STUDIA UNIVERSITATIS MOLDAVIAE
Revista științifică a Universității de Stat din Moldova, 2025, nr. 5(185)

CZU: 159.923.3:177.82 **https://doi.org/10.59295/sum5(185)2025_37**

PARTICULARITĂȚI PSIHOSOCIALE ALE SINGURĂTĂȚII

Eduard MÎȚEL,
Universitatea de Stat din Moldova

În articolul dat am identificat particularitățile psihosociale ale fenomenului singurătății prin efectuarea unei sinteze ce prezintă recunoașterea diferențelor de interpretări ale singurătății. Singurătatea este una din conceptele sociale care a fost mai puțin dezvoltată și studiată pe parcursul anilor de diferiți savanți, din acest motiv toți cercetătorii care au studiat acest fenomen psihologic complex au caracterizat singurătatea printr-o discrepanță între relațiile sociale dorite și cele percepute. De asemenea deși adesea confundată cu izolarea socială, singurătatea are o dimensiune subiectivă profundă, putând fi experimentată chiar și în prezența altor persoane. Articolul evidențiază multiple forme ale singurătății: ca stare, sentiment, atitudine, proces și trăire, fiecare având factori determinanți specifici, precum trăsături de personalitate, factori socio-culturali și contextuali. Efectele singurătății se manifestă atât la nivel psihologic, prin depresie și anxietate, cât și la nivel somatic, fiind asociate cu diverse afecțiuni cronice. Lucrarea subliniază importanța recunoașterii rolului ambivalent al singurătății, care poate fi atât o sursă de suferință, cât și un prilej de reflecție și dezvoltare personală.

Cuvinte-cheie: *singurătate, fenomen psihologic, fenomen mental, formele singurătății, sentiment, persoană.*

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF LONELINESS

In this article, we have identified the psychosocial particularities of the loneliness phenomenon by conducting a synthesis that presents the recognition of the differences in interpretations of loneliness. Loneliness is one of the social concepts that has been less developed and studied over the years by different scholars, for this reason all researchers who have studied this complex psychological phenomenon have characterized loneliness by a discrepancy between desired and perceived social relationships. Also, although often confused with social isolation, loneliness has a profound subjective dimension, and can be experienced even in the presence of other people. The article highlights multiple forms of loneliness: as a state, feeling, attitude, process and experience, each with specific determining factors, such as personality traits, socio-cultural and contextual factors. The effects of loneliness manifest themselves both at a psychological level, through depression and anxiety, and at a somatic level, being associated with various chronic conditions. The paper emphasizes the importance of recognizing the ambivalent role of loneliness, which can be both a source of suffering and an opportunity for reflection and personal development.

Keywords: *loneliness, psychological phenomenon, mental phenomenon, forms of loneliness, feeling, person.*

Introducere

Singurătatea reprezintă una dintre cele mai universale experiențe umane, fiind trăită, într-o formă sau alta, de fiecare individ de-a lungul vieții. Deși este un fenomen larg răspândit, înțelegerea sa rămâne adesea ambiguă, fiind asociată atât cu suferința emoțională, cât și cu oportunități de creștere personală. Definirea singurătății nu se limitează la absența contactelor sociale, ci implică o dimensiune subiectivă, în care individul resimte un decalaj între nivelul de conexiune dorit și cel existent în realitate.

Din punct de vedere științific, singurătatea este unul din cel mai puțin explicite fenomene, deși aceasta a fost studiată și investigată. Fiind o problemă comună singurătatea a devenit obiectul de studiu al cercetărilor socio-psihologice teoretice. Fenomenul singurătății a fost identificat cu emoții negative, depresie, relații sociale reduse cantitativ sau calitativ, asociat cu excluderea socială. S–a constatat că singurătatea are mai multe simptome: acuitate, limite și tensiune. La fel este accentuată ideea epuizării emoţionale, ce contribuie la reducerea relaţiilor interpersonale și regres din punct de vedere psihologic.

Singurătatea este sentimentul dureros care rezultă din discrepanța între relațiile sociale ideale și cele percepute de către o persoana, adică atunci când relațiile sociale ale cuiva sunt percepute ca fiind mai puțin satisfăcătoare decât ceea ce este de dorit. Această perspectivă evidențiază clar faptul că singurătatea nu este sinonimă cu a fi singur, dar nici a fi cu alții nu garantează protecția în fața sentimentului singurătății.

În ciuda acordului general asupra definiției singurătății, aceasta este conceputa în diferite moduri. Deficiențele specifice ale relațiilor sociale contribuie la anumite tipuri de sentimente de singurătate. De exemplu, lipsa de implicare într-o rețea socială, lipsa unui scop clar, plictiseala, excluderea pot fi asociate cu aceste sentimente.

Singurătatea prezintă un spectru de cauze și forme de manifestare atât de vast, încât o abordare exhaustiva a subiectului devine o provocare considerabilă. Singurătatea este definita – grosso modo – ca o experiența universală, pe care fiecare individ a trăit-o măcar o singură data în viață, caracterizată de regulă printr-un sentiment de izolare, lipsa de afecțiune și înțelegere, respingere. Singurătatea este o experiență subiectivă, resimțită diferit de oameni în funcție de propriile lor trăsături de personalitate, temperament și de propriile afinități. În timp ce unii dintre adolescenți se simt singuri chiar și atunci când sunt înconjurați de oameni sau se regăsesc într-un context social activ, alții se pot considera împliniți atunci când petrece timp singur, pictând, citind, sau pur și simplu meditând [2].

Singurătate este o problemă comună în lume și a fost legată de mai multe afecțiuni cronice, cum ar fi bolile de inimă, bolile pulmonare, bolile cardiovasculare, hipertensiune arterială, ateroscleroză, accidentele vasculare cerebrale și tulburările metabolice, cum ar fi obezitatea și bolile metabolice. Este un bun indicator pentru probleme mentale precum depresia, stresul și anxietatea. Morbiditatea și mortalitatea generală la adulți sunt legat de singurătate.

În viziunea cercetătoarei Krasnikova O. conceptul de singurătate ascunde multe sensuri, contradicții și paradoxuri. Pe de o parte, orice om se naște și moare de unul singur, iar la vârsta adultă este singurul responsabil pentru viața sa. Această singurătate existențială e comparată cu un izolator al propriului „Eu”, iar omul e numit „pribeag singuratic în Univers”. Pe de altă parte, din momentul venirii pe lume și până la ultimul său suspin omul, fie că vrea sau nu, este înconjurat de oameni, este inclus într-o relație și legături de rudenie, sociale, formale, emoționale, adică nu este singur „prin definiție”. Rezultă că omul, concomitent, este singur și nu e singur. Recunoscând existența singurătății existențiale – faptul că omul este aparte și distinct de toți ceilalți oameni, nu putem să negăm că nimeni nu poate fi considerat absolut singur [10].

Considerând singurătatea ca un fenomen psihologic, majoritatea cercetătorilor subliniază diferențele sale cu concepte precum „solitudinea” și „izolare”, considerând că singurătatea are un anumit context intern. Izolarea este mai mult despre fizic, localizarea spațială și temporală a unei persoane în raport cu mediul social și este o situație determinată extern, și nu experiență mentală internă. Foarte expresiv despre aceasta vorbesc cercetătorii Sadler W. și Jones T.: „Pentru a descoperi izolarea fizică, este suficient să ai un singur ochi, dar pentru a recunoaște singurătatea trebuie să o experimentezi”. Izolarea presupune întotdeauna un obiect pe care persoana din motive voluntare sau forțate exclude din acesta viața: societatea în ansamblu, un anumit grup de oameni, condiții specifice de viață și multe altele. Se poate de spus: „izolat de ...”, dar în raport cu singurătatea, o astfel de construcție de expresie va fi incorectă semantic [8].

Considerând singurătatea ca un fenomen mental, putem vorbi despre ea în diferite categorii, cum ar fi: sentimentul, procesul, atitudinea și nevoia. Singurătatea ca sentiment este condiționată de experiența unei persoane cu privire la diferențierea sa față de ceilalți, „alteritate”, ca urmare a căreia apare o anumită barieră psihologică în comunicare, un sentiment de neînțelegere și respingere de sine de către ceilalți oameni. Simțul singurătății este des asociat cu realizarea imposibilității, cel puțin în acest stadiu, să ai o relație strânsă cu cineva. Desigur, este vorba de relații, bazat pe acceptare reciprocă, dragoste și înțelegere. Singurătatea ca proces este o pierdere treptată a abilităților individului să perceapă și să implementeze normele existente în societate, principii, valori în situațiile specifice de viață. Ca urmare a procesului de singurătate, individul își pierde statutul de subiect social. Singurătatea ca atitudine este imposibilitatea de a accepta lumea ca scopuri și valori în sine. În acest caz, individul, analizându-și relația cu alți oameni, nu se integrează în spațiul social înconjurător. Singurătatea ca poziție de viață este o lipsă de dorință conștientă de a menține relații strânse cu oricine: mamă, tată, frate, soră, copii, ca să nu mai vorbim de prieteni, pur și simplu nu există. O persoană este înstrăinată nu numai de alții, de felul lor, dar și din lumea în ansamblu – valorile, idealurile, normele sale [2].

S. G. Korciaghina oferă o clasificare a singurătăţii care se bazează pe acţiunea a două mecanisme opuse de formare a personalităţii: identificarea şi separarea de alte persoane. Astfel, ea diferenţiază singurătatea difuză, de înstrăinare şi disociativă. Conform modelului creat de acest autor, singurătatea difuză apare atunci când individul se identifica cu alte persoane şi refuză să afişeze propriile sale interese. Singurătatea de înstrăinare se referă la dezvoltarea mecanismelor de separare în structura personalităţii, forma extremă a cărora reprezintă înstrăinarea de lume în general. Singurătatea disociativă prezintă cea mai complicată formă de singurătate. Geneza singurătăţii este determinată de procesele de identificare şi înstrăinare şi de alterarea bruscă a acestora faţă de unele şi aceleaşi persoane [9].

1. Cercetătorul Tiwari S. clasifică singurătatea în trei tipuri, în funcție de cauzele sale [7]:

2. Singurătatea situațională: la aceasta contribuie mediul socio-economic și cultural;

3. Singurătatea dezvoltării: fiecare dintre noi are o dorință înnăscută de intimitate și o nevoie de a fi legat de ceilalți, această nevoie fiind esențială pentru dezvoltarea noastră ca ființă umană. Mai există și un nivel mai mare de nevoie de individualism, care este legat de cunoașterea și dezvoltarea propriului nostru „eu", care necesită și o anumită solitudine. Pentru o dezvoltare optimă ar trebui să existe un echilibru între cele două. Atunci când o persoană nu este în măsură să echilibreze aceste nevoi în mod corespunzător, aceasta duce la pierderea sensului vieții, care la rândul său duce la singurătate. Insuficiențele personale, deficitele de dezvoltare, separații semnificative, sărăcia, regimul de viață și dezabilitățile fizice/ psihologice duc adesea la singurătatea dezvoltării;

4. *Singurătatea internă:* la aceasta contribuie factorii de personalitate, *locus of control*, stresul, stima de sine scăzută, sentimentul de vinovăție sau lipsa de valoare și strategiile slabe de a face față situațiilor.

Cristea D. analizează singurătatea ca fenomen psihosocial. Prin singurătate autorul înțelege „acea stare psihosocială în care cercul de relații al unei persoane este puțin satisfăcător decât își dorește" [1].

Pe lângă diferențierea față de izolarea socială și solitudine, singurătatea poate fi analizată din multiple perspective: psihologică, socială și existențială. Factorii determinanți includ caracteristici individuale (precum stima de sine scăzută sau timiditatea), dar și factori contextuali (schimbări de mediu, pierderi personale). Efectele sale se reflectă atât asupra sănătății mentale, prin creșterea riscului de depresie și anxietate, cât și asupra sănătății fizice, fiind corelate cu diverse afecțiuni cronice. Această lucrare își propune să exploreze complexitatea fenomenului singurătății, analizând mecanismele sale psihosociale și impactul asupra dezvoltării individuale.

Cercetătorul Galanaki E. a efectuat o distincție între trei termeni înrudiți: izolare, singurătate și solitudine. Galanaki a identificat *izolarea* (eng. aloneness) ca pe o stare obiectivă de a nu avea pe nimeni în jur mai precis, o stare de izolare fizică și comunicativă. *Singurătatea* o caracterizează ca pe o stare dureroasă care poate reieși sau nu din starea de a fi singur. Singurătatea este trăită într-o stare emoțională subiectivă; un individ poate experimenta singurătatea chiar și atunci când nu este fizic singur. Pe de altă parte, cercetătorul Galanaki a definit *solitudinea* ca o stare de izolare voluntară în timpul căreia pot apărea dezvoltarea personală și activitatea creativă. Astfel, starea obiectivă de a fi singur, condiție necesară a solitudinii, poate duce la un sentiment de singurătate sau a unei perioade de timp cu adevărat constructiv petrecut cu sine [5].

Astfel, perechea singurătății este solitudinea, iar diferența poate fi exprimată ca plăcerea de a fi singur (solitudinea) versus durerea de a te simți singur (singurătate). Solitudinea se referă la a fi deconectat de cerințele imediate ale altor oameni, precum și la libertatea de a alege acele activități fizice și mentale refacerii psihologice [6].

Cercetătorii Long și Averill (2003) au conceput solitudinea ca „o stare de relativă dezangajare socială" și „o stare de inhibare socială redusă și libertate sporită de a selecta activitățile mentale sau fizice ale cuiva". Mai mult, Long și Averill considerau solitudinea ca o stare psihologică pozitivă, spre deosebire de experiența de singurătate, pe care o considerau o stare negativă [6].

Pentru cercetătorul Tihonov G. (2006) izolarea socială (fizică) este forțată și omite (complet sau parţial) relațiile interumane. Solitudinea este o stare de izolare fizică benevolă. Ambele reprezintă obiective de limitare fizică și temporară a includerii persoanei în societate, izolarea fiind forțată, iar solitudinea benevolă [13].

Cercetătoarea Korciaghina S. afirmă că solitudinea întotdeauna este acceptată de individ benevol şi este un comportament profitabil în ceea ce privește dezvoltarea personală, acțiunea mecanismelor de protecție, reducerea tensiunii psihice etc [9].

Starea de izolare după Cristea D. 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 [1].

De asemenea rezultatele obținute de Slobodcikov I. în cercetarea sa sugerează că singurătatea, înstrăinarea și izolarea sunt forme accentuate ale singurătății. 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 [12].

Cercetătorul V. Andrusenco, pe lângă condiționarea singurătății prin izolare, sugerează un alt aspect al acesteia: „Singurătatea mentală este o etapă necesară în determinarea capacităților „eu”-ului cuiva, ca liberă autodeterminare și autoafirmare în lume”. Recunoașterea posibilității unui rol pozitiv, în dezvoltare, al singurătății oferă cercetătorului noi perspective în studiul și înțelegerea acestui fenomen [8].

Reieșind din literatura de specialitate, cercetătorii autohtoni Perjan C., Plămădeală V., Sanduleac S. prezintă în continuare un tabel-sinteză pentru a clarifica, dacă există diferențe între interpretarea singurătății ca sentiment, trăire, proces, stare, atitudine [3].

Tabelul 1. Accepțiuni ale diferitor autori în interpretarea fenomenului singurătății

Singurătatea	Autori	Accepţiuni
Singurătatea ca stare	Shitova N. V. Zavorotnîh E. N. Trubnikova S. G. Korciaghina S. G. Cristea D. Weiss R.	Este limitată temporal; incapacitatea individului de a simți (stare de vid); pierderea integrității interne, armoniei cu lumea; nedorința de a relaționa cu alți oameni; include componente emoționale și cognitive; cu simptome de acuitate, limite și tensiune.
Singurătatea ca atitudine	Zavorotnîh E. N. Trubnikova S.G.	Reprezintă incapacitatea acceptării lumii ca valoare și scop în sine, individul analizând relațiile cu ceilalți nu se asociază cu contextual social ce îl înconjoară.
Singurătatea ca proces	Shitova N. V. Zavorotnîh E. N. Slobodchikov I. M.	Incapacitatea de a aplica normele sociale, pierderea statutului de subiect social.
Singurătatea ca sentiment	Bakaldin S. Charlamenkova N. E. Boza M. Bucur A. E. Nedelcu M. 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).
Singurătatea ca trăire	Sadler W. Duhnovskii C. V. Tichonov G. M. Kulikov L. V. Neculau A. Pokrovskii N. E.	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.

Sinteza efectuată de acești cercetători ne-a permis să identificăm anumite diferențe în interpretarea singurătății ca sentiment, trăire, proces, stare, atitudine. 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, și nedorința de a relaționa cu alți oameni sub aspect temporal de scurtă durată. *Singurătatea ca atitudine* presupune incapacitatea de a accepta lumea ca valoare și scop în sine și neasocierea cu cei din jur. Deși singurătatea ca stare și singurătatea ca trăire prezintă unele similitudini, cum ar fi ruperea de lumea interioară și integritatea internă a individului, 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. Ei au menţionat că singurătatea ca sentiment este însoțită de factori externi pe care individul îi 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 persoanei de a fi în concordanță cu sine însăşi 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 singurătatea ca trăire, ceea ce nu găsim la singurătatea ca sentiment, proces sau atitudine [3].

Cercetările în ceea ce privește trăsăturile de personalitate au evidențiat o asociere între sentimentul singurătății și timiditate, nevroză, simptome depresive, stima de sine scăzută, pesimism, conștiinciozitate redusa și lipsa de agreabilitate. Asociațiile între aceste caracteristici au dus uneori la o confuzie conceptuală între singurătate și depresie, sărăcie socială, introversiune si / sau nevroza. Ultimele cercetări arată totuși că singurătatea este independentă de aceste caracteristici. Mai mult decât atât, efectele singurătății asupra sănătății nu sunt în general explicate de caracteristicile comportamentale și de personalitate cu care este asociată singurătatea, indicând faptul că aceasta poate fi un factor de risc psiho-social. Singurătatea este aversivă, dar nu este neapărat un lucru rău. Sentimentele aversive sunt legate de adaptare, deoarece aceasta motivează repararea sau înlocuirea conexiunilor sociale.

De asemenea nu putem să ignorăm și factorii care duc la formarea sentimentului de singurătate. Psihologii identifică mai multe grupuri de factori care contribuie la apariția singurătății în adolescență [11].

Primul grup este reprezentat de caracteristicile perioadei de vârstă. În primul rând, dezvoltarea reflecției, care dă naștere nevoii adolescentului de a se cunoaște pe sine la nivelul propriilor cerințe pentru sine. În același timp, este dificil pentru un adolescent să realizeze această nevoie din cauza dezvoltării insuficiente a abilităților de auto-observare și introspecție. Prin urmare, adolescenții au adesea un sentiment de incertitudine, inclusiv faptul că corespund idealului ales sau normei general acceptate. Incapacitatea de a se accepta îi conduce pe adolescenți la concluzia că aproape nimeni altcineva nu va fi capabil să înțeleagă și să aprecieze întreaga profunzime a lumii interioare [11].

Lipsa unor astfel de abilități slab dezvoltate pentru auto-dezvăluire și empatie împiedică adolescentul să răspundă nevoilor de recunoaștere, răspuns emoțional și înțelegere în procesul de comunicare, ceea ce duce la trăirea singurătății. În plus, în adolescență, nevoia de a lua poziția oricărui grup social devine mai acută. Lipsa oamenilor care împărtășesc interesele și hobby-urile adolescentului duce, de asemenea, la experiența izolării. Crizele de vârstă tipice acestei perioade joacă, de asemenea, un rol important în apariția singurătății în adolescență: criza identității și a stimei de sine. Primul se manifestă în faptul că este dificil pentru un adolescent să echilibreze la prima vedere doi factori opuși în formarea identității – identificare (identificare) și izolare. Dacă identificarea predomină asupra izolației, apare pierderea „eu”-ului cuiva, care este însoțită de experiența propriei lipsuri de valoare și pierderea stimei de sine (și dacă există o identificare cu eroii negativi, atunci respectul celorlalți). Dacă mecanismul de izolare prevalează, atunci există o separare excesivă de ceilalți, un refuz de a construi relații strânse și comunicare. Criza stimei de sine, manifestată prin instabilitatea sa, criticitatea crescută a adolescenților în raport cu ei înșiși și frecvente sentimente de nemulțumire față de ei înșiși, stă la baza faptului că adolescenții își atribuie diverse neajunsuri și calități negative și, de asemenea, proiectează o atitudine negativă similară pe alții. Din această cauză, nivelul de agresivitate și anxietate crește, iar sensibilitatea la critică și eșec crește, în special în domeniul comunicării [11].

Al doilea grup de factori este alcătuit din trăsăturile de personalitate ale unui adolescent: timiditate, stima de sine scăzută, cerințe ridicate față de sine sau de ceilalți, așteptări nerealiste și idei despre dragoste, prietenie și comunicare etc. Având o stima de sine inadecvată, oamenii singuri fie neglijează modul

în care sunt percepuți și evaluați de alții, fie prin toate mijloacele încearcă să le facă pe plac. Cei singuri sunt deosebit de îngrijorați de problemele legate de comunicarea personală, inclusiv întâlnirile, introducerea altor persoane, complicitatea la diverse activități, asumarea riscurilor și deschiderea comunicării. Oamenii singuri văd adesea în ei înșiși cauza singurătății lor, atribuind-o defectelor caracterului, lipsei de abilități, neatractivității personale într-o măsură mai mare decât factorii supuși controlului volitiv conștient: lipsa eforturilor proprii de stabilire a contactelor, ineficiența mijloacelor utilizate pentru aceasta etc. Atribuția cauzală a acestor persoane se caracterizează printr-un locus de control intern și este însoțită de o referire la calitățile individuale negative proprii precum timiditatea, teama de a fi respins în încercarea de a stabili o relație intimă cu cineva, lipsa de cunoștințe despre cum trebuie să se comporte în astfel de situații pentru a întări comunicarea interpersonală [11].

Oamenii singuri se consideră mai puțin competenți decât oamenii care nu sunt singuri și tind să atribuie eșecul lor de a stabili contacte interpersonale lipsei de abilități. Multe sarcini asociate cu stabilirea unor relații intime le determină creșterea anxietății, reduc activitatea interpersonală. Oamenii singuri au mai puține resurse în a găsi soluții la problemele care apar în situații interumane. Legătura dintre stima de sine scăzută și singurătate este explicată în două moduri. În primul rând, prin trimiteri la faptul că stima de sine scăzută generează înstrăinarea de sine interioară a unei persoane; în al doilea rând, pe baza presupunerii că respectul de sine scăzut este însoțit de un sistem de atitudini și tendințe comportamentale care în sine complică comunicarea interpersonală [11].

Factorii psiho-individuali ai singurătății țin de vârstă, sex, starea de sănătate precum și de factorii legați 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), precum 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.) [4].

Sunt evidențiați și **factorii sociali** care duc la singurătate: respingerea unui adolescent de către un grup de colegi (respingere socială), întreruperea prieteniei sau lipsa unui cerc de prieteni apropiați, care pot fi o consecință atât a personalității adolescentului cât și rezultatele influenței motivelor situaționale: mutarea într-un nou loc de reședință, schimbarea școlii, pierderea unui prieten apropiat, etc. Unul dintre factorii care contribuie la singurătate este refuzul unei persoane de a se afla într-o situație de comunicare interpersonală în care riscă să i se refuze stabilirea relațiilor de care are nevoie, simțindu-se jenată și dezamăgită. Ostilitatea și pasivitatea, ambele sunt cauze posibile și consecințele singurătății. Teama de rezultate negative din adoptarea inițiativei în stabilirea contactelor interpersonale face din ce în ce mai dificilă o persoană să depășească singurătatea, iar frica generată de experiențele anterioare rele contribuie la crearea unui mediu care sporește și mai mult sentimentul de singurătate [11].

Concluzii

- Singurătatea este un fenomen complex și multidimensional, având atât aspecte negative (izolare, suferință emoțională, deteriorarea sănătății mentale și fizice), cât și potențiale efecte pozitive (dezvoltare personală, reflecție interioară).

- Există diferite tipuri de singurătate – singurătatea situațională (cauzată de factori externi), singurătatea dezvoltării (dificultăți în echilibrarea nevoii de individualism și conexiune) și singurătatea internă (stimă de sine scăzută, stres, dificultăți de adaptare).

- Singurătatea poate avea un impact semnificativ asupra sănătății mentale și fizice, fiind asociată cu depresie, anxietate, stres, afecțiuni cardiovasculare și metabolice.

- La menținerea sentimentului de singurătate pot contribui diverși factori individuali și sociali: trăsături de personalitate (timiditate, stimă de sine scăzută), lipsa unor relații sociale satisfăcătoare, excluderea socială și schimbările majore din viață.

- Există o distincție clară între singurătate și solitudine, prima fiind o experiență nedorită și dureroasă, iar cea din urmă putând fi o alegere benefică pentru dezvoltarea personală și echilibrul interior.

Recomandări

- Promovarea educației emoționale și a conștientizării asupra singurătății, atât în instituțiile de învățământ, cât și în comunități, pentru a ajuta oamenii să înțeleagă și să gestioneze mai bine acest fenomen.

- Încurajarea interacțiunilor sociale autentice, prin organizarea de activități care facilitează construirea relațiilor reale, reducând astfel izolarea socială și dependența de interacțiunile virtuale.

- Implementarea unor programe de suport psihologic, atât pentru adolescenți, cât și pentru adulți, pentru a-i ajuta să depășească sentimentele de singurătate prin dezvoltarea abilităților sociale și îmbunătățirea stimei de sine.

- Reducerea stigmatizării asociate singurătății, prin campanii de informare care subliniază că este o experiență comună și nu un semn de slăbiciune.

- Sprijinirea persoanelor vulnerabile – grupuri precum adolescenții, vârstnicii sau persoanele cu dizabilități ar trebui să beneficieze de inițiative care le facilitează integrarea socială.

- Încurajarea utilizării constructive a solitudinii, prin promovarea activităților care favorizează dezvoltarea personală, cum ar fi arta, meditația sau lectura, transformând momentele de singurătate în oportunități de creștere interioară.

Bibliografie:

1. CRISTEA, D. *Tratat de psihologie socială*. București: Pro Transilvania, 2000.
2. DANESCU, L. *Psihologia dezvoltării, Singurătatea – prezentare generală, singurătatea și dependența de spațiul virtual*. Timișoara: Universitatea de Vest Timișoara, 2015
3. PERJAN, C., PLĂMĂDEALĂ, V., SANDULEAC, S. *Interpretarea singurătății ca fenomen psihosocia*l. În: *Studia Universitatis Moldavie,* nr. 9. Chișinău, 2017
4. PLĂMĂDEALĂ, V. *Orientări teoretice privind studiul singurătății la tineri. Chișinău*: În: *Psihologie – revistă ştiinţifico-practică*, nr. 3-4. Chișinău, 2017
5. GALANAKI, E. *Teachers and loneliness: The chidren's perspective*. Atena: School Psychology International, 2004.
6. LONG, C., AVERILL, J. *Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone. Mald*en: In: *Journal for the Theory of Social Behaviour,* 2003
7. TIWARI, S. C. *Loneliness: a disease? Uttar Pradesh*. In: *Indian journal of psychiatry*, vol. 55(4), 2013.
8. ГАСАНОВА, П., ОМАРОВА, М. *Учебно-методическое пособие „психология одиночества"*. Киев: Финансовая Рада Украины, 2017.
9. КОРЧАГИНА, С. Г. *Психология одиночества, учебное пособие.* Москва: Московский Психолого-Социальный Институт, 2008.
10. КРАСНИКОВА, О. *Одиночество.* Москва: Никея, 2015
11. МИД, М. *Одиночество, самостоятельность и взаимозависимость в контексте американской культуры.* În: *Лабиринты одиночества.* Москва: 2002.
12. СЛОБОДЧИКОВ, И. *Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: на материале подросткового возраста.* Автореферат кандидатской диссертации. Москва: Институт Психологии им. Л.С. Выготского Российского Государственного Гуманитарного Университета, 2006
13. ТИХОНОВ, Г. *Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты.* Нижний Новгород. Автореферат диссертации доктора философских наук, 2006.

Date despre autor:
Eduard MÎȚEL, doctorand, Școala Doctorală Științe Sociale, Universitatea de Stat din Moldova.
ORCID: 0009-0007-7487-2679
E-mail: iura.mitel.77@mail.ru

Prezentat: 28.02.2025