

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

Cu titlu de manuscris C.Z.U.:159.942.52(043.3)

**PLĂMĂDEALĂ VICTORIA**

**TRĂIREA SENTIMENTULUI DE SINGURĂTATE LA TINERI**

**Specialitatea: 511.02 –Psihologia dezvoltării și psihologia educațională**

**Teză de doctor în psihologie**

Conducător științific:

**Perjan Carolina,** dr., conf. univ.

Autor:

**Plămădeală Victoria**

**CHIȘINĂU, 2018**

**© PLĂMĂDEALĂ VICTORIA, 2018**

## CUPRINS

|                                                                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ADNOTARE .....</b>                                                                                                                        | <b>5</b>   |
| <b>INTRODUCERE .....</b>                                                                                                                     | <b>8</b>   |
| <b>1. REPERE CONCEPTUALE ALE SINGURĂȚĂȚII DIN PERSPECTIVA PSIHOLOGICĂ .....</b>                                                              | <b>14</b>  |
| 1.1. Singurătatea ca fenomen psihosociologic .....                                                                                           | 14         |
| 1.2. Abordări conceptuale ale singurătății.....                                                                                              | 28         |
| 1.3. Manifestări ale singurătății la tineri .....                                                                                            | 37         |
| 1.4. Concluzii la capitolul 1 .....                                                                                                          | 47         |
| <b>2. STUDIUL EXPERIMENTAL AL RELAȚIEI DINTRE SINGURĂȚATE ȘI AUTOACTUALIZARE LA TINERI .....</b>                                             | <b>49</b>  |
| 2.1. Obiectul, ipotezele, metodele și instrumentele de cercetare .....                                                                       | 49         |
| 2.2. Prezentarea și interpretarea rezultatelor cercetării experimentale a singurătății la tineri ....                                        | 57         |
| 2.3.1. Diferențe de gen în trăirea singurătății la tineri.....                                                                               | 57         |
| 2.3.2. Intensitatea trăirii singurătății la tineri .....                                                                                     | 64         |
| 2.3.3. Specificul și formele de singurătate experimentate de tineri .....                                                                    | 68         |
| 2.3.4. Relația dintre diverse forme de singurătate trăite de tineri.....                                                                     | 71         |
| 2.3.5. Relația dintre parametrii actualizării sinelui și formele de singurătate la tineri.....                                               | 75         |
| 2.4. Concluzii la capitolul 2 .....                                                                                                          | 88         |
| <b>3. DIMINUAREA SINGURĂȚĂȚII LA TINERI ÎN CONDIȚII EXPERIMENTALE</b>                                                                        | <b>90</b>  |
| 3.1. Organizarea și implementarea programului de intervenție psihosocială în vederea diminuării sentimentului de singurătate la tineri.....  | 90         |
| 3.1.1. Descrierea eșantionului de cercetare și locul desfășurării trainingului .....                                                         | 91         |
| 3.1.2. Caracteristica generală a programului de intervenție psihosocială .....                                                               | 92         |
| 3.1.3. Descrierea metodelor și strategiilor de intervenție psihosocială .....                                                                | 96         |
| 3.2. Prezentarea și interpretarea rezultatelor experimentului formativ de diminuare a singurătății la tineri în condiții experimentale ..... | 107        |
| 3.3. Evaluarea eficienței programului de intervenție psihosocială .....                                                                      | 125        |
| 3.4. Concluzii la Capitolul 3 .....                                                                                                          | 126        |
| <b>CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI .....</b>                                                                                               | <b>128</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIE .....</b>                                                                                                                    | <b>130</b> |
| <b>ANEXE .....</b>                                                                                                                           | <b>146</b> |
| Anexa 1 Teste și scale administrate în vederea culegerii datelor.....                                                                        | 146        |
| Anexa 2 Coeficientul Cronbach la testele Korchaghina, Schmidt Sermat.....                                                                    | 155        |
| Anexa 3 Anova repeated measures (Korchaghina/Schmidt Sermat) .....                                                                           | 163        |
| Anexa 4 Anova repeated measures (Korchaghina/Schmidt Sermat) .....                                                                           | 174        |

|                                                                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Anexa 5 Diferențe de gen la variabila singurătate .....                                                                       | 177        |
| Anexa 6 Matricile corelației la variabilele studiate.....                                                                     | 183        |
| Anexa 7 Statistica descriptivă la variabilele cercetate .....                                                                 | 198        |
| Anexa 8 Semnificațiile diferențelor după testul U (Mann-Whitney) în experimentul de control<br>(GC/retest și GE/retest) ..... | 201        |
| Anexa 9 Semnificațiile diferențelor după testul U (Mann-Whitney) în experimentul de control<br>(GC/test și GE/test) .....     | 203        |
| Anexa 10 Semnificațiile diferențelor după testul Wilcoxon în experimentul de control (GC/test<br>și GC/retest) .....          | 205        |
| Anexa 11 Semnificațiile diferențelor după testul Wilcoxon în experimentul de control (GE/test<br>și GE/retest).....           | 209        |
| Anexa 12 Programul de intervenție psihosocială.....                                                                           | 214        |
| <b>DECLARAȚIE PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII .....</b>                                                                          | <b>281</b> |
| <b>CURRICULUM VITAE .....</b>                                                                                                 | <b>282</b> |

## 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 предложение 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 имеет выражение 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 disciplin 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.

## INTRODUCERE

### **Actualitatea și importanța problemei abordate**

Singurătatea cu toate fațetele sale de exprimare, cauze, impact asupra stării psihice și fizice a persoanei și mecanisme reprezintă obiectul de studiu al unui compartiment aparte al psihologiei singurătății – loneliness (engl.). Astăzi, termenul „singurătate” se bucură 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.*

Deși sociabilitatea și relaționarea sunt valorizate, contactele profunde și autentice par a fi mai dificil de stabilit. Pe termen lung această variantă se asociază cu un declin constant al stării de bine [188]. Singurătatea este o problemă universală care poate afecta pe oricine, indiferent de vârstă, etnie și gen. România se află printre țările europene cu cel mai mare număr de locuitori care suferă adesea de singurătate – 14,7% dintre români de toate vârstele [232]. Cutrona C. (1982) raportează că trei sferturi de studenți din colegiu experimentează singurătate în timpul primului semestru, motiv pentru care Perplau L., Perlman D. (1982) concluzionează că singurătatea este un fapt de viață pentru milioane de americani [197]. Hemov P.C. (2003) constată prevalența singurătății: numai 1-2% din respondenți niciodată în viață n-au trăit sentimentul de singurătate, în timp ce aproximativ 10-30% l - au experimentat-o cel puțin o dată în viață [108, p. 613].

După Crumpei – Tanasă I. „singurătatea este definită ca un deficit perceput subiectiv al cantității și calității relațiilor sociale disponibile,...este o durere socială care semnalează importanța reconectării sociale pentru supraviețuire...” [12, p.78]. Persoanele însingurate pe termen lung intră într-un cerc vicios al izolării, consecințele fiind grave și privesc sănătatea fizică și psihică. Singurătatea prezice tulburări psihiatrice, cardiace, imunitare, endocrine, cognitive și crește șansele unei morți premature cu aproximativ 30%. [ibidem].

Singurătatea reflectă o defalcare în interacțiunile sociale. Sociologii evaluează relațiile personale ca mortar al societății. Atunci când indivizii sunt singuri ei, prin definiție, nu beneficiază de viața socială, iar când o societate proiectează membri însingurați ea este predispusă să se prăbușească [197, p.2]. 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 ș.a. Factorul de instabilitate în societate a adus în prim-plan așa probleme, cum ar fi adaptarea persoanei într-o situație de instabilitate a mediului, apariția de simptome complexe distructive psihosociale (reacții) ale individului etc.

Singurătatea este foarte dureroasă. „Cu toții o experimentăm din când în când, însă unii oameni trăiesc cu ea ani la rând. Este epuizantă emoțional, inhibitorie în relațiile interpersonale



și care te determină să regresezi din punct de vedere psihologic” [30, p.4]. Nevoia de intimitate rămâne la nivel fundamental nesatisfăcută, chiar dacă aparent ar putea exista condiții în acest sens. Atunci când ne simțim singuri, gândurile noastre pot fi distorsionate astfel încât să exagerăm reacțiile la unele evenimente din viață care în alte situații le-am lua mai ușor.

Din aceste considerente, am dorit să reflectăm sentimentul de singurătate, a formelor în raport cu actualizarea sinelui la tineri, precum și a condițiilor psihologice pentru depășirea singurătății.

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

După apariția lucrării lui Zilboorg G. „Loneliness” (1938), cercetările privind singurătatea continue. Primele studii în domeniul singurătății au fost cele realizate de Fromm-Reichmann F. (1959), Townsend P. (1973), Sadler W. (1969), Weiss R. (1973); Perlman D. și Peplau L. (1979), Амбраумова А.Г., (1985), Гозман А.В. (1987) [224, 162, 215, 203, 217, 188, 56, 70].

În 1982 a fost publicată prima carte fundamentală despre singurătate, unde au fost elucidate teoriile și studiile efectuate. În cartea „Loneliness A Sourcebook Of current Theory, Research and Therapy”, autorii Peplau L. și Perlman D. prezintă și clasifică abordările teoretice [193]. Evoluția studiilor privind fenomenul singurătății ia amploare mai ales în anii 80 ai secolului trecut.

Au fost întreprinse mai multe încercări de a sintetiza cercetările existente privitor la singurătate și înțelegerea fenomenului dat pentru a depista mecanismele în vederea delimitării domeniilor de cercetare cu privire la singurătate de savanții Peplau L., Perlman D., (1982), Hojat M., Crandall R. (1989), Покровский Н.Е. (1989) , Hollinger F., Haller M. (1990), Rokach A. (2007), Духновский С. В. (2007а), Корчагина С. Г. (2008), Заворотных Е. Н. (2009), Шагивалиева Г. Р. (2007), Cacioppo J., Patrick W. (2008), DiTommaso E., Brannen C., Burgess M. (2005), Sønderby L. (2013) [198, 178, 115, 183, 207, 82, 95, 85, 145, 159, 165, 189].

Actualizarea problemei singurătății, lipsa studiilor de abordare a acesteia în Republica Moldova, impulsionează necesitatea unei analize psihosociale și fenomenologice a singurătății.

Acest studiu este orientat spre structurarea unei definiții a singurătății vis-a-vis de solitudine care va constitui premiză 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 notele esențiale umaniste. Abordarea umanistă este anunțată în cercetarea noastră și ocupă un rol

important în procesul conceptualizării singurătății și trăirii acesteia la tineri. Abordarea conceptuală a singurătății prin prisma teoriei lui Maslow A. despre actualizarea sinelui este punctul forte al strategiei de intervenție psihosocială, propusă și aplicată în studiul nostru.

**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.

În corespundere cu problema enunțată și scopul trasat ne propunem următoarele **obiective ale investigației**:

1. Analiza literaturii de specialitate în domeniul singurătății în vederea delimitării aspectelor teoretice relevante pentru elaborarea și desfășurarea studiului experimental privind singurătatea la tineri.
2. Investigarea diferențelor de gen în trăirea singurătății la tineri și stabilirea formelor de singurătate.
3. Determinarea relației dintre formele de singurătate trăite de tineri.
4. Determinarea relației între sentimentul de singurătate și parametrii actualizării sinelui la tineri.
5. 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.
6. 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.

**Importanța teoretică a lucrării** rezidă în definirea conceptului de singurătate vs solitudine își are expresia în cercetarea științifică a singurătății, formelor acesteia, a factorilor

determinanți ai diminuării acestora 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 prezentate și aprobate la ședințele de catedră cu privire la activitatea doctoranzilor și la diverse conferințe naționale și internaționale:

- Conferința științifică națională: "Cauzele comportamentului deviant în rândurile tinerilor în condițiile actuale din RM". UPS "Ion Creangă", Chișinău 5 decembrie 2012.
- International colloquim dedicated to the 20th anniversary of the founding of ULIM "Contemporary concerns of social and human sciences in the context of sustainable development". ULIM, Chișinău 15-16 octombrie 2012.
- Simpozionul național cu participare internațională "KREATIKON: Creativitate- Formare – Performanță", ediția IX-a. Iași 6-7 aprilie 2012.
- Conferința științifică cu participare internațională: "Relația sărăciei – persoane în dificultate: aspect psihosociale". UPS „Ion Creangă”, Chișinău 13-14 februarie 2013.
- Simpozionul național cu participare internațională "KREATIKON: Creativitate-Formare-Performanță" ediția a X-a. Iași 5-6 aprilie 2013.
- Conferința de totalizare a activității științifice a corpului profesoral în anul 2012, UPS „Ion Creangă”. Chișinău 2013.
- Conferința națională cu participare internațională: „Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: Inovații, Provocări și Tendințe în educația modernă”. Chișinău 24-25 mai 2013.
- Conferința practico-științifică cu participare internațională: „Practica psihologică modernă”. Chișinău 27-29 septembrie 2013.
- Conferința științifică internațională „Educația pentru dezvoltarea durabilă, inovație, competitivitate, eficiență”. IȘE, Chișinău 18-19 octombrie 2013.
- Conferința Științifică Națională „Dimensiuni psihosociale și legale ale devianței” UPS "Ion Creangă" 7 mai 2014.
- A X-a Conferință națională cu participare internațională științifico-practică a psihologilor: Dimensiuni contemporane în formarea personalității copilului și adolescentului. Chișinău 16 mai 2014.

- Conferința de totalizare a activității științifice a corpului profesoral în anul 2013. UPS „Ion Creangă”. Chișinău 2014.
- Conferința științifică internațională Relevanța și calitatea formării universitare: competențe pentru prezent și viitor. Consacrată celor 70 de ani de la fondarea universității bălțene. Bălți 8 octombrie 2015.
- Conferința științifică internațională prilejuită de aniversarea a 15 de ani la fondarea Facultății Psihologie, Științe ale Educației și Asistență Socială. Conferință Științifică Internațională „Preocupări contemporane ale științelor socio-umane în contextul transformării de mentalități”. ULIM, Chișinău 11 -12 decembrie 2015.
- Conferința de totalizare a activității cadrelor didactice a UPS „Ion Creangă” Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului. Chișinău 2015.
- Simpozionul Internațional „Strategii pentru educație”, Universitatea „Alexandru Ion Cuza”, Iași 15.06.2016.
- Conferința științifico-practică „Aspecte psiho-sociale în protecția copilului și familiei de violență.” UPSC, Chișinău 21.10. 2016.
- Conferința Internațională ”The contemporary issues of the socio-humanitarian sciences in the context of mentality’s transformation” the VII-th Edition, (4 professional credits) ULIM, Chișinău 8-9 decembrie 2016.
- Simpozionul Național „KREATIKON: Creativitate – Formare – Performanță”, Ediția a XIII-a. Iași, 24.03.2017.

Rezultatele cercetării au fost publicate în 16 lucrări științifice:

**Volumul și structura tezei.** Volumul părții principale a tezei îl constituie 139 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, bibliografia 234 titluri și 12 anexe.

**Sumarul compartimentelor 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 *Repere 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. Pentru o înțelegere mai bună a fenomenului

singurătății a fost prezentată o sinteză a accepțiunilor diferitor autori a fenomenului dat. În acest context au fost examinate diferențele în interpretarea singurătății ca *sentiment, trăire, proces, stare, atitudine*. A fost analizată relația dintre aceste noțiuni, după care a fost evidențiat raportul dintre *singurătate și izolare (însingurare), solitudine* și indicate diferențele în mecanisme, geneză, manifestare, finalitate. Ulterior au fost examinate abordările singurătății prin prisma diverselor teorii și evidențiată perspectiva umanistă, nuanțând utilizarea singurătății în propriul avantaj, în descoperirea potențialului personal pentru actualizarea sinelui, contribuind la starea de bine a subiectului. În continuare, au fost analizate manifestările, dezvăluind factorii determinanți și efectele sentimentului de singurătate la tineri. În final, a fost evaluată problema științifică abordată în prezent și formulate problema, ipoteza de cercetare, scopul și obiectivele studiului întreprins.

În capitolul 2 *Studiul experimental al relației dintre singurătate și autoactualizare la tineri* (studiul experimental constatativ) sunt descrise metodologia cercetării și eșantionul experimental, procedurile experimentale efectuate. 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, prilejuite de experimentul psihologic la care au participat 304 subiecți, tineri cu vârsta 20 – 25 ani. Analiza rezultatelor obținute a condus la identificarea unei pondere ridicate la nivel înalt al singurătății atât pentru femei cât și pentru bărbați, evidențierea corelației între singurătatea măsurată de Scala unidimensională UCLA și singurătatea măsurată de testele multidimensionale, după cum și determinarea relației de asociere între singurătatea trăită de tineri sub toate formele sale și nivelul actualizării sinelui. Cunoștințele obținute au servit drept bază pentru elaborarea programului de intervenție psihosocială.

În capitolul 3 *Diminuarea singurătății la tineri în condiții experimentale* este descrisă metodologia studiului experimental cu caracter formativ, sunt relatate strategiile și tehnicile de intervenție aplicate în programul de intervenție psihosocială. Rezultatele experimentului vizează creșterea scorurilor parametrilor de autoactualizare, totodată având loc diminuarea nivelului de singurătate. Analiza comparativă a rezultatelor obținute la subiecți atât la *test* cât și la *retest* a confirmat eficiența programului de intervenție psihosocială prin diferențele semnificative obținute, ceea ce denotă că activitățile de intervenție, structurate și organizate au favorizat creșterea scorurilor la parametrii actualizării sinelui (*viziuni asupra naturii umane, autonomie, spontaneitate, înțelegere de sine, simpatie de sine, sociabilitate, flexibilitate*), având impact pozitiv asupra diminuării/depășirii sentimentului de singurătate la tineri.

# 1. REPERE CONCEPTUALE ALE SINGURĂȚĂȚII DIN PERSPECTIVA PSIHOLOGICĂ

## 1.1. Singurătatea ca fenomen psihosociologic

Din punct de vedere științific, singurătatea este unul din cel mai puțin explicate fenomene, chiar dacă aceasta a fost studiată și investigată. Mai mult ca atât, pe lângă filozofii care au reflectat conceptul singurătății din diferite aspecte: timp, spațiu, religie, etc. există o serie de savanți sociologi, psihologi, medici, care au încercat să studieze și descrie singurătatea din punctul de vedere teoretic și aplicativ. Printre ei putem menționa: Zilboorg G. (1938), Sullivan H. (1953), Fromm E. (1955), Fromm-Reichmann F. (1959a, 1959b), Moustakas C. (1961, 1975), Toro G. (1962), Freud A. (1965/1993), Sadler W. (1969), Rogers C. (1961, 1970/73), Weiss R. (1973, 1989), Sadler, W., Johnson, T. (1980). Peplau L., Perlman D. (1979, 1981, 1982, 1984, 1999), Hojat M. (1989), Hojat M. și Crandall R. (1989), Hollinger F. și Haller M. (1990), Швабл Ю.М. și Данчева О.В. (1991), Трубникова С. Г. (1999), Beck U. și Beck-Gernshein E. (2000), Rokach, A., et all (2002), Heinrich L. și Cullone E. (2006), Слободчиков И.М. (2006), Шагивалиева Г.Р. (2007), Духновский С.В. (2007), Покровский Н.Е. (1989, 1996, 2008), Корчагина С.Г. (2008), Заворотных Е.Н. (2009), Nedelcu M. (2011), Sønderby L. (2013), Ștefan M. (2013), ș.a.[234, 221, 171, 172, 173, 195, 196, 131, 136, 213, 205, 206, 227, 228, 214, 198, 202, 197, 201, 199, 181, 178, 183, 147, 132, 154, 209, 176, 126, 145, 82, 115, 116, 114, 95, 85, 30, 189, 56].

La fel în viața cotidiană întâlnim noțiunea de *singurătate* ca „stare a celui care trăiește sau se simte singur., [16].

În accepțiune psihologică, precum este prezentat în dicționare, *singurătatea* reprezintă „starea unei persoane care trăiește singură” [23, p.290].

Termenul „*singurătate*” poate denumi o constatare a statutului social de persoană singură, cum ar fi, de exemplu, o persoană necăsătorită, văduvă, divorțată sau care a ajuns singură datorită altor circumstanțe ale vieții.

Швалб Ю.М., Данчева О.В. (1991) consideră că „singurătatea ia o conotație pur psihologică cu caracter personal” [147, p.37]. Deplasarea accentelor care intensifică „conotația psihologică a fenomenului singurătății se datorează, pe de o parte dezvoltării conștiinței de sine, iar pe de altă parte - schimbărilor sociale”, consideră Кошелева Ю.П. (1998) [96, p.107-108].

Шитова Н.В. (2009) în cercetarea singurătății la femei consideră că acest fenomen poate fi interpretat ca *sentiment, stare, proces și atitudine* [150, p.12-13]. Ideea respectivă o găsim prezentă la mai mulți autori. Трубникова С.Г. (1999), Харламенкова Н. Е. (1999), Корчагина С.Г. (2008), Заворотных Е.Н. (2009), Шагивалиева Г.Р. (2007), Духновский С.В. (2007b), Enachescu C. (2004), Nedelcu M. (2011), [132, 143, 95, 85, 145, 83, 17, 30] ș.a.

O problemă aparte reprezintă relația între trăirea singurătății și sentimentul de înstrăinare/alienare de oameni. Духновский С.В. (2007), consideră că atât singurătatea cât și înstrăinarea/alienarea au caracter social care se datorează existenței umane în lumea socială și ține de natura relațiilor interpersonale. Ambele fenomene reflectă diferite grade ale profunzimii disarmoniei interpersonale [82, p. 20].

În viziunea lui Рубинштейн С.Л. (1973) înstrăinarea/alienarea reprezintă un mijloc de realizare a unui obiectiv care conduce la limitarea contactelor interpersonale [120]. Anumite aspecte ale înstrăinării/alienării sunt cercetate de Абульханова-Славская К.А.(1980) [64]. Леонтьев А.Н. (1977) a considerat înstrăinarea ca o problemă de discrepanță între sensurile și valorile în activitățile subiectului social. Potrivit savantului relațiile sociale formează baza personalității, iar cantitatea și calitatea lor o determină [103]. Astfel, bazându-ne pe teoria lui Леонтьев А.Н. putem explica singurătatea sau, mai bine spus, mecanismele de funcționare a acesteia prin prisma frustrărilor de personalitate constituite ca un ansamblu de relații sociale.

În continuarea ideilor expuse de Леонтьев А. Н., Zlate M. (2008) remarcă că „calitatea personalității depinde de calitatea relațiilor sociale; ca urmare, dacă dorim să formăm personalitatea, mai întâi trebuie să construim și să amenajăm corespunzător relațiile sociale din mediul în care aceasta își desfășoară activitatea” [61, p. 20].

Interpretarea singurătății ca o caracteristică integratoare a personalității implică interiorizarea valorilor sociale în interacțiune cu trăsăturile de personalitate, generând orientarea personalității (activă sau pasivă) privind percepția singurătății.

Inițial singurătatea a devenit obiectul de studiu al cercetărilor socio-psiologice teoretice. La etapa respectivă fenomenul singurătății a fost studiat de Rubinstein C., Shaver P. (1982); Young N. (1982), Weiss R. (1973); Peplau L. și Perlman D. (1982); Sadler W., Johnson T. (1980); Jones W., Freeman, J., and Gogwick, R. (1981) ca o stare, identificată cu emoții negative, depresie, relații sociale reduse cantitativ sau calitativ [210, 233, 227, 197, 214, 186], asociată cu excluderea socială în viziunea lui Townsend P. (1973); Sadler W. (1969) [225, 213]. A fost constatat că singurătatea ca stare are mai multe simptome: acuitate, limite și tensiune de către Weiss R. (1973); Perlman D., Peplau L. (1982) [227, 203].

La fel este accentuată ideea epuizării emoționale, ce contribuie la inhibarea sau reducerea relațiilor interpersonale care determină regres din punct de vedere psihologic [30, 53, 203, 201, 159].

În opinia lui Roberti A. (2007) singurătatea este factorul critic ce-i împinge pe oameni la suicid, „durerea cât de mare ar fi ea, poate fi suportată dacă avem cu cine o împărtăși, singurătatea este opacă și monotonă”. Autorul consideră că singurătatea îmbracă diverse forme, lăsând individul cu senzația de marginalizare, excludere din grupul social [53, p.280].

Au fost întreprinse mai multe încercări de a sintetiza cercetările existente privitor la singurătate și înțelegerea fenomenului singurătății pentru a depista mecanismele în vederea delimitării domeniilor de cercetare cu privire la singurătate de savanții Peplau L. și Perlman D., (1982), Hojat M. și Crandall R. (1989), Покровский Н.Е. (1989) , Hollinger F. și Haller M. (1990), Rokach A. (2007), Духновский С.В. (2007b), Корчагина С.Г. (2008), Заворотных Е.Н. (2009), Шагивалиева Г.Р. (2007), Sønderby L. (2013), [197, 178, 115, 183, 207, 83, 95, 85, 145, 189].

Problema singurătății este studiată în contextul conflictelor personale de Амбраумова А.Г., (1985), Амбраумова А.Г, Постовалова Л.И., (1987); a mecanismelor de apărare psihologică de Басин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н., (1988); analizei sistemice a stărilor psihice de Ганзен. В.А, Юрченко В.Н. (1981, 1991); dezvoltarea umană și educație de Швалб Ю.М., Данчева О.В. (1991), Слободчиков И. (2006); analiza originii singurătății la bărbați și femei de Хамитов Н. (1995, 2001), Самоукина Н.В. (2006), Мухиярова Е. (2006), Шитова Н. (2009); efectele divorțului, pierderilor, văduviei și a rezultatelor negative ale interacțiunii umane de Bucur, A., Boza, M., (2008), Гозман А.В. (1987), Гурко Г.С., Мауковский М. С. (1989), Коростылева Л.А. (2001, 2005), Духновский С.В. (2007a, 2007b); incapacitatea de a găsi un răspuns emoțional de Абульханова-Славская К.А. (1980, 1993), Кон И.С. (1990), Roberti A. (2007), în contextul situației de doliu la persoanele de vârstă a treia de Сузая О.Ю. (2002), Bucur A., Boza M. (2008); în domeniul comunicării de Хараш А.У. (2000), Enăchescu C., (2004), Ștefan M. (2013); suportul social al singurătății de Cristea M, Nastasă N. și Pădurariu A. (2008); strategii de adaptare și control de Nedelcu M. (2011); ca fenomen socio-psihologic de Derlega V., și Margulis S. (1982), Cristea D. (2010), Nedelcu M. (2011), Абульханова-Славская К.А. (1973, 1980, 1993), Старовойтова Л.И. (1995), Тихонов Г.М. (2006a, 2006b) etc.; cercetarea formelor culturale și istorice de Höllinger F. și Haller, M. (1990), Rokach A., Orzeck T., Moya C., și Exposito F. (2002), Sundström G., Fransson, E., Malmberg, B. și Davey. A. (2009), Покровский Н.Е. (2008), Ветров С.А. (1995), Швалб Ю.М., Данчева О.В. (1991); caracteristicile psihologice în pubertate și adolescență de Кон И.С. (1979, 1990), Ken J. Rotemberg (1999), Burgess K.B. (1999), Hojat, M., Erdmann, J. B., Raimondo, R., și Rimoldi. A. J. H. (2002), Слободчиков В. И., Исаев Е. И. (1995), Неумоева Е. В. (2005); descrierea fenomenelor apropiate singurătății (izolare, solitudine) de Marcoen A., și Goossens L. (1993), Burger, J. M. (1995). Кузнецов О.Н., Лебедева В.И. (1972), Хараш А.У. (2000) [66, 67, 71, 78, 79, 147, 126, 140, 141, 107, 150, 6, 80, 81, 93, 94, 82, 83, 63, 64, 91, 53, 128, 6, 142, 17, 56, 11, 30, 163, 10, 65, 127, 129, 130, 183, 209, 223, 114, 122, 77, 90, 91, 187, 158, 109, 179, 124, 192, 157, 97, 142].

Analizând cercetările menționate observăm că, până în prezent, nu există o înțelegere



unică a singurătății. Persistă o diversitate de opinii și abordări cu privire la singurătate și semnificația acesteia pentru individ și societate. Totuși, în încercarea de a explica fenomenul dat, indiferent de abordare sau viziune savanții ajung la un acord comun: singurătatea este o parte componentă a vieții socioculturale a personalității. Reflectarea acestei idei o găsim în majoritatea lucrărilor de ordin sociopsihologic.

În viziunea multor psihologi, analiza științifică a singurătății cuprinde două tendințe, cauzate de dualitatea acestui fenomen, motiv pentru care există contradicții în evaluarea mecanismelor singurătății. Pe de o parte, aceasta este distructivă pentru individ, caracterizată ca un fenomen clinic care dezorganizează armonia internă, iar pe de altă parte este o etapă necesară în auto-cunoașterea și auto-determinarea persoanei, deoarece contribuie la dezvoltarea individului [150].

Cauzele acestor divergențe de opinii, după părerea psihologilor ruși Корчагина С. (2008), Шитова Н. (2009), reflectă „lipsa de cunoaștere a fenomenologiei și a mecanismelor psihologice ale singurătății” [95 p.20; 150, p.9].

Cu toate că există interpretări diferite ale fenomenului de „singurătate”, totuși ele evidențiază că singurătatea în primul rând se referă la relațiile sociale umane. Cu cât relațiile sunt mai distorsionate cu atât singurătatea este mai profund experimentată [114, p.21-22; 197, 198, 227].

Deseori singurătatea este studiată în contextul problemelor de comunicare. Acest aspect este elucidat în lucrările lui Абульханова-Славская К. А. (1973, 1980, 1993,), Амбраумова А. Г. (1985), Орлов Г. П. (1991), Кон И. С. (1990), Леонтьев А. Н. (1977, 1983), Enăchescu C. (2004) ș.a.. [63, 64, 65, 66, 110, 91, 103, 102, 17]. Esența percepției singurătății, după Корчагина С. (2008), se rezumă la faptul că „individul nu poate găsi un răspuns emoțional dorit în procesul comunicării și ca urmare trăiește singurătatea” [95, p.21]. Astfel, omul contemporan resimte mai acut singurătatea în situații de comunicare intensă și forțată: la serviciu, în mulțime, în familie, prieteni și cunoscuți.

Enăchescu C. (2004) pune întrebarea existenței „bolilor de comunicare” ca forme specifice ale alterării stării de sănătate mintală cauzate de schimbările impuse de progresul tehnic în sfera comunicării interpersonale. Una din acestea este izolarea/singurătatea care reprezintă o rupere a persoanei de ceilalți și de realitatea lumii, o stare de închidere în sine, care inițial are semnificația unei conduite de refugiu, dar care de fapt îi este impusă individului [17, p.87].

Покровский Н.Е. (1989) nuanțează că elementul comunicării în calitate de schimb de informații, adică comunicarea formală, fără semnificația intimității pentru indivizi din contra poate genera singurătatea: „Comunicarea, care își pierde limitele sale naturale, individualitatea ușor se transformă într-un tiran al personalității” [115, p.9].

*Singurătatea ca sentiment* se datorează experienței sale de alteritate a persoanei, a fi „diferit de alții”, care generează bariere psihologice în comunicare și trăirea sentimentului de a nu fi înțeles și respins. Singurătatea ca sentiment în viziunea lui Харламенкова Н.Е. (1999) este adesea asociată cu conștientizarea de către subiect a incapacității sale de a construi o relație reciprocă de dragoste și înțelegere. Mai mult ca atât, singurătatea în cazul dat este însoțită de trăirea subiectivă a izolării sociale a persoanei, care totodată este implicată într-o rețea largă de relaționare: profesionale, familiale etc. [143, p. 21].

Бакалдин С.В. (2007) la fel constată că singurătatea este un sentiment negativ, asociat cu lipsa de cei dragi, a relaționărilor emoționale pozitive și/sau teama de pierdere a acestora. Totodată autorul identifică aspectele pozitive ale singurătății, aceasta din urmă îndeplinește funcția de feedback care ajută individul să ajungă la numărul optim de relații umane. Persoana care se confruntă cu singurătatea poate să se identifice cu aceasta, considerându-se singură, sau să nu se identifice cu aceasta și respectiv nu se consideră singură. Experimentarea dureroasă a sentimentului de singurătate, în unele cazuri, reprezintă o consecință a relaționării distorsionate din copilărie cu mama sau cu substituitorul acesteia [70, p.19].

În viziunea lui Шитова Н.В. (2009), singurătatea privită ca sentiment este determinată de experiența individului de a fi diferit de ceilalți, provocând, totodată, bariere psihologice de comunicare, un sentiment de neînțelegere și respingere din partea celorlalți. „Singurătatea ca sentiment constă în conștientizarea imposibilității persoanei (în această perioadă) de a avea relații apropiate, intime bazate pe acceptare reciprocă, dragoste și înțelegere” [150, p.12].

Peplau L. și Perlman D. (1982), Cristea M., Nastasă N. și Pădurariu A. (2008) confirmă ideile expuse anterior că „singurătatea reprezintă un *sentiment* profund ce poate avea consecințe psihologice, sociale și fiziologice” [197, p.13; 11, p.51].

Bucur A.E. și Boza M. (2008) își concentrează studiul asupra *sentimentului* de singurătate ca unul „...intim, complex, aflat la intersecția dintre construcția relațiilor sociale, situațiilor sociale și motivației” [6, p.26].

Nedelcu M. (2011) a prezentat și a identificat problematica singurătății, constituind-o la fel ca „*stare*” și ca „*sentiment*”, identificând „*tipologia sentimentului de singurătate*” [30, p.5]. Autorul, face referire la De Jong-Gierveld J. și Rodschelders J. (1982) și prezintă tematicile studiului prin trei dimensiuni majore: dimensiunea evaluativă a situației sociale a persoanei cu aspect pozitiv și negativ; natura deficitului relațional, ce se referă la situația socială a persoanei care resimte singurătatea și perspectiva temporală în cadrul căreia distingem trei tipuri de singurătăți: *sentimentul de singurătate cronică* – se dezvoltă atunci când, pe parcursul unei perioade de ani, persoana nu este capabilă să dezvolte relații sociale satisfăcătoare; *sentimentul de singurătate situațională* – urmează, de obicei, după un eveniment stresant; *starea de*

*singurătate tranzitorie* – este cea mai comună formă și se referă la scurte perioade de timp în care persoana se simte singură [174].

În cazul dat autorul face o distincție clară a singurătății ca *sentiment* și a singurătății ca *stare* sub aspect temporal, ideea regăsită și în cercetarea lui Корчагина С. (2008) [95, p.26].

Perlman D. și Landolt M. (1999), analizând literatura referitoare la tipologia singurătății, identifică trei distincții importante:

între singurătate privită ca *stare* sau ca *trăsătură*,

între *singurătatea și diferite domenii interpersonale*, cum ar fi prietenia, relațiile romantice, familia,

între *singurătatea emoțională și cea socială* [199].

De Jong-Gierveld J. și Roadschilders J. (1982), referindu-se la tipologiile asupra singurătății, afirmă că nici o tipologie nu a fost pe larg acceptată, cu excepția tipologiei lui Weiss R., (1973), ce se referă la singurătatea emoțională și socială [174].

În literatura de specialitate se vehiculează și cu termenul de *trăire*. Astfel, Sadler W. și Jonson T. (1989), Бехтерев В.М. (1991), Духновский С. (2007) menționează că singurătatea este o trăire complexă care exprimă o anumită formă a conștiinței de sine. [121, 73, 82]. Savantul Духновский С. (2007a) menționează că singurătatea este o *trăire* care provoacă sentimente negative complexe și acute și semnifică ruperea relațiilor sociale, dar și a legăturii cu lumea interioară [82, p.12].

Psihologul Слободчиков И.(2006) afirmă că „locul central al fenomenului singurătății constă în *trăirea* acesteia. Singurătatea nu trebuie abordată sub aspect al dezvoltării emoționale, dar ca *trăsătură de personalitate* confor opiniei lui Выготский Л.С. despre trăire ca o unitate a conștiinței” [126, p. 6].

Prin contrapunere cu *starea de izolare* care este obiectivă, singurătatea, după accepțiunea lui Тихонов Г.М. (2006), „este o trăire internă subiectivă” [129, p.124], de altfel, este o „conștientizare a înstrăinării/separării de alte persoane, pierderea contactelor sociale, astfel prezentând pentru persoană o problemă majoră” [ibid., p. 120]. Cercetătorul a evidențiat, similar opțiunii lui Куликов Л.В. (2000) că singurătatea este concepută ca o *trăire* de tensiune internă [98].

Analizând relația dintre prietenie și singurătate Neculau A. (2004) menționează că „negativul – dar nu perfect - al prieteniei este singurătatea...ca *trăire*” [29, p. 149]. Trăirea singurătății, după părerea autorului, „este asociată cu afecte negative ca depresia, anxietatea, insatisfacția, nefericirea, timiditatea” [ibid.].

Шагивалиева Г.Р. (2007), relatează că „singurătatea apare în relațiile interpersonale, culturale și sociale ale individului pentru el fiind caracteristic poziția sa izolată în aceste contacte

și relații” [145, p.53]. În procesul interacțiunii cu diferite situații, la individ apar diverse stări psihice, astfel „în singurătate și din cauza acesteia apar diferite stări, inclusiv și stări emoționale” [145, p. 59]. Divizarea proceselor psihice în emoționale, cognitive ș.a. este însoțită de divizarea însuși a stărilor în diferite tipuri. În viziunea savantului termenul potrivit care indică răspunsul persoanei la situația de singurătate este conceptul de „*trăire*”. [ibid., p. 60]. Singurătatea este ceea ce se trăiește, conținutul trăirii, iar *trăirea* singurătății e o formă de activitate psihică. O poziție similară o găsim și la cercetătorul Василюк Ф.Е. (1980), care menționează că trăirea este o activitate deosebită de restructurare a realității psihologice, orientată spre determinarea corespondenței semnificative între conștiință și existență. Conform opiniei autorului, trăirea singurătății este legată de necesitatea obiectivă de a transfera situația devenită critică, depășirea acesteia. Situația critică este definită ca o situație în care subiectul se confruntă cu imposibilitatea de realizare a necesităților vieții sale, iar trăirea este înțeleasă ca o activitate emoțională specială de mare tensiune și productivitate, contribuind la restructurarea lumii interioare a individului, realizarea echilibrului necesar [75].

Savanții Слободчиков И.М. (2006) [126, p.18], Корчагина С.Г. (2008) [95, p.21], Заворотных Е.Н. (2009) [85, p.31], Шитова Н.В. (2009) [150, p.12-13], Трубникова С.Г. (1999) [132, p. 17] ș.a., analizând singurătatea ca *proces*, remarcă că singurătatea reprezintă pierderea treptată a capacității individului de a percepe și a pune în aplicare normele sociale, principiile și valorile existente în situații specifice, și ca urmare, personalitatea pierde statutul de subiect al vieții sociale. Astfel, Слободчиков И.М. (2006) constată că singurătatea reprezintă un complex emoțional pe baza căruia se formează un *proces* special care însoțește toată dezvoltarea și toate aspectele vieții umane. Din motivul dat „acest proces este profund social” [126, p.18.]. Pentru Шитова Н.В. (2009) singurătatea ca *proces* reprezintă „distrugerea progresivă a capacității persoanei de a accepta și pune în aplicare normele sociale, principiile, valorile în anumite situații”. Ca rezultat individul pierde statutul de subiect al vieții sociale [150, p.13].

Слободчиков И.М. (2006), cercetând fenomenul de singurătate la adolescenți, menționează că „singurătatea constituie o barieră care poate ajuta sau împiedica adaptarea individului în societate” [126, p.5].

Din perspectiva stării psihice, Корчагина С.Г. (2008) [95, p.22], Заворотных Е.Н. (2009) [85, p.31], Шитова Н.В. (2009) [150, p.12], Трубникова С.Г. (1999) [132, p.16], Немов Р. С. (2003) [108, p.613] menționează că *singurătatea ca stare* reprezintă pierderea pentru individ a integrității interne și armoniei externe cu lumea. Starea dată se exprimă prin pierderea echilibrului între calitatea comunicării așteptate și realizate. Aceasta se manifestă prin dereglarea armoniei între calitatea dialogului social dorit și cel realizat.

Немов Р. С. menționează că singurătatea este o *stare* psihică gravă, însoțită de obicei de starea de spirit scăzută și experiențe emoționale dureroase. Oamenii singuri tind să fie foarte nefericiți, ei au puține contacte sociale, iar relațiile cu alte persoane sunt limitate sau chiar rupte. [108, p.613].

Корчагина С. Г (2008) definește „singurătatea ca fiind o *stare* psihică, ce reflectă trăirea afectivă a unicității persoanei, a imposibilității sau a ne dorinței subiective de a interacționa cu alți oameni, de a se simți acceptat și apreciat de ei, deoarece abundă în intensitate este limitată în timp, este subiectivă în apreciere” [95, p.25]. Корчагина С. Г neagă poziția altor autori cu privire la singurătate ca sentiment, invocând următoarele argumente: chiar dacă este subiectivă, anume nedorința sau incapacitatea individului de a simți ceea ce poate fi simțit, ieșind din această situație, o determină ca fiind o stare și nu sentiment. Factorii externi contribuie la apariția singurătății, dar nicidecum nu sunt determinanți [Ibidem].

Autorul oferă o clasificare a singurătății care se bazează pe acțiunea a două mecanisme opuse de formare a personalității: *identificarea* și *separarea* de alte persoane. Astfel savantul a diferențiat *singurătatea difuză, de înstrăinare și disociativă*. Conform modelului creat de Корчагина С.Г. (2008) singurătatea difuză apare atunci când individul se identifica cu alte persoane și refuză să afișeze propriile sale interese. Singurătatea de înstrăinare se referă la dezvoltarea mecanismelor de separare în structura personalității, forma extremă a căreia reprezintă înstrăinarea de lume în general. Singurătatea disociativă prezintă cea mai complicată formă de singurătate. Geneza singurătății este determinată de procesele de identificare și înstrăinare și de alterarea bruscă a acestora față de unele și aceleași persoane [95, p.77-79; 40].

Cristea D. (2000) analizează singurătatea ca fenomen psihosocial. Autorul „prin singurătate...înțelege acea *stare* psihosocială în care cercul de relații al unei persoane este ...mai puțin satisfăcător decât își dorește” [10, p.175]. Cristea D. face distincția între „izolarea emoțională și izolarea socială”, exact ca și în cazul tipologiei lui Weiss R. [ibid. 175].

Reieșind din literatura de specialitate, prezentăm în continuare un tabel sinteză pentru a clarifica, dacă există diferențe în interpretarea singurătății ca *sentiment, trăire, proces, stare, atitudine*.

Tabelul 1.1. Accepțiuni a diferitor autori în interpretarea fenomenului singurătății

| Singurătatea                 | Autori                                                                | Accepțiuni                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Singurătatea ca stare</b> | Кон И.<br>Шитова Н.<br>Заворотных Е.<br>Трубникова С.<br>Корчагина С. | Este limitată temporal; incapacitatea individului de a simți (stare de vid); pierderea integrității interne, armoniei cu lumea; nedorința de relaționare cu alți oameni; include componente emoționale și cognitive; cu simptome de acuitate, |

|                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | Cristea D.<br>Weiss R.<br>Perlman D.<br>Немов Р.                                                                         | limite și tensiune.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Singurătatea ca trăire</b>    | Sadler W.<br>Духновский С.<br>Тихонов Г.М.<br>Куликов Л.В.<br>Neculau A<br>Покровский Н.<br>Sermat Sh.<br>Шагивалиева Г. | Formă a conștiinței de sine; trăire de sentimente negative complexe și acute; ruperea relațiilor; ruperea cu lumea interioară; tensiune internă subiectivă; dezbinare, relații insuficiente, superficiale; afecte negative, depresie, anxietate, insatisfacție, nefericire, timiditate.                                                                                                                         |
| <b>Singurătatea ca proces</b>    | Шитова Н.<br>Заворотных Е.<br>Трубникова С.<br>Слободчиков И.                                                            | Incapacitatea de a aplica normele sociale, pierderea statutului de subiect social.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Singurătatea ca sentiment</b> | Бакалдин С.<br>Харламенкова Н.Е<br>Шитова Н.<br>Boza M.<br>Bucur A.E.<br>Nedelcu M.<br>Plămădeală V.                     | Diferit de alții; bariere în comunicare; trăirea subiectivă a izolării sociale (un sentiment de neînțelegere și respingere din partea celorlalți); lipsa relaționării pozitive; imposibilitatea de a avea relații intime, motivație și relații sociale; cu aspect temporal de lungă durată; are funcție de reglare a numărului optimal de relații ce o prezintă ca un mecanism de conexiune inversă (feedback). |
| <b>Singurătatea ca atitudine</b> | Заворотных Е.<br>Трубникова С.                                                                                           | Reprezintă incapacitatea acceptării lumii ca valoare și scop în sine, individul analizând relațiile cu ceilalți nu se asociază cu contextul social ce îl înconjoară.                                                                                                                                                                                                                                            |

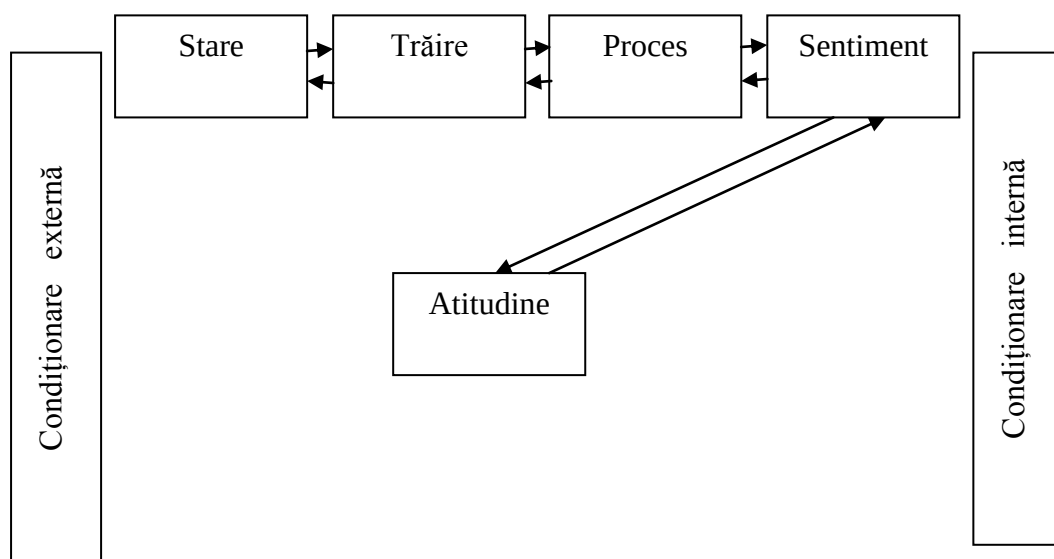
Sinteza efectuată ne-a permis să identificăm anumite diferențe în interpretarea singurătății ca *sentiment*, *trăire*, *proces*, *stare*, *atitudine*. Astfel, în interpretarea singurătății de diferiți autori ca *sentiment* accentul cade pe sentimentul diferenței de alții cu repercusiuni în relații intime sub aspect temporal de lungă durată. Pe când 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. Singurătatea ca *proces* nuanțează incapacitatea de a aplica normele sociale până la pierderea statutului de subiect social. Singurătatea ca *stare* reprezintă incapacitatea individului de a simți, spre deosebire de singurătatea ca *sentiment* și *trăire* care se caracterizează prin nedorința de relaționare cu alți oameni sub aspect temporal de scurtă durată. Singurătatea ca *atitudine* presupune incapacitatea acceptării lumii ca valoare și scop în sine și neasocierea cu cei din jur. Deși sunt prezente unele similitudini cum ar fi ruperea de lumea interioară și integritatea internă a individului în singurătatea ca *stare* și singurătatea ca *trăire*, observăm că rădăcinile acestor similitudini sunt diferite, în primul caz când ne referim la singurătatea ca *trăire* accentul cade pe acțiune, iar în situația în care discutăm despre singurătatea ca *stare* accentul cade pe situația în care subiectul deja se află. Vom delimita că singurătatea ca *sentiment* este însoțită de factori externi pe care individul le resimte în raport cu sine. La

singurătatea ca *trăire* se face referire în totalitate la lumea internă a subiectului, ce are ca rezultat, anxietate și nefericire.

La singurătatea ca *stare* accentul cade pe incapacitatea de a fi în concordanță cu sine însuși atât sub aspect emoțional cât și cognitiv, adică o stare de vid a subiectului ce îl limitează și îl pune în tensiune exact ca și la singurătatea ca *trăire*, ce nu se regăsește la singurătatea ca *sentiment*, *proces* sau *atitudine*.

Optăm pentru singurătatea ca *sentiment* din considerentul că singurătatea ca sentiment ar putea îngloba pe toate celelalte atât sub aspect temporal, cantitativ și calitativ, în sensul că 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.

Legătura dintre aceste interpretări nu este obligatorie la fel ca și stadialitatea trecerii de la singurătatea ca *stare* la singurătatea ca *sentiment*. Acest lucru este reprezentat în schema pe care am elaborat-o și o propunem în fig. 1.1.



**Fig. 1.1. Reprezentarea schematică a experimentării singurătății**

Analizând literatura de specialitate, am constatat că singurătatea în viziunea lui Корчагина С. Г. (2008) poate fi identificată în diversele accepțiuni în interpretarea singurătății a diferitor autori [95]. Deși savantul în definiția sa dată singurătății o identifică drept stare, aceasta nu reprezintă decât o perioadă de tranziție spre singurătate ca sentiment și în rare cazuri în instalarea acesteia ca atitudine. Astfel forma de singurătate de înstrăinare este identificată de noi ca stare. Singurătatea disociativă și difuză este identificată de noi ca trăire. Savanții Schmidt N., Sermat V. (1983) identifică singurătatea ca sentiment [217].

De aceea noi pledăm pentru singurătate ca sentiment care poate să înglobeze în sine singurătatea ca stare, trăire sau proces, acestea reprezentând doar niște trepte în instalarea

singurătății. Totuși vom menționa că nu putem neglija manifestarea singurătății ca *trăire*, - formă a conștiinței de sine; ca *stare* – incapacitate de a simți; ca *proces* – prin pierderea statutului de subiect social și în final ca *atitudine* prin alienare de contextul social în care individul se află.

Weiss R. (1989) a indicat că multe definiții ale singurătății sunt mai mult niște mini teorii explicând cauzele mecanice ale singurătății și nu definiții adevărate care ar explica însăși experiența (procesul) singurătății propriu zisă [228]. Indiferent dacă este mecanismul cognitiv sau afectiv, este cert că acest mecanism este influențat de un număr de factori, așa ca diferite motive pentru experiența singurătății, diferite stări de spirit (sentimente) pe care ea le generează, precum și reacțiile pe care le induce. Acest fapt este ilustrat în abordarea existențială, ce va fi discutată în subcapitolul următor, care nu reduce singurătatea doar la un mecanism specific, dar investighează sentimentele, reacțiile și răspunsurile pe care ea le formează [210].

Abordarea existențială arată cum diferă singurătatea sau rămâne aceeași la diferiți oameni, și cum eventual contextul cultural afectează trăirea singurătății. Moustakas C. (1961) distinge singurătatea existențială de singurătatea culturală care apare în viața societății moderne [195].

O altă problemă în conceptualizarea fenomenului de singurătate o reprezintă confuzia dintre *singurătate*, *solitudine* și *izolare*, care la prima vedere par a fi sinonime.

Transcendentaliștii Emerson R. (1950), Toro G. (1962), prima dată în istoria gândirii europene au început să efectueze o distincție clară dintre singurătate și solitudine [168; 131].

„Necesitatea solitudinii... este organică” [168, p.741] scria Emerson R. în lucrarea sa „Societatea și solitudinea”. Conform teoriei lui Emerson R. solitudinea oferă omului minte clară, îndepărtare de la comunicarea deșartă și reevaluarea permanentă a propriului „Eu”, așa dar solitudinea poate fi găsită oriunde: în mulțime, în natură, și în familie, principalul să poți fi capabil să te distanțezi cu puterea minții de la contactele superficiale și neobligatorii.

Toro G., ajunge la deducția că „singurătatea nu este măsurată în mile care separă omul de la apropiatii săi” [131, p.89]. Deosebirea principială între „singurătate” și „solitudine” este că, singurătatea are conotație negativă, fiind asociată cu alienare, izolare, abandon, criză, etc., iar solitudinea are o conotație pozitivă, fiind asociată cu creație, productivitate mintală, purificare morală, etc.

Dacă solitudinea descoperă natura în toată splendoarea sa și a înseși frumuseții lăuntrice a omului, atunci singurătatea înstrăinează omul de la societate și chiar de la natură. Trăind singurătatea omul pierde abilitatea de a comunica și a stabili contacte nu numai cu oamenii dar și cu natura, care nu mai prezintă suport spiritual și atunci se instalează singurătatea cosmică. [114, p.117].

Transformarea fenomenologiei în abordarea existențială a înțelegerii problemei singurătății o găsim în lucrările filosofului francez Sartre J. (1989). Afirmția „Omul nu este ceea ce este.



„Omul este ceea ce el nu este” este gândul cheie al existențialismului” [123, p.48]. Singurătatea individului pierdut într-o societate străină și ostilă lui, este asociată de Sartre J.P. cu pasivitatea, pierderea credinței și a speranței. Potrivit filosofiei lui Sartre J.P. calea omului spre „sine-le” întotdeauna este asociată cu conflicte și conștientizarea singurătății ca situație existențială a ființei umane în lume.

Pentru a explica și determina singurătatea și a delimita relația dintre aceste noțiuni, vom evidenția raportul dintre *singurătate și izolare (însingurare), solitudine*.

Aceste noțiuni se utilizează deseori ca sinonime, deși par a fi înrudite după sens, ele reprezintă noțiuni absolut diferite. În viziunea lui Ivan L.(2008) „nimeni nu-și dorește să fie singur tot timpul, dar sunt momente în care, pur și simplu, vrem să fim singuri” [21, p.247].

Pentru Заворотных Е.Н. (2009) izolarea socială (fizică) este forțată și omite (complect sau parțial) relațiile interumane. Solitudinea este o stare de izolare fizică benevolă. Ambele reprezintă situații obiective de limitare fizică și temporară a includerii persoanei în societate, izolarea fiind forțată, iar solitudinea benevolă [85].

Mijuskovic B. (1979) afirmă că orice încercare de a identifica sau contrapune termenii „singurătate”, „izolare” și „solitudine” este în mod inerent inutilă, deoarece aceste concepte, înțelese în mod corect, fiecare în felul său se reduc la o formă primordială a conștiinței și anume, „frica de singurătate” [193, p.7].

În descrierea și analiza manifestărilor de personalitate prin aplicarea termenilor, cum ar fi „singurătate”, „omul singur”, „starea de a fi singur”, etc., sunt utilizate constructe conceptuale foarte extinse. De exemplu, Кузнецов О.Н și Лебедев В.И. (1972), studiind deprivarea senzorială, utilizează termenul „izolarea” ca un sinonim al singurătății [97].

Вербицкая С.Л. (2002) subliniază că singurătatea este apropiată solitudinii și permite prin reflexie aprecierea existenței sale, or aceasta și este conotația pozitivă a singurătății [76]. Analizând singurătatea, Духновский С.В. (2007) conchide că singurătatea și solitudinea sunt noțiuni opuse, comună fiind doar situația de a fi singur, solitudinea nu presupune o trăire dureroasă a sentimentului de singurătate. Așa dar, singurătatea întotdeauna acționează ca un sentiment dureros, asociat permanent cu stări emoționale negative, iar solitudinea mereu are conotație pozitivă [82, p.18-19].

Леви В. Л. (2006) atenționează despre contrariul și diferențele între singurătate și solitudine: „Singurătatea și solitudinea pot exista separat precum apa și paharul” [100, p.13].

Бердяев Н.А. (2003) scoate în evidență relația strânsă între solitudine și formarea personalității, cunoașterea de sine și descoperirea unicității Eu-lui său [72]. În viziunea Losi E., Perjan C., Tintiuc T. numai în solitudine găsim aprecierea pozitivă a singurătății [26].

Individualizarea permite persoanei a-și manifesta unicitatea individualității, apoi integrarea prevede obținerea unui anumit echilibru dintre persoană, grup și comunitate [113].

Швабл Ю. М. și Данчева О. В. (1991) constată prezența unei confuzii conceptuale în interpretarea fenomenelor de „singurătate”, „solitudine” și „izolare”. Izolarea poate contribui la singurătate și chiar provoacă această stare, dar acest lucru nu înseamnă că sunt identice în opinia autorilor citați [147].

Referitor la solitudine, Корчагина С. Г. (2008) afirmă că aceasta întotdeauna este acceptată de individ benevol și este un comportament profitabil în ceea ce privește dezvoltarea personală, acțiunea mecanismelor de protecție, reducerea tensiunii psihice etc. [95, p.17].

Rezultatele obținute de Слободчиков И.М. (2006) în cercetarea sa sugerează că „singurătatea, înstrăinarea și izolarea sunt forme accentuate ale singurătății” [126, p. 22]. Astfel, autorul menționează că experiența singurătății este o modalitate a individului de a răspunde la schimbările directe sau indirecte ale caracteristicilor sociale de spațiu-timp. Această experiență determină gradul și forma de adaptare psihologică individuală la schimbări.

Interpretarea rezultatelor obținute în diverse cercetări depinde de perspectivele înțelegerii esenței tuturor conceptelor. Analiza literaturii confirmă că majoritatea cercetătorilor apreciază singurătatea ca un fenomen negativ, iar savanții Рубинштейн К. и Шейвер Ф. (1989) consideră o alternativă a singurătății „solitudinea activă” [119].

În confirmarea celor spuse Шагивалиева Г.Р. (2007) aduce argumente prin care solitudinea concomitent poate fi atât singurătate, cât și alternativa acesteia, deoarece „... dacă persoana se simte bine singură - este solitudine, iar dacă prost, atunci este singurătate” [145, p. 48].

Unii autori încearcă să diferențieze pe de o parte singurătatea și izolarea, iar pe de altă parte solitudinea. Astfel, Peplau L., (1989) și Харчев А.Г. (1990) consideră că solitudinea nu este un atribut obligatoriu al singurătății, dacă persoana este nefericită din cauza că este permanent singură, această stare a ei poate fi diagnosticată ca singurătate [112, 144].

Starea de *însingurare*, care nu reprezintă altceva decât starea de *izolare* a subiectului, după Cristea D. (2000) apare ca o „boală a sufletului” în comparație cu singurătatea, având cauze mult mai profunde din punct de vedere psihologic și psihosocial, după cum și efectele sunt, de regulă, mult mai drastice. „Însingurarea este rezultatul alterării sau diminuării capacităților afective, de comunicare și relaționale ale subiectului uman, ceea ce face ca acesta să nu mai poată menține sau construi legăturile cu ceilalți și cu lumea exterioară” [10, p.176].

Singurătatea se definește în raport de o nevoie specific umană: nevoia de celălalt. Această nevoie este confirmată de teoria lui Maslow A. (1954) a necesităților umane care va fi discutată în subcapitolul următor și precizează în continuare faptul că relația cu celălalt are o serie de

funcții esențiale pentru starea de normalitate a individului uman. În singurătate, individul experimentează lipsa acestui tip de suport, legat categoric de relația cu cei din jur. Singurătatea în viziunea lui Cristea D. (2000), Духновский С.В. (2007) apare ca starea psihosocială în care cercul de relații al unei persoane este mai mic sau mai puțin satisfăcător decât acesta își dorește [10, p. 175; 82, p.12]. Singurătatea, în abordarea sa generală, este asociată cu trăirea de către om a izolării de comunitatea de oameni, familie, prieteni, colegi de serviciu, persoana dragă. Axioma tuturor teoriilor moderne a singurătății este recunoașterea faptului că izolarea fizică a subiectului nu este întotdeauna identică singurătății.

În sinteză, printr-o analiză comparativă a acestor noțiuni *singurătate*, *solitudine*, *izolare*, putem evidenția trăsăturile și esența de bază a acestora.

- Singurătatea are conotație negativă, nocivă, care duce subiectul în stare de „vid”, iar solitudinea are conotație pozitivă, însoțită de izolare benevolă. Izolarea poate fi prezentă și la singurătate, dar este forțată.
- Singurătatea este distructivă, pe când solitudinea dezvoltă potențialul personal.
- Singurătatea nu este dorită, poate fi dureroasă, pe când solitudinea este dorită, ceea ce face ca în solitudine individul să posede o stare de bine.
- Singurătatea este însoțită de tensiune, dependență și anxietate, pe când solitudinea presupune împăcare cu sine, liniște, armonie și independență.
- Izolarea spre deosebire de singurătate are la bază cauze obiective, iar singurătatea este condiționată de o percepție subiectivă.
- Izolarea în comparație cu solitudinea presupune perceperea acesteia drept o problemă, ce are repercusiuni imediat negative, chiar mai negative decât în starea de singurătate.
- Singurătatea exprimă o situație socială, iar izolarea (însingurarea) este echivalentă cu o stare psihologică.
- Singurătatea este generată preponderent de factori externi și contextuali, iar izolarea (însingurarea) apare în rezultatul reducerii capacității de comunicare și relaționare.

Reflecțiile prezentate oglindesc evident multiplele aspecte ale termenilor puși în discuție. Fațetele termenului „singurătate” sunt clar delimitate și în raport cu cele ale solitudinii nu au nici o doză de echivalență prin care pot fi sinonimizate. Ele se întrepătrund, fapt care ne ajută să înțelegem mai bine că orice persoană poate experimenta momente de singurătate, când se simte, sufletește și mintal și totodată poate fi izolată de oameni.

În Republica Moldova interesul pentru problematica 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. (1990), Cernișanu M. (2007), Tolstaia S. (2010), Negură I. (2014), Negrea A., Jelescu P. (2015), Losii E. (2009, ), Losii E., Perjan C.,

Tintiuc T. (2015), Verdeș A. (2009), Vîrlan, M., Cordineanu A. (2011), Adăscăliță V. (2009), Racu Iu.(2011), Racu I., Racu Iu. (2013), Sanduleac S. (2016), Chirev L. (2011) ș.a. [139, 7, 57, 32, 31, 25, 26, 59, 60, 1, 52, 51, 47, 8].

Autorii menționați în cercetările vizate la bibliografie formulează concepte, evidențiază categoriile singurătății, descriu comportamente personale și sociale care constituie un reper în cercetările de problemă.

## 1.2. Abordări conceptuale ale singurătății

În referințele psihologice întâlnim păreri controversate cu privire la geneza, natura, cauzele și efectele singurătății, motiv pentru care este nevoie de o precizare a abordărilor singurătății în psihologie.

Există diferite preocupări de a aborda și defini fenomenul de singurătate, încât este dificil să identificăm clar evenimentele notabile din evoluția acestuia. În 1982 a fost publicată prima carte fundamentală despre singurătate, unde au fost elucidate teoriile și studiile efectuate. În cartea „*Loneliness A Sourcebook Of current Theory, Research and Therapy*”, autorii Peplau L. și Perlman D. prezintă și clasifică opt abordări teoretice diferite față de singurătate care au apărut în a doua jumătate a sec. XX [203, p. 130].

Tabelul 1.2. Rezumatul abordărilor teoretice a singurătății după Peplau L. și Perlman D.

| Abordarea teoretică | Savantul                       |
|---------------------|--------------------------------|
| Cognitivă           | Peplau L. & Perlman D., 1982   |
| Existențială        | Moustakas C., 1961             |
| Interacționistă     | Weiss R., 1973                 |
| Fenomenologică      | Rogers C., 1961                |
| Intimă (privacy)    | Derlega V. & Margulis S., 1982 |
| Psihodinamică       | Fromm-Reichmann F., 1959       |
| Sociologică         | Riesman D., 1961               |
| Sistemică           | Flanders J.P., 1982            |

Aceste abordări conceptualizează singurătatea prin articole, ipoteze, fragmente de teorie, modele de înțelegere a singurătății, însă nu prezintă un cadru unic al înțelegerii singurătății [163]. Înțelegerea diferită a singurătății poate fi observată în modul în care reprezentanții diferitor abordări definesc singurătatea.

### Abordarea cognitivă

Adepții abordării cognitive accentuează valoarea proceselor cognitive ca factori intermediari dintre dificultățile socializării și singurătatea. Ei susțin opinia că prin cunoaștere

putem explica conexiunea între singurătate și sentimentul de sociabilitate redusă. Peplau L., Perlman D. (1982) consideră că singurătatea apare în urma conștientizării discrepanței între numărul relațiilor sociale dorite și existente. Dacă individul conștientizează această disonanță, se instalează starea de singurătate. Perceperea singurătății și canalizarea trăirilor interioare pe singurătate, conștientizarea stării sale de persoană singură devin factori ce contribuie la autorealizarea persoanei. Astfel, dacă individul își atribuie caracteristicile unei persoane singure, sentimentul singurătății sporește și se consolidează.

„Singurătatea este un răspuns la o discrepanță între nivelul dorit și realizat de contacte sociale: și ... că procesele cognitive, în special atribuțiile, au o influență moderatoare asupra experiențelor de singurătate.” [197, p 8].

Abordarea cognitivă presupune analiza disonanțelor apărute dintre individ și alte persoane, ceea ce obiectiv provoacă ruperea persoanei de lumea exterioară. Astfel, singurătatea, analizată prin procesele cognitive, poate fi supusă influențelor terapeutice orientate spre stoparea depresiei și depășirea stării de singurătate prin modificarea autoaprecierii individului [161, p.353-384].

Abordarea dată se axează în mai mare măsură pe autoperfecționare decât pe schimbarea situației externe. Susținătorii acestei abordări consideră că lumea externă se schimbă ca urmare a modificărilor interne și nu invers. Această idee în totalitate poate fi aplicată și la problema singurătății [ibid, p. 558-594].

Sadler W. și Johnson T. (1980) abordează singurătatea prin aceeași perspectivă spunând că trăirea unui sentiment acut și total implică o formă de conștiință de sine care accentuează apariția unei rupturi în sistemul relațional al sinelui [214, p.39]. Savanții argumentează că în comunicare oamenii singuri sunt centrați pe sine însuși: mai mult vorbesc despre sine, mai des schimbă temele de discuție, mai lent reacționează. Cercetătorii emit ipoteza conform căreia manifestarea neîncrederii interpersonale, la rând cu tendința de a subestima interlocutorul, poate contribui la consolidarea singurătății.

**Abordarea existențială** a singurătății diferențiază diferite tipuri de singurătate, cea principală fiind existențială, adică există singurătate care face parte din existența umană, dar, de asemenea este și altă singurătate bazată pe anxietate: „Singurătatea existențială este o realitate intrinsecă și organică a vieții umane în care există atât durerea cât și bucuria creației după lungi perioade de pustiire. Trăind singurătatea existențială persoana este pe deplin conștientă de ea însăși ca un individ izolat și solitar, în timp ce trăind anxietatea singurătății individul este separat de el însuși atât în sentimente cât și cunoaștere.” [195, p. 24.]

În viziunea adepților acestei abordări singurătatea este primară și ea reprezintă unul din elementele principale a teoriilor existențialiste. „Priceperea de a experimenta starea de

singurătate salvează esența existențială a omului de la dizolvarea în societate” [95, p.47]. Astfel, capacitatea persoanei de a trăi singurătatea este tratată ca o condiție necesară a formării și dezvoltării acesteia.

Moustakas C. evidențiază teama de singurătate („loneliness anxiety”) și singurătatea adevărată, prima reprezentând sistemul mecanismelor de protecție care stimulează ființa umană la activitate în comun cu alți oameni. Singurătatea adevărată survine în cazul situațiilor – limită: nașterea, moartea, tragediile personale trăite de unul singur.

Spre deosebire de alți teoreticieni, Moustakas C. (1961, 1975) apreciază singurătatea pozitiv. Deși Moustakas C. nu neagă faptul că singurătatea poate avea efecte dureroase, el o vede ca moment productiv și creativ. Existențialiștii îndeamnă oamenii să depășească frica de singurătate și să învețe a o explora pozitiv [195, 191].

Totodată, existențialiștii nu evaluează cauzele reale ale singurătății, în deosebi ei evidențiază factorii care măresc sau diminuează probabilitatea singurătății. Pentru ei, singurătatea este imanentă existenței umane. În confirmare Mijuskovic B. (1979) menționează că omul mai puțin are frică de moarte, decât de singurătate. „Noi nu ne temem de moarte, ne temem de singurătate...” [apud 95, p.51].

**Abordarea interacționistă** se bazează pe faptul că singurătatea este multidimensională, ceea ce înseamnă că există diferite tipuri de singurătate, inclusiv emoțională și socială.

Un reprezentant elocvent al abordării interacționiste a singurătății a fost Weiss R. Singurătatea, după el, nu provine neapărat din a fi singur, ci din lipsa unor relații considerate necesare. Totodată cercetătorul înaintează ideea că singurătatea pare să fie determinată întotdeauna de absența a ceea ce presupune o relație socială.

„Cauza singurătății nu este de a fi singur, dar a fi lipsit de o relație semnificativă sau un set de relații ... În multe cazuri, este un răspuns la lipsa unui atașament apropiat, într-adevăr intim. De asemenea, acesta poate fi un răspuns la lipsa unei prietenii semnificative, relații colegiale, sau alte legături la o comunitate coerentă. ” [227, p. 17].

Weiss R. evaluează singurătatea prin prisma a două cauze. În primul rând singurătatea nu este o consecință a influenței factorului personal sau a celui situațional, dar reprezintă un produs comun al influenței acestora [227]. Același punct de vedere este împărtășit și de Sermat V. (1979) [218]. În al doilea rând, Weiss R. a studiat fenomenul dat în contextul relațiilor sociale cum sunt atașamentul, leadership/ghidarea și evaluarea. Autorul a argumentat că vulnerabilitatea omului față de singurătate poate fi explicată printr-o manieră evoluționistă. În acest sens Weiss R. și Bowlby J. (1973) referindu-se la atașament, sugerează că mecanismele atașamentului sunt importante în procesul de supraviețuire, de unde Weiss R. identifică mai multe beneficii care decurg din relațiile interpersonale. Printre acestea integrarea socială este considerată esențială

pentru supraviețuirea speciei umane. Aceasta se datorează faptului că relațiile individului cu ceilalți trebuie să acopere în mod satisfăcător un întreg set de nevoi sociale, astfel individul nu va resimți ceea ce este singurătatea [226].

### **Abordarea fenomenologică**

Unul din cel mai apreciat susținător al direcției fenomenologice în psihologie este Rogers C. (1961), care susține că apariția singurătății este generată de prezența contradicției „Eu-lui”. Societatea impune persoanele să acționeze în conformitate cu modelele care limitează libertatea acțiunilor, dar justificate social, ceea ce generează apariția contradicției dintre „Eu-l” interior și manifestările „Eu-lui” în relațiile cu alții [205].

„Singurătatea ... mai intens și dureros se manifestă la acele persoane care, pentru un motiv sau altul, sunt lipsite de mecanismele sale de protecție – vulnerabile, speriate, singure, dar care au un adevărat „Eu” și sunt sigure că restul lumii îi va respinge” [206, p.119]. Potrivit concepției lui Rogers C., convingerea că „Eu-l” real al individului este respins de către alții, „menține oamenii în captivitatea singurătății” [ibid. p. 121]

Ca și la adepții abordării psihanalitice, analiza singurătății prezentate de Rogers C. rezultă din experiența sa clinică. El consideră că singurătatea este o manifestare a adaptabilității scăzute a personalității și cauza singurătății este necorespunderea fenomenologică a impresiilor personale despre propriul „Eu”. Altfel zis, în singurătate se evidențiază discrepanța dintre „Eu-l” real și cel imaginar. Totodată, opinia lui Rogers C. este diferită de cea a adepților abordării psihodinamice prin faptul că acordă puțină atenție influențelor din copilărie asupra formării personalității. Aceasta ar însemna, după Rogers C., că experiența singurătății o întruchipează influențele curente pe care le trăiește personalitatea.

O viziune similară cu cea a lui Rogers C. o găsim și la Whitehorn J.C. (1961). Odată cu cercetarea singurătății autorul analizează și cauzele acesteia, semnalând că una din ele ar fi insuficiența relațiilor personale [229]. Whitehorn J.C. ca și Rogers C. ajunge la concluzia că sentimentul de singurătate se amplifică din cauza discrepanței dintre imaginea de sine și reflecția acesteia.

### **Abordarea intimă**

Punctul de reper al abordării singurătății îl constituie noțiunea de intimitate sau privat (privacy) [114, p.40]. Aceste noțiuni focusează abordarea intimă a singurătății prin analiza cantității și calității contactelor individului. Abordarea intimă se bazează pe presupunerea că individul încearcă să păstreze echilibrul între nivelurile dorit și obținut al contactelor sociale.

Derlega V. și Margulis S. (1982) aplică conceptul de „intimitate” și „deschidere” a persoanei pentru a conceptualiza singurătatea. Singurătatea este condiționată de lipsa unui partener social și se instalează când relațiile interpersonale sunt insuficient de intime [163].

Mobilul principal al abordării singurătății de către Derlega V. și Margulis S. (1982) a fost teoria cognitivă și nu experiența clinică sau cercetările empirice, cum găsim la Zilboorg G., (1938), Sullivan H. (1953), Fromm-Reichmann F. (1959), reprezentanții abordării psihanalitice [234, 221, 173]. Fundamentul teoretic al abordării intime este foarte apropiat de cel cognitiv. Derlega V. și Margulis S. (1982) consideră că atât factorii individuali interni, cât și factorii externi ai mediului pot stimula singurătatea [163].

### **Abordarea psihodinamică**

Deși Freud S. n-a vorbit direct despre singurătate, totuși, mulți din adepții săi s-au dat cu părerea vis-a-vis de problema dată. Astfel, Zilboorg G. (1938) distinge singurătatea separat de solitudine. „Un individ singuratic, de obicei, manifestă secretomanie dureroasă sau ostilitate deschisă”, direcționată atât spre interior, cât și exterior [234, p.45].

Un alt adept al acestei abordări a fost Sullivan H. (1953). „Singurătatea este o experiență extrem de neplăcută cauzată de realizarea inadecvată a nevoii umane de intimitate și intimitatea relației interpersonale... Aceasta începe în copilărie, cu o tendință de integrare, pe care o cunoaștem numai din deducție analizând patologiiile urmate mai târziu... o nevoie de contact cu viața. ” [222, p. 290].

Fromm-Reichmann F. (1959a) consideră singurătatea o stare de extremă, care îi transformă pe oameni ... în paralizați emoțional și neajutorați. Cercetătorul susține că nevoia generală de intimitate „însoțește fiecare ființă umană din copilărie și apoi pe parcursul întregii vieți” [172, p. 3].

Generalizând opiniile, expuse de adepții acestei abordări putem spune că singurătatea este analizată din practica lor clinică, prin urmare au tendința de a vedea singurătatea ca o patologie. Astfel, adepții abordării psihodinamice sunt dispuși într-o măsură mai mare decât orice alt grup de cercetători să plaseze singurătatea drept rezultat/consecință a influențelor din copilărie asupra dezvoltării personale. Deși experiența din copilăria timpurie, după esența sa, poate fi interpersonală, acest curent scoate în evidență factorii interni ai personalității (de ex. trăsăturile de caracter, conflictele interne) care duc la starea de singurătate.

### **Abordarea sociologică**

Cei mai cunoscuți adepți ai acestei abordări sunt: Bowman C. (1955), Riesman D., Glazer N., Denney R. (1961) și Slater Ph., (1976) etc.) [156, 204; 219].

Dacă viziunile precedente evidențiază însăși persoana umană fiind cauza principală în apariția singurătății, atunci adepții modelului sociologic văd cauza în societate.

Una din concepțiile populare ale singurătății a fost elaborată de Riesman D. și coautorii (1961). În monografia „The lonely crowd”, analizând comportamentul americanilor Riesman D.



a fundamentat modelul singurătății în baza caracterului social. Autorii au evidențiat 3 caractere sociale: tradițional, interior și exterior. Fiecăruia din acestea îi corespunde un tip de societate. Cercetătorii afirmă că americanii s-au transformat în personalități „orientate în exterior”. Indivizii „orientați spre alții” vor să placă altora, ei sunt ruși de la „Eu-l” său real. În rezultat, acești oameni manifestă sindromul anxietății și necesită o atenție exagerată din partea celorlalți, atenție care niciodată nu este satisfăcută. În asemenea ordine de idei, Riesman D. și coautorii sunt convinși că membrii societății „orientate în exterior” alcătuiesc „gloata solitară” [204].

Sociologul american Slater Ph. (1976) a efectuat o analiză sociologică a singurătății. În comparație cu Riesman D., Slater Ph. nu elaborează modele ale personalității, ci, dimpotrivă, încearcă să creioneze principala forță motrică a comportamentului americanilor contemporani - individualismul. În rezultatul analizei el ajunge la părerea că societatea modernă individualistă nu satisface nevoile de comunicare ale persoanei, astfel, Slater Ph. consideră că indivizii tind permanent spre comunicare, complicitate și dependență, totodată, tind spre încredere, colaborare, „manifestarea responsabilității pentru pulsuniile și viziunile...” sale [219, p. 9]. Astfel, socializarea nu se reduce doar la învățarea modelelor de comportament social proprii grupului de apartenență, cât și a celor împărtășite de alte comunități.

În opinia lui Шибутани Т. (1999) „socializarea este un proces de comunicare”. [149, p.421]. Ea dezvoltă capacitățile de adaptare și integrare în grupul social, de formare a deprinderilor de anticipare a reacțiilor altuia și organizarea propriilor comportamente. Astfel, prin comunicare se formează modurile de răspuns la factorii sociali, împărtășiți de majoritatea membrilor comunității.

Bowman C. (1955), la fel ca mulți sociologi, evidențiază importanța evenimentelor din viața unei persoane în vârsta adultă (cum ar fi divorțul). El a înaintat ipoteza a trei factori generatori de singurătate: diminuarea relațiilor de coeziune în grupul primar; sporirea mobilității familiale; fortificarea mobilității sociale. Toți acești factori, în final, duc la dezechilibrarea legăturilor și slăbirea interacțiunilor interpersonale [156, p.194-198]. Autorul consideră singurătatea ceva firesc, dar și ca o consecință dureroasă a schimbărilor din societate.

### **Abordarea sistemică**

Autorul acestei abordări este considerat Flanders J. (1982). El consideră că singurătatea este rezultatul distorsiunii mecanismului de feedback care ajută atât individul, cât și societatea să mențină nivelul optim de contacte sociale [170, p.170].

Abordarea dată a fost elaborată în cheia teoriei sistemelor vii a lui Miller J. (1978), conform căreia toate sistemele vii tind a supraviețui, ceea ce este posibil prin păstrarea funcționării stabile a sistemului. Dereglarea stabilității generează feedback negativ la toate nivelele de organizare. Miller J.G. evidențiază șapte posibile niveluri de analiză a sistemelor vii:

celulă, organul, organismul, grupa, organizația, societatea, sistemul supranațional [194]. Conceptul teoretic are ca fundament ideea că comportamentul organismelor vii reflectă influența câtorva niveluri (de la celular la supranațional) care funcționează ca un sistem integrat. Din acest punct de vedere singurătatea reprezintă feedbackul care susține persoana să păstreze nivelul optim de relații umane [194, 224].

Singurătatea prin abordarea sistemică reprezintă un indicator deosebit al vulnerabilității social-psihologice a individului și un semnal al necesității de modificare a nivelului de autorealizare a sistemului.

Cercetând literatura de specialitate am ajuns la concluzia că este nevoie de analizat singurătatea prin prisma perspectivei umaniste, deoarece aceasta din urmă este singura care pe lângă faptul că abordează singurătatea din punct de vedere a necesităților, oferă soluții constructive în utilizarea singurătății în propriul avantaj, adică în descoperirea propriului potențial pentru actualizarea sinelui, ce contribuie la starea de bine a subiectului [13, 32, 57, 58, 94, 109].

Abordarea umanistă este anunțată în cercetarea noastră și ocupă un rol important în procesul conceptualizării singurătății și trăirii acesteia la tineri.

#### **Abordarea umanistă a singurătății**

Protestul adânc împotriva singurătății a devenit tema generală a multor învățături umaniste care au apărut în Occident în secolul al XX-lea. Unul din reprezentanții de seamă ai „contra-singurătății” a devenit psihologul social și filozoful Fromm E.. Menționând că însăși natura omului nu poate fi de acord cu izolarea și singurătatea, Fromm E. (1955) analizează în detaliu situațiile care duc la apariția fricii față de singurătate; prins în largul mării, după un naufragiu, omul moare mult mai devreme decât fiind epuizat de puterea lui fizică din cauza fricii de a muri singur [99, p.18].

Fromm E. (1955) a identificat și examinat o serie de nevoi sociale care formează o atitudine puternic negativă a persoanei față de singurătate. Printre acestea e nevoia de a comunica și relaționa cu oamenii, nevoia de auto-afirmare, afecțiune, nevoia de a avea conștiința de sine, de a se orienta în sistemul de valori și nevoia de a avea un obiect de cult. Sentimentul de singurătate fragmentează personalitatea, o împarte în părți discrete, ceea ce, după părerea lui Fromm E., generează agresiune, violență, terorism, anarhie [apud 95, p.31].

Singurătatea poate fi folosită în propriul avantaj la dezvoltarea potențialului latent. Nu e niciodată prea târziu să înveți cum să exploatezi oportunitățile oferite de singurătate. Când un om reușește din propria voință să desfășoare o activitate creativă, indiferent de ceea ce se întâmplă în exterior, atunci putem spune că acest om a învățat să se bucure de viață, să fie stăpân pe ea [13, p.234].

Tulburarea echilibrului psihic prin nesatisfacerea nevoilor motivează individul la acțiune și favorizează dezvoltarea personalității. Maslow A. (2007) ia în discuție diferențele dintre trebuințele superioare (psihice) și cele inferioare din cadrul piramidei trebuințelor, argumentând, că cele superioare au apărut mai târziu în cursul evoluției și evident apar mai târziu în ontogeneza individului [27].

Deși trebuințele superioare sunt mai puțin presante și pot fi amânate mai multă vreme, satisfacerea acestora îl fac pe om fericit și îl orientează la o mai bună dezvoltare personală. Conform teoriei lui Maslow A. persoanele aflate în procesul actualizării sinelui prezintă următoarele calități și atribuții: percepția corectă, spontaneitatea, detașarea (nevoia de **singurătate**), independența, experiențele de vârf, simțul umorului și creativitatea [27, p.16]. Studiind caracteristicile oamenilor aflați în cursul actualizării sinelui, savantul a ajuns la concluzia „că toți subiecții pot sta în solitudine fără ca aceasta să le facă rău sau să le provoace disconfort. Mai mult, aproape tuturor le plac solitudinea și spațiul privat propriu într-o măsură mai mare decât persoanelor obișnuite” [27, p.310]. Maslow A. descrie cu lux de amănunte natura și conținutul singurătății și o definește ca o stare normală și absolut necesară pentru persoanele aflate în cursul actualizării sinelui.

Savantul definește actualizarea sinelui ca o nevoie înnăscută, iar o condiție importantă pentru funcționarea oamenilor sănătoși el consideră îndepărtarea, detașarea sa de la mediul social, atunci când evaluarea comportamentului său se realizează pe baza de auto-aprobare fără a avea nevoie de aprobarea sau respingerea celorlalți. Acest lucru vine din tendința lor de a-și păstra maniera proprie de a interpreta situațiile, în loc să se bazeze pe ceea ce simt și cred alții. Persoanele aflate în curs de actualizare a sinelui iau singuri hotărârile, au inițiativă și sunt responsabili pentru destinul lor. Astfel acești oameni au nevoie de singurătate, iar aceasta obține o conotație pozitivă, constructivă. Actualizarea sinelui nu este posibilă fără singurătate. Atunci când noi utilizăm categoria „pozitiv” sau „negativ” ne referim la modul în care persoana folosește singurătatea [44].

Atât abordarea existențială cât și cea umanistă au asemănări în ceea ce privește singurătatea ca fenomen absolut necesar și firesc omului. Deosebirea ține de faptul că existențialiștii afirmă că singurătatea este imanentă existenței umane, de aceea manifestările acesteia pot avea un spectru larg ca și existența umană.

Abordările teoretice de mai sus, concentrate fiecare pe unele din particularitățile fenomenului psihic de singurătate, nu sunt sistemice și complete, ceea ce se explică prin complexitatea și ambiguitatea fenomenului de singurătate.

În 1989 a doua carte fundamentală despre singurătate a fost publicată de Hojat M. și Crandall R. [178]. În această lucrare, accentul a fost mutat de la colectarea și diferențierea

teoriilor, spre analiza teoriilor empirice acceptate. Tot mai mulți cercetători s-au axat pe colectarea de date empirice pentru a susține teoriile sale de singurătate. Acest lucru a însemnat că principalele abordări teoretice au fost reduse la teoriile care pot fi sprijinite de date empirice. [185, 228].

Toți savanții care au cercetat fenomenul dat sunt de părere, că singurătatea este subiectivă. Acest lucru îngreunează stabilirea criteriilor externe pentru măsurarea fenomenului dat. Observarea sau manipularea singurătății în cadrul laboratorului este foarte dificilă, sau chiar imposibilă [189]. Din această cauză cercetările singurătății în cea mai mare parte se bazează pe interviuri și chestionare. Efortul de a cuantifica fenomenul de singurătate și a crea un cadru unic în înțelegerea singurătății s-a bazat pe scalele singurătății unde măsurarea este posibilă, simplă și clară. Astfel a fost creată cercetarea unidimensională care, totuși, a ignorat experiența fenomenologică a singurătății [185]. Acest lucru poate fi observat la cel mai utilizat test în cercetarea singurătății -Scala UCLA [189].

Pe lângă Scala UCLA există mai multe scale care cercetează singurătatea ca un fenomen multidimensional, dar nici una nu este utilizată atât de frecvent ca și Scala UCLA [162, p. 493-495.], cum ar fi: Scala Diferențială a Singurătății (Schmidt N., Sermat V. 1983); Scala (SELSA) de Singurătate emoțională și Socială pentru adulți (DiTommaso, E., Spinner B. 1997); Scala de evaluare a Singurătății (Scalise et al., 1984); Scala Emoțională versus Scala Socială a Singurătății a lui Wittenberg (Wittenberg, 1986) [162, 217, 166, 215, 231].

Diferențele existente între scalele unidimensionale și multidimensionale corespund diferențelor între abordarea nevoilor sociale versus abordarea cognitivă.

Conceptualizarea istorică a singurătății a adus psihologia contemporana la trei constructe principale ale singurătății, o componenta afectivă, o componentă cognitivă și o componentă subiectivă. Aceste trei componente sunt reprezentate de trei abordări psihologice: psihodinamică, cognitivă și existențială.

Cele trei abordări conceptualizează diferit singurătatea și prin urmare se bazează pe diferite metode de cercetare. În conformitate cu abordarea singurătății de teoria nevoilor sociale singurătatea apare ca consecință a defalcării nevoilor sociale din copilărie. În sprijinul acestui punct de vedere vin multiple lucrări a savanților Hojat M. (1998); Hojat & Lyon (1998); Hojat, Borenstein și Shapurian (1990), care cercetează atașamentul părinte-copil și nivelul diferitelor scale de singurătate prezente [182, 180, 177].

Abordarea cognitivă susține că sentimentul de singurătate se datorează reacțiilor individuale la situațiile sociale. Singurătatea fiind o consecință a schimbărilor în relațiile sociale reale, în relația dorită sau așteptată. Această idee se regăsește în cercetările Baumeister R. et al

(2005), Baumeister R. et al., (2002), Solano C. (1989), care investighează modul în care oamenii evaluează și se percep în conformitate cu nivelurile de singurătate [153; 152; 220].

Abordarea existențială se concentrează pe experiența singurătății și modul explicării sentimentul trăit. Acest lucru este constatat în cercetările Mijuskovic B. (1979), Jacobsen B. (2007) care investighează înțelegerea individuală a singurătății, dar reiese și din beletristică, poezii. [193, 184].

Un alt lucru specific adeptilor existențialismului, este descrierea singurătății bazându-se pe propria sa experiență. Astfel Moustakas C. (1961) în lucrarea sa „Singurătatea”, se bazează pe propria experiență, de fapt precum și mulți alți cercetători existențialiști [195]. Alte studii se bazează pe chestionare deschise, cum ar fi cercetarea efectuată de către Rubenstein C., Shaver P. (1982), care au delimitat 4 factori comuni singurătății: disperarea, depresia, nerăbdarea/plictiseala, auto-dezaprobară. Totodată autorii au identificat și clasificat 5 motive ce stau la baza singurătății: neașarea, alienarea, fiind singur, izolarea forțată, dislocația. Reacțiile la singurătate au fost grupate în 4 categorii: pasivitate tristă, solitudine activă, cheltuială de bani, contacte sociale [210].

Cele opt abordări diferite menționate de Peplau L. și Perlman D. în 1982, nu au încetat să existe, doar că astăzi, cel mai probabil, abordează singurătatea fie printr-o conceptualizare cognitivă, afectivă sau subiectivă. În acest sens s-a reușit îngustarea câmpului abordării singurătății.

Astfel, parcurgând traseul conceptualizării singurătății prin diverse abordări, în concepția noastră singurătatea nu se referă neapărat la situația când omul realmente este singur. Am constatat că există o multitudine de opinii referitor la interpretarea fenomenului de singurătate. Menționăm că singurătatea ar trebui să fie cercetată prin prisma unei percepții metodologice și epistemologice mai largi, care să poată cuprinde mai mulți factori și experiențe ale singurătății. Nu putem să reducem înțelegerea singurătății la o singură abordare care nu este capabilă să ofere o înțelegere aprofundată a fenomenului dat. După părerea noastră ar fi binevenită o abordare integrată în interpretarea singurătății. Prin abordarea integrată a singurătății putem analiza multipli factori care intră în joc atunci când singurătatea este experimentată și oferi o explicație holistică a acestui fenomen. Mai mult ca atât, abordarea integrată spre deosebire de altele poate utiliza atât beneficiile scalelor unidimensionale cât și cele ale scalelor multidimensionale, referindu-se la tipul singurătății.

### **1.3. Manifestări ale singurătății la tineri**

De-a lungul vieții sale fiecare persoană trece prin experiența singurătății. În diferite perioade ale vieții, în situații și circumstanțe diferite, cu diferită rezistență și durată singurătatea copleșește ființa umană, indiferent de gen, educație și de vârstă. În literatura de specialitate există

numeroase tentații de periodizare a vârstelor, în general, și a vârstei adulte în special. Dintre acestea alegem următoarele, care sunt mai sugestive pentru cercetarea noastră. АНАНЬЕВ Б.Г. (1968) a subliniat faptul că psihologia maturității este o ramură relativ nouă a psihologiei și a fost la periferia cunoașterii psihologice. Diversitatea și varietatea terminologiei etapelor individuale de maturitate indică complexitatea problemei și devenirea continuă al acestui domeniu al psihologiei [68].

Cercetarea noastră s-a axat pe descrierea singurătății la vârsta tinereții. Cu privire la periodizarea vârstei tinereții în psihologia dezvoltării există diverse abordări Șchiopu U. , Verza E. (1995), Albu E. (2007), Crețu T. (2016), Zlate M. (2004) , Levinson D. (1977, 1986), Erikson E. (1963), Racu I., Racu Iu. (2013), Golu F. (2015), Buhler Ch. (1983) АНАНЬЕВ Б.Г. (1968), Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. (1996) [55, 2, 9, 62, 190, 191, 169, 51, 18, 74, 68, 125] etc.

Majoritatea autorilor menționează că viața individului se compune din etape distincte, întrerupte prin crize psihobiologice care marchează trecerea de la o etapă la altă. Astfel, Levinson D.J. împarte structura vieții în câteva perioade majore, printre care regăsim : copilăria și adolescența (0-17 ani); vârsta adultă reprezentată prin subetapa intrării în vârsta adultă (17 – 28 ani). Autorul numește perioada cuprinsă de la 17 la 22 ani, vârsta de adult tânăr și consideră că se caracterizează prin coexistența statutului de adolescent cu cel de adult tânăr, este o perioadă de tranziție dominată de trecerea tânărului de la starea de copil-bărbat la aceea de bărbat tânăr. [apud 55, p 264]. În teoria dezvoltării adulte Levinson D. lansează conceptul de *life course*, descriind prin acest termen toate aspectele semnificative ale vieții [190].

În psihologia umanistă vârstei adulte este specific procesul de actualizare a sinelui [27, 206]. Buhler Ch. (1983) distinge etape psihobiologice ale vieții, reprezentate într-o schemă numită „*curba dinamică a vieții*”. Din punct de vedere psihosocial etapele vieții, după autor, sunt legate de semnificația și funcționalitatea lor: de la 0-10 ani este etapa când copilul dobândește o existență independentă; de la 10-20 ani se realizează statutul de persoană în sfera propriei conștiințe; de la 20 la 30 ani se fac proiecte pentru viața proprie etc.[74].

Șchiopu U., Verza E. (1995) remarcă perioadele tinereții ca perioade care au fost studiate relativ nonconvergent ca entități psihologice. Aceasta se datorează existenței a cel puțin trei motive. Primul se datorează faptului că inserția socială a tinerilor este diversă. Al doilea motiv evidențiază faptul că în condițiile inserției sociale tinerii creează o reînnoire continuă a experienței sociale caracteristică fazelor anterioare de dezvoltare. Motivul trei ține de intrarea activă în viața socială și politică a tinerilor. [55, p.262]. Autorii menționează că perioada de la 20 la 24 ani a adolescenței prelungite, se exprimă ca o perioadă în care se manifestă caracteristici ale adolescenței și caracteristici noi ce sunt ale tinereții, ale stării de adult tânăr.

Același punct de vedere îl împărtășește și Albu E. (2007). Autorul semnalează despre complexitatea problemei subetapelor tinereții. Limita inferioară se suprapune peste perioada de la 20 la 24 de ani, perioadă în care există câteva categorii de tineri: unii care se află în producție, alții care-și realizează studiile superioare, a treia categorie este a celor care lucrează și continuă studiile la învățământul cu frecvență redusă sau învățământ la distanță. Ca atare, după părerea Albu E., perioada cuprinsă între 20 și 24/25 de ani este pregnant de trecere spre statutul social virtual de adult, pe când perioada adolescenței rămâne o perioadă de trecere spre statutul biologic potențial de adult. Câștigarea statutului social de adult echivalează cu dobândirea autonomiei economice (prin remunerație-salariu) și acest fapt creează o autonomie (independență) foarte mare, precum și posibilitatea organizării condițiilor de trai în contextul acestei independențe. [2, p.81].

Zlate M. (2004) a schițat o împărțire a vârstelor adulte, după cum urmează: tinerețea, maturitatea și involuția. Considerând controversată situația tinereții ca registru de vârstă, autorul citat aderă totuși la ideea că tinerețea începe la 20 de ani și se caracterizează printr-o mai mare armonizare, stabilizare și maturizare, prin adâncirea socializării, specializarea profesională, angajarea în viața socială [62, p. 224 ].

Prima clasificare amplă a periodizării vârstei adulte este propusă de neofreudianul E. Erikson (1963) și este cunoscută sub denumirea de teoria dezvoltării psihosociale a omului. Erikson, pornind de la premiza confruntării individului de-a lungul vieții sale cu o serie de conflicte apărute în planul relațiilor interpersonale, a stabilit opt stadii ale dezvoltării umane, dintre care trei sunt specifice vârstei adulte. În concepția lui, vârsta adultă se caracterizează prin parcurgerea a trei stadii:

- Între 20-25 ani, stadiul intimității/ izolării, care are drept scop principal stabilirea relațiilor intime satisfăcătoare de lungă durată; dacă persoana este pregătită să fuzioneze cu partenerul, să se implice plenar în situațiile încărcate emoțional induse de relațiile intime, va avea toate șansele să se descurce bine atât în viața personală cât și în cea profesională; dacă dimpotrivă contopirea cu altă persoană este considerată o pierdere a propriei identități, atunci tânărul se simte izolat, are relații intime de slabă calitate, carieră profesională oscilantă;
- Între 26 și 64 ani, stadiul creației/stagnării, a cărei sarcină constă în creșterea unuia sau mai multor copii într-un cămin stabil; dacă sarcinile acestui stadiu sunt bine soluționate, apar rezultate bune: stabilitate familială și carieră profesională de succes; dacă însă ele sunt insuficient controlate și rezolvate, vor apărea efecte negative - relații familiale instabile, cariere nesatisfăcătoare;
- După 64 ani, stadiul integrității personalității/disperării, caracterizat prin sarcina acceptării ideii că viața poate avea și succese și eșecuri; ca rezultat bun apare recunoașterea faptului că

viața presupune limitări, renunțări, compromisuri, iar ca rezultat nesatisfăcător apare starea de disperare [apud 146, p. 79; 169].

Potrivit teoriei psihosociale a lui Erksion E., la vârstele adulte, individul parcurge mai multe stadii evolutive: intimitate vis – a vis izolare (perioada tinereții, 20-25 ani), generativitate vis a vis stagnare (perioada maturității, 26-64 ani), integritate a eului vis a vis disperare (perioada bătrâneții, după 65) [apud 62, p. 219 ].

Erikson E. a caracterizat vârsta tinereții ca vîrstă mijlocie în ciclurile vieții și ca fiind dominantă de amplificarea identității sociale și de angajare, implicarea pe acest plan, făcîndu-se prin sarcini sociale. În același timp, viața se caracterizează, după acest autor, prin trăirea intensă a experienței dragostei și începutului vieții de familie, ceea ce duce la dezvoltarea intimității. Ca atare, această perioadă se dezvoltă fiind influențată de pendularea dintre intimitate, izolare și starea în care „Eul” simte necesitatea de conexiune cu noi persoane, grupuri, organizații, cauze etc. Se dezvoltă astfel calitatea și capacitatea de partener, statut, se dezvoltă diferite forțe morale interne, intime care justifică și alimentează sacrificii și compromisuri. Dragostea și munca capătă un loc central în structura de conținut a personalității.

Principalul pericol în această etapă de vîrstă este preocuparea excesivă de sine sau evitarea relațiilor interpersonale. Incapacitatea de a stabili relații personale de încredere duce la singurătate, izolare socială și vid. Calitatea pozitivă care este asociată cu ieșirea din criză "intimitate / izolare", este iubirea [apud 146, p.80].

Analiza preliminară a informației teoretice permite să afirmăm că fenomenul singurătății la tineri este complex și ambiguu în ceea ce privește conceptualizarea științifică. Considerarea unor dimensiuni ale acestui fenomen în contextul experiențelor individuale și în funcție de schimbările sociale reprezintă un obiectiv metodologic al cercetărilor ulterioare. De asemenea, precizările definirii singurătății la tineri în multitudinea de cercetări psihologice ne-a condus la reflectarea din perspectiva evoluționistă atât a genezei, motivelor, cauzelor, factorilor și reacțiilor, cât și a efectelor trăirii sentimentului de singurătate.

Atunci când ne referim la cauze, nu putem ignora factorii, care provoacă trăirea sentimentului de singurătate. Literatura de specialitate evidențiază factorii care duc la formarea sentimentului de singurătate [197, 203, 29, 30, 10, 17, 114 ș.a.]. Cercetarea lui Cristea D.(2000) identifică factorii predispozanți ai trăirii singurătății, repartizându-le în factori psihoindividuali, psihosociali și socioculturali [10, p.177]. Interacțiunea dintre factorii menționați face ca „starea de singurătate să fie resimțită în mod diferit de la persoană la persoană”. Totodată, „efectele în plan subiectiv ale stării de singurătate sunt foarte diferite...” [ibid. p.176].

Factorii prezentați de Cristea D. reflectă trei dimensiuni: factorii psihoindividuali ai singurătății ce țin de vîrstă, gen, stare de sănătate precum și factorii de personalitate (respectul



de sine, imaginea de sine, timiditatea, rezistența la stres social etc.). Factorii psihosociali preponderent reflectă statutul social al persoanei (tipul de profesie, nivel de calificare, activ sau pensionar, statutul marital), cât și ambianța socială a acesteia (zona rezidențială, tipul de locuință, grupurile sociale de vecinătate, etc.). Acești factori în totalitate pot genera sentimentul de singurătate și privațiune socială. Factorii de context sociocultural formează imaginea despre tipul de comunitate, civilizație, caracteristicile ei (tehnologizarea, informatizarea ș.a.).

Împreună acești factori duc la formarea stilului personal de trăire și raportare la împrejurările vieții (stil de viață), care fiind dictate de progresul tehnic, precum afirmă Enăchescu C. „duc la izolarea individului și la însingurarea acestuia... cu efecte negative asupra relațiilor psihologice și sociale interumane” [17, p. 86]. Tot Enăchescu C. identifică un alt factor de risc care poate conduce la singurătate: progresul și proliferarea vertiginoasă a formelor moderne de comunicare. Progresul continuu a mijloacelor de comunicare produce instrumentalizarea excesivă a relațiilor umane, sau „tehnologizarea comunicării”. Acest fapt are ca efect criza comunicării, caracterizată prin deplasarea comunicării interpersonale de la individ la sisteme tehnice de comunicare impersonală, ceea ce conduce la pierderea legăturilor afective dintre indivizi, la izolare și însingurare a omului în societatea modernă. Schimbările impuse de progresul formelor și tehnicilor de comunicare epuizează capacitățile de adaptare ale omului, producându-i o stare de dependență [17, pag. 87].

Caracteristicile societății informatizate, sintetizate de Toffler A. citat Cristea D.(2000) sub conceptul de tranziență, diminuează posibilitatea formării și menținerii unor legături interpersonale stabile și profunde [apud 10, p.178].

În concluzie putem remarca că toți factorii menționați se configurează mult mai accentuat în societatea modernă și creează premise obiective precum și subiective ale apariției singurătății indiferent de vârsta omului.

Cercetătorii Cristea M., Nastasă N., Pădurariu A. (2008) au scos de altfel în evidență importanța experienței de socializare, dezvoltarea competențelor sociale și abilităților de relaționare la tiner pentru a se simți mai puțin singuri [11]. În cazul dat posibilitatea dezvoltării competențelor sociale cade sub incidența factorilor de risc în cadrul unei comunități impersonale, ce creează premise pentru instalarea singurătății.

Cu referire la factorii de context socio-cultural, Покровский Н. (1989) menționează că fluxul de informații cu care individul interacționează, dictat de factorii de progres tehnic, dar și comunicarea constantă, uneori forțată în locurile cu o masivitate publică sporită într-un mediu urban, în familie, la locul de muncă, lipsite de limitele rezonabile ale umanismului, nu numai că nu diminuează sentimentul de singurătate, dar îl agravează [99, p.9].

La fel sub aspect socio-cultural sunt identificate reduceri ale contactelor cu rudele, în timp ce obligațiunile emoționale în cadrul familiei nucleare au devenit mai apropiate, fapt care din nou condiționează instalarea singurătății [183, p.103]. Perlman D., Peplau L. (1982) afirmă că atât factorii socio-culturali, cât și cei situaționali, cu siguranță măresc șansele persoanei de a trăi singurătatea [200].

Singurătatea în context cultural se referă la diferențe între stilul de viață individualist și cel colectivist. Cel individualist promovează o stare de singurătate care nu este prezentă în majoritatea țărilor collectiviste. Argumentul pentru aceasta constă în faptul că stilul de viață individualist se concentrează mai mult asupra individului și atributelor individuale. [175, 164, 165]. Savantul american Slater Ph. (1976) afirmă că instituțiile precum școlile publice și corporațiile private încurajează individualismul și apariția singurătății [219]. Ruperea tradițiilor poate fi cauzată de dezvoltarea individualismului. Viețile oamenilor nu mai sunt ghidate de apartenența la o clasă socială anumită [154].

Studiile interculturale a scos în evidență că există diferențe de valori și norme în funcție de care unii sau alții se percep ca fiind mai singuri în cazul în care așteptările referitoare la relaționare nu sunt satisfăcute. [183, 209]. În concluzie la cele expuse în context socio-cultural putem deduce că diferite structuri culturale care pot fi legate de individualism influențează trăirea singurătății și nu individualismul ca atare.

Un număr de descoperiri efectuate de Höllinger F. și Haller M. (1990) arată complexitatea în care singurătatea și structurile/pozițiile culturale pot interacționa [183]. A susține că societățile collectiviste experimentează mai puțină singurătate, fiindcă sunt mai strâns legate de familii și grupuri, ar însemna să reducem toate diferențele culturale doar la gradul de legătură cu diferite grupuri. Totuși, este important să recunoaștem că diferențele culturale duc spre moduri diferite de percepere a singurătății, atunci când aceleași instrumente sunt folosite pentru naționalități diferite, întotdeauna va exista o porție de incertitudine referitor la înțelegerea identică a termenilor și întrebărilor.

Neculau A. (2004) evidențiază premisele pentru care copilul poate să devină o persoană în general singuratică pe parcursul întregii vieți: lipsa de preocupare față de copil, contradicțiile, incertitudinile sau agresivitățile din partea adulților. Persoana devine singuratică din cauza lanțului vicios: copilul apoi tânărul, fiind excesiv de prudent, timid sau agresiv, face așa încât alții să-l respingă, la rândul ei, respingerea produce neîncredere în persoanele întâlnite, care ar putea eventual deveni prieteni [29, p 150; 43].

Cercetările efectuate de Hojat M. și colegii săi (1989, 1998, 2002) asupra studenților au evidențiat la fel corelația între atașamentul insuficient copil-părinte și niveluri mai ridicate de anxietate, singurătate, depresie, stimă de sine și sociabilitate scăzută [178; 179;180]. Alte studii,

mai recente, de asemenea susțin corelația dintre atașamentul insuficient copil-părinte și nivelul ridicat de singurătate și depresie [155, 230].

Referitor la factorii de personalitate, putem menționa că tinerii cu o stimă de sine și autoapreciere scăzută, cu grad de timiditate înalt, abilități sociale inadecvate, introvertiți, prezintă anxietate socială și se simt deseori singuri, izolați social. Aceste idei le regăsim la Hojat M., et al (2002), Bucur și Boza (2008), Neculau A.(2004), Zimbardo Ph. (1991) [179, 6, 29, 86].

Singurătatea este adesea asociată cu depresia, anxietatea, nefericirea și timidity. Simptomele psihologice și somatice ale experienței singurătății depind, mai degrabă, de durata acesteia decât de intensitate. [69, p.209 -].

Perlman D., Peplau L. (1982) afirmă că singurătatea prezintă o cauzalitate complexă. Autorii împart în două clase distincte cauzele singurătății. Prima clasă este cea referitoare la evenimente sau schimbări care grăbesc apariția singurătății (trecerea într-o altă etapă de școlarizare, intrarea la facultate etc.). A doua clasă de cauze este legată de factorii care predispun indivizii să devină singuri sau să continue să rămână singuri o perioadă mare de timp (abilități sociale scăzute, rețeaua de relații sociale slab dezvoltată, insuficiența comunicării sociale etc.). Autorii citați arată astfel că există o tendință de a supraestima importanța factorilor personali în apariția singurătății și de a acuza victimele singurătății pentru situația lor socială [197].

Cele relatate mai sus vin să confirme concepția lui Weiss R. (1973) despre singurătatea emoțională și cea socială. În funcție de natura evenimentelor care grăbesc apariția singurătății, Cristea D. dezvoltă concepția lui Weiss R. punând accent pe nevoia de afecțiune și comunicare, iar în cazul în care aceasta nu este satisfăcută se instalează singurătatea emoțională și lipsa de relații ce duce la devalorizarea socială a persoanei [10, p. 175].

În cercetările savanților Кон И.С. (1978,1987,1989), Лейтес Н.С. (1997), Личко А.Е. (2002), Мальковская Т.М. (2001) etc. au fost identificați factorii de personalitate și dominantele de vârstă a dezvoltării psihosociale care pot duce la trăirea negativă a singurătății în perioada tinereții [88, 89, 92, 101, 104, 106].

Se consideră că vârsta adultă este vârsta deplinei armonii psihice, biologice și sociale a individului. În această etapă a vieții individul se realizează la maxim în plan social, profesional, familial. Dar în situația când individul își întrerupe și se retrage temporar din activitatea profesională împotriva voinței sale, intervin „schimbări” cu restrângeri a rețelei relaționale, ceea ce pe fondul sentimentului de inutilitate conduce la apariția sindromului singurătății și al ratării [10, p. 178]. La fel consideră și Golu F. (2015) afirmând că tinerii sunt singuri dacă le lipsește o relație strânsă sau interacțiunea în grup [18, p.222.]. Nevoia de a fi personal, dorința de a fi unic, de a ieși din comun, de a fi original – nevoia care, dacă este exacerbată, poate să ducă la singularizare care poate avea ca efect un comportament deviant. [ibid. p. 223.].

Sentimentul de singurătate poate deveni o consecință a divorțului sau a văduviei susțin Bucur A. și Boza M. (2008). Savanții au ajuns la concluzia că statutul marital influențează nivelul singurătății sociale și emoționale, iar persoanele văduve prezintă un nivel de singurătate socială și emoțională mai mare decât persoanele divorțate, bărbații se simt mai singuri atât social cât și emoțional decât femeile, indiferent de statutul marital [6, p 34; 18, p.298].

Problema singurătății la tineri ar fi fost privită cu neîncredere, deoarece anume tinerii sunt încadrați în multiple relații interpersonale și sociale. Ca factori explicativi pot servi mutațiile psihosociale care survin în această vârstă: plecarea la studii în alt oraș, încorporarea în armată, găsirea unui loc de muncă în altă localitate, o mai mare labilitate în prietenii și iubiri.

Golu F. (2015) îi citează pe Singh și Misra (2009) care afirmă că în cuplurile de vârstnici căsătoriți șansele apariției sentimentului de singurătate sunt mici [apud 18, p. 300]. Cercetările printre tineri demonstrează că singurătatea este prezentă mai mult în rândul tinerilor, decât al populației vârstnice. Într-o anchetă extinsă efectuată în SUA, 79% din respondenți cu o vârstă mai mică de 18 ani au declarat că se simt uneori sau adesea singuri [apud 29, p.150]. De aceeași părere este și psihologul rus Кон И.С. (1979) care evidențiază că preadolescenții și adolescenții se simt singuri mult mai frecvent, decât oamenii în vârstă [90].

Тихонов Г.М. (2006) constată că singurătatea în adolescență este un fenomen larg răspândit și intens. Tinerii, în general, sunt mai vulnerabili la singurătate decât oameni maturi sau în vârstă. „Aflându-se într-o situație de criză existențială, tinerii își pierd reperele tradiționale și identitatea proprie. Ca urmare are loc amplificarea vulnerabilității psihologice, iar presiunea mediului social devine mult mai vizibilă” [130, p.35].

Relațiile intime reprezintă o necesitate profundă în perioada tinereții, iar imposibilitatea de a avea relații intime duce automat spre sentimentul de singurătate la tineri. Vom preciza că este vorba de *sentiment* nu de stare, trăire etc. deoarece, în contextual dat apare lipsa relaționării pozitive cu aspect temporal de lungă durată. Adică în cazul în care vorbim de singurătatea în relații intime, ne vom referi la aceasta ca sentiment.

Într-un studiu realizat de Rokach A., Bauer N. adresate la trei grupuri de vârstă diferite: tineri adulți 18-30 ani, adulți 31-59 și seniori 60-85 ani, adulții tineri au prezentat au scorurile cele mai mari la: suferința emoțională, alienare socială și incoerența, creșterea și descoperirea, izolarea interpersonală și sine-alienarea [208, p. 20-21]. Aceasta înseamnă ca tinerii adulți leagă singurătatea de un sentiment de inutilitate, asociindu-se cu o persoana neinteresantă și plictisitoare în relațiile cu alții, și un sentiment de neîncredere în cei apropiați. Conform lui Rokach A. și Bauer N. (2004) cauza de ce tinerii adulți trăiesc un grad mai înalt de singurătate, consta în faptul că tocmai această perioadă este marcată de incertitudini și cerințe specifice ale societății [208].

Тихонов Г.М. (2006) raportează că variabilitatea și diversitatea mare a singurătății trăite de tineri reiese din multitudinea de factori care contribuie la apariția acestui fenomen și care reflectă trei dimensiuni:

- Factorii determinanți ai singurătății sunt (separarea de părinți, dorința de independență, reorganizarea propriului "Eu" etc.);
- Structurile sociale și procesele culturale (rolurile inegale și marginale, așteptările excesive și standardele nerealiste, modificarea structurii familiei, posibilități limitate de a ocupa locuri de muncă dorite);
- Factori de personalitate (stima de sine scăzută, sentimente de neputință, apatie și lipsa unui scop clar, timiditate, egocentrism, aptitudini sociale reduse) [130].

E adevărat că tinerii sunt predispuși singurătății, dar cauzele indică o stare mai degrabă trecătoare decât permanentă [167, 176, 207]. Tot în acest context cercetările interculturale indică faptul că atât diferențele de vârstă cât și cele culturale sunt responsabile pentru diferite forme și grade de singurătate [183, 207, 216, 223].

Efectele negative și chiar nocive ale singurătății la tineri sunt menționate de toți savanții care au cercetat singurătatea. În subcapitolele anterioare am menționat că singurătatea este trăită dureros, ea dezorganizează armonia internă, este distructivă și epuizantă emoțional, alterează sănătatea mintală, provoacă devianță manifestată prin conduite de refugiu inclusiv și suicid. În confirmarea celor expuse, am dori să evidențiem cercetarea lui Rubenstein C. și Shaver P. (1982) bazată pe chestionare deschise unde savanții au constatat reacțiile la singurătate pe care le-au grupat în patru categorii: pasivitate tristă, solitudine activă, cheltuind bani, căutarea contactelor sociale [210, p. 215]. Menționăm că, în categoria pasivitate tristă au intrat așa răspunsuri ca „plâng”, „dorm”, „nu fac nimic”, „fac abuz de mâncare”, „iau tranșilizatoare”, „mă fac criță” etc., care reprezintă conduite de refugiu, unele dintre ele fiind chiar periculoase.

Cercetări asemănătoare au fost efectuate și de mai mulți savanți ruși cea mai elocventă, după părerea noastră, fiind cea a lui Шагивалеева Г.Р. (2007), care a evidențiat agresivitatea la tineri ca reacție la frustrările singurătății, mai mult ca atât agresivitatea orientată atât exterior cât și interior. [145, p. 125].

Efectele singurătății se răsfrâng asupra stării de spirit, capacității de a fi fericit, stării sănătății mintale, dar și asupra stării sănătății fizice. Cacioppo J. și Patrick W. (2008) în lucrarea „Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection” sugerează ideea că există o legătură biologică directă între singurătate și degradarea sănătății. Savanții au adus argumente grele în cifre despre persoanele care trăiesc singure, solitare, dar și cele cu relații sociale slabe, motiv pentru care ele se confruntă cu mai multe probleme de sănătate, au speranța de viață mai redusă, iar probabilitatea unor boli ale psihicului este mult mai mare. Drept efect persoanele ce

suferă de singurătate sunt mai agresivi și au alimentație nesănătoasă, au probleme de imunitate, disfuncții ale somnului etc. [159, 160].

Constatările de cauze și factori ce pot declanșa singurătatea, dar și efectele acesteia la tineri, reflectă multiaspectualitatea acestui fenomen complex și ambiguu. Deficitul unui tablou clar al abordărilor singurătății la tineri denotă că acest fenomen poate avea diferite nuanțe [39]. Acestea pot fi exprimate atât prin diverse contexte ale izolării sociale (benevolă sau forțată), cât și dorința benevolă a individului de solitudine, ca premisă a dezvoltării personale; poate fi și sentimentul de singurătate cu multitudinea de cauze, manifestări și consecințe pentru viața individului tânăr. Toate aceste reprezintă un argument în plus în necesitatea elaborării unui concept al singurătății la tineri, bazat pe abordarea integrată și orientat spre structurarea fundamentată în date empirice și controlul singurătății. Acest concept va constitui premisă pentru explorarea ulterioară a fenomenului singurătății la tineri și pentru construirea unor strategii de intervenție psihosocială.

**Problema cercetării.** La capătul analizei lucrărilor științifice cu privire la tema abordată am ajuns să putem afirma cu certitudine că sentimentul de singurătate, trăirea acestuia la tineri a fost insuficient studiat și că există mai multe neclarități referitor la diferențele de gen, intensitate, forme, dar și a relației între singurătate și parametrii actualizării sinelui. Reieșind din cele expuse suntem motivați să inițiem cercetarea problemei sentimentului de singurătate la tineri esența căreia rezidă în următoarele 5 întrebări de cercetare:

1. În ce mod factorul de gen influențează trăirea singurătății la tineri?
2. Care sunt formele de singurătate trăite de tineri?
3. Care este intensitatea singurătății trăite de tineri?
4. Care parametri ai actualizării sinelui influențează trăirea sentimentului de singurătate?
5. Care sunt metodele de intervenție psihosocială, care ar conduce spre diminuarea și depășirea sentimentului de singurătate la tineri?

#### **Ipotezele de cercetare:**

1. Presupunem că există diferențe de gen atât în ce privește formele de manifestare a singurătății cât și a intensității trăirii ei de către tineri.
2. Considerăm că există o corelație pozitivă și semnificativă statistic între diferite forme de singurătate trăite de tineri.
3. Presupunem că trăirea sentimentului de singurătate la tineri este influențată de diferiți parametri ai actualizării sinelui cum ar fi: *competența temporală, valorile umane, viziunea asupra naturii umane, nevoia de cunoaștere/trebuințe cognitive, creativitatea, autonomia, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitatea, flexibilitatea.*

4. Presupunem că prin acțiuni de intervenție psihosocială va crește nivelul parametrilor de autoactualizare și în consecință se va produce diminuarea și depășirea sentimentului de singurătate la tineri.

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

În corespundere cu problema enunțată și scopul trasat ne propunem următoarele **obiective ale investigației**:

1. Analiza literaturii de specialitate în domeniul singurătății în vederea delimitării aspectelor teoretice relevante pentru elaborarea și desfășurarea studiului experimental privind singurătatea la tineri.
2. Investigarea diferențelor de gen în trăirea singurătății la tineri și stabilirea formelor de singurătate.
3. Determinarea relației dintre formele de singurătate trăite de tineri;
4. Determinarea relației între sentimentul de singurătate și parametrii actualizării sinelui la tineri.
5. 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.
6. Determinarea eficienței programului de intervenție psihosocială și propunerea unor recomandări privind strategiile de diminuare și depășire a sentimentului de singurătate la tineri.

#### **1.4. Concluzii la capitolul 1**

Din diversele abordări ale savanților științelor umaniste (sociologi, psihologi și antropologi) privind singurătatea putem extrage următoarele deziderate definitorii ale singurătății ca fenomen psihic și formula următoarele concluzii pentru acest capitol:

- 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.
- Optăm pentru definiția singurătății ca *sentiment* din considerentul că 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.

- Singurătatea reprezintă rezultatul unui deficit în relațiile sociale și de comunicare.
- Singurătatea este o experiență interioară, subiectivă, care nu este identică izolării sociale obiective și solitudinii.
- Singurătatea se prezintă ca fiind un fenomen neplăcut și nedorit însoțit de o stare de stres, frustrare, depresie, dependență etc. și nici într-un caz nu este considerată de către persoană ca o stare plăcută sau dorită.
- Singurătatea poate apărea în situația când are loc ruperea relațiilor cu oameni, grupuri și instituții la care subiectul se raportează și pe care le consideră parte din viața lui.
- Subiectul reacționează afectiv la faptul ruperii relațiilor semnificative pe care le percepe ca eșec relațional și le resimte ca un gol existent.
- Singurătatea nu se referă neapărat la situația când omul realmente este singur dar prezintă un set de stări afective combinate împreună ce creează sentimentul de singurătate.
- Triunghiul: singurătate – solitudine – izolare prezintă concepte înrudite, dar diferite prin: mecanismele sale, geneză, manifestare, finalitate.
- Singurătatea, analizată din perspectiva umanistă, este abordată prin prisma necesităților, oferind totodată soluții constructive în descoperirea propriului potențial pentru actualizarea sinelui, ce contribuie la starea de bine a subiectului. Abordarea umanistă este anunțată în cercetarea noastră și ocupă un rol important în procesul conceptualizării singurătății și trăirii acesteia la tineri.

Definiția conceptului de singurătate pe care am formulat-o în baza notelor esențiale relevante este următoarea:

*Singurătatea este 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.*



## 2. STUDIUL EXPERIMENTAL AL RELAȚIEI DINTRE SINGURĂTATE ȘI AUTOACTUALIZARE LA TINERI

### 2.1. Obiectul, ipotezele, metodele și instrumentele de cercetare

Studiul prezent vizează procesul de stimulare a actualizării sinelui la tineri în spațiul moldovenesc în scopul diminuării trăirii sentimentului de singurătate care este frustrant și se manifestă prin rupturi în sistemul de relații sociale ale individului și a dezacordului dintre nivelul de calitate al relației dorit și cel real.

**Scopul** experimentului de constatare îl constituie relevarea sentimentului de singurătate și a formelor acestuia la tineri în raport cu actualizarea sinelui.

**Obiectivele** de cercetare urmărite prin acest demers experimental sunt:

1. Investigarea diferențelor de gen în trăirea singurătății la tineri;
2. Determinarea gradului de intensitate a trăirii singurătății la tineri;
3. Stabilirea formelor de singurătate experimentate de tineri;
4. Analiza relației dintre formele de singurătate trăite de tineri;
5. Analiza relației dintre actualizarea sinelui și singurătate la tineri;

În cadrul experimentului de constatare am înaintat următoarea **ipoteză generală**: *manifestarea intensității diferitelor forme de singurătate trăite de tineri este determinată de gen și de anumiți parametri ai actualizării sinelui.*

Ipoteza generală a permis avansarea următoarelor **ipoteze operaționale**:

1. Presupunem că există diferențe de gen atât în ce privește formele de manifestare a singurătății cât și a intensității trăirii ei de către tineri.
2. Considerăm că există o corelație pozitivă și semnificativă statistic între diferite forme de singurătate trăite de tineri.
3. Presupunem că trăirea sentimentului de singurătate la tineri este influențată de diferiți parametri ai actualizării sinelui cum ar fi: *competența temporală, valorile umane, viziunea asupra naturii umane, nevoia de cunoaștere/trebuințe cognitive, creativitatea, autonomia, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitatea, flexibilitatea.*

Pentru a obține date științifice pertinente discutării ipotezelor avansate în vederea confirmării sau respingerii lor au fost elaborate următoarele întrebări ale cercetării:

- În ce mod factorul de gen influențează trăirea singurătății la tineri?
- Care este intensitatea singurătății trăite de tineri?
- Care sunt formele de singurătate trăite de tineri?
- Dacă valoarea actualizării sinelui influențează trăirea singurătății?
- Care parametri ai actualizării sinelui influențează trăirea sentimentului de singurătate?

Fundamentată pe datele studiului teoretic, cercetarea experimentală de constatare a fost realizată în perioada anilor 2014-2015. Subiecții au fost aleși aleatoriu, avizul de participare la cercetare a fost postat pe rețelele de socializare, afișat la stații de transport public, la biblioteci și în alte locuri publice. Cercetarea a derulat în două etape: prima (de colectare a datelor) a decurs în lunile septembrie – noiembrie 2014, a doua (de prelucrare cantitativă și calitativă) în decembrie-ianuarie 2014-2015. Pe parcursul primei etape au fost realizate, de asemenea, activități de formulare a scopului, a ipotezelor experimentale, a obiectivelor, activități de selectare a metodelor de cercetare și a eșantionului investigat. Iar pe parcursul celei de a doua etape au fost realizate prelucrările statistice ale datelor obținute în urma administrării testelor psihologice.

Colectarea datelor privitor la trăirea singurătății și actualizarea sinelui la tineri a fost efectuată prin utilizarea a patru instrumente de cercetare:

- Testul la singurătate Корчагина С. (2008) [95, p.125-127].
- Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N., Sermat V. (1983) [217, p. 1038-1047., 133].
- Scala de singurătate UCLA versiunea a treia (1980) [22, p. 21-29, 54].
- Testul SAMOAL (POI/Personal Orientation Inventory elaborat de Everett Shostrom (1968) și adaptat de Калина Н.Ф. și Лазукин А.В.) [135, p.426-433., 7].

Primele două teste se bazează pe o abordare multidimensională a fenomenului de singurătate, acceptând ideea că acesta are multe fațete, iar cercetarea nu poate fi redusă la una generală. Scala UCLA ca instrument unidimensional, concepe singurătatea ca pe o reacție emoțională negativă față de sesizare a unei discrepante între nivelul dorit al contactelor sociale, respectiv nivelul realizat al acestora. Precum a fost expus în capitolul I, diferențele existente între scalele unidimensionale și multidimensionale, corespund diferențelor între abordarea nevoilor sociale (psihodinamică) vis – a vis abordarea cognitivă și existențială, ele fiind ghidate de mecanisme cognitive, afective sau subiective. Aceste abordări explică diferit geneza și modul de experimentare a singurătății [36].

În cercetarea noastră am propus abordarea integrată care înglobează abordările existente prin utilizarea atât a scalelor unidimensionale cât și a scalelor multidimensionale și suprapunerea rezultatelor acestora.

La experimentul de constatare au participat 304 tineri cu vârsta cuprinsă între 20-25 ani. ( $m = 22,59$ ,  $SD = 2,07$ ): 152 tineri bărbați ( $m = 22,03$ ,  $SD=1,07$ ), 152 tinere femei ( $m = 23,14$ ,  $SD= 2,62$ ).

Pentru investigațiile derivate din ipotezele și obiectivele cercetării am ales o serie de metode care să examineze cât mai autentic **variabilele supuse cercetării**: Variabile independente: parametrii actualizării sinelui (*competența temporală, valorile umane, viziunea*

*asupra naturii umane, trebuințe cognitive, creativitatea, autonomia, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitatea, flexibilitatea*), genul; Variabilele dependente: singurătatea reprezentată prin formele sale (alienatoare/de înstrăinare, difuză, disociativă); singurătate în relații de prietenie, relații familiale, relații romantico-sexuale, relații sociale (de grup).

În acest sens, în cadrul experimentului de constatare am utilizat următoarele instrumente de cercetare:

**Testul SAMOAL (POI/Personal Orientation Inventory elaborat de Everett Shostrom (1968) și adaptat de Калина Н.Ф. și Лазукин А.В.)**

Testul SAMOAL a fost folosit în cercetare pentru stabilirea nivelului actualizării sinelui. Metoda a fost adaptată de către Калина Н.Ф. care a luat în considerare particularitățile specifice ale actualizării sinelui în spațiu ex-sovietic. Au fost realizate schimbări semnificative la nivelul structurii (tipurile de scale), și conținutului. Prima versiune a fost creată în 1993-1994, la standardizarea și validarea căreia a participat psihologul Лазукин А.В. Testul este compus din 100 de întrebări fiecare conținând două răspunsuri alternative. Astfel, subiectul cercetării poate alege o variantă. Testul SAMOAL este un instrument care poate măsura nivelul general al actualizării sinelui și totodată, indicii unor aspecte separate ale autoactualizării, reflectate în 11 scale: *competența temporală, valorile umane, viziunea asupra naturii umane, nevoia de cunoaștere/trebuințe cognitive, creativitatea, autonomia, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitatea, flexibilitatea*. (vezi anexa 1)

Unele scale ale testului SAMOAL conțin 10, iar altele – 15 puncte. De aceea, pentru a obține rezultate comparabile datele în baza scalelor care conțin 10 puncte, înainte de a începe analiza statistică a datelor, au fost înmulțite cu 1,5. Punctajul maxim al fiecărei scale este 15, cel minimal – 0. Scorul maxim al indicelui general al autoactualizării este egală cu 100 puncte. Cu cât este mai mare punctajul la o scală, cu atât este mai evidențiat acest parametru al autoactualizării sinelui. Rezultatele obținute nu ne permit să determinăm uniform limitele între nivelul înalt, mediu și scăzut al autoactualizării. Totuși, indicii SAMOAL ai personalității autoactualizate nici într-un caz nu trebuie să atingă limita. Valorile limită la parametrii SAMOAL (Everett Shostrom a numit acest fenomen *pseudoactualizare*) indică o influență mare asupra rezultatelor a factorului dezirabilității sociale sau dat fiind intențiile persoanelor supuse cercetării de a se prezenta într-o lumină mai favorabilă. Potrivit lui Shostrom Ev., majoritatea persoanelor cu tendințe de autoactualizare demonstrează niște rezultate între 50 și 65 puncte în baza coeficientului general al autoactualizării [135].

**Scala de singurătate UCLA versiunea a III-a revizuită (Russel D., Cutrona C.)** (vezi anexa 1.)

Scala de singurătate UCLA a fost elaborată ca un instrument unidimensional, pentru măsurarea singurătății. Aceasta concepe singurătatea ca pe o reacție emoțională negativă față de sesizarea unei discrepante între nivelul dorit al contactelor sociale, respectiv nivelul realizat al acestora. Scala de singurătate UCLA reprezintă instrumentul cel mai des utilizat în abordarea singurătății, fiind tradus în numeroase limbi și adaptat pentru un număr și mai impresionant de țări. Scala prezintă a treia versiune, creată de către Russell D. și Cutrona C. E, cu scopul de a evita dificultățile de înțelegere generate ocazional de formulările mai greoaie a celei de a doua variante a scalei. Astfel, Scala de singurătate UCLA (versiunea 3) poate fi aplicată și altor subiecți, decât celor cu un anumit grad de pregătire intelectuală, înțelegerea întrebărilor fiind mai facilă [22, 117, 211, 212,].

Studiile lui Russell D. și colab. (1980) au demonstrat convingător, că în timp ce diferite scale de personalitate și de dispoziție afectivă au putut acoperi o parte din varianta scalei UCLA, aceasta din urmă nu este totuși redundantă cu alte măsurători. Relația dintre scorurile UCLA și variabilele sociale s-a păstrat chiar și atunci, când a fost eliminată influența variabilelor de personalitate și de dispoziție. De altfel numărul studiilor de validare ale scalei UCLA este impresionant. Scala de singurătate UCLA prezintă cel mai elevat nivel al consistenței interne, în comparație cu alte dintre cele mai des utilizate scale de singurătate, ceea ce explică în opinia autorilor opțiunea majorității cercetătorilor aplecați asupra studiului singurătății pentru acest instrument [189, 111]. Versiunea în limba engleză a scalei prezintă o consistență internă ridicată (alfa Cronbach, conform diferitelor studii, variază de la 0.89 la 0.94, la retestare fiind de - 0,73) [211, 212]. Adaptarea în limba rusă a acestei tehnici a fost realizată de Ишмухаметов И.Н (2006) în Letonia. Performanța psihometrică obținută de cercetător corespunde cu versiunea originală în limba engleză [87]. Scala de singurătate UCLA (versiunea 3) este aplicată cu succes și de cercetătorii români cum ar fi Nedelcu M. (2011), Bucur, A., Boza, M. (2008), Ștefan M. (2013) [6, 30, 56]. Avantajele acestei tehnici sunt simplitatea și accesibilitatea acesteia

Mod de administrare. Subiecții sunt invitați să completeze scala pe baza următorului instructaj: „*Indicați cât de des simțiți stările descrise în propozițiile ce urmează. Încercuiți numărul corespunzător*”.

Pentru fiecare dintre itemi, subiectul are la dispoziție cate patru variante de răspuns: Niciodată - 1 punct; Rareori - 2 puncte; Adesea - 3 puncte; Totdeauna - 4 puncte. Scorurile înregistrate la itemii 1, 4, 5, 6, 10, 15, 16, 19 și 20 se inversează înainte de a intra în calculul sumei punctelor. Punctajul final poate varia între 20 și 80 de puncte, scorurile superioare fiind reprezentative pentru sentimentul mai puternic al singurătății [22, 212].

### **Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. (1983)**

Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. (1983) este un instrument multidimensional și a fost stabilit pentru a măsura singurătatea generală dar și în patru categorii de relații:

- S1- scala relații de prietenie
- S2- scala relații familiale
- S3- scala relații romantico-sexuale
- S4- scala relații sociale (de grup)

Analiza factorială a testului dat a indicat că rezultate semnificative se înregistrează referitor la relații de familie, relații romantico-sexuale și de prietenie, ceea ce confirmă corectitudinea alegerii efectuate ce ține de aceste tipuri de relații. Acest test are două versiuni una pentru tineri alta pentru maturi, noi am aplicat-o pe cea pentru tineri, ea fiind alcătuită din 20 de itemi. (vezi anexa 1.) Formulările itemilor sunt exprimate pozitiv și negativ. Subiecții au fost rugați să încercuiască A (Adevărat) sau F (Fals) pentru fiecare dintre afirmațiile numite în dependență de descrierea exactă a situației sale prezente. Dacă un item nu este apreciazabil pentru subiect din cauza că nu se referă în prezent la situația sa el era rugat să încercuiască F [217, 133].

### **Testul la singurătate Корчагина С.[95, p.125-127].**

Testul Корчагина С. (2008) este alcătuit din 30 de itemi și este un instrument multidimensional destinat determinării intensității și tipului de singurătate trăite de persoană. (vezi anexa 1.)

Subiecții sunt rugați să răspundă la întrebări după un scurt instructaj: „Încercuiește „Da” sau „Nu” pentru fiecare dintre întrebări sau afirmațiile propuse în dependență de potrivirea exactă la situația ta prezentă. Anonimatul este garantat. Răspunsurile tale vor fi utilizate numai în scopuri de cercetare. Nimeni în nici un caz nu va avea acces la acestea. Încearcă să nu te gândești mult timp, răspunde ce îți vine în minte. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Avem nevoie doar să știm care este opinia ta”.

Cu acest test putem măsura singurătatea în trei scale:

- Scala 1: Singurătatea difuză
- Scala 2: Singurătatea de înstrăinare (alienare)
- Scala 3: Singurătatea disociativă

Conform modelului creat de Корчагина С. (2008) **singurătatea difuză** apare atunci când individul are tendințe predominante de a se identifica cu alte persoane, grupuri sociale, idei etc. Individul care se identifică cu alte persoane refuză să afișeze propriile sale caracteristici, aspirații, interese. Această persoană trăiește viața acelei persoane cu care se identifică. Situația poate fi generată de nemulțumirea și insatisfacția de sine și viața sa. Neacceptarea situației reale

stimulează persoana la autoperfecțiune sau la imitarea și copierea persoanei care a reușit în viață. Încercarea subiectului de a se identifica cu altă persoană sau grup de persoane îl îndepărtează tot mai departe de existența proprie, ceea ce inevitabil se reflectă nu numai în trăirea singurătății dar și în frica de ea. [95, p.77].

**Singurătatea de înstrăinare** este asociată cu prioritatea mecanismelor de separare în structura psihologică a personalității, forma extremă a căreia reprezintă înstrăinarea de oameni, norme, valori, anumit grup, de lume în întregime. În acest caz, procesele de identificare se realizează în limita sinelui, persoana conștientizează starea sa și deseori înțelege de ce este condiționată. Forma extremă de înstrăinare de la lume aduce cu sine o trăire dureroasă a singurătății. Înstrăinarea produce pierderea conexiunii emoționale cu alte persoane, locuri cunoscute, amintiri, trăiri, situații, care devin străine pentru individ, iar relațiile cu acestea lipsite de sens. În conștiință se acumulează mai multe obiecte înstrăinate, mecanismul de înstrăinare devine mai profund și subiectul începe să piardă legătura cu lumea exterioară. Fiind conștient de realitatea fizică a obiectelor înstrăinate, subiectul nu permite intimitate psihologică cu acestea, întotdeauna menținându-le la distanța stabilită. În funcție de caracteristici individuale singurătatea de înstrăinare se poate manifesta prin anxietate ridicată, teamă, agresivitate, ostilitate, scepticism, neajutorare, etc.

Ambele aceste forme de singurătate pot varia de la normă la starea de limită în funcție de profunzimea trăirii și durata acesteia. Cu cât mai mult timp este observat dezechilibrul tendințelor de identificare și înstrăinare, cu atât mai profund este trăită singurătatea care poate fi inconștientă în cazul singurătății difuze. Elementul determinant în ambele cazuri este înstrăinarea față de alții la singurătatea de înstrăinare și față de sine la singurătatea difuză. [95, p.78].

**Singurătatea disociativă** prezintă cea mai complicată formă de singurătate prin origine, manifestare și trăire. Geneza este determinată de procesele de identificare și înstrăinare și de alterarea bruscă a acestora față chiar de unele și aceleași persoane. De la început persoana se identifică cu altă persoană, preluându-i stilul de viață, urmându-o întocmai, având încredere deplină. După identificarea completă urmează o înstrăinare (separare) bruscă de la el, care reflectă adevărata atitudine a subiectului față de sine însăși: unele calități ale personalității sunt acceptate altele respinse categoric. Odată ce proiecția calităților respinse sunt reflectate în obiectul identificării, acesta din urmă este respins imediat tot în întregime, are loc o înstrăinare fără echivoc. Sentimentul de singurătate trăit este acut, dureros și conștientizat. Această formă de singurătate face parte din categoria stărilor de limită, deoarece ne are exprimare în normă [ibidem].

Vom preciza că una din condițiile fundamentale a instrumentului de evaluare psihologică este aceea de a fi sigur și consistent. Exprimat cu alte cuvinte, aceasta înseamnă ca itemii din

care este constituit (întrebări sau sarcini de altă natură) să contribuie la constituirea semnificației unui construct psihic anume: scala unui chestionar, scorul la o caracteristică psihică de performanță, etc. În mod practic și direct exprimat, un instrument este sigur și consistent atunci când itemii din care este compus corelează, atât între ei cât și fiecare dintre ei cu rezultatul aditiv al tuturor itemilor (scala, scorul global). Analiza de consistență internă, prin calcularea coeficientului Cronbach alfa, este metoda statistică prin care se verifică respectarea exigențelor enunțate mai sus [50, p. 57].

Indicele Cronbach alfa, are o plajă de variație între 0 și 1. O scală, pentru a fi considerată consistentă, trebuie să atingă o valoare cât mai aproape de 1, nivelul de 0.70 fiind acceptat de majoritatea cercetătorilor ca prag limită de validare a criteriului de consistență internă. Oricum, valoarea lui Cronbach alfa nu poate fi mai mică de 0.70 [ibidem].

Coeficientul de consistență internă Cronbach alfa se calculează în următoarele situații:

- atunci când realizăm un instrument nou
- atunci când se traduce un instrument vechi într-o altă limbă
- atunci când un instrument utilizat în anumite condiții, urmează a fi utilizat în cu totul alte condiții (de exemplu, trecerea la utilizarea computerizată a unui test aplicat până atunci în regim creion hârtie) [50 p. 58 ].

Opariuc-Dan C. afirmă că „Alpha Cronbach” oferă posibilitatea studiului fidelității prin consistență internă, cu calculul coeficientului de consistență internă  $\alpha$  Cronbach [33].

Fidelitatea se referă la măsurarea lipsită de erori. Ea reflectă acuratețea și stabilitatea scorurilor la test și poate fi măsurată statistic prin utilizarea coeficientului de corelație. În opinia Bogdan C. fidelitatea reprezintă tradițional: „precizia, consistența și stabilitatea măsurării realizate de test” [5, p 13.]. Corelația cu alte teste este folosită uneori ca dovadă că testul măsoară aproximativ același domeniu de comportament cu un alt test mai vechi, dar corelația dintre cele două teste nu trebuie să fie prea mare, ci moderată pentru că astfel noul test nu-și are sensul dacă nu ar avea alte avantaje.[5 p. 22].

Consistența internă este o metodă de asigurare a validității de construct. Se referă la omogenitatea unui test., adică la tendința itemilor de a corela între ei sau cu scorul total al subiecților [Ibidem]. Dat fiind faptul că instrumentele de cercetare: Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. și testul Корчагина C. au fost traduse din limba rusă, iar una din condițiile fundamentale a unui instrument de evaluare psihologică este de a fi fidel, am purces la analiza de consistență internă, prin calcularea coeficientului Cronbach –  $\alpha$ . care indică consistența internă a itemilor, reflectând proprietatea lor de a corela cu „scorul global” al scalei din care face parte și măsoară același „construct” psihologic [35].

Corelația între diferite scale și teste și consistența lor internă sunt prezentate în tabelul 2.1

Consistența internă ne oferă certitudinea că întrebările instrumentului nostru măsoară același "construct" psihologic.

Tabelul 2.1. Corelația între itemii diferitor scale ce măsoară singurătatea

| Variabile                                | 2     | 3      | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | Alpha |
|------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. UCLA                                  | -0,01 | 0,548  | 0,394 | 0,582 | 0,675 | 0,289 | 0,448 | 0,575 | 0,745 | 0,779 |
| 2. singurătatea difuză                   |       | -0,497 | 0,306 | 0,282 | 0,05  | 0,037 | 0,019 | 0,001 | 0,039 | 0,791 |
| 3. singurătatea de înstrăinare           |       |        | 0,308 | 0,454 | 0,478 | 0,218 | 0,221 | 0,432 | 0,494 | 0,758 |
| 4. singurătatea disociativă              |       |        |       | 0,694 | 0,345 | 0,068 | 0,085 | 0,352 | 0,311 | 0,757 |
| 5. singurătatea generală Корчагина С.,   |       |        |       |       | 0,514 | 0,201 | 0,17  | 0,461 | 0,493 | 0,736 |
| 6. relații de prietenie                  |       |        |       |       |       | 0,273 | 0,238 | 0,601 | 0,778 | 0,753 |
| 7. relații familiale                     |       |        |       |       |       |       | 0,115 | 0,196 | 0,494 | 0,777 |
| 8. relații romantico - afective          |       |        |       |       |       |       |       | 0,215 | 0,664 | 0,768 |
| 9. relații sociale de grup               |       |        |       |       |       |       |       |       | 0,736 | 0,759 |
| 10. singurătatea generală Schmidt-Sermat |       |        |       |       |       |       |       |       |       | 0,708 |

Note: 1-UCLA; 2- singurătatea difuză; 3-singurătatea de înstrăinare; 4-singurătatea disociativă; 5- singurătatea generală Корчагина С., 6-relații de prietenie; 7- relații familiale; 8-relații romantico - afective; 9-relații sociale de grup; 10- singurătatea generală Schmidt-Sermat. N = 304. Variabile \*p < .05; \*\*p < .01.

Luând în considerație că valoarea lui *Cronbach alfa* nu poate fi mai mică de 0.70 [49], iar valorile obținute la chestionarele aplicate nu sunt mai mici decât acest coeficient și prin compararea coeficienților Alpha specifici fiecărui item cu coeficientul înregistrat la nivelul scalei din care face parte, am ajuns la concluzia că Coeficientul Cronbach la toate scalele măsurate de noi indică o bună consistență [35]. (Vezi anexa 2. Tabelul A. 2.1.-A 2.9.)

Cu privire la validitatea constructului, toate scalele care măsoară singurătatea au fost corelate între ele și itemii în interiorul scalelor (vezi Anexa 2). Validitatea este definită în termeni operaționali ca și corelația dintre predictor și performanțele ale unui eșantion. Validitatea în raport cu criteriu sau relativă la criteriu se referă la „gradul în care deducțiile făcute, pornind de la scorurile testului concordă cu cele bazate pe valorile unei alte măsurări, criteriu” [3, p.173]. Luând în considerație că itemii scalelor utilizate în cercetare ce măsoară singurătatea au corelat între ele și inclusiv în interiorul scalelor putem considera că instrumentele sunt valide și fidele. În cazul nostru vorbim de validitate concurentă, deoarece avem 3 teste scalele cărora corelează.



Calcululele statistico-matematice au fost realizate prin intermediul programului computerizat SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versiunea 20, folosindu-se mai multe metode statistice de prelucrare a datelor [20]. Precizăm că datele prezentate în teste au fost recodate din scală de interval în scală ordinală sub formă de percentile pentru a putea estima variabilele cercetate pe nivele și a oferi o descriere mai amplă și complexă a rezultatelor obținute (vezi anexa 4).

Pentru a se obține o mai bună ilustrare a rezultatelor, datele au fost ordonate în tabele și grafice prin intermediul programelor computerizate SPSS 20 și Microsoft Excel.

Prezentările grafice au fost făcute în conformitate cu oportunitatea ilustrării unor rezultate deosebit de semnificative, renunțând la anexarea lor în text în cazul când serveau doar drept aprobare a unui sau altui rezultat, ilustrat și prin alte metode.

## **2.2. Prezentarea și interpretarea rezultatelor cercetării experimentale a singurătății la tineri**

### **2.3.1. Diferențe de gen în trăirea singurătății la tineri**

În scopul verificării ipotezei conform căreia *manifestarea intensității diferitelor forme de singurătate trăite de tineri sunt determinate de gen, și anumiți parametri ai actualizării sinelui* am aplicat următoarele instrumente: Scala de singurătate UCLA, Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V., Testul la singurătate Корчагина С., Testul SAMOAL [95, p.125-127, 217, p. 1038-1047, 133, 22, p. 21-29, 135, p.426-433.].

Pentru a obține fapte relevante problemei și ipotezei avansate în debutul acestui studiu noi am supus materialul empiric obținut în experiment prelucrărilor statistice corespunzătoare, iar rezultatele lor le-am prezentat în tabele și grafice precum urmează.

Deoarece datele noastre sunt de interval am utilizat în acest scop inclusiv și metode parametrice de prelucrare statistică a datelor (*Criteriul Fisher, Anova Repeated Measures, T-Student, Corelația Pearson, Recodarea în percentile a variabilelor de interval*).

Obiectivul 1 al cercetării prevede investigarea diferențelor de gen în trăirea singurătății la tineri. În conformitate cu acest obiectiv prezentăm rezultatele obținute.

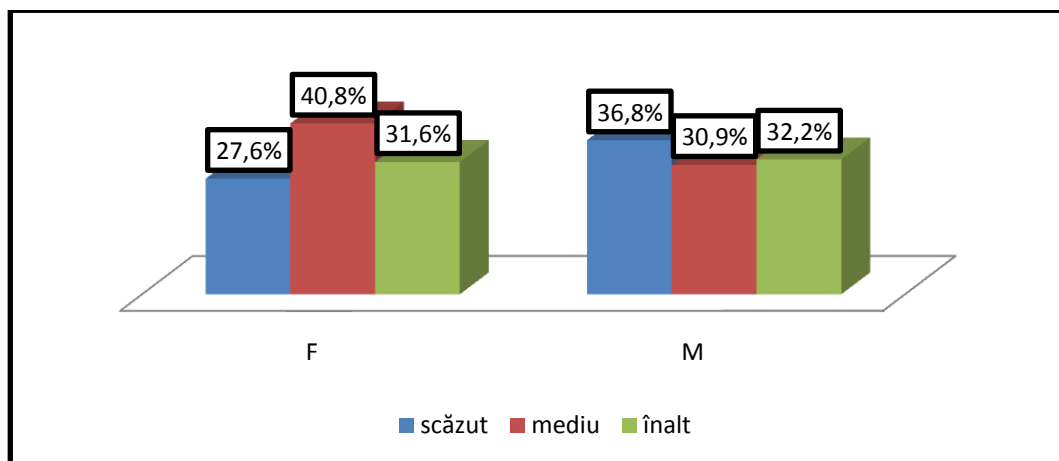


Fig. 2.1. Distribuția rezultate privind singurătatea conform testului UCLA

În figura 2.1. este prezentată distribuția singurătății conform testului UCLA în funcție de gen. Din datele prezentate este vizibil că tinerele femei trăiesc un nivel scăzut al singurătății în proporție de 27,6% (42). Nivelul mediu este trăit în raport de 40,8% (62), nivelul înalt este trăit de 31,6% (48) tinere femei. Tinerii bărbați trăiesc singurătatea la nivel scăzut 36,8% (56); nivel mediu-30,9% (47); nivel înalt 32,2% (49). Analizând rezultatele prezentate putem constata:

- Singurătatea în general este trăită la toate nivelurile atât de tinere femei cât și de tineri bărbați.
- O treime din tineri cât și tinere prezintă scoruri înalte ale singurătății.
- Tinerii bărbați sunt reprezentați în mod egal la toate cele trei niveluri de singurătate, ceea ce este confirmat statistic (criteriul Fisher).
- La tinerele femei predomină nivelul mediu al singurătății ceea ce este confirmat statistic (criteriul Fisher). ( $\phi^*=1,674$ ,  $p \leq 0,05$ ).

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

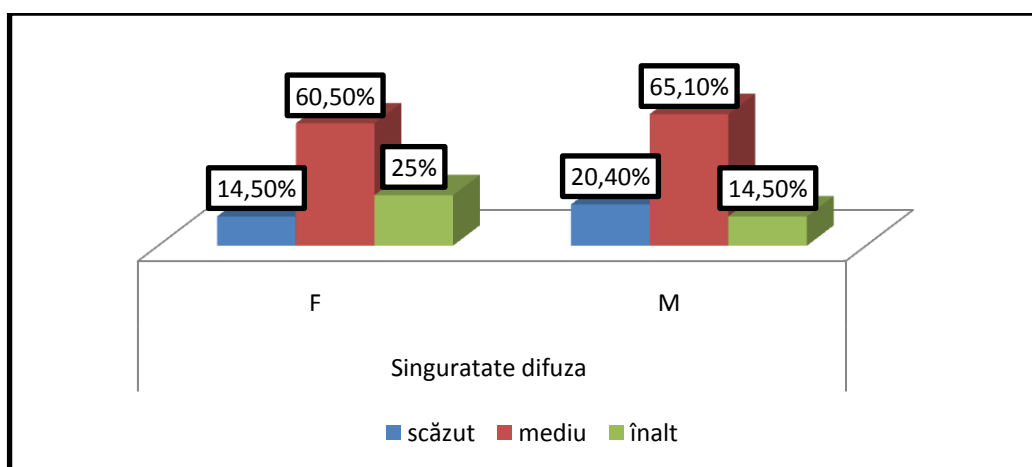


Fig. 2.2. Distribuția rezultatelor privind singurătatea difuză conform testului Корчагина С. în funcție de gen

Analizând figura 2.2. constatăm că nivelul scăzut al *singurătății difuze* la genul feminin constituie 14,5% (22), comparativ cu 20,4% (31) la genul masculin. Nivelul mediu de intensitate al *singurătății difuze* la genul feminin constituie 60,5% (92), la genul masculin fiind de 65,10% (99). Un nivel înalt al *singurătății difuze* este reprezentat de 25% (38) la tinere femei vis a vis de 14,5% la tinerii bărbați (22).

Referindu-ne la rezultatele obținute menționăm următoarele:

- *Singurătatea difuză* este reprezentată la toate nivelurile atât pentru genul feminin cât și pentru genul masculin.
- Nivelul mediu al *singurătății difuze* predomină atât la genul feminin ( $\varphi^*=8,727$ ,  $p\leq 0,01$ ,  $\varphi^*=6,408$   $p\leq 0,01$ ) cât și la genul masculin ( $\varphi^*=8,203$ ,  $p\leq 0,01$ ,  $\varphi^*=9,563$ ,  $p\leq 0,01$ ).
- La tinerele femei nivelul înalt al *singurătății difuze* este reprezentat mai mult decât nivelul scăzut ( $\varphi^*=2,319$ ,  $p\leq 0,01$ ), atunci când la tinerii bărbați nu au fost depistate diferențe semnificative între numărul persoanelor cu nivel scăzut și înalt al *singurătății difuze*.

Analiza comparativă a rezultatelor pentru *singurătatea difuză* indicată în tabelul 2.2. ne-a permis să constatăm diferențe statistice semnificative între genul feminin și genul masculin. Putem constata că la trăirea sentimentului de *singurătate difuză* exista diferențe semnificative  $t(302) = 2,670$ ,  $p\leq 0,008$ , în comparație cu tinerii bărbați ( $M_2=6,80$ ) prezența *singurătății difuze* este mai mare la tinerele femei ( $M_1=7,33$ ). (Vezi anexa 5. Tabelul A. 5.1. – A. 5.2.)

Tab.2.2. Tabelul sumar al analizei testului T-Student (Корчагина С.)

| Variabila                  | Genul    | Media | T-student | df      | Pragul de semnificație |
|----------------------------|----------|-------|-----------|---------|------------------------|
| Singurătatea difuză        | Feminin  | 7,33  | 2,670     | 302,000 | 0,008                  |
|                            | Masculin | 6,80  |           |         |                        |
| Singurătate de înstrăinare | Feminin  | 6,12  | 0,028     | 299,414 | 0,978                  |
|                            | Masculin | 6,11  |           |         |                        |
| Singurătate disociativa    | Feminin  | 8,64  | 6,890     | 302,000 | 0,001                  |
|                            | Masculin | 6,99  |           |         |                        |

*Singurătatea difuză* exprimată prin încercarea subiectului de a se identifica cu altă persoană sau grup de persoane cu îndepărtarea subiectului tot mai departe de existența proprie, ceea ce inevitabil se reflectă nu numai în trăirea *singurătății*, dar și în frica de ea, este mai intens trăită de tinerele femei decât de tinerii bărbați. Ceea ce ne permite să afirmăm că tinerii trăiesc cu o intensitate diferită această formă de *singurătate*.

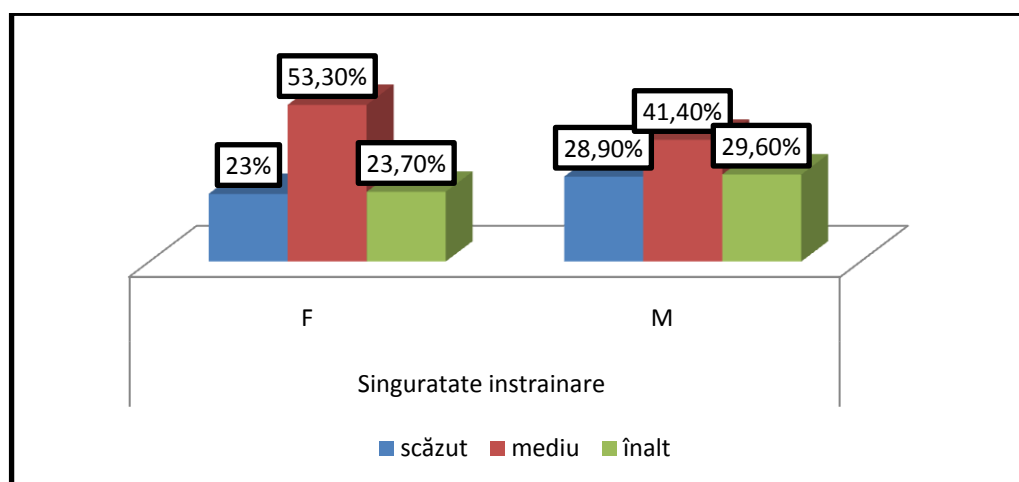


Fig. 2.3. Distribuția rezultatelor privind singurătatea de înstrăinare conform testului Корчагина C. în funcție de gen

Prelucrând datele testării, am stabilit că tinerele femei trăiesc *singurătatea de înstrăinare* la un nivel scăzut în proporție de 23% (35), nivel mediu - 53,3% (81); nivel înalt – 23,7% (36). Tinerii bărbați trăiesc singurătatea de înstrăinare la nivel scăzut în proporție de 28,9% (44); nivel mediu – 41,4% (63); nivel înalt – 29,6% (45).

Cu privire la rezultatele prezentate raportăm următoarele:

- Toate 3 niveluri ale *singurătății de înstrăinare* sunt prezente atât la tinerele femei cât și la tinerii bărbați;
- Nivelul mediu al *singurătății de înstrăinare* predomină atât la genul feminin ( $\varphi^*=5,344$ ,  $p\leq 0,01$ ) ( $\varphi^*=5,195$ ,  $p\leq 0,01$ ), cât și la genul masculin ( $\varphi^*=2,293$ ,  $p\leq 0,05$ ), ( $\varphi^*=2,153$ ,  $p\leq 0,05$ ).
- Nu se atestă diferențe semnificative între nivelul scăzut și înalt al *singurătății de înstrăinare* atât la tinerele femei cât și la tinerii bărbați.

Analiza comparativă a rezultatelor pentru *singurătatea de înstrăinare* indicată în tabelul 2.2 ne-a permis să constatăm că diferențe statistic semnificative nu sunt între genul feminin și genul masculin  $t(299,414)=0,028$ ,  $p\leq 0,978$ , deci atât tinerii bărbați ( $M_2=6,11$ ) cât și tinerele femei ( $M_1=6,12$ ) trăiesc singurătatea de înstrăinare în aceeași măsură. (Vezi anexa 5. Tabelul A. 5.1. – A. 5.2.)

Deoarece nu există diferențe în trăirea *singurătății de înstrăinare* între tinerele femei și tinerii bărbați, putem afirma că tinerii simt în egală măsură un gol interior, care nu mai este posibil a fi umplut cu o nouă înstrăinare de la persoanele și obiectele dragi, valori și de tot ce îi înconjoară. Vom preciza că *singurătatea de înstrăinare* este abordată sub aspect temporal adică această stare continuă în timp, ceea ce condiționează o percepere dureroasă a acesteia. În așa mod, tinerele și tinerii care trăiesc această singurătate necesită completarea vidului, și din păcate,

nu întotdeauna într-un mod social acceptabil, de exemplu, consumul exagerat de alcool, substanțe psihotrope și diverse medicamente, pentru a fugi de singurătate și a elimina tensiunea deja insuportabilă.

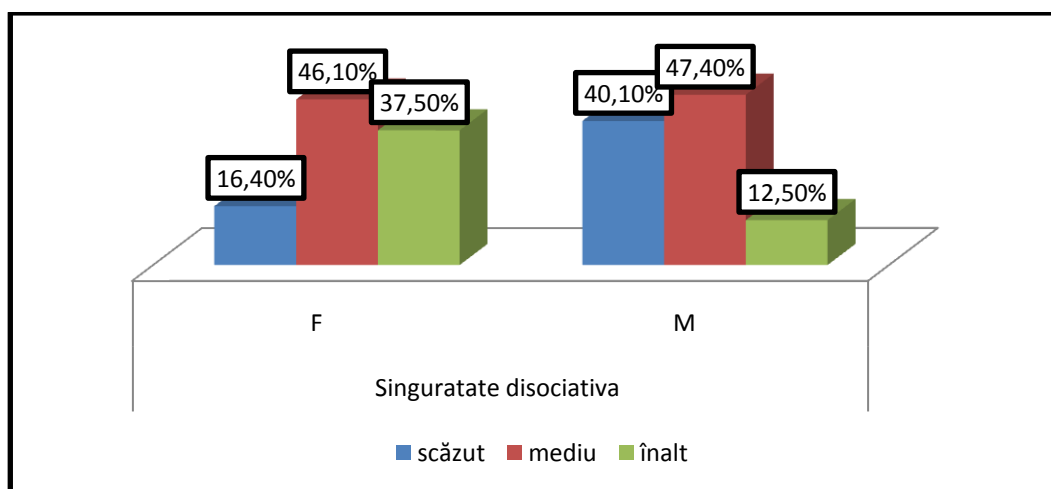


Fig. 2.4. Distribuția rezultatelor privind singurătatea disociativă conform testului Корчагина С. în funcție de gen

Analiza distribuției rezultatelor privind *singurătatea disociativă* reprezentată în figura 2.4. indică următoarele: 16,4% (25) din subiecții de gen feminin trăiesc *singurătatea disociativă* la nivel scăzut; 46,1% (70) la nivel mediu; 37,5% (57) la nivel înalt. Din subiecții de gen masculin 40,1% (61) trăiesc singurătatea la nivel scăzut; 47,4% (72) la nivel mediu; 12,5% (19) la nivel înalt.

Cu privire la rezultatele prezentate raportăm următoarele:

- Toate 3 niveluri ale *singurătății disociative* sunt prezente atât la femei cât și la bărbați;
- Mai multe tinere femei trăiesc *singurătatea disociativă* la nivel înalt decât bărbații ( $\varphi^*=5,187$ ,  $p \leq 0,01$ ).

Analiza comparativă a rezultatelor pentru *singurătatea disociativă* indicată în tabelul 2.2 ne-a permis să constatăm diferențe statistic semnificative între genul feminin și genul masculin  $t(302) = 6,890$ ,  $p \leq 0,001$ , deci atât tinerii bărbați ( $M_2=6,99$ ) cât și tinerele femei ( $M_1=8,64$ ) trăiesc singurătatea disociativă diferit. Tinerele femei trăiesc *singurătatea disociativă* mai intens comparativ cu tinerii bărbați. (Vezi anexa 5. Tabelul A. 5.1. – A. 5.2.)

Femeile care trăiesc mai intens *singurătatea disociativă* o simt foarte acut și conștientizat, sunt mai epuizate psihic decât bărbații, sunt mai instabile emoțional, percepția și trăirea afectivă a relațiilor interpersonale este trăită mai intens. Această formă de singurătate face parte din categoria stărilor de limită.

Conform designului cercetării următorul pas a fost compararea rezultatelor pentru *indicele singurătății generale* conform scalei UCLA și testului Корчагина С.

Comparând rezultatele din tabelul 2.3. pentru *indicele singurătății generale* conform scalei UCLA și Корчагина С., am ajuns la următoarele concluzii:

Putem constata că trăirea sentimentului de singurătate generală la tineri, conform scalei UCLA, denotă lipsa unei diferențe statistic semnificative între tinere femei și tineri bărbați  $t(302) = 0,889$ ,  $p \leq 0,375$ . Putem afirma același lucru referitor la scala singurătății generale de la testul Корчагина С., unde la fel nu au fost semnalate diferențe statistic semnificative  $t(290) = 5,956$ ,  $p \leq 0,059$ , ceea ce demonstrează că sentimentul de singurătate este trăit de tinere femei în egală măsură cu tinerii bărbați.

Tab.2.3. Tabelul sumar al analizei testului T-Student (UCLA /Korchaghina)

| Variabila                         | Genul    | Media | T-student | df      | Pragul de semnificație |
|-----------------------------------|----------|-------|-----------|---------|------------------------|
| Singurătate generală UCLA         | Feminin  | 43,64 | 0,889     | 302,000 | 0,375                  |
|                                   | Masculin | 42,91 |           |         |                        |
| Singurătate generală Корчагина С. | Feminin  | 8,47  | 5,956     | 290,623 | 0,059                  |
|                                   | Masculin | 6,72  |           |         |                        |

În continuare vom examina dacă există diferențe de gen în trăirea singurătății conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V.

Tab.2.4. Tabelul sumar al analizei testului T-Student (Schmidt N. și Sermat V.)

| Variabila                                     | Genul    | Media | T-student | df      | Pragul de semnificație |
|-----------------------------------------------|----------|-------|-----------|---------|------------------------|
| scala relații de prietenie                    | Feminin  | 1,85  | 2,521     | 302,000 | 0,012                  |
|                                               | Masculin | 1,44  |           |         |                        |
| scala relații familiale                       | Feminin  | 0,47  | -1,143    | 302,000 | 0,254                  |
|                                               | Masculin | 0,61  |           |         |                        |
| scala relații romantico-afective              | Feminin  | 1,50  | -4,345    | 302,000 | 0,001                  |
|                                               | Masculin | 2,34  |           |         |                        |
| scala relații sociale de grup                 | Feminin  | 1,68  | 1,269     | 302,000 | 0,206                  |
|                                               | Masculin | 1,49  |           |         |                        |
| Indicele singurătății generale Schmidt-Sermat | Feminin  | 5,49  | -0,864    | 302,000 | 0,388                  |
|                                               | Masculin | 5,86  |           |         |                        |

Analiza comparativă a rezultatelor pentru formele singurătății conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. indicată în tabelul 2.4. 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*  $t(302) = 2,521$ ,  $p \leq 0,012$ . Totodată diferențe statistic semnificative au fost depistate 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 scala singurătate generală Корчагина С. Acest lucru ne confirmă ideea că singurătatea este trăită în egală măsură atât de tinerii bărbați cât și de tinerele femei, totuși există deosebiri între formele trăirii singurătății. (Vezi anexa 5. Tabelul A. 5.3. – A. 5.4.) Acest lucru poate fi explicat prin aceea că scalele generale Schmidt N. și Sermat V., Корчагина С. și scala unidimensională UCLA nu au ca scop abordarea singurătății din perspectiva formelor trăite. Or, în literatura de specialitate se face referire la cauzele apariției sentimentului de singurătate, care se apreciază ca fiind identice, dar totodată iese în evidență specificul trăirii singurătății la tinerele femei în funcție de formele acestora [34, 150].

După cum am menționat anterior testele unidimensionale și multidimensionale abordează singurătatea diferit după origine, cauzalitate, factorii implicați etc., anume aceste discrepanțe în abordarea singurătății fac să avem rezultate diferite în stabilirea diferențelor de gen în cercetarea integrată a fenomenului singurătății.

Conform Scalei UCLA care măsoară unidimensional singurătatea și indică doar prezența acesteia, am ajuns la concluzia că între tinerii bărbați și tinerele femei nu sunt diferențe în trăirea singurătății la general. Acest lucru a fost confirmat și de indicele singurătății generale al Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. și scala singurătate generală 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.

În concluzie putem afirma că ipoteza operațională conform căreia: *există diferențe semnificative din punct de vedere statistic între trăirea diferitor forme de singurătate în funcție de gen* a fost confirmată. Așadar, tinerele femei trăiesc atât *singurătatea disociativă* cât și *singurătatea difuză* la nivel mai înalt decât tinerii bărbați, totodată putem afirma cu certitudine că *singurătatea de înstrăinare* este trăită în aceeași măsură atât de tinerii bărbați cât și de tinerele femei. Altfel spus, tinerele femei se simt mai singure decât tinerii bărbați atunci când nimeresc în

situații ce provoacă *singurătatea difuză* și *disociativă* și doar numai în cazul *singurătății de înstrăinare* ele manifestă reacții afective simetrice celor ale tinerilor bărbați.

Referitor la formele de singurătate în diverse contexte conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V., putem afirma că în *relații romantico-afective* tinerii bărbați se simt mai singuri decât tinerele femei, iar în *relațiile de prietenie* tinerele femei se simt mai singure decât tinerii bărbați. Singurătatea este trăită în egală măsură în *relații familiale* și *sociale de grup*.

Rezultatele cercetării denotă faptul că tinerele femei trăiesc în mai mare măsură majoritatea formelor de singurătate. Explicația psihologică a acestor rezultate poate fi găsită în percepția și trăirea afectivă diferită a raporturilor interpersonale pe care le formează femeile și bărbații. Femeile sunt mai expresive și mai emoționale, cu o necesitate mai pronunțată de a stabili relații interpersonale intime, de a forma relații de durată, manifestă o atitudine diferită etc. și se implică afectiv. Dacă vom analiza percepția subiectivă a stării de singurătate trăite de bărbați vom examina o situație invers proporțională sub anumite forme de singurătate.

Deși în literatura de specialitate, cu referire la *singurătatea în relații romantico-afective*, sunt prezentate date care contrazic rezultatele obținute de noi, vom explica acest fapt că în lucrare nu a fost precizat cine a fost inițiatorul ruperii relațiilor respective. Acest lucru nu a fost stabilit drept scop al cercetării. Precum este specificat în literatura de specialitate, femeile mai frecvent ca bărbații se plâng de singurătate, de a fi înțelese greșit, sunt de două ori mai depresive. Bărbații se plâng de lucruri mai concrete cum ar fi: eșecul social, pierderea interesului față de oameni, dureri somatice [114, p.328]. Din acest motiv vom lăsa spre discuții ulterioare în cercetările de perspectivă acest subiect. În opinia noastră trăirea diferită în funcție de gen a singurătății în relațiile romantico afective necesită a fi studiată sub aspect temporal în raport de calitatea relației, cauzele ce au provocat starea de singurătate [41]. Totodată se conturează o tendință în trăirea singurătății la nivel înalt și mediu pentru ambele genuri. Din cele expuse reiese necesitatea unei intervenții psihosociale de diminuare a singurătății la tineri.

### ***2.3.2. Intensitatea trăirii singurătății la tineri***

În conformitate cu obiectivul 2 al lucrării privind determinarea gradului 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.

Rezultatele Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. nu sunt prezentate în procente, deoarece ele nu pot fi recodate în date ordinale, rămânând sub formă de date de interval, cauza fiind prezența valorii 0 (lipsa oricărei valori) la anumite scale. Astfel este imposibilă repartizarea rezultatelor pe nivele.



Primul pas în determinarea gradului de intensitate trăirii singurătății la tineri a fost analiza rezultatelor pe nivele a testului UCLA ceea ce este reflectat în figura de mai jos.

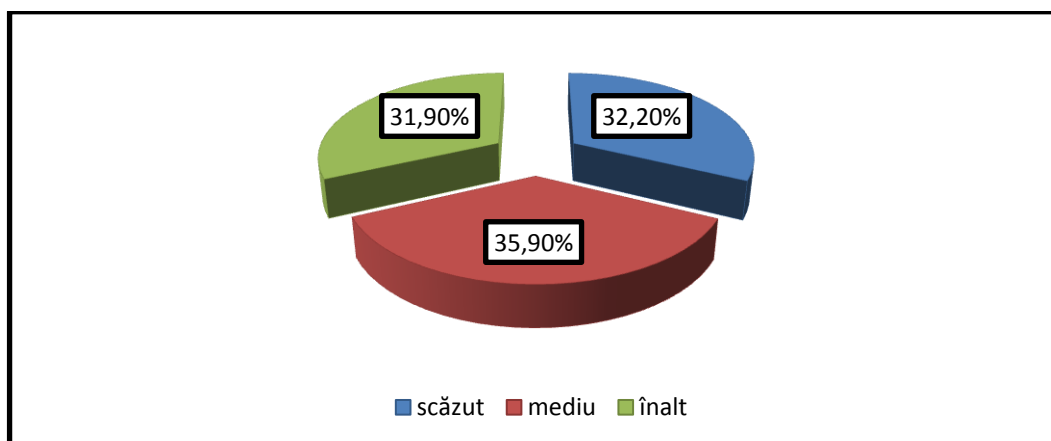


Fig. 2.5. Distribuția rezultatelor privind singurătatea conform testului UCLA

Din figura 2.5. putem observa distribuția pe nivele a singurătății conform testului UCLA. Vom preciza că datele prezentate la testul UCLA au fost recodate din scală de interval în scală ordinală sub formă de percentile, pentru a putea estima variabilele cercetate pe nivele și a oferi o descriere mai amplă (complexă) a rezultatelor obținute. (Vezi anexa 4. Tabelul A. 4.2.)

Așadar, 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 putem observa că 31,9 % de tinerii trăiesc o reacție puternică emoțională negativă față de sesizarea unei discrepante între ceea ce își doresc și numărul și calitatea relațiilor reale prezente, 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., din lotul experimental, sunt prezentate în figura 2.6.

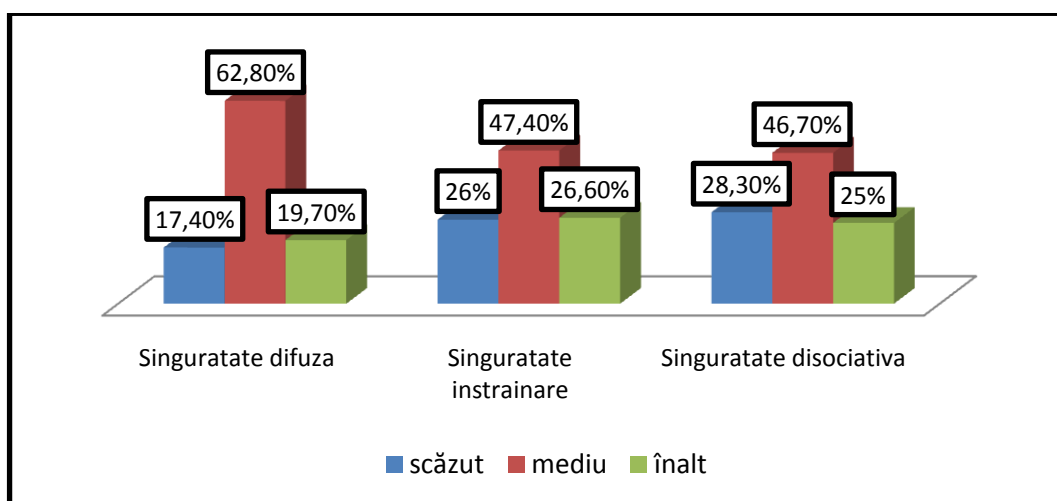


Fig. 2.6. Distribuția rezultatelor privind nivelul formelor de singurătate conform testului Корчагина С.

Analiza cantitativă a rezultatelor prezentate în figura 2.6. ne permite să remarcăm că nivelul scăzut de singurătate este specific tinerilor la toate formele de manifestare după cum urmează: *singurătatea difuză* la nivel scăzut este caracteristică pentru 17,4% (53), la nivel mediu pentru 62,8% (191); pentru 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), iar 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.

Analizând gradul de intensitate a diferitor forme ale singurătății la tineri am constatat că în mare măsură tinerilor le este caracteristic nivelul mediu indiferent de formă, un nivel înalt la fel având proporții destul de mari. Acest fapt ne vorbește despre aceea că intensitatea *singurătății atât difuze, de înstrăinare cât și a celei disociative* este mare [38]. Prezența unui procentaj destul de mare la nivel mediu și înalt la *singurătatea difuză* ne duce la ideea că tinerii experimentează nemulțumirea și insatisfacția de sine și viață, acestea fiind manifestări emoționale ce produc singurătatea difuză. Drept rezultat constatăm tendința a 82,5% (251) de tineri de a nu accepta situația reală prin propunerea unor scopuri în afara posibilităților reale, acționând prin manifestarea *singurătății difuze*.

Tendința dată este păstrată și la *singurătatea de înstrăinare* unde putem constata un procentaj mare de 74% (225) tineri care prezintă scoruri medii și înalte la această formă de singurătate, manifestând înstrăinarea de oameni, norme, valori, anumit grup. Dacă în cazul *singurătății difuze* tinerii nu conștientizează această trăire de singurătate, atunci în cazul *singurătății de înstrăinare* are loc conștientizarea, adică persoana deseori înțelege care sunt elementele din viața sa ce condiționează instalarea singurătății. Cert este că în forma sa extremă, adică la un nivel înalt, această formă de singurătate este foarte dureroasă, soldată cu pierderea conexiunii emoționale cu alte persoane, locuri cunoscute, amintiri, trăiri, situații plăcute.

Anume faptul că această formă de singurătate este conștientizată de individ aflându-se în apogeul manifestării sale după intensitate, precum a fost menționat anterior, are consecințe complexe la nivel psihic. Individul manifestă anxietate înaltă drept rezultat al acestei forme de singurătate, având tendințe spre agresiune, poate deveni violent, sau fiind mai melancolic, poate manifesta tendințe de neajutorare. Consecințele acestei forme de manifestare a singurătății sunt negative și pot fi destul de grave în plan psiho-comportamental.

Ambele forme de singurătate, *singurătatea difuză* și *singurătatea de înstrăinare* pot varia de la normă la starea de limită (în cazul dat norma ar constitui nivelul scăzut de manifestare a singurătății, nivelul mediu ar însemna abaterea de la normă în favoarea unei sau alte extreme, iar nivelul înalt starea de limită) în funcție de profunzimea trăirii și durata acesteia. Cu cât mai mult

timp este observat dezechilibrul tendințelor de identificare și înstrăinare, cu atât mai profund este trăită singurătatea, care poate fi inconștientă în cazul singurătății difuze și conștientă în cazul singurătății de înstrăinare. Elementul determinant în ambele cazuri este înstrăinarea, în cazul *singurătății difuze* față de sine și în cazul *singurătății de înstrăinare* față de alții.

*Singurătatea disociativă*, este considerată de a fi cea mai complicată formă de singurătate prin origine, manifestare și trăire, deoarece geneza acesteia este determinată atât de procesele de identificare și înstrăinare dar și de înstrăinarea bruscă a individului față chiar de unele și aceleași persoane. În urma cercetării am constatat că 71,7% (218) tineri prezintă scoruri medii și înalte la *singurătatea disociativă*. Această formă de singurătate este trăită acut, dureros și este conștientizată. Ea face parte din categoria stărilor de limită, deoarece nu are exprimare în normă, adică prezența acestei forme de singurătate ne vorbește despre o trecere treptată la formele de singurătate clinice, cu manifestări patologice, iar trăirea intensă a acestei forme de singurătate ne confirmă prezența problemei date la tineri. Tinerilor ce trăiesc această formă de singurătate le este caracteristic să se manifeste excentric, cu o capacitate redusă de autoreglare emoțională. Din cauza instabilității emoționale are loc diminuarea capacității de comunicare. Tinerilor ce experimentează această formă de singurătate le este caracteristică neîncrederea în forțele proprii, din care cauză identifică două extreme ale Eului său, una pozitivă și alta negativă, încercând să transpună aceste extreme asupra obiectului cu care vor să se identifice. Din cauza discrepanțelor interioare ale „Eului”, neîncrederii în sine, instabilității emoționale, apar stări de gelozie, depresie, care la un moment dat în funcție de situație pot conduce subiectul spre gânduri suicidare.

Constatările expuse anterior ne permit să concluzionăm 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 prezente. Mai mult ca atât, acești tineri experimentează nemulțumirea și insatisfacția de sine și viață, soldată cu pierderea conexiunii emoționale cu alte persoane. Singurătatea produce efecte complexe la nivel psihic, cum ar fi: neîncrederea în sine, anxietate înaltă, neajutorare sau tendințe spre agresiune, violență [37]. 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.

În concluzie putem afirma că mai devreme sau mai târziu, toate trei forme de singurătate evidențiate de Корчагина С. pot condiționa absolut viața psihică a tânărului prin izolarea acestuia de mediul social, limitând influența mecanismelor psihodinamice de grup [38].

### 2.3.3. Specificul și formele de singurătate experimentate de tineri

În conformitate cu obiectivul 3 al lucrării referitor la 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 Repeated Measures.

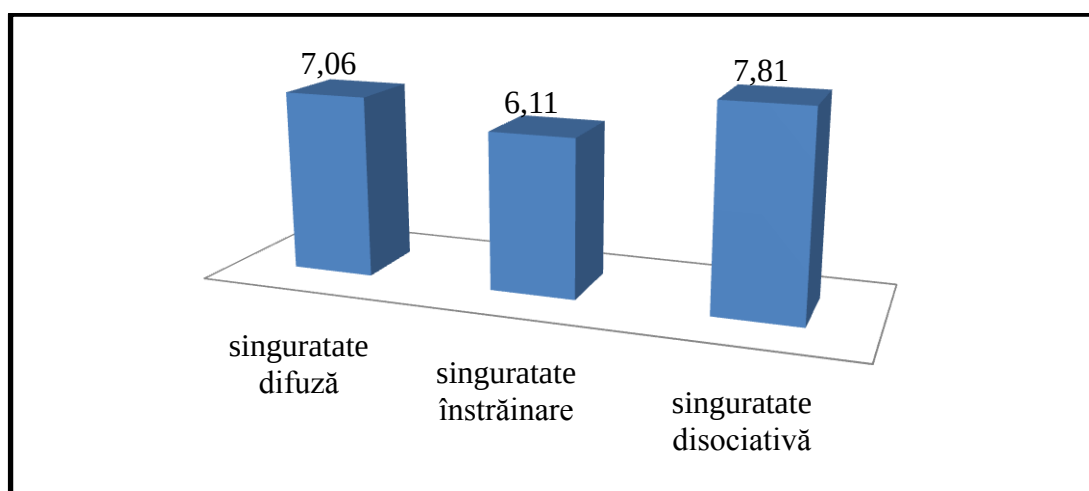


Fig. 2.7. Valori medii referitor la formele de singurătate obținute în urma testului de singurătate Корчагина С.

Drept urmare 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).

În cazul dat dacă dorim să aflăm care este diferența dintre formele de singurătate care predomină la subiecți și dacă există în general diferență semnificativă dintre aceste forme de singurătate, sau toate sunt caracteristice în egală măsură populației studiate am aplicat metoda Anova Repeated Measures. Metoda presupune ca un singur eșantion de indivizi să contribuie cu mai multe scoruri, în cazul dat tinerii au contribuit cu scoruri de singurătate ca: singurătate difuză, disociativă și de înstrăinare.

Sumarul analizei varianțelor este reprezentat în tabelul 2.5. Rezultatele statistice desfășurate pot fi consultate în anexă. (Vezi anexa 3. Tabelul A. 3.1. – A. 3.5.)

Tabelul 2.5. Tabelul sumar al analizei varianțelor (testul Корчагина С.)

| Sursa variației           | Suma pătratelor | Gradele de libertate | Media pătratică | Raportul F | Pragul de semnificație |
|---------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|------------|------------------------|
| Singurătate (Korchaghina) | 441,660         | 2                    | 220,830         | 57.74      | 0,001                  |
| Eroare reziduală          | 2317,673        | 606                  | 3,825           |            |                        |

O analiză de varianță unidimensională cu scoruri corelate a indicat o diferență semnificativă între formele de singurătate adoptate de tineri ( $F_{2,606}=57,74$ ,  $p\leq 0,001$ ,  $\eta^2$  parțial = 0,160). Media în cazul *singurătății difuze*, precum a fost enunțat anterior fiind 7,06 (un. medii), pentru *singurătatea înstrăinare* 6,11 (un. medii), pentru *singurătatea disociativă* 7,81 (un. medii). Toate cele trei forme de singurătate variază de la una la alta, acest lucru fiind verificat prin intermediul corecției Bonferroni. (Vezi anexa 3. Tabelul A. 3.6.)

Rezultatele prezentate indică cele mai înalte scoruri la variabila *singurătatea disociativă* prin deosebire vădită față de mediile celorlalte forme de singurătate. Această formă de singurătate reprezintă una dintre cele mai complexe stări din punct de vedere a trăirii singurătății și a manifestării acesteia, făcând parte din categoria stărilor de limită. Deoarece această formă de singurătate presupune un comportament de identificare și excluziune, prin alternare reciprocă, chiar dacă este vorba de una și aceeași persoană, față de care are loc răsfrângerea comportamentului dat. Comportamentul tinerilor care denotă această formă de singurătate, se caracterizează prin identificarea completă cu obiectul (persoana) urmată de detașarea bruscă de el (aceasta).

Următoarea formă de singurătate specifică tinerilor în mai mică măsură decât *singurătatea disociativă* este *singurătatea difuză*. Subiecții care trăiesc această formă de singurătate se caracterizează prin tendința tot mai mare de a se identifica cu alte persoane sau grupuri sociale, ajungând până la înstrăinare de sine prin a se identifica cu alții. Drept rezultat tinerii care trăiesc această formă de singurătate se identifică la modul excesiv cu alte persoane renunțând la propriile acțiuni și comportamente determinate de trăsăturile sale de personalitate. Ei sunt nemulțumiți de sine, de propria imagine, preluând modele străine care îndepărtează de propriul său eu, ceea ce inevitabil conduce la instalarea singurătății, dar și a fricii față de ea.

În ultimul rând tinerilor le este proprie *singurătatea de înstrăinare* ce este asociată cu dominanța mecanismului de detașare în structura psihologică a personalității asupra celui de identificare. În funcție de caracteristicile individuale ale persoanei această formă de singurătate de înstrăinare se poate manifesta prin anxietate ridicată, teamă, agresivitate, ostilitate, scepticism, neajutorare, etc.

Următorul pas al cercetării a fost aplicarea Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. pentru evidențierea formelor de singurătate exprimate în diverse relații: *de prietenie, familiale, relații romantico-afective și sociale de grup*. Reprezentarea grafică este indicată în figura 2.8.

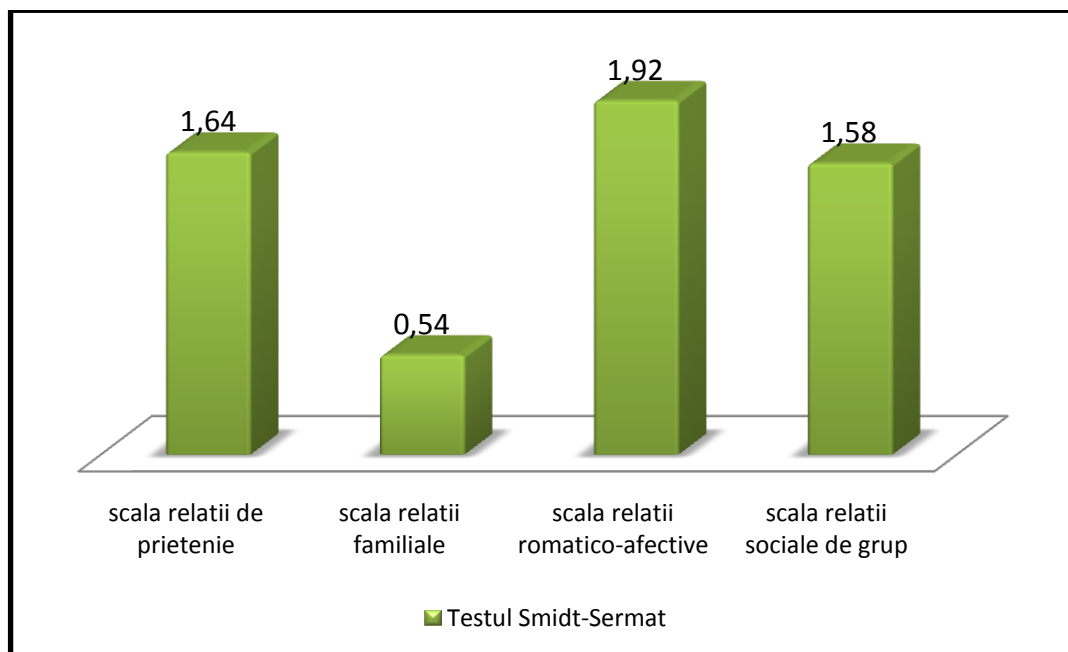


Fig. 2.8. Valori medii referitor la formele de singurătate obținute în urma testului de singurătate Schmidt N., Sermat V.

La stabilirea formelor de singurătate experimentate de tinerii contemporani 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).

Pentru a identifica care formă de singurătate predomină la tineri, am aplicat aceeași procedură statistică Anova Repeated Measures.

Analiza de varianță unidimensională cu scoruri corelate a indicat o diferență semnificativă 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).

Efectuarea ajustării a numărului de comparații dintre formele de singurătate trăite de tineri a scos în evidență diferențe statistic semnificative între *scala relații familiale* cu toate celelalte scale prezente, *scala relații familiale* având cele mai mici valori. Între celelalte scale nu au fost stabilite diferențe statistic semnificative,

Sumarul analizei varianțelor este reprezentat în tabelul 2.6. Rezultatele statistice desfășurate pot fi consultate în anexa. (Vezi anexa 3. Tabelul A. 3.7. – A. 3.8.)

Tabelul 2.6. Tabelul sumar al analizei varianțelor (Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V)

| Sursa variației              | Suma pătratelor | Gradele de libertate | Media pătratică | Raportul F | Pragul de semnificație |
|------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------|------------|------------------------|
| Singurătate (Schmidt Sermat) | 335,371         | 3                    | 111,790         | 77,756     | 0,001                  |
| Eroare reziduală             | 1306,879        | 909                  | 1,438           |            |                        |

Din rezultatele prezentate reiese că tinerilor le sunt caracteristice toate formele de singurătate raportate la diferite tipuri de relații, cu excepția singurătății în *relațiile de familie*, care se dovedește a fi mai puțin exprimată. Singurătatea în *relațiile familiale* este mai puțin exprimată datorită caracteristicilor de vârstă și a statutului de celibatar al tânărului care se află în căutarea unui partener stabil pentru viața de familie [18, p. 219]. Iar relațiile cu părinții nu sunt atât de semnificative ca în copilărie și adolescență. Totodată tinerii în egală măsură, trăiesc diverse forme de singurătate în *relații de prietenie*, sociale de grup, romantico – afective.

Tinerilor, conform periodizării lui Erikson E., la această vârstă (20-25 ani) le este caracteristică o viață socială intensă, multiple relații de prietenie, apartenență de grup, căutarea partenerului de viață, dragoste. Tinerii trăiesc singurătatea în cazul nesatisfacerii acestei necesități de relaționare în diverse contexte, cu excepția contextului familial. [18, 169, 45]

În conformitate cu obiectivul 3 al cercetării referitor la stabilirea formelor de singurătate experimentate de tineri, putem raporta următoarele:

- Tinerilor le este cunoscut sentimentul de singurătate sub diferite forme ale sale;
- 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*.

#### 2.3.4. Relația dintre diverse forme de singurătate trăite de tineri

Cercetările în psihologie au demonstrat că singurătatea este o variabilă psihologică implicată în relații de prietenie, relații familiale, romantico – afective, de grup, dar și cu implicații asupra personalității [130]. Acest lucru ne oferă temei pentru a cerceta relația dintre diverse forme de singurătate conform diverselor abordări (tipologii, clasificări) existente în

literatura de specialitate. În acest scop a fost propus obiectivul 4 al cercetării: *analiza relației dintre formele de singurătate trăite de tineri*. Astfel a fost realizată corelația Pearson la toate variabilele ce măsoară singurătatea și formele de manifestare a acesteia.

Pentru a aprecia puterea corelației am consultat tabelul valorilor coeficienților de corelație oferit de Opariuc-Dan C. (2011). Autorul indică lipsa oricărei corelații sau prezența unei corelații foarte slabe la  $0,00 \leq r \leq 0,20$ ; corelație slabă la  $0,21 \leq r \leq 0,40$ ; corelație moderată la  $0,41 \leq r \leq 0,60$ ; corelație puternică la  $0,61 \leq r \leq 0,80$ . Cercetătorul menționează că „aceste repere sunt orientative” [33, p.105]. Coeficienții de corelație depind de volumul eșantionului sau a lotului de cercetare studiat, este mult mai ușor să obținem coeficienți de corelație ridicați atunci când studiem 10 persoane, în comparație cu situația analizei unui număr de 1000 de persoane [ibidem].

Primul pas a fost realizarea corelației între formele de singurătate conform testului Корчагина С. și UCLA. Rezultatele sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Tabelul 2.7. Corelația formelor de singurătate (testele Корчагина С. / UCLA) (Corelația Pearson)

| Variabilele                                                    | Coeficientul de corelație (r) | Pragul de semnificație |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Indicele singurătății generale Корчагина С. / singurătate UCLA | 0,583                         | $p \leq 0,001$         |
| Singurătatea de înstrăinare / singurătate UCLA                 | 0,550                         | $p \leq 0,001$         |
| Singurătatea disociativă / singurătate UCLA                    | 0,396                         | $p \leq 0,001$         |

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 *singurătatea disociativă* / *singurătate* UCLA este slabă, direct proporțională, statistic semnificativă,  $r=0,396$ ,  $p \leq 0,001$ .

Corelația dintre variabilele *singurătatea difuză* și *singurătatea* UCLA s-a dovedit a fi statistic nesemnificativă,  $r=-0,012$ ,  $p \leq 0,834$ . (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.1.)

Constatăm că din rezultatele prezentate indiferent de formă, singurătatea rămâne a fi o una generală, 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. (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.1.).

Acest fapt este explicat prin aceea că individul trăiește emoții și sentimente diferite, care se pot suprapune în timp sau urma una după alta, prin urmare singurătatea apare ca o trăire și în legătură cu ea se formează diverse stări emoționale fiind diferite în dependență de persoană.

Pentru a cerceta în detaliu relațiile prezentate mai sus, prin prisma altor abordări propunem spre examinare legătura de asociere dintre formele de singurătate raportate la numărul și calitatea relațiilor conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. și indicele singurătății conform scalei UCLA.

Tabelul 2.8. Corelația formelor de singurătate (Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. /UCLA) (Corelația Pearson)

| Variabilele                                                     | Coeficientul de corelație (r) | Pragul de semnificație |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| Indicele singurătății generale Schmidt-Sermat/ singurătate UCLA | 0,764                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații de prietenie/ singurătate UCLA                    | 0,709                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații sociale de grup/ singurătate UCLA                 | 0,608                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații romantico-afective/ singurătate UCLA              | 0,531                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații familiale/ singurătate UCLA                       | 0,356                         | $p \leq 0,001$         |

Analiza relației dintre Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. și UCLA a scos în evidență corelații directe statistic semnificative la toate scalele. 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  $r=0,356$ ,  $p \leq 0,001$ . (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.1.)

Analizând corelațiile obținute ajungem la concluzia că ar fi binevenit să facem referire la o abordare complexă care să cuprindă elemente de abordare unidimensională a singurătății și abordare multidimensională, într-un cuvânt abordare integrată. Raportul dintre aceste două abordări ne permite să găsim un punct de mijloc și să analizăm singurătatea mult mai complex, atât prin prisma intensității sale cât și prin prisma manifestărilor comportamentale, dar și prin prisma relațiilor stabilite. Ar fi pur și simplu incorect să abordăm singurătatea unidimensional, analizând - o complex cu diverse manifestări, care nu depind doar de raportul relațiilor stabilite, de caracteristicile de personalitate și manifestările de comportament, gândire etc., dar și de o multitudine de alți factori care încă nu au fost cercetați, dar luarea în calcul a căroră va oferi noi perspective în studierea acestora.

Corelația tuturor variabilelor pentru ambele instrumente prezentate ne confirmă ideea că singurătatea indiferent de formă și intensitate nu trebuie abordată unilateral conform unei anumite viziuni, dar prin prisma mai multor abordări, adică aplicând o abordare integrată, ce necesită o sintetizare lucrativă. Abordarea integrată în acest sens vine să răspundă la întrebarea ce este singurătatea și cum poate fi ea diminuată. Astfel răspunsul la prima parte a întrebării ar facilita mult răspunsul pentru a doua.

Pentru a cerceta relațiile de asociere între formele de singurătate conform Scalei Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat și testul Корчагина С. Am efectuat calculul statistic prin intermediul testului de stabilire a corelației Pearson.

Tabelul 2.9. Corelația formelor de singurătate (Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. / Корчагина С.) (Corelația Pearson)

| Variabilele                                                                                | Coeficientul de corelație (r) | Pragul de semnificație |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| scala relații de prietenie/ Indicele singurătății generale Корчагина С.                    | 0,516                         | $p \leq 0,001$         |
| Indicele singurătății generale Schmidt-Sermat /Indicele singurătății generale Корчагина С. | 0,493                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații de prietenie/ singurătate de înstrăinare                                     | 0,479                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații sociale de grup/ Indicele singurătății generale Корчагина С.                 | 0,459                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații sociale de grup/ singurătate de înstrăinare                                  | 0,430                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații sociale de grup/ singurătate disociativă                                     | 0,350                         | $p \leq 0,001$         |
| scala relații de prietenie/ singurătate disociativă                                        | 0,347                         | $p \leq 0,001$         |

Studiul corelației între diferite forme de singurătate conform instrumentelor multidimensionale Scala Diferențiale a Singurătății Schmidt N. și Sermat V. și 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.*; *indicele singurătății generale Schmidt-Sermat și indicele singurătății generale Корчагина С.*; *scala relații de prietenie și singurătate de înstrăinare*; *scala relații sociale de grup și indicele singurătății generale Корчагина С.*; *scala relații sociale de grup și singurătate de înstrăinare*; *scala relații sociale de grup și singurătate disociativă*; *scala relații de prietenie și singurătate disociativă*; [35] (vezi tabelul 2.9).

Toate calculele statistice pentru relația de asociere a instrumentelor Schmidt Sermat și Корчагина С. sunt prezentate în anexe (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.1.).

Relația de asociere a diferitor forme de singurătate, denotă faptul că singurătatea indiferent de geneza sa și formă reprezintă un construct integru adică un tot întreg cu conotație negativă.

Astfel, putem constata că *singurătatea* prezintă un sistem integru având specificații în dependență de intensitate și formă de manifestare. Luând în considerație că *singurătatea* cu toate manifestările sale prezintă un sistem integru, corelația variabilelor referitoare la intensitatea singurătății cu oricare din formele de *singurătate* trăite de tineri ar însemna indirect că există o relație de asociere cu singurătatea, dar care se manifestă într-un anumit mod (*singurătate difuză, de înstrăinare sau disociativă*, singurătate manifestată în diverse contexte cum ar fi: *relații de prietenie, relații familiale, relații romantico-afective și relații sociale de grup*). Ipoteza operațională conform căreia *există o corelație pozitivă și semnificativă statistic între trăirea singurătății ca reacție emoțională negativă și alte forme de singurătate trăite de tineri a fost confirmată.*

#### **2.3.5. Relația dintre parametrii actualizării sinelui și formele de singurătate la tineri**

Înainte de a prezenta relația de asociere între parametrii actualizării sinelui și singurătate indicăm mediile parametrilor actualizării sinelui la persoanele cercetate pentru a determina valorile actualizării sinelui pentru fiecare parametru în parte. (Vezi figura 2.9.)

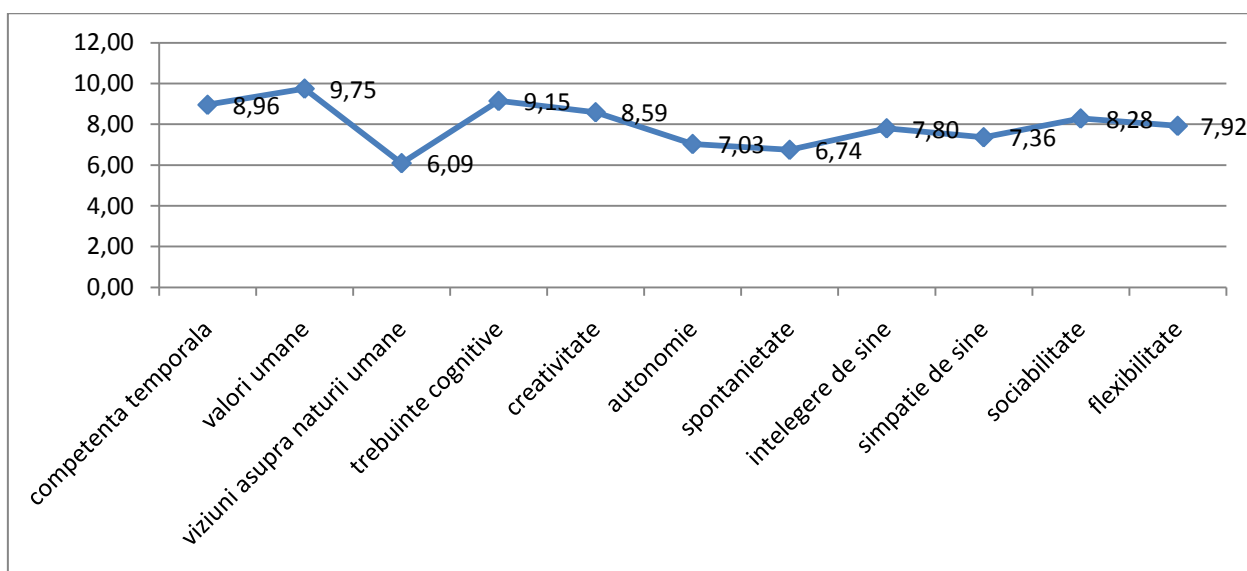


Fig. 2.9. Valorile medii pentru parametrii actualizării sinelui la persoanele cercetate

Valorile medii indică că tinerii au cele mai mici medii începând cu viziuni asupra maturii umane 6,09 un. medii; urmate de spontaneitate 6,74 un. medii; autonomie 7,03 un. medii; simpatie de sine 7,36 un. medii; înțelegere de sine 7,80 un. medii; flexibilitate 7,92 un. medii; sociabilitate 8,28 un. medii; creativitate 8,59 un. medii; competență temporală 8,96 un. medii; trebuințe cognitive 9,15 un. medii; valori umane 9,75 un. medii.

Deși parametrii valori umane, (cu cea mai mare medie la subiecții cercetați), trebuințele cognitive, competență temporală, creativitatea au valori înalte, totuși acești parametri pot fi dezvoltați în continuare, deoarece conform testului valoarea maximă poate fi de 15 unități medii. Cea mai mică valoare medie o întâlnim la variabila viziuni asupra naturii umane. Această scală descrie credința în oameni, în puterea capacităților umane. Rata ridicată poate fi interpretată ca o bază solidă pentru relații interpersonale sincere și armonioase, o simpatie și încredere în oameni, onestitate, corectitudine, bunăvoință. Rata scăzută la această variabilă indică dezadaptarea socială. Referitor la spontaneitate - o calitate care rezultă din încrederea în sine și încrederea în lumea din jur și reflectă valori precum libertatea, naturalețea, libertinismul, putem spune că și la acest parametru observăm valori scăzute. Autonomia reprezintă dragostea de viață, independență, maturitate. Valorile scăzute manifestate de către respondenți denotă faptul că tinerii au nevoie de mai multă autonomie. Referitor la simpatie de sine și înțelegere de sine, observăm că valorile indicate de subiecți nu sunt înalte, aceasta ne oferă premise pentru a expune ideea că tinerii nu sunt încrezuți în sine și manifestă o dependență de opinia altora [42, 46]. Valorile indicate la parametrii flexibilitate și sociabilitate (care de fapt nu sunt înalte) indică că tinerii au nevoie de abilități de comunicare eficiente.

În conformitate cu obiectivul 5 al lucrării privind analiza relației dintre actualizarea sinelui și singurătate la tineri, am efectuat corelația dintre variabilele cercetate: *competența*

*temporală, valorile umane, viziunea asupra naturii umane, nevoia de cunoaștere (trebuințe cognitive), creativitatea, autonomia, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitatea, flexibilitatea și singurătatea difuză, de înstrăinare, disociativă, în relații de prietenie, sociale de grup, romantico-afective, familiale și singurătatea în general.*

În continuare în tabelele 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14 și 2.15 sunt prezentate rezultatele analizei statistice care ne confirmă existența legăturii semnificative dintre variabilele cercetate. Analiza statistică totală este prezentată în Anexa 6, tabelele: 6.2 și 6.3.

Luând în considerație polemicile în literatura de specialitate referitor la valorile critice ale coeficientului de corelație am efectuat testul Cohen de calcul al mărimii efectului pentru a aprecia obiectiv relația de asociere dintre parametrii actualizării sinelui și tipurile de singurătate.

Cohen (1988) propune următoarele valori pentru  $r$ , respectiv  $r^2$ , în interpretarea magnitudinii marimii efectului: efect scăzut ( $r = 0.10$ ,  $r^2 = 0.01$ ); efect mediu ( $r = 0.30$ ,  $r^2 = 0.09$ ); efect puternic ( $r = 0.50$ ,  $r^2 = 0.25$ ) [49].

Primul pas în analiza relației dintre actualizarea sinelui și singurătate la tineri, a fost 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). Rezultatele obținute sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Tabelul 2.10. Corelația singurătății generale cu indicele general al autoactualizării (UCLA/ Schmidt Sermat/ Корчагина С./SAMOAL) (Corelația Pearson)

| Variabilele                                | Coeficientul de corelație | Mărimea efectului | Pragul de semnificație |
|--------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
|                                            | $r$                       | $r^2$             |                        |
| UCLA/ SAMOAL general                       | -0,394                    | 0,15              | $p \leq 0,001$         |
| Singurătate Schmidt Sermat/ SAMOAL general | -0,389                    | 0,15              | $p \leq 0,001$         |
| Singurătate (Korchaghina)/ SAMOAL general  | -0,284                    | 0,08              | $p \leq 0,001$         |

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 medie 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 medii în cazul instrumentelor UCLA și Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N. , Sermat V. și o relație scăzută în cazul testului Корчагина C., ceea ce ne permite să afirmăm că actualizarea sinelui exercită o influență asupra trăirea sentimentului de singurătate la tineri. Acest lucru am indicat în figura de mai jos.

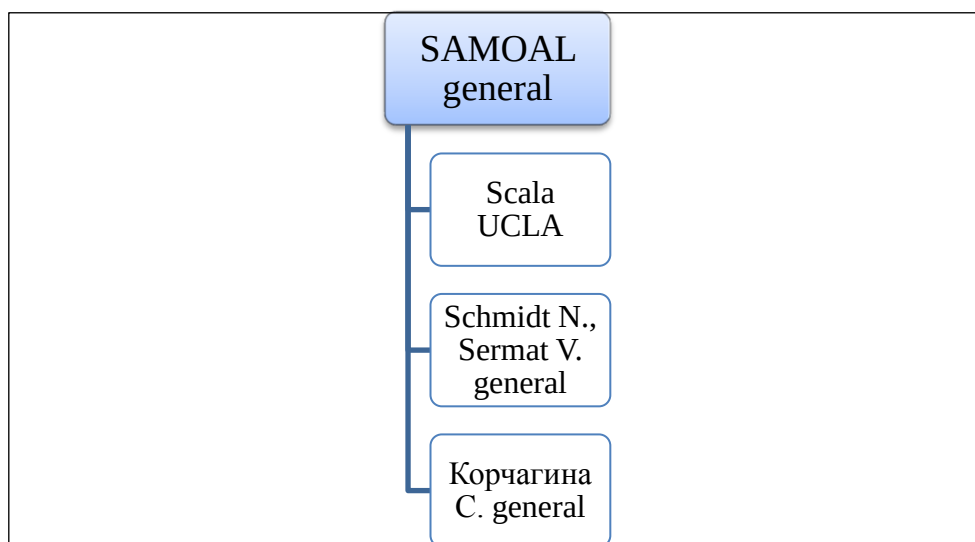


Fig. 2.10. Schema relațiilor de asociere dintre indicele general al autoactualizării SAMOAL cu singurătate (general) UCLA/Schmidt Sermat/Корчагина C.

Următorul pas a fost efectuarea corelației dintre indicele singurătății obținut prin intermediul scalei unidimensionale UCLA și parametrii actualizării sinelui SAMOAL (*competența temporală, valorile umane, viziunea asupra naturii umane, trebuințe cognitive, creativitatea, autonomia, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitatea, flexibilitatea*). Rezultatele analizei statistice sunt indicate în tabelul de mai jos.

Tabelul 2.11. Corelația singurătății cu parametrii autoactualizării (UCLA/ SAMOAL) (Corelația Pearson)

| Variabilele                               | Coeficientul de corelație | Mărimea efectului | Pragul de semnificație |
|-------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
|                                           | r                         | r <sup>2</sup>    |                        |
| Singurătate / competența temporală        | -0.374                    | 0,13              | p≤0,001                |
| Singurătate / simpatia de sine            | -0.343                    | 0,11              | p≤0,001                |
| Singurătate/ viziuni asupra naturii umane | -0.318                    | 0,10              | p≤0,001                |
| Singurătate/ spontaneitate                | -0.289                    | 0,08              | p≤0,001                |
| Singurătate/ sociabilitate                | -0.241                    | 0,05              | p≤0,001                |

Studiul corelației între variabila singurătate măsurată prin intermediul Scalei UCLA și parametrii de autoactualizare a scos în evidență relații indirecte, medii și scăzute, statistic semnificative cu următorii parametrii de actualizare a sinelui: *competența temporală*, *simpatia de sine*, *viziunea asupra naturii umane*, *spontaneitatea*, *sociabilitatea*, pe care i-am indicat în tabelul 2.11. Relațiile de asociere între singurătate și *valorile umane*, *nevoia de cunoaștere (trebuințe cognitive)*, *autonomia*, *înțelegerea de sine*, *flexibilitatea* sunt prezente cu coeficienți de corelație scăzuți pe care nu i-am introdus în tabel.

Realizarea corelației dintre variabilele *singurătate* și *competența temporală* ne-a permis să constatăm că există o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect mediu, ( $r^2=0,13$ ,  $p\leq 0,001$ ); Pentru variabilele *singurătate* și *simpatia de sine* am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect mediu ( $r^2=0,11$ ,  $p\leq 0,001$ ); Pentru variabilele *singurătate* și *viziuni asupra naturii umane* am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect mediu ( $r^2=0,10$ ,  $p\leq 0,001$ ); Pentru variabilele *singurătate* și *spontaneitate* a fost obținută o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,08$ ,  $p\leq 0,001$ ); Pentru variabilele *singurătate* și *sociabilitate* a fost obținută o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,05$ ,  $p\leq 0,001$ ); Pentru variabilele *singurătate* și *valori umane* a fost obținută o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ ); Pentru variabilele *singurătate* și *flexibilitatea* a fost obținută o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ );

Deși au fost obținuți coeficienți de corelație foarte scăzuți pentru variabilele *singurătate* și *trebuințe cognitive* ( $r=-0,132$ ,  $p\leq 0,021$ ); variabilele *singurătate* și *autonomie* ( $r=-0,142$ ,  $p\leq 0,013$ ); variabilele *singurătate* și *înțelegere de sine* ( $r=-0,172$ ,  $p\leq 0,003$ ), totuși nu putem diminua rezultatele obținute, deoarece calculul adițional al mărimii efectului ne prezintă rezultate de efect, deși este scăzut ( $r^2=0,01$ ). Luând în considerație că variabilele prezentate mai sus sunt scale ale unui test, asta ne permite să afirmăm că tendința există și nu poate fi ignorată. (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.1.)

Analizând corelația dintre indicele singurătății obținut prin intermediul scalei unidimensionale UCLA și parametrii actualizării sinelui SAMOAL (*competența temporală*, *valorile umane*, *viziunea asupra naturii umane*, *trebuințe cognitive*, *creativitatea*, *autonomia*, *spontaneitatea*, *înțelegerea de sine*, *simpatia de sine*, *sociabilitatea*, *flexibilitatea*). am identificat corelații negative (invers proporționale), statistic semnificative, cu efect mediu și scăzut cu parametrii: *competență temporală*, *simpatie de sine*, *viziuni asupra naturii umane*, *spontaneitate*, *sociabilitate*, *valori umane*, *flexibilitate*. Acest fapt ne permite să raportăm că actualizarea sinelui exprimată prin acești parametri acționează asupra trăirii singurătății [48]. Acest lucru am indicat în figura de mai jos.

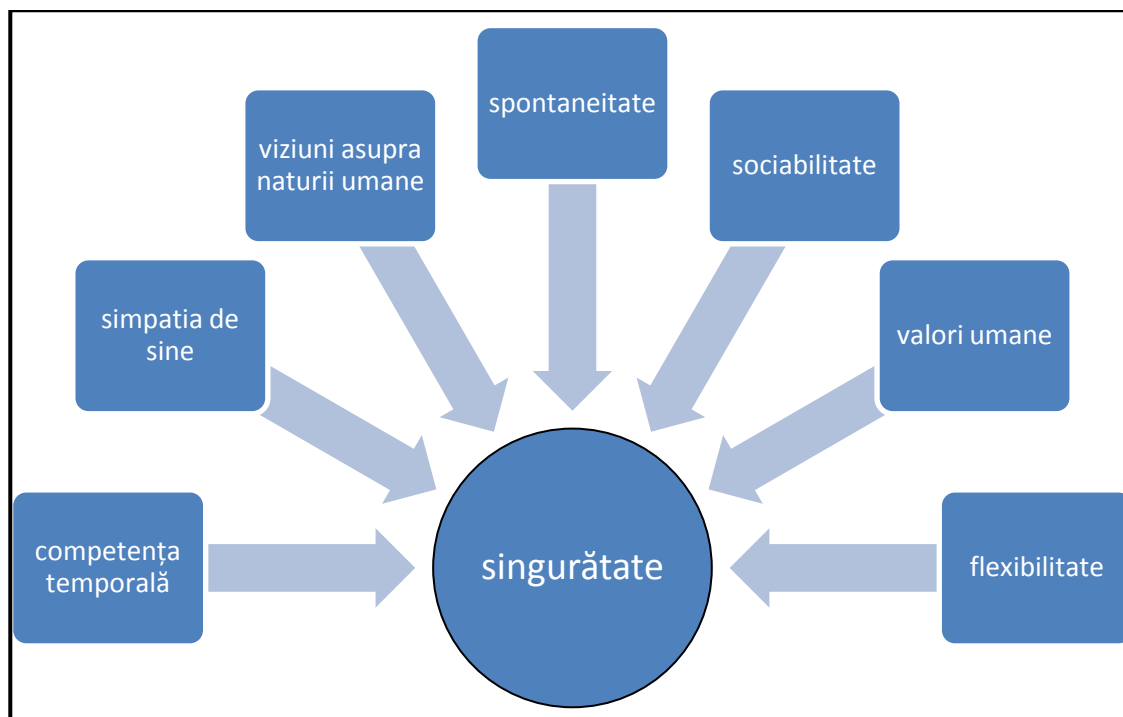


Fig. 2.11. Schema relațiilor de asociere dintre singurătate UCLA cu parametrii autoactualizării SAMOAL

Reieșind din faptul că Scala UCLA a corelat cu majoritatea parametrilor autoactualizării, deși cu trebuințe cognitive, creativitate, autonomie și înțelegere de sine s-a despistat o corelația foarte slabă, asta oricum denotă că toți parametrii actualizării sinelui au influență directă asupra singurătății fiind atestate variații în dependență de forma singurătății. Luând în considerație că Scala UCLA măsoară unidimensional doar prezența singurătății vom expune ideea că ar putea exista o relație de asociere între actualizarea sinelui și singurătate, adică actualizarea sinelui ar putea influența formele și nivelul de intensitate a trăirii sentimentului de singurătate.

Pentru a ne convinge de acest fapt am efectuat 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.

Efectuând corelația singurătății difuze (testul Корчагина С.) cu parametrii autoactualizării SAMOAL am identificat corelații negative (invers proporționale), foarte slabe, statistic semnificative între *singurătate difuză* și *autonomie*, *spontaneitate*, *simpatie de sine*. Între *singurătate difuză* și *autonomie* a fost obținut un coeficient de corelație  $r=-0,141$ ,  $p\leq 0,014$ . Corelația este indirectă, foarte slabă, statistic semnificativă. Pentru *singurătate difuză* și *spontaneitate*, coeficientul de corelație  $r=-0,141$ ,  $p\leq 0,014$ , este la fel foarte slab, indirect, statistic semnificativ. Coeficientul de corelație între *singurătate difuză* și *simpatia de sine*  $r=-0,167$ ,  $p\leq 0,003$ , corelația este indirectă, foarte slabă, statistic semnificativă. (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.2.)



Luând în considerație că coeficientul de corelație este foarte slab am calculat indicele de mărime a efectului  $r^2$  pentru a ne convinge dacă este un efect cât de mic al corelației. Efectul s-a datorat a fi la limita de jos din care cauză nu putem estima concluzii asupra vreunei relații de asociere, dar vom lua în considerație aceste rezultate per ansamblu pentru celelalte scale, demonstrând tendința de asociere între singurătate și autoactualizare.

Următorul pas a fost realizarea corelației dintre singurătatea de înstrăinare (testul Корчагина С.) cu parametrii autoactualizării SAMOAL, rezultatele obținute sunt prezentate în tabelul de mai jos.

Tabelul 2.12. Corelația singurătății de înstrăinare cu parametrii autoactualizării (testele Корчагина С. / SAMOAL) (Corelația Pearson)

| Variabilele                                          | Coeficientul de corelație | Mărimea efectului | Pragul de semnificație |
|------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
|                                                      | r                         | $r^2$             |                        |
| Singurătatea de înstrăinare/<br>competența temporală | -0.287                    | 0,08              | $p \leq 0,001$         |

Studiul corelației între *singurătate de înstrăinare* și *competența temporală*, viziuni asupra naturii umane, a scos în evidență corelații scăzute, statistic semnificative, negative (invers proporționale). Cu variabilele *trebuințe cognitive*, *creativitate*, *valori umane*, *singurătatea de înstrăinare* a corelat foarte slab și nu vom lua în considerație acest rezultat ca fiind în mod direct interpretabile, dar la fel vom ține cont de niște tendințe, deoarece mărimea efectului obținută a fost una slabă  $r^2=0,01$ . (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.2.)

Între *singurătate de înstrăinare* și *competența temporală* am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,08$ ,  $p \leq 0,001$ );

Persoanele cu competență temporală scăzută sunt persoane nevrotice, cufundate în experiențele trecute, suspicioase și nesigure. Ridicarea scorului la acest parametru ar permite subiectului să nu trăiască singurătatea de înstrăinare prin aprecierea momentului prezent al vieții. Detașarea de la realitate, de viața trăită azi și acum condiționează apariția singurătății de înstrăinare, care reamintim că se manifestă prin pierderea conexiunii emoționale cu alte persoane, locuri cunoscute, amintiri, trăiri, situații dragi, care devin străine pentru individ, iar relațiile cu acestea lipsite de sens.

Pentru *singurătate de înstrăinare* și viziuni asupra naturii umane am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,05$ ,  $p \leq 0,001$ );

În mare parte apariția și trăirea singurătății la tineri este condiționată și de faptul că ei nu au încredere suficientă în oameni, în puterea capacităților umane, nu sunt suficient de sinceri și binevoitori, fapt care îi face să se distanțeze de cei din jur și la fel pe cei din jur să se distanțeze de ei.

Ca tendință menționăm că singurătatea de înstrăinare care în forma sa extremă reprezintă înstrăinarea de oameni, norme, valori, grupul de apartenență etc., este condiționată de incapacitatea persoanei de a stabili relații armonioase, până la tendința de a manipula cu oamenii din anturaj și de lipsa unor valori cum ar fi: integritate, bunătate, frumusețe, adevăr, individualitate, simplitate etc., anume toate acestea sunt elementele ce lipsesc subiectului pentru a devini o persoană autoactualizată, fără sentimentul de singurătate. Capacitatea și necesitatea diminuată în cunoașterea a tot ce este nou, tendința de a critica și a evalua totul duce spre singurătatea de înstrăinare. Necesitatea și manifestarea capacităților creative joasă, ce reprezintă un atribut indispensabil al autoactualizării, care poate fi numit o atitudine creatoare față de viață, duce subiectul spre înstrăinarea de cei din jur și față de tot ce îl înconjoară.

În continuare vom prezenta rezultatele obținute în urma realizării corelației între singurătatea disociativă (testul Корчагина С.) cu parametrii actualizării sinelui (SAMOAL).

Tabelul 2.13. Corelația singurătății disociative cu parametrii autoactualizării (testele Корчагина С. / SAMOAL) (Corelația Pearson)

| Variabilele                                     | Coeficientul de corelație | Mărimea efectului | Pragul de semnificație |
|-------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
|                                                 | r                         | r <sup>2</sup>    |                        |
| Singurătatea disociativă / competența temporală | -0,360                    | 0,12              | p≤0,001                |
| Singurătatea disociativă / înțelegere de sine   | -0,249                    | 0,06              | p≤0,001                |

Studiul corelației între singurătate disociativă și competența temporală, viziuni asupra naturii umane, trebuințe cognitive, înțelegere de sine, simpatia de sine a permis identificarea unor corelații negative (invers proporționale), medii și slabe statistic semnificative.

La variabilele *singurătate disociativă* și *competența temporală* a fost obținut un coeficient de corelație r=-0,360. Am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect mediu (r<sup>2</sup>=0,12, p≤0,001);

Corelație statistic semnificativă a fost obținută între variabilele *singurătate disociativă* și *înțelegere de sine* cu un coeficient de corelație  $r=-0,249$ . Am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,06$ ,  $p\leq 0,001$ );

Pentru *singurătate disociativă* și *simpatia de sine* a fost obținut un coeficient de corelație  $r=-0,204$ . am constatat o corelație indirectă, statistic semnificativă, cu efect scăzut ( $r^2=0,04$   $p\leq 0,001$ );

Pentru variabilele *singurătate disociativă* și *trebuințe cognitive* a fost obținut un coeficient de corelație  $r=-0,200$ ,  $p\leq 0,001$ . Corelația este negativă, slabă, statistic semnificativă, mărimea efectului  $r^2=0,04$ .

Între variabilele *singurătate disociativă* și *viziuni asupra naturii umane* a fost obținut un coeficient de corelație  $r=-0,121$ ,  $p\leq 0,036$ . Corelația este negativă, foarte slabă, statistic semnificativă, mărimea efectului  $r^2=0,01$ . Mărimea efectului slabă denotă faptul că deși relația de asociere este foarte slabă, totuși nu putem ignora tendința în asocierea celorlalte variabile (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.2.).

Referitor la *singurătatea disociativă* ca cea mai complicată și mai dureroasă formă de singurătate putem spune că parametrii actualizării sinelui care corelează cu această formă de singurătate, influențează și alte forme de singurătate. În cazul singurătății disociative este evident că subiectul ce trăiește această formă de singurătate, este orientat spre trecut pierzând astfel contactul cu prezentul (*competența temporală*), plus la toate nu are suficientă încredere în cei din jur pentru a iniția contacte sau relații noi; sunt închiși din care cauză nu manifestă bunăvoință (*viziuni asupra naturii umane*), viziunile lor asupra naturii umane sunt limitate; nu doresc să cunoască ceva nou, nu se documentează, dar în schimb manifestă criticism pronunțat (*trebuințe cognitive*). Iar atunci când li se expune un alt punct de vedere manifestă bariere de autoapărare, nu sunt capabili de a se înțelege pe sine însuși, de ași percepe propriile emoții, ascunzându-se sub masca normelor sociale. Lipsa încrederii în sine (*înțelegere de sine*) îi caracterizează.

Un parametru destul de important al autoactualizării îl reprezintă simpatia de sine, ce constituie un indicator al sănătății psihice și integrității individului. Rata scăzută a acestui parametru poate indica faptul că subiectul prezintă elemente de nevrotism, anxietate, neîncredere în sine. [52, p. 87, 27, 58, 42]. Odată ce autosimpatia reprezintă o sursă de stimă de sine durabilă, pronunțarea slabă a acestui parametru va duce inevitabil la singurătate. Deoarece singurătatea disociativă reprezintă zona de limită, unde situația poate degenera în patologie, la singurătate clinică, precum afirmă Корчагина С. (2008) [95, p.79], nu putem afirma cu certitudine că acești parametri luați separat, ar putea influența instalarea stării de singurătate disociativă. În cazul singurătății disociative care este la pragul de limită este nevoie ca toți parametrii menționați ai actualizării sinelui să fie modificați.

Menționând despre singurătatea disociativă și influența parametrilor autoactualizării tinerilor, vom expune ideea că modelele de comportament pe care le adoptă tinerii în baza parametrilor descriși, având corelație cu singurătatea disociativă, sunt respingătoare și funcționează în mod circular, generând respingerea celor din jur și trăirea tot mai intensă a singurătății la tineri.

Analizând corelația tuturor scalelor de singurătate conform testul Корчагина С. cu parametrii actualizării sinelui SAMOAL am identificat corelații negative (invers proporționale), statistic semnificative, cu efect mediu și scăzut cu parametrii: *competență temporală*, *viziuni asupra naturii umane*, *înțelegere de sine*, *simpatie de sine*. Acest fapt ne permite să raportăm că actualizarea sinelui exprimată prin dezvoltarea diminuată a parametrilor săi acționează asupra trăirii diverselor forme de singurătate. Acest lucru am indicat în figura de mai jos.

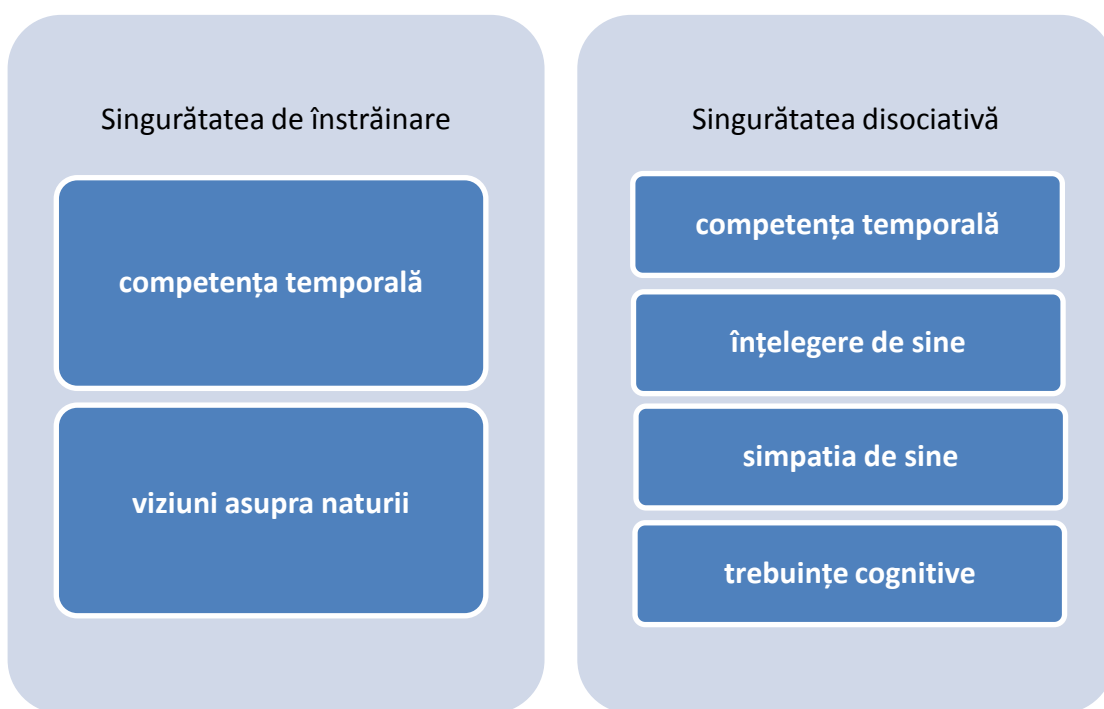


Fig. 2.12. Schema relațiilor de asociere dintre formele de singurătate conform testul Корчагина С. cu parametrii autoactualizării SAMOAL

În continuare am purces la efectuarea relației de asociere între Scala Diferențială a Singurătății Schmidt N., Sermat V. cu parametrii actualizării sinelui SAMOAL.

În tabelul 2.14. sunt prezentate corelațiile statistic semnificative între scalele de singurătate conform Scalei Diferențială a Singurătății Schmidt N., Sermat V. cu parametrii autoactualizării SAMOAL. Matricele corelației poate fi vizualizat în anexa 6. (Vezi anexa 6. Tabelul A. 6.3.)

Tabelul 2.14. Corelația scalelor singurătății Schmidt N., Sermat V. cu parametrii autoactualizării  
(testele Schmidt Sermat/ SAMOAL) (Corelația Pearson)

| Variabilele                                                  | Coeficientul de corelație | Mărimea efectului | Pragul de semnificație |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|
|                                                              | r                         | r <sup>2</sup>    |                        |
| scala relații de prietenie/ competența temporală             | -0,345                    | 0,11              | p≤0,001                |
| scala relații sociale de grup/ competența temporală          | -0,331                    | 0,10              | p≤0,001                |
| scala relații sociale de grup / viziuni asupra naturii umane | -0,317                    | 0,10              | p≤0,001                |
| scala relații de prietenie/simpatia de sine                  | -0,308                    | 0,09              | p≤0,001                |
| scala relații de prietenie/ spontaneitate                    | -0,275                    | 0,07              | p≤0,001                |
| scala relații romantico-afective / valori umane              | -0,268                    | 0,07              | p≤0,001                |
| scala relații de prietenie/ viziuni asupra naturii           | -0,252                    | 0,06              | p≤0,001                |
| scala relații de prietenie/sociabilitate                     | -0,248                    | 0,06              | p≤0,001                |
| scala relații de prietenie/ valori umane                     | -0,242                    | 0,05              | p≤0,001                |
| scala relații sociale de grup /sociabilitate                 | -0,234                    | 0,05              | p≤0,001                |

În urma rezultatelor prezentate putem afirma că scala *relații de prietenie* a corelat cu *competența temporală*, am obținut un coeficient de corelație  $r=-0,345$ , 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 ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ );

Corelarea scalei *relații de prietenie* cu toți acești parametri ai actualizării sinelui ne conduce spre ideea că singurătatea trăită de tineri în *relații de prietenie* este invers proporțională cu actualizarea sinelui. Iar tinerii cu tendințe de autoactualizare slab pronunțate riscă să experimenteze singurătate în acest tip de relații. Tinerii ce trăiesc singurătatea în *relații de prietenie* au așteptări scăzute în dezvoltarea acestei relației, având simpatia de sine diminuată nu sunt încrezuți în faptul că interlocutorul va manifesta interes față de ei, prin urmare ei manifestă un interes scăzut de a cunoaște persoane noi pentru a forma relații de prietenie, respectiv manifestând abilități scăzute de comunicare.

Ei deseori sunt acei care primii încheie conversația și interpretează orice semn mic din partea interlocutorului ca semn de respingere. Totodată lipsa înțelegerii de sine poate constitui o problemă de formare a relațiilor de prietenie.

În urma rezultatelor prezentate putem afirma că scala *relații sociale de grup* a corelat cu *competența temporală*, am obținut un coeficient de corelație  $r=-0,331$ , 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 ( $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$ );

Corelațiile obținute între scala *relații sociale de grup* și parametrii actualizării sinelui: competența temporală, valori umane, viziuni asupra naturii umane, spontaneitate, simpatie de sine, sociabilitate și flexibilitate, dezvăluie o situație similară singurătății trăite în relații de prietenie. Tinerii care trăiesc această formă de singurătate sunt rigizi în gândire, au puțin dezvoltată abilitatea de a comunica, ne iubindu-se pe sine, nu cred că cineva ar putea cu plăcere relaționa cu ei, chiar dacă sunt independenți și creativi. Dorind să stabilească noi relații, acești tineri întâmpină dificultăți în conversație, preferând una scurtă și banală.

Scala *relații romantico-afective* a scos în evidență corelații negative, statistic semnificative cu efect scăzut cu parametrii *valori umane*  $r=-0,268$ ,  $r^2=0,07$ ,  $p\leq 0,001$ . Cu *simpatia de sine* și *sociabilitate* am obținut relații cu mărimea efectului foarte scăzut. Deși mărimea efectului slabă denotă faptul că relația de asociere este foarte slabă,  $r^2=0,01$  totuși nu putem ignora această tendință deoarece scalele corelează între ele fiecare aducând aportul său fie și foarte mic. Persoanele care trăiesc această formă de singurătate sunt închise și sceptice, manifestă totodată și neîncredere în sine ceea ce face ca persoana să depindă de părerea celor din jur. Anume comportamentul adoptat în urma pronunțării slabe la acești parametrii duce subiectul spre lipsa relațiilor romantico-afective.

Referitor la *scala relații familiale* am constatat relații de asociere negative, statistic semnificative cu *competența temporală*  $r=-0,208$ ,  $r^2=0,04$ ,  $p\leq 0,001$  cu efect scăzut. Cu parametrii *valori umane* am obținut relații cu mărimea efectului foarte scăzut  $r^2=0,02$ , astfel îl vom păstra doar ca o tendință care își are aportul său mic.

Pentru a nu cădea în grupul de risc și a nu trăi singurătatea în relații familiale, subiectul trebuie să fie orientat spre prezent, să dorească să cunoască lucruri noi, adică să manifeste interes

asupra elementelor noi din familie și în afara acesteia, să fie binevoitori și sinceri cu membrii familiei.

Studiul corelației între scalele de singurătate conform Scalei Diferențială a Singurătății Schmidt N., Sermat V. cu parametrii autoactualizării SAMOAL a scos în evidență relații indirecte, statistic semnificative, medii și scăzute, cu aproape toți parametrii de actualizare a sinelui: *competența temporală, valorile umane, viziunea asupra naturii umane, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitatea, flexibilitatea*. Acest fapt ne permite să afirmăm că tendințele slabe ale actualizării sinelui exprimate prin dezvoltarea diminuată a parametrilor săi acționează asupra trăirii diverselor forme de singurătate. Acest lucru am indicat în figura de mai jos.

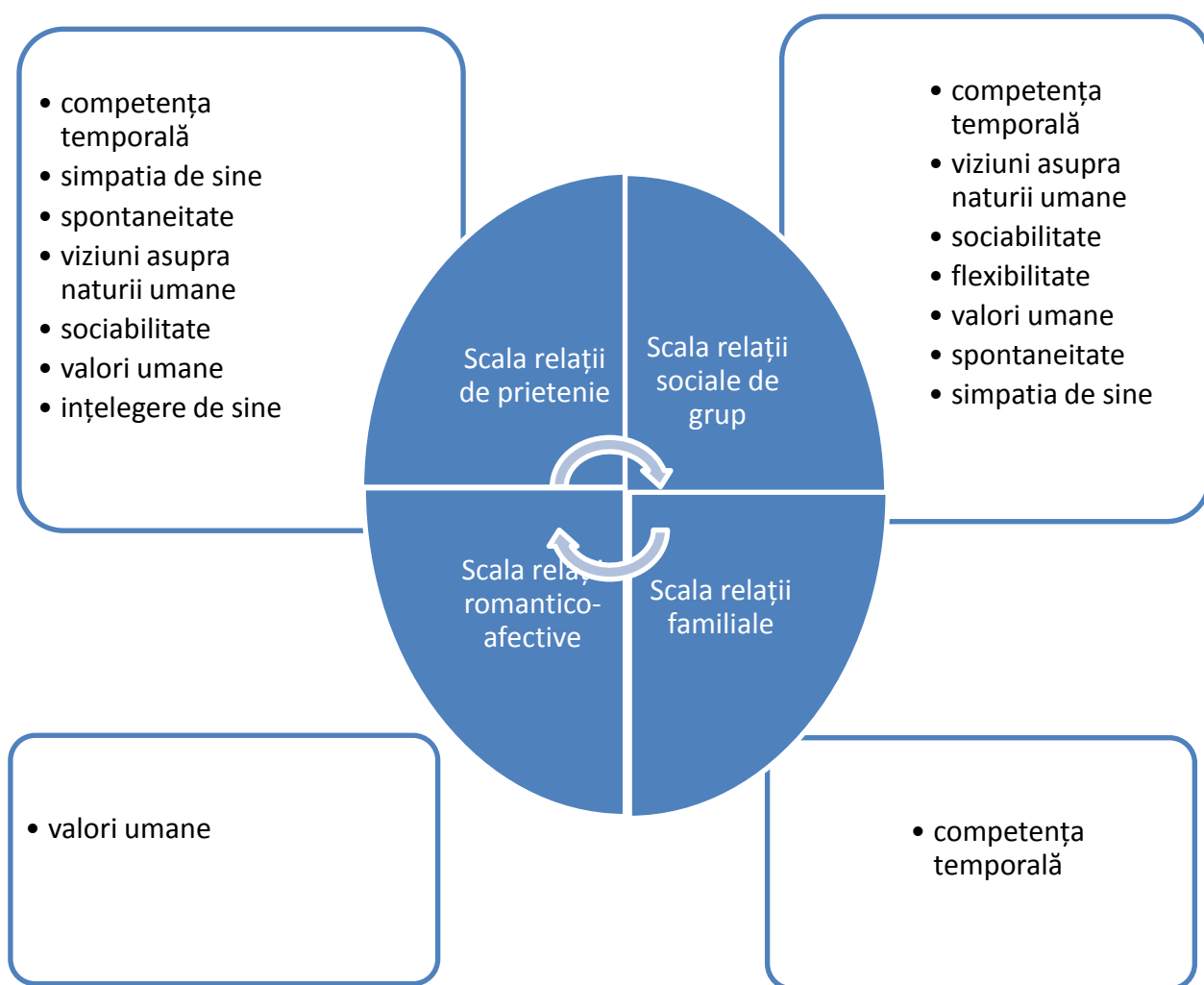


Fig. 2.13. Schema relațiilor de asociere dintre scalelor singurătății Schmidt N., Sermat V și parametrii autoactualizării sinelui SAMOAL

La sfârșitul cercetării de constatare ajungem la concluzia că singurătatea trăită de tineri sub toate manifestările sale depinde de nivelul actualizării sinelui. Chiar dacă tinerii sunt implicați în multiple relații sociale, trăiesc singurătatea dureros, indiferent de forma acesteia, iar actualizarea slabă a sinelui are impact direct asupra probabilității instalării singurătății.

Acest lucru a confirmat încă odată ipoteza înaintată, conform căreia: *trăirea singurătății la tineri este influențată de diferiți parametri ai actualizării sinelui cum ar fi: competența temporală, valorile umane, viziunea asupra naturii umane, nevoia de cunoaștere/trebuințe cognitive, creativitatea, autonomia, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitate, flexibilitate.*

## **2.4. Concluzii la capitolul 2**

Sinteza rezultatelor analizate în acest capitol generează următoarele concluzii:

1. Atât femeile cât și bărbații manifestă o pondere ridicată la nivel înalt al singurătății în general ceea ce ne confirmă prezența problemei date la tineri indiferent de gen. Factorul gen ar putea să se implice doar în experimentarea anumitor forme de singurătate. Astfel, am constatat că femeile mai intens trăiesc toate formele de singurătate, cu excepția singurătății de înstrăinare conform testului Корчагина С., ce este trăită în egală măsură atât de bărbați cât și de femei. Singurătatea în relații romantico-afective conform Scalei Diferențială a Singurătății Schmidt N., Sermat V., este trăită mai mult de bărbați decât de femei. În relații familiale și sociale de grup singurătatea este trăită, în egală măsură atât de femei cât și de bărbați. Referitor la toate celelalte forme de singurătate, femeile mai intens se implică în procese de depărtare de existența proprie, prin identificare mai intensă cu alte persoane în grup. Ele se dovedesc a fi mai epuizate psihic decât bărbații, mai instabile emoțional trăind starea de singurătate, percepția și trăirea afectivă a relațiilor interpersonale este trăită de femei mai intens decât de bărbați.

2. Datele statistice cu privire la formele de manifestare a singurătății și intensității acesteia sunt îngrijorătoare. Astfel putem afirma că tinerilor nu doar le este cunoscut sentimentul de singurătate, dar și este trăit intens de aceștia sub diferite forme ale sale, deoarece la momentul actual un nivel înalt al singurătății este atins de 31,9% din tineri conform Scalei UCLA. Iar singurătatea disociativă ca cea mai complicată formă, la prag de limită, conform testului Korchaghina, este trăită de tineri la un nivel înalt de tocmai 25% din tineri. Referitor la formele de singurătate raportate la tipurile de relații, conform Scalei Diferențială a Singurătății Schmidt N., Sermat V., menționăm că sunt în egală măsură caracteristice tinerilor cu excepția singurătății în relații familiale, ce se manifestă cel mai puțin comparativ cu celelalte forme de singurătate.

3. Analiza laborioasă a formelor de singurătate trăite de tineri ne permite să afirmăm că unele forme de singurătate sunt compensate de altele, indiferent de geneza acestora. La fel, indiferent de geneză, singurătatea rămâne a fi un sentiment reprezentat prin-un sistem integru cu conotație negativă și cu specificații în dependență de intensitate și formă de manifestare psihică (stare, trăire, proces, sentiment, atitudine,), din care cauză aceasta trebuie abordată integral (complex).



4. Singurătatea reprezintă un sistem integru care necesită o abordare integrată, dat fiind faptul că singurătatea măsurată de Scala unidimensională UCLA corelează cu rezultatele obținute de scalele ce măsoară singurătatea din perspectiva multidimensională, iar consistența internă a demonstrat încă odată acest lucru

5. Reprezentarea valorilor medii la parametrii actualizării sinelui la tineri ne permite să afirmăm că parametrii actualizării sinelui la tineri sunt medii și scăzute, cotele maxime nu au fost depistate, ce ne sugerează că aceștea au nevoie de mai multă autonomie, sociabilitate și necesită schimbarea viziunii asupra naturii umane.

6. Studiul cu privire la relația dintre parametrii actualizării sinelui și formele de singurătate trăite de tineri a scos în evidență că toți parametrii actualizării sinelui au influență directă asupra singurătății fiind atestate variații în dependență de forma singurătății. Astfel chiar dacă tinerii sunt implicați în multiple relații sociale, ei oricum trăiesc singurătatea dureros, indiferent de forma acesteia. Iar actualizarea slabă a sinelui are impact direct asupra probabilității instalării sentimentului de singurătate la aceștea și împiedică depășirea singurătății.

7. Actualizarea sinelui are influență directă asupra trăirii sentimentului de singurătate, fiind atestate variații în dependență de forma singurătății. Exista o relație de tip „cauză-efect” între actualizarea sinelui și singurătate, în sens că actualizarea sinelui ar putea influența formele și nivelul de intensitate a trăirii sentimentului de singurătate.

8. Singurătatea în relații de prietenie trăită de tineri este invers proporțională cu actualizarea sinelui. Iar tinerii cu autoactualizare slab pronunțată riscă să experimenteze singurătate în relații de prietenie. Corelațiile obținute între scala relații sociale de grup și parametrii: competența temporală, valori umane, viziuni asupra naturii umane, trebuințe cognitive, spontaneitate, înțelegere de sine, simpatie de sine, sociabilitate și flexibilitate, dezvăluie o situație similară singurătății trăite în relații de prietenie. Persoanele respective chiar dacă sunt independente și creative, dacă ar dori să stabilească noi relații întâmpină dificultăți în implicarea sa în mai mult de o conversație scurtă și banală.

9. Subiecții ce experimentează singurătate în relații de familie au slab pronunțate parametrii competența temporală, adică le lipsește orientarea spre prezent, dorința de a cunoaște lucruri noi, interes asupra elementelor noi din familie și în afara acesteia, să fie binevoitori și sinceri cu membrii familiei. Scala relații romantico-afective a scos în evidență corelații negative cu parametrii: valori umane. Situația pare a fi similară cu singurătatea trăită în relații de prietenie și sociale de grup, unde datorită faptului că persoana are slab pronunțată orientarea spre prezent, nu este interesată de elementul noului, este închisă și sceptică, manifestă totodată și neîncredere în sine ceea ce face ca persoana să depindă de părerea celor din jur. Anume comportamentul adoptat în urma pronunțării slabe la acești parametrii conduce subiectul spre lipsa relațiilor romantico-afective.

### 3. DIMINUAREA SINGURĂȚĂȚII LA TINERI ÎN CONDIȚII EXPERIMENTALE

#### 3.1. Organizarea și implementarea programului de intervenție psihosocială în vederea diminuării sentimentului de singurătate la tineri

Deși există numeroase studii cu privire la singurătate totuși nu s-a ajuns la un consens privitor la acest concept, numeroase studii evitând definirea acestuia, de altfel literatura de specialitate menționează importanța studierii singurătății [6, 30, 70, 143, 150, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 137, 138, 171, 177, 178, 179, 180, 181].

Cercetarea de constatare, rezultatele obținute și concluziile formulate ne-au permis să conchidem că în rândul tinerilor există un număr mare de persoane ce experimentează singurătatea sub diverse forme. Astfel, la 31,9% din tineri a fost depistat un nivel înalt al singurătății. Referitor la formele de manifestare ale singurătății la tineri am constatat că deși toate formele de singurătate sunt prezente totuși predomină *singurătatea disociativă* prin deosebire vădită față de celelalte forme de singurătate. Aceasta reprezintă una dintre cele mai complexe din punct de vedere a trăirii singurătății și a manifestării acesteia, făcând parte din categoria stărilor de limită, presupunând un comportament de identificare și exclusiune.

Experimentul de constatare ne-a permis identificarea tinerilor ce experimentează diferite forme de singurătate și totodată intensitatea trăirii singurătății de către aceștia. Consecințele pe termen lung ale manifestării singurătății sub diferite forme ale sale au impact negativ asupra întregii structuri a personalității, asupra capacității de relaționare și asupra calității vieții în general. În această ordine de idei, este absolut necesar ca singurătatea experimentată de tineri să fie diminuată. În cadrul experimentului formativ ne-am propus să diminuăm trăirea sentimentului de singurătate la tineri.

Studiul experimental - formativ vizează procesul de transformare a actualizării sinelui la tinerii care trăiesc sentimentul de singurătate. Diminuarea sentimentului de singurătate în concepția noastră poate fi realizată prin dezvoltarea parametrilor de autoactualizare a subiectului, înțelegerii de sine, simpatiei de sine, dar și sociabilității, flexibilității, parametri ce țin de dezvoltarea personală.

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

**Ipoteza** pentru acest compartiment al cercetării, este:

*Intervenția psihosocială la nivelul parametrilor de autoactualizare și dezvoltarea acestora va diminua trăirea sentimentului de singurătate la tineri.*

**Obiectivele** de cercetare în demersul formativ sunt:

1. Elaborarea și implementarea programului de intervenție psihosocială;

2. Evaluarea parametrilor de autoactualizare la etapa test/retest;
3. Determinarea impactului intervenției psihosociale asupra parametrilor de autoactualizare și sentimentului de singurătate la tineri;
4. Analiza relației dintre rezultatele grupului experimental și grupului de control (GE și GC);
5. Interpretarea rezultatelor și evaluarea eficienței programului de intervenție psihosocială;

Pentru a menține demersul științific în vederea validării ipotezei cercetate au fost elaborate următoarele întrebări la care ne - am propus să răspundem pe parcursul experimentului formativ:

- Care sunt metodele de intervenție psihosocială, care ar conduce spre diminuarea singurătății la tineri?
- Cum putem diminua intensitatea singurătății experimentate de tineri?

### ***3.1.1. Descrierea eșantionului de cercetare și locului desfășurării trainingului***

Eșantionul de cercetare a fost format dintr-un grup omogen din 26 de tineri care au fost selectați dintre subiecții ce au participat la experimentul de constatare și au manifestat un nivel înalt de singurătate cu scorurile cuprinse în intervalul 67-53 puncte conform Scalei UCLA, acest lucru fiind criteriul de bază în selectarea și divizarea loturilor de subiecți.

În acest experiment au participat 26 tineri dintre care 20 tinere femei și 6 tineri bărbați. 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, dintre care 10 tinere și 3 tineri;
- b) grupul de control (GC), 13 subiecți: 10 tinere și 3 tineri.

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 acestuia.

Ședințele în cadrul derulării programului psihosocial au fost realizate cu o frecvență de două ori pe săptămână, în perioada 3.02.- 20.05. 2015, cu excepția vacanței de paște 13.04. – 21.04. 2015, pe parcursul a 4 luni, astfel a fost realizate 30 de întâlniri cu grupul experimental, 45 ore contact direct și 30 de ore individuale, care au luat forma „temei pentru acasă”. Durata unei ședințe a fost între 1 oră 20 min – 1 oră 40 min., în dependență de sarcinile și obiectivele propuse.

Realizarea programului de intervenție psihosocială a avut loc în Centrul de Consultanță Familială „Regina Pacis” în Chișinău. CCF „Regina Pacis” este o subdiviziune a Fundației „Regina Pacis” și a fost creat pe data de 14 februarie 2014, în colaborare cu MCL Italia, Patronato SIAS Italia și se supune prevederilor Statutului, Regulamentului Fundației „Regina

Pacis” și legislației în vigoare a Republicii Moldova. Am ales acest centru deoarece el oferă un spectru de servicii de ordin consultativ după cum: remediere/consiliere psihologică, socială, juridică, psio-pedagogică, etică, medicală și este dotat cu spațiu și mobilier specializat.

### **3.1.2. Caracteristica generală a programului de intervenție psihosocială**

Programul de intervenție psihosocială se bazează pe rezultatele obținute în experimental de constatare. Astfel, după cum a fost demonstrat în experimentul de constatare, trebuie să luăm în considerație că singurătatea este invers proporțională cu parametrii autoactualizării, care exprimă *competența temporală, valorile umane, viziunea asupra naturii umane, trebuințe cognitive, creativitatea, autonomia, spontaneitatea, înțelegerea de sine, simpatia de sine, sociabilitatea, flexibilitatea*. Ținând cont de aceste date programul formativ a cuprins exerciții și tehnici orientate pentru dezvoltarea parametrilor de autoactualizare și organizat sub formă de training.

Orice program de intervenție psihosocială se bazează pe o teorie care explică problemele clienților, în baza căreia se aleg metodele și tehnicile utilizate pentru depășirea acestor probleme. Noi ne-am bazat pe abordarea integrată, folosind teoria umanistă și cognitiv-comportamentală. Teoria umanistă este pe larg descrisă în capitolul unu. Menționăm că principalul subiect al psihologiei umaniste este personalitatea și unicitatea acesteia, la baza teoriei este presupunerea inherentă că omul are abilitatea înăscută de a-și realiza potențialul său intern și a rezolva problemele sale personale în cazul când se află într-o atmosferă socială și psihologică prietenoasă. Caracteristica abordării umaniste este stilul non-directiv al organizatorului în cadrul trainingului, care încurajează participanții să fie activi și să-și asume responsabilități pentru ceea ce se întâmplă [27, 84, 118].

Teoria cognitiv-comportamentală explică comportamentul uman în strânsă legătură cu înțelegerea și interpretarea acestui comportament de către înseși persoană. Gândurile și convingerile sunt cele care determină stările afective, comportamentele și reacțiile fiziologice ale individului. Persoana din start nu își dorește rău, în interpretările proprii ale comportamentului și a reacțiilor emoționale putem găsi numeroase reacții de protecție psihologică inconștiente, care de fapt au scopul de auto-conservare personală. Prin urmare, pentru a schimba comportamentul disfuncțional al clientului este necesar să combatem stilul distorsionat de gândire. [14, 84, p. 28].

Metoda de bază de lucru asupra actualizării sinelui la tineri a fost trainingul. Trainingul reprezintă investiția direcționată și cea mai eficientă deoarece în procesul trainingului se formează și întăresc numai acele competențe care sunt necesare pentru a atinge obiectivele concrete. Trainingul permite de a lucra cu personalitatea, atingând structurile interne profunde, care sunt dificil de corectat prin alte metode. Pentru ca lucrul unui psiholog să fie eficient este nevoie de a stimula dezvoltarea personală, de a „trezi și revitaliza” potențialul intern. Nu poți schimba o personalitate. Persoana se schimbă înseși ca răspuns la situația de succes sau de eșec.

În acest moment este nevoie să fie psihologul alături de client, pentru a crea condiții favorabile și pentru a-l ajuta. Trainingul stimulează dezvoltarea și analiza unei noi experiențe, orientează persoana spre reflecția „Eu concept”, oferă o oportunitate de a descoperi partea lăuntrică a personalității [84, p. 18, 118, 151, 148].

Trainingul este definit ca o metodă multifuncțională a modificărilor deliberate, ale fenomenelor psihologice umane, pentru a introduce armonie în viața profesională și personală a subiectului [105]. În viziunea lui Экакысто Т.В (2016) trainingul reprezintă „o metodă de dezvoltare a abilităților de învățare sau de stăpânire a oricărei activități complexe, în special comunicarea” [151, p.6].

Trainingul psihosocial poate fi considerat ca o metodă specifică de acțiune asupra persoanei pusă în aplicare în cadrul procesului psihocorecțional. Iar obiectivele acestuia este de a „facilita procesul de dezvoltare personală, realizarea potențialului intern, atingerea nivelului optim al funcțiilor vitale și a sentimentului de fericire și success” [151. p. 11].

Trainingul este considerat o metodă activă de învățare care combină diferite forme ale acesteea - prelegeri, analiza situațiilor, jocuri de rol, exerciții pentru practicarea deprinderilor necesare, având ca scop rezolvarea problemelor specifice ale participantului. „Combinarea diferitor forme de învățare contribuie la o asimilare mai rapidă și eficientă a informației ” [148, p. 6].

În timpul trainingului sunt scoase în evidență atât comportamentele disfuncționale dar și structurile cognitive care le alimentează. Aceasta se întâmplă în timpul jocului de rol, a exercițiilor dar și în timpul verbalizării, deoarece lumea interioară a omului este codificată în cuvinte-simboluri. În timpul trainingului are loc restructurarea cognițiilor disfuncționale și/sau iraționale și asimilarea cognițiilor eficiente, funcționale și/sau raționale pentru a depăși comportamentele dezadaptative [84, p. 28, 14].

Un alt avantaj al trainingului este activitatea în grup. Grupul este definit ca o totalitate de persoane care se confruntă cu probleme similare, având un scop psihocorecțional comun. [151 p. 10].

În cadrul trainingului sunt stabilite relații emoționale și interpersonale, oferind suport participanților, are loc formarea coeziunii grupului, crește spiritul de echipă. Capacitatea terapeutică de corecție a trainingul poate fi atinsă numai în cadrul unui grup format și dezvoltat psihologic. Deși formarea grupului depinde în mare măsură de organizarea trainingului și stilul individual al organizatorului, totuși Евтихов О. В. (2004) scoate în evidență 4 etape comune de care am ținut cont în timpul organizării programului de intervenție psihosocială:

I. Etapa de orientare și dependență – participanții fac cunoștință atât unii cu alții cât și cu organizatorul ședințelor de intervenție psihosocială. Organizatorul fiind unica verigă de

legătură a grupului, analizează așteptările și interesele participanților. Majoritatea participanților manifestă interes, totuși drept mecanism de apărare de cele mai multe ori sunt sceptici față de ceea ce se întâmplă. În această etapă grupul este dependent de organizator, de la el așteaptă instrucțiuni și conducere.

II. Etapa de conflict și stabilirea relațiilor – fiecare participant la training își găsește locul său în grup. Faza este însoțită de ostilitate și tensiune. Participanții sunt încadrați în competiția pentru distribuirea rolurilor. Uneori grupul alege obiect al atacurilor un membru al său, este posibilă și confruntare deschisă cu organizatorul. Această etapă necesită un control special din partea organizatorului pentru o direcționare constructivă a grupului.

III. Etapa de colaborarea și activitate intenționată – participanții simt apartenența la grup, dezvoltă valori comune, stabilesc relații de încredere și sinceritate, își exprimă emoțiile, are loc conștientizarea coeziunii grupului. Acum participanții pot să-și expună problemele sale fără frică de a nu fi înțeleși. În acest stadiu grupul dobândește capacitatea de a asigura dezvoltarea personală a participanților.

IV. Etapa finalizării grupului – în urma realizării obiectivelor trainingului participanții trebuie să fie pregătiți emoțional să trăiască în afara grupului. Grupul își încheie activitatea sa ca structură socială. Organizatorul își direcționează lucrul său pentru a pregăti grupul de finalizarea activității în comun, în caz contrar participanții nepregătiți de a se confrunța cu realitatea pot fi dezamăgiți și să renunțe la experiența acumulată pe parcursul trainingului [84, p. 36].

Plecând de la scopul și ipoteza cercetării care vizează identificarea condițiilor psihologice, exprimate prin dezvoltarea parametrilor de actualizare a sinelui, pentru depășirea și diminuarea trăirii sentimentului de singurătate la tineri am determinat scopul programului psihosocial de intervenție: dezvoltarea parametrilor de actualizare a sinelui, care influențează manifestarea sentimentului de singurătate la tineri în vederea diminuării sentimentului de trăire a singurătății.

Pentru concretizarea scopului propus am formulat următoarele obiective ale programului psihosocial de intervenție:

- Dezvoltarea flexibilității și spontaneității în gândire, deschidere a minții și adaptare la schimbare;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare, empatiei și a comportamentului asertiv;
- Gestionarea stresului, emoțiilor prin învățarea și utilizarea unor tehnici de relaxare progresivă, și respirație;
- Descoperirea de sine și dezvoltarea înțelegerii de sine și simpatiei de sine;
- Dezvoltarea autonomiei în luarea deciziilor;
- Dezvoltarea competenței temporale.

Trainingul psihosocial a fost organizat în conformitatea cu anumite principii care reprezintă dispoziții de bază, particularitățile de conducere și normele de implementare a trainingului ca metodă de intervenție [84, 151, 148, 118].

Principiile fundamentale care au stat la baza elaborării programului nostru de intervenție au fost:

1. **Principiul unității corecției și a diagnosticării.** Eficiența intervențiilor psihosociale depinde de complexitatea și profunzimea diagnosticului. Totuși rezultatele diagnosticării își pierd semnificația dacă nu urmează intervenția psihosocială bine organizată.

2. **Principiul modelării** - permite modelarea diferitor situații. Exercițiile și însărcinările sunt organizate în așa mod ca participanții să demonstreze diverse forme de comportament atât pozitive cât și negative.

3. **Principiul experienței „aici și acum”** – permite expunerea trăirilor emoționale și a experienței actuale a participanților, care prezintă interes și sunt comune dar și țin de problema discutată. Acest principiu este destinat pentru de a depăși tendințele de distragere a atenției de la situația actuală de la ceea ce se petrece acum în cadrul ședinței. Implicarea în alte discuții departe de temă (chiar dacă sunt interesante) sunt cauzate de reacția de evitare a problemelor și dificultăților prezente.

4. **Principiul activismului** – eficiența intervenției psihosociale este determinată de implicarea activă a fiecărui participant în toate activitățile propuse. Dezvoltarea personalității reprezintă un proces complicat de implicare activă, conștientă a tânărului. Astfel, în intervenția psihosocială ne-am bazat pe participarea directă, activă, responsabilă și onestă a tinerilor. Exercițiile și însărcinările sunt organizate în așa mod, încât să asigure participarea activă a tuturor membrilor grupului la executarea lor.

5. **Principiul obiectivării (conștientizării) comportamentului** –prevede transferul comportamentului participanților de la nivelul impulsiv – inconștient la nivelul conștient – obiectiv. Conștientizarea propriului comportament și asumarea propriei responsabilități pentru acțiunile sale este o componentă necesară pentru dezvoltarea personală. Mijlocul de bază al obiectivării comportamentului este feedback-ul participanților.

6. **Principul valorificării potențialului personalității** - acest principiu presupune învățarea tinerilor cum să-și mărească și valorifice potențialul propriu de dezvoltare a personalității și a trăirilor de vârf, ceea ce vizează transformarea capacităților ascunse nevalorificate ale tinerilor în abilități și competențe operaționale. Stimularea valorificării potențialului ascuns al personalității poate fi obținută atât prin susținerea promovării propriilor interese cât și prin activitate independentă, spontaneitate și creativitate.

7. **Principiul orientării spre necesitățile și trebuințele tinerilor** - acest principiu reiese din necesitatea aplicării cunoștințelor și deprinderilor achiziționate în decursul intervenției psihologice în viața zi de zi. Activitățile cotidiene devin efective atunci când reflectă necesitățile și trebuințele curente ale tinerilor, iar rezultatele sunt vizibile și aplicate „aici și acum”.

8. **Principiul poziției creative** – în cadrul grupului se stabilește un mediu creativ, care stimulează participanții spre autoanaliză, căutarea soluțiilor de rezolvare a problemelor și cunoașterea altor participanți.

9. **Principiul confidențialității** - principiu care contribuie la dezvoltarea încrederii reciproce, deoarece membrii grupului sunt siguri că problemele lor nu vor fi cunoscute persoanelor străine și de aceea merg mai ușor la un contact deschis și sincer.

Desfășurând ședințele trainingului, am avut grijă ca acestea să fie structurate în conformitate cu cerințele față de trainingul psihosocial. Fiecare ședință a fost alcătuită din 4 etape:

1. Crearea spațiului psihologic unic, legătură circulară: participant–grup (5-10min);
2. Conducerea discuției, jocului, interviuării pentru crearea reflecției, analiza temei de acasă (10-15min);
3. Rezolvarea unor probleme specifice, dobândirea de cunoștințe, deprinderi, abilități, realizarea altor scopuri de dezvoltare sau remediere (50-60min);
4. Exerciții de relaxare – restabilire, scoatere a tensiunii psihologice și sesiuni de debriefing. Anunțarea temei de acasă. (10-15 min);

### **3.1.3. Descrierea metodelor și strategiilor de intervenție psihosocială**

Programul de intervenție psihosocială cuprinde o serie de metode, proceduri și tehnici, selectate în baza conceptelor teoretice, cu scopul *înțelegerii de sine, simpatiei de sine, sociabilității, flexibilității, autonomiei, creativității, înțelegerii unicității, valorilor umane și orientării spre prezent și realitate* care permit depășirea deficitului relațiilor sociale, a sentimentului de singurătate, precum și reconectarea socială cu efecte benefice asupra calității vieții.

Procedurile/tehnicele de intervenție psihosocială din perspectiva cognitiv-comportamentală vizează următoarele niveluri: cognitiv, comportamental și psihofiziologic.

**Procedurile de restructurare cognitivă** (ședințele: 2, 3, 4, 5, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28) sunt orientate spre înțelegere de sine, autoapreciere, conștientizarea evenimentelor din viață care provoacă emoții negative, comportamente distructive, legătura între cognițiile sale și comportament, cauzele conflictelor interne și interpersonale, aportul personal în apariția și dezvoltarea situațiilor conflictuale și psihotraumatizante, cum ar fi posibil de a evita pe viitor astfel de situații etc. În cadrul trainingului eliminăm discrepanța dintre reprezentarea



evenimentului activator de tip situație externă și /sau subiectivă și modul în care subiectul se așteaptă ca ea să arate prin schimbarea felului în care subiectul își reprezintă realitatea (cogniții descriptive și inferențiale), dar și prin modificarea evaluărilor (cogniții evaluative) despre cum trebuie ea să arate. Așa dar, procedurile de restructurare cognitivă vizează eliminarea structurilor locale și generale disfuncționale și/sau iraționale, conștiente și inconștiente și înlocuirea lor cu cogniții funcționale și/sau raționale, deoarece simpla lor eliminare, fără a pune în loc ceva nu este eficientă [4, 105, 84, 118, 151, 14, 19].

Printre mijloacele de restructurare cognitivă utilizate în prezentul program sunt: *discuții în grup, tehnica imagierii dirijate, tehnica jocului de rol, debriefingul, procedura rezolvării de probleme, antrenamentul asertiv, exerciții cu elemente de psihodramă, dansul și temele pentru acasă*.

**Procedurile de intervenție la nivel comportamental** (ședințele: 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 30) au funcții de a modifica prelucrările informaționale și/sau de a aduce modificări comportamentelor operante. Pentru a schimba un comportament, trebuie făcute modificări la nivelul antecedentelor (stimuli și prelucrări informaționale) și consecințelor lui. Comportamentul adaptativ format în cadrul ședințelor trebuie să fie incompatibil cu comportamentul dezadaptativ și să aducă aceleași beneficii ca și comportamentul dezadaptativ. Procedurile la nivelul comportamental vizează autoreglarea. În cadrul trainingului participantul conștientizează stereotipurile comportamentale disfuncționale și asimilează abilități de comunicare liberă și sinceră, dezvoltă comportamente funcționale bazate pe cooperare, responsabilitate și autonomie, care facilitează adaptarea și funcționalitatea în viața reală [105, 84, 118, 151, 14, 19, 4].

Instrumentele de restructurare comportamentală utilizate de noi sunt: *metoda de autoreglare prin dans, jocul de rol, teatrul educațional, etc.*

**Procedurile de intervenție la nivel psihofiziologic** (ședințele: 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25) au funcții de modificare a prelucrărilor informaționale și a manifestărilor biologice. Pentru echilibrarea balanței vegetative se utilizează proceduri de relaxare, iar pentru dezechilibrarea ei se utilizează diferite proceduri de activare fiziologică. Procedurile de relaxare induc modificări la nivel biologic prin influențarea balanței neurovegetative, în sensul echilibrării acesteia și ai scăderii dominanței sistemului nervos simpatic. Acest fapt este benefic deoarece reduce parametrii psihofiziologici ai stresului, cu impact pozitiv asupra confortului psihologic, trăirii subiective de bine, satisfacției, optimismului și pentru îmbunătățirea performanțelor, productivității în muncă în situații în care starea de relaxare este un factor eficient și stimulator [4, 14, 15, 19, 151, 84, 118].

Printre mijloacele de restructurare psihofiziologică utilizate în prezentul program sunt: *tehnica antrenamentului autogen, relaxarea progresivă Jacobson, tehnica de control al respirației, proceduri meditative.*

Menționăm că unele și aceleași proceduri și tehnici pot fi folosite pentru restructurarea atât cognitivă, cât și comportamentală, dar și psihofiziologică. În continuare, vom caracteriza instrumentele de intervenție psihosocială aplicate.

*Discuții în grup* - reprezintă un schimb verbal liber de cunoștințe și idei referitor la un subiect contraversat între participanții trainingului. Ele pot fi atât structurate cât și nestructurate. În timpul discuției sunt scoase în evidență opinii, viziuni, poziții ale participanților. Are loc antrenarea participanților în analiza constructivă a situațiilor reale, dezvoltarea abilității de a asculta, de a înțelege poziția oponentilor, de a interacționa cu alți membri ai grupului. Discuțiile oferă posibilitatea de a vedea problema din unghiuri diferite, a clarifica pozițiile reciproce, reducând astfel rezistența percepției unor informații noi, este o metodă de reflecție de grup unde are loc analiza experiențelor individuale, eliminând prejudecata emoțională. Această metodă consolidează coeziunea grupului și, în același timp, facilitează auto-revelarea participanților [4, 105, 84, 118, 151].

*Tehnica imagierii dirijate* se folosește atunci când participanții nu reușesc să-și identifice gândurile automate, ei sunt rugați să-și amintească iar apoi să-și imagineze, cât mai real, o situație în care apar probleme și se observă atent reacțiile lor emoționale. Când apare reacția emoțională, participanții sunt întrebați la ce se gândesc în momentul respectiv astfel încât acel gând generează reacția afectivă [4, 14, 19].

*Tehnica jocului de rol.* Jocul creează un mediu favorabil pentru manifestarea liberă a participanților cu un nivel scăzut de satisfacție, motivație și stare de bine, cu neliniște și frică, creează un climat socio-afectiv plăcut, pozitiv, stimulat și asigură flexibilitate și spontaneitate în gândire. În acest caz organizatorul sau un participant joacă rolul unei persoane reale cu care alt participant are interacțiuni în viața cotidiană, sau imaginară, iar participantul joacă propriul rol. Această tehnică îl ajută pe participant să-și conștientizeze gândurile automate care îi afectează performanța în viața zi de zi. Această tehnică este indicată atunci când subiecții au probleme de interacțiune socială sau nu reușesc să conștientizeze ușor gândul automat [4, 14, 19, 28, 84, 118, 151].

*Tehnica Debriefingul* este folosită în psihologie pentru a încheia orice proces. Este o metodă universală utilizată pentru a lăsa în urmă ceva vechi, această renunțare se referă la situații, oameni, obiceiuri vechi, patternuri, comportamente. Debriefingul poate fi realizat la sfârșitul exercițiului, jocului de rol, ședinței, trainingului pentru a ieși din activitate, joc, rol. Are loc sub forma unei conversații semi-structurate ce se axează pe reconstituirea a ceea ce s-a

întamplat pentru a facilita înțelegerea, eliberarea de trăiri negative și pentru a facilita în final clarificarea situației, învățarea și destresarea, creșterea coeziunii în grup și stabilirea de noi legături de atașament [4, 84, 118].

*Procedura rezolvării de probleme* este utilizată pentru a modifica și a rezolva situațiile problematice exterioare individului, la interfața cu mediul înconjurător (evenimente activatoare de tip situație externă). În acest caz, problema rezidă în faptul că subiectul nu are abilitățile sociale necesare rezolvării unor situații, astfel încât să le adapteze cognițiilor lui, aceasta generând o discrepanță cognitivă între ceea ce așteaptă persoana și ceea ce se întâmplă în realitate. Procedura de rezolvare de probleme îl învață pe subiect cum să controleze mai bine situațiile din realitate, atunci când acest lucru este posibil, eliminând discrepanța cognitivă și problemele asociate ei [4, 14, 19].

*Antrenamentul asertiv* (incluzând programul de dezvoltare a abilităților sociale) îl învață pe subiect cum să diferențieze principalele tipuri de comunicare: asertivă, agresivă și non-asertivă. Această procedură schimbă evenimentul activator de tip situație externă generatoare de discrepanță cognitivă prin modul de relaționare personală [4, 14, 19, 84, 118, 151].

*Temele pentru acasă* sunt aplicate pentru a asigura eficiența programului de intervenție. Atunci când participantul se prezintă la training, patternurile cognitive și comportamentale sunt bine sedimentate, ședințele sunt fundamentale pentru indentificarea și modificarea lor. Pentru a fi eficientă însă, intervenția trebuie să se deruleze și între ședințe, o mare parte a intervenției se implementează între ședințele trainingului. Este important ca schimbările psihologice să nu aibă loc doar în cadrul ședințelor, ci în viața de zi cu zi. Implementarea schimbării între ședințe ia forma „temei pentru acasă”, care continue de fapt ședința programului de intervenție în viața cotidiană [4, 84].

*Metoda de (auto)reglare prin dans (INSIDE – OUTSIDE)* începe cu o încălzire treptată a corpului, pe segmente, combinată cu mișcări de conștientizare a spațiului și a trupului, respirație, stretching, totul pe fond sonor adecvat. Apoi se crează o poveste exprimată prin mișcare acompaniata tot de muzică. Terapia prin dans este folosită în scop terapeutic pentru a îmbunătăți starea fizică și mentală a persoanelor, stării de bine, stimei de sine, acceptării de sine și eliberarea de tensiunile și de blocajele înscrise în memoria corpului. Din punct de vedere fizic, ea ameliorează circulația, coordonarea și tonusul muscular. Din punct de vedere mental și emotiv, terapia crește încrederea în sine, stimulează capacitățile intelectuale și creativitatea participanților și permite exprimarea unor emoții pozitive, dezvoltă abilitățile de comunicare non-verbală [28, 84, 118, 151].

*Teatrul educațional* face parte din categoria metodelor de simulare. Ca tip specific de simulare, învățarea prin dramatizare se bazează pe utilizarea mijloacelor și procedeele artei

dramatice. Teatrul educațional presupune dramatizarea unor evenimente actuale, realiste și reprezentative care se derulează atât în universitate, serviciu, familie cât și în afara acestora și se îmbină cu alte metode active și formative: jocul de rol, tehnicile creative (brainstorming, brainwriting, sinectica, scamper etc.), tehnici de comunicare. Printre obiectivele de învățare ale acestei metode se numără stimularea creativității tinerilor pentru elaborarea unui scenariu original, care să redea fațetele relațiilor actuale, dezvoltarea spiritului de echipă și colaborare pentru distribuirea eficientă a rolurilor, formarea abilităților de interpretare corectă a rolurilor din piesă. Metoda are impact direct asupra participanților, ca urmare a implicării responsabile și active în derularea scenariului, a creșterii motivației și a dorinței de a lucra în echipă, cât și un impact indirect, observabil prin efectele determinate la nivelul comunității apropiate, prin stimularea prietenilor de a participa la activitățile nonformale, prin susținerea de către colegi, prin dezbateră temei interpretate în piesă, prin evaluarea scenariului și a modului de interpretare a rolurilor.

Participanții trăiesc situațiile dramatice din experiența sa într-un mediu securizat. Primesc feedbackul la comportamentul său dezadaptiv, conștientizează gândurile automate și asimilează cogniții eficiente, funcționale și/sau raționale, dezvoltă abilități de comportament funcțional care facilitează adaptarea și funcționalitatea în viața reală [4, 28, 84, 118, 151].

*Tehnica antrenamentului autogen* este o tehnica utilizată în scopul creșterii capacității vitale, al maximizării disponibilității psihofizice și în scopul reducerii dificultăților psihologice. Mecanismul antrenamentului autogen: poziția aleasă, închiderea ochilor, condițiile de mediu induc, în mod natural, prin mecanisme fiziologice specifice, o stare de relaxare. De exemplu, lipsa stimulării proprioreceptive intense (prin poziția aleasă) și a stimulărilor din mediu (prin închiderea ochilor și organizarea mediului) reduce activitatea formațiunii reticulare și gradul de stimulare pe care aceasta îl exercită asupra scoarței cerebrale [14, 15, 19, 151]. În consecință tonusul muscular se reduce și mușchii se relaxează. Pe acest fond se rostesc sintagme specifice: „energia înaltă”; „concentrarea asupra respirației”.

*Relaxarea progresivă Jacobson* este o metodă psihoterapeutică de relaxare ca o serie de exerciții de gimnastică, cu efect tonifiant, ce constă în alternarea relaxării și tensionării principalelor grupe de mușchi până la eliminarea contracțiilor musculare și atingerea relaxării. Mecanismul relaxării progresive este similar celui folosit în antrenamentul autogen descris anterior. Prin tehnica relaxării progresive, participantul învață să operaționalizeze conceptele de relaxare și tensiune. Ulterior, ca urmare a exercițiilor repetate, se întărește conexiunea între forma verbală (lingvistică) de relaxare și starea afectivă pe care aceasta o definește. Subiectul reușește astfel să-și controleze verbal și voluntar relaxarea musculară [4, 14].

*Tehnica de control al respirației* constituie o metodă eficientă de prevenire a tulburărilor și îmbunătățirea performanțelor subiecților în situații în care starea de relaxare este un factor care poate crește eficiența [14, 15, 19].

*Proceduri meditative* reprezintă metode de relaxare și calmare a spiritului și o mai mare conștientizare a sinelui dincolo de iluziile lumii externe sau o mai mare conștientizare a prezentului. Meditația se referă la faptul că persoana este conștientă de propriile emoții, stări biologice, cogniții și comportamente, într-o manieră „aici și acum”, în mod detașat, fără a face judecăți de valoare. Indiferent de modalitățile utilizate, funcția procedurilor meditative este de a transforma [4, 14, 15, 19, 84, 118, 151].

În elaborarea programului am utilizat unele exerciții cunoscute, altele le-am adaptat în conformitate cu scopul cercetării întreprinse [4, 15, 28, 24, 84, 151].

În continuare vom prezenta câteva *ședințe de intervenție psihosocială* aplicate în cercetarea experimentală, toate ședințele sunt prezentate în Anexa 12.

#### **ȘEDINȚA 4 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților

*Exercițiul 1* Tema de acasă

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă și a emoțiilor trăite. Doritorii sunt îndemnați să relateze despre lucru/eventimentul din experiența proprie care s-a dovedit a fi diferit decât l-au perceput inițial.

*Exercițiul 2:* Prinde mingea și vorbește!

Scopul: De a se cunoaște și a stimula participanții spre următoarele activități.

Materiale: O minge de dimensiuni mari dar ușoară.

Durata: 20 min

Desfășurarea: Participanții formează un cerc, organizatorul dă startul paselor și roagă membrii grupului să arunce și ei mingea de la unul la altul. La primirea mingii, fiecare membru face o dezvăluire despre ce a făcut în săptămâna trecută iar apoi pasează. După ce trece rândul fiecăruia, organizatorul numește un nou subiect pentru runda următoare, care e cel mai rău și cel mai bun lucru care s-a întâmplat săptămâna respectivă, argumentându-le. Poate fi încă o rundă dacă participanții își doresc un nou subiect.

Comentariu: Această activitate informală încurajează chiar și pe cel mai tăcut membru al grupului să participe și poate fi un calizator pentru abordarea problemelor care au legătură cu întrebările organizatorului. Spiritul jucăuș simbolizat de minge, poate sta la baza unor dezvăluiri serioase realizate într-o manieră neamenințătoare.

*Exercițiul 3: „Vânătoarea de comori”.*

Scopul: Să stabilească legături mai strânse între membrii grupului și să afle că împărtășesc multe lucruri comune .

Materiale: Fișa „Vânătoarea de comori”.

1. Culoarea preferată...
2. Starea civilă (căsătorit/necăsătorit)...
3. Ai copii? Dacă da câți? Fete/băieți?
4. Cel mai îndepărtat loc în care ai călătorit...
5. Filmul preferat...
6. Cartea preferată...
7. Genul de muzică preferat...
8. Sportul preferat...
9. Numărul fraților/surorilor...
10. Câte animale de companie ai? Care sunt?
11. Care a fost ultima cumpărătură „mare” pe care ai făcut-o?
12. Ce culoare are ușa casei tale?

Durata: 20 min

Desfășurarea: Organizatorul împarte fișele „Vânătoarea de comori” participanților trainingului, rugându-i să completeze răspunsurile, apoi îi îndeamnă să găsească pe cei care au aceleași răspunsuri pentru a nota inițialele în dreptul răspunsului pe care le au în comun.

Comentariu: Acest exercițiu realizează legături mai personale între membrii grupului. Stabilind totodată un sentiment de universalitate că nu sunt singuri și au multe lucruri comune de împărtășit.

*Exercițiul 4: „Joc de perspicacitate pentru antrenarea minții”.*

Scopul: Deschiderea minții, dezvoltarea flexibilității și spontaneității în gândire și coeziunea de grup.

Materiale: Fișe cu jocuri de perspicacitate pentru antrenarea minții, tablă.

|              |                            |                             |
|--------------|----------------------------|-----------------------------|
| 2NĂ          | Poietul C. Boșcu           | <u>Diviziune</u><br>SUB     |
| 6ași în 6aci | <u>Nonlung</u><br><u>2</u> | alcolol<br>localo<br>olocal |

Răspunsuri: 1. Doină; 2. Gheorghe Coșbuc; 3. Subdiviziune; 4. Șase sași în șase saci; 5. Scurt pe doi; 6. Cocktail.

Durata: 20 min

Desfășurarea: Fișele de perspicacitate de antrenarea minții sunt afișate pe tablă. Se acordă 10 minute pentru a descifra mesajele jocului de cuvinte, utilizând brainstormingul. După 10 minute participanții oferă răspunsurile. La sfârșit organizatorul prezintă și analizează răspunsurile corecte.

Debriefingul: Ghicitorile sunt prezentate ca niște ilustrații ale propriilor situații încurcate de viață. Au loc discuții despre cum s-au simțit participanții, ce i-a învățat jocul.

*Exercițiul 5:* Discuții de grup semistructurate.

Scopul: dezvoltarea flexibilității, spontaneității, optimismului.

Durata: 20 min

Desfășurarea: Organizatorul începe discuția despre importanța gândirii în moduri diferite. Gândirea creativă și schimbarea de perspectivă prezintă de multe ori un potențial latent. Gândirea flexibilă și creativă extinde capacitatea de problematizare în moduri care combat și pot învinge chiar și cele mai aprige dileme. Întrădevăr situațiile din viață, care par la prima vedere foarte complicate au soluții simple, este destul doar să avem abilitatea să nu folosim de fiecare dată aceleași tipare de gândire. Este important să ne învățăm să gândim în moduri noi, creativ, spontan pentru a ajunge la concepții noi, în plus la asta chiar și cele mai încurcate situații au un răspuns.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Scrieți un mic eseu la tema „Un punct de cotitură nu este sfârșitul drumului decât dacă refuzi să iei curba”.

### **ȘEDINȚA 11 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților

*Exercițiul 1* Tema de acasă

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să povestească despre experiența sa în „salutul vizual” din stradă.

*Exercițiul 2:* Stabilirea contactului vizual.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de comunicare neverbală asertivă.

Durata: 7 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să formeze un cerc mare, după care sunt invitați să treacă câte unul în cerc în fața organizatorului și a-l privi în ochi timp de 30 sec., în acest timp ceilalți

participanți în tăcere privesc colegul său în ochi. Peste 30 sec. Organizatorul îl mulțumește și participantul trece la locul său în cerc, este invitat următorul. Exercițiul continue până când trec toți participanții.

Debriefingul: Participanții sunt rugați să-și expună emoțiile și senzațiile trăite, ce dificultăți au întâlnit la realizarea exercițiului, în care parte a corpului au simțit tensiune.

Exercițiul 3: Spune „nu” asertiv

Scopul: Dezvoltarea abilităților de refuz asertiv

Durata: 7 min.

Desfășurarea: Participanții stau în picioare alcătuind un cerc. Organizatorul amintește despre importanța tonalității vocii, poziția corpului, privire pentru transmiterea mesajului asertiv. Participanții sunt invitați pe rând să spună un „nu” asertiv vecinului său din stânga, uitându-se în ochi. Este acceptat doar mesaj asertiv. Participanții repetă exercițiul până când toți refuză în mod asertiv.

Comentariu: În timpul acestui exercițiu participanții evidențiază importanța semnalelor nonverbale: tonalitatea vocii, privirea, poziția corpului pentru transmiterea mesajului asertiv. Toți participanții exersează până când performanțele lor nu sunt acceptate.

Exercițiul 4: Refuz asertiv.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de a refuza în mod asertiv.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții sunt împărțiți la 1-2, alcătuind perechi. Numărul 1 este rugat să formuleze o rugămintă, un ordin pentru partener. Celălalt trebuie să refuze în mod asertiv. Numărul 1 insistă la rugămintea sa până când nu primește un răspuns asertiv. Participanții se schimbă cu rolurile. Numărul 2 formulează o rugămintă, ordin și numărul 1 refuză.

Comentariu: Deseori în viață se întâmplă că nu suntem înțeleși corect deoarece mesajele nonverbale transmise interlocutorului nu corespund cu mesajele noastre verbale. Atunci se insistă pe unele lucruri care noi nu le dorim dar până la urmă le îndeplinim sau intrăm în conflict. Este important ca mesajele noastre verbale să fie însoțite de mesaje neverbale asertive. Acest exercițiu permite participanților să exerseze acest lucru.

*Exercițiul 5: Joc de rol „Alegeți propria aventură” (Continuarea exercițiului de la ședința 9).*

Scopul: Exersarea comportamentului asertiv.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul amintește că azi urmează să se pună în scenă jocul de rol a următorilor participanți cu situațiile sale referitor la probleme de comportament asertiv. După punerea în scenă a jocului de rol „actorul principal” primește observații și sugestii de la membrii



grupului inclusiv și organizator referitor la felul în care a fost perceput. Jocul este repetat până când persoana adoptă un comportament funcțional asertiv.

*Comentariu:* În timpul acestei activități, fiecărui participant i se oferă ocazia de a adapta ceea ce a învățat în cadrul ședințelor pentru un comportament asertiv funcțional, care va modifica viața și relațiile spre bine.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 15 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să relateze situații din viața sa reală atunci când trebuie să refuze o rugămintă, evidențiind cum o face, nonasertiv, agresiv sau asertiv.

### **ȘEDINȚA 19 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților

*Exercițiul 1* Tema de acasă

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min

Desfășurarea: Doritorii relatează situațiile când au avut prea puțin stres și situații care i-au făcut să explodeze.

*Exercițiul 2:* Discuții în grup: „ești făptuitor sau ființă”.

Scopul: Dezvoltarea abilității de a fi centrat în prezent „aici și acum”.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuții despre aceea că în viețile noastre agitate, suntem adesea indiferenți la ceea ce ne înconjoară. Cum suntem concentrați pe anumite gânduri și sentimente tindem să blocăm multe lucruri din mediul nostru. Mai ales în timpul presiunilor psihice, blocăm adesea stimulii și frumusețea din jurul nostru, alegând să ne concentrăm pe gândurile și sentimentele legate de motivul neliniștii. Organizatorul amintește participanților despre exercițiul „banda elastică” care simboliza „nervii întinși” a unei persoane stresate. Atunci când te afli într-o astfel de stare, viața devine foarte complicată, nu reușești multe lucruri, relațiile devin tensionate, apar conflicte. Când ești stăpân pe sine, controlezi emoțiile, atingi succesul.

Există mai multe metode de relaxare. Organizatorul invită participanții să relateze despre modalitățile sale de a se relaxa, menționând că alcoolul, nicotina, drogurile, ciocolata, mâncarea etc. sunt metode care aduc relaxare pe un timp foarte scurt după care revine tensiunea dar și sentimentul de culpabilitate. Există mai multe metode de relaxare care pot fi învățate și utilizate cu succes pentru a ajunge starea de echilibru mental, a-și controla gândurile și respectiv comportamentul. Unele din aceste metode le pot învăța aici.

Comentariu: Pentru a căpăta liniște interioară este important să ne controlăm mintea și corpul, aceasta vine prin relaxare. Relaxarea nu vine de la sine, ea poate fi învățată.

*Exercițiul 3: Relaxare prin respirație.*

Scopul: Asimilarea abilității de a se relaxa prin controlul respirației.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să se facă comod în fotolii, să se concentreze 10 minute pe singurul lucru pe care se pot baza până la sfârșitul vieții lor - respirația. Pe măsură ce se concentrează pe respirație, participanții sunt invitați să-și țină ochii deschiși și să se axeze pe simțuri, mai degrabă decât pe gânduri. Ce văd? Priviți câte un lucru odată. Dacă „se gândesc la ...” și interpretează ce văd, aceasta înseamnă că au ieșit din starea meditativă. Participanții sunt îndemnați să perceapă fără judecăți, interpretări și evaluări (cum ar fi „îmi place culoarea”, sau „cred că arată nelalocul său”). Dacă se surprind având un comentariu asupra ceea ce trăiesc, ar trebui să încerce să nu mai emită judecăți, ci să-și reea concentrarea pe momentul prezent și senzațiile simțite chiar acum.

Comentariu: Acest exercițiu ajută participanții să devină mai alerti și conștienți de prezent.

*Exercițiul 4: Relaxarea progresivă Jacobson.*

Scopul: De a învăța relaxare fizică și mentală.

Materiale: CD cu înregistrarea „canonul în RE major” al lui Pachelbel, calculator, saltele sportive.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul explică metoda de relaxare inițiată de medicul Edmond Jacobson, care constă în alternarea relaxării și tensionării principalelor grupelor de mușchi până la eliminarea contracțiilor musculare și atingerea relaxării. Organizatorul include muzica și invită participanții să se culce pe spate, pe saltele ocupând o poziție cât mai comodă. Organizatorul începe să vorbească cu un ton liniștit, monoton dând indicații grupului:

1. Închide ușor ochii și respiră adânc de 3 ori.
2. Strânge puternic pumnul drept, astfel încât să simți tensiune în mână și antebraț. Menținem această poziție. Observă ce simți. Relaxează-te. Observă diferența.
3. Repetă secvența 2.
4. Repetă secvența 2 și 3 pentru pumnul stâng.
5. Strânge puternic pumnul stâng și îndoaie antebrațul astfel încât să simți tensiune în antebraț și biceps. Menținem această poziție. Observă ce simți. Relaxează-te. Observă diferența.
6. Repetă secvența 5.
7. Repetă secvențele 5 și 6 pentru mâna stângă.

8. Acum repetă simultan secvențele 6 și 7.
9. Strânge puternic mușchii din jurul ochilor, astfel să simți tensiunea la nivelul ochilor și nivelul frunții. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
10. Repetă secvența 9.
11. Strânge puternic maxilarul, ridică bărbia, astfel încât mușchii cefei să fie contractați. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
12. Repetă simultan secvențele 9 și 11.
13. Împinge puternic pieptul în față și trage umerii în spate, astfel încât să simți tensiune în mușchii spatelui. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
14. Repetă secvența 13, în plus trage abdomenul astfel încât să simți mușchii abdomenului încordați. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
15. Repetă secvența 14.
16. Respiră adânc de 3 ori și repetă simultan secvențele 8, 12, și 14.
17. Ridică degetele de la picioare, astfel încât să simți o tensiune puternică în gamba și coapsa dreaptă. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
18. Repetă secvența 17.
19. Repetă secvențele 17 și 19 pentru piciorul stâng.
20. Repetă secvențele 19 și 18 simultan.
21. Respiră adânc de 3 ori și ridică-te.

Comentariu: tehnica relaxării progresive Jacobson învață subiectul să operaționalizeze conceptele de relaxare și tensiune. Ulterior, se întărește conexiunea eticheta lingvistică de relaxare și starea efectivă pe care aceasta o definește, persoana reușind să-și controleze lingvistic și voluntar relaxarea musculară.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să repete exercițiul „*Relaxare prin respirație*” de 2-3 ori în fiecare zi.

### **3.2. Prezentarea și interpretarea rezultatelor experimentului formativ de diminuare a singurătății la tineri în condiții experimentale**

Pentru a verifica **ipoteza de lucru** prin care susținem că sentimentul de singurătate poate fi diminuat prin dezvoltarea parametrilor de autoactualizare la tineri am purces la prelucrarea

statistică a datelor obținute în urma selectării loturilor experimentale GC (grupul de control) și GE (grupul experimental).

Primul pas a fost evaluarea inițială și repetată a valorilor parametrilor actualizării sinelui și a singurătății subiecților incluși în GC și GE. În experimentul formativ au fost utilizate instrumentele: testul SAMOAL și scala UCLA (instrumentele sunt descrise la pag. 54, 55 din cap II).

Pentru compararea parametrilor de autoactualizare specifice tinerilor din grupul de control (GC) și grupul experimental (GE) la etapa pretestării vom urmări scorurile medii obținute de cele două grupuri în figura 3.1.

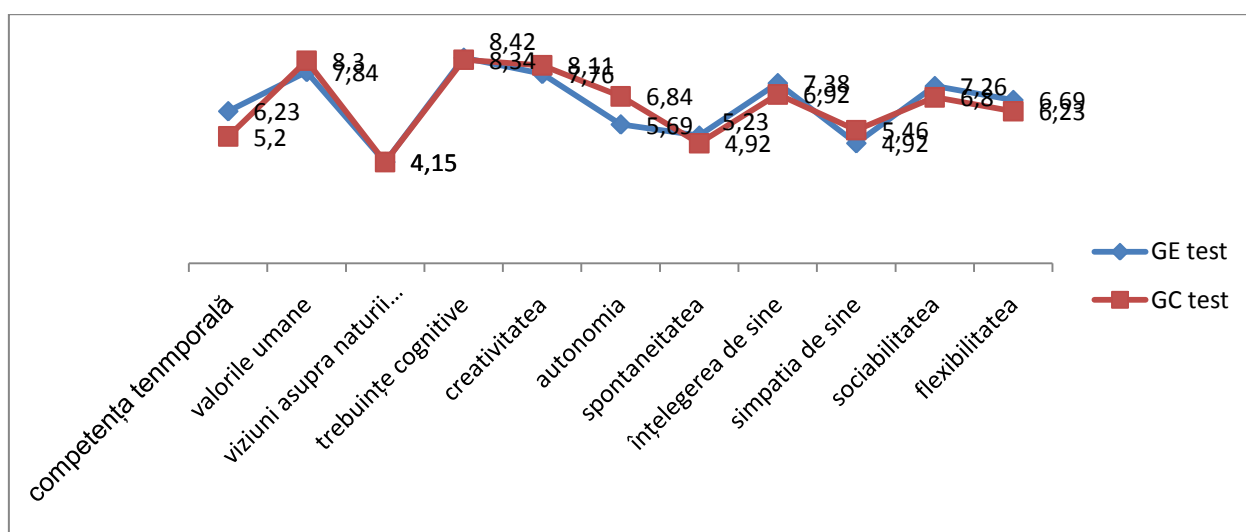


Figura 3.1. Valorile medii pentru parametrii autoactualizării sinelui din GC și GE – test conform testului SAMOAL

Reprezentarea grafică a mediilor obținute de GC și GE la etapa pretestare nu indică deosebiri între cele două loturi de cercetare, ceea ce ne permite să presupunem faptul că loturile sunt omogene. Rezultatele medii obținute de subiecții experimentali din cele două grupuri sunt următoarele: pentru variabila competența temporală – GC/test ( $M_1=5,30$ ;  $SD=2,57$ ) și GE/test ( $M_2=6,23$ ;  $SD=2,35$ ); la variabila valorile umane – GC/test ( $M_1=8,30$ ;  $SD=2,68$ ) și GE/test ( $M_2=7,84$ ;  $SD=3,02$ ); la variabila viziuni asupra naturii umane – GC/test ( $M_1=4,15$ ;  $SD=1,39$ ) și GE/test ( $M_2=4,15$ ;  $SD=2,53$ ); la variabila trebuințe cognitive – GC/test ( $M_1=8,34$ ;  $SD=2,60$ ) și GE/test ( $M_2=8,42$ ;  $SD=2,33$ ); la variabila creativitate - GC /test ( $M_1=8,11$ ;  $SD=2,16$ ) și GE/test ( $M_2=7,76$ ;  $SD=2,89$ ); la variabila autonomie – GC/test ( $M_1=6,84$ ;  $SD=2,40$ ) și GE/test ( $M_2=5,69$ ;  $SD=3,35$ ); la variabila spontaneitate – GC/test ( $M_1=4,92$ ;  $SD=2,17$ ) și GE/test ( $M_2=5,23$ ;  $SD=2,35$ ); la variabila înțelegere de sine – GC/test ( $M_1=6,92$ ;  $SD=2,97$ ) și GE/test ( $M_2=7,38$ ;  $SD=3,84$ ); la variabila simpatia de sine – GC/test ( $M_1=5,46$ ;  $SD=2,29$ ) și GE/test ( $M_2=4,92$ ;  $SD=1,93$ ); la variabila sociabilitate – GC/test ( $M_1=6,80$ ;  $SD=2,78$ ) și GE/test

( $M_2=7,26$ ;  $SD=2,65$ ); la variabila flexibilitate – GC/test ( $M_1=6,23$ ;  $SD=2,01$ ) și GE/test ( $M_2=6,69$ ;  $SD=2,34$ ). (Vezi anexa 8 Tabelul A 8.1.-8.2.)

Următorul pas a fost compararea mediilor la variabila SAMOAL general dintre GE și GC test. Valorile medii sunt prezentate în figura 3.2.

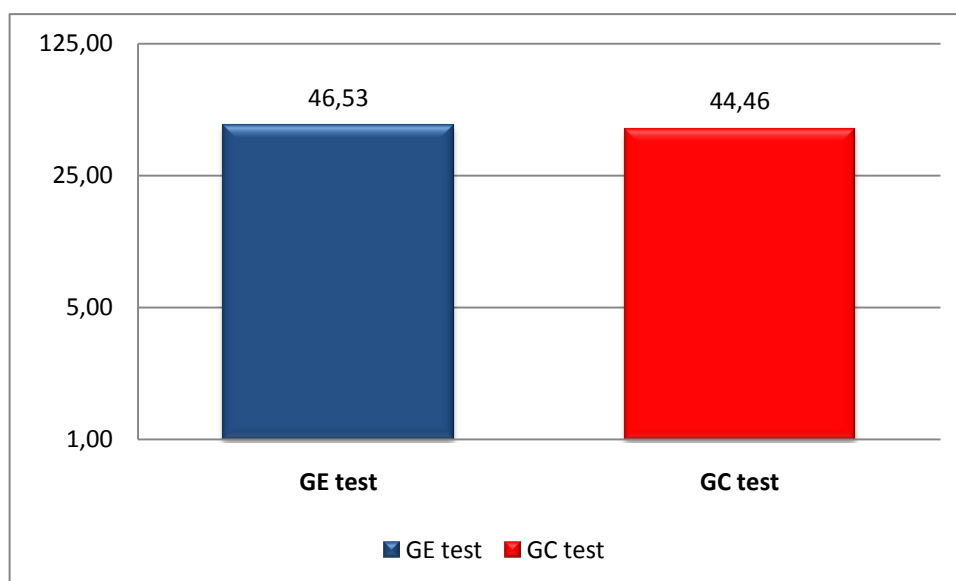


Fig. 3.2. Valorile medii pentru variabila SAMOAL general din GC și GE – test

Prezentarea mediilor pentru scala SAMOAL general este următoarea GC/test ( $M_1=44,46$ ;  $SD=6,83$ ) și GE/test ( $M_2=46,53$ ;  $SD=14,99$ ).

Pentru a observa diferența dintre mediile pentru scala UCLA la GE și GC test vom prezenta figura 3.3.

La variabila singurătate testată prin intermediul testului UCLA au fost obținute medii pentru GC/test ( $M_1=57,30$ ;  $SD=3,59$ ) și GE/test ( $M_2=57,84$ ;  $SD=3,67$ );

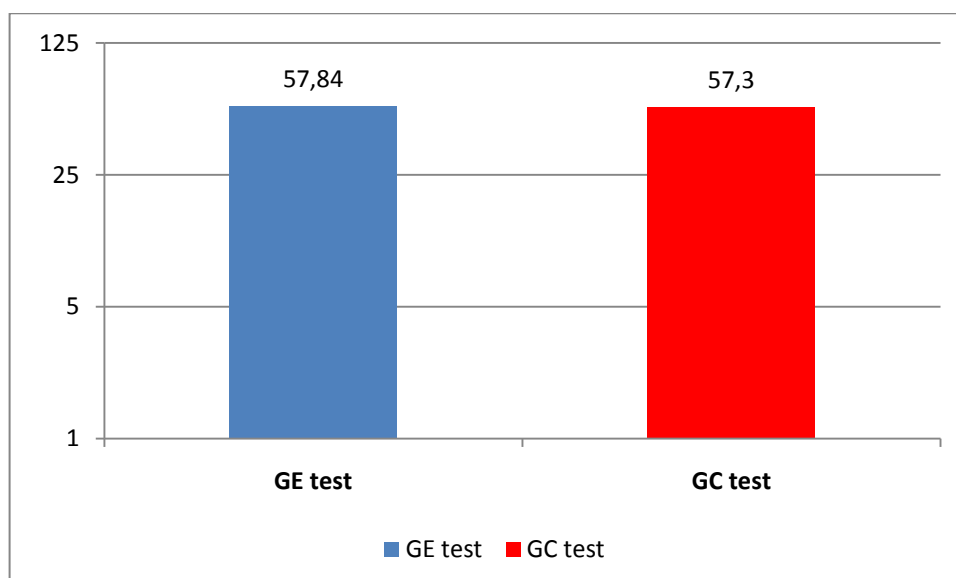


Fig. 3.3. Valorile medii pentru variabila singurătate din GC și GE – test conform scalei UCLA

Ulterior, pentru a determina dacă există diferențe statistic semnificative între variabilele prezentate de grupul experimental (GE) și grupul de control (GC), am aplicat Testul statistic U - Mann-Whitney. Testul statistic nu indică deosebiri statistic semnificative între rezultatele obținute de grupul experimental și grupul de control la etapa de pretestare (vezi tabelul 3.1.).

Rezultatele obținute sunt următoarele: la variabila *competențe temporale* ( $U = 42,500$ ,  $p \leq 0,280$ ), *valori umane* ( $U = 73,000$ ,  $p \leq 0,549$ ); *viziuni asupra naturii umane* ( $U = 76,000$ ,  $p \leq 0,644$ ); *trebuințe cognitive* ( $U = 80,500$ ,  $p \leq 0,834$ ); *creativitate* ( $U = 74,000$ ,  $p \leq 0,586$ ); *autonomie* ( $U = 69,500$ ,  $p \leq 0,436$ ); *spontaneitate* ( $U = 75,000$ ,  $p \leq 0,620$ ); *înțelegerea de sine* ( $U = 82,500$ ,  $p \leq 0,916$ ); *simpatia de sine* ( $U = 68,500$ ,  $p \leq 0,406$ ); *sociabilitate* ( $U = 76,500$ ,  $p \leq 0,677$ ); *flexibilitate* ( $U = 71,000$ ,  $p \leq 0,476$ ); indicele autoactualizării generale SAMOAL general ( $U = 77,000$ ,  $p \leq 0,700$ ); singurătatea conform scalei UCLA ( $U = 77,500$ ,  $p \leq 0,716$ ). Pentru aceste variabile nu au fost evidențiate diferențe statistic semnificative. (Vezi anexa 9 Tabelul A 9.1.-9.2.).

În continuare, am aplicat testul Levene pentru omogenitatea varianțelor (Vezi anexa 10 Tabelul 10.3.).

Ținând cont de rezultatele obținute, care nu au indicat diferențe statistic semnificative putem afirma că grupurile sunt omogene, sub aspectul variabilelor prezentate Testul Levene a confirmat acest lucru.

Tabelul 3.1. Diferențe statistice comparate (GE/test GC/test) privind parametrii actualizării sinelui conform testului SAMOAL și singurătatea conform Scalei UCLA

|                             | Competența<br>temporală (C1) | Valorile umane<br>(C2) | Viziunea asupra<br>naturii umane<br>(C3) | Trebuințe<br>cognitive (C4) | Creativitatea<br>(C5) | Autonomia (C6) | Spontaneitatea<br>(C7) | Înțelegerea de<br>sine (C8) | Simpatia de sine<br>(C9) | Sociabilitatea<br>(C10) | Flexibilitatea<br>(C11) | SAMOAL<br>general | UCLA  |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-------|
| <b>U<br/>(Mann-Whitney)</b> | 42,5                         | 73,0                   | 76,0                                     | 80,5                        | 74,0                  | 69,5           | 75,0                   | 82,5                        | 68,5                     | 76,5                    | 71,0                    | 77,0              | 77,5  |
| <b>p</b>                    | 0,280                        | 0,549                  | 0,644                                    | 0,834                       | 0,586                 | 0,436          | 0,620                  | 0,916                       | 0,406                    | 0,677                   | 0,476                   | 0,700             | 0,716 |

Omogenitatea grupurilor reprezintă cerința principală pentru experimentul formativ, care prevede aplicarea programului de intervenție psihosocială la grupul experimental GE.

Analizând datele statistice putem observa la etapa de comparare a grupurilor de control și cel experimental nu există diferențe statistic semnificative, ceea ce ne permite să afirmăm că cele două grupuri incluse în experimentul formativ nu se deosebesc, fiind omogene.

Reiterăm că, pentru etapa finală de cercetare au fost aplicate următoarele instrumente de cercetare: testul SAMOAL și scala de singurătate UCLA. Compararea a fost efectuată la început asupra rezultatelor testului SAMOAL, apoi asupra scalei UCLA.

Următorul pas al cercetării din experimentul formativ a fost evidențierea diferențelor 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.

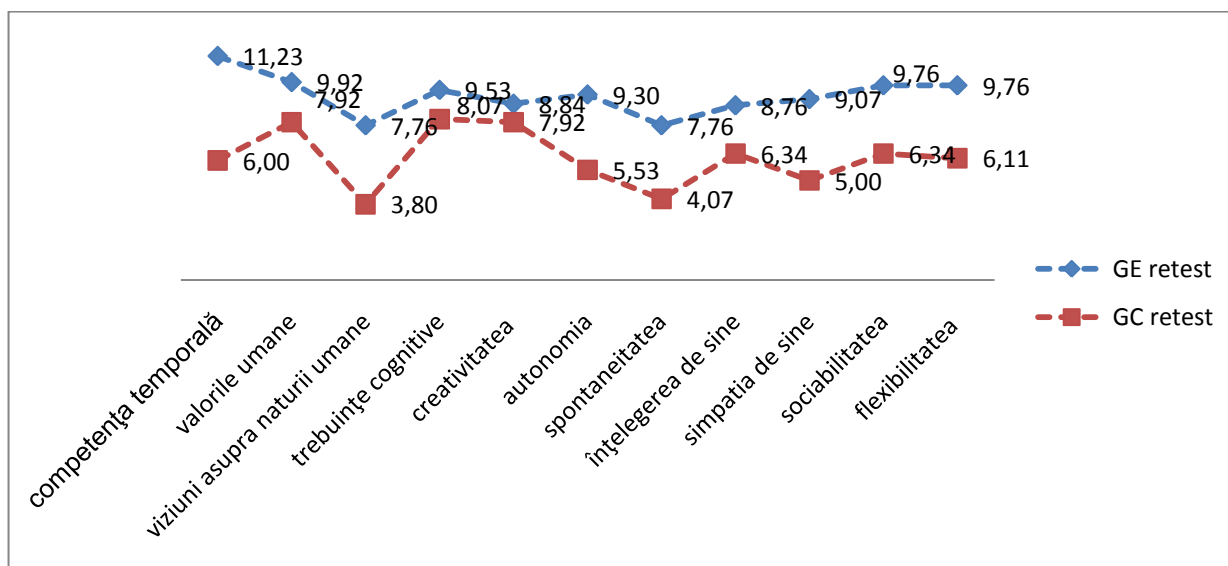


Fig. 3.4. Valori medii pentru parametrii actualizării sinelui din GC și GE – retest conform testului SAMOAL

Reprezentarea grafică a rezultatelor obținute la tinerii implicați în grupul de control și grupul experimental indică deosebiri între mediile la cei 11 parametri de actualizare a sinelui.

Observăm că la GC/retest pentru variabila *competență temporală* media constituie ( $M_1=6,00$ ;  $SD=2,44$ ), și GE/retest ( $M_2=11,23$ ;  $SD=2,46$ ), variabila *valori umane* media constituie GC/retest ( $M_1= 7,92$ ;  $SD=2,92$ ) și GE/retest ( $M_2= 9,92$ ;  $SD=2,43$ ), la variabila *viziuni asupra naturii* GC/retest ( $M_1=3,80$ ;  $SD=1,57$ ) și GE/retest ( $M_2= 7,76$ ;  $SD= 2,24$ ); la variabila *trebuințe cognitive* GC/retest ( $M_1=8,07$ ;  $SD=2,08$ ) și GE/retest ( $M_2= 9,53$ ;  $SD= 1,94$ ); la variabila *creativitate* GC/retest ( $M_1= 7,92$ ;  $SD=2,32$ ) și GE/retest ( $M_2= 8,84$ ;  $SD= 2,57$ ); la variabila *autonomie* GC/retest ( $M_1= 5,53$ ;  $SD=3,04$ ) și GE/retest ( $M_2= 9,30$ ;  $SD= 1,184$ ); la variabila *spontaneitate* GC/retest ( $M_1= 4,07$ ;  $SD=2,28$ ) și GE/retest ( $M_2= 7,76$ ;  $SD= 1,096$ ); la variabila *înțelegerea de sine* GC/retest ( $M_1= 6,34$ ;  $SD=3,19$ ) și GE/retest ( $M_2= 8,76$ ;  $SD= 2,27$ ); la variabila *simpatie de sine* GC/retest ( $M_1= 5,00$ ;  $SD=2,04$ ) și GE/retest ( $M_2= 9,07$ ;  $SD= 2,21$ ); la variabila *sociabilitate* GC/retest ( $M_1= 6,34$ ;  $SD=3,00$ ) și GE/retest ( $M_2= 9,76$ ;  $SD= 2,04$ ); la variabila *flexibilitate* GC/retest ( $M_1= 6,11$ ;  $SD=2,16$ ) și GE/retest ( $M_2= 9,76$ ;  $SD= 2,16$ ). (Vezi anexa 7 Tab. A.7.1- A7.2)

Următorul pas al cercetării experimentului formativ a fost stabilirea diferențelor la variabila SAMOAL general din GC și GE – retest.

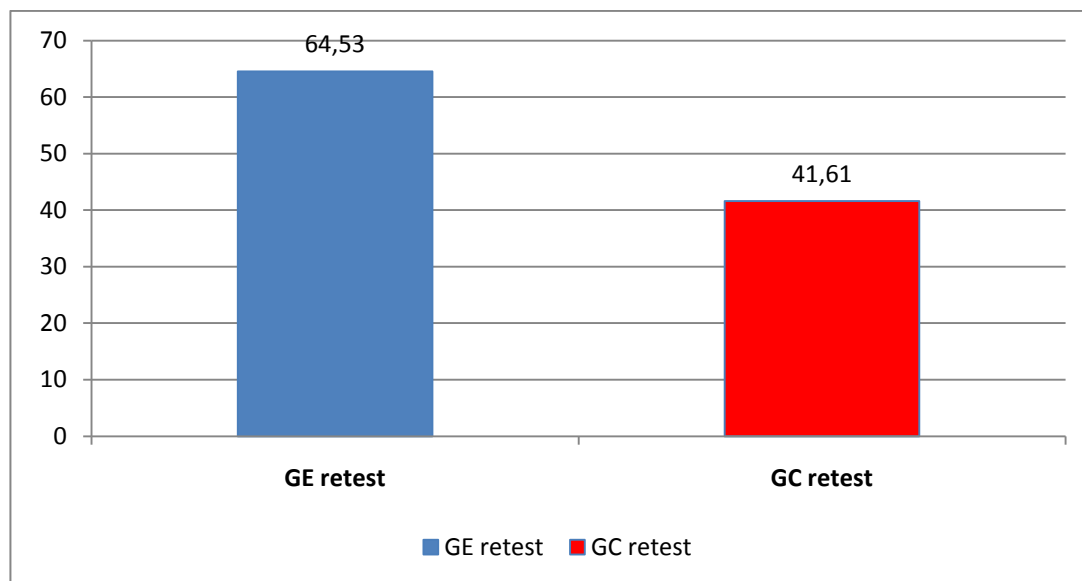


Fig. 3.5. Valorile medii pentru variabila SAMOAL general din GC și GE – retest

Analizând figura 3.5. am constatat că prezentarea mediilor pentru scala SAMOAL general este următoarea: GC/retest ( $M_1=41,61$ ;  $SD=9,54$ ) și GE/retest ( $M_2= 64,53$ ;  $SD= 5,73$ ).

Am aplicat testul U Mann – Whitney pentru a determina dacă există diferențe statistic semnificative între GC/retest și GE/retest la variabilele expuse în reprezentarea grafică din figurile 3.4. și 3.5.

Testul U Mann – Whitney indică 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 3.2).

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 variabila *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* ( $U=19500$ ,  $p \leq 0,001$ ); *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* ( $U=22,000$ ,  $p \leq 0,001$ ); indicele *autoactualizării* SAMOAL general ( $U=0,500$ ,  $p \leq 0,001$ ) am depistat diferențe semnificative. (Vezi anexa 8, tabelul A 8.2)

Tabelul 3.2. Diferențe statistice comparate (GE/retest GC/retest) privind parametrii actualizării sinelui conform testului SAMOAL și singurătate conform Scalei UCLA



|                             | Competența<br>temporală (C1) | Valorile umane<br>(C2) | Viziunea asupra<br>naturii umane<br>(C3) | Trebuințe<br>cognitive (C4) | Creativitatea<br>(C5) | Autonomia (C6) | Spontaneitatea<br>(C7) | Înțelegerea de<br>sine (C8) | Simpatia de sine<br>(C9) | Sociabilitatea<br>(C10) | Flexibilitatea<br>(C11) | SAMOAL<br>general | UCLA      |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------|-----------|
| <b>U<br/>(Mann-Whitney)</b> | 10,5                         | 49,0                   | 5,0                                      | 52,0                        | 62,5                  | 25,0           | 19,5                   | 41,5                        | 14,5                     | 31,5                    | 22,0                    | 0,50<br>0         | 1,0       |
| <b>p</b>                    | 0,00<br>1                    | 0,06<br>6              | 0,00<br>1                                | 0,09<br>0                   | 0,25<br>4             | 0,00<br>2      | 0,00<br>1              | 0,02<br>6                   | 0,00<br>1                | 0,00<br>6               | 0,00<br>1               | 0,00<br>1         | 0,00<br>1 |

Aceste date permit să constatăm că tinerii din GE/retest spre deosebire de cei din GC/retest manifestă un nivel mai înalt al **competenței temporale** ceea ce semnifică că acești tineri apreciază viața „aici și acum”. Acești tineri sunt mai conștienți și mai prezenți în viața zi de zi, se manifestă ca ființe depline centrate în prezent, nu emit judecăți și mai ușor se concentrează pe momentul prezent și pe senzațiile simțite chiar acum. Competența temporală ajută tinerii să devină mai alerți și mai conștienți de ceea ce-i înconjoară, lucrurile sunt acceptate așa cum sunt. Prin a nu analiza și a nu interpreta, persoanele pot amuți „zgomotul interior” și pot trăi în întregime prezentul, în timp ce se eliberează de gânduri și judecăți care i-ar putea distra. Competența temporală este o parte componentă a actualizării sinelui, deoarece limitează interpretarea și subiectivitatea, gândurile obsesive și rumațiile nesănătoase, fortifică sănătatea mintală, stimulează abilitatea de a trăi „concentrați pe prezent (mindful)”, ceea ce ne face capabili să ne ajustăm eficient la stres [4, 27, 135].

Nivelul mai înalt al **viziunilor asupra naturii umane** permite tinerilor să manifeste mai multe bunăvoință, mai multă încredere în oameni; să fie imparțiali, constituindu-și astfel o bază solidă pentru a forma relații durabile, sincere și armonioase, și libertății sub toate aspectele sale: în gândire, exprimare și acțiuni bazate pe libertatea pozitivă cu atuu „pentru” și nu „de la” cu conotație negativă [135, 138, 206, 204].

**Autonomia** permite tinerilor să fie mai independenți în găsirea noilor metode de comunicare și relaționare cu lumea exterioară fiind un criteriu al maturității, independenței, vitalității direcționate din interior. Autonomia este indispensabilă procesului de actualizare a sinelui. Persoanele cu tendințe de actualizare a sinelui sunt stimulați de motivația dezvoltării, satisfacțiile lor principale nu depind de lumea reală, de alți oameni sau de cultura din care fac parte, de mijloacele pentru atingerea scopurilor, sau în general de satisfacții extrinseci. Dezvoltarea și evoluția lor continuă depind de propriile potențiale și resurse. Independența față de mediu presupune o relativă stabilitate în fața loviturilor, piedicilor, privațiunilor, frustrărilor. Dacă persoanele motivate de deficite trebuie să aibă alți oameni în preajmă, din moment ce

majoritatea trebuințelor lor (iubirea, respectul, prestigiul) pot fi gratificate numai de alții, atunci cei motivați de dezvoltare pot fi chiar stingheriți de ceilalți. Acești oameni au devenit suficient de puternici pentru a fi independenți față de părerea bună a altora [27].

**Spontaneitatea** le permite persoanelor să fie mai ageri în procesul de luare a deciziilor, a urmare a încrederii în sine și lumea exterioară, condiționată de schimbarea viziunilor asupra naturii umane în sens pozitiv. Rata ridicată a subiecților la această scală sugerează că autoactualizarea a devenit un mod de viață și nu un vis sau dorință precum era anterior. Acest fapt condiționează diminuarea singurătății. Luând în considerație că spontaneitatea este atașată de așa valori precum: libertatea și maturitatea, subiecții astfel au posibilitatea de a depăși sentimentul de singurătate, fiind în stare singuri să ia decizii și să le ducă până la bun sfârșit, abordând lucrurile prin prisma gândirii pozitive [135].

Referitor la spontaneitate Maslow A. menționa că oamenii aflați în cursul actualizării sinelui pot fi descriși ca ființe relativ spontane în comportament și chiar și mai spontane în ceea ce privește viața lor lăuntrică, în gânduri, impulsuri. Comportamentul lor este marcat de simplitate și naturalețe, și de lipsa artificialității și a eforturilor de a obține o anumită reacție din partea celorlalți. Impulsurile, gândurile și conștiința lor sunt neconvenționale, spontane și naturale. Ei sunt înstrăinați de convențiile obișnuite, ipocrizie, minciunile și inconsecvențele acceptate în mod normal ale vieții sociale [27].

**Înțelegerea de sine și simpatia de sine** fac ca tinerii să aibă o cotă ridicată de încredere în sine și de stimă de sine, să fie mai orientați spre cunoașterea propriilor dorințe și spre realizarea acestora, fiind încă cu un pas înainte pentru a depăși singurătatea, datorită sensibilității față de nevoile sale. Astfel subiecții au devenit liberi de barierele psihologice instalate care îi separau de propria natură, raportându-se la niște standarde sociale. Posedă o conștientizare pozitivă a concepției despre sine, ceea ce ajută să se autoaprecieze adecvat. Înțelegerea de sine și simpatia de sine fac parte din nevoile de stimă și recunoaștere.

Maslow A. a identificat două forme de bază ale nevoilor de stimă și recunoaștere: externe și interne. Componenta externă este reprezentată de nevoia de atenție și acceptare din partea altora. Forma internă a stimei, care, în viziunea lui Maslow A. este cea mai importantă, este reprezentată de nevoia de stimă de sine. Aceasta este alimentată de abilitățile noastre interne și de experiențele de viață și nu depinde de opinia celorlalți despre noi. Stima de sine înglobează părerile pe care le are cineva despre propria sa valoare [15, 27].

**Sociabilitatea** contribuie la o bună realizare a celorlalți parametri ai actualizării sinelui, măsurând capacitatea persoanei de a stabili relații solide și prietenoase cu ceilalți și predispunând la contacte reciproc avantajoase și plăcute cu alte persoane. Tinerii din grupul GE au învățat să comunice asertiv, să devină mai intuitivi în ceea ce privește stilul personal și stilul celorlalți de

comunicare. Asertivitatea este o caracteristică centrală în cadrul îmbunătățirii abilităților adaptative. Comunicarea asertivă presupune o comunicare eficientă, fundamentată pe respect cu interlocutorul și respectul de sine. În viziunea lui Maslow A. persoanele aflate pe calea actualizării sinelui au capacitatea de a se bucura de realizările partenerului, în loc să se simtă amenințați. Ei își respectă într-adevăr partenerii într-un mod esențial, foarte profund, cu foarte multe implicații [27].

**Flexibilitatea** în gândire extinde capacitatea de problematizare în moduri care combat și pot învinge chiar și cele mai aprige dileme. Gândirea creativă și schimbarea de perspectivă prezintă de multe ori un potențial latent. Importanța flexibilității în gândire este enormă. Gândirea unidimensională îi face pe oameni să se simtă blocați în presupuneri în loc să-și deschidă mințile unor noi perspective. Adesea presupunem că oamenii privesc lucrurile din aceleași unghiuri ca și noi, așa apar neînțelegerile la nivel interpersonal. Flexibilitatea în gândire ne permite să privim cu ochi proaspeți și să găsim răspunsuri la cele mai complicate situații [4, 27, 135].

Tinerii din grupul experimental GE au învățat să se depărteze de percepțiile obișnuite, să reevalueze judecățile, care se bazau pe obișnuințele anterioare. Reîmprospătarea perspectivei le-a oferit abilitatea de a percepe lucrurile mai clar, fără influențe și prejudecăți.

În viziunea lui Maslow A. oamenii aflați în procesul actualizării sinelui „au minunata capacitate de a vedea lucrurile cu ochi proaspeți, de a admira cu prospețime și naivitate lucrurile bune fundamentale din viață. Pentru astfel de oameni, chiar și existența obișnuită, clipă de clipă, cu zilele de muncă obișnuită poate fi palpitantă, pasionată și extatică” [27, p.314].

Rezultatele obținute de grupul GE ne demonstrează că tinerii în urma experimentului au evaluat sub aspectul actualizării sinelui. Pentru a vedea dacă activitățile realizate în scopul actualizării sinelui la tineri au contribuit la diminuarea singurătății a fost aplicat scala unidimensională UCLA. Instrumentul a fost aplicat doar în scopul evidențierii nivelului de singurătate și pentru a evidenția dacă impactul experimentului formativ are efect asupra singurătății (trăirii sentimentului de singurătate). Scopul intervenției psihosociale rezidă în diminuarea sentimentului de singurătate la tineri, ceea ce s-ar fi manifestat prin scorurile scăzute ale tinerilor la scala de singurătate UCLA.

În continuare vom prezenta rezultatele obținute pentru variabila singurătate pentru GC și GE retest.

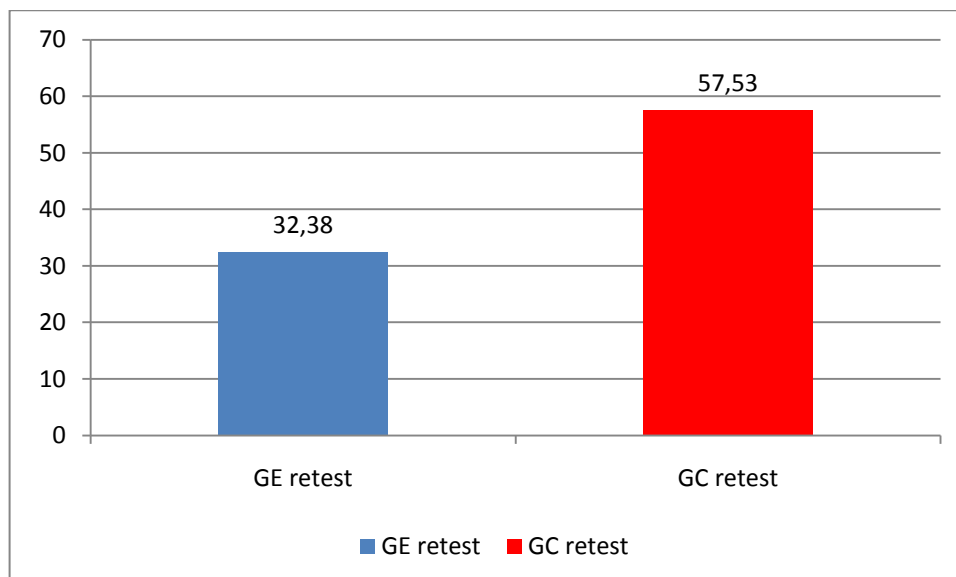


Fig. 3.6. Valorile medii pentru variabila singurătate din GC și GE – retest conform Scalei UCLA

La variabila singurătate testată prin intermediul scalei UCLA au fost obținute medii pentru GC/retest ( $M_1=57,53$ ;  $SD=2,43$ ) și GE/retest ( $M_2=32,38$ ;  $SD=2,93$ ). Pentru variabila singurătate, conform scalei UCLA au fost evidențiate diferențe statistic semnificative între GE/retest și GC/retest ( $U=1,000$ ,  $p \leq 0,001$ ) (vezi tabelul 3.2.). Aceste rezultate ne permite să constatăm că tinerii din GE au atins cote scăzute la variabila singurătate.

În urma comparării mediilor la toate variabilele cercetate ale parametrilor de actualizare a sinelui GE/retest și GC/retest putem observa că rezultatele medii ale posttestării pentru grupul experimental sunt mai mari la majoritatea indicilor măsurați cu excepția variabilelor: *trebuiețe cognitive, valori umane și creativitate*. Acest fapt confirmă că intervenția psihosocială realizată cu tinerii implicați în grupul experimental și-a atins scopul.

Testul U Mann – Whitney, pentru variabila singurătate, indică o diferență statistic semnificativă între rezultatele grupul experimental (GE) și a grupului de control (GC) la un prag  $p \leq 0,05$  cu rezultate mai mici la tinerii din grupul experimental.

Rezultatele obținute ne permit să constatăm că tinerii din grupul experimental (GE/retest) manifestă un nivel mai scăzut al singurătății decât cei din grupul de control (GC/retest), acest lucru fiind condiționat de programul de intervenție psihosocială ce îi face mai deschiși, mai activi, mai prezenți în realitate, capabili de a forma și menține relații interpersonale consistente.

În viziunea lui Maslow A. „oamenii aflați în procesul actualizării sinelui au relații interpersonale mai profunde și mai consistente. Ei sunt capabili de mai multă contopire, mai multă iubire, identificare mai puternică, ștergere mai pronunțată a granițelor eului...simt compasiune pentru întreaga omenire” [27, p.321].

Vom preciza în continuare care au fost elementele sau mai bine spus efectele diferitor parametri ai actualizării sinelui asupra singurătății la tineri. Analiza literaturii de specialitate scoate în evidență, că persoanele ce trăiesc singurătatea au ca bariere psihologice lipsa competențelor de comunicare și a unei trăsături de personalitate cum ar fi timiditatea. [114, p.305].

Persoana care se află în proces de actualizare a sinelui, datorită programului de intervenție psihosocială, ușor va depăși obstacolul comunicării, deoarece programul prevede ca direcții de activitate orientate spre dezvoltarea abilității de comunicare și orientare spre prezent, elementul identificat în parametrii autoactualizării ca **sociabilitate**, dar vom reitera că activitățile din cadrul programului de intervenție psihosocială sunt corelate cu celelalte, astfel în urma schimbărilor atestate subiecții își modifică viziunile asupra naturii umane, începând a descoperi lumea în jurul său privind-o dintr-o altă perspectivă.

КОН И.С. afirmă că una din necesitățile în perioada tinereții este apartenența la colectiv. Odată satisfăcută această necesitate va crea premise pentru satisfacerea sau chiar crearea altor necesități cum ar fi cunoașterea noului sau autonomie/independență [92, p.129]. De fapt dezvoltarea unui parametru de actualizare a sinelui creează premise pentru dezvoltarea celorlalte.

Dacă vom analiza ideile expuse anterior despre corelația parametrilor actualizării sinelui vom observa că lipsa aptitudinilor de comunicare generate de timiditatea tânărului, care percepe deja această situație, fiind una dificilă și stresantă reprezintă o primă etapă de instalare a singurătății la tineri, probabil ca *stare* deocamdată sau poate ca *trăire*, dar încă nu ca *sentiment*. Într-un moment reducerea contactelor sociale datorită lipsei de sociabilitate a subiectului condiționează instabilitatea autoaprecierii și contribuie la o simpatie de sine scăzută (un alt parametru al actualizării sinelui), dar totodată și pasivitate, condiționată de dependența subiectului care lasă ca alții să ia decizii pentru el. În cazul dat ne referim la autonomia subiectului ca unul din parametrii actualizării sinelui. Luând în considerație că aceste procese pot avea loc timpuriu, putem să afirmăm ipotetic că se instalează deja singurătatea ca *sentiment*, pentru că limitele studiului nu ne permit să delimităm clar când are loc instalarea singurătății ca *sentiment*. Cert este că atunci când vorbim despre actualizarea sinelui și implicarea majorității parametrilor acesteia avem în vedere singurătatea ca *sentiment*, experimentată în timp. Aspectul temporal discutat în capitolul I scoate în evidență aceste lucruri. Cu câți mai mulți parametri ai actualizării sinelui au cote scăzute, fiind implicați în instalarea singurătății cu atât mai mult putem discuta despre singurătatea ca *sentiment*.

Indicii scăzuți la parametrii actualizării sinelui la subiecții experimentali care au fost selectați în funcție de nivelul singurătății de altfel ne vorbesc despre singurătate ca *sentiment*. Astfel programul de intervenție psihosocială a demonstrat totodată că singurătatea nu poate fi

trată izolat de parametrii actualizării sinelui, iar aceștia din urmă reprezintă singurul indiciu că experimentarea singurătății la tineri a degenerat în sentiment. Фейдимен Дж. îl citează pe Adler A. care afirma că singurătatea reprezintă rezultatul nerealizării unor obiective generale de viață. Aceste obiective sunt condiționate fundamental de înseși existența umană: munca, prietenia, dragostea [apud 134, p. 16].

Concluzionăm că dezvoltarea personală prin prisma actualizării sinelui reprezintă o condiție esențială a depășirii singurătății indiferent de formă, intensitate, sau „**ipostază**” – termen atribuit de noi în interpretarea singurătății ca *sentiment, trăire, proces, stare, atitudine*.

Referitor la parametrul actualizării sinelui – *viziuni asupra naturii umane* vom menționa că singurătatea a fost depășită datorită sporirii intensității acestui parametru deoarece schimbarea viziunii asupra naturii umane, care de altfel se poate realiza și prin potențarea celorlalți parametri expuși anterior, conduce la tendința tânărului de „a vedea lumea cu privire proaspătă și de a fi mai *spontani* și expresivi, decât anterior” [27, p.17]. Acest lucru condiționează acceptarea de sine și *simpatia de sine* despre care s-a vorbit anterior și creează mai multe resurse în scop creativ. Experimentul formativ nu a demonstrat implicarea creativității în cadrul programului psihosocial de intervenție în depășirea singurătății la tineri, deoarece acest proces necesită o perioadă mai îndelungată de timp.

Pentru a determina în ce măsură schimbările menționate mai sus se datorează programului de intervenție psihosocială de dezvoltare a parametrilor de autoactualizare, care la rândul lor pot duce la diminuarea nivelului de singurătate la tineri, am examinat rezultatele obținute de tinerii din grupul experimental la etapa de test și retest (GE/test-GE/retest).

În continuare vom prezenta rezultatele obținute pentru parametrii actualizării sinelui la grupul experimental GE/test – GE/retest.

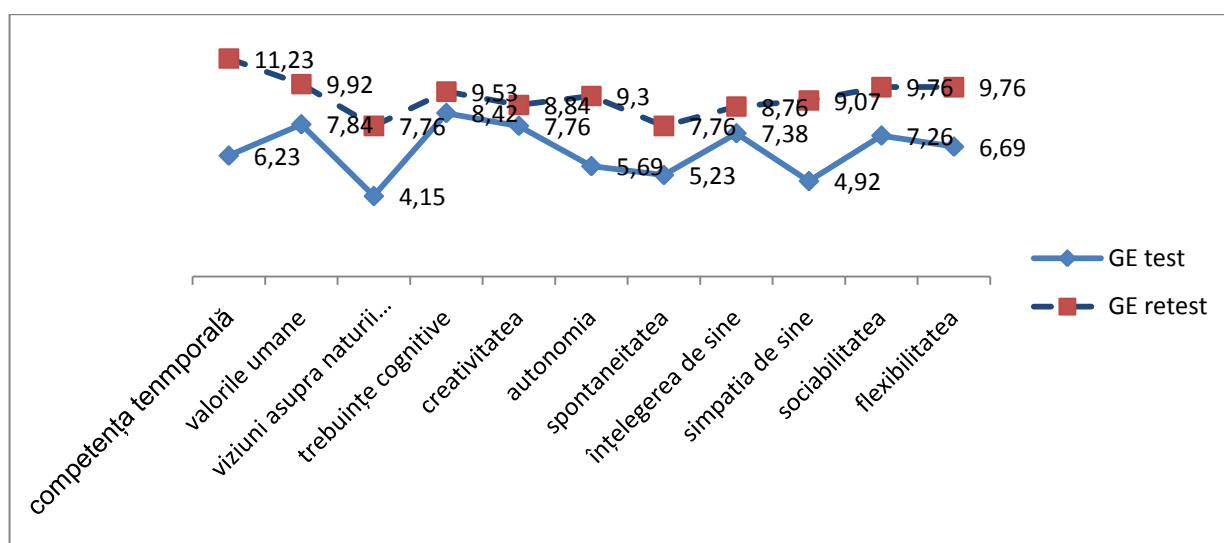


Fig. 3.7. Valorile medii pentru parametrii actualizării sinelui din GE - test și GE - retest conform testului SAMOAL

Conform rezultatelor expuse în reprezentarea grafică, se constată diferențe între rezultatele medii obținute de tinerii din (GE/test) la etapa test și retest (GE/retest).

Compararea rezultatelor ne permite să constatăm deosebiri de medii, datorate intervențiilor psihologice din experimentul formativ la: variabila *competență temporală*: GE/test ( $M_1=7,26$ ,  $SD=2,35$ ), GE/retest ( $M_2=11,23$ ,  $SD=2,45$ ); variabila *valori umane*: GE/test ( $M_1=7,84$ ,  $SD=3,02$ ), GE/retest ( $M_2=9,92$ ,  $SD=2,43$ ); variabila *viziuni asupra naturii umane* GE/test ( $M_1=4,15$ ,  $SD=2,53$ ), GE/retest ( $M_2=7,76$ ,  $SD=2,24$ ); variabila *trebuințe cognitive* GE/test ( $M_1=8,42$ ,  $SD=2,33$ ), GE/retest ( $M_2=9,53$ ,  $SD=1,94$ ); variabila *creativitate* GE/test ( $M_1=7,76$ ,  $SD=2,89$ ), GE/retest ( $M_2=8,84$ ,  $SD=2,57$ ); variabila *autonomie* GE/test ( $M_1=5,69$ ,  $SD=3,35$ ), GE/retest ( $M_2=9,30$ ,  $SD=1,84$ ); variabila *spontaneitate* GE/test ( $M_1=5,23$ ,  $SD=2,35$ ), GE/retest ( $M_2=7,76$ ,  $SD=1,96$ ); variabila *înțelegere de sine* GE/test ( $M_1=7,38$ ,  $SD=3,84$ ), GE/retest ( $M_2=8,76$ ,  $SD=2,27$ ); variabila *simpatie de sine* GE/test ( $M_1=4,92$ ,  $SD=1,93$ ), GE/retest ( $M_2=9,07$ ,  $SD=2,21$ ); variabila *sociabilitate* GE/test ( $M_1=7,26$ ,  $SD=2,65$ ), GE/retest ( $M_2=9,76$ ,  $SD=2,04$ ); variabila *flexibilitate* GE/test ( $M_1=6,69$ ,  $SD=2,34$ ), GE/retest ( $M_2=9,76$ ,  $SD=2,16$ ). (Vezi anexa 9).

Următorul pas al cercetării experimentului formativ a fost stabilirea diferențelor la variabila SAMOAL general din GE/test și GE/retest. Valorile medii pentru variabila SAMOAL general din GE/test și GE/retest sunt prezentate în fig. 3.8.

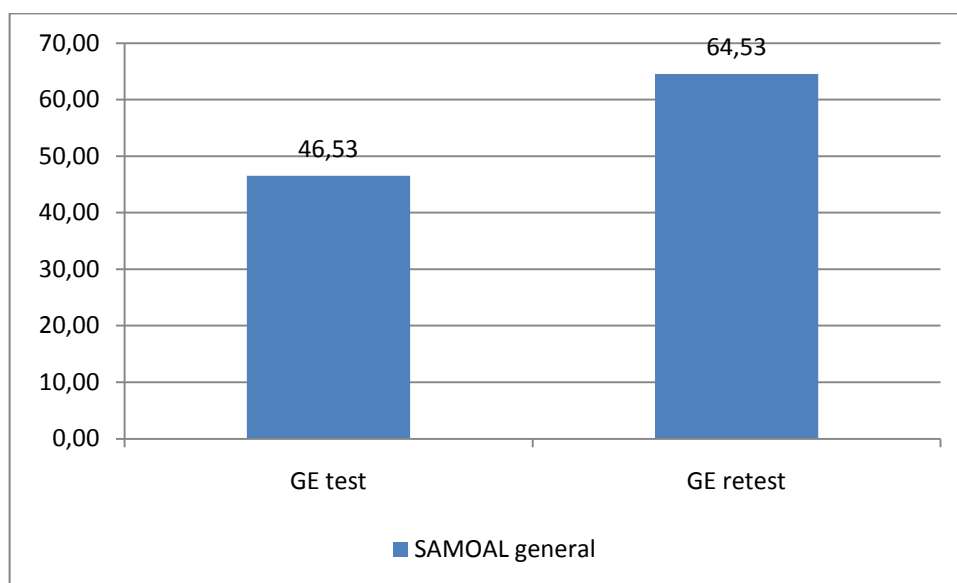


Fig. 3.8. Valorile medii pentru variabila SAMOAL general din GE/test și GE/retest

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 determinarea diferențelor statistic semnificative am aplicat testul nonparametric Wilcoxon.

Toate dimensiunile autoactualizării au fost evidențiate diferențe la nivelul mediilor, care atestă modificări 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 3.3.

Tabelul 3.3. Diferențele statistice comparate (GE/test – GE/retest) privind gradul de actualizare a sinelui la tineri

|                                          | Media   |           | Z<br>Wilcoxon | p     |
|------------------------------------------|---------|-----------|---------------|-------|
|                                          | GE test | GE retest |               |       |
| <i>Competența temporală (C1)</i>         | 6,23    | 11,23     | -2,706        | 0,007 |
| <i>Valorile umane (C2)</i>               | 7,84    | 9,92      | -1,167        | --    |
| <i>Viziuni asupra naturii umane (C3)</i> | 4,15    | 7,76      | -2,694        | 0,007 |
| <i>Trebuințe cognitive (C4)</i>          | 8,42    | 9,53      | -1,179        | --    |
| <i>Creativitatea (C5)</i>                | 7,76    | 8,84      | -2,186        | 0,03  |
| <i>Autonomia (C6)</i>                    | 5,69    | 9,30      | -3,074        | 0,002 |
| <i>Spontaneitatea (C7)</i>               | 5,23    | 7,76      | -2,997        | 0,003 |
| <i>Înțelegerea de sine (C8)</i>          | 7,38    | 8,76      | -2,316        | 0,02  |
| <i>Simpatia de sine (C9)</i>             | 4,92    | 9,07      | -3,2          | 0,001 |
| <i>Sociabilitatea (C10)</i>              | 7,26    | 9,76      | -2,938        | 0,003 |
| <i>Flexibilitatea (C11)</i>              | 6,69    | 9,76      | -2,952        | 0,003 |
| <i>SAMOAL general</i>                    | 46,53   | 64,53     | -2,448        | 0,014 |
| <i>UCLA</i>                              | 57,84   | 32,38     | -3,185        | 0,001 |

Schimbările semnificative, obținute de tineri se datorează optimizării parametrilor de autoactualizare prin revizuirea valorilor generale și a celor personale, formarea noilor viziuni asupra unor evenimente care până la moment păreau stranii și neinteresante. Acest lucru a determinat apariția noilor cunoștințe sau abordarea creativă a situațiilor prin soluții mai eficiente în cazul singurătății. Ne vom referi în cazul dat la singurătatea mai mult ca sentiment și mai puțin ca stare, proces sau atitudine. Deoarece toate celelalte dimensiuni ale singurătății ori sunt mai profunde cum ar fi atitudinea și subiectul ar putea avea rezultate diferite, iar singurătatea ca proces și ca stare nu sunt atât de profunde ca să necesite actualizarea sinelui. În acest sens noi am avea un răspuns cert care ar permite obținerea unor rezultate experimentale veridice, de aceea în continuare ne vom expune despre singurătate la general, ne întrând în esența momentului de experimentare a acesteia, rămânând la discreția celorlalte studii să o facă.

Remarcăm faptul că programul de intervenție psihosocială a avut un 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.* Drept consecință a dezvoltării autonomiei, sociabilității, înțelegerii de sine, flexibilității, dar și revizuirea și valorificarea naturii umane se îmbogățesc relațiile sociale care pot cauza minimalizarea singurătății la tineri. Menționăm că nu sunt evidențiate diferențe statistice semnificative la parametrii valori umane, trebuințe cognitive și creativitate. Variabilele *trebuințe cognitive, valori umane, creativitate* sunt parametri ce caracterizează mai profund personalitatea și nu se modifică într-o perioadă scurtă de timp.

În continuare vom prezenta rezultatele obținute la variabila singurătate conform Scalei UCLA la GE/test și GE/retest în fig. 3.9.

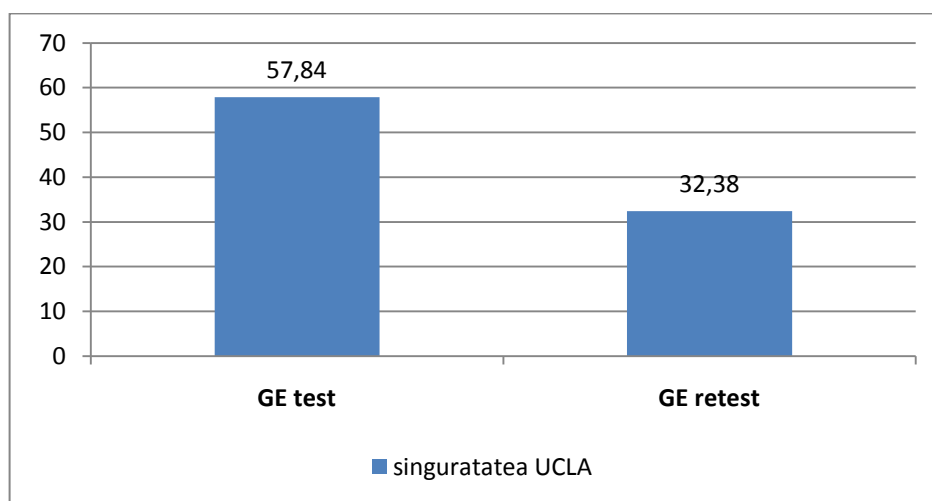


Fig. 3.9. Valorile medii pentru variabila singurătate din GE/test și GE/retest conform Scalei UCLA

Compararea rezultatelor pentru variabila singurătate ne permite să constatăm diferențe între mediile GE/test ( $M_1=57,84$ ,  $SD=3,67$ ), GE/retest ( $M_2=32,38$ ,  $SD=2,93$ ). Prelucrarea statistică a datelor a scos în evidență diferențe statistice semnificative ( $Z=-3,185$ ,  $p \leq 0,001$ ).

Astfel am constatat că intervenția psihosocială cu privire la creșterea tendinței de actualizare a sinelui la tineri a avut impact pozitiv asupra trăirii sentimentului de singurătate contribuind la diminuarea acestuia. (Vezi anexa 9).

Următorul pas al cercetării a fost prezentarea rezultatelor pentru GC/test și GC/retest. În viziunea noastră aceasta a fost necesar pentru validarea experimentului formativ. În continuare vom prezenta rezultatele obținute pentru parametrii actualizării sinelui la grupul GC/test și GC/retest în figura 3.10.

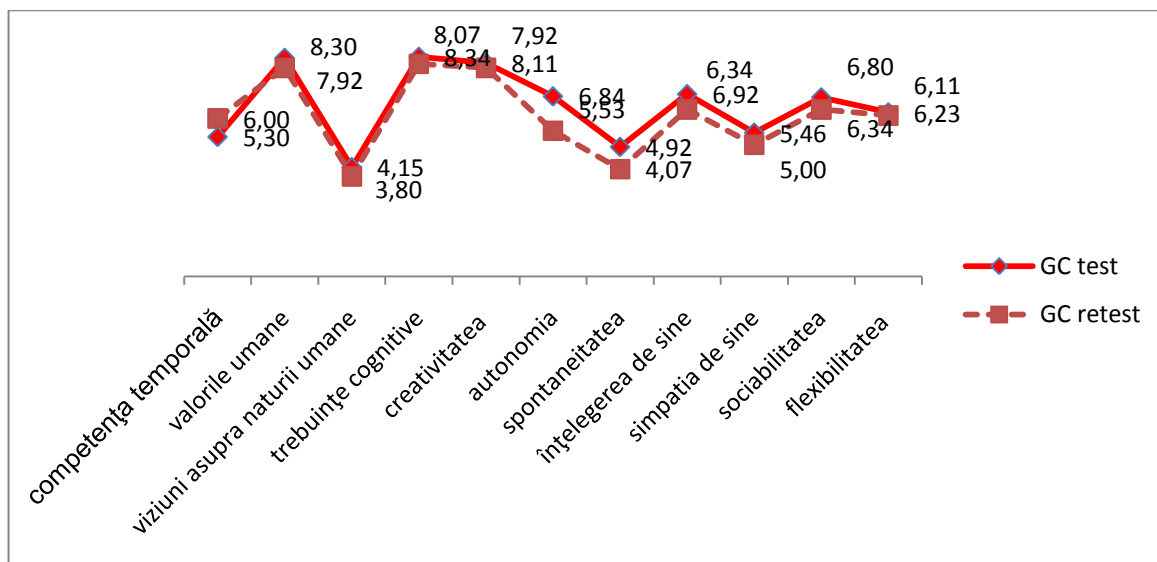


Fig. 3.10. Valorile medii pentru parametrii actualizării sinelui din GC/test și GC/retest conform testului SAMOAL

Referitor la GC conform testul SAMOAL, parametrii actualizării sinelui nu s-au schimbat semnificativ.

Conform rezultatelor expuse în reprezentarea grafică, nu se constată diferențe între rezultatele medii obținute de tinerii din GC la etapa test și retest. La variabila *competența temporală* GC/test ( $M_1=5,30$ ,  $SD=2,57$ ), GC/retest ( $M_2=6,00$ ,  $SD=2,44$ ); la variabila *valori umane* GC/test ( $M_1=8,30$ ,  $SD=2,68$ ), GC/retest ( $M_2=7,92$ ,  $SD=2,92$ ); la variabila *viziuni asupra naturii umane* GC/test ( $M_1=4,15$ ,  $SD=1,39$ ), GC/retest ( $M_2=3,80$ ,  $SD=1,57$ ); la variabila *trebuințe cognitive* GC/test ( $M_1=8,34$ ,  $SD=2,60$ ), GC/retest ( $M_2=8,07$ ,  $SD=2,08$ ); la variabila *creativitate* GC/test ( $M_1=8,11$ ,  $SD=2,16$ ), GC/retest ( $M_2=7,92$ ,  $SD=2,32$ ); la variabila *autonomie* GC/test ( $M_1=6,84$ ,  $SD=2,40$ ), GC/retest ( $M_2=5,53$ ,  $SD=3,04$ ); la variabila *spontaneitate* GC/test ( $M_1=4,92$ ,  $SD=2,17$ ), GC/retest ( $M_2=4,07$ ,  $SD=2,28$ ); la variabila *înțelegere de sine* GC/test ( $M_1=6,92$ ,  $SD=2,97$ ), GC/retest ( $M_2=6,34$ ,  $SD=3,19$ ); la variabila *simpatie de sine* GC/test ( $M_1=5,46$ ,  $SD=2,29$ ), GC/retest ( $M_2=5,00$ ,  $SD=2,04$ ); la variabila *sociabilitate* GC/test ( $M_1=6,80$ ,  $SD=2,78$ ), GC/retest ( $M_2=6,34$ ,  $SD=3,00$ ); la variabila *flexibilitate* GC/test ( $M_1=6,23$ ,  $SD=2,01$ ), GC/retest ( $M_2=6,11$ ,  $SD=2,16$ ) (vezi anexa 7, tabelul A 7.2.).

În continuare am stabilit diferențele la variabila SAMOAL general din GC/test și GC/retest. Valorile medii pentru variabila SAMOAL general din GC/test și GC/retest sunt prezentate în fig. 3.11.

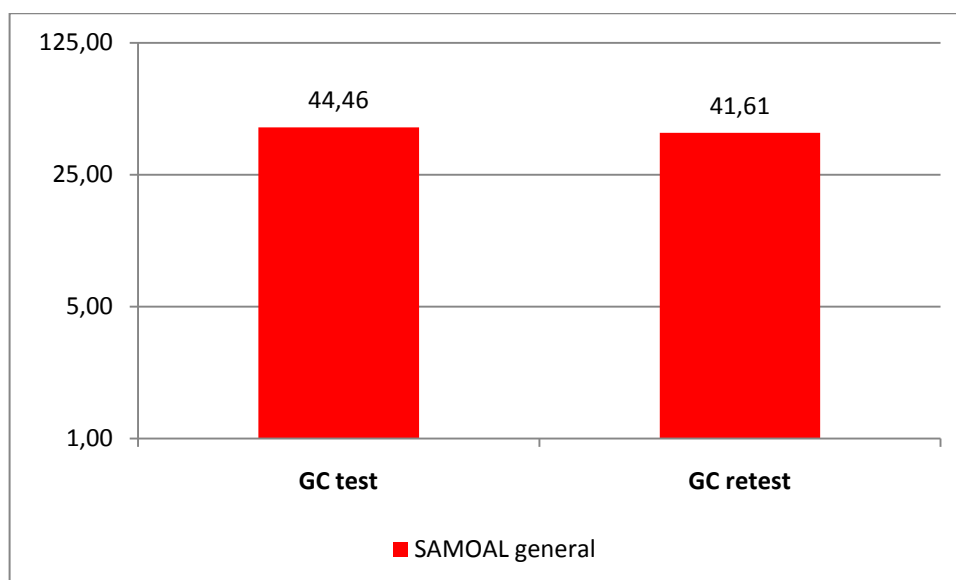


Fig. 3.11. Valorile medii pentru variabila SAMOAL general din GC/test și GC/retest

Prezentarea mediilor pentru variabila SAMOAL general este următoarea GC/test ( $M_1=44,46$ ;  $SD=1,89$ ) și GC/retest ( $M_2=41,61$ ;  $SD=2,64$ ). (rezultatele complete sunt prezentate în anexa 7, tabelul A 7.2.).

Deși am constatat o diminuare mică a valorii medii la actualizarea sinelui pentru GC/retest, aceste modificări sunt nesemnificative. Totuși putem oferi o explicație referitor la scăderea valorilor medii la unii parametri de autoactualizare pentru GC după cum urmează: *viziuni asupra naturii umane, autonomie, spontaneitate, înțelegere de sine, simpatie de sine, sociabilitate, flexibilitate*. Singurătatea având diverse niveluri și forme de manifestare cu conotație negativă asupra întregii personalități, având totodată repercusiuni temporale care stopează actualizarea sinelui la tineri.

Următorul pas al cercetării a fost determinarea diferențelor statistic semnificative la GC/test și GC/retest. Am aplicat testul nonparametric Wilcoxon ca și în cazul grupului experimental (GE). Rezultatele diferențelor statistice la GC/test și GC/retest sunt prezentate în tabelul 3.4.

Tabelul 3.4. Diferențele statistice comparate (GC/test – GC/retest) privind gradul de actualizare a sinelui la tineri și singurătate

|                                          | Media   |           | Z<br>Wilcoxon | p     |
|------------------------------------------|---------|-----------|---------------|-------|
|                                          | GC test | GC retest |               |       |
| <b>Competența temporală (C1)</b>         | 5,30    | 6,00      | -0,597        | 0,551 |
| <b>Valorile umane (C2)</b>               | 8,30    | 7,92      | -0,595        | 0,552 |
| <b>Viziuni asupra naturii umane (C3)</b> | 4,15    | 3,80      | -0,849        | 0,396 |
| <b>Trebuințe cognitive (C4)</b>          | 8,34    | 8,07      | -0,357        | 0,721 |
| <b>Creativitatea (C5)</b>                | 8,11    | 7,92      | -0,070        | 0,944 |

|                                 |       |       |        |       |
|---------------------------------|-------|-------|--------|-------|
| <b>Autonomia (C6)</b>           | 6,84  | 5,53  | -1,131 | 0,258 |
| <b>Spontaneitatea (C7)</b>      | 4,92  | 4,07  | -0,916 | 0,360 |
| <b>Înțelegerea de sine (C8)</b> | 6,92  | 6,34  | -0,423 | 0,673 |
| <b>Simpatia de sine (C9)</b>    | 5,46  | 5,00  | -0,460 | 0,645 |
| <b>Sociabilitatea (C10)</b>     | 6,80  | 6,34  | -0,568 | 0,570 |
| <b>Flexibilitatea (C11)</b>     | 6,23  | 6,11  | -0,213 | 0,832 |
| <b>SAMOAL general</b>           | 44,46 | 41,61 | -0,910 | 0,363 |
| <b>UCLA</b>                     | 57,30 | 57,53 | -1,508 | 0,132 |

Pentru toți parametrii autoactualizării nu au fost evidențiate diferențe la nivelul mediilor pentru GC/test și GC/retest, acest lucru a fost confirmat de prelucrarea statistică a rezultatelor prin intermediul testului Wilcoxon care a constatat lipsa diferențelor statistic semnificative la toate variabilele cercetate (vezi anexa 10, tabelul A 10.2).

În continuare am comparat valorile medii pentru variabila singurătate conform Scalei UCLA la GC/test și GC/retest. Rezultatele obținute sunt indicate în figura 3.12.

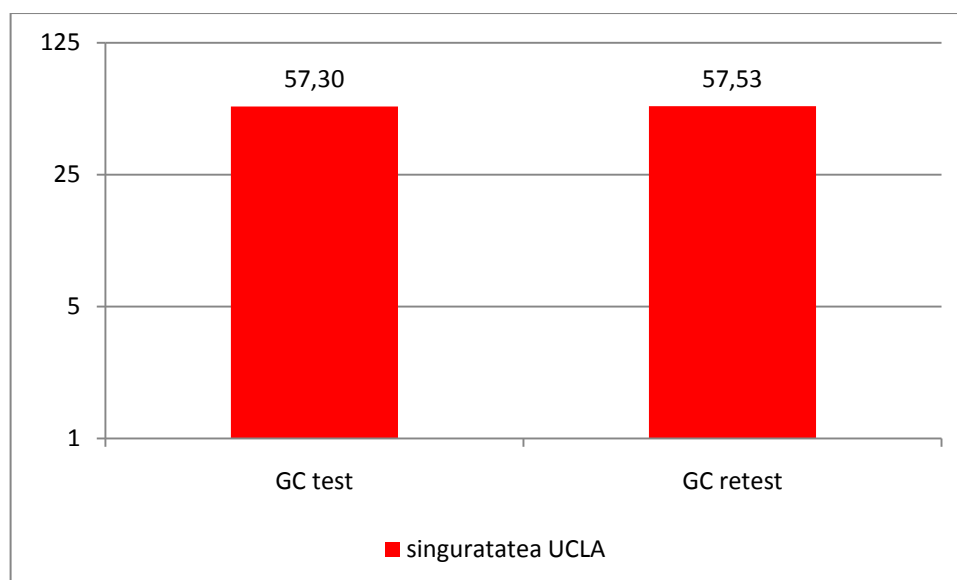


Fig. 3.12. Valorile medii pentru variabila singurătate GC- test și GC- retest conform Scalei UCLA

Din figura 3.12. observăm că valorile medii pentru GC/test ( $M_1=57,30$ ,  $SD=3,59$ ) și GC/retest ( $M_2=57,53$ ,  $SD=2,43$ ) o creștere nesemnificativă a nivelului singurătății față de situația pre-experimentală (test). Prelucrarea statistică a datelor nu a scos în evidență diferențe statistic semnificative ( $Z=-1,508$ ,  $p \leq 0,132$ ). (Vezi tabelul 3.4., datele complete sunt prezentate în anexa 10, tabelul A 10.2.)

Acest lucru ne confirmă ideea că fenomenul singurătății nu este unul static ci poate suferi schimbări, preluând diferite „ipostaze” în funcție de anumite circumstanțe, totuși pentru a avea schimbări semnificative pozitive ținând cont și de aspectul temporal și sub raport de calitate a

vieții este nevoie de un program psihosocial de intervenție, care a fost aplicat în experimentul formativ, iar rezultatele obținute ne demonstrează eficiența acestuia.

Rezultatele expuse anterior ne vorbesc despre faptul că diferențele dintre rezultatele obținute de grupul experimental (GE) și grupul de control (GC) se distanțează semnificativ unele de celelalte.

### **3.3. Evaluarea eficienței programului de intervenție psihosocială**

Evaluarea eficienței programului de intervenție psihosocială este necesară pentru a ne convinge că acesta cu adevărat are impact pozitiv asupra grupului experimental (GE) și schimbările produse în urma intervenției experimentale sunt semnificative și se datorează intervenției experimentale. Programul de intervenție psihosocială a constatat dintr- un ansamblu de activități, strategii de lucru, tehnici psihologice, prin care am urmărit creșterea nivelului anumitor parametri de autoactualizare la tineri: *competența temporală, viziuni asupra naturii umane, valori umane, spontaneitate, simpatie de sine, sociabilitate, flexibilitate*, dar și diminuarea/depășirea sentimentului de singurătate.

Eficiența programului de intervenție psihosocială a fost determinată de abordarea proactivă a procesului de schimbare. Antrenarea abilităților utile în viață nu este, de cele mai multe ori, parte din educația formală convențională, iar programul de intervenție psihosocială elaborat de noi practic încearcă să-i ajute pe tineri să învețe tocmai aceste strategii de coping ce lipsesc masiv din educația formală. Prin activitățile, strategiile de lucru și tehnicile psihologice utilizate, fiecare tânăr poate trăi realmente schimbarea – în loc să se rezume doar la a vorbi despre ea. În acest sens atât schimbările produse a nivelului de singurătate, cât și felul în care au decurs activitățile propriu-zise relevă despre eficiența programului de intervenție psihosocială.

Participanții erau încurajați prin discuții, să-și împărtășească diferite experiențe, opinii și atitudini. Discuțiile și împărtășirea experiențelor comune (atât nemulțumiri în raport cu propria persoană, cât și cu iubiți, rude, grupul de prieteni, colegi, cu performanțele la studii, demotivare, propriile cogniții, griji cotidiene ș.a.) au oferit participanților mai multă autonomie în opinii, sociabilitate și flexibilitate în relațiile cu ceilalți. Utilizarea exercițiilor de relaxare și control a corpului său a fost deosebit de eficientă, participanții fiind stimulați în acest fel, să se cunoască mai bine pe sine, manifestând mai multă calmare și înțelegere, implicându-se în activitățile propuse. Jocul a creat o atmosferă productivă și plăcută în cadrul grupului, participanții exprimând o dorință mai mare de a învăța lucruri noi.

Despre eficiența programului de intervenție putem judeca, aplicând metoda observației nestandardizate, analizând frecvența participării la ședințe (numărul de absențe), dar și atmosfera generală, relațiile dintre participanți în cadrul ședințelor, gradul de participare la activități. În această ordine de idei, nu am atestat absențe de la activități, iar orice întârziere era datorată mai

degrabă unor motive obiective (legate de programul de studii). Atmosfera generală favorabilă, caldă, a determinat un climat afectiv facilitator pentru stabilirea unor interacțiuni optime atât între moderator și restul grupului, cât și între participanții la program. Pe parcursul ședințelor se putea observa deschiderea participanților spre acumularea de noi experiențe în vederea dezvoltării personale. La sfârșitul ședințelor tinerii manifestau mulțumire și recunoștință moderatorului.

Analizând rezultatele obținute în cadrul studiului experimental se constată că activitățile din programului de intervenție psihosocială au avut un efect facilitator asupra creșterii scorurilor la variabilele: *competența temporală* GE/test ( $M_1=7,26$ ,  $SD=2,35$ ), GE/retest ( $M_2=11,23$ ,  $SD=2,45$ ); *viziuni asupra naturii umane* GE/test ( $M_1=4,15$ ,  $SD=2,53$ ), GE/retest ( $M_2=7,76$ ,  $SD=2,24$ ),  $Z=-2,69$ ,  $p\leq 0,007$ ); *autonomie* GE/test ( $M_1=5,69$ ,  $SD=3,35$ ), GE/retest ( $M_2=9,30$ ,  $SD=1,84$ ),  $Z=-3,07$ ,  $p\leq 0,02$ ; *spontaneitate* GE/test ( $M_1=5,23$ ,  $SD=2,35$ ), GE/retest ( $M_2=7,76$ ,  $SD=1,96$ ),  $Z=-2,99$ ,  $p\leq 0,03$ ; *înțelegere de sine* GE/test ( $M_1=7,38$ ,  $SD=3,84$ ), GE/retest ( $M_2=8,76$ ,  $SD=2,27$ ),  $Z=-2,31$ ,  $p\leq 0,02$ ; variabila *simpatie de sine* GE/test ( $M_1=4,92$ ,  $SD=1,93$ ), GE/retest ( $M_2=9,07$ ,  $SD=2,21$ ),  $Z=-3,2$ ,  $p\leq 0,001$ ; variabila *sociabilitate* GE/test ( $M_1=7,26$ ,  $SD=2,65$ ), GE/retest ( $M_2=9,76$ ,  $SD=2,04$ ),  $Z=-2,93$ ,  $p\leq 0,003$ ; variabila *flexibilitate* GE/test ( $M_1=6,69$ ,  $SD=2,34$ ), GE/retest ( $M_2=9,76$ ,  $SD=2,16$ ),  $Z=-2,95$ ,  $p\leq 0,003$ ; variabila SAMOAL general GE/test ( $M_1=46,53$ ;  $SD=14,99$ ), GE/retest ( $M_2=64,53$ ;  $SD=5,73$ ),  $Z=-2,448$ ,  $p\leq 0,014$ . Compararea rezultatelor pentru variabila singurătate ne permite să constatăm diferențe între mediile GE/test ( $M_1=57,84$ ,  $SD=3,67$ ), GE/retest ( $M_2=32,38$ ,  $SD=2,93$ ). Prelucrarea statistică a datelor a scos în evidență diferențe statistic semnificative ( $Z=-3,185$ ,  $p\leq 0,001$ ).

Ca urmare a programului psihosocial de intervenție a avut loc îmbunătățirea anumitor parametri a actualizării sinelui: *competența temporală*, *viziuni asupra naturii umane*, *autonomie*, *spontaneitate*, *înțelegere de sine*, *simpatie de sine*, *sociabilitate*, *flexibilitate*, dar și diminuarea/depășirea sentimentului de singurătate la tinerii din grupul experimental (GE) față de colegii din grupul de control (GC).

Fără îndoială, pentru a menține durabilitatea efectelor în timp e necesară o implicare continuă, pe termen lung din partea participanților în vederea punerii în practică a celor însușite pe parcursul programului de intervenție psihosocială.

### 3.4. Concluzii la Capitolul 3

Rezultatele expuse în acest capitol ne permit să formulăm următoarele concluzii:

1. Subiecții din grupul experimental (GE) au demonstrat rezultate ce indică 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 (GC). Tinerii

din grupul experimental (GE) au dat dovadă de *deschidere, sociabilitate, flexibilitate și orientare spre prezent și realitate*.

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

3. Activitățile de intervenția psihosocială, structurate și organizate au favorizat diminuarea singurătății la tineri, estimate prin scoruri scăzute la scala singurătății, dar în același timp au crescut cotele la parametrii de autoactualizare, care sunt în corelație directă cu sentimentul de singurătate.

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

5. 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 [43, 47].
- 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 [35].
- 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 [38].
- 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 [36].
- Diferențele de gen constatate în trăirea singurătății de către tineri confirmă că atât tinerele femei cât și tinerii bărbați experimentează diferite forme de singurătate [34, 40].
- 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 [38].
- Parametrii actualizării sinelui la tineri sunt medii și scăzute, cotele maxime nu se depistează, ceea ce sugerează că tinerii au nevoie de mai multă autonomie, sociabilitate și necesită schimbarea viziunii asupra naturii umane [44].
- 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 [44].

- Programul de intervenție a produs un efect de stimulare și facilitare a creșterii a 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 [48].

Sintetizând rezultatele științifice, vom conchide că scopul și obiectivele de cercetare propuse au fost realizate pe deplin și că 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 premiză 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. Adăscăliță V. Formarea toleranței la adolescenți. Teza de doctor în psihologie. Chișinău, 2009. 181 p.
2. Albu E. Psihologia vârstelor. Târgu Mureș: Universitatea „Petru Maior”, 2007. 103 p.
3. Albu M. Construirea și utilizarea testelor psihologice. Cluj-Napoca Editura: Clusium, 1998. 334p.
4. Belmont J. A. 103 activități de grup. Idei de tratament și strategii practice. Traducere de Grădinaru S. București: Editura Trei, 2015. 221 p.
5. Bogdan C. Psihodiagnoză. 65 p. In: <http://www.slideshare.net/nelutza/curs-psiho-diagnoza> (vizitat 09.02.2017).
6. Bucur, A., Boza, M. Sentimentul de singurătate și strategiile de coping la persoanele văduve și divorțate, Psihologia Socială, Nr.21 (1)/2008. P.23-37.
7. Cernițanu Mariana Stimularea dezvoltării motivației de autoactualizare la student Teză de doctor în psihologie Chișinău, 2007. 227p.
8. Chirev L. Riscul suicidar la adolescenți. În: Nagnibeda-Tverdohleb, T. (com. șt.). Integrarea psihologiei și medicinei în sistemul învățământului în secolul XXI: provocări și perspective. Chișinău: ”Tipogr. Reclama” SA, 2011, P. 97-105.
9. Crețu T. Psihologia vârstelor. Iași: Polirom, 2016. 389 p.
10. Cristea D. Tratat de psihologie socială. Pro Transilvania. București, 2000. 470 p.
11. Cristea M., Nastasă N., Pădurariu A. Assertiveness, Social Suport and Loneliness. In: Psihologia Socială, Nr.22 (II)/2008. P.43-52.
12. Crumpei-Tanasă I. Singurătatea. În: Boncu Ș., Turliuc M. N. Relațiile intime Atracție interpersonală și convingere în cuplu. Iași: Polirom, 2016. 406 p. P. 72-79.
13. Csikszentmihalyi M. Flux - Psihologia fericirii. București: Humanitas, 2007. 286p.
14. David D. Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale. Iași: Polirom, 2006. 418 p.
15. Davidji. Tehnici de relaxare. Ghid practic pentru creștere personală, împlinire durabilă și pace sufletească. Traducere de Moldoveanu O. I. București: Niculescu, 2016. 279 p.
16. Dicționarul explicativ al limbii române. Ediția a II-a. București: Univers Enciclopedic, 1998. 1194 p.
17. Enăchescu C. Tratat de igienă mintală. Iași: Polirom, 2004. 408 p.
18. Golu F. Manual de psihologia dezvoltării: o abordare psihodinamică. Iași: Polirom, 2015. 339p.
19. Holdevici I. Psihoterapii de scurtă durată. București: Editura Trei, 2011. 514 p.
20. Howitt D., Cramer D. Introducere în SPSS pentru psihologie. Ed a II-a. Iași: Polirom, 2010. 421 p.

21. Ivan L. Atracție interpersonală: afilierea, iubirea și gelozia. În: Chelcea S. Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații. Iași: Polirom, 2008. 420 p. P. 245-267.
22. Janda Louis. 24 de teste despre iubire și sexualitate, trad. rom. Costache Alexandra București: Editura Trei, 2014. 260 p.
23. Larousse Dicționar de psihologie. București: Univers Enciclopedic, 1998. 347 p.
24. Latifa Gallo Emoțiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine. Traduc. Bogdan R. Ed. NICULESCU, București, 2016. 237p.
25. Losfi E. Particularitățile psihologice ale crizelor vârstei adulte. În: Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului : Conf. șt. an. a Univ. de Stat "Ion Creangă", Vol.1., 2009. P. 362-369.
26. Losfi E., Perjan C., Tintiuc T. Introducere în psihologia unicității umane. Suport didactic. Chișinău: IIC, 2015. 133 p.
27. Maslow Abraham Harold. Motivație și personalitate. București: Editura Trei (Motivation and Personality, ediția a III-a. New York: Addison-Wesley. Trad. rom. A. I. Răuceanu, 2007. p.310
28. Moldovanu I. ș.a. 855 de jocuri și activități. Ghidul animatorului. Chișinău: UNICEF, 2005. [http://www.childrights.md/files/publications/CarTEAMARE\\_jocuri.pdf](http://www.childrights.md/files/publications/CarTEAMARE_jocuri.pdf) (accesat 10.05.14).
29. Neculau A. Manual de psihologie socială Ed.II Iași: Polirom, 2004.352 p.
30. Nedelcu M.Singurătatea Strategii de adaptare și control. Rezumat Teză de doctorat. Cluj, 2011. 45p.
31. Negrea A., Jelescu P. Dimensiuni ale personalității studentului în psihologie la intrarea în învățământul universitar. In: Revista de studii psihologice. București. 2015, nr. 2, pp. 169-183.
32. 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, 234p. P.14-57.
33. Opariuc-Dan C. p. 314 Statistică aplicată în științele socio-umane Analiza asocierilor și a diferențelor statistice. In: <https://www.researchgate.net/publication/215691877> (09.02.2017).
34. Perjan C., Plămădeală V. Genul ca determinantă a singurătății. În: Psihologie, Pedagogie Specială, Asistență Socială. 2015, nr.2 (39), P.129-135.
35. 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), P. 46-56
36. Plămădeală V. Abordarea integrată a singurătății. În: Relevanța și calitatea formării universitare: competențe pentru prezent și viitor. Bălți, 2016. P. 144-148.

37. 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.
38. 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.
39. Plămădeală V. Singurătatea – o cauză a devianței. În: Probleme ale Științelor Socioumanistice și Modernizării Învățământului. Materialele Conferinței științifice anuale a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”. Seria XVIII Vol. I Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2016, P.150-154.
40. 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.
41. Plămădeală V. Impactul negativ al trăirii singurătății la tineri. În: Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: inovații, provocări și tendințe în educația modernă. Materialele Conferinței a IX – a internaționale științifico – practice a psihologilor. Chișinău: Tipografia „Reclama”, 2013, P.35-38.
42. 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, P. 126 – 131.
43. Plămădeală V. Gândire pozitivă - cale de depășire a singurătății. În: Asistența Psihologică, Psihopedagogică și Socială ca factor al dezvoltării societății. Materialele Conferinței științifice internaționale. Vol.I. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2011, P.169-172.
44. Plămădeală V., Focșa T. Trăirea singurătății și impactul ei asupra actualizării sinelui la persoanele tinere. În: ”Practica psihologică modernă” Perjan, C., (coord.). , Chișinău, 2013. p. 170-176.
45. Plămădeală V., Perjan C. Tipurile de singurătate trăite de tineri. În: Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului. Materialele Conferinței de totalizare a muncii științifice și științifico – didactice a corpului profesoral – didactic pentru anul 2012. Vol.I. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2013, p.140-147.
46. Plămădeală V., Perjan C. Trăirea sentimentului de singurătate la tineri și strategiile de coping. În: Integrarea psihologiei și medicinei în sistemul învățământului în sec. XXI. Provocări și perspective. Materialele Conferinței științifice internaționale. Chișinău: Tipografia „Reclama”, 2011, p. 42-47.

47. 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, p. 201-205.
48. Plămădeală V., Sanduleac S. Actualizarea sinelui și sentimentul de singurătate la tineri. În: Kreatikon „Creativitate-formare-performanță”. Simpozionul Național Ediția a XIII-a, Iași: Editura PIM, 2017, p. 19-20.
49. Popa M. Infidelitățile coeficientului de fidelitate Cronbach alfa In: [http://www.mpopa.ro/miscellanea/Marian\\_Popa\\_Cronbach\\_alfa.pdf](http://www.mpopa.ro/miscellanea/Marian_Popa_Cronbach_alfa.pdf) (vizitat 30.06.2015)
50. Popa Marian Aplicații SPSS Iasi : Polirom , 2008. 365 p.
51. Racu I., Racu Iu. Psihologia dezvoltării UPS „Ion Creangă”, Chișinău, 2013. 212p.
52. Racu Iu. Anxietatea la preadolescenții contemporani și modalități de diminuare. Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2011. 328 p.
53. Roberti A. Cum să te psihanalizezi singur. București, Editura Trei, 2007. 320 p.
54. Scala de singurătate UCLA <http://www.scribub.com/sociologie/psihologie/Scala-de-singuratare-UCLA73858.php> (accesat 25.06.2015).
55. Șchiopu U., Verza E. Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții. București: Editura didactică și pedagogică, R.A., 1995. 479 p.
56. Ștefan Mirela Singurătatea și dependența de internet. Rezumat Teză de doctorat., București, 2013. 39 p.
57. Tolstaia S. Particularități psihologice ale autoactualizării femeii de vârstă mijlocie. Teză de doctor în psihologie, USM. Chișinău, 2010, 160 p.
58. Tudorel O. I., Macsinga I., Vîrgă D. Actualizarea de sine: de la starea de bine la viziunea asupra lumii., *Romania*. În: Romanian Journal of Applied Psychology. West University of Timișoara, Vol. 15 No. 1, 2013. P.20-26
59. Verdeș A. Dezvoltarea afectivității la preadolescenții educați în situații sociale de dezvoltare diferite. Teză de doctorat. Chișinău, 2009. 185p.
60. Vîrlan M., Cordineanu A. Factorii cauzali ai comportamentului deviant. În: Coordonate teoretice ale comportamentului deviant. Vîrlan M. (coord). Ch.: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2011. P. 81-114.
61. Zlate M. E-ul și personalitatea. Ed. a 4-a. revăz. București: Editura Trei, 2008. 342 p.
62. Zlate M. Tratat de psihologie organizațional – managerială. Iași: Polirom, 2004.568 p.
63. Абульханова-Славская К. А. Психологические и жизненные потери (к проблеме экологии человека). В: Психология личности в условиях социальных изменений. Москва: ИПРАН, 1993. С. 7-21.

64. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. Москва: Наука, 1980. 335с.
65. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности. Методологические проблемы психологии. Москва: Наука, 1973. 288 с.
66. Амбраумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. В: Психологический журнал. № 6, 1985. С.107–115.
67. Амбраумова А.Г., Постовалова Л.И. „Мотивы самоубийства”. Социологические исследования. N 6, 1987. с. 53.
68. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Ленинград: Издательство Ленинградского Университета, 1968. 340с.
69. Атвагер И., Даффи К.Г. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: Учеб. пособие. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 535 с
70. Бакалдин С.В. Одиночество и его связь с функциями «Я». Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Краснодар, 2007. 27с.
71. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты . В: Психологический журнал. №3, 1988 С.78-87.
72. Бердяев Н.А. Дух и реальность. Москва: ООО Издательство АСТ; Харьков: Фолио, 2003. 679с.
73. Бехтерев В.М. Объективная психология. Москва: Наука, 1991. 480с.
74. Бюлер К., Очерк духовного развития ребенка, Москва: Работник просвещения, 1983. 222 с.
75. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) Москва, 1980. 192с.
76. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: Дис. канд. психол. наук СПб., 2002. 218 с. <http://www.dissercat.com/content/sotsialno-psikhologicheskie-factory-perezhivaniya-odinchestva> (vizitat 15.06.2015).
77. Ветров С.А. Отчуждение в трансформируемом обществе. Автореф. дисс. к.п.н. Омск: Гос. Университет, 1995. 16 с.
78. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Систематика психических состояний человека. В: Вестник ЛГУ. Сер.6. №1, 1991. С.47-55.
79. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека. В: Психические состояния. Ленинград, Вып. 10, 1981. С.6-16.

80. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. Москва, 1987. 175с.
81. Гурко Т. А., Мауковский М. С. Одинокий мужчина в большом городе (Постановка проблемы) Становление брачно-семейных отношений. Москва, Институт социологии АН СССР, 1989. С. 7-25.
82. Духновский С.В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление: Монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. 188с.
83. Духновский С.В. Проблема одиночества в отношениях между людьми В: Человек в современных философских концепциях. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2007. С.214-218.
84. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб: Речь, 2004. 256с.
85. Заворотных Е. Н. Социальные-психологические особенности одиночества как субъективного переживания. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург, 2009. 254 р.
86. Зимбардо Ф. Застенчивость. Москва: Педагогика, 1991. 208 с.
87. Ишмухаметов И.Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (Версия 3): изучение студентов вуза. Computer Modelling and New Technologies, 2006, Vol. 10, №.3, С. 89-95.
88. Кон И. С. Дружба. Москва: Просвещение, 1987. 70 с.
89. Кон И. С. Открытие «Я». Москва: Просвещение, 1978. 90 с.
90. Кон И. С. Психология юношеского возраста. Москва: Просвещение, 1979. 170 с.
91. Кон И.С. Многоликое одиночество. Популярная психология: Хрестоматия. Сост. В.В. Мироненко. Москва: Просвещение, 1990. 399 с.
92. Кон И.С. Психология ранней юности. Москва: Просвещение, 1989. 256 с.
93. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности : основные сферы жизнедеятельности. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург, 2001. 398 с.
94. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднение в профессиональной сфере. СПб: Речь, 2005. 222 с.
95. Корчагина С. Г. Психология одиночества : учебное пособие. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
96. Кошелева Ю. П., Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений. В: Вопросы психологии. N.2, 1998. С. 107-116.
97. Кузнецов О. Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. Москва: Медицина, 1972. 337 с.

98. Куликов Л. В, Проблема описания психических состояний (вступительная статья). В: Психические состояния. Сост. и общая ред. Л. В. Куликова. СПб.: Питер, 2000. С. 11-42.
99. Лабиринты одиночества. пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского. Москва: Прогресс, 1989. 624 с.
100. Леви В.Л. Одинокий друг одиноких. Москва: Торобоан, 2006. 356 с.
101. Лейтес Н.С. Возрастная одарённость и индивидуальное развитие личности. Москва, 1997. 448 с.
102. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения в 2-х т. Т. II- Москва: Педагогика, 1983. 320 с.
103. Леонтьев. А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие. Москва: Политиздат, 1977. 304 с.
104. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Ленинград: Медицина, 2002. 255 с.
105. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге Издательство: СПб., 1993 Ч.1,2. 108с., 92 с.
106. Мальковская Т.М. Социальная активность старшеклассников: (Педагогическая наука – реформе школы). Москва: Педагогика, 2001. 144 с.
107. Мухиярова Е. Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте: гендерный аспект. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург, 2006. 20 с.
108. 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.
109. Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. (19.00.07). Самара (Тюмень), 2005. 27 с.
110. Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности. Москва: Просвещение, 1991. 287с.
111. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: Структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
112. Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка. В: Лабиринты одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С.169-191.
113. Петровский А.В. Личность, деятельность, коллектив. Москва: Политиздат, 1982. 255 с.
114. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки. Москва: Университетская книга, Логос, 2008. 424 с.



115. Покровский Н.Е., Человек, одиночество, гуманизм. Лабиринты одиночества. пер. с англ. Сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. Москва: Прогресс, 1989. 624с.
116. Покровский Н. Е. Одиночество и аномия: Автореферат диссертации на соискание ученой степени. д-ра социол. наук: (22.00.01) Москва, 1996. 51 с.
117. Рассел Д. Измерение одиночества. Лабиринты одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С.192-226.
118. Реньш М. А., Садовникова Н. О., Лопес Е. Г. Социально-психологический тренинг. Практикум. Екатеринбург: ГОУ ВПО, 2007. 190 с.
119. Рубинштейн К. и Шейвер Ф. Опыт одиночества. В: Лабиринты одиночества. Москва: Прогресс, 1989. С.275-300.
120. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. Москва: Педагогика, 1973. 416 с.
121. Садлер У. А. и Джонсон Т. Б. От одиночества к аномии. Москва: Прогресс, 1989. С.21-51.
122. Самоукина Н.В. Женское одиночество: полноценная жизнь или страдание? Москва: ООО «Издательство Астрель», 2006. 252 с.
123. Сартр Ж.П. Экзистенциализм - это гуманизм. Сумерки богов. Москва: Политиздат, 1989. 398 с.
124. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. Учебное пособие для вузов. Москва: Школа-Пресс, 1995. 384 с
125. Слободчиков В.И., Цукерман Г.А. Интегральная периодизация общего психического развития. Вопросы психологии. 1996. № 5. С. 38-50.
126. Слободчиков, И. М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: на материале подросткового возраста. Автореферат канд. иссерт., Москва, 2006. 48 р.
127. Старовойтова Л. И. Одиночество: социально-философский анализ : дисс. канд. философ, наук. Москва, 1995. 126 с.
128. Сузая О.Ю. Социально-психологические проблемы изучения одиночества. В: Социальный психолог. N2, 2002. С.62-63.
129. Тихонов Г.М. Одиночество как тензионное состояние. В: Мир психологии, Москва, nr 3 (47), 2006. С. 118-131.
130. Тихонов Г.М. Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты. Автореф. дис.д-ра. философ. наук. Нижний Новгород. 2006. 47 с.
131. Торо Г.Д. Уолден, или Жизнь в лесу. Москва: АН ССР, 1962. 240с.
132. Трубникова Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: дис. канд.

- психол. наук: (19.00.01) Г. Москва: пед. гос. ун-т., 1999. 195 с.
133. Фаррахов А.Ф. Социальные факторы, вызывающие чувство одиночества у молодых людей. Вестник ЧГПУ им. Я. Яковлева, 2013. № 3 (79). С. 168-173.
  134. Фейдимен Дж. Личность и личностный рост. Москва: Издание Российского открытого университета Вып.2, 1992. 136 с.
  135. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва, 2002. 490 с. Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина) С.426-433.
  136. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Москва: Педагогика, 1993. 144с.
  137. Фромм Э. Бегство от свободы. Пер. с англ. Общ. ред. и послесл. П. С. Гуревича. Москва: Прогресс, 1989. 272 с.
  138. Фромм Э. Типологические модели социальных характеров. В: Райгородский Д.Я. (ред.-сост ) Психология и психоанализ характера: хрестоматия . Самара, 1998. С. 24–114.
  139. Фурдуй Ф. И. Стресс и одиночество. Стресс и здоровье. Кишинев, 1990. 239 с.
  140. Хамитов Н. В. Философии одиночества. Київ, Наукова думка, 1995. 60 с.
  141. Хамитов Н.В. Философия и психология пола: Одиночество женское и мужское: Люди тоски и люди скуки. Киев: Ника-Центр; Москва: Ин-т общегуманитарных исследований, 2001. 222 с.
  142. Хараш А. Психология одиночества. В: Педология. №4, 2000. С.7-16.
  143. Харламенкова Н.Е. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. In: Психологический журнал. том.20. N2, 1999. С.21-28.
  144. Харчев А.Г. Социология воспитания. О некоторых актуальных социальных проблемах воспитания личности. Москва: Политиздат, 1990. 220с.
  145. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами : Монография. Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. 157 с.
  146. Шаповаленко И В Возрастная Психология (Психология Развития и Возрастная Психология), Москва : ГАРДАРИКИ, 2005. 349 с.
  147. Швабл Ю. М., Данчева О. В. Одиночество. Киев: Украина, 1991. 270 с.
  148. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб. Питер, 2008. 160с.
  149. Шибутани Т. Социальная психология. Перевод с англ. Ольшанского В.Б. Ростов – на-Дону: Изд. Феникс, 1999. 544 с.
  150. Шитова Н. В. Социально-психологические особенности одиноких женщин. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических

наук. Курск, 2009. 24с.

151. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития. Ростов на Дону Феникс, 2016. 254 с.
152. Baumeister R. F., Ciarocco, J. N., Twenge M. J. Social Exclusion Impairs Self-Regulation. In: Journal of Personality and Social Psychology, 88(4), 2005. P. 598-604.
153. Baumeister R. F., Twenge M. J., Nuss K. C. Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought. In: Journal of Personality and Social Psychology, 83(4), 2002. P. 817-827.
154. Beck U., Beck-Gernsheim E. Individualization. London: Sage, 2000. 221p.
155. Besser A., Priel B. The Apple Does Not Fall Far From the Tree: Attachment Styles and Personality Vulnerabilities to Depression. In: Three Generations of Women. Personality and Social Psychology Bulletin, 31(8), 2005. P. 1052-1073.
156. Bowman C.C. Loneliness and social change. In: American Journal of Psychiatry. No 112, 1955. P. 194-198.
157. Burger J. M. Individual differences in preference for solitude. In: Journal of Research in Personality, 29, 1995. P. 85-108.
158. Burgess K.B. Loneliness during early childhood: the role of interpersonal behaviors and relationships. In: Loneliness in Childhood and Adolescence. Cambridge, 1999. P.109-134.
159. Cacioppo John T., Patrick, William. Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection. New York: W.W. Norton and Company., 2008. 332p.
160. Cacioppo John. University of Chicago research shows link between loneliness and health in, 2000: [www-news.uchicago.edu/releases/00/000807.loneliness.shtml](http://www-news.uchicago.edu/releases/00/000807.loneliness.shtml) (accesat 12.09.2015).
161. Capuzzi D., Gross D.R. Counseling and psychotherapy: Theories and interventions. 5 Th. Edition, New York: Wiley, 2014. 403 p.
162. Cramer K. M., Barry J. E. Conceptualizations and measures of loneliness: a comparison of subscales. In: Personality and Individual Differences. 3(4), 1999. P. 491-502.
163. Derlega V. J., Margulis S. T. Why Loneliness Occurs: The Interrelationship of Social-Psychological and Privacy Concepts. In: L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley, 1982. P. 152-164
164. Diener E., Diener M. Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and SelfEsteem. In: Journal of Personality and Social Psychology, 68(4), 1995. P. 653-663.
165. DiTommaso E., Brannen C., Burgess. M. The Universality of Relationship Characteristics: a Cross-Cultural Comparison of Different Types of Attachment and Loneliness in Canadian and Visiting Chinese Students. In: Social Behavior and Personality, 33(1), 2005. P. 57-68.

166. DiTommaso E., Spinner B. Social and Emotional Loneliness: A Re-Examination of Weiss' Typology of Loneliness. In: *Personality and Individual Differences*, 22(3), 1997. P. 417-427.
167. Dykstra P. A. Older adult and loneliness: Myths and Realities. In: *European Journal of Ageing*, 6(2), 2009. P. 91-100.
168. Emerson R. W., Atkinson B. *Selected writings of ralf Waldo Emerson*. New York: Modern Library, 1950. 930 p.
169. Erikson's Psychosocial Stages [http://www.intropsych.com/ch11\\_personality/eriksons\\_psychosocial\\_stages.html](http://www.intropsych.com/ch11_personality/eriksons_psychosocial_stages.html) (vizitat 15.09.2016).
170. Flanders J.P. A general systems approach to loneliness. In: *Loneliness: A Source book of current theory, research, and therapy*. N.Y., 1982. P.166-179.
171. Fromm, E. *The sane society*. New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1955. 350p.  
<http://historicalunderbelly.files.wordpress.com/2012/12/erich-fromm-the-sane-society.pdf>  
(vizitat 06.11.2015)
172. Fromm-Reichmann F. Loneliness. *Psychiatry*. No 22., 1959a. P.1-15.  
[http://www.cmhc.com/perspectives/articles/art\\_09963.htm](http://www.cmhc.com/perspectives/articles/art_09963.htm) (vizitat 10.06.2015).
173. Fromm-Reichmann F. On Loneliness. In: Bullard D. (Ed), *Psychoanalysis and Psychotherapy*. Chicago: The University of Chicago Press, 1959b. P. 325-336.
174. Gierveld J. D., Raadschelders J. Types of Loneliness, In: *Loneliness a Sourcebook of Current Theory , Research and Therapy*. Jhon Wileyand Sons, 1982. 430p. P.105-119.
175. Gierveld J. D., Tilburg T. V. The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. In: *European Journal of Ageing*, 7(2), 2010. P. 121-130.
176. Heinrich L. M., Cullone. E. The clinical significance of loneliness: A literature review. In: *Clinical Psychology Review*, 26(6), 2006. P. 695-718.
177. Hojat M., Borenstein. D. B., Shapurian R. Perception of Childhood Dissatisfaction with Parents Selected Personality Traits in Adulthood. In: *The Journal of General Psychology*, 117(3), 1990. P. 241-253.
178. Hojat M., Crandall R. *Loneliness: theory, research, and applications*. edited by Mohammadreza Hojat, Rick Crandall. Newberry Park: Sage Publications, 1989. 302p.
179. Hojat M., Erdmann J. B., Raimondo R., Rimoldi A. J. H. Intra- and Intercultural Comparisons of the Personality Profiles of Medical Students in Argentina and the United States. In: *Adolescence*, 37(147), 2002. P. 477-494.

180. Hojat M., Lyon K. Psychosocial Characteristics of Female Students in the Allied Health and Medical Colleges: Psychometrics of the Measures and Personality Profiles. *Advances. In: Health Sciences Education*, 3(2), 1998. P. 119-132.
181. Hojat, M. A Psychodynamic View of Loneliness and Mother-Child Relationship: A Review of Theoretical Perspectives and Empirical Findings. In Hojat M., Crandall, R (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and Applications* (pp. 89-104). Newbury Park,: Sage Publications, 1989. P. 89-104.
182. Hojat, M. Satisfaction with Early Relationships With parents and Psychosocial Attributes in Adulthood: Which Parents Contributes more?In: *The Journal of Genetic Psychology*, 159(2), 1998. P. 203-220.
183. Höllinger F., Haller, M. Kinship and Social Networks in Modern Societies: A Cross-Cultural Comparison among Seven Nations. In: *European Sociological Review*, 6(2), 1990. 103-124. [http://www.cmhc.com/perspectives/articles/art\\_09963.htm](http://www.cmhc.com/perspectives/articles/art_09963.htm) (accesat 27.08.2014)
184. Jacobsen B. Fænomenologisk psykologi – den psykologiske tradition. In Karpatschof, B., Katzenelson (Eds.). In: *Klassisk og Moderne Psykologisk teori 2. ed.*, Copenhagen: Hans Reitzel Forlag, 2007. P. 77-85.
185. Jones W. H. Research and Theory on Loneliness: A response to Weiss's Reflections. In: Hojat M., Crandall, R (Eds.). *Loneliness: Theory, research, and Applications*. Newbury Park, CA: Sage, 1989. P. 27-30.
186. Jones, W.H., Freemon, J.A., and Gogwick, R. A. The persistence of loneliness: self and other determinants. In: *Journal of Personality*, N.49, 1981. P 27-48.
187. Ken J. Rotemberg. Childhood and Adolescent Loneliness: An Introduction. In: *Lonelinessc in Childhood and Adolescence*, Cambridge, United Kingdom, 1999. 405 p. P.3-11.
188. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D.S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., Ybarra, O. Facebook use predicts declines in subjective well-being in yang adults, în *Plos One*, 2013. 8(8). <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0069841> (vizitat 10.09.16).
189. Lars Christian Sønderby, B.A. Loneliness: an integrative aprouch. In: *Journal of Integrated Social Sciences*. N.3(1), 2013. P. 1-29. [http://www.jiss.org/documents/volume\\_3/issue\\_1/JISS%202013%203\(1\)%201-29%20Loneliness.pdf](http://www.jiss.org/documents/volume_3/issue_1/JISS%202013%203(1)%201-29%20Loneliness.pdf) (vizitat 12 09.2015)
190. Levinson D. J. A Conception of Adult Development January 1986 *American Psychologist* p.3-13 <http://www.unc.edu/~eajordan/Levinson1986.pdf> (vizitat 15.08.2016)

191. Levinson, D. J. The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 40, 1977. P. 99–112.
192. Marcoen A., Goossens L. Loneliness, attitude towards loneliness and solitude: Age differences and developmental significance during adolescence. In: S. Jackson and H. Rodriguez-Tomñ (Eds.), *Adolescence and its social worlds* Hove, UK: Erlbaum, 1993. P. 197–227
193. Mijuskovic B. L. Loneliness in philosophy, psychology, and literature. Assen: Van Gorcum., 1979.100 p.
194. Miller J.G. *Living Systems*. N.Y., 1978. 1102 p.
195. Moustakas C.E. *Loneliness*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1961. 104 p.
196. Moustakas C.E. *Portraits of loneliness and love*. Englewood Cliffs, N.Y.: Prentice Hall, 1975. 266 p.
197. Peplau L. A., Perlman D., Perspectives on loneliness. In: Peplau L. A. & Perlman D. (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 1982. P.1-18.  
[http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau\\_Lab/Publications\\_files/Peplau\\_perlman\\_82.pdf](http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Peplau_perlman_82.pdf) (vizitat 10.09.2016)
198. Peplau L.A., and Perlman, D. Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In: M. Cook and G. Wilson (Eds.), *Love and attraction*. Oxford, England: Pergamon, 1979. P. 101-110.  
[http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau\\_Lab/Publications\\_files/Peplau\\_Perlman\\_79.pdf](http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Peplau_Perlman_79.pdf)  
vizitat 10.09.2016
199. Perlman D., Landolt M. A. Examination of Loneliness in Children-Adolescents and in Adults: Two solitudes or Unified Enterprise. In Ken J. Rotemberg and Shelley Hymel (edited). *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge, United Kingdom, 1999. P. 325-348. <http://assets.cambridge.org/97805215/61358/sample/9780521561358wsn01.pdf> (vizitat 5.08.2016)
200. Perlman D., Peplau L. A., Loneliness. In: *Encyclopedia of mental health*. Vol. 1. Academic Press, 1998. P.571-582  
[http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau\\_Lab/Publications\\_files/Perlman%20%26%20Peplau%2098.pdf](http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Perlman%20%26%20Peplau%2098.pdf) (vizitat 10.09.2016)
201. Perlman D., Peplau L. A., Loneliness research: a survey of empirical findings. In: L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.). *Preventing the harmful consequences of severe and loneliness*. U.S. Government Printing Office, 1984. P 13–46. [http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau\\_Lab/Publications\\_files/Perlman%20%26%20Peplau%2084.pdf](http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Perlman%20%26%20Peplau%2084.pdf) (vizitat 10.09.2016)

202. Perlman D., Peplau L. A., Toward a social psychology of loneliness. In: Duck N. & Gilmour R. (Eds.). *Personal Relationships in Disorder*. London. Academic Press, 1981. P.31-57.  
[http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau\\_Lab/Publications\\_files/Perlman%20%26%20Peplau%2081.pdf](http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Perlman%20%26%20Peplau%2081.pdf) (vizitat 10.09.2016)
203. Perlman D., Peplau, L. A. Theoretical Approaches to Loneliness. In L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.). New York: Wiley. 1982. P. 123-134.[http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau\\_Lab/Publications\\_files/Perlman\\_Peplau\\_82.pdf](http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Perlman_Peplau_82.pdf) (vizitat 10.09.2016)
204. 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.
205. Rogers C. The loneliness of contemporary man as seen in the „ case of Ellen West” In: *Annals in Psychiatry*. N.3, 1961. P.53-58
206. Rogers. C. *The lonely person and his experience in encounter group*. N.Y., 1970/1973. 172p.
207. Rokach A. The Effect of Age and Culture on the Causes of Loneliness. In: *Social Behavior and Personality*, 35(1), 2007. P.169-186.
208. Rokach A., Bauer. N. Age, Culture, and Loneliness among Chechs and Canadians. *Current Psychology*. In: *A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 23(1), 2004. P.3-23.
209. Rokach A., Orzeck T., Moya C. M., Exposito F. Causes of Loneliness in North America and Spain. In: *European Psychologist*, 7(1), 2002. P70-79.
210. Rubenstein C., Shaver P. The experience of loneliness. In: L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 1982. P. 206–223.
211. Russell D. , Peplau L. A., & Cutrona C. E. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminate validity evidence. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1980. P. 472-480.
212. Russell D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. In: *Journal of Personality Assessment*, 66, 1996. P. 20-40.  
[http://www.iscet.pt/sites/default/files/imce/ucla\\_loneliness\\_scale\\_version\\_3\\_reliability\\_validity\\_and\\_factor\\_structure.pdf](http://www.iscet.pt/sites/default/files/imce/ucla_loneliness_scale_version_3_reliability_validity_and_factor_structure.pdf) (vizitat 4. 06.2015).
213. Sadler W. A. Jr. Creative existence: Play as pathway to personal freedom and community. In: *Humanitas*. N 5. ,1969. P. 57-80.

214. Sadler W. A., Johnson T. B. Loneliness and anomia. In: J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: international Universities Press, 1980. P. 34–64.
215. Scalise J.J., Ginter E.J., Gerstein L.H. A multidimensional loneliness measure: the Loneliness Rating Scale LRS. In: *J. Pers. Assess.*, Oct., 48 (5), 1984. P.525-530.
216. Scharf T., Gierveld J. D. Loneliness in urban neighbourhoods: an Anglo-Dutch comparison. In: *European Journal of Ageing*, 5, 2008. P. 103-115.
217. Schmidt N., Sermat V. Measuring loneliness in different relationships. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1983. P. 1038-1047.
218. Sermat V. Paper presented at the UCLA Research Conference on loneliness. Los Angeles, May, 1979.128 p.
219. Slater Ph. *The pursuit of loneliness: American culture at the breaking point*. Boston, 1976. 316 p.
220. Solano C. H. Loneliness and Perception of Control: General Traits Versus Specific Attributions. In: Hojat, M., & Crandall, R (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and Applications*. Newbury Park, CA: Sage, 1989. P. 201-214.
221. Sullivan H. S. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York : Norton. 1953. 54 p.
222. Sullivan, H. S. Early Adolescence. In: Perry H. S., Gawel M. L. (Eds.), *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton. 1953a. P.263-296.
223. Sundström G., Fransson E., Malmberg B., Davey. A. Loneliness among Older Europeans. In: *European Journal of Ageing*, 6(4), 2009. P. 267-275.
224. Swanson G.A., Miller J.G. Living Systems Theory. In: *Systems science and cybernetics*. Vol. I [https://www.eolss.net/ Sample-Chapters/C02/E6-46-01-03.pdf](https://www.eolss.net/Sample-Chapters/C02/E6-46-01-03.pdf) (accesat 11.09.2016)
225. Townsend, P. Isolation and loneliness in the aged. In: R.S. Weiss (Ed.). *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. Cambrige :MIT Press, 1973. P. 175-188.
226. Weiss R. S., Bowlby J., Parkes C. M. *The Study of Loneliness. Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. P. 7-30.
227. Weiss R.S. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MIT: Press 1973. 412 p., P. 38-52.
228. Weiss, R. S. Reflections on the Present State of Loneliness Research. In: Hojat, M., Crandall, R (Eds.), *Loneliness: Theory, research, and Applications*. Newbury Park, CA: Sage, 1989. P.1-16.
229. Whitehorn John C. Shattuck Lecture: “The Doctor’s Image of Man,” In: *The New England Journal of Medicine* 265(7). Aug. 17, 1961. P. 301-309.



230. Wiseman H., Mayseless O., Sharabany. R. Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. In: *Personality and Individual Differences*, 40(2), 2006. P.237-248.
231. Wittenberg Emotional Versus Social Loneliness Scale (Wittenberg, 1986)  
[https://books.google.md/books?id=tq8j8jNg7moC&pg=PA250&lpg=PA250&dq=Wittenberg+Emotional+Versus+Social+Loneliness+Scale+\(Wittenberg,+1986\)&source=bl&ots=3H5FKKt26R&sig=7IQJCT0p7X1TOeccR9lmxP1dM&hl=en&sa=X&redir\\_esc=\(v\u0103zut 14.08.2016\)](https://books.google.md/books?id=tq8j8jNg7moC&pg=PA250&lpg=PA250&dq=Wittenberg+Emotional+Versus+Social+Loneliness+Scale+(Wittenberg,+1986)&source=bl&ots=3H5FKKt26R&sig=7IQJCT0p7X1TOeccR9lmxP1dM&hl=en&sa=X&redir_esc=(v\u0103zut 14.08.2016))
232. Yang K., Victor C. Age and loneliness in 25 European nations. In: *Ageing and Society*, 31(08), 2011. P. 1368-1388.
233. Young N.J. Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and applications. In: L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* New York: Wiley, 1982. 430 p.
234. Zilboorg G. (1938) Loneliness. In: *Atlantic Monthly*, January 1938. P. 45-54.

## ANEXE

### Anexa 1 Teste și scale administrate în vederea culegerii datelor

Cod \_\_\_\_\_

#### Testul la singurătate Корчагина С. (2008)

Ești invitat să răspunzi la întrebări legate de obiectivele tale în viață și relații. Participarea la sondaj poate dura 20-30 minute. Anonimatul este garantat. Răspunsurile tale vor fi utilizate numai în scopuri de cercetare. Nimeni în nici un caz nu va avea acces la acestea. Încearcă să nu te gândești mult timp, răspunde ce îți vine în minte. Nu există răspunsuri corecte sau greșite. Avem nevoie doar să știm care este opinia ta.

Încercuiește „Da ” sau „Nu ” pentru fiecare dintre întrebări sau afirmațiile propuse în dependență de potrivirea exactă la situația ta prezentă.

|    |                                                                                                          |    |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1  | Crezi că nimeni nu te cunoaște cu adevărat?                                                              | Da | Nu |
| 2  | Simți o lipsă de companie în prezent?                                                                    | Da | Nu |
| 3  | Crezi că familiei și prietenilor nu le pasă de tine cu adevărat?                                         | Da | Nu |
| 4  | Apar gânduri despre aceea că nimeni nu are nevoie de tine (cu ușurință vor face față fără tine?)         | Da | Nu |
| 5  | Te temi să pari sâcâitor cu sinceritatea ta?                                                             | Da | Nu |
| 6  | Ți se pare că moartea ta nu va aduce multă suferință familiei și prietenilor?                            | Da | Nu |
| 7  | Există oameni în viața ta cu care te simți „ de – al nostru”?                                            | Da | Nu |
| 8  | Se întâmplă să ai sentimente opuse față de una și aceeași persoană?                                      | Da | Nu |
| 9  | Sentimentele tale câteodată poartă un caracter de extremă?                                               | Da | Nu |
| 10 | Ai vreodată sentimentul că „nu ești din lumea aceasta” și totul este altfel nu ca la alții?              | Da | Nu |
| 11 | Mai mult tinzi la prietenii tăi decât ei la tine?                                                        | Da | Nu |
| 12 | Crezi că mai mult oferi oamenilor decât primești?                                                        | Da | Nu |
| 13 | Ai suficiente forțe spirituale de a empatiza profund altă persoană?                                      | Da | Nu |
| 14 | Găsești mijloace pentru a exprima pe deplin empatie persoanei care suferă?                               | Da | Nu |
| 15 | Te cuprinde tristețea, regrete, durere, de ceva pentru totdeauna plecat?                                 | Da | Nu |
| 16 | Ai observat că oamenii se țin departe de tine?                                                           | Da | Nu |
| 17 | Este dificil să te ierți pe tine însuși pentru slăbiciune, greșală, neînțelegere?                        | Da | Nu |
| 18 | Ai fi vrut să te schimbi?                                                                                | Da | Nu |
| 19 | Crezi că ai nevoie de a schimba ceva în viața ta?                                                        | Da | Nu |
| 20 | Simți că ai destule puteri de a schimba viața ta spre bine?                                              | Da | Nu |
| 21 | Ești suprasolicitat de contacte sociale superficiale?                                                    | Da | Nu |
| 22 | Simți că alte persoane înțeleg că ești diferit de ei și în general „străin”?                             | Da | Nu |
| 23 | Starea ta de spirit, dispoziție depinde de starea de spirit, dispoziția, și comportamentul altor oameni? | Da | Nu |
| 24 | Îți place să fii singur?                                                                                 | Da | Nu |
| 25 | Când simți că cineva nu te place, te strădui să schimbi opinia despre tine?                              | Da | Nu |
| 26 | Te strădui ca toată lumea mereu să te înțeleagă corect?                                                  | Da | Nu |
| 27 | Crezi că îți cunoști bine obiceiurile, înclinațiile, caracteristicile?                                   | Da | Nu |

|    |                                                                                                        |    |    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
| 28 | Se întâmplă vreodată să te surprinzi pe tine însuși cu o acțiune neașteptată de a ta (reacție, vorbă)? | Da | Nu |
| 29 | Se întâmplă vreodată să nu poți stabili relații dorite?                                                | Da | Nu |
| 30 | S – a întâmplat vreodată să te simți complet acceptat și înțeles?                                      | Da | Nu |

### Scala de singurătate UCLA versiunea a treia (1980)

Indică cât de des simți stările descrise în propozițiile ce urmează cu ajutorul a patru răspunsuri posibile: **Adesea, Uneori, Rareori, Niciodată. Opțiunea selectată bifează cu “+”**

| Afirmarea                                                                                  | Totdeauna | Adesea | Rareori | Niciodată |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|---------|-----------|
| 1. Cât de des te simți „în armonie” cu cei din jur?                                        |           |        |         |           |
| 2. Cât de des simți că îți lipsește companie?                                              |           |        |         |           |
| 3. Cât de des simți că nu există nimeni la care ai putea apela ?                           |           |        |         |           |
| 4. Cât de des te simți singur?                                                             |           |        |         |           |
| 5. Cât de des te simți făcând parte dintr-un grup de prieteni?                             |           |        |         |           |
| 6. Cât de des simți că ai mult în comun cu oamenii din jurul tău?                          |           |        |         |           |
| 7. Cât de des simți că nu mai ești apropiat de nimeni?                                     |           |        |         |           |
| 8. Cât de des simți că interesele și ideile tale nu sunt împărtășite de cei din jurul tău? |           |        |         |           |
| 9. Cât de des te simți deschis și prietenos?                                               |           |        |         |           |
| 10. Cât de des te simți atașat de cineva?                                                  |           |        |         |           |
| 11. Cât de des te simți părăsit?                                                           |           |        |         |           |
| 12. Cât de des simți că relațiile tale nu sunt semnificative?                              |           |        |         |           |
| 13. Cât de des simți că nimeni nu te cunoaște bine cu adevărat?                            |           |        |         |           |
| 14. Cât de des te simți izolat de ceilalți?                                                |           |        |         |           |
| 15. Cât de des simți că poți găsi companie când o dorești?                                 |           |        |         |           |
| 16. Cât de des simți că există oameni care te înțeleg cu adevărat?                         |           |        |         |           |
| 17. Cât de des te simți timid?                                                             |           |        |         |           |
| 18. Cât de des simți că oamenii sunt în jurul tău dar nu și cu tine?.                      |           |        |         |           |
| 19. Cât de des simți că exista persoane cu care poți vorbi?                                |           |        |         |           |
| 20. Cât de des simți că există oameni la care ai putea apela?                              |           |        |         |           |

**Scala Diferențială a Singurătății Schmidt și Sermat (1983)** pentru a măsura singurătatea în patru categorii de relații: relații de prietenie, relații familiale, relații romantico – sexuale, relații sociale (de grup).

Încercuiește **A (Adevărat)** sau **F (Fals)** pentru fiecare dintre afirmațiile numite în dependență de descrierea exactă a situației tale prezente. Dacă un item nu este apreciable pentru tine din cauza că nu se referă în prezent la situația ta, încercuiește „F”.

|    |                                                                                                                       |    |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| 1  | Mă simt atașat(ă) membrilor familiei mele                                                                             | A. | F |
| 2  | Am iubit(ă) sau partener(ă) de viață cu care pot discuta cele mai importante probleme sau griji.                      | A. | F |
| 3  | Eu simt cu adevărat nu am multe lucruri comune cu comunitatea în care trăiesc.                                        | A  | F |
| 4  | Am puține contacte cu membrii familiei mele.                                                                          | A  | F |
| 5  | Nu mă înțeleg foarte bine cu familia mea.                                                                             | A  | F |
| 6  | În prezent sunt implicat(ă) într-o relație romantică sau de mariaj, în care ambii depunem eforturi mari de cooperare. | A  | F |
| 7  | Mentțin relații bune cu majoritatea membrilor familiei mele.                                                          | A  | F |
| 8  | Nu cred că ași putea apela la prietenii ce locuiesc în apropiere pentru ajutor la nevoie.                             | A  | F |
| 9  | Nimeni din comunitate unde locuiesc nu pare să – și „ bată capul pentru mine”.                                        | A  | F |
| 10 | Îmi permit să mă atașezi de prietenii mei.                                                                            | A  | F |
| 11 | Primesc foarte rar siguranța emoțională de care am nevoie în cadrul unei relații romantice sau sexuale.               | A  | F |
| 12 | Simt că am prins „rădăcini” în comunitatea unde locuiesc.                                                             | A  | F |
| 13 | Nu am mulți prieteni în orașul unde trăiesc acum.                                                                     | A  | F |
| 14 | Nu am vecini care m – ar ajuta la nevoie.                                                                             | A  | F |
| 15 | Primesc mult ajutor și susținere din partea prietenilor mei.                                                          | A  | F |
| 16 | Rareori când familia ține cont de opinia mea.                                                                         | A  | F |
| 17 | Puțini din prieteni mă înțeleg în modul cum ași fi dorit să fiu înțeles                                               | A  | F |
| 18 | Iubitul(a) sau partenerul simte când am probleme și mă încurajează să vorbesc despre acestea.                         | A  | F |
| 19 | Mă simt apreciat și respectat în relația mea prezentă romantică sau conjugală.                                        | A  | F |
| 20 | Cunosc oameni din comunitatea mea care înțeleg și împărtășesc viziunile și opiniile mele.                             | A  | F |

**Testul SAMOAL (POI/Personal Orientation Inventory elaborat de Everett Shostrom (1968) și adaptat de Калина Н.Ф. și Лазукин А.В.)**

**Din doua variante de afirmații încercuiește pe cea care mai mult reflectă opinia ta. Nu sunt răspunsuri corecte sau greșite, bune sau rele, răspunde după primul impuls.**

- 1.a. Știu, va veni timpul când voi trăi cu adevărat, nu ca acum.  
b. Sunt încrezut, că deja trăiesc cu adevărat.
2. a. Sunt foarte preocupat de activitatea mea profesională.  
b. Nu-mi place ocupația (activitatea mea) din prezent.
3. a. Mă simt îndatorat(ă) dacă cineva necunoscut îmi face o favoare.  
b. Nu am asemenea senzație
- 4.a. Uneori îmi este dificil să-mi analizez sentimentele.  
b. Întotdeauna îmi pot să-mi clarific sentimentele.
5. a. Des mă gândesc dacă am procedat corect sau nu în diferite situații.  
b. Rar mă gândesc la aceasta.
6. a. Mă simt incomod când primesc complimente.  
b. Rar simt această senzație
- 7.a. Capacitatea de a crea este o predispunere biologică a fiecărui om.  
b. Puțini oameni se pot lăuda cu acest dar.
- 8.a. Nu întotdeauna îmi ajunge timp pentru a urmări noutățile din literatură și artă.  
b. Depun toate străduințele pentru a fi la curent cu ele.
- 9.a. Deseori iau decizii riscante.  
b. Ezit mult când iau decizii riscante.
10. a. Dacă e cazul pot da de înțeles interlocutorului că e plictisitor sau prost.  
b. Mi se pare inadmisibil acest lucru.
- 11.a. Îmi place să savurez plăcerea “mai apoi”.  
b. Nu-mi place să las plăcerea “pentru apoi”.
12. a. Mi se pare inadmisibil a întrerupe discuția, chiar dacă e interesantă doar interlocutorului.  
b. Pot ușor face aceasta.
- 13.a. Tind spre o armonie internă.  
b. Această stare este de neatins.
- 14.a. Nu pot afirma că mă plac pe mine.  
b. Mă plac pe mine.
- 15.a. Cred că majoritatea dintre oameni sunt demni de încredere.  
b. Nu cred așa.
16. a. Un serviciu prost plătit nu poate aduce satisfacție.  
b. Un serviciu interesant compensează neajunsul material.
- 17.a. Destul de des mă plictisesc.  
b. Niciodată nu mă plictisesc.

18. a. Nu mă voi lăsa de principii chiar pentru recunoștința cuiva.  
b. În cazul dat prefer să abandonez principiile.
19. a. Uneori îmi e greu să fiu sincer.  
b. Prefer să fiu sincer întotdeauna.
20. a. Când mă plac pe mine, cred că plac și altora.  
b. Țin minte întotdeauna că sunt oameni cărora eu nu le plac.
21. a. Am încredere în dorințele și impulsurile mele momentane.  
b. Analizez bine dorințele și impulsurile mele momentane.
22. a. Mi se pare că trebuie să ating perfecțiune în tot ceea ce fac.  
b. Nu mă tachinez mult când nu reușesc aceasta.
23. a. Egoismul este calitatea obișnuită pentru fiecare om.  
b. Majorității oamenilor nu le este caracteristic egoismul.
24. a. Când nu găsesc răspuns la întrebare, o pot lăsa pe un timp nedeterminant.  
b. Caut răspuns la întrebare până nu-l găsesc.
25. a. Îmi place să recitesc cărțile preferate.  
b. Mai bine citesc alta nouă.
26. a. Mă strădui să procedez conform așteptărilor celor din jur.  
b. Nu mă gândesc la ceea ce așteaptă alții de la mine.
27. a. Trecutul, prezentul și viitorul îmi par un tot întreg.  
b. Cred că prezentul meu puțin e legat cu trecutul sau viitorul.
28. a. Majoritatea ocupațiilor mele îmi provoacă plăcere.  
b. Puține ocupații de-ale mele mă bucură cu adevărat.
29. a. Din dorința de a cunoaște caracterul și sentimentele altora unii par fără tact.  
b. Tendința de a cunoaște pe cei din jur, îndreptățește comportamentul.
30. a. Știu bine ce sentimente pot sau nu simți.  
b. Nu m-am clarificat cu aceasta încă.
31. a. Simt remușcări dacă mă supăr pe cei dragi.  
b. Nu simt remușcări dacă mă supăr pe cei dragi.
32. a. Omul trebuie calm să primească părerea altora despre el.  
b. Este natural a te ofensa când auzi părere neplăcută despre tine.
33. a. Străduințele pentru cunoașterea adevărului merită a fi depuse deoarece aduc folos.  
b. Străduințele pentru cunoașterea adevărului merită de a fi depuse deoarece aduc satisfacție.
34. a. În situații dificile trebuie de acționat cu garanție.  
b. În situații dificile trebuie de găsit soluții noi și deosebite.
35. a. Oamenii rar mă deranjează.  
b. Oamenii des mă deranjează
36. a. Dacă ar fi posibil aș schimba mult în trecutul meu.  
b. Sunt satisfăcut de trecutul meu.

- 37.a. Principal în viață este să aduci folos și să placi oamenilor.  
b. Principal în viață este să faci bine și să slujești adevărul.
- 38.a. Uneori mă tem a părea prea tandru.  
b. Niciodată nu mii frică de aceasta.
- 39.a. Deseori este mai important de a-ți exprima sentimentele decât a analiza situația.  
b. Rareori este mai important de a-ți exprima sentimentele decât a analiza situația.
- 40.a. Eu cred în mine când simt că fac față sarcinilor.  
b. Eu cred în mine și atunci când nu fac față mă sarcinilor.
- 41.a. De obicei oamenii se ocupă de interese comune.  
b. După natura sa oamenii tind să se ocupe de interesele personale.
- 42.a. Mă preocupă toate implementările în sfera mea profesională.  
b. Sunt cam sceptic la multe implementări noi în sfera mea profesională.
- 43.a. Cred că creația trebuie să aducă oamenilor folos.  
b. Cred că creația trebuie să aducă oamenilor satisfacție.
- 44.a. Întotdeauna am propriul punct de vedere cu privire la aspecte importante.  
b. Deseori ascult opinia oamenilor stimați și influenți.
- 45.a. Sexul fără dragoste nu prezintă o valoare.  
b. Chiar și fără dragoste, sexul are o valoare importantă.
- 46.a. Mă cred responsabil pentru dispoziția interlocutorului.  
b. Nu mă cred responsabil pentru dispoziția interlocutorului.
- 47.a. Accept ușor neajunsurile mele.  
b. E foarte greu să accept neajunsurile mele.
- 48.a. Succesul comunicării depinde de faptul pe cât omul se poate deschide "altuia".  
b. Succesul comunicării depinde de capacitatea de a accentua plusurile și ascunde neajunsurile.
- 49.a. Stima de mine însumi depinde de realizările mele.  
b. Stima de mine însumi nu depinde de realizările mele
- 50.a. Majoritatea oamenilor sunt deprinși să acționeze din "întâmplare"  
b. Cred că majoritatea oamenilor nu au așa tendință.
- 51.a. Specializarea îngustă este necesară pentru un om adevărat de știință  
b. Specializarea îngustă limitează viziunile omului.
- 52.a. Este important ca omul să trăiască cât mai des bucuria creației și cunoașterii.  
b. Este important ca omul să aducă folos societății.
- 53.a. Îmi place să particip la dispute aprinse.  
b. Nu-mi place să particip la dispute.
- 54.a. Mă interesează prezicerile, horoscoapele, prognozele astrologice.  
b. Nu mă interesează asemenea lucruri.
- 55.a. Omul trebuie să muncească pentru satisfacerea nevoilor sale și a familiei.

- b. Omul trebuie să muncească pentru realizarea potențialului său.
- 56.a. Problemele personale le rezolv după cum e obișnuit în societate.  
b. Problemele personale le rezolv după cum cred eu de cuviință.
- 57.a. Voința este necesară pentru a stăpâni dorințele și a controla sentimentele.  
b. Voința este necesară preponderent pentru a mări eforturile și energia depusă.
- 58.a. Nu mi-e rușine de slăbiciunile proprii în fața prietenilor.  
b. De obicei mă sfiiesc de slăbiciunile proprii în fața prietenilor.
- 59.a. Omului este specific tendința spre nou.  
b. Oamenii tind spre nou doar în caz de necesitate.
60. a. Cred incorectă expresia “o viață trăiești o viață înveți.”  
b. Cred corectă expresia “o viață trăiești o viață înveți”.
- 61.a. Cred că sensul vieții constă în creație.  
b. Puțin probabil.
- 62.a. Îmi pare dificil să fac cunoștință cu cineva care mi-a plăcut.  
b. Ușor fac cunoștință.
- 63.a. Mă întristează faptul că o mare parte din viață este risipită.  
b. Nu-i așa.
- 64.a. Persoana talentată trebuie să se sacrifice în folosul societății.  
b. Persoana talentată trebuie să se dezvolte permanent.
- 65.a. Pot ușor manipula oamenii.  
b. Cred că a manipula cu cineva nu este etic.
- 66.a. Mă strădui să evit neplăcerile.  
b. Nu iau în considerație neplăcerile și procedez cum cred că e mai bine.
- 67.a. În majoritatea cazurilor nu-mi pot permite să mă prostesc.  
b. Sunt o mulțime de cazuri când pot și o fac.
- 68.a. Critica în adresa mea îmi scade din autoapreciere.  
b. Critica aproape nu influențează autoaprecierea mea.
- 69.a. Cred că invidia e caracteristică doar rataților.  
b. Majoritatea oamenilor sunt invidioși dar ascund aceasta.
- 70.a. Alegându-și ocupație omul trebuie să ia în considerație importanța ei pentru societate.  
b. În primul rând omul trebuie să se ocupe cu ceea ce-l interesează pe el.
- 71.a. Cred că pentru a crea sunt necesare cunoștințe în domeniul ales.  
b. Cred că pentru a crea aceasta nu e obligatoriu.
- 72.a. Pot spune că trăiesc cu senzația de fericire.  
b. Nu pot afirma aceasta.
- 73.a. Cred că oamenii trebuie să analizeze pe sine și viața lor permanent.  
b. Cred că autoanaliza aduce mai multă daună decât folos.
- 74.a. Încerc să găsesc motive pentru acțiunile și faptele mele care le fac doar că doresc să le fac.



- b. De obicei nu caut motive pentru acțiunile și faptele mele.
- 75.a. Sunt convins că fiecare poate trăi viața așa cum și-o dorește.
- b. Sunt puține șanse pentru a trăi viața așa cum ți-o dorești.
- 76.a. Nu poți spune întotdeauna cu certitudine despre om dacă e bun sau rău.
- b. De obicei a evalua o persoană e ușor.
- 77.a. Creația cere mult timp liber.
- b. Pentru creație se poate de găsit întotdeauna timp liber.
- 78.a. De obicei ușor conving interlocutorul în ceva.
- b. În discuție mă strădui să înțeleg punctul de vedere al interlocutorului.
- 79.a. dacă fac ceva doar pentru mine mi se pare jenant.
- b. Nu am asemenea sentimente.
- 80.a. Mă consider creator al viitorului meu.
- b. Puțin pot influența viitorul meu.
- 81.a. Expresia “binele trebuie să fie cu pumni” cred că e corectă.
- b. Expresia “binele trebuie să fie cu pumni” nu o cred corectă.
- 82.a. Neajunsurile oamenilor sunt mai vizibile decât calitățile pozitive.
- b. Am altă părere..
- 83.a. Uneori mă tem să fiu eu însumi.
- b. Niciodată nu mă tem să fiu eu însumi.
- 84.a. Mă strădui să nu-mi amintesc insuccesele personale.
- b. Deseori mă măcină insuccesele personale.
- 85.a. Cred că scopul vieții trebuie să fie ceva foarte valoros și important.
- b. Cred că nu-i numai decît.
- 86.a. Oamenii tind a se înțelege și a avea încredere unul în altul.
- b. Oamenii tind a se închide în cercul propriilor interese și nu înțeleg pe cei din jur.
- 87.a. Mă strădui să nu par o “cioară albă”.
- b. Îmi permit să par o “cioară albă”.
- 88.a. În discuții private oamenii de obicei sunt sinceri.
- b. Chiar și în discuții private oamenilor le este greu să fie sinceri.
- 89.a. Se întâmplă să-mi fie rușine să-mi exprim sentimentele.
- b. Niciodată nu mii rușine să-mi exprim sentimentele
- 90.a. Pot face ceva pentru alții fără a cere aprecierea lor.
- b. De obicei aștept aprecieri de la oamenii pentru care am făcut ceva.
- 91.a. Manifest bunăvoință față de oameni indiferent de reciprocitate.
- b. Rar manifest bunăvoință față de oameni dacă nu sunt sigur de reciprocitate.
- 92.a. Cred că în timpul comunicării trebuie de manifestat deschis nemulțumirea față de alții.
- b. Cred că în timpul comunicării oamenii trebuie să-și ascundă nemulțumirea reciprocă.
- 93.a. Mă împac cu contradicțiile interioare personale.

- b. Contradicțiile îmi scad din autoapreciere.
- 94.a. Mă strădui să-mi exprim sentimentele deschis.
- b. Exprimarea deschisă a sentimentelor are ca neajuns nereținerea.
- 95.a. Sunt încrezut în sine.
- b. Nu pot afirma aceasta.
- 96.a. Atingerea fericirii nu poate fi principalul scop în relațiile umane.
- b. Atingerea fericirii este principalul scop în relațiile umane.
97. a. Sunt iubit pentru că merit aceasta.
- b. Sunt iubit pentru că singur pot iubi.
- 98.a. Iubirea neîmpărtășită poate face viața insuportabilă.
- b. Viața fără iubire e mai rea decât iubirea neîmpărtășită în viață.
- 99.a. Dacă discuția a eșuat, încerc să mă exprim altfel.
- b. Eșuarea discuției are loc ,de obicei, din vină neatenției interlocutorului.
- 100.a. Mă strădui să produc o impresie bună asupra oamenilor.
- b. Oamenii mă văd așa cum sunt în realitate.

**Vârsta (ani împliniți):**\_\_\_\_\_

**Genul:**\_\_\_\_\_

## Anexa 2 Coeficientul Cronbach la testele Korchaghina, Schmidt Sermat

Tabelul A 2.1. Coeficientul Cronbach testul Korchaghina

| Case Processing Summary                                       |                                              |                |            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|------------|
|                                                               |                                              | N              | %          |
| Cases                                                         | Valid                                        | 304            | 100.0      |
|                                                               | Excluded <sup>a</sup>                        | 0              | .0         |
|                                                               | Total                                        | 304            | 100.0      |
| a. Listwise deletion based on all variables in the procedure. |                                              |                |            |
| Reliability Statistics                                        |                                              |                |            |
| Cronbach's Alpha                                              | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items |                | N of Items |
| .737                                                          | .779                                         |                | 8          |
| Item Statistics                                               |                                              |                |            |
|                                                               | Mean                                         | Std. Deviation | N          |
| Korchagina singuratate difuza                                 | 7.0658                                       | 1.73556        | 304        |
| singuratate de instrainare                                    | 6.1151                                       | 2.05772        | 304        |
| singuratate disociativa                                       | 7.8158                                       | 2.25275        | 304        |
| Korchagina singuratate generala                               | 7.5954                                       | 2.71363        | 304        |
| Singuratate difuza nivel recode                               | 2.0230                                       | .61025         | 304        |
| singuratate instrainare nivel recode                          | 2.0066                                       | .72664         | 304        |
| Singuratate difuza nivel recode                               | 1.9671                                       | .73046         | 304        |
| singuratate generala nivel recode                             | 1.4605                                       | .84339         | 304        |

Tabelul A 2.2. Coeficientul Cronbach matricele corelației între itemi testul Korchaghina

| Inter-Item Correlation Matrix |                                             |                                       |                                    |                                               |                                              |                                                       |                                              |                                                    |
|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|                               | Korchag<br>ina<br>singurat<br>ate<br>difuza | singurat<br>ate de<br>instrain<br>are | singurat<br>ate<br>disociati<br>va | Korchag<br>ina<br>singurat<br>ate<br>generala | Singurat<br>ate<br>difuza<br>nivel<br>recode | singurat<br>ate<br>instrain<br>are<br>nivel<br>recode | Singurat<br>ate<br>difuza<br>nivel<br>recode | singurat<br>ate<br>general<br>a<br>nivel<br>recode |
| Korchag<br>ina                | 1.000                                       | -.497                                 | .304                               | .280                                          | .902                                         | -.466                                                 | .283                                         | .191                                               |

|                                                    |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| singurat<br>ate<br>difuza                          |       |       |       |       |       |       |       |       |
| singurat<br>ate de<br>instraina<br>re              | -.497 | 1.000 | .310  | .455  | -.436 | .913  | .284  | .365  |
| singurat<br>ate<br>disociati<br>va                 | .304  | .310  | 1.000 | .694  | .258  | .265  | .919  | .462  |
| Korchag<br>ina<br>singurat<br>ate<br>generală      | .280  | .455  | .694  | 1.000 | .273  | .401  | .616  | .771  |
| Singurat<br>ate<br>difuza<br>nivel<br>recode       | .902  | -.436 | .258  | .273  | 1.000 | -.432 | .253  | .185  |
| singurat<br>ate<br>instraina<br>re nivel<br>recode | -.466 | .913  | .265  | .401  | -.432 | 1.000 | .237  | .318  |
| Singurat<br>ate<br>difuza<br>nivel<br>recode       | .283  | .284  | .919  | .616  | .253  | .237  | 1.000 | .443  |
| singurat<br>ate<br>generală<br>nivel<br>recode     | .191  | .365  | .462  | .771  | .185  | .318  | .443  | 1.000 |

Tabelul A 2.3. Coeficientul Cronbach totalul calculelor testul Korchagina

| <b>Item-Total Statistics</b>         |                            |                                |                                  |                              |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|                                      | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| Korchagina singuratate difuza        | 28.9836                    | 55.053                         | .135                             | .858                         | .768                             |
| singuratate de instrainare           | 29.9342                    | 49.138                         | .283                             | .875                         | .749                             |
| singuratate disociativa              | 28.2336                    | 36.364                         | .740                             | .879                         | .629                             |
| Korchagina singuratate generala      | 28.4539                    | 29.503                         | .837                             | .795                         | .595                             |
| Singuratate difuza nivel recode      | 34.0263                    | 58.699                         | .263                             | .821                         | .740                             |
| singuratate instrainare nivel recode | 34.0428                    | 56.741                         | .389                             | .838                         | .729                             |
| Singuratate difuza nivel recode      | 34.0822                    | 52.940                         | .758                             | .851                         | .697                             |
| singuratate generala nivel recode    | 34.5888                    | 52.586                         | .673                             | .615                         | .698                             |
| <b>Scale Statistics</b>              |                            |                                |                                  |                              |                                  |
| Mean                                 | Variance                   | Std. Deviation                 |                                  | N of Items                   |                                  |
| 36.0493                              | 61.532                     | 7.84425                        |                                  | 8                            |                                  |

Tabelul A 2.4. Coeficientul Cronbach testul Smidt Sermat

| <b>Case Processing Summary</b> |       |     |       |
|--------------------------------|-------|-----|-------|
|                                |       | N   | %     |
| Cases                          | Valid | 304 | 100.0 |

|                                                               |                                              |                |       |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|-------|
|                                                               | Excluded <sup>a</sup>                        | 0              | .0    |
|                                                               | Total                                        | 304            | 100.0 |
| a. Listwise deletion based on all variables in the procedure. |                                              |                |       |
| Reliability Statistics                                        |                                              |                |       |
| Cronbach's Alpha                                              | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items     |       |
| .762                                                          | .791                                         | 5              |       |
| Item Statistics                                               |                                              |                |       |
|                                                               | Mean                                         | Std. Deviation | N     |
| Testul Smidt-Sermat scala relatii de prietenie                | 1.64                                         | 1.423          | 304   |
| scala relatii familiale                                       | .54                                          | 1.004          | 304   |
| scala relatii romatico-afective                               | 1.92                                         | 1.739          | 304   |
| scala relatii sociale de grup                                 | 1.58                                         | 1.312          | 304   |
| Testul Smidt-Sermat total                                     | 5.68                                         | 3.714          | 304   |

Tabelul A 2.5. Coeficientul Cronbach matricele corelației între itemi testul Schmidt Sermat

| <b>Inter-Item Correlation Matrix</b>           |                                                |                         |                                 |                               |                           |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|                                                | Testul Smidt-Sermat scala relatii de prietenie | scala relatii familiale | scala relatii romatico-afective | scala relatii sociale de grup | Testul Smidt-Sermat total |
| Testul Smidt-Sermat scala relatii de prietenie | 1.000                                          | .271                    | .239                            | .599                          | .778                      |
| scala relatii familiale                        | .271                                           | 1.000                   | .113                            | .197                          | .493                      |
| scala relatii romatico-afective                | .239                                           | .113                    | 1.000                           | .214                          | .664                      |

|                               |      |      |      |       |       |
|-------------------------------|------|------|------|-------|-------|
| scala relatii sociale de grup | .599 | .197 | .214 | 1.000 | .735  |
| Testul Smidt-Sermat total     | .778 | .493 | .664 | .735  | 1.000 |

Tabelul A 2.6. Coeficientul Cronbach totalul calculelor testul Smidt Sermat

| Item-Total Statistics                          |                            |                                |                                  |                              |                                  |
|------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|                                                | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| Testul Smidt-Sermat scala relatii de prietenie | 9.72                       | 40.869                         | .683                             | .995                         | .695                             |
| scala relatii familiale                        | 10.83                      | 48.943                         | .382                             | .990                         | .773                             |
| scala relatii romantico-afective               | 9.44                       | 41.152                         | .499                             | .997                         | .732                             |
| scala relatii sociale de grup                  | 9.78                       | 42.692                         | .636                             | .995                         | .713                             |
| Testul Smidt-Sermat total                      | 5.69                       | 13.866                         | 1.000                            | .999                         | .585                             |
| Scale Statistics                               |                            |                                |                                  |                              |                                  |
| Mean                                           | Variance                   | Std. Deviation                 |                                  | N of Items                   |                                  |
| 11.37                                          | 55.315                     | 7.437                          |                                  | 5                            |                                  |

Tabelul A 2.7. Coeficientul Cronbach testul SAMOAL

| Case Processing Summary |                       |     |       |
|-------------------------|-----------------------|-----|-------|
|                         |                       | N   | %     |
| Cases                   | Valid                 | 304 | 100.0 |
|                         | Excluded <sup>a</sup> | 0   | .0    |
|                         | Total                 | 304 | 100.0 |

| Case Processing Summary                                       |                                              |                |            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|------------|
|                                                               |                                              | N              | %          |
| Cases                                                         | Valid                                        | 304            | 100.0      |
|                                                               | Excluded <sup>a</sup>                        | 0              | .0         |
|                                                               | Total                                        | 304            | 100.0      |
| a. Listwise deletion based on all variables in the procedure. |                                              |                |            |
| Reliability Statistics                                        |                                              |                |            |
| Cronbach's Alpha                                              | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items |                | N of Items |
| .822                                                          | .870                                         |                | 12         |
| Item Statistics                                               |                                              |                |            |
|                                                               | Mean                                         | Std. Deviation | N          |
| competenta temporala                                          | 8.9556                                       | 2.89597        | 304        |
| valori umane                                                  | 9.7500                                       | 2.45555        | 304        |
| viziuni asupra naturii umane                                  | 6.0888                                       | 2.74529        | 304        |
| trebuinte cognitive                                           | 9.1461                                       | 2.26275        | 304        |
| creativitate                                                  | 8.5905                                       | 2.27068        | 304        |
| autonomie                                                     | 7.0296                                       | 2.65927        | 304        |
| spontanietate                                                 | 6.7434                                       | 2.47495        | 304        |
| intelegere de sine                                            | 7.8010                                       | 2.69776        | 304        |
| simpatie de sine                                              | 7.3618                                       | 2.84251        | 304        |
| sociabilitate                                                 | 8.2829                                       | 2.61512        | 304        |
| flexibilitate                                                 | 7.9211                                       | 2.47403        | 304        |
| SAMOAL general                                                | 54.0757                                      | 10.95886       | 304        |



Tabelul A 2.8. Coeficientul Cronbach matricele corelației între itemi testul SAMOAL

| Inter-Item Correlation Matrix         |                             |                 |                                       |                        |              |           |               |                       |                     |               |               |                   |
|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------|---------------------------------------|------------------------|--------------|-----------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------|
|                                       | competent<br>a<br>temporală | valori<br>umane | viziuni<br>asupra<br>naturii<br>umane | trebuințe<br>cognitive | creativitate | autonomie | spontanietate | înțelegere<br>de sine | simpatie<br>de sine | sociabilitate | flexibilitate | SAMOAL<br>general |
| competent<br>a<br>temporală           | 1.000                       | .369            | .292                                  | .442                   | .333         | .262      | .298          | .226                  | .405                | .256          | .261          | .620              |
| valori<br>umane                       | .369                        | 1.000           | .274                                  | .295                   | .617         | .212      | .256          | .163                  | .215                | .267          | .161          | .588              |
| viziuni<br>asupra<br>naturii<br>umane | .292                        | .274            | 1.000                                 | .110                   | .081         | .128      | .245          | .035                  | .136                | .103          | .106          | .453              |
| trebuințe<br>cognitive                | .442                        | .295            | .110                                  | 1.000                  | .412         | .279      | .167          | .276                  | .267                | .327          | .249          | .480              |
| creativitate                          | .333                        | .617            | .081                                  | .412                   | 1.000        | .363      | .282          | .275                  | .317                | .234          | .082          | .545              |
| autonomie                             | .262                        | .212            | .128                                  | .279                   | .363         | 1.000     | .618          | .565                  | .603                | .486          | .473          | .668              |
| spontanietate                         | .298                        | .256            | .245                                  | .167                   | .282         | .618      | 1.000         | .467                  | .575                | .539          | .456          | .681              |
| înțelegere<br>de sine                 | .226                        | .163            | .035                                  | .276                   | .275         | .565      | .467          | 1.000                 | .525                | .338          | .248          | .573              |
| simpatie<br>de sine                   | .405                        | .215            | .136                                  | .267                   | .317         | .603      | .575          | .525                  | 1.000               | .386          | .314          | .699              |
| sociabilitate                         | .256                        | .267            | .103                                  | .327                   | .234         | .486      | .539          | .338                  | .386                | 1.000         | .604          | .561              |

|                |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |
|----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|
| flexibilitate  | .261 | .161 | .106 | .249 | .082 | .473 | .456 | .248 | .314 | .604 | 1.000 | .485  |
| SAMOAL general | .620 | .588 | .453 | .480 | .545 | .668 | .681 | .573 | .699 | .561 | .485  | 1.000 |

Tabelul A 2.9. Coeficientul Cronbach totalul calculelor testul SAMOAL

| Item-Total Statistics        |                            |                                |                                  |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|                              | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| competenta temporala         | 132.7908                   | 691.399                        | .562                             | .487                         | .805                             |
| valori umane                 | 131.9964                   | 712.080                        | .513                             | .597                         | .810                             |
| viziuni asupra naturii umane | 135.6576                   | 729.053                        | .329                             | .456                         | .819                             |
| trebuinte cognitive          | 132.6003                   | 723.050                        | .470                             | .372                         | .813                             |
| creativitate                 | 133.1559                   | 717.847                        | .512                             | .536                         | .811                             |
| autonomie                    | 134.7168                   | 684.566                        | .673                             | .612                         | .800                             |
| spontanietate                | 135.0030                   | 691.475                        | .674                             | .589                         | .801                             |
| intelegere de sine           | 133.9454                   | 700.748                        | .541                             | .491                         | .807                             |
| simpatie de sine             | 134.3845                   | 678.936                        | .664                             | .617                         | .799                             |
| sociabilitate                | 133.4635                   | 698.800                        | .576                             | .509                         | .806                             |
| flexibilitate                | 133.8253                   | 714.732                        | .487                             | .479                         | .811                             |
| SAMOAL general               | 87.6707                    | 304.340                        | .944                             | .917                         | .833                             |
| Scale Statistics             |                            |                                |                                  |                              |                                  |
| Mean                         | Variance                   | Std. Deviation                 |                                  | N of Items                   |                                  |
| 1.4175E2                     | 785.319                    | 28.02354                       |                                  | 12                           |                                  |

### Anexa 3 Anova repeated measures (Korchaghina/Schmidt Sermat)

Tabelul A 3.1. Prezentarea statisticii descriptive la variabila singurătate (Korchaghina/UCLA)

| Descriptive Statistics         |           |           |           |           |            |                |           |           |            |           |            |
|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
|                                | N         | Minimum   | Maximum   | Mean      |            | Std. Deviation | Varianc   | Skewness  |            | Kurtosis  |            |
|                                | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic | Std. Error |
| genul                          | 304       | 1         | 2         | 1.50      | .029       | .501           | .251      | .000      | .140       | -2.013    | .279       |
| Korchaghina singurate difuza   | 304       | 2         | 12        | 7.07      | .100       | 1.736          | 3.012     | -.201     | .140       | -.078     | .279       |
| singurate de instrinare        | 304       | 2         | 12        | 6.12      | .118       | 2.058          | 4.234     | .288      | .140       | -.557     | .279       |
| singurate disociativa          | 304       | 2         | 13        | 7.82      | .129       | 2.253          | 5.075     | -.107     | .140       | -.598     | .279       |
| Korchaghina singurate generala | 304       | 2         | 17        | 7.60      | .156       | 2.714          | 7.364     | .500      | .140       | -.027     | .279       |
| Scala de singurate UCLA        | 304       | 27        | 67        | 43.27     | .410       | 7.157          | 51.222    | .433      | .140       | .160      | .279       |
| Valid N (listwise)             | 304       |           |           |           |            |                |           |           |            |           |            |

Tabelul A 3.2. Prezentarea statisticii descriptive la variabila singurătate (Schmidt Sermat)

| Descriptive Statistics                         |           |           |           |           |            |                |           |           |            |           |            |
|------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
|                                                | N         | Minimum   | Maximum   | Mean      |            | Std. Deviation | Varianc   | Skewness  |            | Kurtosis  |            |
|                                                | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic | Std. Error |
| Testul Smidt-Sermat scala relatii de prietenie | 304       | 0         | 5         | 1.64      | .082       | 1.423          | 2.025     | .694      | .140       | -.376     | .279       |
| scala relatii familiale                        | 304       | 0         | 5         | .54       | .058       | 1.004          | 1.008     | 2.165     | .140       | 4.621     | .279       |
| scala relatii romantico-afective               | 304       | 0         | 5         | 1.92      | .100       | 1.739          | 3.023     | .429      | .140       | -1.242    | .279       |
| scala relatii sociale de grup                  | 304       | 0         | 5         | 1.58      | .075       | 1.312          | 1.723     | .745      | .140       | -.154     | .279       |
| Testul Smidt-Sermat total                      | 304       | 0         | 18        | 5.68      | .213       | 3.714          | 13.797    | .648      | .140       | -.296     | .279       |
| Valid N (listwise)                             | 304       |           |           |           |            |                |           |           |            |           |            |

Tabelul A 3.3. Prezentarea statisticii descriptive la variabila autoactualizare (SAMOAL)

| Descriptive Statistics       |           |           |           |           |            |                |           |           |            |           |            |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
|                              | N         | Minimum   | Maximum   | Mean      |            | Std. Deviation | Varianc   | Skewness  |            | Kurtosis  |            |
|                              | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic | Std. Error |
| competenta temporală         | 304       | 1.50      | 15.00     | 8.9556    | .16610     | 2.89597        | 8.387     | .010      | .140       | -.659     | .279       |
| valori umane                 | 304       | 3.00      | 15.00     | 9.7500    | .14084     | 2.45555        | 6.030     | .002      | .140       | -.263     | .279       |
| viziuni asupra naturii umane | 304       | .00       | 15.00     | 6.0888    | .15745     | 2.74529        | 7.537     | .608      | .140       | .393      | .279       |
| trebuințe cognitive          | 304       | 3.00      | 13.50     | 9.1461    | .12978     | 2.26275        | 5.120     | -.253     | .140       | -.178     | .279       |
| creativitate                 | 304       | 4.00      | 14.00     | 8.5905    | .13023     | 2.27068        | 5.156     | .123      | .140       | -.380     | .279       |
| autonomie                    | 304       | .00       | 15.00     | 7.0296    | .15252     | 2.65927        | 7.072     | .194      | .140       | .207      | .279       |
| spontaneitate                | 304       | 1.00      | 14.00     | 6.7434    | .14195     | 2.47495        | 6.125     | .143      | .140       | .021      | .279       |
| înțelegere de sine           | 304       | .00       | 13.50     | 7.8010    | .15473     | 2.69776        | 7.278     | -.044     | .140       | -.532     | .279       |
| simpatie de sine             | 304       | .00       | 14.00     | 7.3618    | .16303     | 2.84251        | 8.080     | .056      | .140       | -.508     | .279       |
| sociabilitate                | 304       | .00       | 13.50     | 8.2829    | .14999     | 2.61512        | 6.839     | -.172     | .140       | -.182     | .279       |
| flexibilitate                | 304       | 1.50      | 15.00     | 7.9211    | .14190     | 2.47403        | 6.121     | .149      | .140       | .165      | .279       |

|                       |     |       |       |             |            |              |             |      |      |      |      |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------------|------------|--------------|-------------|------|------|------|------|
| SAMOAL<br>general     | 304 | 23.00 | 86.00 | 54.075<br>7 | .6285<br>3 | 10.9588<br>6 | 120.09<br>7 | .217 | .140 | .146 | .279 |
| Valid N<br>(listwise) | 304 |       |       |             |            |              |             |      |      |      |      |

Tabelul A 3.4. Analiza de varianță Anova Repeated Measures (Korchaghina)

| Within-Subjects Factors         |                    |                    |                     |                |          |      |                     |
|---------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|----------------|----------|------|---------------------|
| Measure:MEASURE_1               |                    |                    |                     |                |          |      |                     |
| factor1                         |                    | Dependent Variable |                     |                |          |      |                     |
| 1                               |                    | sdifuz             |                     |                |          |      |                     |
| 2                               |                    | sinstrainare       |                     |                |          |      |                     |
| 3                               |                    | sdisociativa       |                     |                |          |      |                     |
| Descriptive Statistics          |                    |                    |                     |                |          |      |                     |
|                                 |                    | Mean               |                     | Std. Deviation |          | N    |                     |
| Korchagina singuratate difuza   |                    | 7.07               |                     | 1.736          |          | 304  |                     |
| singuratate de instrainare      |                    | 6.12               |                     | 2.058          |          | 304  |                     |
| singuratate disociativa         |                    | 7.82               |                     | 2.253          |          | 304  |                     |
| Multivariate Tests <sup>b</sup> |                    |                    |                     |                |          |      |                     |
| Effect                          |                    | Value              | F                   | Hypothesis df  | Error df | Sig. | Partial Eta Squared |
| factor1                         | Pillai's Trace     | .337               | 76.873 <sup>a</sup> | 2.000          | 302.000  | .000 | .337                |
|                                 | Wilks' Lambda      | .663               | 76.873 <sup>a</sup> | 2.000          | 302.000  | .000 | .337                |
|                                 | Hotelling's Trace  | .509               | 76.873 <sup>a</sup> | 2.000          | 302.000  | .000 | .337                |
|                                 | Roy's Largest Root | .509               | 76.873 <sup>a</sup> | 2.000          | 302.000  | .000 | .337                |
| a. Exact statistic              |                    |                    |                     |                |          |      |                     |

| Within-Subjects Factors         |                    |  |  |  |  |
|---------------------------------|--------------------|--|--|--|--|
| Measure:MEASURE_1               |                    |  |  |  |  |
| factor1                         | Dependent Variable |  |  |  |  |
| 1                               | sdifuz             |  |  |  |  |
| 2                               | sinstrainare       |  |  |  |  |
| b. Design: Intercept            |                    |  |  |  |  |
| Within Subjects Design: factor1 |                    |  |  |  |  |

Tabelul A 3.5. Testul sfericității Mauchly

| Mauchly's Test of Sphericity <sup>b</sup> |                    |                         |       |             |                      |             |                     |
|-------------------------------------------|--------------------|-------------------------|-------|-------------|----------------------|-------------|---------------------|
| Measure:MEASURE_1                         |                    |                         |       |             |                      |             |                     |
| Within Subjects Effect                    | Mauchly's W        | Approx. Chi-Square      | df    | Sig.        | Epsilon <sup>a</sup> |             |                     |
|                                           |                    |                         |       |             | Greenhouse-Geisser   | Huynh-Feldt | Lower-bound         |
| factor1                                   | .827               | 57.222                  | 2     | .000        | .853                 | .857        | .500                |
| Tests of Within-Subjects Effects          |                    |                         |       |             |                      |             |                     |
| Measure:MEASURE_1                         |                    |                         |       |             |                      |             |                     |
| Source                                    |                    | Type III Sum of Squares | df    | Mean Square | F                    | Sig.        | Partial Eta Squared |
| factor1                                   | Sphericity Assumed | 441.660                 | 2     | 220.830     | 57.740               | .000        | .160                |
|                                           | Greenhouse-Geisser | 441.660                 | 1.706 | 258.947     | 57.740               | .000        | .160                |
|                                           | Huynh-Feldt        | 441.660                 | 1.714 | 257.636     | 57.740               | .000        | .160                |
|                                           | Lower-bound        | 441.660                 | 1.000 | 441.660     | 57.740               | .000        | .160                |
| Error(factor1)                            | Sphericity Assumed | 2317.673                | 606   | 3.825       |                      |             |                     |

|                                    |                         |                         |                         |             |             |                     |                     |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|---------------------|---------------------|
|                                    | Greenhouse-Geisser      | 2317.673                | 516.796                 | 4.485       |             |                     |                     |
|                                    | Huynh-Feldt             | 2317.673                | 519.426                 | 4.462       |             |                     |                     |
|                                    | Lower-bound             | 2317.673                | 303.000                 | 7.649       |             |                     |                     |
| Tests of Within-Subjects Contrasts |                         |                         |                         |             |             |                     |                     |
| Measure:MEASURE_1                  |                         |                         |                         |             |             |                     |                     |
| Source                             | factor1                 | Type III Sum of Squares | df                      | Mean Square | F           | Sig.                | Partial Eta Squared |
| factor1                            | Linear                  | 85.500                  | 1                       | 85.500      | 29.932      | .000                | .090                |
|                                    | Quadratic               | 356.160                 | 1                       | 356.160     | 74.314      | .000                | .197                |
| Error(factor1)                     | Linear                  | 865.500                 | 303                     | 2.856       |             |                     |                     |
|                                    | Quadratic               | 1452.173                | 303                     | 4.793       |             |                     |                     |
| Tests of Between-Subjects Effects  |                         |                         |                         |             |             |                     |                     |
| Measure:MEASURE_1                  |                         |                         |                         |             |             |                     |                     |
| Transformed Variable:Average       |                         |                         |                         |             |             |                     |                     |
| Source                             | Type III Sum of Squares | df                      | Mean Square             | F           | Sig.        | Partial Eta Squared |                     |
| Intercept                          | 44674.001               | 1                       | 44674.001               | 9.562E3     | .000        | .969                |                     |
| Error                              | 1415.666                | 303                     | 4.672                   |             |             |                     |                     |
| Estimates                          |                         |                         |                         |             |             |                     |                     |
| Measure:MEASURE_1                  |                         |                         |                         |             |             |                     |                     |
|                                    |                         |                         | 95% Confidence Interval |             |             |                     |                     |
| factor1                            | Mean                    | Std. Error              | Lower Bound             |             | Upper Bound |                     |                     |
| 1                                  | 7.066                   | .100                    | 6.870                   |             | 7.262       |                     |                     |
| 2                                  | 6.115                   | .118                    | 5.883                   |             | 6.347       |                     |                     |



|   |       |      |       |       |
|---|-------|------|-------|-------|
| 3 | 7.816 | .129 | 7.562 | 8.070 |
|---|-------|------|-------|-------|

Tabelul A 3.6. Ajustare Bonferroni a numărului de comparații multiple

| <b>Pairwise Comparisons</b>                                |                |                          |               |                   |                                                        |                     |
|------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------------|
| Measure: MEASURE_1                                         |                |                          |               |                   |                                                        |                     |
| (I)<br>factor1                                             | (J)<br>factor1 | Mean Difference<br>(I-J) | Std. Error    | Sig. <sup>a</sup> | 95% Confidence Interval for<br>Difference <sup>a</sup> |                     |
|                                                            |                |                          |               |                   | Lower Bound                                            | Upper Bound         |
| 1                                                          | 2              | .951 <sup>*</sup>        | .188          | .000              | .497                                                   | 1.404               |
|                                                            | 3              | -.750 <sup>*</sup>       | .137          | .000              | -1.080                                                 | -.420               |
| 2                                                          | 1              | -.951 <sup>*</sup>       | .188          | .000              | -1.404                                                 | -.497               |
|                                                            | 3              | -1.701 <sup>*</sup>      | .145          | .000              | -2.051                                                 | -1.350              |
| 3                                                          | 1              | .750 <sup>*</sup>        | .137          | .000              | .420                                                   | 1.080               |
|                                                            | 2              | 1.701 <sup>*</sup>       | .145          | .000              | 1.350                                                  | 2.051               |
| Based on estimated marginal means                          |                |                          |               |                   |                                                        |                     |
| *. The mean difference is significant at the .05 level.    |                |                          |               |                   |                                                        |                     |
| a. Adjustment for multiple comparisons: <b>Bonferroni.</b> |                |                          |               |                   |                                                        |                     |
| <b>Multivariate Tests</b>                                  |                |                          |               |                   |                                                        |                     |
|                                                            | Value          | F                        | Hypothesis df | Error df          | Sig.                                                   | Partial Eta Squared |
| Pillai's trace                                             | .337           | 76.873 <sup>a</sup>      | 2.000         | 302.000           | .000                                                   | .337                |
| Wilks' lambda                                              | .663           | 76.873 <sup>a</sup>      | 2.000         | 302.000           | .000                                                   | .337                |
| Hotelling's trace                                          | .509           | 76.873 <sup>a</sup>      | 2.000         | 302.000           | .000                                                   | .337                |
| Roy's largest root                                         | .509           | 76.873 <sup>a</sup>      | 2.000         | 302.000           | .000                                                   | .337                |

Tabelul A 3.7. Analiza de varianță Anova Repeated Measures (Schmidt Sermat)

| Within-Subjects Factors                                     |                    |       |                     |               |                |      |                     |                    |                             |
|-------------------------------------------------------------|--------------------|-------|---------------------|---------------|----------------|------|---------------------|--------------------|-----------------------------|
| Measure:MEASURE_1                                           |                    |       |                     |               |                |      |                     |                    |                             |
| singuratate                                                 |                    |       | Dependent Variable  |               |                |      |                     |                    |                             |
| 1                                                           |                    |       | s1                  |               |                |      |                     |                    |                             |
| 2                                                           |                    |       | s2                  |               |                |      |                     |                    |                             |
| 3                                                           |                    |       | s3                  |               |                |      |                     |                    |                             |
| 4                                                           |                    |       | s4                  |               |                |      |                     |                    |                             |
| Descriptive Statistics                                      |                    |       |                     |               |                |      |                     |                    |                             |
|                                                             |                    |       | Mean                |               | Std. Deviation |      | N                   |                    |                             |
| Testul Smidt-Sermat scala relatii de prietenie              |                    |       | 1,64                |               | 1,423          |      | 304                 |                    |                             |
| scala relatii familiale                                     |                    |       | ,54                 |               | 1,004          |      | 304                 |                    |                             |
| scala relatii romatico-afective                             |                    |       | 1,92                |               | 1,739          |      | 304                 |                    |                             |
| scala relatii sociale de grup                               |                    |       | 1,58                |               | 1,312          |      | 304                 |                    |                             |
| Multivariate Tests <sup>c</sup>                             |                    |       |                     |               |                |      |                     |                    |                             |
| Effect                                                      |                    | Value | F                   | Hypothesis df | Error df       | Sig. | Partial Eta Squared | Noncent. Parameter | Observed Power <sup>b</sup> |
| singuratate                                                 | Pillai's Trace     | ,453  | 83,066 <sup>a</sup> | 3,000         | 301,000        | ,000 | ,453                | 249,198            | 1,000                       |
|                                                             | Wilks' Lambda      | ,547  | 83,066 <sup>a</sup> | 3,000         | 301,000        | ,000 | ,453                | 249,198            | 1,000                       |
|                                                             | Hotelling's Trace  | ,828  | 83,066 <sup>a</sup> | 3,000         | 301,000        | ,000 | ,453                | 249,198            | 1,000                       |
|                                                             | Roy's Largest Root | ,828  | 83,066 <sup>a</sup> | 3,000         | 301,000        | ,000 | ,453                | 249,198            | 1,000                       |
| a. Exact statistic                                          |                    |       |                     |               |                |      |                     |                    |                             |
| b. Computed using alpha = ,05                               |                    |       |                     |               |                |      |                     |                    |                             |
| c. Design: Intercept<br>Within Subjects Design: singuratate |                    |       |                     |               |                |      |                     |                    |                             |

Tabelul A 3.8. Testul sfericității Mauchly

| Mauchly's Test of Sphericity <sup>b</sup> |             |                    |    |      |                      |             |             |  |
|-------------------------------------------|-------------|--------------------|----|------|----------------------|-------------|-------------|--|
| Measure:MEASURE_1                         |             |                    |    |      |                      |             |             |  |
| Within Subjects Effect                    | Mauchly's W | Approx. Chi-Square | df | Sig. | Epsilon <sup>a</sup> |             |             |  |
|                                           |             |                    |    |      | Greenhouse-Geisser   | Huynh-Feldt | Lower-bound |  |
| singuratate                               | ,724        | 97,333             | 5  | ,000 | ,824                 | ,831        | ,333        |  |
| Tests of Within-Subjects Effects          |             |                    |    |      |                      |             |             |  |
| Measure:MEASURE_1                         |             |                    |    |      |                      |             |             |  |

| Source                             |                         | Type III Sum of Squares | df          | Mean Square | F       | Sig.                | Partial Eta Squared | Noncent. Parameter          | Observed Power <sup>a</sup> |
|------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------|-------------|---------|---------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| singuratate                        | Sphericity Assumed      | 335,371                 | 3           | 111,790     | 77,756  | ,000                | ,204                | 233,267                     | 1,000                       |
|                                    | Greenhouse-Geisser      | 335,371                 | 2,471       | 135,719     | 77,756  | ,000                | ,204                | 192,140                     | 1,000                       |
|                                    | Huynh-Feldt             | 335,371                 | 2,493       | 134,528     | 77,756  | ,000                | ,204                | 193,841                     | 1,000                       |
|                                    | Lower-bound             | 335,371                 | 1,000       | 335,371     | 77,756  | ,000                | ,204                | 77,756                      | 1,000                       |
| Error(singurata e)                 | Sphericity Assumed      | 1306,879                | 909         | 1,438       |         |                     |                     |                             |                             |
|                                    | Greenhouse-Geisser      | 1306,879                | 748,733     | 1,745       |         |                     |                     |                             |                             |
|                                    | Huynh-Feldt             | 1306,879                | 755,364     | 1,730       |         |                     |                     |                             |                             |
|                                    | Lower-bound             | 1306,879                | 303,000     | 4,313       |         |                     |                     |                             |                             |
| a. Computed using alpha = ,05      |                         |                         |             |             |         |                     |                     |                             |                             |
| Tests of Within-Subjects Contrasts |                         |                         |             |             |         |                     |                     |                             |                             |
| Measure:MEASURE_1                  |                         |                         |             |             |         |                     |                     |                             |                             |
| Source                             | singuratate             | Type III Sum of Squares | df          | Mean Square | F       | Sig.                | Partial Eta Squared | Noncent. Parameter          | Observed Power <sup>a</sup> |
| singuratate                        | Linear                  | 21,673                  | 1           | 21,673      | 24,942  | ,000                | ,076                | 24,942                      | ,999                        |
|                                    | Quadratic               | 44,646                  | 1           | 44,646      | 25,664  | ,000                | ,078                | 25,664                      | ,999                        |
|                                    | Cubic                   | 269,053                 | 1           | 269,053     | 157,838 | ,000                | ,343                | 157,838                     | 1,000                       |
| Error(singurata e)                 | Linear                  | 263,277                 | 303         | ,869        |         |                     |                     |                             |                             |
|                                    | Quadratic               | 527,104                 | 303         | 1,740       |         |                     |                     |                             |                             |
|                                    | Cubic                   | 516,497                 | 303         | 1,705       |         |                     |                     |                             |                             |
| a. Computed using alpha = ,05      |                         |                         |             |             |         |                     |                     |                             |                             |
| Tests of Between-Subjects Effects  |                         |                         |             |             |         |                     |                     |                             |                             |
| Measure:MEASURE_1                  |                         |                         |             |             |         |                     |                     |                             |                             |
| Transformed Variable:Average       |                         |                         |             |             |         |                     |                     |                             |                             |
| Source                             | Type III Sum of Squares | df                      | Mean Square | F           | Sig.    | Partial Eta Squared | Noncent. Parameter  | Observed Power <sup>a</sup> |                             |
| Intercept                          | 2458,422                | 1                       | 2458,422    | 709,209     | ,000    | ,701                | 709,209             | 1,000                       |                             |
| Error                              | 1050,328                | 303                     | 3,466       |             |         |                     |                     |                             |                             |
| a. Computed using alpha =          |                         |                         |             |             |         |                     |                     |                             |                             |

|                   |       |            |                         |  |             |  |
|-------------------|-------|------------|-------------------------|--|-------------|--|
| ,05               |       |            |                         |  |             |  |
| Estimates         |       |            |                         |  |             |  |
| Measure:MEASURE_1 |       |            |                         |  |             |  |
| singuratate       | Mean  | Std. Error | 95% Confidence Interval |  |             |  |
|                   |       |            | Lower Bound             |  | Upper Bound |  |
| 1                 | 1,645 | ,082       | 1,484                   |  | 1,805       |  |
| 2                 | ,539  | ,058       | ,426                    |  | ,653        |  |
| 3                 | 1,921 | ,100       | 1,725                   |  | 2,117       |  |
| 4                 | 1,582 | ,075       | 1,434                   |  | 1,730       |  |

Tabelul A 3.9. Ajustare Bonferroni a numărului de comparații multiple

| Pairwise Comparisons                                                                                                                                            |                    |                          |                  |                   |                                                        |                        |                       |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| Measure:MEASURE_1                                                                                                                                               |                    |                          |                  |                   |                                                        |                        |                       |                                |
| (I)<br>singuratate                                                                                                                                              | (J)<br>singuratate | Mean<br>Difference (I-J) | Std. Error       | Sig. <sup>a</sup> | 95% Confidence Interval for<br>Difference <sup>a</sup> |                        |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 |                    |                          |                  |                   | Lower Bound                                            | Upper Bound            |                       |                                |
| 1                                                                                                                                                               | 2                  | 1,105 <sup>*</sup>       | ,086             | ,000              | ,876                                                   | 1,334                  |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | 3                  | -,276                    | ,113             | ,089              | -,576                                                  | ,023                   |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | 4                  | ,062                     | ,070             | 1,000             | -,125                                                  | ,250                   |                       |                                |
| 2                                                                                                                                                               | 1                  | -1,105 <sup>*</sup>      | ,086             | ,000              | -1,334                                                 | -,876                  |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | 3                  | -1,382 <sup>*</sup>      | ,109             | ,000              | -1,672                                                 | -1,091                 |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | 4                  | -1,043 <sup>*</sup>      | ,085             | ,000              | -1,269                                                 | -,816                  |                       |                                |
| 3                                                                                                                                                               | 1                  | ,276                     | ,113             | ,089              | -,023                                                  | ,576                   |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | 2                  | 1,382 <sup>*</sup>       | ,109             | ,000              | 1,091                                                  | 1,672                  |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | 4                  | ,339 <sup>*</sup>        | ,111             | ,015              | ,043                                                   | ,635                   |                       |                                |
| 4                                                                                                                                                               | 1                  | -,062                    | ,070             | 1,000             | -,250                                                  | ,125                   |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | 2                  | 1,043 <sup>*</sup>       | ,085             | ,000              | ,816                                                   | 1,269                  |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | 3                  | -,339 <sup>*</sup>       | ,111             | ,015              | -,635                                                  | -,043                  |                       |                                |
| Based on estimated marginal means                                                                                                                               |                    |                          |                  |                   |                                                        |                        |                       |                                |
| *. The mean difference is significant at the ,05 level.                                                                                                         |                    |                          |                  |                   |                                                        |                        |                       |                                |
| a. Adjustment for multiple comparisons: <b>Bonferroni.</b>                                                                                                      |                    |                          |                  |                   |                                                        |                        |                       |                                |
| Multivariate Tests                                                                                                                                              |                    |                          |                  |                   |                                                        |                        |                       |                                |
|                                                                                                                                                                 | Value              | F                        | Hypothesis<br>df | Error df          | Sig.                                                   | Partial Eta<br>Squared | Noncent.<br>Parameter | Observed<br>Power <sup>b</sup> |
| Pillai's trace                                                                                                                                                  | ,453               | 83,066 <sup>a</sup>      | 3,000            | 301,000           | ,000                                                   | ,453                   | 249,198               | 1,000                          |
| Wilks' lambda                                                                                                                                                   | ,547               | 83,066 <sup>a</sup>      | 3,000            | 301,000           | ,000                                                   | ,453                   | 249,198               | 1,000                          |
| Hotelling's<br>trace                                                                                                                                            | ,828               | 83,066 <sup>a</sup>      | 3,000            | 301,000           | ,000                                                   | ,453                   | 249,198               | 1,000                          |
| Roy's largest<br>root                                                                                                                                           | ,828               | 83,066 <sup>a</sup>      | 3,000            | 301,000           | ,000                                                   | ,453                   | 249,198               | 1,000                          |
| Each F tests the multivariate effect of singuratate. These tests are based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means. |                    |                          |                  |                   |                                                        |                        |                       |                                |
| a. Exact statistic                                                                                                                                              |                    |                          |                  |                   |                                                        |                        |                       |                                |

| Pairwise Comparisons              |                    |                          |            |                   |                                                        |             |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------------|------------|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| Measure: MEASURE_1                |                    |                          |            |                   |                                                        |             |
| (I)<br>singuratate                | (J)<br>singuratate | Mean<br>Difference (I-J) | Std. Error | Sig. <sup>a</sup> | 95% Confidence Interval for<br>Difference <sup>a</sup> |             |
|                                   |                    |                          |            |                   | Lower Bound                                            | Upper Bound |
| 1                                 | 2                  | 1,105 <sup>*</sup>       | ,086       | ,000              | ,876                                                   | 1,334       |
|                                   | 3                  | -,276                    | ,113       | ,089              | -,576                                                  | ,023        |
|                                   | 4                  | ,062                     | ,070       | 1,000             | -,125                                                  | ,250        |
| 2                                 | 1                  | -1,105 <sup>*</sup>      | ,086       | ,000              | -1,334                                                 | -,876       |
|                                   | 3                  | -1,382 <sup>*</sup>      | ,109       | ,000              | -1,672                                                 | -1,091      |
|                                   | 4                  | -1,043 <sup>*</sup>      | ,085       | ,000              | -1,269                                                 | -,816       |
| 3                                 | 1                  | ,276                     | ,113       | ,089              | -,023                                                  | ,576        |
|                                   | 2                  | 1,382 <sup>*</sup>       | ,109       | ,000              | 1,091                                                  | 1,672       |
|                                   | 4                  | ,339 <sup>*</sup>        | ,111       | ,015              | ,043                                                   | ,635        |
| 4                                 | 1                  | -,062                    | ,070       | 1,000             | -,250                                                  | ,125        |
|                                   | 2                  | 1,043 <sup>*</sup>       | ,085       | ,000              | ,816                                                   | 1,269       |
|                                   | 3                  | -,339 <sup>*</sup>       | ,111       | ,015              | -,635                                                  | -,043       |
| Based on estimated marginal means |                    |                          |            |                   |                                                        |             |
| b. Computed using alpha = ,05     |                    |                          |            |                   |                                                        |             |

#### Anexa 4 Anova repeated measures (Korchaghina/Schmidt Sermat)

Tabelul A 4.1. Statistica descriptivă a variabilelor la scalele singurătății pe niveluri

| Descriptive Statistics |         |                                  |                                          |                                  |
|------------------------|---------|----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|
|                        |         | Singurate difuza<br>nivel recode | singurate<br>înstrainare nivel<br>recode | Singurate difuza<br>nivel recode |
| N                      | Valid   | 304                              | 304                                      | 304                              |
|                        | Missing | 0                                | 0                                        | 0                                |
| Mean                   |         | 2.0230                           | 2.0066                                   | 1.9671                           |
| Std. Error of Mean     |         | .03500                           | .04168                                   | .04189                           |
| Median                 |         | 2.0000                           | 2.0000                                   | 2.0000                           |
| Mode                   |         | 2.00                             | 2.00                                     | 2.00                             |
| Std. Deviation         |         | .61025                           | .72664                                   | .73046                           |
| Variance               |         | .372                             | .528                                     | .534                             |
| Skewness               |         | -.012                            | -.010                                    | .051                             |
| Std. Error of Skewness |         | .140                             | .140                                     | .140                             |
| Kurtosis               |         | -.294                            | -1.098                                   | -1.118                           |
| Std. Error of Kurtosis |         | .279                             | .279                                     | .279                             |
| Range                  |         | 2.00                             | 2.00                                     | 2.00                             |

Tabelul A 4.2. Frecvențele singurate general conform testului UCLA

| UCLA nivel recode |         |           |         |               |                    |
|-------------------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                   |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid             | scazut  | 98        | 32,2    | 32,2          | 32,2               |
|                   | mediu   | 109       | 35,9    | 35,9          | 68,1               |
|                   | ridicat | 97        | 31,9    | 31,9          | 100,0              |

| UCLA nivel recode |         |           |         |               |                    |
|-------------------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                   |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid             | scazut  | 98        | 32,2    | 32,2          | 32,2               |
|                   | mediu   | 109       | 35,9    | 35,9          | 68,1               |
|                   | ridicat | 97        | 31,9    | 31,9          | 100,0              |
|                   | Total   | 304       | 100,0   | 100,0         |                    |

Tabelul A 4.3. Frecvențele singurate difuză conform testului Korchagina

**Singurate difuza nivel recode**

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | scazut  | 53        | 17,4    | 17,4          | 17,4               |
|       | mediu   | 191       | 62,8    | 62,8          | 80,3               |
|       | ridicat | 60        | 19,7    | 19,7          | 100,0              |
|       | Total   | 304       | 100,0   | 100,0         |                    |

Tabelul A 4.4. Frecvențele singurate de înstrăinare conform testului Korchagina

**singurate instrainare nivel recode**

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | scazut  | 79        | 26,0    | 26,0          | 26,0               |
|       | mediu   | 144       | 47,4    | 47,4          | 73,4               |
|       | ridicat | 81        | 26,6    | 26,6          | 100,0              |
|       | Total   | 304       | 100,0   | 100,0         |                    |

Tabelul A 4.5. Frecvențele singurate disociativă conform testului Korchagina

**Singurate disociativă nivel recode**

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | scazut  | 86        | 28,3    | 28,3          | 28,3               |
|       | mediu   | 142       | 46,7    | 46,7          | 75,0               |
|       | ridicat | 76        | 25,0    | 25,0          | 100,0              |
|       | Total   | 304       | 100,0   | 100,0         |                    |

Tabelul A 4.6. Frecvențele singurate de generală conform testului Korchagina

**singurate generala nivel recode**

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | scazut  | 234       | 77,0    | 77,0          | 77,0               |
|       | ridicat | 70        | 23,0    | 23,0          | 100,0              |
|       | Total   | 304       | 100,0   | 100,0         |                    |



## Anexa 5 Diferențe de gen la variabila singurătate

Tabelul A 5.1. Statistica descriptivă în funcție de gen (Korchaghina/UCLA)

| Group Statistics                 |          |     |       |                |                 |
|----------------------------------|----------|-----|-------|----------------|-----------------|
|                                  | genul    | N   | Mean  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Korchaghina singuratate difuza   | feminin  | 152 | 7.33  | 1.745          | .142            |
|                                  | masculin | 152 | 6.80  | 1.692          | .137            |
| singuratate de instrainare       | feminin  | 152 | 6.12  | 1.963          | .159            |
|                                  | masculin | 152 | 6.11  | 2.155          | .175            |
| singuratate disociativa          | feminin  | 152 | 8.64  | 2.145          | .174            |
|                                  | masculin | 152 | 6.99  | 2.049          | .166            |
| Korchaghina singuratate generala | feminin  | 152 | 8.47  | 2.814          | .228            |
|                                  | masculin | 152 | 6.72  | 2.303          | .187            |
| Scala de singuratate UCLA        | feminin  | 152 | 43.64 | 7.006          | .568            |
|                                  | masculin | 152 | 42.91 | 7.310          | .593            |

Tabelul A 5.2. Independent Simple T-Test (T student - Korchaghina/UCLA)

| Independent Samples Test       |                         |                                         |      |                              |     |                 |                 |                       |                                           |       |
|--------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|-----|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|-------|
|                                |                         | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |     |                 |                 |                       |                                           |       |
|                                |                         |                                         |      |                              |     |                 |                 |                       | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|                                |                         | F                                       | Sig. | t                            | df  | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower                                     | Upper |
| Korchaghina singuratate difuza | Equal variances assumed | .170                                    | .680 | 2.670                        | 302 | .008            | .526            | .197                  | .138                                      | .914  |

|                                       |                                      |       |      |       |         |      |       |      |       |       |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-------|------|-------|---------|------|-------|------|-------|-------|
|                                       | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |       |      | 2.670 | 301.714 | .008 | .526  | .197 | .138  | .914  |
| singuratate<br>de<br>instrinare       | Equal<br>variances<br>assumed        | 4.923 | .027 | .028  | 302     | .978 | .007  | .236 | -.459 | .472  |
|                                       | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |       |      | .028  | 299.414 | .978 | .007  | .236 | -.459 | .472  |
| singuratate<br>disociativa            | Equal<br>variances<br>assumed        | .427  | .514 | 6.890 | 302     | .000 | 1.658 | .241 | 1.184 | 2.131 |
|                                       | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |       |      | 6.890 | 301.368 | .000 | 1.658 | .241 | 1.184 | 2.131 |
| Korchagina<br>singuratate<br>generală | Equal<br>variances<br>assumed        | 4.250 | .040 | 5.956 | 302     | .000 | 1.757 | .295 | 1.176 | 2.337 |
|                                       | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |       |      | 5.956 | 290.623 | .059 | 1.757 | .295 | 1.176 | 2.337 |
| Scala de<br>singuratate<br>UCLA       | Equal<br>variances<br>assumed        | .586  | .445 | .889  | 302     | .375 | .730  | .821 | -.886 | 2.346 |
|                                       | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |       |      | .889  | 301.456 | .375 | .730  | .821 | -.886 | 2.346 |

Tabelul A 5.3. Statistica descriptivă în funcție de gen (Schmidt Sermat)

| Group Statistics          |         |     |      |                |                 |
|---------------------------|---------|-----|------|----------------|-----------------|
|                           | genul   | N   | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Testul Smidt-Sermat scala | feminin | 152 | 1,85 | 1,477          | ,120            |

|                                  |          |     |      |       |      |
|----------------------------------|----------|-----|------|-------|------|
| relatii de prietenie             | masculin | 152 | 1,44 | 1,341 | ,109 |
| scala relatii familiale          | feminin  | 152 | ,47  | ,963  | ,078 |
|                                  | masculin | 152 | ,61  | 1,043 | ,085 |
| scala relatii romantico-afective | feminin  | 152 | 1,50 | 1,652 | ,134 |
|                                  | masculin | 152 | 2,34 | 1,727 | ,140 |
| scala relatii sociale de grup    | feminin  | 152 | 1,68 | 1,315 | ,107 |
|                                  | masculin | 152 | 1,49 | 1,307 | ,106 |
| Testul Smidt-Sermat total        | feminin  | 152 | 5,49 | 3,466 | ,281 |
|                                  | masculin | 152 | 5,86 | 3,950 | ,320 |

Tabelul A 5.4. Independent Simple T-Test (T student - Schmidt Sermat)

| Independent Samples Test                          |                             |                                         |      |                              |         |                 |                 |                       |                                           |       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|-------|
|                                                   |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |         |                 |                 |                       |                                           |       |
|                                                   |                             | F                                       | Sig. | t                            | df      | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |       |
|                                                   |                             |                                         |      |                              |         |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper |
| Testul Smidt-Sermat<br>scala relatii de prietenie | Equal variances assumed     | 1,361                                   | ,244 | 2,521                        | 302     | ,012            | ,408            | ,162                  | ,089                                      | ,726  |
|                                                   | Equal variances not assumed |                                         |      | 2,521                        | 299,208 | ,012            | ,408            | ,162                  | ,089                                      | ,726  |
| scala relatii familiale                           | Equal variances assumed     | 3,459                                   | ,064 | -1,143                       | 302     | ,254            | -,132           | ,115                  | -,358                                     | ,095  |
|                                                   | Equal variances not assumed |                                         |      | -1,143                       | 300,066 | ,254            | -,132           | ,115                  | -,358                                     | ,095  |
| scala relatii romantico-afective                  | Equal variances assumed     | 2,117                                   | ,147 | -4,345                       | 302     | ,000            | -,842           | ,194                  | -1,224                                    | -,461 |
|                                                   | Equal variances not assumed |                                         |      | -4,345                       | 301,408 | ,000            | -,842           | ,194                  | -1,224                                    | -,461 |

|                                     |                                      |       |      |       |         |      |       |      |        |      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------|------|-------|---------|------|-------|------|--------|------|
| scala relatii<br>sociale de<br>grup | Equal<br>variances<br>assumed        | ,002  | ,969 | 1,269 | 302     | ,206 | ,191  | ,150 | -,105  | ,487 |
|                                     | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |       |      | 1,269 | 301,988 | ,206 | ,191  | ,150 | -,105  | ,487 |
| Testul<br>Smidt-<br>Sermat<br>total | Equal<br>variances<br>assumed        | 3,631 | ,058 | -,864 | 302     | ,388 | -,368 | ,426 | -1,207 | ,470 |
|                                     | Equal<br>variances<br>not<br>assumed |       |      | -,864 | 296,981 | ,388 | -,368 | ,426 | -1,207 | ,470 |

Tabelul A 5.5. Frecvențele singurate difuză în funcție de gen

| Singurate difuza nivel recode |       |         |           |         |               |                       |
|-------------------------------|-------|---------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Genul                         |       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
| Feminin                       | Valid | scazut  | 22        | 14.5    | 14.5          | 14.5                  |
|                               |       | mediu   | 92        | 60.5    | 60.5          | 75.0                  |
|                               |       | ridicat | 38        | 25.0    | 25.0          | 100.0                 |
|                               |       | Total   | 152       | 100.0   | 100.0         |                       |
| Masculin                      | Valid | scazut  | 31        | 20.4    | 20.4          | 20.4                  |
|                               |       | mediu   | 99        | 65.1    | 65.1          | 85.5                  |
|                               |       | ridicat | 22        | 14.5    | 14.5          | 100.0                 |
|                               |       | Total   | 152       | 100.0   | 100.0         |                       |

Tabelul A 5.6. Frecvențele singurate de înstrăinare în funcție de gen

| singurate instrainare nivel recode |       |        |           |         |               |                       |
|------------------------------------|-------|--------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| genul                              |       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
| feminin                            | Valid | scazut | 35        | 23.0    | 23.0          | 23.0                  |

|          |       |         |     |       |       |       |
|----------|-------|---------|-----|-------|-------|-------|
|          |       | mediu   | 81  | 53.3  | 53.3  | 76.3  |
|          |       | ridicat | 36  | 23.7  | 23.7  | 100.0 |
|          |       | Total   | 152 | 100.0 | 100.0 |       |
| masculin | Valid | scazut  | 44  | 28.9  | 28.9  | 28.9  |
|          |       | mediu   | 63  | 41.4  | 41.4  | 70.4  |
|          |       | ridicat | 45  | 29.6  | 29.6  | 100.0 |
|          |       | Total   | 152 | 100.0 | 100.0 |       |

Tabelul A 5.7. Frecvențele singurate disociativă în funcție de gen

| Singurate disociativa nivel recode |       |         |           |         |               |                    |
|------------------------------------|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| genul                              |       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| feminin                            | Valid | scazut  | 25        | 16.4    | 16.4          | 16.4               |
|                                    |       | mediu   | 70        | 46.1    | 46.1          | 62.5               |
|                                    |       | ridicat | 57        | 37.5    | 37.5          | 100.0              |
|                                    |       | Total   | 152       | 100.0   | 100.0         |                    |
| masculin                           | Valid | scazut  | 61        | 40.1    | 40.1          | 40.1               |
|                                    |       | mediu   | 72        | 47.4    | 47.4          | 87.5               |
|                                    |       | ridicat | 19        | 12.5    | 12.5          | 100.0              |
|                                    |       | Total   | 152       | 100.0   | 100.0         |                    |

Tabelul A 5.8. Frecvențele singurate general conform testului Korchagina în funcție de gen

| singurate generala nivel recode |       |        |           |         |               |                    |
|---------------------------------|-------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Genul                           |       |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Feminin                         | Valid | scazut | 103       | 67.8    | 67.8          | 67.8               |

|          |       |         |     |       |       |       |
|----------|-------|---------|-----|-------|-------|-------|
|          |       | ridicat | 49  | 32.2  | 32.2  | 100.0 |
|          |       | Total   | 152 | 100.0 | 100.0 |       |
| masculin | Valid | scazut  | 131 | 86.2  | 86.2  | 86.2  |
|          |       | ridicat | 21  | 13.8  | 13.8  | 100.0 |
|          |       | Total   | 152 | 100.0 | 100.0 |       |

Tabelul A 5.9. Frecvențele singurate general conform testului UCLA în funcție de gen

| UCLA nivel recode |       |         |           |         |               |                    |
|-------------------|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Genul             |       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| feminin           | Valid | scazut  | 42        | 27.6    | 27.6          | 27.6               |
|                   |       | mediu   | 62        | 40.8    | 40.8          | 68.4               |
|                   |       | ridicat | 48        | 31.6    | 31.6          | 100.0              |
|                   |       | Total   | 152       | 100.0   | 100.0         |                    |
| masculin          | Valid | scazut  | 56        | 36.8    | 36.8          | 36.8               |
|                   |       | mediu   | 47        | 30.9    | 30.9          | 67.8               |
|                   |       | ridicat | 49        | 32.2    | 32.2          | 100.0              |
|                   |       | Total   | 152       | 100.0   | 100.0         |                    |

## Anexa 6 Matricile corelației la variabilele studiate

Tabelul A 6.1. Matricile corelației la variabilele (Korchaghina/UCLA/Schmidt Sermat)

| Correlations                      |                        |                                   |                               |                          |                                     |                               |                                                          |                               |                                           |                                     |                               |
|-----------------------------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|                                   |                        | Korchagina<br>singurate<br>difuza | singurate<br>de<br>instrinare | singurate<br>disociativa | Korchagina<br>singurate<br>generală | Scala de<br>singurate<br>UCLA | Testul Smidt-<br>Sermat scala<br>relatii de<br>prietenie | scala<br>relatii<br>familiale | scala<br>relatii<br>romatoco-<br>afective | scala relatii<br>sociale de<br>grup | Testul Smidt-<br>Sermat total |
| Korchagina<br>singurate<br>difuza | Pearson<br>Correlation | 1                                 | -.497**                       | .304**                   | .280**                              | -.012                         | .048                                                     | .038                          | .018                                      | .002                                | .039                          |
|                                   | Sig. (2-tailed)        |                                   | .000                          | .000                     | .000                                | .834                          | .402                                                     | .506                          | .753                                      | .973                                | .502                          |
|                                   | N                      | 304                               | 304                           | 304                      | 304                                 | 304                           | 304                                                      | 304                           | 304                                       | 304                                 | 304                           |
| singurate de<br>instrinare        | Pearson<br>Correlation | -.497**                           | 1                             | .310**                   | .455**                              | .550**                        | .479**                                                   | .216**                        | .222**                                    | .430**                              | .494**                        |
|                                   | Sig. (2-tailed)        | .000                              |                               | .000                     | .000                                | .000                          | .000                                                     | .000                          | .000                                      | .000                                | .000                          |
|                                   | N                      | 304                               | 304                           | 304                      | 304                                 | 304                           | 304                                                      | 304                           | 304                                       | 304                                 | 304                           |
| singurate<br>disociativa          | Pearson<br>Correlation | .304**                            | .310**                        | 1                        | .694**                              | .396**                        | .347**                                                   | .066                          | .086                                      | .350**                              | .311**                        |
|                                   | Sig. (2-tailed)        | .000                              | .000                          |                          | .000                                | .000                          | .000                                                     | .252                          | .133                                      | .000                                | .000                          |
|                                   | N                      | 304                               | 304                           | 304                      | 304                                 | 304                           | 304                                                      | 304                           | 304                                       | 304                                 | 304                           |

|                                                          |                        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|----------------------------------------------------------|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Korchagina<br>singurate<br>generală                      | Pearson<br>Correlation | .280** | .455** | .694** | 1      | .583** | .516** | .199** | .172** | .459** | .493** |
|                                                          | Sig. (2-tailed)        | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .003   | .000   | .000   |
|                                                          | N                      | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| Scala de<br>singurate<br>UCLA                            | Pearson<br>Correlation | -.012  | .550** | .396** | .583** | 1      | .676** | .286** | .449** | .572** | .745** |
|                                                          | Sig. (2-tailed)        | .834   | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
|                                                          | N                      | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| Testul Smidt-<br>Sermat scala<br>relatii de<br>prietenie | Pearson<br>Correlation | .048   | .479** | .347** | .516** | .676** | 1      | .271** | .239** | .599** | .778** |
|                                                          | Sig. (2-tailed)        | .402   | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   |
|                                                          | N                      | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| scala relatii<br>familiale                               | Pearson<br>Correlation | .038   | .216** | .066   | .199** | .286** | .271** | 1      | .113*  | .197** | .493** |
|                                                          | Sig. (2-tailed)        | .506   | .000   | .252   | .000   | .000   | .000   |        | .048   | .001   | .000   |
|                                                          | N                      | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| scala relatii<br>romantico-<br>afective                  | Pearson<br>Correlation | .018   | .222** | .086   | .172** | .449** | .239** | .113*  | 1      | .214** | .664** |
|                                                          | Sig. (2-tailed)        | .753   | .000   | .133   | .003   | .000   | .000   | .048   |        | .000   | .000   |



|                                                                 |                        |      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                                                 | N                      | 304  | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| scala relatii<br>sociale de grup                                | Pearson<br>Correlation | .002 | .430** | .350** | .459** | .572** | .599** | .197** | .214** | 1      | .735** |
|                                                                 | Sig. (2-tailed)        | .973 | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .001   | .000   |        | .000   |
|                                                                 | N                      | 304  | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| Testul Smidt-<br>Sermat total                                   | Pearson<br>Correlation | .039 | .494** | .311** | .493** | .745** | .778** | .493** | .664** | .735** | 1      |
|                                                                 | Sig. (2-tailed)        | .502 | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |        |
|                                                                 | N                      | 304  | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| **. Correlation is significant at the 0.01<br>level (2-tailed). |                        |      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
| *. Correlation is significant at the 0.05 level<br>(2-tailed).  |                        |      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |

Tabelul A 6.2. Matricele corelației la variabilele (Korchaghina/UCLA/SAMOAL)

| Correlations |  |                                             |                                       |                                    |                                               |                                        |                                         |                         |                                       |                                |  |                  |               |                   |                           |                         |                   |                    |                       |
|--------------|--|---------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|------------------|---------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|
|              |  | Korcha<br>gina<br>singurat<br>ate<br>difuza | singura<br>tate de<br>instrain<br>are | singura<br>tate<br>disociat<br>iva | Korcha<br>gina<br>singurat<br>ate<br>generală | Scala<br>de<br>singura<br>tate<br>UCLA | SAMO<br>AL<br>compet<br>enta<br>tempora | valo<br>ri<br>uma<br>ne | viziuni<br>asupra<br>naturii<br>umane | trebuin<br>te<br>cogniti<br>ve |  | creativi<br>tate | auton<br>omie | spontani<br>etate | inteleg<br>ere de<br>sine | simpa<br>tie de<br>sine | sociabili<br>tate | flexibilit<br>atea | SAMO<br>AL<br>general |

|                                          |                            |         |         |        |        |        |         |         |         |         |        |        |         |         |         |         |         |         |
|------------------------------------------|----------------------------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                          |                            |         |         |        |        |        | la      |         |         |         |        |        |         |         |         |         |         |         |
| Korchagi<br>na<br>singurata<br>te difuza | Pearson<br>Correlat<br>ion | 1       | -.497** | .304** | .280** | -.012  | .008    | .094    | .053    | .087    | -.012  | -.141* | -.141*  | -.112   | -.167** | -.053   | -.061   | -.030   |
|                                          | Sig. (2-<br>tailed)        |         | .000    | .000   | .000   | .834   | .883    | .100    | .359    | .130    | .835   | .014   | .014    | .051    | .003    | .359    | .286    | .607    |
|                                          | N                          | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| singurata<br>te de<br>instrainar<br>e    | Pearson<br>Correlat<br>ion | -.497** | 1       | .310** | .455** | .550** | -.287** | -.192** | -.231** | -.122*  | -.119* | .049   | -.032   | -.011   | -.029   | -.062   | .015    | -.188** |
|                                          | Sig. (2-<br>tailed)        | .000    |         | .000   | .000   | .000   | .000    | .001    | .000    | .033    | .038   | .396   | .573    | .844    | .620    | .280    | .798    | .001    |
|                                          | N                          | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| singurata<br>te<br>disociati<br>va       | Pearson<br>Correlat<br>ion | .304**  | .310**  | 1      | .694** | .396** | -.360** | -.011   | -.121*  | -.199** | -.062  | -.105  | -.051   | -.249** | -.204** | -.028   | -.066   | -.182** |
|                                          | Sig. (2-<br>tailed)        | .000    | .000    |        | .000   | .000   | .000    | .852    | .036    | .000    | .285   | .068   | .380    | .000    | .000    | .629    | .249    | .001    |
|                                          | N                          | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| Korchagi<br>na<br>singurata              | Pearson<br>Correlat<br>ion | .280**  | .455**  | .694** | 1      | .583** | -.373** | -.049   | -.173** | -.134*  | -.115* | -.204* | -.196** | -.263** | -.299** | -.169** | -.154** | -.284** |

|                                |                     |       |         |         |         |         |         |         |         |        |        |        |         |         |         |         |         |         |
|--------------------------------|---------------------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| te generala                    | Sig. (2-tailed)     | .000  | .000    | .000    |         | .000    | .000    | .391    | .002    | .019   | .045   | .000   | .001    | .000    | .000    | .003    | .007    | .000    |
|                                | N                   | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| Scala de singurata te UCLA     | Pearson Correlation | -.012 | .550**  | .396**  | .583**  | 1       | -.374** | -.207** | -.318** | -.132* | -.119* | -.142* | -.289** | -.172** | -.343** | -.241** | -.207** | -.394** |
|                                | Sig. (2-tailed)     | .834  | .000    | .000    | .000    |         | .000    | .000    | .000    | .021   | .039   | .013   | .000    | .003    | .000    | .000    | .000    | .000    |
|                                | N                   | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| SAMOA L compete nta temporal a | Pearson Correlation | .008  | -.287** | -.360** | -.373** | -.374** | 1       | .369**  | .292**  | .442** | .333** | .262*  | .298**  | .226**  | .405**  | .256**  | .261**  | .620**  |
|                                | Sig. (2-tailed)     | .883  | .000    | .000    | .000    | .000    |         | .000    | .000    | .000   | .000   | .000   | .000    | .000    | .000    | .000    | .000    | .000    |
|                                | N                   | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| valori umane                   | Pearson Correlation | .094  | -.192** | -.011   | -.049   | -.207** | .369**  | 1       | .274**  | .295** | .617** | .212*  | .256**  | .163**  | .215**  | .267**  | .161**  | .588**  |
|                                | Sig. (2-tailed)     | .100  | .001    | .852    | .391    | .000    | .000    |         | .000    | .000   | .000   | .000   | .000    | .004    | .000    | .000    | .005    | .000    |
|                                | N                   | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |

|                                       |                            |        |         |         |         |         |        |        |       |        |        |       |        |        |        |        |        |        |
|---------------------------------------|----------------------------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| viziuni<br>asupra<br>naturii<br>umane | Pearson<br>Correlat<br>ion | .053   | -.231** | -.121*  | -.173** | -.318** | .292** | .274** | 1     | .110   | .081   | .128* | .245** | .035   | .136*  | .103   | .106   | .453** |
|                                       | Sig. (2-<br>tailed)        | .359   | .000    | .036    | .002    | .000    | .000   | .000   |       | .056   | .159   | .026  | .000   | .538   | .018   | .072   | .065   | .000   |
|                                       | N                          | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| trebuinte<br>cognitive                | Pearson<br>Correlat<br>ion | .087   | -.122*  | -.199** | -.134*  | -.132*  | .442** | .295** | .110  | 1      | .412** | .279* | .167** | .276** | .267** | .327** | .249** | .480** |
|                                       | Sig. (2-<br>tailed)        | .130   | .033    | .000    | .019    | .021    | .000   | .000   | .056  |        | .000   | .000  | .004   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
|                                       | N                          | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| creativita<br>te                      | Pearson<br>Correlat<br>ion | -.012  | -.119*  | -.062   | -.115*  | -.119*  | .333** | .617** | .081  | .412** | 1      | .363* | .282** | .275** | .317** | .234** | .082   | .545** |
|                                       | Sig. (2-<br>tailed)        | .835   | .038    | .285    | .045    | .039    | .000   | .000   | .159  | .000   |        | .000  | .000   | .000   | .000   | .000   | .155   | .000   |
|                                       | N                          | 304    | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| autonomi<br>e                         | Pearson<br>Correlat<br>ion | -.141* | .049    | -.105   | -.204** | -.142*  | .262** | .212** | .128* | .279** | .363** | 1     | .618** | .565** | .603** | .486** | .473** | .668** |
|                                       | Sig. (2-                   | .014   | .396    | .068    | .000    | .013    | .000   | .000   | .026  | .000   | .000   |       | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |

|                       |                            |                     |       |                     |                     |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                   |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
|-----------------------|----------------------------|---------------------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
|                       | tailed)                    |                     |       |                     |                     |                     |                    |                    |                    |                    |                    |                   |                    |                    |                    |                    |                    |                    |
|                       | N                          | 304                 | 304   | 304                 | 304                 | 304                 | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                | 304               | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                |
| spontanie<br>tate     | Pearson<br>Correlat<br>ion | -.141 <sup>*</sup>  | -.032 | -.051               | -.196 <sup>**</sup> | -.289 <sup>**</sup> | .298 <sup>**</sup> | .256 <sup>**</sup> | .245 <sup>**</sup> | .167 <sup>**</sup> | .282 <sup>**</sup> | .618 <sup>*</sup> | 1                  | .467 <sup>**</sup> | .575 <sup>**</sup> | .539 <sup>**</sup> | .456 <sup>**</sup> | .681 <sup>**</sup> |
|                       | Sig. (2-<br>tailed)        | .014                | .573  | .380                | .001                | .000                | .000               | .000               | .000               | .004               | .000               | .000              |                    | .000               | .000               | .000               | .000               | .000               |
|                       | N                          | 304                 | 304   | 304                 | 304                 | 304                 | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                | 304               | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                |
| intelegere<br>de sine | Pearson<br>Correlat<br>ion | -.112               | -.011 | -.249 <sup>**</sup> | -.263 <sup>**</sup> | -.172 <sup>**</sup> | .226 <sup>**</sup> | .163 <sup>**</sup> | .035               | .276 <sup>**</sup> | .275 <sup>**</sup> | .565 <sup>*</sup> | .467 <sup>**</sup> | 1                  | .525 <sup>**</sup> | .338 <sup>**</sup> | .248 <sup>**</sup> | .573 <sup>**</sup> |
|                       | Sig. (2-<br>tailed)        | .051                | .844  | .000                | .000                | .003                | .000               | .004               | .538               | .000               | .000               | .000              | .000               |                    | .000               | .000               | .000               | .000               |
|                       | N                          | 304                 | 304   | 304                 | 304                 | 304                 | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                | 304               | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                |
| simpatie<br>de sine   | Pearson<br>Correlat<br>ion | -.167 <sup>**</sup> | -.029 | -.204 <sup>**</sup> | -.299 <sup>**</sup> | -.343 <sup>**</sup> | .405 <sup>**</sup> | .215 <sup>**</sup> | .136 <sup>*</sup>  | .267 <sup>**</sup> | .317 <sup>**</sup> | .603 <sup>*</sup> | .575 <sup>**</sup> | .525 <sup>**</sup> | 1                  | .386 <sup>**</sup> | .314 <sup>**</sup> | .699 <sup>**</sup> |
|                       | Sig. (2-<br>tailed)        | .003                | .620  | .000                | .000                | .000                | .000               | .000               | .018               | .000               | .000               | .000              | .000               | .000               |                    | .000               | .000               | .000               |
|                       | N                          | 304                 | 304   | 304                 | 304                 | 304                 | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                | 304               | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                | 304                |
| sociabilit            | Pearson<br>Correlat        | -.053               | -.062 | -.028               | -.169 <sup>**</sup> | -.241 <sup>**</sup> | .256 <sup>**</sup> | .267               | .103               | .327 <sup>**</sup> | .234 <sup>**</sup> | .486 <sup>*</sup> | .539 <sup>**</sup> | .338 <sup>**</sup> | .386 <sup>**</sup> | 1                  | .604 <sup>**</sup> | .561 <sup>**</sup> |

|                                                              |                     |       |         |         |         |         |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|-------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ate                                                          | ion                 |       |         |         |         |         |        | **     |        |        |        | *     |        |        |        |        |        |        |
|                                                              | Sig. (2-tailed)     | .359  | .280    | .629    | .003    | .000    | .000   | .000   | .072   | .000   | .000   | .000  | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   |
|                                                              | N                   | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| flexibilitatea                                               | Pearson Correlation | -.061 | .015    | -.066   | -.154** | -.207** | .261** | .161** | .106   | .249** | .082   | .473* | .456** | .248** | .314** | .604** | 1      | .485** |
|                                                              | Sig. (2-tailed)     | .286  | .798    | .249    | .007    | .000    | .000   | .005   | .065   | .000   | .155   | .000  | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   |
|                                                              | N                   | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| SAMOA L general                                              | Pearson Correlation | -.030 | -.188** | -.182** | -.284** | -.394** | .620** | .588** | .453** | .480** | .545** | .668* | .681** | .573** | .699** | .561** | .485** | 1      |
|                                                              | Sig. (2-tailed)     | .607  | .001    | .001    | .000    | .000    | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000  | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |        |
|                                                              | N                   | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). |                     |       |         |         |         |         |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |
| *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  |                     |       |         |         |         |         |        |        |        |        |        |       |        |        |        |        |        |        |

Tabelul A 6.3. Matricele corelației la variabilele (Schmidt Sermat/SAMOAL) **Correlations**

|                                                                   |                            | Testul<br>Smidt-<br>Sermat<br>scala<br>relatii<br>de<br>priete<br>nie | scala<br>relatii<br>famili<br>ale | scala<br>romatic<br>o-<br>afectiv<br>e | scala<br>relati<br>i<br>socia<br>le de<br>grup | Testu<br>l<br>Smid<br>t-<br>Serm<br>at<br>total | SAMOA<br>L<br>compet<br>enta<br>temporal<br>a | valor<br>i<br>uma<br>ne | vizi<br>ni<br>asupr<br>a<br>natur<br>ii<br>uma<br>ne | trebu<br>in<br>te<br>cogniti<br>ve | creativit<br>ate | autono<br>mie | spontaniet<br>ate | inteleg<br>ere de<br>sine | simpat<br>ie de<br>sine | sociabilit<br>ate | flexibilita<br>tea | SAMO<br>AL<br>general |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|---------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|
| Testul<br>Smidt-<br>Sermat<br>scala<br>relatii<br>de<br>prietenie | Pearson<br>Correlati<br>on | 1                                                                     | .271**                            | .239**                                 | .599*<br>*                                     | .778*<br>*                                      | -.345**                                       | -.242*<br>*             | .252*<br>*                                           | -.169**                            | -.179**          | -.142*        | -.275**           | -.205**                   | -.308**                 | -.248**           | -.174**            | -.389**               |
|                                                                   | Sig. (2-<br>tailed)        |                                                                       | .000                              | .000                                   | .000                                           | .000                                            | .000                                          | .000                    | .000                                                 | .003                               | .002             | .013          | .000              | .000                      | .000                    | .000              | .002               | .000                  |
|                                                                   | N                          | 304                                                                   | 304                               | 304                                    | 304                                            | 304                                             | 304                                           | 304                     | 304                                                  | 304                                | 304              | 304           | 304               | 304                       | 304                     | 304               | 304                | 304                   |
| scala<br>relatii<br>familiale                                     | Pearson<br>Correlati<br>on | .271**                                                                | 1                                 | .113*                                  | .197*<br>*                                     | .493*<br>*                                      | -.208**                                       | -.158*<br>*             | .170*<br>*                                           | -.100                              | -.032            | .083          | -.033             | .026                      | -.007                   | -.011             | .014               | -.134*                |

|                                            |                            |        |        |        |       |       |         |        |        |         |         |       |         |         |         |         |         |         |
|--------------------------------------------|----------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|--------|--------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|                                            | Sig. (2-tailed)            | .000   |        | .048   | .001  | .000  | .000    | .006   | .003   | .081    | .574    | .149  | .565    | .655    | .899    | .855    | .810    | .020    |
|                                            | N                          | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304     | 304    | 304    | 304     | 304     | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| scala<br>relatii<br>romantico-<br>afective | Pearson<br>Correlati<br>on | .239** | .113*  | 1      | .214* | .664* | -.154** | -.268* | -.115* | -.031   | -.092   | -.037 | -.066   | -.104   | -.132*  | -.124*  | .028    | -.223** |
|                                            | Sig. (2-tailed)            | .000   | .048   |        | .000  | .000  | .007    | .000   | .046   | .586    | .109    | .525  | .251    | .071    | .021    | .031    | .626    | .000    |
|                                            | N                          | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304     | 304    | 304    | 304     | 304     | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| scala<br>relatii<br>sociale de<br>grup     | Pearson<br>Correlati<br>on | .599** | .197** | .214** | 1     | .735* | -.331** | -.218* | -.317* | -.154** | -.094   | -.090 | -.217** | -.121*  | -.212** | -.234** | -.219** | -.329** |
|                                            | Sig. (2-tailed)            | .000   | .001   | .000   |       | .000  | .000    | .000   | .000   | .007    | .101    | .117  | .000    | .035    | .000    | .000    | .000    | .000    |
|                                            | N                          | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304     | 304    | 304    | 304     | 304     | 304   | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     | 304     |
| Testul<br>Smidt-<br>Sermat                 | Pearson<br>Correlati<br>on | .778** | .493** | .664** | .735* | 1     | -.375** | -.336* | -.308* | -.160** | -.152** | -.081 | -.223** | -.164** | -.257** | -.240** | -.130*  | -.407** |



|                                           |                            |         |         |         |            |            |        |            |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|-------------------------------------------|----------------------------|---------|---------|---------|------------|------------|--------|------------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| total                                     | Sig. (2-tailed)            | .000    | .000    | .000    | .000       |            | .000   | .000       | .000       | .005   | .008   | .161   | .000   | .004   | .000   | .000   | .023   | .000   |
|                                           | N                          | 304     | 304     | 304     | 304        | 304        | 304    | 304        | 304        | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| SAMOA<br>L<br>competen<br>ta<br>temporală | Pearson<br>Correlati<br>on | -.345** | -.208** | -.154** | .331*<br>* | .375*<br>* | 1      | .369*<br>* | .292*<br>* | .442** | .333** | .262** | .298** | .226** | .405** | .256** | .261** | .620** |
|                                           | Sig. (2-tailed)            | .000    | .000    | .007    | .000       | .000       |        | .000       | .000       | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
|                                           | N                          | 304     | 304     | 304     | 304        | 304        | 304    | 304        | 304        | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| valori<br>umane                           | Pearson<br>Correlati<br>on | -.242** | -.158** | -.268** | .218*<br>* | .336*<br>* | .369** | 1          | .274*<br>* | .295** | .617** | .212** | .256** | .163** | .215** | .267** | .161** | .588** |
|                                           | Sig. (2-tailed)            | .000    | .006    | .000    | .000       | .000       | .000   |            | .000       | .000   | .000   | .000   | .000   | .004   | .000   | .000   | .005   | .000   |
|                                           | N                          | 304     | 304     | 304     | 304        | 304        | 304    | 304        | 304        | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| viziuni<br>asupra<br>naturii              | Pearson<br>Correlati<br>on | -.252** | -.170** | -.115*  | .317*<br>* | .308*<br>* | .292** | .274*<br>* | 1          | .110   | .081   | .128*  | .245** | .035   | .136*  | .103   | .106   | .453** |
|                                           |                            |         |         |         |            |            |        |            |            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |

|                      |                        |         |       |       |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|----------------------|------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| umane                | Sig. (2-tailed)        | .000    | .003  | .046  | .000   | .000   | .000   | .000  |       | .056   | .159   | .026   | .000   | .538   | .018   | .072   | .065   | .000   |
|                      | N                      | 304     | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| trebuie<br>cognitive | Pearson<br>Correlation | -.169** | -.100 | -.031 | -.154* | -.160* | .442** | .295* | .110  | 1      | .412** | .279** | .167** | .276** | .267** | .327** | .249** | .480** |
|                      | Sig. (2-tailed)        | .003    | .081  | .586  | .007   | .005   | .000   | .000  | .056  |        | .000   | .000   | .004   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
|                      | N                      | 304     | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| creativitate         | Pearson<br>Correlation | -.179** | -.032 | -.092 | -.094  | -.152* | .333** | .617* | .081  | .412** | 1      | .363** | .282** | .275** | .317** | .234** | .082   | .545** |
|                      | Sig. (2-tailed)        | .002    | .574  | .109  | .101   | .008   | .000   | .000  | .159  | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .155   | .000   |
|                      | N                      | 304     | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| autonomie            | Pearson<br>Correlation | -.142*  | .083  | -.037 | -.090  | -.081  | .262** | .212* | .128* | .279** | .363** | 1      | .618** | .565** | .603** | .486** | .473** | .668** |

|                    |                     |         |       |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|--------------------|---------------------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                    | Sig. (2-tailed)     | .013    | .149  | .525   | .117   | .161   | .000   | .000  | .026  | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
|                    | N                   | 304     | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| spontanietate      | Pearson Correlation | -.275** | -.033 | -.066  | -.217* | -.223* | .298** | .256* | .245* | .167** | .282** | .618** | 1      | .467** | .575** | .539** | .456** | .681** |
|                    | Sig. (2-tailed)     | .000    | .565  | .251   | .000   | .000   | .000   | .000  | .000  | .004   | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
|                    | N                   | 304     | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| intelegere de sine | Pearson Correlation | -.205** | .026  | -.104  | -.121* | -.164* | .226** | .163* | .035  | .276** | .275** | .565** | .467** | 1      | .525** | .338** | .248** | .573** |
|                    | Sig. (2-tailed)     | .000    | .655  | .071   | .035   | .004   | .000   | .004  | .538  | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   | .000   |
|                    | N                   | 304     | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| simpatie de sine   | Pearson Correlation | -.308** | -.007 | -.132* | -.212* | -.257* | .405** | .215* | .136* | .267** | .317** | .603** | .575** | .525** | 1      | .386** | .314** | .699** |
|                    |                     |         |       |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|                    |                     |         |       |        |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |

|                 |                     |         |        |         |       |       |        |       |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |
|-----------------|---------------------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000    | .899   | .021    | .000  | .000  | .000   | .000  | .018  | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   | .000   |
|                 | N                   | 304     | 304    | 304     | 304   | 304   | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| sociabilitate   | Pearson Correlation | -.248** | -.011  | -.124*  | .234* | .240* | .256** | .267* | .103  | .327** | .234** | .486** | .539** | .338** | .386** | 1      | .604** | .561** |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .000    | .855   | .031    | .000  | .000  | .000   | .000  | .072  | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   | .000   |
|                 | N                   | 304     | 304    | 304     | 304   | 304   | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| flexibilitate   | Pearson Correlation | -.174** | .014   | .028    | .219* | .130* | .261** | .161* | .106  | .249** | .082   | .473** | .456** | .248** | .314** | .604** | 1      | .485** |
|                 | Sig. (2-tailed)     | .002    | .810   | .626    | .000  | .023  | .000   | .005  | .065  | .000   | .155   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |        | .000   |
|                 | N                   | 304     | 304    | 304     | 304   | 304   | 304    | 304   | 304   | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    | 304    |
| SAMOA L general | Pearson Correlation | -.389** | -.134* | -.223** | .329* | .407* | .620** | .588* | .453* | .480** | .545** | .668** | .681** | .573** | .699** | .561** | .485** | 1      |

|                                                              |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
|                                                              | Sig. (2-tailed) | .000 | .020 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |     |
|                                                              | N               | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304  | 304 |
| **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |
| *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  |                 |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |

# Anexa 7 Statistica descriptivă la variabilele cercetate

Tabelul A 7.1. Prezentarea statisticii descriptive la GE/test-retest

## Descriptive Statistics<sup>a</sup>

|                              | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Sum       | Mean      |            | Std. Deviation | Variance  | Skewness  |            | Kurtosis  |            |
|------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|
|                              | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic | Std. Error |
| c1                           | 13        | 9,00      | 3,00      | 12,00     | 94,50     | 6,2392    | ,65441     | 2,35951        | 5,567     | ,146      | ,616       | ,246      | 1,191      |
| c2                           | 13        | 12,00     | 3,00      | 15,00     | 102,00    | 7,8462    | ,83854     | 3,02341        | 9,141     | ,772      | ,616       | 1,874     | 1,191      |
| c3                           | 13        | 7,50      | 1,50      | 9,00      | 54,00     | 4,1538    | ,70344     | 2,53628        | 6,433     | ,670      | ,616       | -,581     | 1,191      |
| c4                           | 13        | 6,00      | 6,00      | 12,00     | 109,50    | 8,4231    | ,64759     | 2,33494        | 5,452     | ,608      | ,616       | -,998     | 1,191      |
| c5                           | 13        | 9,00      | 4,00      | 13,00     | 101,00    | 7,7692    | ,80187     | 2,89119        | 8,359     | ,491      | ,616       | -1,038    | 1,191      |
| c6                           | 13        | 12,00     | ,00       | 12,00     | 74,00     | 5,6923    | ,92947     | 3,35123        | 11,231    | -,171     | ,616       | ,313      | 1,191      |
| c7                           | 13        | 8,00      | 1,00      | 9,00      | 68,00     | 5,2308    | ,65196     | 2,35067        | 5,526     | -,509     | ,616       | ,244      | 1,191      |
| c8                           | 13        | 12,00     | 1,50      | 13,50     | 96,00     | 7,3846    | 1,06692    | 3,84683        | 14,798    | ,066      | ,616       | -1,417    | 1,191      |
| c9                           | 13        | 6,00      | 2,00      | 8,00      | 64,00     | 4,9231    | ,53663     | 1,93484        | 3,744     | -,117     | ,616       | -1,047    | 1,191      |
| c10                          | 13        | 7,50      | 3,00      | 10,50     | 94,50     | 7,2692    | ,73732     | 2,65844        | 7,067     | -,364     | ,616       | -,965     | 1,191      |
| c11                          | 13        | 6,00      | 3,00      | 9,00      | 87,00     | 6,6923    | ,64931     | 2,34110        | 5,481     | -,771     | ,616       | -,837     | 1,191      |
| competenta temporală         | 13        | 8,00      | 7,00      | 15,00     | 146,00    | 11,2308   | ,68082     | 2,45472        | 6,026     | ,125      | ,616       | -,842     | 1,191      |
| valori umane                 | 13        | 8,00      | 7,00      | 15,00     | 129,00    | 9,9231    | ,67427     | 2,43110        | 5,910     | ,599      | ,616       | -,330     | 1,191      |
| viziuni asupra naturii umane | 13        | 6,00      | 6,00      | 12,00     | 101,00    | 7,7692    | ,62176     | 2,24179        | 5,026     | 1,179     | ,616       | -,006     | 1,191      |
| trebuie cognitive            | 13        | 6,00      | 7,00      | 13,00     | 124,00    | 9,5385    | ,53846     | 1,94145        | 3,769     | ,295      | ,616       | -,608     | 1,191      |
| creativitate                 | 13        | 9,00      | 4,00      | 13,00     | 115,00    | 8,8462    | ,71474     | 2,57702        | 6,641     | -,007     | ,616       | -,338     | 1,191      |
| autonomie                    | 13        | 5,00      | 7,00      | 12,00     | 121,00    | 9,3077    | ,51122     | 1,84321        | 3,397     | -,063     | ,616       | -1,781    | 1,191      |
| spontanietate                | 13        | 5,00      | 6,00      | 11,00     | 101,00    | 7,7692    | ,54483     | 1,96443        | 3,859     | ,847      | ,616       | -1,072    | 1,191      |
| înțelegere de sine           | 13        | 6,00      | 6,00      | 12,00     | 114,00    | 8,7692    | ,63199     | 2,27866        | 5,192     | ,236      | ,616       | -1,241    | 1,191      |

|                    |    |       |       |       |        |         |         |          |         |        |      |        |       |
|--------------------|----|-------|-------|-------|--------|---------|---------|----------|---------|--------|------|--------|-------|
| simpatie de sine   | 13 | 8,00  | 4,00  | 12,00 | 118,00 | 9,0769  | ,61458  | 2,21591  | 4,910   | -1,037 | ,616 | 1,060  | 1,191 |
| sociabilitate      | 13 | 6,00  | 6,00  | 12,00 | 127,00 | 9,7692  | ,56788  | 2,04751  | 4,192   | -,734  | ,616 | ,025   | 1,191 |
| flexibilitate      | 13 | 6,00  | 7,00  | 13,00 | 127,00 | 9,7692  | ,60079  | 2,16617  | 4,692   | ,234   | ,616 | -1,139 | 1,191 |
| samoalge           | 13 | 58,00 | 23,00 | 81,00 | 605,00 | 46,5385 | 4,15812 | 14,99231 | 224,769 | ,689   | ,616 | 1,496  | 1,191 |
| samoalgenev        | 13 | 17,00 | 56,00 | 73,00 | 839,00 | 64,5385 | 1,59171 | 5,73898  | 32,936  | -,017  | ,616 | -1,310 | 1,191 |
| ucla               | 13 | 13,00 | 54,00 | 67,00 | 752,00 | 57,8462 | 1,01808 | 3,67074  | 13,474  | 1,471  | ,616 | 2,383  | 1,191 |
| uclav              | 13 | 9,00  | 27,00 | 36,00 | 421,00 | 32,3846 | ,81286  | 2,93083  | 8,590   | -,871  | ,616 | -,123  | 1,191 |
| Valid N (listwise) | 13 |       |       |       |        |         |         |          |         |        |      |        |       |

a. grup = GE

Tabelul A 7.2. Prezentarea statisticii descriptive la GC test-retest

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

|     | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Sum       | Mean      |        | Std. Deviation | Variance  | Skewness  |       | Kurtosis  |       |
|-----|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|----------------|-----------|-----------|-------|-----------|-------|
|     |           |           |           |           |           |           | Std.   |                |           |           | Std.  |           | Std.  |
|     | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Error  | Statistic      | Statistic | Statistic | Error | Statistic | Error |
| c1  | 13        | 10,50     | 1,50      | 12,00     | 69,00     | 5,3077    | ,71284 | 2,57017        | 6,606     | 1,332     | ,616  | 3,335     | 1,191 |
| c2  | 13        | 11,00     | 4,00      | 15,00     | 108,00    | 8,3077    | ,74580 | 2,68901        | 7,231     | ,980      | ,616  | 2,540     | 1,191 |
| c3  | 13        | 4,50      | 1,50      | 6,00      | 54,00     | 4,1538    | ,38558 | 1,39021        | 1,933     | -,953     | ,616  | ,662      | 1,191 |
| c4  | 13        | 7,50      | 4,50      | 12,00     | 108,50    | 8,3462    | ,72365 | 2,60916        | 6,808     | ,148      | ,616  | -1,576    | 1,191 |
| c5  | 13        | 8,00      | 5,00      | 13,00     | 105,50    | 8,1154    | ,59956 | 2,16173        | 4,673     | ,999      | ,616  | ,949      | 1,191 |
| c6  | 13        | 8,00      | 4,00      | 12,00     | 89,00     | 6,8462    | ,66839 | 2,40992        | 5,808     | ,761      | ,616  | ,073      | 1,191 |
| c7  | 13        | 7,00      | 1,00      | 8,00      | 64,00     | 4,9231    | ,60406 | 2,17798        | 4,744     | -,285     | ,616  | -,926     | 1,191 |
| c8  | 13        | 9,00      | 4,50      | 13,50     | 90,00     | 6,9231    | ,82401 | 2,97101        | 8,827     | 1,319     | ,616  | ,902      | 1,191 |
| c9  | 13        | 7,00      | 1,00      | 8,00      | 71,00     | 5,4615    | ,63665 | 2,29548        | 5,269     | -,821     | ,616  | -,517     | 1,191 |
| c10 | 13        | 7,50      | 3,00      | 10,50     | 88,50     | 6,8077    | ,77115 | 2,78043        | 7,731     | -,025     | ,616  | -1,688    | 1,191 |
| c11 | 13        | 6,00      | 3,00      | 9,00      | 81,00     | 6,2308    | ,55935 | 2,01676        | 4,067     | -,327     | ,616  | -,895     | 1,191 |

|                              |    |       |       |       |        |         |         |         |        |       |      |        |       |
|------------------------------|----|-------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|------|--------|-------|
| competenta temporala         | 13 | 9,00  | 3,00  | 12,00 | 78,00  | 6,0000  | ,67937  | 2,44949 | 6,000  | 1,221 | ,616 | 2,045  | 1,191 |
| valori umane                 | 13 | 11,00 | 4,00  | 15,00 | 103,00 | 7,9231  | ,81226  | 2,92864 | 8,577  | ,913  | ,616 | 1,814  | 1,191 |
| viziuni asupra naturii umane | 13 | 4,50  | 1,50  | 6,00  | 49,50  | 3,8077  | ,43684  | 1,57505 | 2,481  | -,374 | ,616 | -,936  | 1,191 |
| trebuinte cognitive          | 13 | 6,00  | 6,00  | 12,00 | 105,00 | 8,0769  | ,57692  | 2,08013 | 4,327  | ,503  | ,616 | -,972  | 1,191 |
| creativitate                 | 13 | 8,00  | 5,00  | 13,00 | 103,00 | 7,9231  | ,64512  | 2,32600 | 5,410  | ,861  | ,616 | ,484   | 1,191 |
| autonomie                    | 13 | 10,00 | ,00   | 10,00 | 72,00  | 5,5385  | ,84440  | 3,04454 | 9,269  | -,693 | ,616 | -,017  | 1,191 |
| spontanietate                | 13 | 6,00  | 1,00  | 7,00  | 53,00  | 4,0769  | ,63510  | 2,28989 | 5,244  | -,160 | ,616 | -1,366 | 1,191 |
| intelegere de sine           | 13 | 12,00 | 1,50  | 13,50 | 82,50  | 6,3462  | ,88503  | 3,19103 | 10,183 | ,933  | ,616 | ,848   | 1,191 |
| simpatie de sine             | 13 | 6,00  | 2,00  | 8,00  | 65,00  | 5,0000  | ,56614  | 2,04124 | 4,167  | -,208 | ,616 | -1,338 | 1,191 |
| sociabilitate                | 13 | 7,50  | 3,00  | 10,50 | 82,50  | 6,3462  | ,83471  | 3,00960 | 9,058  | ,139  | ,616 | -1,792 | 1,191 |
| flexibilitate                | 13 | 6,00  | 3,00  | 9,00  | 79,50  | 6,1154  | ,59956  | 2,16173 | 4,673  | -,354 | ,616 | -1,133 | 1,191 |
| samoalge                     | 13 | 20,00 | 34,00 | 54,00 | 578,00 | 44,4615 | 1,89336 | 6,82661 | 46,603 | ,135  | ,616 | -,984  | 1,191 |
| samoalgenev                  | 13 | 33,00 | 23,00 | 56,00 | 541,00 | 41,6154 | 2,64706 | 9,54409 | 91,090 | -,615 | ,616 | ,141   | 1,191 |
| ucla                         | 13 | 14,00 | 53,00 | 67,00 | 745,00 | 57,3077 | ,99605  | 3,59130 | 12,897 | 1,630 | ,616 | 3,951  | 1,191 |
| uclav                        | 13 | 9,00  | 54,00 | 63,00 | 748,00 | 57,5385 | ,67573  | 2,43637 | 5,936  | ,680  | ,616 | ,717   | 1,191 |
| Valid N (listwise)           | 13 |       |       |       |        |         |         |         |        |       |      |        |       |

a. grup = GC



**Anexa 8 Semnificațiile diferențelor după testul U (Mann-Whitney) în experimentul de control  
(GC/retest și GE/retest)**

Tabelul A 8.1. Media rangurilor la GE și GC (GC/retest și GE/retest)

| <b>Ranks</b>                 |       |    |           |              |
|------------------------------|-------|----|-----------|--------------|
|                              | grup  | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
| competenta temporală         | GE    | 13 | 19,19     | 249,50       |
|                              | GC    | 13 | 7,81      | 101,50       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| valori umane                 | GE    | 13 | 16,23     | 211,00       |
|                              | GC    | 13 | 10,77     | 140,00       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| viziuni asupra naturii umane | GE    | 13 | 19,62     | 255,00       |
|                              | GC    | 13 | 7,38      | 96,00        |
|                              | Total | 26 |           |              |
| trebuinte cognitive          | GE    | 13 | 16,00     | 208,00       |
|                              | GC    | 13 | 11,00     | 143,00       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| creativitate                 | GE    | 13 | 15,19     | 197,50       |
|                              | GC    | 13 | 11,81     | 153,50       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| autonomie                    | GE    | 13 | 18,08     | 235,00       |
|                              | GC    | 13 | 8,92      | 116,00       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| spontanietate                | GE    | 13 | 18,50     | 240,50       |
|                              | GC    | 13 | 8,50      | 110,50       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| înțelegere de sine           | GE    | 13 | 16,81     | 218,50       |
|                              | GC    | 13 | 10,19     | 132,50       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| simpatie de sine             | GE    | 13 | 18,88     | 245,50       |
|                              | GC    | 13 | 8,12      | 105,50       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| sociabilitate                | GE    | 13 | 17,58     | 228,50       |
|                              | GC    | 13 | 9,42      | 122,50       |
|                              | Total | 26 |           |              |
| flexibilitate                | GE    | 13 | 18,31     | 238,00       |
|                              | GC    | 13 | 8,69      | 113,00       |

|             |       |    |       |        |
|-------------|-------|----|-------|--------|
|             | Total | 26 |       |        |
| uclav       | GE    | 13 | 7,00  | 91,00  |
|             | GC    | 13 | 20,00 | 260,00 |
|             | Total | 26 |       |        |
| samoalgenev | GE    | 13 | 19,96 | 259,50 |
|             | GC    | 13 | 7,04  | 91,50  |
|             | Total | 26 |       |        |

Tabelul A 8.2. Semnificația diferenței după testul U (Mann-Whitney) în experimentul de control la variabilele cercetate

**Test Statistics<sup>b</sup>**

|                                | competența temporală | valorile umane    | viziuni asupra naturii umane | treburile cognitive | creativitate      | autonomie         | spontanetate      | inteligere de sine | simpatie de sine  | sociabilitate     | flexibilitate     | uclav             | samoalgenev       |
|--------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 10,500               | 49,000            | 5,000                        | 52,000              | 62,500            | 25,000            | 19,500            | 41,500             | 14,500            | 31,500            | 22,000            | ,000              | ,500              |
| Wilcoxon W                     | 101,500              | 140,000           | 96,000                       | 143,000             | 153,500           | 116,000           | 110,500           | 132,500            | 105,500           | 122,500           | 113,000           | 91,000            | 91,500            |
| Z                              | -3,824               | 1,839             | -4,154                       | -1,693              | -1,141            | -3,093            | -3,398            | -2,232             | -3,605            | -2,752            | -3,239            | 4,345             | -4,313            |
| Asymptotic Sig. (2-tailed)     | ,000                 | ,066              | ,000                         | ,090                | ,254              | ,002              | ,001              | ,026               | ,000              | ,006              | ,001              | ,000              | ,000              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,000 <sup>a</sup>    | ,072 <sup>a</sup> | ,000 <sup>a</sup>            | ,101 <sup>a</sup>   | ,264 <sup>a</sup> | ,002 <sup>a</sup> | ,000 <sup>a</sup> | ,026 <sup>a</sup>  | ,000 <sup>a</sup> | ,005 <sup>a</sup> | ,001 <sup>a</sup> | ,000 <sup>a</sup> | ,000 <sup>a</sup> |

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: grup

**Anexa 9 Semnificațiile diferențelor după testul U (Mann-Whitney) în experimentul de control  
(GC/test și GE/test)**

Tabelul A 9.1. Media rangurilor la GE/test și GC/test la variabilele cercetate

**Ranks**

|      | grup  | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------|-------|----|-----------|--------------|
| ucla | GE    | 13 | 14,04     | 182,50       |
|      | GC    | 13 | 12,96     | 168,50       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c1   | GE    | 13 | 16,73     | 217,50       |
|      | GC    | 13 | 10,27     | 133,50       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c2   | GE    | 13 | 12,62     | 164,00       |
|      | GC    | 13 | 14,38     | 187,00       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c3   | GE    | 13 | 12,85     | 167,00       |
|      | GC    | 13 | 14,15     | 184,00       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c4   | GE    | 13 | 13,81     | 179,50       |
|      | GC    | 13 | 13,19     | 171,50       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c5   | GE    | 13 | 12,69     | 165,00       |
|      | GC    | 13 | 14,31     | 186,00       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c6   | GE    | 13 | 12,35     | 160,50       |
|      | GC    | 13 | 14,65     | 190,50       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c7   | GE    | 13 | 14,23     | 185,00       |
|      | GC    | 13 | 12,77     | 166,00       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c8   | GE    | 13 | 13,65     | 177,50       |
|      | GC    | 13 | 13,35     | 173,50       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c9   | GE    | 13 | 12,27     | 159,50       |
|      | GC    | 13 | 14,73     | 191,50       |
|      | Total | 26 |           |              |
| c10  | GE    | 13 | 14,12     | 183,50       |

|          |       |    |       |        |
|----------|-------|----|-------|--------|
|          | GC    | 13 | 12,88 | 167,50 |
|          | Total | 26 |       |        |
| c11      | GE    | 13 | 14,54 | 189,00 |
|          | GC    | 13 | 12,46 | 162,00 |
|          | Total | 26 |       |        |
| samoalge | GE    | 13 | 14,08 | 183,00 |
|          | GC    | 13 | 12,92 | 168,00 |
|          | Total | 26 |       |        |

Tabelul A 9.2. Semnificația diferenței după testul U (Mann-Whitney) în experimentul de control la variabil cercetate (GE/test și GC/test)

#### Test Statistics<sup>b</sup>

|                                | ucla              | c1                | c2                | c3                | c4                | c5                | c6                | c7                | c8                | c9                | c10               | c11               | samoalge          |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 77,500            | 42,500            | 73,000            | 76,000            | 80,500            | 74,000            | 69,500            | 75,000            | 82,500            | 68,500            | 76,500            | 71,000            | 77,000            |
| Wilcoxon W                     | 168,500           | 133,500           | 164,000           | 167,000           | 171,500           | 165,000           | 160,500           | 166,000           | 173,500           | 159,500           | 167,500           | 162,000           | 168,000           |
| Z                              | -,364             | -2,201            | -,600             | -,463             | -,210             | -,545             | -,780             | -,496             | -,105             | -,831             | -,417             | -,712             | -,385             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | ,716              | ,280              | ,549              | ,644              | ,834              | ,586              | ,436              | ,620              | ,916              | ,406              | ,677              | ,476              | ,700              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,724 <sup>a</sup> | ,290 <sup>a</sup> | ,579 <sup>a</sup> | ,687 <sup>a</sup> | ,840 <sup>a</sup> | ,614 <sup>a</sup> | ,448 <sup>a</sup> | ,650 <sup>a</sup> | ,920 <sup>a</sup> | ,418 <sup>a</sup> | ,687 <sup>a</sup> | ,511 <sup>a</sup> | ,724 <sup>a</sup> |

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: grup

Tabelul A 9.3. Omogenitatea eșantionului (GE/test și GC/test)

#### Test of Homogeneity of Variances

|          | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|----------|------------------|-----|-----|------|
| cod      | ,388             | 1   | 24  | ,539 |
| ucla     | ,000             | 1   | 24  | ,991 |
| c1       | ,013             | 1   | 24  | ,909 |
| c2       | ,044             | 1   | 24  | ,835 |
| c3       | 4,264            | 1   | 24  | ,050 |
| c4       | ,726             | 1   | 24  | ,403 |
| c5       | 1,756            | 1   | 24  | ,198 |
| c6       | ,530             | 1   | 24  | ,474 |
| c7       | ,038             | 1   | 24  | ,846 |
| c8       | 2,565            | 1   | 24  | ,122 |
| c9       | ,422             | 1   | 24  | ,522 |
| c10      | ,513             | 1   | 24  | ,481 |
| c11      | ,392             | 1   | 24  | ,537 |
| samoalge | 2,351            | 1   | 24  | ,138 |

**Anexa 10 Semnificațiile diferențelor după testul Wilcoxon în experimentul de control (GC/test și GC/retest)**

Tabelul A 10.1. Media rangurilor la variabilele cercetate în experimentul de control (GC/test și GC/retest)

| Ranks <sup>ak</sup>               |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| competenta temporala - c1         | Negative Ranks | 4 <sup>a</sup> | 2,62      | 10,50        |
|                                   | Positive Ranks | 3 <sup>b</sup> | 5,83      | 17,50        |
|                                   | Ties           | 6 <sup>c</sup> |           |              |
|                                   | Total          | 13             |           |              |
| valori umane - c2                 | Negative Ranks | 5 <sup>d</sup> | 5,50      | 27,50        |
|                                   | Positive Ranks | 4 <sup>e</sup> | 4,38      | 17,50        |
|                                   | Ties           | 4 <sup>f</sup> |           |              |
|                                   | Total          | 13             |           |              |
| viziuni asupra naturii umane - c3 | Negative Ranks | 3 <sup>g</sup> | 3,50      | 10,50        |
|                                   | Positive Ranks | 2 <sup>h</sup> | 2,25      | 4,50         |
|                                   | Ties           | 8 <sup>i</sup> |           |              |
|                                   | Total          | 13             |           |              |
| trebuinte cognitive - c4          | Negative Ranks | 5 <sup>j</sup> | 5,10      | 25,50        |
|                                   | Positive Ranks | 4 <sup>k</sup> | 4,88      | 19,50        |
|                                   | Ties           | 4 <sup>l</sup> |           |              |
|                                   | Total          | 13             |           |              |

|                         |                |                 |      |       |
|-------------------------|----------------|-----------------|------|-------|
| creativitate - c5       | Negative Ranks | 4 <sup>m</sup>  | 4,62 | 18,50 |
|                         | Positive Ranks | 4 <sup>n</sup>  | 4,38 | 17,50 |
|                         | Ties           | 5 <sup>o</sup>  |      |       |
|                         | Total          | 13              |      |       |
| autonomie - c6          | Negative Ranks | 6 <sup>p</sup>  | 5,33 | 32,00 |
|                         | Positive Ranks | 3 <sup>q</sup>  | 4,33 | 13,00 |
|                         | Ties           | 4 <sup>r</sup>  |      |       |
|                         | Total          | 13              |      |       |
| spontanietate - c7      | Negative Ranks | 5 <sup>s</sup>  | 4,90 | 24,50 |
|                         | Positive Ranks | 3 <sup>t</sup>  | 3,83 | 11,50 |
|                         | Ties           | 5 <sup>u</sup>  |      |       |
|                         | Total          | 13              |      |       |
| intelegere de sine - c8 | Negative Ranks | 5 <sup>v</sup>  | 4,20 | 21,00 |
|                         | Positive Ranks | 3 <sup>w</sup>  | 5,00 | 15,00 |
|                         | Ties           | 5 <sup>x</sup>  |      |       |
|                         | Total          | 13              |      |       |
| simpatie de sine - c9   | Negative Ranks | 6 <sup>y</sup>  | 5,33 | 32,00 |
|                         | Positive Ranks | 4 <sup>z</sup>  | 5,75 | 23,00 |
|                         | Ties           | 3 <sup>aa</sup> |      |       |
|                         | Total          | 13              |      |       |
| sociabilitate - c10     | Negative Ranks | 4 <sup>ab</sup> | 5,50 | 22,00 |
|                         | Positive Ranks | 4 <sup>ac</sup> | 3,50 | 14,00 |
|                         | Ties           | 5 <sup>ad</sup> |      |       |
|                         | Total          | 13              |      |       |
| flexibilitate - c11     | Negative Ranks | 3 <sup>ae</sup> | 3,83 | 11,50 |
|                         | Positive Ranks | 3 <sup>af</sup> | 3,17 | 9,50  |
|                         | Ties           | 7 <sup>ag</sup> |      |       |
|                         | Total          | 13              |      |       |
| uclav - ucla            | Negative Ranks | 1 <sup>ah</sup> | 8,00 | 8,00  |
|                         | Positive Ranks | 7 <sup>ai</sup> | 4,00 | 28,00 |
|                         | Ties           | 5 <sup>aj</sup> |      |       |
|                         | Total          | 13              |      |       |

a. competenta temporala < c1

b. competenta temporala > c1

c. competenta temporala = c1

d. valori umane < c2

e. valori umane > c2

f. valori umane = c2

g. viziuni asupra naturii umane < c3  
h. viziuni asupra naturii umane > c3  
i. viziuni asupra naturii umane = c3  
j. trebuinte cognitive < c4  
k. trebuinte cognitive > c4  
l. trebuinte cognitive = c4  
m. creativitate < c5  
n. creativitate > c5  
o. creativitate = c5  
p. autonomie < c6  
q. autonomie > c6  
r. autonomie = c6  
s. spontanietate < c7  
t. spontanietate > c7  
u. spontanietate = c7  
v. intelegere de sine < c8  
w. intelegere de sine > c8  
x. intelegere de sine = c8  
y. simpatie de sine < c9  
z. simpatie de sine > c9  
aa. simpatie de sine = c9  
ab. sociabilitate < c10  
ac. sociabilitate > c10  
ad. sociabilitate = c10  
ae. flexibilitate < c11  
af. flexibilitate > c11  
ag. flexibilitate = c11  
ah. uclav < ucla  
ai. uclav > ucla  
aj. uclav = ucla  
ak. grup = GC

Tabelul A 10.2. Semnificația diferenței după testul Wilcoxon în experimentul de control la variabilele cercetate (GC/test și GC/retest)

| Test Statistics <sup>c,d</sup> |                           |                    |                                   |                          |                    |                     |                    |                         |                       |                     |                     |                     |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------|-----------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                                | competența temporală - c1 | valorii umane - c2 | viziuni asupra naturii umane - c3 | trebuințe cognitive - c4 | creativitate - c5  | autonomie - c6      | spontaneitate - c7 | înțelegeri de sine - c8 | simpatie de sine - c9 | sociabilitate - c10 | flexibilitate - c11 | uclov - uclav - c12 |
| Z                              | -,597 <sup>a</sup>        | -,595 <sup>b</sup> | -,849 <sup>b</sup>                | -,357 <sup>b</sup>       | -,070 <sup>b</sup> | -1,131 <sup>b</sup> | -,916 <sup>b</sup> | -,423 <sup>b</sup>      | -,460 <sup>b</sup>    | -,568 <sup>b</sup>  | -,213 <sup>b</sup>  | 1,508 <sup>a</sup>  |
| Asymptotic Sig. (2-tailed)     | ,551                      | ,552               | ,396                              | ,721                     | ,944               | ,258                | ,360               | ,673                    | ,645                  | ,570                | ,832                | ,132                |

a. Based on negative ranks.

b. Based on positive ranks.

c. grup = GC

d. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabelul A 10.3. Media rangurilor la variabila SAMOAL general în experimentul de control (GC/test și GC/retest)

| Ranks <sup>d</sup>     |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| samoalgenev - samoalge | Negative Ranks | 9 <sup>a</sup> | 6,50      | 58,50        |
|                        | Positive Ranks | 4 <sup>b</sup> | 8,12      | 32,50        |
|                        | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                        | Total          | 13             |           |              |

a. samoalgenev < samoalge

b. samoalgenev > samoalge



**Ranks<sup>d</sup>**

|                        |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| samoalgenev - samoalge | Negative Ranks | 9 <sup>a</sup> | 6,50      | 58,50        |
|                        | Positive Ranks | 4 <sup>b</sup> | 8,12      | 32,50        |
|                        | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                        | Total          | 13             |           |              |

a. samoalgenev < samoalge

b. samoalgenev > samoalge

c. samoalgenev = samoalge

d. grup = GC

Tabelul A 10.4. Semnificația diferenței după testul Wilcoxon la variabila SAMOAL general în experimentul de control (GE/test și GE/retest)

**Test Statistics<sup>b,c</sup>**

|                        | samoalgenev - samoalge |
|------------------------|------------------------|
| Z                      | -,910 <sup>a</sup>     |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,363                   |

a. Based on positive ranks.

b. grup = GC

**Anexa 11 Semnificațiile diferențelor după testul Wilcoxon în experimentul de control**

**(GE/test și GE/retest)**

Tabelul A 11.1. Media rangurilor la variabilele cercetate în experimentul de control (GE/test și GE/retest)

**Ranks<sup>ak</sup>**

|                                   |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| competenta temporală - c1         | Negative Ranks | 1 <sup>a</sup>  | 5,00      | 5,00         |
|                                   | Positive Ranks | 12 <sup>b</sup> | 7,17      | 86,00        |
|                                   | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                   | Total          | 13              |           |              |
| valori umane - c2                 | Negative Ranks | 4 <sup>d</sup>  | 4,25      | 17,00        |
|                                   | Positive Ranks | 9 <sup>e</sup>  | 8,22      | 74,00        |
|                                   | Ties           | 0 <sup>f</sup>  |           |              |
|                                   | Total          | 13              |           |              |
| viziuni asupra naturii umane - c3 | Negative Ranks | 2 <sup>g</sup>  | 3,00      | 6,00         |
|                                   | Positive Ranks | 11 <sup>h</sup> | 7,73      | 85,00        |
|                                   | Ties           | 0 <sup>i</sup>  |           |              |

|                          |                |                  |      |       |
|--------------------------|----------------|------------------|------|-------|
|                          | Total          | 13               |      |       |
| trebuinte cognitive - c4 | Negative Ranks | 4 <sup>j</sup>   | 6,75 | 27,00 |
|                          | Positive Ranks | 9 <sup>k</sup>   | 7,11 | 64,00 |
|                          | Ties           | 0 <sup>l</sup>   |      |       |
|                          | Total          | 13               |      |       |
| creativitate - c5        | Negative Ranks | 4 <sup>m</sup>   | 5,38 | 21,50 |
|                          | Positive Ranks | 7 <sup>n</sup>   | 6,36 | 44,50 |
|                          | Ties           | 2 <sup>o</sup>   |      |       |
|                          | Total          | 13               |      |       |
| autonomie - c6           | Negative Ranks | 2 <sup>p</sup>   | 3,00 | 6,00  |
|                          | Positive Ranks | 11 <sup>q</sup>  | 7,73 | 85,00 |
|                          | Ties           | 0 <sup>r</sup>   |      |       |
|                          | Total          | 13               |      |       |
| spontanietate - c7       | Negative Ranks | 2 <sup>s</sup>   | 5,00 | 10,00 |
|                          | Positive Ranks | 10 <sup>t</sup>  | 6,80 | 68,00 |
|                          | Ties           | 1 <sup>u</sup>   |      |       |
|                          | Total          | 13               |      |       |
| intelegere de sine - c8  | Negative Ranks | 5 <sup>v</sup>   | 4,40 | 22,00 |
|                          | Positive Ranks | 7 <sup>w</sup>   | 8,00 | 56,00 |
|                          | Ties           | 1 <sup>x</sup>   |      |       |
|                          | Total          | 13               |      |       |
| simpatie de sine - c9    | Negative Ranks | 1 <sup>y</sup>   | 5,00 | 5,00  |
|                          | Positive Ranks | 12 <sup>z</sup>  | 7,17 | 86,00 |
|                          | Ties           | 0 <sup>aa</sup>  |      |       |
|                          | Total          | 13               |      |       |
| sociabilitate - c10      | Negative Ranks | 3 <sup>ab</sup>  | 4,83 | 14,50 |
|                          | Positive Ranks | 10 <sup>ac</sup> | 7,65 | 76,50 |
|                          | Ties           | 0 <sup>ad</sup>  |      |       |
|                          | Total          | 13               |      |       |
| flexibilitate - c11      | Negative Ranks | 1 <sup>ae</sup>  | 5,00 | 5,00  |
|                          | Positive Ranks | 11 <sup>af</sup> | 6,64 | 73,00 |
|                          | Ties           | 1 <sup>ag</sup>  |      |       |
|                          | Total          | 13               |      |       |
| uclav - ucla             | Negative Ranks | 13 <sup>ah</sup> | 7,00 | 91,00 |
|                          | Positive Ranks | 0 <sup>ai</sup>  | ,00  | ,00   |

|  |       |                 |  |  |
|--|-------|-----------------|--|--|
|  | Ties  | 0 <sup>aj</sup> |  |  |
|  | Total | 13              |  |  |

- a. competenta temporală < c1
- b. competenta temporală > c1
- c. competenta temporală = c1
- d. valori umane < c2
- e. valori umane > c2
- f. valori umane = c2
- g. viziuni asupra naturii umane < c3
- h. viziuni asupra naturii umane > c3
- i. viziuni asupra naturii umane = c3
- j. trebuințe cognitive < c4
- k. trebuințe cognitive > c4
- l. trebuințe cognitive = c4
- m. creativitate < c5
- n. creativitate > c5
- o. creativitate = c5
- p. autonomie < c6
- q. autonomie > c6
- r. autonomie = c6
- s. spontanietate < c7
- t. spontanietate > c7
- u. spontanietate = c7
- v. înțelegere de sine < c8
- w. înțelegere de sine > c8
- x. înțelegere de sine = c8
- y. simpatie de sine < c9
- z. simpatie de sine > c9
- aa. simpatie de sine = c9
- ab. sociabilitate < c10
- ac. sociabilitate > c10
- ad. sociabilitate = c10
- ae. flexibilitate < c11
- af. flexibilitate > c11
- ag. flexibilitate = c11
- ah. uclav < ucla

ai. uclav > ucla

aj. uclav = ucla

ak. grup = GE

Tabelul A 11.2. Semnificația diferenței după testul Wilcoxon în experimentul de control la variabilele cercetate (GE/test și GE/retest)

**Test Statistics<sup>c,d</sup>**

|                                   | compe<br>tenta<br>tempo<br>rala -<br>c1 | valo<br>ri<br>uma<br>ne -<br>c2 | viziuni<br>asupra<br>naturii<br>umane<br>- c3 | trebui<br>nte<br>cognit<br>ive -<br>c4 | creati<br>vitate<br>- c5 | autono<br>mie -<br>c6 | spontani<br>etate - c7 | inteleg<br>ere de<br>sine -<br>c8 | simpa<br>tie de<br>sine -<br>c9 | sociabili<br>tate -<br>c10 | flexibili<br>tate -<br>c11 | ucla<br>v -<br>ucla |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|
| Z                                 | -2,835 <sup>a</sup>                     | -2,001 <sup>a</sup>             | -2,770 <sup>a</sup>                           | -1,296 <sup>a</sup>                    | -1,030 <sup>a</sup>      | -2,774 <sup>a</sup>   | -2,294 <sup>a</sup>    | -1,344 <sup>a</sup>               | -2,850 <sup>a</sup>             | -2,170 <sup>a</sup>        | -2,670 <sup>a</sup>        | -3,185 <sup>b</sup> |
| Asym<br>p. Sig.<br>(2-<br>tailed) | ,005                                    | ,045                            | ,006                                          | ,195                                   | ,303                     | ,006                  | ,022                   | ,179                              | ,004                            | ,030                       | ,008                       | ,001                |

a. Based on  
negative  
ranks.

b. Based on  
positive  
ranks.

c.  
grup =  
GE

d. Wilcoxon  
Signed Ranks  
Test

Tabelul A 11.3. Media rangurilor la variabila SAMOAL general în experimentul de control  
(GE/test și GE/retest)

**Ranks<sup>d</sup>**

|                        |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| samoalgenev - samoalge | Negative Ranks | 2 <sup>a</sup>  | 5,25      | 10,50        |
|                        | Positive Ranks | 11 <sup>b</sup> | 7,32      | 80,50        |
|                        | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                        | Total          | 13              |           |              |

a. samoalgenev < samoalge

b. samoalgenev > samoalge

c. samoalgenev = samoalge

d. grup = GE

Tabelul A 11.4. Semnificația diferenței după testul Wilcoxon la variabila SAMOAL general în  
experimentul de control (GE/test și GE/retest)

**Test Statistics<sup>b,c</sup>**

|                        | samoalgenev - samoalge |
|------------------------|------------------------|
| Z                      | -2,448 <sup>a</sup>    |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,014                   |

a. Based on negative ranks.

b. grup = GE

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

## **Anexa 12 Programul de intervenție psihosocială**

### **ȘEDINȚA I (1oră 40 min.)**

Mesaj introductiv: Anunțarea scopului și obiectivelor training-ului.

*Exercițiul 1:* Salutul „Jocul numelor”.

Scopul: Cunoașterea participanților trainingului.

Materiale: O minge mare, ușoară de plajă.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul roagă participanții să formeze un cerc și pasează mingea către un membru spunându-și numele și un lucru care îl reprezintă, explicând că numele poate fi real sau inventat care va fi folosit în timpul trainingului, în afară de aceasta pot spune primul lucru care le vine în minte pentru a se descrie. Având în vedere că trebuie să spună „primul lucru”, participanții nu au cum să se simtă încolțiți, deoarece nu există nici o așteptare să fi venit cu ceva pregătit de dinainte. Subiectele sugerate pe care membrii le pot folosi sunt: ce le place, ce le displace, un gând, ceva din aria de interese, ocupația sau cum se simt în acel moment. Organizatorul se asigură că fiecare membru grupului primește o pasă. Se recomandă 2-3 runde.

Comentariu: Prezentările dau tonul procesului de grup. Primele impresii au de cele mai multe ori un impact de lungă durată. Modalitățile distractive și creative de a-i ajuta pe membrii grupului să formeze o legătură și să se confeseze într-un mod neamenințător asigură un start bun.

*Debriefingul.*

*Exercițiul 2:* Prezentarea ecusonului personalizat.

Scopul: Prezentarea membrilor.

Materiale: ecusoane, carioci.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Fiecare participant își scrie numele real sau inventat care va fi folosit pe parcursul trainingului și 3 calități care îl reprezintă. Numele trebuie scris clar, astfel, ca să fie ușor văzut, citit. Va fi utilizat numai în spațiul dat.

*Exercițiul 3:* Stabilirea regulilor de participare.

Scopul: Elaborarea comună a regulilor, care vor fi respectate pe tot parcursul trainingului.

Materiale: flipchart, carioci.

Durata: 15 minute.

Desfășurarea: Organizatorul menționează că regulile sunt necesare pentru organizarea efectivă a programului de intervenție. Prin metoda brainstormingului participanții propun și discută regulile de comportare în grup. Regulile trebuie să fie respectate de către toți participanții și de către organizator.

- Prezența participanților la toate ședințele trainingului.
- Participarea la activități este doar benevolă.
- În grup toți se respectă reciproc.
- Fiecare participant are dreptul să-și expună opinia.
- Se interzice criticarea ideilor și judecarea persoanelor incluse în grup.
- Să se păstreze confidențialitatea.

*Exercițiul 4: Stabilirea așteptărilor de la training.*

Scopul: formarea deprinderilor de planificare și determinare a priorităților, de formulare a scopului; să determine și analizeze așteptările proprii și străine;

Materiale: stichere, flipchart, carioci.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Fiecare participant scrie pe un sticher ceea ce așteaptă de la ședințe (2 min.). Apoi se formează 2 grupuri și discută aceste așteptări, lipindu-le pe flipchart. Un reprezentant al grupului expune așteptările întregului grup.

Reflecție: Cum v-ați simțit în procesul de lucru? Cum credeți, pentru ce ați îndeplinit acest exercițiu? De ce este important să vorbești și să gândești despre așteptările sale? De ce este important să poți formula scopul și să construiești planuri?

Comentariu: Este important ca fiecare să-și propună un scop, atât în lucruri mari, cât și în cele mici. Succesul sunt așteptările realizate. Scopul clar formulat este primul pas spre realizarea lui.

*Exercițiul: 5 „Molecule”.*

Scopul: formarea atitudinii pozitive, formarea coeziunii de grup, relaxarea emoțională și musculară.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Este un exercițiu energizant când participanții se mișcă haotic prin cameră imaginându-și că sunt “atomi” care sunt în veșnică mișcare și care se unesc în “molecule”. Organizatorul își ridică brațele la umeri lipind coatele de trunchi, arătând cum arată un „atom”. Numărul de „atomi” într-o „moleculă” poate fi diferit, în funcție de cifra pe care o numește organizatorul. Participanții se aranjează față în față, atingându-se cu antebrațele alcătuind „molecule”. În timpul desfășurării exercițiului organizatorul numește cifre în așa mod ca să nu rămână nici un participant în afara „moleculei”. La sfârșitul activității organizatorul anunță numărul de „atomi” egal cu numărul participanților.

Reflecție: Ce emoții ați trăit în timpul exercițiului? Cum vă simțiți acum?

*Exercițiul 6: Prezentarea teoriei. Actualizarea sinelui și importanța acesteia pentru starea de bine.*

Scopul: Cunoașterea de către participanți a informației teoretice privind tema respectivă.

Materiale: Suport de curs, pixuri.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Prezentarea teoriei umaniste, piramidei trebuințelor lui Maslow A., calităților și atribuțiilor persoanelor aflate în procesul actualizării sinelui: înțelegerii de sine, simpatiei de sine, sociabilității, flexibilității, autonomiei, creativității, înțelegerii unicității, valorilor umane și orientării spre prezent și realitate care permit împliniri și realizări, succes în activități de lucru, relații de prietenie, de grup, romantice, familiale.

*Debriefingul. Încheierea activității.*

Scopul: expunerea experienței asimilate, încheierea activităților, luarea de rămas bun. Participanții expun ceea ce gândesc și ce emoții au în urma participării la ședință, ce iau cu sine, ce a fost pozitiv. Exercițiul “În loc de la revedere ...” permit participanților să facă o urare colegilor săi de grup pentru restul zilei.

## **ȘEDINȚA 2 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: „Coeziunea de grup”.*

Scopul: formarea coeziunii de grup, atitudinii pozitive și activității de lucru a grupului.

Materiale: Un ghem de ață.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții se aranjează în cerc, formatorul ținând în mână un ghem de ață. Formatorul se salută, expune trei caracteristici ale sale, apoi transmite ghemul unui alt participant, continuând așa până ghemul va trece pe la toți participanții. Apoi ața este întinsă de toți participanții, iar conștientizarea că ei sunt uniți cu un singur fir le dă posibilitatea să înțeleagă că sunt un tot întreg, un grup.

Debriefingul.

*Exercițiul 2: Suntem toți diferiți!*

Scopul: Introducerea în activitate, crearea dispoziției de lucru și a gândirii flexibile.

Durata: 10 minute.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și prindă palmele încât degetele să se încrucișeze. Apoi să observe care dintre degetele lor mari se află deasupra. Participanții ridică mâna dacă au avut deasupra, ca și mine, degetul are de la mâna stângă (menționându-le că pentru acest pas își pot desprinde mâinile). Aproximativ jumătate din cei prezenți ridică mâna, indiferent dacă sunt dreptaci sau stângaci. Respectiv ceilalți ridică mâna când sunt rugați cei la care au avut deasupra



degetul mare de la mâna dreaptă. Organizatorul subliniază că ceea ce este firesc pentru unii nu este firesc și pentru alții, de exemplu, ne gândim că oamenii ar trebui să vadă lucrurile așa cum le vedem noi, iar prin acest exercițiu ne dăm seama că nu este așa. Apoi organizatorul roagă membrii grupului să schimbe așezarea degetelor (asigurându-se că nu doar degetul mare este cel cu poziționarea schimbată, ci toate celelalte). Fiind întrebați participanții cum se simt acum, ei răspund: bizar, straniu, incomod.

Reflecție: Acest exercițiu ajută participanții să realizeze că oamenii sunt diferiți, și ceea ce pentru unii este firesc pentru alții este nefiresc. Totodată este important adesea să ne putem schimba perspectiva chiar dacă pare nefiresc, pentru a privi lucrurile și altfel. Acest exercițiu îi ajută pe oameni să-și recapete „priza” la realitate.

*Exercițiul 3: Încrucișarea brațelor.*

Scopul: Schimbarea perspectivei pentru a privi lucrurile altfel.

Durata 10 min.

Desfășurarea: După realizarea exercițiului precedent, participanții sunt invitați la „o versiune mai avansată”. În acest exercițiu, cei prezenți sunt rugați să-și încrucișeze brațele, observând care dintre ele este deasupra. La fel ca înainte participanții ridică mâinile, în funcție de brațul care este deasupra. Organizatorul subliniază că mulți dintre cei care au avut în exercițiul precedent degetul de la mâna dreaptă deasupra au acum deasupra brațul opus. Ca și în exercițiul anterior grupul este împărțit aproximativ în jumătate pentru fiecare opțiune. Participanții sunt rugați să încerce o poziție a brațelor schimbate. Cei mai mulți dintre ei spun asta îi face să se simtă „și mai ciudat” decât înainte. Organizatorul evidențiază din nou că ce este firesc pentru unii poate fi forțat pentru alții și vice versa.

Reflecția: Exercițiul este o metaforă că oamenii percep lucrurile în moduri diferite, unele persoane ar putea privi lucrurile într-un mod mai rațional și mai sănătos în timp ce noi s-ar putea să trebuiască să ne schimbăm perspectiva într-un mod inconfortabil dar firesc pentru ceilalți. Adesea presupunem că oamenii filtrează lucrurile în același fel ca noi, avem tendința să presupunem prea multe, în loc să ne deschidem mințile. Fiecare persoană își poate muta degetele totodată își poate schimba gândirea unidimensională care îi face pe oameni să se simtă blocați.

*Exercițiul 4: Deschiderea minții.*

Scopul: Dezvoltarea flexibilității și creativității în gândire.

Materiale: flipchart, foi de hârtie, pixuri.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Organizatorul întreabă participanții dacă știu cifrele romane și dacă știu cum se scriu numerele de la 1-10 în engleză sau franceză. Majoritatea răspund afirmativ.

Organizatorul scrie pe flipchart „IX” și întreabă ce reprezintă acest număr. Toți vor spune că este cifra 9. Mai departe organizatorul roagă participanții să traseze încă o linie pentru a obține o altă cifră între 1 și 10, una pe care s-o poată citi și un englez sau un francez. Majoritatea se vor gândi cum să traseze încă o linie dreaptă, dar puțini se vor gândi că poți adăuga de fapt o linie curbă sau închisă, un „S” sau un „D”. pentru a obține SIX/DIX, six- șase în engleză, dix – zece în franceză. Debriefingul.

*Exercițiul 5: „Ce culoare este?”.*

Scopul: Importanța flexibilității în gândire.

Materiale: foaie de hârtie albă.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul ține în mână o foaie de hârtie albă și întreabă: „Ce culoare este aceasta?”. Participanții vor răspunde: „Alb”. „Ce culoare este aceasta?”. Participanții vor răspunde din nou „Alb”. Apoi din nou: „Ce culoare este aceasta?”, participanții zic „Alb,,. Apoi organizatorul întreabă: „Răspundeți repede... Ce beau vacile?”. Invariabil participanții vor zice „Lapte” ca prim răspuns, iar apoi la câteva secunde va fi pronunțat și răspunsul corect „Apă”.

Urmând același model organizatorul întreabă participanții „Ce curge dacă te tai la deget?” răspunsul participanților va fi: „Sânge”, organizatorul întreabă: „Ce curge dacă te tai la picior?” Răspunsul din nou va fi „Sânge”, organizatorul întreabă din nou: „Ce curge dacă te julești?”, răspunsul este: „Sânge”. Apoi organizatorul întreabă: „Răspundeți repede...pe ce culoare trec mașinile la semafor?”. Invariabil participanții răspund „Roșu”, iar după o mică pauză vine și răspunsul corect „Verde”.

Debriefingul.

*Exercițiul 6: Prezentarea teoriei. Flexibilitate în gândire, importanța acesteia în viața cotidiană.*

Scopul: Cunoașterea de către participanți a informației teoretice privind tema respectivă.

Materiale: Suport de curs, pixuri.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Prezentarea flexibilității prin prisma teoriei umaniste, piramidei trebuințelor lui Maslow A.. Creierul uman are un potențial incredibil dar cel mai des nu reușim să-l atingem deoarece, din obișnuință, privim lucrurile într-un fel anume. Potențialul creativ al minților noastre poate fi explorat deschinzând calea dezvoltării abilităților de gândire creativă. Exercițiile de mai sus pot fi folosite pentru a recunoaște cât de mult ne lăsăm prinși în maniere tradiționale de gândire și cum uneori raționăm complet greșit. Dacă avem o perspectivă îngustă și rigidă primele noastre presupuneri sunt adesea ironate. Trebuie să ne depărtăm de percepțiile

cu care suntem obișnuiți și să reevaluăm o parte din judecățile noastre. Reâmprospătarea perspectivei ne poate oferi abilitatea de a percepe lucrurile mai clar.

*Debriefingul. Încheierea activității.*

Durata: 10 min.

Scopul: expunerea experienței asimilate, încheierea activităților, luarea de rămas bun. Participanții expun ceea ce gândesc și ce emoții au în urma participării la ședință, ce iau cu sine, ce a fost pozitiv. Anunțarea temei pentru acasă: Scrieți o scrisoare adresată minții sale.

Ritualul de adio. Exercițiul “În loc de la revedere ...” permite participanților să facă o urare colegilor săi de grup pentru restul zilei.

### **ȘEDINȚA 3 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă și a emoțiilor trăite. Doritorii sunt îndemnați să citească scrisoarea.

*Exercițiul 2:* „Eu nu mă laud dar...”.

Scopul: Spargerea gheții și de a se cunoaște mai bine.

Materiale: O minge.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul roagă participanții să formeze un cerc. Luând mingea organizatorul zice: „Eu nu mă laud dar...”, urmând o calitate, activitate sau lucru pe care îl posedă. După care pasează mingea unuia dintre participanți rugând să continue. Organizatorul are grijă ca mingea să ajungă pe rând la toți participanții.

Debriefingul.

*Exercițiul 3:* „Adevăruri și neadevruri”.

Scopul: Deschiderea participanților și dezvoltarea coeziunii grupului.

Materiale: foi, pixuri.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul roagă toți membrii grupului să scrie 2 lucruri adevărate despre ei și 2 „neadevruri”. Enunțurile pot conține lucruri ce par plauzibile sau unele de-a dreptul fanteziste. Asta e la alegerea fiecăruia. Fiecare persoană va trebui să spună cele 2 adevăruri și 2 neadevruri, în timp ce ceilalți membri vor fi rugați să-și dea cu presupusul „care-i care”. După

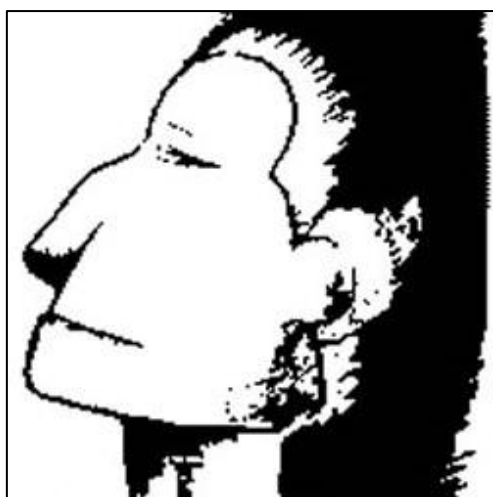
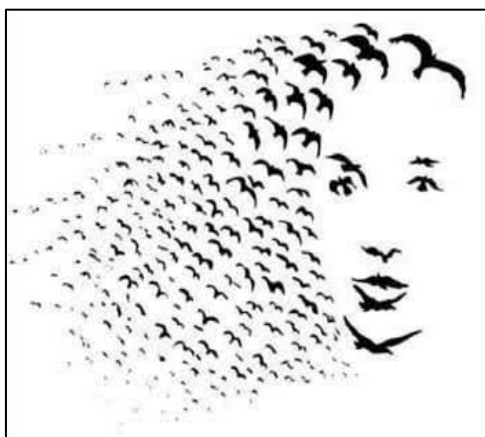
În jur de 1 minut de ghicit, răspunsurile reale sunt dezvăluite. Organizatorul roagă membrii grupului să-și explice raționamentul deductiv asigurându-se că fiecărui participant îi vine rândul la ghicit.

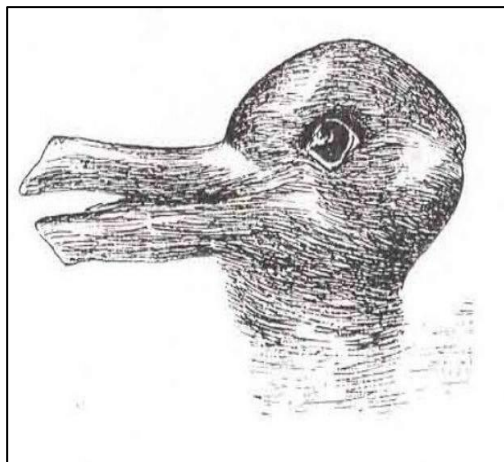
Debriefingul.

*Exercițiul 4: „Privitul lucrurilor într-o manieră diferită”.*

Scopul: Dezvoltarea flexibilității în gândire și deschiderea minții.

Materiale: Copii ale imaginilor iluziilor optice pentru fiecare participant.





Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul roagă participanții să privească imaginile și să răspundă la întrebarea „Ce văd?” Majoritatea participanților vor vedea inițial o singură imagine, iar unii dintre ei nu vor avea nevoie de nici o îndrumare pentru a o vedea cu repeziciune și pe a doua. Cu toate acestea, alții vor avea mari probleme în a vedea cele două imagini în același desen.

Debriefingul.

*Exercițiul 5: Discuții de grup semistructurate.*

Scopul: de a vedea problema din unghiuri diferite.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuții referitor la imaginile cu iluziile optice, menționând că există multiple moduri de a privi aceleași lucruri. Imaginile analizate transmit mesajul că există mai mult decât un singur mod de a percepe ceea ce ne înconjoară. Să fii blocat într-o gândire unidimensională poate fi limitativ. Uneori suntem fixați de a privi lucrurile încât devine dificil să ne schimbăm pentru a vedea interpretarea la fel de validă a unei situații.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Descrierea unui eveniment sau lucru din experiența proprie care s-a dovedit a fi diferit decât l-am perceput inițial.

#### **ȘEDINȚA 4 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă și a emoțiilor trăite. Doritorii sunt îndemnați să relateze despre lucru/evenimentul trăit.

*Exercițiul 2: Prinde mingea și vorbește!*

Scopul: De a se cunoaște și a stimula participanții spre următoarele activități.

Materiale: O minge de dimensiuni mari dar ușoară.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Participanții formează un cerc, organizatorul dă startul paselor și roagă membrii grupului să arunce și ei mingea de la unul la altul. La primirea mingii, fiecare membru face o dezvoltare despre ce a făcut în săptămâna trecută iar apoi pasează. După ce trece rândul fiecăruia, organizatorul numește un nou subiect pentru runda următoare, care e cel mai rău și cel mai bun lucru care s-a întâmplat săptămâna respectivă, argumentându-le. Poate fi încă o rundă dacă participanții își doresc un nou subiect.

Comentariu: Această activitate informală încurajează chiar și pe cel mai tăcut membru al grupului să participe și poate fi un catalizator pentru abordarea problemelor care au legătură cu întrebările organizatorului. Spiritul jucăuș simbolizat de minge, poate sta la baza unor dezvoltări serioase realizate într-o manieră neamenințătoare.

*Exercițiul 3: „Vânătoarea de comori”.*

Scopul: Să stabilească legături mai strânse între membrii grupului și să afle că împărtășesc multe lucruri comune.

Materiale: fișa „Vânătoarea de comori”.

13. Culoarea preferată...
14. Starea civilă (căsătorit/necăsătorit)...
15. Ai copii? Dacă da câți? Fete/băieți?
16. Cel mai îndepărtat loc în care ai călătorit...
17. Filmul preferat...
18. Cartea preferată...
19. Genul de muzică preferat...
20. Sportul preferat...
21. Numărul fraților/surorilor...
22. Câte animale de companie ai? Care sunt?
23. Care a fost ultima cumpărătură „mare” pe care ai făcut-o?
24. Ce culoare are ușa casei tale?

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul împarte fișele „Vânătoarea de comori” participanților trainingului, rugându-i să completeze răspunsurile, apoi îi îndeamnă să găsească pe cei care au aceleași răspunsuri pentru a nota inițialele în dreptul răspunsului pe care le au în comun.

Comentariu: Acest exercițiu realizează legături mai personale între membrii grupului. Stabilind totodată un sentiment de universalitate că nu sunt singuri și au multe lucruri comune de împărtășit.

*Exercițiul 4: „Joc de perspicacitate pentru antrenarea minții”.*

Scopul: Deschiderea minții, dezvoltarea flexibilității în gândire și coeziunea de grup.

Materiale: fișe cu jocuri de perspicacitate pentru antrenarea minții, tablă.

|              |                            |                             |
|--------------|----------------------------|-----------------------------|
| 2NĂ          | Poietul C. Boșcu           | <u>Diviziune</u><br>SUB     |
| 6ași în 6aci | <u>Nonlung</u><br><u>2</u> | alcolol<br>localo<br>olocal |

Răspunsuri: 1. Doină; 2. Gheorghe Coșbuc; 3. Subdiviziune; 4. Șase sași în șase saci; 5. Scurt pe doi; 6. Cocktail.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Fișele de perspicacitate de antrenarea minții sunt afișate pe tablă. Se acordă 10 minute pentru a descifra mesajele jocului de cuvinte, utilizând brainstormingul. După 10 minute participanții oferă răspunsurile. La sfârșit organizatorul prezintă și analizează răspunsurile corecte.

Debriefingul: Ghicitorile sunt prezentate ca niște ilustrații ale propriilor situații încurcate de viață. Cum s-au simțit participanții, ce i-a învățat jocul.

*Exercițiul 5: Discuții de grup semistructurate.*

Scopul: dezvoltarea flexibilității, spontanietății, optimismului.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuția despre importanța gândirii în moduri diferite. Gândirea creativă și schimbarea de perspectivă prezintă de multe ori un potențial latent. Gândirea flexibilă și creativă extinde capacitatea de problematizare în moduri care combat și pot învinge chiar și cele mai aprige dileme. Întrădevăr situațiile din viață, care par la prima vedere foarte complicate au soluții simple, este destul doar să avem abilitatea să nu folosim de fiecare

dată aceleași tipare de gândire. Este important să ne învățăm să gândim în moduri noi, creativ, pentru a ajunge la concepții noi, în plus la asta chiar și cele mai încurcate situații au un răspuns.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Scrieți un mic eseu la tema „Un punct de cotitură nu este sfârșitul drumului decât dacă refuzi să iei curba”.

### **ȘEDINȚA 5 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă și a emoțiilor trăite. Doritorii sunt îndemnați să citească eseul.

*Exercițiul 2:* Gimnastica prenumelor.

Scopul: De cunoaștere interpersonală.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții stând în cerc, organizatorul propune să fie pronunțate în viteză prenumele, dar nu cel propriu, ci al vecinului din dreapta, apoi din stânga. După aceasta propune participanților să se amestece pentru a-și schimba locurile de câteva ori. După care organizatorul invită 3 doritori să spună prenumele fiecărui participant din grup în câteva secunde. Cel care numește mai repede este câștigător și primește aplauze în adresa sa.

Debriefingul: Având atâtea nume de amintit, adesea e greu să ții pasul la intrarea într-o nouă experiență de grup. Discutați despre impresiile și ceea ce au învățat unii despre alții.

*Exercițiul 3:* „Creat la început”.

Scopul: Încurajarea inventivității și flexibilității.

Materiale: foi de hârtie, pixuri, carioci, creioane colorate.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Organizatorul împarte participanților foile de hârtie, pixuri, carioci, creioane colorate, apoi îi roagă să-și scrie inițialele și să deseneze ceva pornind de la ele, spunându-le că pot desena chiar și un desen simplu. La final participanții își împărtășesc creațiile.



Comentariu: Acest exercițiu îi învață pe participanți că este foarte posibil să dețină mai multe resurse creatoare decât cred, îi încurajează să-și acceseze creativitatea și flexibilitatea. Amintiți-le că o minte deschisă permite exprimarea de sine într-un mod inventiv.

*Exercițiul 4: „Sondajul colorat”.*

Scopul: evidențierea problemelor cu care se confruntă participanții.

Materiale: bilețele de hârtie, tablă, buline colorate adezive.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul lipește pe tablă câteva bilețele de hârtie și scrie câte o întrebare pe ele referitoare la tema programului de intervenție psihosocială. În cazul nostru am utilizat următoarele întrebări:

1. Majoritatea grijilor mele se referă la relațiile mele cu:
  - a) Familia;
  - b) Colegii de muncă/facultate;
  - c) Grupul de prieteni;
  - d) Iubit/a;
  - e) Cu mine însumi.
2. Când sunt supărat tind:
  - a) să țin totul în mine;
  - b) să vorbesc cu cineva;
  - c) să mănânc prea mult;
  - d) să „sar la ceilalți”.
3. Când mă simt singur, tind:
  - a) Să sun un prieten/ă;
  - b) Să citesc o carte;
  - c) Să stau la calculator;
  - d) Să plâng;
  - e) Stau culcat;
  - f) Fac sport.
4. Principalele lucruri care îmi provoacă probleme sunt:
  - a) Subcontrolul meu;
  - b) În afara controlului meu.

Organizatorul invită participanții să pună nu mai mult de o bulină pe fiecare bucată de hârtie în dreptul enunțurilor care descriu cel mai bine felul în care gândesc sau se simt.

**Comentariu:** În urma acestui exercițiu adunăm o mulțime de informații fără ca participanții să scoată vre-un cuvânt. Este un exercițiu vizual, viu și colorat de a afla starea unui grup în orice moment. Analizăm rezultatele întregului grup invitând participanții să ajute în tragerea concluziilor bazate pe rezultatele sondajului. Emitem observații comune despre cum se descurcă oamenii în fața stresului și în relațiile lor.

**Exercițiul 5: „Logoul meu de vis”.**

**Scopul:** Descoperirea de sine.

**Materiale:** foi de hârtie, markere, creioane colorate.

**Durata:** 20 min.

**Desfășurarea:** Organizatorul pune la dispoziția membrilor câte o foaie de hârtie și creioane colorate sau markere, invitându-i să se gândească timp de câteva minute la un logo care simbolizează felul în care se văd și să-l deseneze. După ce toți au terminat, fiecare participant descrie simbolul care-l caracterizează. După asta, participanților li se propune să deseneze logoul lor „de vis” – cum s-ar reprezenta dacă toate visele lor ar deveni realitate și ar realiza tot ce au sperat vreodată. Participanții pe rând își caracterizează logoul proaspăt desenat și îl compară cu cel realizat anterior.

**Debriefingul:** Participanții își schimbă idei despre diferențele găsite și despre cum pot face ca logoul lor „de vis” să devină realitate.

**Exercițiul 6: „Logoul echipei”.**

**Scopul:** creșterea spiritului de echipă și coeziunea grupului.

**Materiale:** foi de hârtie, markere, creioane colorate.

**Durata:** 10 min.

**Desfășurarea:** Participanții sunt împărțiți în 3 echipe și îndemnați timp de 5 minute să-și deseneze logoul echipei. După care câte un reprezentant din echipă caracterizează logoul alcătuit de echipa sa.

**Comentariu:** Aceste 3 exerciții încurajează creativitatea în modul în care ne percepem și îi percepem pe ceilalți. Chiar și participanții timizi sau tăcuți participă cu posibilitatea să participe cu plăcere la această activitate. Această activitate ajută participanții să cristalizeze ceea ce este esențial în persoanele lor, atât în interior, cât și în exterior. Modelele negative întipărite se „deblochează” în timpul acestor exerciții creative. În cadrul acestor exerciții are loc consolidarea grupului și creșterea spiritului de echipă.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

**Durata:** 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să deseneze logoul unei persoane importante din viața sa.

#### **ȘEDINȚA 6 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă și a emoțiilor trăite. Doritorii sunt îndemnați să caracterizeze logoul desenat.

*Exercițiul 2:* Trenul prenumelor.

Scopul: De cunoaștere interpersonală.

Durata: 10 min.

Organizatorul roagă participanții să formeze un cerc. Un voluntar, „locomotiva”, imitând sunete și mișcări respective, merge pe cerc și se oprește în fața unei persoane. Dacă îi cunoaște prenumele, îl pronunță tare, făcând simultan gesturile unui semafor cu barieră de la trecerea de cale ferată. Apoi se întoarce cu spatele spre participant și acesta se „prinde” de primul, ca un „vagon” nou. Împreună, „trenul” se deplasează pe cerc la un alt participant. Tot „echipajul” strigă prenumele altei persoane care se integrează și își continuă drumul. Jocul se termină când toți participanții sunt în „tren”.

Debriefingul: Discuții despre impresiile și ceea ce au învățat unii despre alții.

*Exercițiul 3:* Discuții de grup. Despre abilitățile de comunicare.

Scopul: Cunoașterea diferenței dintre comunicările de tip asertiv, agresiv și nonasertiv.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuția despre importanța comunicării în viața omului. Serviciile, căsniciile și relațiile se formează sau se distrug în funcție de abilitățile de comunicare. Cu toate acestea, în ciuda importanței abilităților de comunicare, nu ne învață nimeni cum să comunicăm eficient, iar erorile de comunicare sunt foarte frecvente. Participanții se dau cu părere despre importanța comunicării în stabilirea relațiilor și evidențierea tipului asertiv, agresiv și nonasertiv. În cadrul discuțiilor se caracterizează fiecare tip de comunicare evidențiind caracteristicile. Dezacordurile, certurile și conflictele sunt incredibil de frecvente în relațiile

interpersonale apropiate. Nu este ușor precum pare să destingi care este și care nu este comportamentul potrivit.

Comentariu: Chiar dacă diferențele între tipurile de comunicare par a fi evidente pentru toată lumea, există numeroase opinii referitoare la caracterizarea fiecărui tip aparte.

*Exercițiu 4: Joc de rol: o întâlnire la cină.*

Scopul: Învățarea diferenței dintre comunicările de tip asertiv, agresiv și nonasertiv.

Materiale: Scenariu pentru jocul de rol agresiv, nonasertiv, asertiv „O întâlnire la cină”.

*Scenariul pentru jocul de rol agresiv.*

Situații: Un prieten a tot întârziat în ultima vreme la întâlnirile programate cu tine. Ai fost din ce în ce mai supărat din cauza asta. De această dată, prietenul a întârziat 20 minute și, în sfârșit, decizi să-i spui ce ai pe suflet, din moment ce ești atât de supărat și nu te simți respectat.

Ion: Salut! Ce faci?

Vasile: Te aștept de 20 minute. Unde ai fost? (Întrebare retorică).

Ion: Ah, n-am observat cât e ceasul!

Vasile: Ar trebui să porți un ceas! (Prietenul este dădăcit ce să poarte);

Ion: Ești prea sensibil. N-am întârziat atât!

Vasile: Cum poți să spui asta? (Altă întrebare retorică). Acum am pierdut deja 20 minute!

Ion: Ei, haide, ești meschin. Chiar a intervenit o urgență!

Vasile: Cred că tu ești meschin – e enorm să întârzi 20 de minute. (observații, etichetarea și insulta).

Ion: Nu-i bine să fii chiar așa!

Vasile: Nu trebuie să-mi spui ce trebuie să cred! (observați dublul „trebuie”).

Ion: Bine. O să încerc să vin la timp data viitoare.

Vasile: Mulțumesc, apreciez asta!

Notă: Observați cum totul se reduce la acuze de tipul: „TU ești în cutare și cutare fel”. Întrebările retorice sunt menite să-l prindă în capcană pe celălalt. În acest exemplu, 2 prieteni își adresează reciproc imperative. Toți acei „trebuie” dau starturi afirmațiilor agresive și implică judecăți și critică.

*Scenariu pentru jocul de rol nonasertiv.*

Ion: Salut! Ce faci?

Vasile: Oh, ai ajuns! Salut!

Ion: Ah, n-am observat cât e ceasul!

Vasile: Nu-i nimic, au trecut doar vre-o 20 de minute sau cam așa ceva. (Nu este sincer, întradevăr este supărat.).

Ion: Ești prea sensibil. N-am întârziat atât!

Vasile: Presupun că ai dreptate. Așa e, m-am cam supărat. Sunt un maniac al programului (Minimizarea propriei persoane).

Ion: Ei, haide, ești meschin. Chiar a intervenit o urgență!

Vasile: Îmi pare rău, doar că mie îmi place să vin la timp. (Îți ceri scuze pentru cum te simți!).

Ion: Nu-i bine să fii chiar așa!

Vasile: Știu. Aș vrea să nu fiu așa de maniac. Poate dau semne că sunt obsesiv-compulsiv. Mda! (Propria luare în derâdere și autoetichetare).

Ion: Bine. O să încerc să vin la timp data viitoare.

Vasile: Mulțumesc.

*Scenariu pentru jocul de rol asertiv.*

Ion: Salut! Ce faci?

Vasile: Te aștept de 20 minute. Deja mă sâcăia!

Ion: Ah, n-am observat cât e ceasul!

Vasile: Aș aprecia dacă ai face un efort să vii la timp. Eu nu mă simt prea confortabil să rețin o masă atâta timp cât și alți oameni care așteaptă. (Observați că „eu” este punctul central.).

Ion: Ești prea sensibil. N-am întârziat atât!

Vasile: Voiam doar să știi cum mă simt. Nu prea mi-e bine. (Din nou, fără a emite judecăți în privința celeilalte persoane.).

Ion: Ei, haide, ești meschin. Chiar a intervenit o urgență!

Vasile: S-a mai întâmplat de câteva ori și voiam să știi cum mă simt în privința asta.

Ion: Nu-i bine să fii chiar așa!

Vasile: Țsta sunt eu. (repetă același mesaj, ca pe o singură constatare, fără a da alte explicații).

Ion: Bine. O să încerc să vin la timp data viitoare.

Vasile: Mulțumesc.

Notă: Evidențiați afirmațiile la persoana I („eu”) și accentul pus pe „ce sunt eu”, în ciuda replicilor agresive din partea lui Ion.

Durata: 40 min.

Desfășurarea: Organizatorul anunță tematica jocului de rol „O întâlnire la cină” și amintește principalele caracteristici ale celor 3 tipuri de comportament. Este invitat un doritor să citească replicile lui Ion, organizatorul citește replicile lui Vasile de la început într-un mod agresiv apoi nonasertiv și asertiv. După jocul de rol membrii grupului sunt invitați să-și exprime opinia sa și să noteze care tip de comportament a fost ilustrat. Apoi participanții notează cum a

răspuns Vasile. După expunerea opiniilor participanților organizatorul dezvăluie tipurile de comportament atât a lui Ion cât și a lui Vasile.

Comentariu: Jocul de rol are un impact puternic și cu potențial mare de a schimba perspectiva participanților. Asertivitatea este o caracteristică centrală în cadrul îmbunătățirii abilităților de comunicare.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să descrie un caz de comportament agresiv, nonasertiv, asertiv.

### **ȘEDINȚA 7 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă și a emoțiilor trăite. Doritorii sunt îndemnați să prezinte cazurile de comportamente agresiv, nonasertiv, asertiv.

*Exercițiul 2:* Jocul în cerc.

Scopul: Dezvoltarea coeziunii de grup și abilității de comunicare.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul împarte participanții pe grupe în 1 și 2. Toți cei care au primit numărul 1 vor alcătui un cerc, îndreptați către exteriorul acestuia. Toți cei care au primit numărul 2 vor sta față-n față cu unele dintre persoanele din cerc. Participanții sunt invitați să răspundă la următoarele întrebări:

1. Spune ceva despre tine de care ești cu adevărat mulțumit.
2. Spune ceva despre tine la care trebuie ceva să mai lucrezi.
3. Ce speri să înveți azi în cadrul grupului?
4. Ce vrei să știi despre cel din fața ta? Pune-i o întrebare.

Peste 3 minute fiecare persoană din cercul exterior se mută cu un loc mai la dreapta. Exercițiul se repetă cât permite timpul, 20 minute.

Comentariu: Acest exercițiu oferă participanților ocazia să se cunoască mai bine între ei, să comunice nestingherit. Exercițiu oferă sentiment de legătură cu ceilalți. Organizatorul trebuie pregătit pentru a dinamiza exercițiu deoarece unii participanți tind să lungească discuția.

*Exercițiul 3: „Vai, cât te-ai schimbat!”.*

Scopul: Să se concentreze pe momentul prezent și să fie cât mai conștienți: „aici și acum”.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Participanții stau în picioare în perechi. Organizatorul roagă participanții să se privească atent unul pe celălalt, observând cât mai multe detalii posibile despre cum este îmbrăcat celălalt, ce coafură are etc.. Apoi perechile se poziționează spate în spate. Cea mai înaltă persoană dintre cele două modifică două lucruri în felul în care arată. La întoarcerea celor doi, partenerul are între 30-45 secunde să-și dea seama ce anume s-a modificat. Răspunsul nu poate depăși mai mult de 10 încercări. După aceea partenerii își schimbă rolurile și exercițiul se repetă. Rămân în picioare toți partenerii care ambii au dat răspunsuri corecte, iar ceilalți se așează. Cei care au rămas în picioare schimbă partenerul și repetă exercițiul.

Comentariu: Deseori suntem prinși în gândurile și sentimentele noastre încât nu observăm cu atenție lumea din jurul nostru. Acest exercițiu subliniază cât de important este să fii „aici și acum” pentru a conștientiza prezentul. Este o ocazie bună de a explica și de a demonstra importanța stării meditative prin care fiecare învață să fie un observator abil a lumii din jur.

*Exercițiul 4: Joc de rol pentru grup: Cartonașe cu replici.*

Scopul: Consolidarea cunoștințelor referitor la comunicare de tip agresiv, nonasertiv și asertiv.

Materiale: cartonașe de 7/12 cm.

|                                                                       |                                                                |                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Agresiv<br>„cred că ești prea sensibil”                               | Nonasertiv<br>(devine tăcut de frică să nu se fipe la el)      | Asertiv<br>„ăsta sunt eu”                                                                            |
| Agresiv<br>„vezi? Dacă ai fi ascultat, ai fi știut asta!”             | Nonasertiv<br>„crezi că, hmm, ar fi OK să încerc asta, poate?” | Asertiv<br>„voiam doar să știi că mă simt prost”                                                     |
| Agresiv<br>„trebuia să mă fi așteptat la asta de la tine!”            | Nonasertiv<br>„de fapt nu prea mă pricep la nimic”             | Asertiv<br>„aș aprecia dacă ai face un efort să vii la timp. Eu nu mă simt bine să rețin pe cineva.” |
| Agresiv<br>„de câte ori trebuie să-ți spun să-ți pui hainele la loc”  | Nonasertiv<br>„știu că sunt mult prea sensibil”                | Asertiv<br>„bine, eu voi fi la timp”                                                                 |
| Agresiv<br>„trebuia să te gândești de 2 ori, înainte de a face asta!” | Nonasertiv<br>„Știu că n-ar trebui să mă simt așa”             | Asertiv<br>„nu știu dacă am reușit să mă fac înțeleș”                                                |

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Agresiv<br>„mereu faci așa!”                                         | Nonassertiv<br>„îmi pare cu adevărat rău,<br>dar nu te pot ajuta pentru că<br>trebuie să-i conduc pe copii<br>și după aceea trebuie să<br>merg la magazin, apoi să-mi<br>fac bagajele pentru că<br>plecăm...” | Assertiv<br>„nu te pot ajuta azi – sunt destul<br>de copleșit acum”                  |
| Agresiv<br>„de ce te comporți așa?”                                  | Nonassertiv<br>„îmi pare rău doar că îmi<br>place să vin la timp”                                                                                                                                             | Assertiv<br>„vreau să știi cum mă simt în<br>privața asta”                           |
| Agresiv<br>„așa și am știut că vei<br>întârzia!”                     | Nonassertiv<br>„mda, poate ar fi mai bine<br>să plec?”                                                                                                                                                        | Assertiv<br>„am vrut să mă fac auzit”                                                |
| Agresiv<br>„eu știu mai bine ce trebuie<br>să faci în cazul acesta!” | Nonassertiv<br>„scuze, știu că nu trebuie să<br>cer atâta”                                                                                                                                                    | Assertiv<br>„eu vreau să plec. Nu-mi place<br>situația                               |
| Agresiv<br>„trebuie să faci ce te-am<br>rugat!”                      | Nonassertiv<br>„scuze, dar nu pot veni<br>pentru că trebuie să<br>întâlnesc soacra, trebuie să<br>merg la magazin să fac<br>cumpărături pentru că<br>trebuie să fac o masă...”                                | Assertiv<br>„înțeleg supărarea ta, dar nu pot<br>să te aștept azi”                   |
| Agresiv<br>„nu trebuie să mă rogi de<br>atâtea ori!”                 | Nonassertiv<br>„crezi că, hmm, ar trebui<br>poate, să sun persoana<br>dată?”                                                                                                                                  | Assertiv<br>„aș vrea să vin dar nu reușesc<br>azi”                                   |
| Agresiv<br>„ar trebui să te schimbi!”                                | Nonassertiv<br>„știu că n-ar trebui să fiu<br>tristă”                                                                                                                                                         | Assertiv<br>„înțeleg, că ești supărat, vorbim<br>când te faci mai bine”              |
| Agresiv<br>„cum poți să spui asta?”                                  | Nonassertiv<br>„știu că nu sunt bun de<br>nimic”                                                                                                                                                              | Assertiv<br>„nu știu dacă am reușit să te<br>convinc, asta sunt principiile<br>mele” |

Durata: 35 min.

Desfășurarea: Participanții citesc cu rândul unul dintre cartonașe și îi invită pe ceilalți să ghicească ce tip de comunicare este ilustrat. Răspunsul se află în colțul superior stâng al fiecărui cartonaș, pentru ca fiecare individ să poată sincroniza mesajele verbale și nonverbale. Își pot exagera interpretările nonassertivității sau agresivității.



Comentariu: Regăsirea oamenilor în numeroase tipuri de cartonașe conduce la un sentiment de universalitate, în sensul că și alții au aceleași obiceiuri de gândire și comunicare.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 15 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să descrie calitățile unei persoane asertive.

## **ȘEDINȚA 8 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă. Doritorii sunt îndemnați să expună cracteristicile persoanei cunoscute cu comportament asertiv.

Comentariu: Organizatorul amintește caracteristicile comunicării și a comportamentului asertiv, evidențiază acelea calități care reprezintă persoana cu astfel de comportament.

*Exercițiul 2:* Monolog de 30 sec.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Fiecare persoană va spune orice dorește despre sine colegilor din grup, este oprit după 30 de secunde și o altă persoană începe să vorbească. Activitatea continuă până când fiecare persoană a avut șansa de a se prezenta.

Comentariu: Acest exercițiu scoate în evidență abilitățile de comunicare asertivă. Organizatorul explică importanța comunicării și comportamentului asertiv în viața cotidiană.

*Exercițiul 3:* Joc de rol: „Cartonașe cu final deschis”.

Scopul: Consolidarea abilității de comunicare asertivă.

Materiale: cartonașe care conțin începutul unor propoziții sau o idee vagă:

|                                                       |                                                                                                                           |                                              |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Partenerul tău spune: „nu te gândești decât la tine!” | Un coleg de facultate/muncă îți spune complimente pentru un lucru bine făcut. Tu nu prea crezi că ai făcut o treabă bună. | Părintele tău îți critică stilul vestimentar |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|

|                                                                    |                                                                                        |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Vrei cu adevărat să ceri o promovare                               | Colegul tău îți dă o replică impertinentă                                              | Șeful tău îți spune să rămâi la muncă extraprogram fără plată.  |
| Cineva îți spune că nu îl asculți                                  | Părintele tău îți spune: „mă bucur tare mult că ți-ai sunat fratele. Te-ai maturizat!” | Partenerul tău spune: „nu ai timp niciodată pentru mine!”       |
| Partenerul tău te învinovățește pentru că l-ai supărat foarte tare | Prietenul tău te roagă să vii să-l întâlnești, tu ai o urgență la serviciu             | Prietena îți cere rochia ta preferată să i-o împrumuți pe seară |

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Participanții trag la sorți câte un cartonaș unde este reprezentat începutul unei propoziții sau unei idei. Pe rând participanții răspund într-unul din cele 3 stiluri de comunicare. Apoi, ceilalți din grup se dau cu opinia dacă răspunsul a fost unul asertiv, nonasertiv sau agresiv. Exercițiul permite exagerare. Pentru încurajarea întregului grup fiecărei persoane trebuie să-i vină rândul cel puțin o dată.

Comentariu: Aceste cartonașe cu final deschis determină discuții, deoarece diferențele dintre cele 3 tipuri de comunicare nu sunt întotdeauna clare. Se adaugă la acestea și semnalele nonverbale. Invariabil, cartonașele le aduc aminte participanților de anumite exemple din propria viață.

*Exercițiul 4: O strângere de mână.*

Scopul: Dezvoltarea abilității de comunicare nonverbală.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul întreabă participanții: ați strâns mâna unei persoane nonasertive? Ce ați simțit? Cum s-a comportat? Unde se uita în acest timp? Care era tonul vocii? Participanții se dau cu părerea. Organizatorul întreabă participanții: ați strâns mâna cuiva care a luat mâna voastră prizonieră pentru un moment? Ce ați simțit? Cum s-a comportat? Unde se uita în acest timp? Care era tonul vocii? Participanții se dau cu părerea. Apoi, organizatorul invită participanții să exerseze în mod nonasertiv și mod agresiv. După aceea, participanții exersează strângerea de mână asertiv.

Comentariu: Cel puțin 80 la sută este comunicare nonverbală. Deși suntem adesea preocupați cu ceea ce spunem de cele mai multe ori felul în care spunem, ascundem adevăratul mesaj. Doar prin fermitatea gestului și a contactului vizual potrivit asertivitatea poate ieși la iveală, la fel cum o strângere de mână slabă, cu privirea în altă parte, poate dezvălui nesiguranță, frică și nonasertivitate.

*Exercițiul 5: Totul se reduce la felul în care o spui!*

Scopul: Dezvoltarea abilității de comunicare nonverbală asertivă.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Instructajul organizatorului se referă la importanța tonului vocii și expresia facială în comunicare. El pronunță fraza: „oh, da, a fost o zi minunată!” cu o privire încruntată îndreptată în jos. Apoi întreabă participanții, care a fost de fapt mesajul. Mesajul este clar: „NU am avut o zi bună!”. Organizatorul pronunță aceeași frază cu o tonalitate veselă, o privire senină îndreptată în sus. Participanții sunt invitați să pronunțe pe rând aceeași frază mesajul fiind supărat, trist și vesel. Exercițiul continuă până când toți membrii participă.

Comentariu: Atitudinile nonverbale cum ar fi: postura corpului, expresia facială, tonul vocii dau indicii despre cum ne simțim în raport cu sine și cu alții. Exercițiu îi face mai sensibili pe participanți la faptul că felul în care spunem lucrurile este cel puțin la fel de important decât ceea ce spunem.

*Exercițiul 6: Eu n-am spus niciodată că el a furat cecul!*

Scopul: Dezvoltarea înțelegerii că tonul vocii determină în totalitate mesajul.

Materiale: 6 cartonașe scrise cu aceeași frază, dar cuvintele sunt evidențiate diferit:

1. „**Eu** n-am spus niciodată că el a furat cecul!” (persoana vrea să spună că altcineva a spus asta; „nu eu!”);
2. „Eu n-am **spus** niciodată că el a furat cecul!” (a sugerat-o, a gândit-o dar nu a spus-o);
3. „Eu n-am spus **niciodată** că el a furat cecul!” (individul neagă cu toată forța );
4. „Eu n-am spus niciodată că **el** a furat cecul!” (poate a fost altcineva);
5. „Eu n-am spus niciodată că el **a furat** cecul!” (l-a împrumutat sau schimbat în bani);
6. „Eu n-am spus niciodată că el a furat **cecul**!” (sigur că nu! A furat alt cineva.).

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită 6 voluntari cărora le dă câte un cartonaș cu fraza în care câte un cuvânt este evidențiat. Voluntarii pe rând citesc fraza punând accentul pe cuvântul evidențiat iar membrii grupului decid ce denotă acest lucru.

Comentariu: În acest exercițiu participanții învață importanța potrivirii comportamentelor nonverbale și a tonului vocii cu vorbele. O simplă inflexiune vocală poate da sens în întregime nou unei singure propoziții.

Debriefingul: *Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 15 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să descrie o situație reală de comunicare cu părintele/prietenul/colegul în mod asertiv.

### **ȘEDINȚA 9 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă. Doritorii sunt îndemnați să relateze situația sa de comunicare asertivă din viața reală.

*Exercițiul 2:* Discuții în grup despre importanța de a face compliment și a primi compliment în mod asertiv.

Scopul: De a învăța primirea unui compliment în mod asertiv.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul pune în discuție problemele cu primirea unui compliment în mod asertiv. Uneori, din cauza dezvoltării într-un mediu critic, oamenii poartă cu ei mesaje interiorizate de tipul: „nu fi egoist” și „gândește-te la alții, nu la tine”. Așadar oamenii se simt rușinați și tind să-l submineze pe cel care a făcut complimentul.

Comentariu: E important să cunoaștem cum să primim un compliment în mod asertiv.

*Exercițiul 3:* Primitul unui compliment din mers.

Scopul: Învățarea de a primi compliment în mod asertiv.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții formează 2 cercuri stând față în față. Participanții din cercul intern spun un compliment partenerului. Cel care primește complimentul o face întâi nonasertiv apoi agresiv și la final asertiv. După asta cercul se mișcă cu un participant. După ce toți participanții din cercul extern au primit complimentul se schimbă cu locurile cu cei din cercul intern. Jocul continuă până când toți participanții primesc complimente.

Comentariu: Acest exercițiu demonstrează noțiunea că este normal să ai o părere bună despre sine și să ajuți oamenii să transmită și să primească emoții pozitive simțindu-se în același timp „valoroși”.

*Exercițiul 4:* Joc de rol „Alegeți propria aventură”.

Scopul: Exersarea comportamentului asertiv.

Materiale: foi de hârtii, pixuri.

Durata: 40 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să se gândească la o situație reală din viața lor ce pune o problemă de asertivitate și s-o scrie pe hârtie. După care sunt invitați doritorii să expună situația sa. Participanții sunt împărțiți în grupuri de 3-4 persoane. Organizatorul propune situațiile să fie jucate pe roluri. Fiecare grup își pregătește scenariul său. Pe rând grupurile își joacă scenariul unde rolul principal îi revine persoanei a cărei caz este jucat. După punerea în scenă a jocului de rol acesta primește observații de la membrii grupului referitor la felul în care a fost perceput. Participanții precum și organizatorul fac sugestii pentru îmbunătățirea comportamentului asertiv. Jocul este repetat până când persoana adoptă un comportament funcțional asertiv.

Notă: Acest joc este jucat pe rând de toți participanții în rolul principal la ședințele următoare.

Comentariu: În timpul acestei activități, fiecărui participant i se oferă ocazia de a adapta ceea ce a învățat pentru un comportament asertiv funcțional, care i-a modifica viața și relațiile spre bine.

Debriefingul: *Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 15 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să exerseze spunerea și primirea de complimente în mod asertiv.

## **ȘEDINȚA 10 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții sunt rugați să-și expună părerea referitor la dificultățile întâlnite la îndeplinirea temei de acasă. Doritorii sunt îndemnați să relateze despre experiența sa în a spune și a primi un compliment în mod asertiv.

*Exercițiul 2:* Stabilirea contactului vizual.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de comunicare neverbală asertivă.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Organizatorul amintește despre caracteristicile comportamentului asertiv. Scoate în evidență importanța contactului vizual. O privire aruncată în tăcere poate avea efecte

mai puternice decât o vorbă aruncată la nimereală. Ochii fiind socotiți oglinda sufletului. A privi asertiv înseamnă a te uita direct la acea persoană, fără a ține privirea în pământ sau a privi fix, ostil. Participanții sunt invitați să formeze un cerc mare, după care sunt invitați să treacă câte unul în cerc în fața organizatorului și a-l privi în ochi timp de 15 sec., în acest timp ceilalți participanți în tăcere privesc colegul său în ochi. Peste 15 sec. Organizatorul îl mulțumește și participantul trece la locul său în cerc, este invitat următorul. Exercițiul continuă până când trec toți participanții.

Debriefingul: Participanții sunt rugați să-și expună emoțiile și senzațiile trăite, ce dificultăți au întâlnit la realizarea exercițiului, în care parte a corpului au simțit tensiune.

*Exercițiul 3: Stabilirea distanței limită confortabile.*

Scopul: Dezvoltarea abilităților de a stabili distanța limită confortabilă.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Organizatorul relatează despre spațiul intim confortabil al fiecărei persoane, despre importanța stabilirii și menținerii distanței limită confortabile între persoane și modalitățile de stabilire a acesteea. Participanții se aliniază în două rânduri unul în fața altuia, organizatorul invită participantul din fața sa să vină spre el până când nu aude „stop”. Organizatorul îl oprește cu privirea, cu gesturile, manifestând un comportament asertiv. Participanții exersează pe rând. Apoi participanții sunt rugați să avanseze și după ce aud „stop”, iar ceilalți trebuie să-i oprească în mod asertiv.

Debriefingul: participanții sunt invitați să se dea cu părerea despre dificultățile întâlnite la realizarea acestui exercițiu. Organizatorul menționează utilitatea acestui exercițiu pentru viața zi de zi, când deseori trebuie să menții distanța limită confortabilă între tine și altă persoană.

*Exercițiul 4: Joc de rol „Alegeți propria aventură” (Continuarea exercițiului de la ședința 9).*

Scopul: Exersarea comportamentului asertiv.

Durata: 40 min.

Desfășurarea: Organizatorul amintește că azi urmează să se pună în scenă jocul de rol a următorilor participanți cu situațiile sale cu probleme de comportament asertiv. După punerea în scenă a jocului de rol „actorul principal” primește observații de la membrii grupului referitor la felul în care a fost perceput. Participanții precum și organizatorul fac sugestii pentru îmbunătățirea comportamentului asertiv. Jocul este repetat până când persoana adoptă un comportament funcțional asertiv.

Comentariu: În timpul acestei activități, fiecărui participant i se oferă ocazia de a adapta ceea ce a învățat pentru un comportament asertiv funcțional, care i-a modifica viața și relațiile spre bine.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 15 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să exerseze privirea asertivă pe stradă „salutând” cu ochii pietonii.

### **ȘEDINȚA 11 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să povestească despre experiența sa în „salutul vizual” din stradă.

*Exercițiul 2:* Stabilirea contactului vizual.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de comunicare neverbală asertivă.

Durata: 7 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să formeze un cerc mare, după care sunt invitați să treacă câte unul în cerc în fața organizatorului și a-l privi în ochi timp de 30 sec., în acest timp ceilalți participanți în tăcere privesc colegul său în ochi. Peste 30 sec. Organizatorul îl mulțumește și participantul trece la locul său în cerc, este invitat următorul. Exercițiul continue până când trec toți participanții.

Debriefingul: Participanții sunt rugați să-și expună emoțiile și senzațiile trăite, ce dificultăți au întâlnit la realizarea exercițiului, în care parte a corpului au simțit tensiune.

*Exercițiul 3:* Spune „nu” asertiv.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de refuz asertiv.

Durata: 7 min.

Desfășurarea: Participanții stau în picioare alcătuind un cerc. Organizatorul amintește despre importanța tonalității vocii, poziția corpului, privirea pentru transmiterea mesajului asertiv. Participanții sunt invitați pe rând să spună un „nu” asertiv vecinului său din stânga uitându-se în ochi. Este acceptat doar mesajul asertiv. Participanții repetă exercițiul până când toți refuză în mod asertiv.

Comentariu: În timpul acestui exercițiu participanții evidențiază importanța semnalelor nonverbale: tonalitatea vocii, privirea, poziția corpului pentru transmiterea mesajului asertiv. Toți participanții exersează până când performanțele lor nu sunt acceptate.

Exercițiul 4: Refuz asertiv.

Scopul: Dezvoltarea abilităților de a refuza în mod asertiv.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții sunt împărțiți la 1-2, alcătuind perechi. Numărul 1 este rugat să formuleze o rugămintă, un ordin pentru partener. Celălalt trebuie să refuze în mod asertiv. Numărul 1 insistă la rugămintea sa în până când nu primește un răspuns asertiv. Participanții se schimbă cu rolurile. Numărul 2 formulează o rugămintă, ordin și numărul 1 refuză.

Comentariu: Deseori în viață se întâmplă că nu suntem înțeleși corect deoarece mesajele nonverbale transmise interlocutorului nu corespund cu mesajele noastre verbale. Atunci să insiste pe unele lucruri care noi nu le dorim dar până la urmă le îndeplinim sau intrăm în conflict. Este important ca mesajele noastre verbale să fie însoțite de mesaje neverbale asertive. Acest exercițiu permite participanților să exerseze acest lucru.

*Exercițiul 5: Joc de rol „Alegeți propria aventură” (Continuarea exercițiului de la ședința 9).*

Scopul: Exersarea comportamentului asertiv.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul amintește că azi urmează să se pună în scenă jocul de rol a următorilor participanți cu situațiile sale cu probleme de comportament asertiv. După punerea în scenă a jocului de rol „actorul principal” primește observații și sugestii de la membrii grupului inclusiv și organizator referitor la felul în care a fost perceput. Jocul este repetat până când persoana adoptă un comportament funcțional asertiv.

Comentariu: În timpul acestei activități, fiecărui participant i se oferă ocazia de a adapta ceea ce a învățat în cadrul ședințelor pentru un comportament asertiv funcțional, care v-a modifica viața și relațiile spre bine.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 15 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să relateze situații din viața sa reală atunci când trebuie să refuze o rugămintă, evidențiind cum o face, nonasertiv, agresiv sau asertiv.

## **ȘEDINȚA 12 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.



Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze cazul său real din viață când trebuie să refuze cuiva.

*Exercițiul 2: Mersul prin mulțime.*

Scopul: Exersarea comportamentului nonverbal asertiv.

Durata: 5 min.

Desfășurarea: Sunt invitați 2 voluntari. Restul grupei joacă rolul de mulțime care vine peste voluntari. Voluntarii trebuie să treacă mulțimea. Exercițiul se repetă până când aproape toți participanții trec mulțimea.

Comentariu: Comportamentul asertiv permite de ași exercita drepturile sale respectând drepturile altora. Ceea ce este util în viața cotidiană.

*Exercițiul 3: Stabilirea contactului vizual.*

Scopul: Dezvoltarea abilităților de comunicare nonverbală asertivă.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să formeze un cerc mare, după care sunt invitați să treacă câte unul în cerc în fața organizatorului și a-l privi în ochi timp de 45 sec., în acest timp ceilalți participanți în tăcere privesc colegul său în ochi. Peste 45 sec. Organizatorul îl mulțumește și participantul trece la locul său în cerc, este invitat următorul. Exercițiul continuă până când trec toți participanții.

Debriefingul: Participanții sunt rugați să-și expună emoțiile și senzațiile trăite, ce dificultăți au întâlnit la realizarea exercițiului, în care parte a corpului au simțit tensiune.

*Exercițiul 4: Formularea unei rugăminte în mod asertiv.*

Scopul: Dezvoltarea abilităților de formulare a unei rugăminte în mod asertiv.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții sunt aliniați unul în fața altuia alcătuind perechi. Participanții dintr-o linie sunt rugați să se gândească la o rugăminte din viața reală adresată prietenului/colegului/șefului și formulată partenerului de grup în mod asertiv. Partenerul va accepta doar rugămintea formulată în mod asertiv, în caz contrar va respinge rugămintea. Apoi participanții se schimbă cu rolurile. Exercițiul se repetă până când toți participanții vor formula rugămințile în mod asertiv.

Comentariu: Deseori în viața reală i se refuză rugămințile când sunt formulate nonasertiv sau agresiv. Acest exercițiu oferă participanților posibilitatea de a exersa în formularea și pronunțarea unei rugăminti în mod asertiv.

*Exercițiul 5: Joc de rol „Alegeți propria aventură” (Continuarea exercițiului de la ședința 9).*

Scopul: Exersarea comportamentului asertiv.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul amintește că azi urmează să se pună în scenă jocul de rol a următorilor participanți cu situațiile sale cu probleme de comportament asertiv. După punerea în scenă a jocului de rol „actorul principal” primește observații și sugestii de la membrii grupului inclusiv și organizator referitor la felul în care a fost perceput. Jocul este repetat până când persoana adoptă un comportament funcțional asertiv.

Comentariu: În timpul acestei activități, fiecărui participant i se oferă ocazia de a adapta ceea ce a învățat în cadrul ședințelor pentru un comportament asertiv funcțional, care v-a modifica viața și relațiile spre bine.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să se adreseze în mod asertiv cu rugămintea de ai schimba un leu în bănuți la 3 pietoni aparte.

### **ȘEDINȚA 13 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze cazul său real din viață când trebuie să refuze cuiva.

*Exercițiul 2: Stabilirea contactului vizual.*

Scopul: Dezvoltarea abilităților de comunicare neverbală asertivă.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să formeze un cerc mare, după care sunt invitați să treacă câte unul în cerc înfața organizatorului și a-l privi în ochi timp de 60 sec., în acest timp ceilalți participanți în tăcere privesc colegul său în ochi. Peste 60 sec. Organizatorul îl mulțumește și participantul trece la locul său în cerc, este invitat următorul. Exercițiul continue până când trec toți participanții.

Debriefingul: Participanții sunt rugați să-și expună emoțiile și senzațiile trăite, ce dificultăți au întâlnit la realizarea exercițiului, în care parte a corpului au simțit tensiune.

*Exercițiul 3: Discuții în grup.*

Scopul: De a dezvolta abilitățile de comunicare cu persoanele dificile.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuția despre aceea că, oamenii preferă să răspundă „cu aceeași monedă” când vine vorba de relații interpersonale. Când cineva este critic cu ei, oamenii tind să riposteze. Ce facem pentru a controla agresivitatea și a menține echilibrul personal? O metodă efectivă este aburirea. Aburirea deviază negativitatea și critica neconstructivă, prin aceea că suntem de acord cu cineva în teorie, dar ne păstrăm dreptul să acționăm cum credem noi de cuviință. Aburirea permite să evităm riposta instinctivă în fața criticii și ajută să ascultăm cu adevărat pe celălalt. De asemenea folosind *aburirea* îl obosește pe cel care vă critică – este nevoie de un efort mult prea mare de energie pentru a critica pe cineva care nu ripostează. Frazele obișnuite pentru aburire sunt: „e posibil să fie așa”, „probabil ai dreptate”, „uneori mă gândesc și eu la asta”. În felul acesta, nu cazi de acord să-ți schimbi comportamentul, ci doar admiți posibilitatea ca persoana cealaltă să aibă dreptate.

Comentariu: Acest exercițiu oferă participanților de a se da cu părerea referitor la comportamentul funcțional atunci când te confrunți cu persoane dificile care te critică.

Exercițiul 4: Răspunde la critică folosind aburirea.

Scopul: Exersarea abilităților adaptative, în relații interpersonale.

Materiale: cartonașe cu fraze de critică.

|                                                |                                               |                                                             |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Prietenul: Chiar n-ar trebui să faci așa ceva! | Prietenul: mereu faci așa!                    | Prietenul: ia-i decizii singur fără să te consulți cu mine! |
| Părintele: bluza asta e prea strâmtă!          | Prietenul: trebuie să te gândești la început! | Părintele: muzica pe care o asculți e prea zgomotoasă!      |
| Părintele: rochia ta este prea scurtă!         | Prietena: coafura ta nu este la modă!         | Părintele: chiar n-ar trebui să te duci acolo!              |
| șeful: nu ești atent la lucru pe care-l faci!  | Prietena: pantofii tăi sunt demodați!         | Părintele: pantalonii tăi sunt prea stâmți!                 |

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Grupul este împărțit în perechi și organizatorul împarte cartonașele cu replici participanților. Apoi fiecare participant citește propoziția de pe cartonaș și dă un răspuns prin *aburire*.

Comentariu: Acest exercițiu reprezintă un antrenament al abilităților adaptive, cât și o consolidare a forței interioare, pornind de la ideea că ceilalți nu ar trebui să-ți dicteze comportamentul.

*Exercițiul 5: Joc de rol: „prinde agresorul”, folosind aburirea.*

Scopul: Exersarea utilizării a *aburirii*.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul roagă un voluntar să iasă în fața lui pentru a-l jigni. Voluntarul este îndemnat să folosească chiar și insulte. La început, organizatorul ripostează utilizând în adresa voluntarului insulte (desigur cu blândețe), apoi organizatorul întreabă grupul dacă comportamentul său defensiv și reluarea insultelor au fost eficiente. Grupul răspunde „nu!” în unanimitate. Organizatorul scoate în iveală că i-a acordat „agresorului” încă mai multă putere, dând dovadă de o lipsă de stăpânire de sine, coborând la nivelul său. Asta tot a amplificat conflictul. În a 2-a etapă, organizatorul roagă aceeași persoană să repete insultele, dar de astă dată spune lucruri de genul: „așa zici tu?”, „interesant!”, „v-a trebui să mă gândesc la asta.”, „s-ar putea să ai dreptate.”. În momentul acela jocul agresorului ia sfârșit, deoarece nu mai e nimic de spus!

Comentariu: Aburirea este o modalitate de confruntare cu agresivitatea care conduce la dezarmarea agresorului și la diluarea conflictului.

*Exercițiul 6: Braistorming. Cum putem folosi aburirea în situații din viața reală.*

Scopul: Exersarea *aburirii*.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită grupul să facă un brainstorming referitor la cum se poate folosi aburirea în situații din viața reală. Organizatorul menționează faptul că în acest fel persoana nu cedează, ci, mai degrabă prin menținerea calmului, nu îi dă agresorului putere asupra sa.

Comentariu: Este un exercițiu cu un efect puternic deoarece în cadrul grupului se evidențiază lipsa eficacității răspunsului „cu aceeași monedă”.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Exersarea *aburirii* în situații din viața reală.

## **ȘEDINȚA 14 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze cazul său real din viață când trebuie să refuze cuiva.

*Exercițiul 2: T-shirt hippy.*

Scopul: Dezvoltarea abilităților de autoanaliză, dezvoltarea cunoașterii de sine.

Materiale: minge.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să formeze un cerc. Organizatorul relatează grupului despre mișcarea „hippy”, care se caracteriza prin tradiții deosebite. Una dintre care era imprimarea concepțiilor lor de viață pe hainele pe care le purtau. Organizatorul pasează mingea pronunțând: „dacă aș fi fost hippy, aș fi scris pe t-shirt-ul meu...”. Exercițiul continuă până când toți participanții pasează mingea.

Comentariu: Acest exercițiu dezvoltă cunoaștere de sine și relatarea „eu-concepții”.

*Exercițiul 3: Confruntarea cu agresorul interior.*

Scopul: Dezvoltarea cunoașterii de sine.

Materiale: foi de hârtie și pixuri.

Durata: 25 min.

Desfășurarea: Membrii grupului sunt rugați să noteze între 3 și 5 „mesaje de la agresorul interior” care le amenință confortul psihic. Acestea ar putea fi de tipul „trebuie” sau al etichetelor primite de la diverse persoane de-a lungul timpului. Apoi participanții sunt rugați să-și scrie numele înaintea fiecărui item. Mesajele vor arăta așa: „Maria, ești o ratată” sau „Ion, n-ai fost un prieten bun”. Atenție, aceste mesaje trebuie formulate așa ca membrii să fie dispuși să le împărtășească cu grupul. Apoi participanții sunt împărțiți în grupuri de câte 3 persoane. Un membru începe să citească cu voce tare mesajele unui alt membru privindu-l direct în ochi pe acesta. Fiecare dintre membrii subgrupurilor citește mesajele celorlalți și la rândul său, își ascultă propriile mesaje citite de ceilalți.

Comentariu: Este un exercițiu intens, deoarece persoana își aude verbalizat „discursul interior”, în loc să-l perceapă doar lăuntric. Acest exercițiu ajută la conștientizarea „agresorului intern”. Obligatoriu acest exercițiu este urmat de alt exercițiu unde subiectul crează mesaje interioare de susținere.

*Exercițiul 4: Susținătorul tău interior.*

Scopul: Dezvoltarea simpatiei de sine.

Materiale: foi de hârtie și pixuri.

Durata: 25 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să noteze pe hâtrie doar mesaje pozitive, de încurajare care pot fi chiar exagerate. Apoi participanții își notează numele în față, chiar dacă nu cred în ele în totalitate. Exemple: „Maria, chiar ar trebui să fii mândră de tine!” și „Ion, ești extraordinar în relații cu prietenii!”. Aplicând aceeași dinamică de la exercițiul anterior, mesajele se citesc pe rând în cadrul subgrupurilor.

Comentariu: Se discută despre impactul exercițiului, emoțiile trăite și conștientizarea susținătorului „interior”. După ce ai auzit mesajele îngrozitoare pe care și le adresează membrii, este liniștitor să poți auzi mesaje încurajatoare și de susținere.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să noteze în fiecare zi mesaje de laudă pentru lucrurile realizate.

## **ȘEDINȚA 15 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia. Doritorii relatează mesajele sale de laudă.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze cazul său real din viață când trebuie să refuze cuiva.

*Exercițiul 2: „Îmi place că tu ești...”.*

Scopul: formarea atmosferei de acceptare, cunoaștere, dezvoltarea capacităților de comunicare, ascultare activă, empatie.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt grupați în perechi, așezându-se alături inițiază o discuție care trebuie să înceapă cu cuvintele „ Mie îmi place că tu...” „, această propoziție trebuie să fie continuată în dialog pozitiv și având feedback (legătură inversă).

Comentariu: Empatia este, ascultarea activă sunt condiții importante pentru relaționare. Deseori conflictele și atitudinea ostilă apar în rezultatul lipsei de empatie. În acest exercițiu, participanții au posibilitatea să exerseze ascultarea activă și atitudinea empatică.

*Exercițiul 3: Discuții în grup: obiectivele comportamentului dificil.*

Scopul: Înțelegerea și identificarea celor 4 obiective ascunse ale comportamentului dificil.

Materiale: 2 fișe bazate pe schema obiectivelor comportamentului dificil și căile de gestionare ale comportamentului dificil.

Fișa 1 Obiectivele comportamentului dificil

| Scop                       | Raționament                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ATENȚIE</b>             | Vreau să fiu observat.<br>Îmi place să fiu în centrul atenției.<br>Dacă oamenii mă iau în seamă, mă simt cineva.                                    |
| <b>PUTERE</b>              | Am idei despre cum aș vrea să fie ceilalți.<br>Mă simt cel mai bine când dețin controlul.<br>Nimeni nu poate „face pe șeful” ca să profite de mine. |
| <b>RĂZBUNARE</b>           | Dacă cineva îmi face asta, atunci merită comportamentul ăsta!<br>„Ochi pentru ochi! Dinte pentru dinte!”<br>Am fost rănit în trecut.                |
| <b>AFIȘAREA NEPUTINȚEI</b> | Sunt un ratat! N-am ce să fac!<br>Nu mă pot să mă schimb!<br>Nu pot să mă abțin!<br>Dacă fac ceva, o să fiu rănit sau o să greșesc.                 |

Fișa 2. Căile de gestionare ale comportamentului dificil

| Obiectivele comportamentului dificil | Căi de gestionare a comportamentului                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ATENȚIE</b>                       | Ignoră comportamentul.<br>Nu îi lăsa pe alții să te manipuleze!<br>Refuză să reacționezi.                                                                                   |
| <b>PUTERE</b>                        | Nu ceda.<br>Iartă încercarea de intimidare.<br>Rămâi asertiv.<br>Nu-i permite cuiva să-ți încalce drepturile.                                                               |
| <b>RĂZBUNARE</b>                     | Nu lua lucrurile în mod personal.<br>Iartă persoana pentru comportament dificil.<br>Nu permite cuiva să-ți „apeleze butoanele vulnerabile!”.<br>Nu plăti cu aceeași monedă. |
| <b>AFIȘAREA NEPUTINȚEI</b>           | Exprimă compasiune.<br>Încurajează.<br>Nu-i plânge de milă.<br>Nu fi critic.                                                                                                |

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul prezintă fișele: 1. Obiectivele comportamentului dificil; 2. Căi de gestionare ale comportamentului. Organizatorul solicită grupului să analizeze o situație interpersonală dominată de conflict și apoi să încerce să identifice motivația comportamentului dificil al celeilalte persoane. Desigur aceste obiective nu sunt, în general, conștiente. În

înțelegerea motivațiilor inconștiente din spatele conflictului, este mai ușor să ierți în primul rând persoana pentru comportamentul dificil, ajută la detașare și te face mai puțin predispus să fii prins în continuare de drama situației.

Comentariu: Identificarea obiectivelor comportamentului dificil face mai ușor gestionarea acestuia, ajută la elucidarea comportamentelor derutante și provocatoare ale altora dar și ale sale.

*Exercițiul 4: Scutul invizibil.*

Scopul: Dezvoltarea stimei de sine și abilităților de comunicare asertivă.

Materiale: o bucată mare de mușama transparentă 2\*3, cartonașe adezive, carioci.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Participanții sunt împărțiți în grupuri câte 3 și rugați să simuleze o situație conflictuală din experiența sa. Unul din ei va fi „agresor” ceilalți vor trebui să gestioneze comportamentul dificil. După ce rolurile sunt împărțite, fiecare grup își prezintă scenariul. Organizatorul cu ajutorul altor participanți întinde mușama transparentă între „agresor” și participanții din grup. Participanții scriu pe cartonașele adezive notițe pentru gestionarea comportamentului dificil și le lipesc pe panoul transparent, în fața lor, „agresorul”. Nu le poate vedea. Mostrele de mesaje includ: „nu trebuie să-i răspund”, „sunt mândru de cine sunt”, „a cui e problema?”, „dacă el face un lucru necugetat, nu voi accepta să fiu culpabilizat”.

Comentariu: Acest exercițiu este un exemplu și o demonstrație pentru cum putem ridica un „scut invizibil” între noi și un agresor. Folosirea panoului de mușama transparentă arată că nu există o legătură directă între noi și cel care vrea să ne intimideze. Ține de noi să blocăm mesajele și să atenuăm efectul pe care îl are lovitura agresorului.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să noteze situații de gestionare a comportamentului dificil din viața reală.

## **ȘEDINȚA 16 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia. Doritorii relatează mesajele sale de laudă.

Durata: 10 min.



Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze situațiile din viața reală de gestionare a comportamentului dificil.

*Exercițiul 2: „Aisbergul”.*

Scopul: Trecerea de la comportament negativist la optimism și deschidere spre schimbare.

Materiale: flipchart, carioci.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul, desenează pe o foaie de pe flipchart un aisberg. La suprafața aisbergului notează: „nu știu”, „nu-mi pasă”, „nu mă interesează”. Apoi organizatorul întreabă membrii grupului ce se află în spatele acestor afirmații. Pentru a nu-i face să se simtă presați, le sugerează să se gândească de ce ar fi cineva (nu neapărat ei) atât de răi. Organizatorul îi invită pe participanți să-și imagineze ce se petrece cu acea persoană încât ea să fie atât de rezistentă la activitate, la schimbare. Organizatorul completează lista de mesaje propuse de grup în interiorul apei, sub vârful aisbergului. Mostre de asemenea idei sunt: „tristețe”, „furie”, „stimă de sine precară”, „sentimentul că nimănui nu-i pasă de tine”. La final, organizatorul arată spre imaginea aisbergului și întreabă: „care dintre aceste motive vă descrie mai bine?”.

Comentariu: Analiza remărcilor prin care se opune rezistență, cum ar fi? „nu știu”, „nu îmi pasă” face ca acestea să devină foarte greu de trecut cu vederea. Nimeni nu vrea „să se dea de gol” sau să fie „neînțeleș” așa că grupul trece de la negativism la optimism și deschidere spre schimbare.

*Exercițiul 3: Discuții de grup. Cum percep stresul?*

Scopul: Asimilarea conceptului de stres.

Materiale: flipchart, cartonașe, pixuri, carioci.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Pe cartonașe participanții completează fraza: „stresul este...”. Organizatorul roagă participanții să scrie cel puțin 5 cuvinte și apoi să noteze un + sau un – în dreptul fiecărui item, care să exprime dacă acesta conține stres + sau -. Organizatorul începe discuția invitând participanții să relateze ce știu despre stres. Apoi continuă discuția evidențiind că stresul este un concept care este incredibil de greșit înțeles. Deseori este privit doar ca ceva negativ, dar stresul poate fi și pozitiv. Secretul este să-l faci să funcționeze pentru tine mai mult decât împotriva ta. Este important să știi cum să gestionezi stresul să devii „managerul stresului”, nu „purător de stres”. Organizatorul invită participanții să-și împărtășească mesajele de pe cartonașe cu voce tare, în timp ce le notează pe flipchart și invită participanții să adauge + sau – în dreptul fiecărui item, care să exprime viziunea grupului dacă acesta constituie stres + sau -. Răspunsurile primite includ „oboseală”, „prea multe de făcut”, „prea puțin timp”, „sunt deprimat”, „sunt singur”

ș.a.m.d. Organizatorul evidențiază că toate aceste răspunsuri reprezintă doar o singură perspectivă asupra stresului, anume tensiunea interioară. Totuși stresul poate fi pozitiv și necesar pentru noi.

Organizatorul întreabă participanții care sunt părțile pozitive ale stresului scriindu-le pe flipchart:

Stres pozitiv:

- Îți permite să reacționezi rapid la pericol;
- Te ajută să te concentrezi mai bine;
- Îți oferă energie pentru a face față rapid situației;
- Îți oferă mai multe oportunități în rezolvarea problemei.

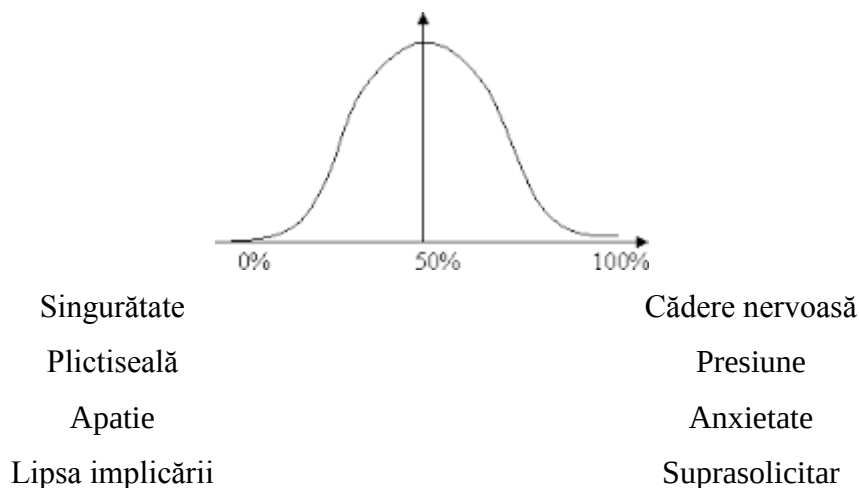
Comentariu: Cu toții ne sresăm – felul cum privim lucrurile și în care reacționăm este cel care determină dacă stresul este dăunător sau de ajutor.

*Exercițiul 4: Întinderi fără stres.*

Scopul: : Conștientizarea importanței gestionării stresului.

Materiale: flipchart, cariocă, bandă de cauciuc.

#### **Deținerea controlului, sentimentul de a fi viu, implicat, în formă**



Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul reprezintă diagrama stresului pe flipchart, explicând că în partea stângă a clopotului este reprezentarea starea cu prea puțin stres, care duce la plictiseală, apatie, lipsa implicării și singurătate. Cealaltă parte este reprezentată de resimțirea unei presiuni exagerate. Iar în mijloc se află echilibrul pe care ni-l dorim cu toții. După acesta organizatorul i-a banda de cauciuc și o întinde la maximum, evidențiind că acesta este felul în care se simt oamenii când sunt „foarte stresați” și cu „nervii întinși”. Apoi organizatorul lasă liberă banda

indicând că prea puțin stres face persoana să se simtă plictisită, deprimată și singură. Apoi organizatorul întinde banda până la jumătate zicând că aceasta a căpătat o formă, o funcție și un scop, ceea ce simbolizează atingerea echilibrului dintre timpul liber și muncă.

Comentariu: Găsirea echilibrului potrivit îi ajută pe oameni să se simtă implicați și „în putere”.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să noteze ce situații i-au făcut să se simtă „apatici” și „plictisiți” și care aproape că i-au făcut să explodeze.

### **ȘEDINȚA 17 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Doritorii relatează situațiile când au avut prea puțin stres și situații care i-au făcut să explodeze. Participanții sunt invitați să relateze situațiile tensionate din viața lor.

*Exercițiul 2: Un strop de stres.*

Scopul: Gestionarea stresului.

Materiale: mingi de cauciuc.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să stea în picioarea și să formeze cercuri alcătuite din 5-7 persoane. Pentru început oferă câte o minge fiecăruia dintre grupuri. Organizatorul roagă prima persoană să arunce mingea altcuiva și să țină minte cine a fost, deoarece va trebui să continue urmând același model. Fiecare persoană va trebui să paseze mingea cuiva care nu a ținut-o până atunci. Ultima persoană trimite mingea către cel care a început jocul. Odată ce modelul este asimilat organizatorul introduce în joc o a doua minge, apoi încă una și încă una. Mingile sunt scăpate, se rostogolesc, dar participanții sunt îndemnați să le ridice și să continue. Când în mișcare sunt 6 mingi în același timp exercițiul se oprește.

Comentariu: Este un exercițiu foarte bun de meditație, deoarece oamenii sunt cu totul în momentul prezent. Viața este precum această activitate – cu toții jonglăm cu mai multe lucruri odată, și dacă nu suntem concentrați lucrurile scapă de sub control. Dacă ne concentrăm prea mult pe trecut sau prezent, „mingile” de stres ne vor lovi și bombarda atunci când nu suntem atenți.

### *Exercițiul 3: Trusa de urgență în caz de stres.*

Scopul: Dezvoltarea abilităților de gândire creativă pentru a face față stresului.

Materiale: pungi de plastic, benzi de cauciuc, bomboane în formă de inimioare, creioane colorate, agrafe pentru hârtie, mingi de cauciuc, stichere galbene cu fețe zâmbitoare, carnet de notițe etc.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuții despre că cu toții avem acasă truse de urgență pentru necesități medicale. De ce n-am avea și truse de gestionare a stresului. Organizatorul oferă membrilor pungi de plastic și îi invită să le umple cu obiectele de pe masă (bandă de cauciuc, bomboane etc.) la alegere. Apoi roagă participanții să-și prezinte trusa explicând ce simbolizează fiecare obiect din ea. De exemplu:

- Banda de cauciuc îți aduce aminte de nivelul optim de stres;
- Bomboanele în formă de inimioare îți amintește că toată lumea are nevoie de un semn de afecțiune;
- Creioanele colorate pentru ați colora lumea;
- Agrafele pentru hârtie te ajută să „îți ții firea”;
- Mingiuța îți amintește să te joci;
- Sticherele galbene cu fețe zâmbitoare îți aduc aminte să râzi, etc..

Comentariu: Este un joc distractiv care dezvoltă abilitățile creative pentru a face față stresului.

### *Exercițiul 4: Mingea antistres.*

Scopul: Dezvoltarea abilităților de rezistență la stres.

Materiale: mingi de cauciuc elastice, flipchart, carioci.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul manipulând cu o minge elastică de cauciuc întreabă participanții care sunt asemănările dintre o minge elastică de cauciuc „antistres” cu o personalitate rezistentă la stres. Răspunsurile participanților de exemplu sunt: nu e rigidă; revine la starea inițială; are un interior delicat; atunci când este presată își recapătă forma; zboară departe, etc..

Comentariu: mingea de stres reprezintă un reper vizual foarte bun pentru lecțiile pe care aceasta ne poate învăța. Potem învăța să mergem mai departe odată cu tot ce se întâmplă și să ne revenim din realitățile crude ale vieții, atâta timp cât rămânem flexibili și rezistenți.

### *Exercițiul 5: Simptomele liniștii interioare.*

Scopul: Ilustrarea cu umor a simptomelor păcii interioare.

Materiale: flipchart, carioci

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul întreabă participanții care sunt simptomele interioare, avertizând că prin modele de gândire creative și o gestionare bună a stresului s-ar putea să resimtă niște „efecte secundare destul de severe” ale liniștii interioare. Participanții sunt invitați să ofere idei despre „efectele secundare” ale păcii interioare, organizatorul propune câteva efecte și le scrie pe flipchart, apoi se implică participanții.

Exemple de simptome ale păcii interioare:

- Pierderea interesului de ai judeca pe alții;
- Pierderea abilității de a te îngrijora cu privire la lucru asupra căroră nu ai control;
- Râsete frecvente;
- Critica adusă altora nu mai este distractivă;
- Dorința necontrolată de a zâmbi des, etc..

Comentariu: Este un exercițiu care ilustrează cu umor simptomele păcii interioare. Participanții apreciază abordare umoristică legată de lucrurile la care trebuie să renunțe pe măsură ce capătă liniștea interioară.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Participanții pe rând sunt rugați să menționeze ce lucruri noi au aflat și învățat. Care exercițiu a fost cel mai distractiv, util sau dificil. Tema pentru acasă: Să-și noteze la sfârșitul zilei de câte ori au zâmbit sau au râs pe parcursul acesteia.

## **ȘEDINȚA 18 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Examinarea dificultăților la realizarea temei de acasă. Doritorii relatează notitele sale referitor de câte ori au zâmbit și de câte ori au râs pe parcursul zilei.

*Exercițiul 2: Schimbarea locurilor.*

Scopul: Dezvoltarea abilităților de adaptare la schimbare.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită pe toți membrii grupului să-și i-a cu ei toate lucrurile și să facă schimb de locuri.

Comentariu: Este o metodă minunată pentru a schimba perspectiva. Participanții se dau cu părerea ce simt când te pui în locul altcuiva.

*Exercițiul 3: Schimbarea rolurilor.*

Scopul: Creșterea empatiei.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită un voluntar să se așeze în locul său, iar el se așează în locul participantului. Organizatorul adresează voluntarului o întrebare de o problemă de asertivitate din situația reală de viață. Voluntarul trebuie să răspundă. Apoi sunt invitați alți voluntari.

Comentariu: Acest exercițiu dezvoltă empatia participanților și demonstrează cum putem face față schimbării.

*Exercițiul 4: Maxime pentru schimbare.*

Scopul: Înțelegerea importanței schimbării.

Materiale: cartonașe cu maxime:

„singurul lucru care nu se schimbă e schimbarea”.

Heraclit (535-475 î.Hr.), filosof grec

„Dumnezeule, dă-mi seninătatea să accept lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul să schimb lucrurile ce-mi stau în putere și înțelepciunea de a le distinge.”

Reinhold Niebuhr

„se spune că timpul schimbă lucrurile, dar de fapt tu trebuie să le schimbi.”

Andy Warhol

„trebuie să devenim schimbarea pe care ne dorim să o vedem în lume.”

Mahatma Ghandi

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul împarte cartonașele cu maxime tuturor participanților. Rând pe rând participanții citesc câte un citat și îl discută în grup.

Comentariu: Citatele sunt o modalitate eficientă de a introduce ideea de schimbare. Oamenii deseori spun că nu le place schimbarea, însă o persoană nu poate crește dacă rămâne captivă în modelele comportamentale neproductive. Dar o persoană poate învăța să accepte schimbarea cu ajutorul mesajelor motivaționale din înțelepciunea personalităților notabile.

*Exercițiul 5: Discuții în grup: supraviețuire sau schimbare.*

Scopul: Stimularea motivațională de schimbare.

Materiale: flipchart, pixuri, carioci, foi.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuția prezentând conceptul de „supraviețuire în deprimentul schimbării”, explicând grupului că, atunci când cineva suferă o traumă sau un stres în copilărie, adesea acesta rămâne blocat în modele disfuncționale pentru a „supraviețui” situației. De-a lungul vieții aceste modele este foarte posibil să nu mai fie adaptative, ci să continue doar datorită fricii de schimbare și unui deficit de abilități. Organizatorul îndeamnă participanții să scrie pe foi avantajele și dezavantajele schimbării invitând membrii grupului să-și imagineze ce ar fi diferit dacă ar gândi în termen de „schimbare” în loc de „supraviețuire”. După care ideile sunt afișate pe flipchart.

Comentariu: Acest exercițiu de „brainstorming” ajută membrii grupului să descopere motivații ascunse pentru care rămân blocați în modele de viață neproductive/disfuncționale, adică „supraviețuire”.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt rugați să-și pună ceasul pe cealaltă mână și să-l poarte în acest fel până la următoarea întâlnire de grup. Pentru acei participanți care nu poartă ceas să-și schimbe brățările sau inelele pe altă mână.

## **ȘEDINȚA 19 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Doritorii relatează situațiile când au avut prea puțin stres și situații care i-au făcut să explodeze. Participanții sunt invitați să relateze cum s-au adaptat la schimbările solicitate.

*Exercițiul 2:* Discuții în grup: ești făptuitor sau ființă.

Scopul: Dezvoltarea abilității de a fi centrat în prezent „aici și acum”.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuții despre aceea că în viețile noastre agitate, suntem adesea indiferenți la ceea ce ne înconjoară. Cum suntem concentrați pe anumite gânduri și sentimente tindem să blocăm multe lucruri din mediul nostru. Mai ales în timpul presiunilor psihice, blocăm adesea stimulii și frumusețea din jurul nostru, alegând să ne concentrăm pe

gândurile și sentimentele legate de motivul neliniștii. Organizatorul amintește participanților despre exercițiul „banda elastică” care simboliza „nervii întinși” a unei persoane stresate. Atunci când te afli într-o astfel de stare, viața devine foarte complicată, nu reușești multe lucruri, relațiile devin tensionate, apar conflicte. Când ești stăpân pe sine, controlezi emoțiile atingerii succesului. Există mai multe metode de relaxare. Organizatorul invită participanții să relateze despre modalitățile sale de a se relaxa, menționând că alcoolul, nicotina, drogurile, ciocolata, mâncarea etc. sunt metode care aduc relaxare pe un timp foarte scurt după care revine tensiunea dar și sentimentul de culpabilitate. Există mai multe metode de relaxare care pot fi învățate și utilizate cu succes pentru a ajunge starea de echilibru mental, a-și controla gândurile și respectiv comportamentul. Unele din aceste metode le pot învăța aici.

Comentariu: Pentru a căpăta liniște interioară este important să ne controlăm corpul, adică să ne relaxăm. Relaxarea nu vine de la sine, ea poate fi învățată.

*Exercițiul 3: Relaxare prin respirație.*

Scopul: Asimilării abilității de a se relaxa prin controlul respirației.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să se facă comod în fotolii, să se concentreze 10 minute pe singurul lucru pe care se pot baza până la sfârșitul vieții lor respirația. Pe măsură ce se concentrează pe respirație, participanții sunt invitați să-și țină ochii deschiși și se axeze pe simțuri, mai degrabă decât pe gânduri. Ce văd? Priviți câte un lucru odată. Dacă „se gândesc la ...” și interpretează ce văd, aceasta înseamnă că au ieșit din starea meditativă. Participanții sunt îndemnați să perceapă fără judecăți, interpretări și evaluări (cum ar fi „îmi place culoarea”, sau „cred că arată nelalocul său”). Dacă se surprind având un comentariu asupra ceea ce trăiesc, ar trebui să încerce să nu mai emită judecăți, ci să-și reea concentrarea pe momentul prezent și senzațiile simțite chiar acum.

Comentariu: Acest exercițiu ajută participanții să devină mai alerți și conștienți de prezent.

*Exercițiul 4: Relaxarea progresivă Jacobson.*

Scopul: De a învăța relaxare fizică și mintală.

Materiale: CD cu înregistrarea „canonul în RE major” al lui Pachelbel, calculator, saltele sportive.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul explică metoda de relaxare inițiată de medicul Edmond Jacobson, care constă în alternarea relaxării și tensionării principalelor grupelor de mușchi până la eliminarea contracțiilor musculare și atingerea relaxării. Organizatorul include muzica și



invită participanții să se culce pe spate pe saltele ocupând o poziție cât mai comodă. Organizatorul începe să vorbească cu un ton liniștit, monoton dând indicații grupului:

1. Închide ușor ochii și respiră adânc de 3 ori.
2. Strânge puternic pumnul drept, astfel încât să simți tensiune în mână și antebraț. Menținem această poziție. Observă ce simți. Relaxează-te. Observă diferența.
3. Repetă secvența 2.
4. Repetă secvența 2 și 3 pentru pumnul stâng.
5. Strânge puternic pumnul stâng și îndoaie antebrațul astfel încât să simți tensiune în antebraț și biceps. Menținem această poziție. Observă ce simți. Relaxează-te. Observă diferența.
6. Repetă secvența 5.
7. Repetă secvențele 5 și 6 pentru mîna stângă.
8. Acum repetă simultan secvențele 6 și 7.
9. Strânge puternic mușchii din jurul ochilor, astfel să simți tensiunea la nivelul ochilor și nivelul frunții. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
10. Repetă secvența 9.
11. Strânge puternic maxilarul, ridică bărbia, astfel încât mușchii cefei să fie contractați. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
12. Repetă simultan secvențele 9 și 11.
13. Împinge puternic pieptul în față și trage umerii în spate, astfel încât să simți tensiune în mușchii spatelui. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
14. Repetă secvența 13, în plus trage abdomenul astfel încât să simți mușchii abdomenului încordați. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
15. Repetă secvența 14.
16. Respiră adânc de 3 ori și repetă simultan secvențele 8, 12, și 14.
17. Ridică degetele de la picioare, astfel încât să simți o tensiune puternică în gamba și coapsa dreaptă. Menținem această poziție. Observă ce simți. Acum relaxează-te. Observă diferența.
18. Repetă secvența 17.
19. Repetă secvențele 17 și 19 pentru piciorul stâng.
20. Repetă secvențele 19 și 18 simultan.
21. Respiră adânc de 3 ori și ridică-te.

Comentariu: tehnica relaxării progresive Jacobson învață subiectul să operaționalizeze conceptele de relaxare și tensiune. Ulterior, se întărește conexiunea eticheta lingvistică de relaxare și starea efectivă pe care aceasta o definește, persoana reușind să-și controleze lingvistic și voluntar relaxarea musculară.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să repete exercițiul 3 axat pe respirație de 2-3 ori în fiecare zi.

## **ȘEDINȚA 20 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții relatează senzațiile în urma efectuării exercițiului.

*Exercițiul 2:* Respirația continuă și liniștită.

Scopul: Conștientizarea propriei respirații care te ancorează în prezent.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul relatează participanților despre importanța respirației pentru relaxare. Conștientizarea propriei respirații te smulge din trecut și te ancorează în prezent, unde ești pe deplin conștient de emoțiile tale. Organizatorul începe să vorbească cu un ton liniștit, monoton dând indicații grupului: închide ochii, inspiră lent pe nas, încercând să faci cât mai puțin zgomot, apoi expiră tot pe nas, în aceeași liniște. După fiecare inspirație dă aerul afară, ușor și fără zgomot. Cuvântul-cheie este liniștea. Imaginează-ți că încerci să creezi cel mai silențios proces pe care îl cunoști. Fă asta de câteva minute și vei simți cum corpul și mintea se liniștesc treptat.

Comentariu: Atunci când ești calm și relaxat gestionezi mai bine emoțiile decât atunci când ești neliniștit, furios sau stresat. Organizatorul roagă participanții să se gândească cât de neatenți sunt oamenii la propriile lor emoții și la emoțiile celorlalți atunci când sunt furioși sau stresați. Evenimentul în sine nu declanșează emoția, ci felul în care ne raportăm la el. De exemplu, teama apare ca reacție la o amenințare, reală sau imaginară iar sistemul nervos vegetativ este activat de felul în care înțelegem și definim conceptul de „a fi în pericol”.

*Exercițiul 3:* Readu culoarea în viața ta.

Scopul: Dezvoltarea abilității de „meditație” pentru a atinge echilibrul mental și emoțional.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul roagă participanții să privească scurt în jurul lor și apoi să închidă ochii. Cu ochii închiși le cere să-și aducă aminte toate obiectele din jurul lor care aveau culoare roșie, albastră, neagră și a.m.d.. Apoi le permite să deschidă ochii și să privească din nou culorile din jurul lor. Participanții închid din nou ochii și sunt invitați să răspundă la aceleași întrebări, cu ochii închiși. De această dată răspunsurile sunt mai directe și mai detaliate.

Comentariu: Acest exercițiu ajută participanții să lucreze la dezvoltarea abilității de „meditație” pentru a fi mai conștient și mai prezent în viața de zi cu zi. Participanții relatează despre cum poate meditația să ajute la limitarea gândurilor ruminative disfuncționale.

*Exercițiul 4: Sutra inimii.*

Scopul: Dezvoltarea abilității de relaxare prin meditație.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul relatează despre scopul exercițiului menționând că „sutra” este un cuvânt străvechi din limba pali care înseamnă „legătură, fir” a fost ales pentru că exercițiul aduce lucrurile la un loc și le leagă unele de altele. Făcând exercițiul „sutra inimii”, conectăm aspectele cele mai profunde ale ființei noastre la învățăturile universale despre ce este cu adevărat, inima. Pentru prima încercare, ținem ochii deschiși pentru a putea urmări organizatorul. Organizatorul începe exercițiul: „După ce ți-ai observat timp de câteva clipe respirația, pune mâna pe inimă. Coboară-ți conștiința în inimă. Încearcă să vizualizezi culoarea verde în zona inimii. Acum, cât se poate de rar, repetă încet, cu ochii închiși: pace, armonie, zâmbet, iubire; pace, armonie, zâmbet, iubire; pace, armonie, zâmbet, iubire; pace, armonie, zâmbet, iubire...continuă să repeți, încet, aceste cuvinte. Rămâi în această stare câteva clipe și lasă cuvintele să te pătrundă. Când observi că atenția îți este distrasă de gânduri, sunete sau senzații fizice, întoarce-te ușor la pace, armonie, zâmbet și iubire.”

Comentariu: Este un exercițiu cu efect puternic pentru concentrarea pe momentul prezent și pe senzațiile simțite chiar acum. Meditația induce o stare de conștientizare liniștitoare și ne ajută să fim mai conștienți de imaginea de ansamblu – punctul nostru de vedere începe să se adapteze la o perspectivă mai largă, ne ajută să gestionăm stresul, să fim mai creativi și mai intuitivi, ne detașăm.

*Exercițiul 5: Relaxarea progresivă Jacobson.*

Scopul: De a învăța relaxare fizică și mintală.

Materiale: CD cu înregistrarea „canonul în RE major” al lui Pachelbel, calculator, saltele sportive.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul include muzica și invită participanții să se culce pe spate pe saltele ocupând o poziție cât mai comodă. Organizatorul invită participanții să-și închidă ochii. Începând cu mâinile roagă participanții să încordeze diverse părți ale corpului să mențină tensiunea pentru un moment, să crească încordarea și apoi să se relaxeze, simțind contrastul dintre încordarea simțită înainte și momentul prezent.

Comentariu: Organizatorul întreabă participanții să se expună referitor la felul în care se simt acum față de momentul de dinaintea activității. Li s-a părut că tensionarea și detensionarea progresivă sunt utile pentru relaxare sau li s-a părut că aduc un stres în plus.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să repete exercițiul respirația continuă și liniștită timp de 5 minute înainte de somn și să relateze despre senzațiile sale.

## **ȘEDINȚA 21 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze senzațiile sale referitoare la exercițiul de respirație continuă și liniștită.

*Exercițiul 2:* Respirația alternativă pe nări.

Scopul: Relaxare prin respirație.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să i-a o poziție comodă în fotolii. Apoi cu o voce domolă oferă instrucțiuni: „închide ochii, pune degetul arătător de la mâna dreaptă pe piramida nazală, ca și cum ai fi pe cale să strănuți. Apasă-ți, apoi nara dreaptă cu degetul mare de la mâna dreaptă și inspiră adânc pe nara stângă. Când ai inspirat suficient de adânc, acoperă-ți nara stângă cu degetul mijlociu, ia degetul mare de pe nara dreaptă și expiră ușor. După ce ai expirat tot aerul, inspiră pe nara dreaptă, apoi acoper-o cu degetul mare de la mâna dreaptă când ai inspirat suficient de adânc. Descoperă-ți nara stângă și respiră. Repetă exercițiul, respirația trebuie să fie fără efort, atenția ta concentrându-se asupra inspirației și expirației cât mai lejere”.

Comentariu: Acest exercițiu este o tehnică liniștitoare care te ajută să te concentrezi și să echilibrezi cele 2 emisfere cerebrale. Se folosește înainte de a începe meditația, ori de câte ori te simți confuz să reduci starea de neliniște înainte de a merge la culcare magiere dirijată.

### *Exercițiul 3: Imagierea dirijată.*

Scopul: Să învețe că imagierea dirijată îi ajută să se relaxeze și să încetinească ritmul.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Organizatorul amintește participanților despre tehnica relaxării progresive a lui Jacobson menționând, că și imagierea dirijată este o tehnică care ajută să învețe să se relaxeze și să încetinească ritmul. Organizatorul explică tehnica imagierii dirijate. Organizatorul începe exercițiul: „Închide încet ochii, respiră calm și liniștit, concentrează-te pe respirație. După ce ți-ai observat respirația timp de câteva clipe. Acum, imaginează-ți că te afli pe malul unui râu. Ține în căușul palmelor mesajul de care vrei să te detașezi. Eliberază-l pe cursul apei și privește-l cum se îndepărtează. Repetă exercițiul cu celelalte mesaje, rând pe rând, până când le-ai detașat pe toate mesajele negative, disfuncționale. Acum mintea ta e liberă.

Comentariu: Participanții se vor simți plini de energie și revigorați, deoarece abordează problemele la nivel simbolic învățând, totodată, tehnici de relaxare.

### *Exercițiul 4: Descrierea meditativă.*

Scopul: Ajută participanții să implice simțirea fără judecată și evaluarea și le permite să trăiască „aici și acum”.

Materiale: poza unei persoane cu expresia feței furioasă.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul explică faptul că descrierea și observarea sunt elemente importante ale stării de concentrare care le permite oamenilor să trăiască în prezent „aici și acum”. Apoi organizatorul arată participanților poza persoanei cu expresia furioasă a feței, întrebându-i ce văd. Majoritatea participanților spun că văd o față furioasă, ceea ce implică interpretare și nu stare de concentrare, adică descriere și observare. Organizatorul menționează că o descriere axată pe trăirea din prezent ar fi: „o grimasă”, „gură strâmbă”, „sprâncene apropiate” și a.m.d..

Comentariu: Acest exercițiu simplu demonstrează diferența dintre a descrie și a presupune sau a judeca. Deseori interpretarea este subiectivă și ne limitează abilitatea de a trăi prezentul.

### *Exercițiul 5: Exercițiul meditativ: observarea.*

Scopul: De a se detașa de presupunere și judecăți și a învăța observarea pentru a trăi „aici și acum”.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să-și pună o mână pe masă și să observe ce văd. Dacă cineva are un comentariu referitor la senzația de rece a mesei, la duritatea acesteia și

a.m.d., atunci acel cineva trece de la meditație la evaluare și este rugat din nou să spună doar ce observă.

Comentariu: Observarea fără interpretare reprezintă amuțirea dialogului interior, care ne face capabili să ne concentrăm pe prezent, pentru a face față eficient la stres.

*Exercițiul 6: Relaxarea progresivă Jacobson.*

Scopul: De a învăța relaxare fizică și mintală.

Materiale: CD cu înregistrarea „canonul în RE major” al lui Pachelbel, calculator, saltele sportive.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul include muzica și invită participanții să se culce pe spate pe saltele ocupând o poziție cât mai comodă. Organizatorul invită participanții să-și închidă ochii. Începând cu mâinile roagă participanții să încordeze diverse părți ale corpului să mențină tensiunea pentru un moment, să crească încordarea și apoi să se relaxeze, simțind contrastul dintre încordarea simțită înainte și momentul prezent.

Comentariu: Organizatorul întreabă participanții să se expună referitor la felul în care se simt acum față de momentul de dinaintea activității. Li s-a părut că tensionarea și detensionarea progresivă sunt utile pentru relaxare sau li s-a părut că aduc un stres în plus.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să exerseze exercițiul cu respirația pe nări.

## **ȘEDINȚA 22 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze senzațiile sale referitoare la exercițiul de respirație pe nări.

*Exercițiul 2: Cât de mult valorezi.*

Scopul: Ilustrarea stimei de sine.

Materiale: o bancnotă de 100 lei.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul ia o bancnotă de o 100 lei și invită câțiva doritori să facă orice cu aceasta, atâta timp cât o păstrează intactă în forma ei de bancnotă. Pot călca pe ea, o pot

mototoli, împături de mai multe ori. Apoi organizatorul evidențiază ideea că bancnota valorează la fel de mult – unele s-ar putea să fie mai tocite și mototolite, altele pot fi mai noi și curate, dar valoarea este aceeași. Organizatorul subliniază că fiecare dintre noi este ca acea bancnotă, indiferent ce ni s-a întâmplat de-a lungul vieții valoarea noastră rămâne intactă, chiar dacă ne simțim la pământ, obosiți și fără valoare.

**Comentariu:** Acest scurt exercițiu prin demonstrație vizuală le permite persoanelor să vadă că, indiferent câte piedici le-a scos viața în cale până acum, tot au rămas ca o brumă de stimă de sine, lucru valabil și pentru alte persoane. Stima de sine deficitară se află la rădăcina multor probleme de relații.

*Exercițiul 3: E timpul pentru o cafea.*

**Scopul:** Dezvoltarea optimismului și a stimei de sine.

**Materiale:** filtre de cafea cu fundul plat, cartonașe de hârtie, pixuri.

**Durata:** 20 min.

**Desfășurarea:** Organizatorul oferă fiecărui participant câte un filtru de cafea cu fundul plat și invită participanții să se împartă în perechi și să se întrebe ce mesaje negative poartă cu ei. De exemplu „în momentul acesta al vieții mele ar fi trebuit să fiu mai realizat”. Persoana care pune întrebarea notează răspunsul negativ al partenerului pe partea inferioară a fundului filtrului, alături de un mesaj pozitiv de cealaltă parte, ascuns de privirile acestuia. Când amândoi au terminat de scris mesajele pozitive și negative, cei doi se ridică și lasă filtrele să cadă. În mod normal filtrele cad cu fundul în jos, deci cu mesajul pozitiv la vedere. Acum, fiecare partener este surprins de mesajul pozitiv pe care celălalt i l-a scris. (Dacă se încearcă acest lucru așezat, s-ar putea ca filtrul să nu cadă pe partea pe care ar trebui).

**Comentariu:** Această activitatea vizuală ne arată că, indiferent cum ne simțim lucrurile se vor îmbunătăți și fac analogie între mesajul pozitiv și persoana umană.

*Exercițiul 4: Respirația sorbită.*

**Scopul:** Relaxare prin respirație.

**Durata:** 10 min.

**Desfășurarea:** Organizatorul invită participanții să stea în picioare alcătuind un cerc și închizând ochii. Apoi cu o voce liniștită începe instrucțiunea: „strânge-ți buzele ca și cum ai sorbi dintr-o cană cu ceai. Inspiră lent și adânc prin buzele întredeschise. Acest exercițiu te va ajuta să te detensionezi și să depășești orice grijă ai avea în momentul respectiv. În timpul inspirației, încheștează-ți pumnii și încordează-ți brațele, aducându-le în dreptul obrazilor. În timpul expirației relaxează pumnii și lasă-ți brațele să se odihnească pe lângă corp”.

Comentariu: Acest exercițiu este o tehnică liniștitoare care te ajută să te concentrezi. Se folosește înainte de a începe meditația, ori de câte ori te simți confuz să reduci starea de neliniște înainte de a merge la culcare.

*Exercițiul 5: Relaxarea progresivă Jacobson.*

Scopul: De a învăța relaxare fizică și mintală.

Materiale: CD cu înregistrarea „canonul în RE major” al lui Pachelbel, calculator, saltele sportive.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul include muzica și invită participanții să se culce pe spate pe saltele ocupând o poziție cât mai comodă. Organizatorul invită participanții să-și închidă ochii. Începând cu mâinile roagă participanții să încordeze diverse părți ale corpului să mențină tensiunea pentru un moment, să crească încordarea și apoi să se relaxeze, simțind contrastul dintre încordarea simțită înainte și momentul prezent.

Comentariu: Organizatorul întreabă participanții să se expună referitor la felul în care se simt acum față de momentul de dinaintea activității. Li s-a părut că tensionarea și detensionarea progresivă sunt utile pentru relaxare sau li s-a părut că aduc un stres în plus.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt indemnati să scrie un eseu scurt după maxima: „Nu rămâne în trecut, nu visa la viitor, concentrează-ți mintea pe momentul prezent” Buddha.

## **ȘEDINȚA 23 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt indemnati să-și citească eseurile.

*Exercițiul 2: Meditație prin mâncare conștientă.*

Scopul: De a învăța și practica tehnica meditației (Mindfulness).

Materiale: un pachet cu biscuiți.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul prezintă conceptul de meditație, explicând cum alimentarea conștientă îi poate ajuta să practice meditația mai des și mai eficient în viața lor de zi cu zi. Apoi organizatorul servește participanții cu biscuiți. Pe măsură ce i-au o înghițitură organizatorul îi



roagă să mănânce pe cât de încet posibil, mestecând câteva minute și nu câteva secunde. Organizatorul îndeamnă participanții să închidă ochii și îi ghidează vizual într-o experiență prin care își imaginează de unde a venit mâncarea, care sunt ingredientele, originea lor și ce anume din toate acestea poate fi perceput mestecând acea mâncare. De exemplu: „imaginați-vă câmpul de grâne, soarele bătând pe acestea și chiar căldura din interiorul spicelor. Imaginați-vă minele de unde au venit sarea, apa, procesarea și logistica de care a fost nevoie pentru a ne fi livrată mâncarea acum, în momentul prezent”.

Comentariu: Acesta este încă un exercițiu pentru a aplica meditația în viața de zi cu zi care sporește capacitatea de a atinge echilibrul mintal și emoțional.

*Exercițiul 3: Exersarea minții prin vizualizare.(I)*

Scopul: Înțelegerea de sine și a celorlalți și dezvoltarea abilităților de comunicare.

Materiale: flipchart, foi de hârtie, pixuri.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul notează pe flipchart următoarele întrebări și acordă participanților 10 minute pentru a scrie răspunsurile:

- Dacă ai fi ceva ce strălucește, ce ai fi și de ce?
- Dacă ai fi un animal, ce ai fi și de ce?
- Dacă ai fi obiect metalic, ce ai fi și de ce?
- Dacă ai fi o mâncare, ce ai fi și de ce?
- Privind în jur, ce anume din această cameră te descrie cel mai bine?
- Dacă ai fi ceva din natură, în afară de tine, ce ai fi și de ce?

Comentariu: Această activitate oferă ocazia de a ne privi într-un mod diferit, a înțelege mai profund propria persoană, stimulează verbalizarea și gândirea creativă.

*Exercițiul 4: : Exersarea minții prin vizualizare.(II)*

Scopul: Înțelegerea de sine și a celorlalți și dezvoltarea abilităților de comunicare.

Materiale: flipchart, foi de hârtie, pixuri.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul amintește că multe persoane au probleme în relaționarea cu cel puțin o persoană din viața lor, rugându-i să răspundă la următoarele întrebări referindu-se la acea persoană din viața lor cu care au probleme:

- Dacă acea persoană ar fi ceva ce strălucește, ce ar fi ea de ce?
- Dacă acea persoană ar fi un animal, ce ar fi ea și de ce?
- Dacă acea persoană ar fi obiect metalic, ce ar fi ea și de ce?

- Dacă acea persoană ar fi o mâncare, ce ar fi ea și de ce?
- Privind în jur, ce anume din această cameră o descrie pe acea persoană cel mai bine?
- Dacă ar fi ceva din natură, în afară de sine, ce ar fi ea și de ce?

Comentariu: Acest exercițiu ajută membrii grupului să aibă o perspectivă mai bună asupra persoanei lor importante, conduce la revelații asupra propriei persoane, oferă ocazia de a se privi într-un mod diferit, a înțelege mai profund propria persoană, stimulează verbalizarea și gândirea creativă.

*Exercițiul 5: Antrenamentul autogen.*

Scopul: De a învăța relaxare fizică și mintală.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul prezintă tehnica și aplicațiile acesteia apoi îndeamnă participanții să aleagă o poziție confortabilă într-un fotoliu și cere participanților, pe parcursul exercițiului, să aibă o atitudine pasiv-conteplativă, așteptând ca răspunsul la sugestii să apară de la sine. Apoi, într-o ambianță liniștită spune:

- Acum te rog să închizi ușor ochii și să respiri adânc de 2-3 ori.
- Începi să fii calm și relaxat.
- La început, încercând să te relaxezi, s-ar putea să-ți vină în minte mai multe gânduri decât erau înainte; lasă-le să treacă, cum vin așa pleacă.
- O liniște plăcută te cuprinde.
- Ești tot mai calm și mai relaxat.
- Acum te concentrezi ușor asupra mâinii drepte (s-au stângi, în funcție de brațul dominant):

Mâna dreaptă începe să devină mai grea.

Mâna dreaptă este mai grea.

O greutate plăcută cuprinde mâna dreaptă.

Mâna dreaptă este grea.

Mâna dreaptă este grea ca plumbul.

Mâna dreaptă este grea ca un braț de statuie.

Mâna dreaptă grea. (se repetă de 5 ori).

(Se procedează identic pentru mâna stângă).

Brațele sunt grele, grele ca plumbul, ca niște brațe de statuie. (se repetă de 5 ori).

- Acum te concentrezi ușor asupra picioarelor.

Picioarele încep să devină mai grele.

Picioarele sunt mai grele.

O greutate plăcută cuprinde picioarele.

Picioarele sunt grele.

Picioarele sunt grele ca plumbul.

Picioarele sunt grele ca niște picioare de statuie.

Picioarele grele. (se repetă de 5 ori).

Întregul corp este greu.

Greu ca plumbul.

Ești calm, relaxat.

Întregul corp este greu ca plumbul.

Ești calm, relaxat.

- Mâna dreaptă începe să devină mai caldă.

Mâna dreaptă este mai caldă.

O căldură plăcută cuprinde mâna dreaptă.

Mâna dreaptă este caldă. (se repetă de 5 ori).

(se procedează identic pentru mâna stângă).

Brațele sunt calde. (se repetă de 5 ori).

Picioarele încep să devină mai calde.

Picioarele sunt mai calde.

O căldură plăcută cuprinde picioarele.

Picioarele sunt calde.

Ești calm relaxat.

Întregul corp este greu ca plumbul.

Brațele și picioarele sunt calde.

O liniște plăcută te cuprinde.

Ești calm, relaxat.

- Inima bate liniștit și ritmic. (se repetă de 5 ori).

- Respirația este adâncă și linistită. (se repetă de 5 ori).

- Plexul solar este mai cald.

O căldură plăcută cuprinde plexul solar.

- Plexul solar este cald. (se repetă de 5 ori).

- O răcoare plăcută cuprinde fruntea.

- Fruntea este răcoroasă. (se repetă de 5 ori).

Ești calm, relaxat.

O liniște plăcută te-a cuprins.

Orice senzație neplăcută a dispărut.

Ești calm, relaxat.

- Respiri adânc, liniștit.

Te simți refăcut, ca după un somn lung, odihnitor.

Deschizi ușor ochii, te trezești.

Mișcă brațele și picioarele.

Ești plin de energie.

Comentariu: Formulele verbale utilizate în antrenamentul autogen generează anumite expectanțe referitoare la ceea ce vom simți, iar interacțiunea lor cu ceea ce se întâmplă la nivel fiziologic produce trăiri subiective specifice. Acest fapt este benefic deoarece reduce parametri fiziologici ai stresului.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să exerseze meditația prin mâncarea conștientă.

## **ȘEDINȚA 24 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze senzațiile sale referitoare la meditația prin mâncare conștientă.

*Exercițiul 2:* Discuții în grup.

Scopul: Evidențierea stimei de sine și recunoașterea.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuțiile menționând teoria actualizării sinelui și ierarhia nevoilor a lui Maslow A.. Potrivit lui Maslow, nevoile de stimă și recunoaștere includ nevoia de a avea realizări, de a dobândi un anumit statut și de a avea o bună reputație, precum și nevoia de stimă de sine și de respect din partea celorlalți. Maslow a identificat 2 forme de bază ale nevoilor de stimă și recunoaștere: externe și interne. Componenta externă a stimei este reprezentată de nevoia de atenție și acceptare din partea altora sub formă de statut, recunoaștere și prestigiu. Forma internă a stimei, care, în viziunea lui Maslow, este forma cea mai importantă, este reprezentată de nevoia de stimă de sine. Stima de sine este alimentată de abilitățile noastre interne și de experiențele de viață și nu depinde de opinia celorlalți despre noi.

Comentariu: Participanții sunt invitați să se expună referitor la stima de sine și autonomie.

### *Exercițiul 3: Imaginea corporală.*

Scopul: Creșterea stimei de sine, conștientizarea faptului că, în ciuda obsesiei cum arătăm, ceea ce se află în interior este cel mai important.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul îndeamnă participanții să-și închidă ochii și să-și imagineze o persoană pe care o admiră foarte mult. Ce face acea persoană specială? Ce simți față de acea persoană? Cu acea persoană în minte, așterne o descriere a sa în câteva cuvinte. Împărtășește cu grupul nu neapărat cine este acea persoană, cât descrierea sa. Invariabil, descrierile împărtășite au foarte puține, dacă nu nimic, în comun cu înfățișarea persoanei creionate. În loc să se concentreze pe înfățișare, clienții tind să noteze calități ce țin de interiorul persoanei lor.

Comentariu: Acest exercițiu are impact puternic pentru a dezvolta ideea că noi suntem valoroși cu calitățile ce țin de interior. Ceea ce se află în interior este cel mai important. Pentru ași vedea propria frumusețe interioară, participanții își pot face același serviciu pe care îl fac altora, acela de a privi dincolo de aparențe, la persoana lăuntrică.

### *Exercițiul 5: Antrenamentul autogen.*

Scopul: De a învăța relaxare fizică și mintală.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul prezintă tehnica și aplicațiile acesteia apoi îndeamnă participanții să aleagă o poziție confortabilă într-un fotoliu și cere participanților, pe parcursul exercițiului, să aibă o atitudine pasiv-contemplativă, așteptând ca răspunsul la sugestii să apară de la sine. Apoi, într-o ambianță liniștită.

Comentariu: Formulele verbale utilizate în antrenamentul autogen generează anumite expectanțe referitoare la ceea ce vom simți, iar interacțiunea lor cu ceea ce se întâmplă la nivel fiziologic produce trăiri subiective specifice. Acest fapt este benefic deoarece reduce parametri fiziologici ai stresului.

### *Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să noteze punctele forte ale sale, ceea ce prețuiește și iubiți în sine. Orice tendință de autocritică trebuie exclusă. Puteți nota acele calități care nu le posedăți dar doriți să le formați.

## **ȘEDINȚA 25 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Fiecare participant este invitat să relateze punctele sale forte fiind stimulați cu aplauze.

*Exercițiul 2:* Discuții de grup. „Ce este încrederea”.

Scopul: Cunoaștere de sine, a comportamentului încrezut.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanților li se cere să expună cât mai multe asociații cu referința la cuvântul încredere, apoi fiecare să definească ce este încrederea pentru fiecare dintre ei. În acest context formatorul vorbește despre “resursele încrederii” – în care sunt incluse cunoștințele, experiența dar și starea fizică a subiectului.

Comentariu: Participanții descoperă „resursele încrederii”.

*Exercițiul 3.* „Eu merg...”.

Scopul: evidențierea caracteristicilor comportamentului încrezut.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul roagă participanții să stea în picioare alcătuind un cerc, după care să-și amintească mersul unei persoane neîncrezute, a unei persoane încrezute și să le imite. Apoi participanții sunt invitați să-și imagineze adresarea unei persoane neîncrezute și unei persoane încrezute.

Comentariu: Participanții fac diferențierea între comportamentul unei persoane încrezute și a celei neîncrezute, menționând senzațiile pe care le-au trăit în ambele situații.

*Exercițiul 4.* Eu sunt o persoană încrezută.

Scopul: Dezvoltarea stimei de sine și încrederii în sine.

Durata: 20 min.

Materiale: Foi de hârtie, pixuri, flipchart.

Desfășurarea: Organizatorul împarte grupul în subgrupe câte 3-4 persoane, apoi roagă participanții să-și amintească o situație când s-au simțit încrezuți. Să descrie situația pe scurt evidențiind comportamentul său. Aceste situații sunt discutate în grup, după care participanții sunt rugați să numească caracteristicile comportamentului său încrezut rând pe rând, fiind stimulați de aplauze.

Comentariu: Participanții se axează pe comportamentul încrezut trăind emoții pozitive, astfel având posibilitatea să crească stima de sine.

*Exercițiul 5.* Discuții în grup: „Dreptul persoanei de a fi încrezut”.

Scopul: conștientizarea permisiunii interne de a fi încrezut.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe exercițiul stimulând discuții despre faptul că pentru a te simți încrezut este nevoie de “permisiune internă” – ceea ce reprezintă acceptarea comportamentului încrezut. Organizatorul face o analiză a drepturilor:

- Dreptul de a fi independent;
- Dreptul la succes;
- Dreptul de a fi ascultat;
- Dreptul de a primi ceea pentru ce plătești;
- Dreptul de a spune nu, fără a simți vină;
- Dreptul de a cere;
- Dreptul de a face greșeli și de a fi responsabil pentru ele, etc.;

La fiecare expunere a drepturilor organizatorul solicită comentarii de la participanți, pentru a scoate în evidență importanța acestuia în viață.

Comentariu: Participanții descoperă drepturile de a fi o persoană încrezută ascultând diferite opinii din diferite puncte de vedere.

*Exercițiul 6: Antrenamentul autogen.*

Scopul: De a învăța relaxare fizică și mintală.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul prezintă tehnica și aplicațiile acesteia apoi îndeamnă participanții să aleagă o poziție confortabilă într-un fotoliu și cere participanților, pe parcursul exercițiului, să aibă o atitudine pasiv-contemplativă, așteptând ca răspunsul la sugestii să apară de la sine. Apoi, într-o ambianță liniștită.

Comentariu: Formulele verbale utilizate în antrenamentul autogen generează anumite expectanțe referitoare la ceea ce vom simți, iar interacțiunea lor cu ceea ce se întâmplă la nivel fiziologic produce trăiri subiective specifice. Acest fapt este benefic deoarece reduce parametri fiziologici ai stresului.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să exerseze antrenamentul autogen în fiecare seară înainte de somn.

## **ȘEDINȚA 26 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze senzațiile sale referitoare la exersarea antrenamentului autogen și dacă îi ajută în comportamentul încrezut în sine.

*Exercițiul 2: „Condu-mă”.*

Scopul: Dezvoltarea empatiei și a responsabilității.

Materiale: panglici, băsmăli de culori închise.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuții despre empatie și rolul acesteia în stabilirea și menținerea relațiilor. După care participanții sunt împărțiți în perechi, oferindu-le câte o panglică sau basma. Câte un participant din perechi este legat la ochi în așa fel ca să nu vadă nimic. Participanții sunt invitați să se primble timp de 5 minute în perechi astfel, ca participantul „văzător” să-l conducă pe cel „nevăzător”. Peste 5 minute participanții își schimbă rolurile și din nou se plimbă în perechi.

Comentariu: Participanții sunt invitați să-și expună senzațiile și emoțiile trăite fiind în postură de „nevăzător” și „văzător”. Acest exercițiu dezvoltă abilitatea de empatie dar și stima de sine, responsabilitate și încredere în forțele proprii.

*Exercițiul 3: „Prinde-mă”.*

Scopul: Dezvoltarea încrederii în alții.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuții despre importanța empatiei dar și a încrederii în persoanele apropiate. Pentru a demonstra acest lucru organizatorul propune participanților următorul exercițiu: participanții sunt împărțiți în subgrupi de 3-4 oameni. Unul dintre participanți este persoana care fiind în picioare este rugată să se relaxeze și să cadă lin pe spate, ceilalți membri subgrupului o susțin ținând-o de mână dar și sprijinind-o din spate. Exercițiul se repetă până când toți participanții joacă rolul persoanei asistate.

Comentariu: Participanții sunt invitați să se dea cu părerea referitor la dificultățile întâmpinate în cadrul acestui exercițiu. Încrederea în oameni este un moment important pentru actualizarea sinelui și creșterea calității vieții.

*Exercițiul 4: Metoda de (auto)reglare prin dans (INSIDE – OUTSIDE).*

Scopul: Îmbunătățirea stării fizice și mentale, stării de bine, stimei de sine, acceptării de sine și eliberarea de tensiunile și de blocajele înscrise în memoria corpului.

Materiale: calculator, CD.



Durata: 30 min.

Desfășurarea: *Mergem pe un drum de țară și ne apropiem de o pădure deasă. Înainte de a intra în pădure, ezităm, ne e frică de nevăzut, de necunoscut, dar e singura noastră alternativă... Trebuie să ne învingem teama și să înaintăm. Intrăm în pădure și, înfricoșați, mărim pasul. Ne dăm seama că se lasă seara. Întunericul devine din ce în ce mai dens și mișcările noastre din ce în ce mai sacadate, unghiulare, de parcă ne-am feri de crengile copacilor, de păsări de noapte, de alte viețuitoare ale întunericului. Frica noastră atinge un punct culminant. Mișcările combinate cu strigăte denotă lipsa de control. Apoi rămânem tăcuți, față în față cu frica noastră... vedem că până la urmă nu avem de ce să ne fie frică. Ascultăm tăcerea, ne predăm tăcerii. În fața noastră se așterne un tărâm de basm... O lumină caldă ne învăluie, mângâindu-ne, un vânt de primăvară ne imprimă o mișcare de balans lent. Inspirăm și expirăm în liniște, echilibrându-ne, începem să ne deplasăm treptat făcând cunoștința cu spațiul din jurul nostru bucurându-ne de tot ce auzim, vedem și simțim. Mișcările devin ferme, echilibrate, denotă siguranța, încredere, curaj. Am scăpat de întuneric, suntem în lumină și ne bucurăm de ea.*

Comentariu: Participanții sunt invitați să relateze senzațiile și emoțiile din exercițiu. Modificările obținute vizează atât fizicul prin ameliorarea circulației, coordonarea și tonusul muscular, cât și din punct de vedere mental și emoțional, prin creșterea încrederii în sine, exprimarea emoțiilor pozitive, dezvoltarea abilităților de comunicare non-verbală.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să noteze un caz real din viața sa când au fost susținuți de alții în realizarea unor sarcini importante.

## **ȘEDINȚA 27 (1oră 40 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să relateze cazurile sale reale din viață când au fost susținuți de alții în realizarea unor sarcini importante.

*Exercițiul 2:* “Oglinda”.

Scopul: conștientizarea emoțională a propriului comportament, minimalizarea tensiunii emoționale, înfruntarea neîncrederii.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Organizatorul împarte membrii grupului în perechi, fiecare așezându-se unul în fața altuia. Un partener efectuează mișcarea, iar celălalt reflectă mișcare de parcă ar fi o “ogindă”. La indicația formatorului partenerii se schimbă cu locurile.

Comentariu: Participanții sunt invitați să relateze senzațiile și emoțiile trăite în timpul exercițiului. Acest exercițiu duce spre minimalizarea tensiunii emoționale, înfruntarea neîncrederii.

*Exercițiul 3: Imagerie dirijată: scena tribunalului - judecătorul și juriul.*

Scopul: Creșterea încrederii în sine.

Materiale: foi de hârtie, pixuri.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Participanții sunt împărțiți în subgrupuri în 3-4 persoane. Organizatorul invită participanții să-și imagineze că sunt într-o sală de judecată și sunt sub privirea evaluatoare a judecătorului și a juriului. Cine din viața lor reprezintă aceste personaje? De cine le aduc aminte? Ce ar spune? Ar fi cineva în juriu care să-i susțină? Cine din viața lor ar fi acestea? Cine ar fi cel mai dur critic? Ce ar spune judecătorul? Care ar fi verdictul juriului? Participanții sunt rugați să noteze toate acestea pe foi, după care se joacă scenariul fiecărui participant pe rând, alți membrii ai subgrupului fiind incluși în juriu, în calitate de suporter sau de critic.

Comentariu: În cadrul acestui exercițiu, participanții scot în evidență mesajele critice pe care le poartă cu sine, care provin din trecut și afectează și acum stima de sine. Exercițiul ajută participanților să identifice aceste mesaje și să evalueze dacă se proclamă „vinovați” sau „nevinovați”.

*Exercițiul 4: Imagerie dirijată: iertarea criticilor disfuncționale.*

Scopul: Confruntarea criticii interiorizate, acceptarea de sine, creșterea stimei de sine.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: După identificarea criticilor juriului, participanții continua prin a-și imagina iertarea acestor factori toxici. Membrii grupului sunt îndemnați să-și abandoneze nevoia de a purta pică, permițând compasiunii și iertării să ia locul resentimentelor. În confruntarea cu cele mai toxice persoane influente, membrii grupului își imaginează că aceștea se află în sala de judecată și ei înșiși sunt cei ce le acordă iertare pe motiv de lipsă de discernământ.

Comentariu: Acest exercițiu reprezintă o tehnică de imagerie eficientă pentru a privi către „șefii” noștri interiori, precum și pentru a ierta criticile și a ne lepăda de influențele toxice. În confruntare cu mesajele critice interiorizate, dar și cu suporterii noștri îngăduitori putem deține controlul asupra situației, iar „criticii” și „suporterii” din trecut trebuie să fie înlocuite.

*Exercițiul 5: „Scaunul gol”.*

Scopul: Confruntarea criticii interiorizate, acceptarea de sine, creșterea stimei de sine.

Durata: 30 min.

Desfășurarea: Organizatorul plasează 2 scaune goale lângă un voluntar care este deja așezat și îl roagă să-și imagineze că pe unul din scaune este așezat **criticul** iar pe celălalt se află **suporterul**. Voluntarul se gândește la o dilemă din viața reală, apoi să-și imagineze că, fără nicio cenzură, **criticul** spune tot ce are în minte. Apoi, participantul este rugat să privească scaunul **suporterului** și să-l roage pe acesta să-l apere și să-i răspundă criticului. Apoi, fiecare din participanți este invitat în locul voluntarului.

Comentariu: Exercițiul are un efect puternic în a-i încuraja pe membrii grupului să-și confrunte criticul interior, înlocuind negativitatea cu afirmații despre sine liniștitoare, venite de la suporterul interior.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să scrie un eseu după maxima: „Viața este un proces continuu al descoperirii de sine” James Gardner.

## **ȘEDINȚA 28 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să citească eseurile.

*Exercițiul 2: “Ploaia lipicioasă”.*

Scopul: dezvoltarea coeziunii de grup și înlăturarea tensiunii emoționale.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții se aranjează într-o coloană, ținându-se de umerii celui care stă în față. Având această poziție participanții trebuie să treacă diferite obstacole care se ivesc în fața lor: ocolirea anumitor obstacole, trecerea peste ele, evitarea unor obiecte de care nu trebuie să se lipească etc..

Comentariu: Acest exercițiu crește coeziunea grupului a sentimentului de universalitate că fac parte a unui întreg mult mai mare.

*Exercițiul 3: „Nu suntem singuri!”.*

Scopul: Crește coeziunea de grup, cunoaștere de sine și încurajează capacitatea de a se destăinui într-un mod neamenințător.

Materiale: foi de hârtie, pixuri.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Organizatorul împarte membrii grupului în subgrupuri de câte 4-5 persoane, pune la dispoziția fiecărui subgrup pixuri și foi și roagă o persoană să se ofere voluntar pentru a juca rolul secretarului. Participanții au la dispoziție 10 minute pentru a descoperi minimum 10 lucruri în comun. Când timpul expiră, fiecare subgrup prezintă celorlalți lista pe care au alcătuit-o.

Comentariu: Participanții au posibilitatea în mod neamenințător să se destăinuie. În timpul acestui exercițiu, participanții descoperă că au mai multe lucruri asemănătoare cu ceilalți decât credeau.

*Exercițiul 4: „Suntem toți demni de prima pagină”.*

Scopul: Autodescoperirea, definirea valorilor, identificarea aspectelor pozitive ale propriei persoane.

Materiale: foi de hârtie, pixuri, marchere, creioane colorate.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să creeze câte o primă pagină de ziar cu titluri despre fiecare în parte. Pentru îndrumare sunt folosite întrebările: Care ar fi titlurile?, Ce informații despre sine i-ar putea interesa pe alții?, Care informații merită a fi împărtășite?, Care este misiunea mea? Momente interesante din „povestea mea”, etc.. Organizatorul oferă marchere și creioane colorate pentru experiență cât mai „plină de culoare”.

Comentariu: Acest exercițiu încurajează participanții să creadă că sunt îndeajuns de importanți pentru a apărea pe „prima pagină”, sunt valoroși și că povestea lor merită a fi cunoscută.

*Exercițiul 5: „10 idei dobândite”.*

Scopul: Coeziunea de grup, crește imaginea de sine pozitivă.

Materiale: flipchart, carioci.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Acest exercițiu se desfășoară imediat după exercițiul „Suntem toți demni de prima pagină”. Organizatorul invită participanții să creeze titluri special pentru grupul său. Aceste pot include un „top 10 idei dobândite” în cadrul grupului, alte experiențe care au oferit o învățare pozitivă. Poate fi câte o propoziție pentru fiecare membru al grupului, anunțând ceva anume despre el, sau ceva ce acesta își dorește să împărtășească.

Comentariu: Acest exercițiu are un impact puternic atât pentru experiența de grup, cât și pentru cea individuală. În urma acestui exercițiu coeziunea de grup crește, autodescoperirea, se definește valorile de bază și a percepțiilor față de sine.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să scrie un eseu după maxime: „Trebuie să devenim schimbarea pe care ne dorim să o vedem în lume” Mahatma Ghandi.

### **ȘEDINȚA 29 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1:* Tema de acasă.

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să citească eseurile în baza maximei.

*Exercițiul 2:* Discuții de grup: „criza deschide cale către creștere și schimbare”.

Scopul: Stimulează participanții la o gândire optimistă, motivează participanții către creștere și schimbare.

Materiale: simbolul hieroglific chinezesc al noțiunii de criză.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuții pe o notă pozitivă amintindu-le participanților că dificultățile și crizele ne pavează drumul către creștere și schimbare. Perioadele grele nu trebuie să dureze mereu! Președintele Kennedy este ținut minte pentru că a menționat în unul dintre discursurile sale că simbolul chinezesc pentru criză este alcătuit din doua simboluri care reprezintă „pericolul” și „oportunitatea”. Organizatorul arată participanților acest simbol și oferă o copie a acestuia pentru a servi drept memento motivațional al faptului că în mijlocul tumultului se prezintă oportunitatea pentru creștere și schimbare. Participanții sunt invitați pe rând să se dea cu părerea referitor la oportunitatea pentru creștere și schimbare în viața lor.

Comentariu: Participanții evidențiază că în spatele oricărei probleme se află un potențial de creștere.

*Exercițiul 3:* „Pânza pe care o țese”.

Scopul: A ilustra conexiunile create între membrii grupului.

Materiale: un ghem de ață.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul invită participanții să stea în picioare alcătuind un cerc. Apoi organizatorul spune un lucru util învățat în cadrul trainingului, adresându-se unui membru al grupului. Acest lucru este făcut aruncând ghemul către cealaltă persoană, în timp ce ține de capătul firului. Persoana, la rândul ei, ține o parte din fir și spune lucrul său învățat, aruncând ghemul către altcineva, și tot așa până când firul ghemului trece prin mâinile tuturor.

Organizatorul spune un lucru care ia plăcut în timpul trainingului aruncând ghemul către cealaltă persoană, în timp ce ține de capătul firului și tot așa până când firul ghemului trece prin mâinile tuturor. Membrii grupului stau pe pânza creată.

Comentariu: În experiența de grup țese legături interumane. Acest exercițiu este o ilustrare a conexiunii create între participanții grupului. Cu toții facem parte din acea „pânză”, în care „noi” este mai puternic decât „eu” în singurătate. Principala idee care reiese din principiul universalității este că nimeni nu este singur.

*Exercițiul 4: Scrie-ți CV-iul.*

Scopul: experimentarea reflexiei dezvoltarea imaginii pozitive de sine.

Materiale: foi de hârtie, pixuri.

Durata: 20 min.

Desfășurarea: Organizatorul începe discuții despre faptul că biografia fiecărui om include atât urcușuri cât și coborâșuri, dificultăți și succese, zile mai triste și zile senine. După care organizatorul invită participanții timp de 10 minute să-și descrie istoria vieții, lăsând în ea doar momentele pozitive care au adus bucurie și fericire. Apoi participanții sunt îndemnați să citească autobiografia sa pozitivă. Organizatorul îndeamnă participanții să asculte atent colegii pentru a-i ajuta să se concentreze doar pe momentele pozitive.

Comentariu: Acest exercițiu oferă participanților posibilitatea de a se concentra pe gândire pozitivă și a descoperi că ele sunt multe în viață și vor apărea pe viitor.

*Debriefingul. Încheierea ședinței.*

Durata: 10 min.

Tema pentru acasă: Participanții sunt îndemnați să scrie eseu după maxima: „Oamenii sunt atât de fericiți cât își propun să fie” Abraham Lincoln.

### **ȘEDINȚA 30 (1oră 20 min.)**

Salutul participanților.

*Exercițiul 1: Tema de acasă.*

Scopul: Examinarea temei de acasă. Evidențierea dificultăților la realizarea acesteia.

Durata: 10 min.

Desfășurarea: Participanții sunt invitați să citească eseurile sale.

*Exercițiul 2: „Piatra prețioasă” din interiorul meu.*

Scopul: Dezvoltarea stimei de sine și a dragostei de sine.

Materiale: pietricele lustruite, colorate.

Durata: 20 min.

**Desfășurarea:** Organizatorul îndeamnă participanții să-și aleagă câte o pietricică colorată după placul fiecăruia. Apoi sugerează grupului că acestea simbolizează „piatra prețioasă” din interiorul fiecăruia dintre noi. Concentrându-se pe o singură persoană o dată, piatra este plimbată pe la fiecare membru al grupului, iar fiecare dintre aceștea spune ceva pozitiv despre respectiva persoană, în funcție de experiența directă avută în cadrul grupului. Când piatra ajunge iar la individul care este subiectul atenției acesta trebuie să spună și el ceva pozitiv despre propria persoană și să împărtășească ceva deosebit învățat în cadrul experienței de grup. Fiecare membru își va păstra acest simbol, amintindu-și de mesajele pozitive legate de „piatra prețioasă ” din interiorul nostru.

**Comentariu:** Încheierea experienței de grup oferă ocazia pentru a oferi un feedback pozitiv fiecărui membru al grupului. Acest exercițiu de încheiere funcționează pe două niveluri: oferă grupului sentimentul unanim de încheiere a ședințelor și le dă indivizilor sentimentul încheierii la nivel personal a experienței de grup, primind reacții pozitive de la fiecare participant.

*Exercițiul 3: „Interacțional”.*

**Scopul:** de a ajuta participanții la despărțirea de grup într-o notă pozitivă și grijulie.

**Durata:** 20 min.

**Desfășurarea:** Organizatorul invită toți participanții să împărtășească, pe rând câte un lucru pe care l-au câștigat sau învățat în ședința curentă. Este important de a scoate în evidență doar lucrurile pozitive.

**Comentariu:** Acesta este un exercițiu rapid și simplu care le dă tuturor șansa să se exprime și să-și rezume experiența din cadrul grupului. Acest exercițiu propagă un sentiment de comunitate și universalitate, deoarece adesea participanții împărtășesc reacții și sentimente comune.

*Exercițiul 4: „Cap, inimă și mână”.*

**Scopul:** Integrarea cunoștințelor pe 3 dimensiuni: gândire, emoții și comportament.

**Materiale:** foi de hârtie și pixuri.

**Durata:** 15 min.

**Desfășurarea:** Organizatorul începe discuții că învățarea este asimilată nu doar la nivel cerebral, ci integrată la nivel emoțional, iar înțelegerile intelectuale și intuițiile afective generează noi comportamente în viața reală din afara grupului. Organizatorul invită participanții să reprezinte ceea ce au învățat fie într-o anumită ședință, fie de a lungul tuturor ședințelor la nivel de gânduri, la nivel emoțional, la nivel comportamental.

**Comentariu:** Acest exercițiu îi ajută pe participanți să diferențieze 3 concepte de învățare: gândire, emoții și comportament, pe care le-au acumulat.

*Exercițiul 5: „Scrisoare - m-ai impresionat...”.*

Scopul: Încheierea experienței de grup pe o notă pozitivă.

Materiale: cartonașe, pixuri.

Durata: 15 min.

Desfășurarea: Organizatorul împarte fiecărui membru al grupului câte 5 cartonașe, fiecare cu numele altui participant scris în partea superioară, invitându-i să descrie în una sau două propoziții ceva ce au învățat sau care le-a plăcut la fiecare dintre ceilalți participanți, semnându-se în josul fiecărui cartonaș. Organizatorul strânge și împarte fiecare cartonaș pentru a fi luate acasă. Aceste cartonașe pot fi revăzute oricând pentru a-și aminti că alții au gândit ceva deosebit despre ei. Comentariu: Reacțiile primite pot fi o sursă de putere, de motivație și încredere în abilitatea de a crea legături interpersonale.

*Debriefingul. 10 min. Încheierea ședinței. Încheierea trainingului.*



## **DECLARAȚIE PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII**

Subsemnata, Plămădeală Victoria declar pe propria răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat se referă la propriile activități și realizări, în caz contrar urmând să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

*Plămădeală Victoria*

Data



## CURRICULUM VITAE

**Numele de familie și prenumele:** Plămădeală Victoria

**Cetățenia:** MDA

**Data nașterii:** 31 mai 1966

**Adresa:** Chișinău, str. D. Râșcanu 11, ap.128

**Date de contact:**

Universitate Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău, str. I. Creangă 1.

Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială, Catedra Asistență socială

Tel: +37368369469

[victoria.plamadeala001@gmail.com](mailto:victoria.plamadeala001@gmail.com)

**Studii :**

**2009 – 2013** Studii doctorat la specialitatea: Psihologia personalității, psihologia dezvoltării și psihologia pedagogică, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”.

1983 - 1988 Universitatea de Stat din Moldova, titlul de licență în biologie.

1973 – 1983 Liceul „Ion Creangă” din Chișinău.

**Stagii:**

- Workshop: „Promoting Social Inclusion and Wellbeing for families of Children with Special Needs. Promoting Resilience in Schools”, Suceava, Romania, 7-8.04.17.
- Workshop: „Non-formal Education and the Actual Challenges of the Contemporary World in the Teachers' Vision”, Suceava, Romania, 7-8.04.17.
- Workshop: „Rethinking Social Action, Core Values in Professional Practice in Social Work”, Suceava, Romania, 7-8.04.2017.
- Seminar de instruire „Prevenirea tuturor formelor de dependență”, Chișinău, 05-06 octombrie 2016.

- Workshop: „Managementul de caz în sistemul de protecție a copilului”, Cluj-Napoca, România. 10-11.03.2016.
- Training: „Assertiveness Training”. Chișinău, 10-15.08.2016.
- Certificate in Focal Behaviour Therapy. Chișinău, 25.08.2016.
- Training: „Elaborarea curricula universitare” (12 ore). Chișinău, UPS „I. Creangă”, 07.04.2016.
- Training: „Optimizarea strategiilor didactice de predare învățare la treapta universitară de învățământ” (12 ore). Chișinău, UPS „I. Creangă”, 07.04.2016.
- Workshop: „The system of protection the persons with disabilities from the Republic of Moldova”(2 professional credits), ULIM, Chișinău, 12.12.2015.
- Workshop: „ The emotional control of working and Burnout Syndrom. Individual and organizational spendings” (2 professional credits), ULIM, Chișinău, 12.12.2015.
- Workshop: „Multiparty mediation in communities and organizations” (2 credits) ). Organized by the Universty of Hamburg, Germany in cooperation with ULIM, Chișinău, 07.05.2014.
- Wokshop: Schulung der Drehscheibe uber Krisenarbeit. Magistrat der Stadt Wien, Wien, 17.02 – 22.02.2014.
- Wokshop: ”Live client simulation” on 23-25 of June 2014, in the fame of the project ”Improving Quality of research andteaching in Social Work” Prof. Dr. Gail L. Kenyon, Canada. UPS „Ion Creangă” Chișinău, 23-27 iunie 2014.
- Workshop: Recomandări privind procedura medierii între mai multe părți. Aspecte practice.” (2 credite) ULIM, Chișinău, 06.12.2014.
- Cursul de formare a experților naționali din cadrul Consiliului național de acreditare a prestatorilor de servicii sociale „Mecanismul de acreditare a prestatorilor de servicii sociale: instrumente și practici de evaluare”, Chișinău, 2014.
- Workshop: „Promovarea sănătății la nivel comunitar – perspective medico-sociale”, Cluj-Napoca, România, 13-14.03.2014
- Workshop: „Metodologia Cantitativă de cercetare în științe sociale” oferit de Dr. Andrei Holman, UPS „Ion Creangă” Chișinău, 16 – 21.12.2013.
- Workshop: „Introduction to Quantitative Methodology in Social Work Research” oferit de Prof. W. David Harrison, UPS „Ion Creangă” Chișinău, 23 - 25.09.2013.
- Workshop: „Psihoterapii pozitive în realizarea performanței”, Iași, 5-6 aprilie 2013
- Cursuri de formare inițială a mediatorilor (120 ore), UPS „Ion Creangă”, Chișinău, 16.01.-10.02. 2012.

**Activitatea profesională:**

2002 - prezent -Lector superior, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă", Facultatea de psihologie și psihopedagogie specială, Catedra Asistență socială

2014-prezent - Expert al Consiliului Național de Acreditare a Prestatorilor de Servicii Sociale

2012- prezent – formator în cadrul Cursurilor de formare inițială a mediatorilor, Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă", Academia de Administrare Publică

**Domenii de interes științific:** Psihologia dezvoltării, psihologia tinerilor, psihologia singurătății, protecția socială a copiilor în situații de risc.

**Participări în proiecte științifice naționale și internaționale:**

2011-2014 – Expert, proiectul „Formarea resurselor umane pentru profilaxia comportamentului deviant și recuperarea psihosocială a persoanelor cu devieri de comportament”, Academia de Științe a Moldovei;

2014 – Formator în cadrul CONCORDIA „Proiecte Sociale” Moldova, Curs de bază pentru însoțirea copiilor în educație” pentru cadrele din domeniul socio – pedagogic;

2012 - Expert în proiectul "No drugs education", Centrul Internațional Antidrog.

**Participări la foruri științifice (naționale și internaționale):**

The 8<sup>th</sup> LUMEN International Conference RSACVP2017, Suceava, Romania, April 6<sup>th</sup>-9<sup>th</sup> 2017

- Simpozionul Național „KREATIKON: Creativitate – Formare – Performanță”, Ediția a XIII-a. Iași, 24.03.2017.
- Simpozionul Internațional „Strategii pentru educație” ”, Universitatea „Alexandru Ion Cuza”, Iași, 15.06.2016.
- Conferința științifico-practică „Aspecte psiho-sociale în protecția copilului și familiei de violență.” (8 ore) UPSC, Chișinău 21.10. 2016.
- International Scientific Colloquim dedicated to the anniversary of 160 years of the birth of Sigmund Freud „In the beginning was the creation” (10 professional credits), ULIM, Chișinău, 13-14 mai 2016.
- Conferința Internațională "The contemporary issues of the socio-humanitarian sciences in the context of mentality's transformation" the VII-th Edition, (4 professional credits) ULIM, Chișinău 8-9 decembrie 2016.
- Conferința Națională pentru Avansarea Profesiei de Expert Social în Moldova. ULIM, Chișinău, 9-10 septembrie 2016.

- International Conference „Contemporary issues of social sciences” the Vith Anniversary Edition „The mentalities of society in transformation”. ULIM, Chişinău, 11-12 decembrie 2015.
- Conferinţa de totalizare a activităţii ştiinţifice a corpului profesoral în anul 2015, UPS Ion Creangă, Chişinău, 2015
- Conferinţa ştiinţifică internaţională Relevanţa şi calitatea formării universitare: competenţe pentru prezent şi viitor. Consacrată celor 70 de ani de la fondarea universităţii bălţene. Bălţi 8 octombrie 2015.
- Conferinţă Ştiinţifică Naţională: Dimensiuni psihosociale şi legale ale devianţei comportamentale. UPS „Ion Creangă”, Chişinău, 7 mai 2014.
- Conferinţa de totalizare a activităţii ştiinţifice a corpului profesoral în anul 2014, UPS Ion Creangă, Chişinău, 2014.
- Conferinţa ştiinţifico-practică naţională a psihologilor cu participare internaţională „Dimensiuni contemporane în formarea personalităţii copilului şi adolescentului”. Chişinău, 16 mai 2014.
- Simpozionul naţional cu participare internaţională ”KREATIKON: Creativitate-Formare-Performanţă” ediţia a X-a. (10 credite), Iaşi 5-6 aprilie 2013.
- Conferinţa naţională cu participare internaţională: „Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: Inovaţii, Provocări şi Tendinţe în educaţia modernă”. (10 credite), Chişinău 24-25 mai 2013.
- Conferinţa de totalizare a activităţii ştiinţifice a corpului profesoral în anul 2012, UPS Ion Creangă, Chişinău, 2013.
- Conferinţa practico-ştiinţifică cu participare internaţională: „Practica psihologică modernă”. Chişinău 27-29 septembrie 2013.
- Conferinţa ştiinţifică naţională „Cauzele comportamentului deviant în rândurile tinerilor în condiţiile actuale din Republica Moldova”. UPS „Ion Creangă”, Chişinău, 5 decembrie 2012.
- Simpozionului Naţional cu participare internaţională KREATIKON. Creativitate-Formare-Performanţă, Ediţia a IX-a a, Iaşi, 6-7 aprilie 2012.
- International colloquium dedicated to the 20th anniversary of the founding of ULIM „Contemporary concerns of social and human sciences in the context of sustainable development”. ULIM, Chişinău, 15-16 octombrie 2012.

- Conferința științifică internațională “Asistența Psihologică, Psihopedagogică și Socială ca factor al dezvoltării societății” Ediția a II-a. Chișinău, 16 decembrie 2011.
- Conferința științifică internațională “Integrarea psihologiei și medicinei în sistemul învățământului în sec.XXI. Provocări și perspective”, 20 mai 2011.

#### **Lucrări științifice și științifico-metodice publicate:**

Articole științifice în reviste de profil recunoscute, categoria C:

1. 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. 3-4, p.
2. Plămădeală V. Diminuarea singurătății la tinerii contemporani. În: Psihologie. Revista științifico-practică, 2016, nr. 3-4, p.13-20.
3. Plămădeală V. Intensitatea trăirii singurătății la tineri. În: Psihologie, Pedagogie Specială, Asistență Socială, 2016, nr.2 (43), p.57-62.
4. Plămădeală V., Perjan C. Genul ca determinantă a singurătății. În: Psihologie, Pedagogie Specială, Asistență Socială, 2015, nr.2 (39), p.129-135.

Capitole în monografii :

1. Plămădeală V. Normalitatea și anormalitatea prin prisma viziunilor moderne În: Coordonate teoretice ale comportamentului deviant. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2011, p. 210-234.

Lucrări didactice:

1. Plămădeală V. Program de intervenție psihosocială pentru diminuarea și prevenirea fenomenului de Copii ai Străzii. În: Program de intervenție psihosocială privind comportamentul deviant (lucrare didactica). Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2013, p. 9-14.
2. Plămădeală V. Program de intervenție psihosocială pentru resocializarea copiilor și tinerilor din centrele de plasament. În: Program de intervenție psihosocială privind comportamentul deviant (lucrare didactica). Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2013, p. 5-9.
3. Plămădeală V. Servicii sociale în domeniul sănătății mintale. În: Asistența Socială – un răspuns la problematica grupurilor de risc (publicație didactică). Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2013, p. 41-70.

Materialele la forurile științifice:

- Conferințe internaționale (peste hotare)
1. Plămădeală V., Focșa T. Bullying-ul în școală: provocări și soluții. În: Kreatikon „Creativitate-formare-performanță”. Iași: Editura PIM, 2012, p.470-476.

2. Plămădeală V. Depășirea singurătății – premiza fortificării sănătății. În: Kreatikon „Creativitate-formare-performanță”. Iași: Editura PIM, 2013, p. 126 – 131.
3. Sanduleac S., Plămădeală V. Aspecte noi ale formelor de singurătate la tineri. În: Simpozionul Internațional „Strategii Pentru Educație” – Ediția I din 15 mai 2016, Iași: Editura PIM, 2016, p. 201-205.
4. Plămădeală V., Sanduleac S. Actualizarea sinelui și sentimentul de singurătate la tineri. În: Kreatikon „Creativitate-formare-performanță”. Iași: Editura PIM, 2017, p.
  - Conferințe internaționale în republică
1. Plămădeală V. Abordarea integrată a singurătății. În: „Relevanța și calitatea formării universitare: competențe pentru prezent și viitor.” Bălți, 2016, p. 144-148.
2. Plămădeală V. Riscurile singurătății pentru tineri. În: „Aspecte psiho-sociale în protecția copilului și familiei de violență”, Chișinău, 2016, p.242-247.
3. Plămădeală V. Stimularea și dezvoltarea actualizării sinelui la tineri. În: Dimensiuni psihosociale și legale ale devianței comportamentale. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2014, p. 103-108.
4. Plămădeală V. Implicațiile asistentului social în lucrul cu preadolescenții în dificultate școlară. În Savca, L., (coord.): Dimensiuni contemporane în formarea personalității copilului și adolescentului. Chișinău: Tipografia „Reclama”, 2014. p. 239 – 243.
5. Plămădeală V., Focșa T. Trăirea singurătății și impactul ei asupra actualizării sinelui la persoanele tinere. În: Practica psihologică modernă, Conferința practico – științifică cu participare internațională. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2013, p.170-176.
6. Plămădeală V. Impactul negativ al trăirii singurătății la tineri. În: Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori: inovații, provocări și tendințe în educația modernă. Chișinău: Tipografia ”Reclama”, 2013, p.35-38.
7. Plămădeală V., Focșa T. Oportunități de soluționare a conflictelor școlare. În Racu I., com. org. [et al.] Relația sărăcia- persoane în dificultate: aspecte psiho - sociale. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2013, p. 101-105.
8. Plămădeală V., Platon I. Consumul de droguri – factor de risc al comportamentului delincvent la tineri. În: Aspecte psihosociale ale tinerilor delincvenți. Chișinău: Tipografia UPS „I. Creangă”, 2012, p.145-151.
9. Plămădeală V. Gândire pozitive- cale de depășire a singurătății. În: Asistența Psihologică, Psihopedagogică și Socială ca factor al dezvoltării societății. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2011, p.169-172.

10. Plămădeală V., Focșa T., Formarea practică a viitorilor asistenți sociali în vederea prevenirii comportamentului deviant. În: „Asistența Psihologică, Psihopedagogică și Socială ca factor al dezvoltării societății”, Ediția a II-a Chișinău: Tipografia UPS „I.Creangă”, 2011, p.27-33,
11. Plămădeală V., Frunze O. Centru Comunitar de sănătate mintală – o formă de susținere a familiilor. În: Asistența Psihologică, Psihopedagogică și Socială ca factor al dezvoltării societății. Ediția a II-a Chișinău: Tipografia UPS „I.Creangă”, 2011, p. 45-50.
12. Plămădeală V., Perjan C. Trăirea sentimentului de singurătate la tineri și strategiile de coping. În: „Integrarea psihologiei și medicinei în sistemul învățământului în sec. XXI. Provocări și perspective. Chișinău: Tipografia ”Reclama”, 2011, p. 42-47.
13. Plămădeală V. Originea singurătății. În: Asistența Psihologică, Psihopedagogică și Socială ca factor al dezvoltării societății, v. II. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2010, p.230-235.

#### **Articole în culegeri științifice**

- Culegeri naționale:

1. Plămădeală V. Singurătatea – o cauză a devianței. În : Probleme ale Științelor Socioumanistice și Modernizării Învățământului. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2016, p.150-154.
2. Focșa T., Plămădeală V. Delimitări conceptuale ale noțiunilor de „copil” și „minor” prin prisma problemei stabilirii domiciliului copilului. În: Probleme ale Științelor Socioumanistice și Modernizării Învățământului. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2015, p.175-182.
3. Plămădeală V., Focșa T. Simularea – formă de instruire eficientă a asistenților sociali. În: Probleme ale Științelor Socioumanistice și Modernizării Învățământului. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2015, p. 173-179.
4. Plămădeală V., Focșa T. Modalități de intervenție în cazurile familiilor cu copii, aflate în dificultate. În: Probleme ale Științelor Socioumanistice și Modernizării Învățământului, v.I. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2014, p.456-462.
5. Focșa T., Plămădeală V. Dimensiunile delinvenței juvenile. În: Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului. Chișinău: Tipografia UPS ”Ion Creangă”, 2013, p. 123 – 129.
6. Focșa T., Plămădeală V. Munca neremunerată în folosul comunității ca formă de reintegrare a delinvenților în comunitate. În: Educația pentru dezvoltarea durabilă: inovație, competitivitate, eficiență. Chișinău: Tipografia ”Print-Caro”, 2013, p.157-160.



7. 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, pp. 487-491.
8. Plămădeală V., Perjan C. Tipurile de singurătate trăite de tineri. În: Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului, v.I. Chișinău: Tipografia UPS "Ion Creangă", 2013, p.140-147.
9. Plămădeală V. Incursiuni în filosofia singurătății. În: Probleme ale științelor socio-umane și modernizării învățământului. Chișinău: Tipografia UPS "Ion Creangă", 2012, p.210-216.
10. Plămădeală V. Trăirea sentimentului de singurătate și sănătatea mintală. În: Probleme ale științelor socioumane și modernizării învățământului, v.I. Chișinău: Tipografia UPS "Ion Creangă", 2010, p.167-175.
11. Plămădeală, V. Abordări conceptuale a fenomenului de singurătate. În: Probleme actuale ale științelor umaniste. Ediție jubiliară, v.IX. Chișinău, Tipografia UPS "Ion Creangă", 2010, p. 465 - 472.

**Cunoașterea limbilor:**

Română – foarte bine

Rusă – foarte bine

Engleză – bine