оно выражено в научном исследовании одиночества, его форм, определяющих факторов снижения чувства одиночества у молодых людей; выяснение гуманистических и когнитивно-поведенческих представлений об одиночестве как о психическом явлении.

**Практическое значение** исследования заключается в том, что полученные результаты являются основой для руководства по практике путем разработки, реализации и подтверждения программы психосоциальных вмешательств для молодых людей с целью повышения уровня параметров самоактуализации, с тем, чтобы преодолеть дефицит социальных отношений, одиночество, а также социальное подключение с благотворным воздействием на качество жизни.

**Внедрение научных результатов.** Результаты данного исследования были утверждены на заседаниях кафедры во время представления отчетов докторантов, а также на различных национальных и международных конференциях. Результаты исследования были использованы в развитии и усовершенствовании курса *Социальная работа в области психического здоровья*, преподаваемого на факультете Психологии и Специальной Психопедагогике Государственного Педагогического Университета имени "Иона Крянгэ".

## ANNOTATION

**Plămădeală Victoria. „Experiencing the feeling of loneliness in young adults”.**

**PhD thesis in psychology. Chisinau, 2018**

**Thesis structure.** The thesis includes annotations, introduction, three chapters, conclusions and practical recommendations, 234 titles of bibliography, 130 pages of basic text, 20 tables, 26 figures, 12 annexes. The results are published in 15 scientific papers.

**Key-words:** loneliness, young adults, integrated approach, forms of loneliness, loneliness intensity, one-dimensional scales, multi-dimensional scales, self-actualization, self-actualization parameters.

**The field of research** covers youth psychology.

**The purpose of the research** is to reveal the feeling of loneliness and its forms in young adults in relation with self-actualization and psychological conditions to overcome the feeling of loneliness.

**Research objectives:** To analyze the loneliness theories in order to establish the theoretical aspects relevant for running a research concerning the loneliness in young adults; to investigate gender differences in the experience of loneliness in young people and to establish the forms of loneliness; determination the relation between the loneliness forms in young adults; determination the relation between the feeling of loneliness and the self-actualization parameters; design and implement a psychosocial intervention program to increase the level of self-actualization parameters that allow diminishing and overcoming feeling of loneliness in young adults; determine the effectiveness of psychosocial intervention program and propose recommendations on diminution strategies and overcome the feeling of loneliness in young adults.

**The scientific novelty of the results.** For the first time at national level, the issue of loneliness in young people is studied, the forms of loneliness, the relation between the loneliness and the parameters of the self-actualization, it was determined the gender differences, which enabled the modification and development of the parameters of the self-actualization through psychosocial intervention program, having the effect of overcoming loneliness in young adults.

**The solved scientific problem** consists in the complex study of the phenomenon of loneliness, in relation to self-actualization, which enabled the elaboration and application of the psychosocial intervention program to overcome loneliness in young adults.

**The theoretical significance of the study** lies in defining the concept of loneliness in relation to solitude, it has the expression in the scientific research of loneliness, its forms, the determinant factors of its diminution in the youth; the elucidation of the humanistic and cognitive behavioral notions of loneliness as a psychic phenomenon.

**The practical value of the research** is that the results obtained are the basis of a good practice guide by elaborating, implementing and validating the psychosocial intervention program for young people in order to increase the level of self-actualization parameters in order to overcome loneliness, the deficit of social relations, as well as social reconciliation with a beneficial effect on their quality of life.

**Approval and implementation of scientific results.** The results of this Ph.D. research were approved at the meetings of Psychology department on work of PhD students and various national and international conferences. The research results were implemented within the content of academic discipline elaborated and taught by the author for students of department of Social Work in course of „Social work in mental health” at "Ion Creanga" Pedagogical State University.

**PLĂMĂDEALĂ VICTORIA**

**TRĂIREA SENTIMENTULUI DE SINGURĂTATE LA TINERI**

**SPECIALITATEA 511.02 – PSIHLOGIA DEZVOLTĂRII ȘI  
PSIHLOGIA EDUCAȚIONALĂ**

Autoreferatul tezei de doctor în psihologie

---

Aprobat spre tipar: 30.05.18

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Coli de tipar 1,2

Formatul hârtiei 60x84 1/16

Tirajul 60 ex.

Comanda № GS300518/3

---

**SC “Garomont-Studio” S.R.L.**

MD-2069, mun. Chișinău, str. I. Creangă 1, bl.IV

tel.: 508-616

garomont\_print@promovare.md

garomont@promovare.md