

---

## Intensitatea trăirii singurătății la tineri The intensity of living loneliness in young adults

*Plămădeală Victoria*, drd. UPS „Ion Creangă”

### Summary

Loneliness can be conceived as a social deficiency. In our research we proposed an integrated approach using both one-dimensional and multi-dimensional scales and overlapping the results. The purpose of this study is determining the intensity of feeling loneliness in young adults. The sample of 304 people aged 21 to 29 years was used for this research. Summarizing the research results we can affirm that young adults know loneliness that is lived intensely by them in different forms. A high level of loneliness is achieved by (97) 31.9% of young adults according to UCLA test and dissociative loneliness as the most complicated form, according to the Корчагина С. test is experienced by young adults to a high level of just (76) 25%.

**Key words:** loneliness, young adults, forms of loneliness, loneliness intensity, one dimensional and multidimensional scales.

### Rezumat

Singurătatea poate fi concepută ca o deficiență socială. În cercetarea noastră am propus abordarea integrată care înglobează abordările existente ale singurătății prin utilizarea atât a scalelor unidimensionale cât și a scalelor multidimensionale și suprapunerea rezultatelor acestora. Scopul cercetării a fost determinarea gradului de intensitate a trăirii singurătății la tineri. La experiment au participat 304 de tineri cu vârsta cuprinsă între 21-29 ani. Sintetizând rezultatele cercetării putem afirma că tinerilor le este cunoscut sentimentul de singurătate care este trăit intens de aceștia sub diferite forme ale sale, deoarece un nivel înalt al singurătății este atins de (97) 31,9% din tineri conform testului UCLA, iar singurătatea disociativă ca cea mai complicată formă, la prag de limită, conform testului Корчагина С. este trăită de tineri la un nivel înalt de tocmai (76) 25% din tineri.

**Cuvinte cheie:** singurătate, tineri, formele singurătății, intensitatea singurătății, scale unidimensionale, scale multidimensionale.

Singurătatea poate fi concepută ca o deficiență socială [8]. Puține persoane o pot evita pe parcursul vieții. În copilăria timpurie trăim prima experiență dureroasă de separare, fie și temporară, de mama. Apoi întrând într-o lume mai largă a relațiilor sociale încercăm, nu întotdeauna cu succes, să obținem acceptarea și prietenia colegilor, experiența trăită într-o școală nouă, tabără de vară, schimbarea domiciliului este însoțită de sentimentul de singurătate și pierdere. În adolescență vârtoarea primei iubiri ne aduce experiența tristeții și amărăciunea sentimentului neîmpărtășit. La vârsta maturității conținutul relațiilor sociale continue să se schimbe, mariajele începute din dragoste și speranțe nu sunt întotdeauna

ultimele, iar copii în cele din urmă părăsesc cuibul părintesc. Prietenii îi pierdem din cauza separării, neglijării sau morții. Tranzițiile sociale fiind un factor de bază al vieții în societatea modernă reprezintă o cauză a singurătății. Pentru majoritatea dintre noi, sentimentul intens de singurătate este de scurtă durată, pentru alții, acesta este un aspect persistent al vieții de zi cu zi.

Din punct de vedere științific, singurătatea este unul din cel mai puțin explicate 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 [2; 3; 7; 8; 9; 11; 13.]. S-a constatat că singurătatea are mai multe simptome: acuitate, limite și tensiune [7; 8; 13]. La fel este accentuată ideea epuizării emoționale, ce contribuie la reducerea relațiilor interpersonale și regres din punct de vedere psihologic [6; 8; 9.]. În opinia lui Roberti A. (2007) singurătatea îmbracă diverse forme, lăsând individul cu senzația de marginalizare, excludere din grupul social. Mai mult ca atât, autorul consideră că singurătatea este factorul critic ce-i împinge pe oameni la suicid [10, 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) [7; 5; 15 ].

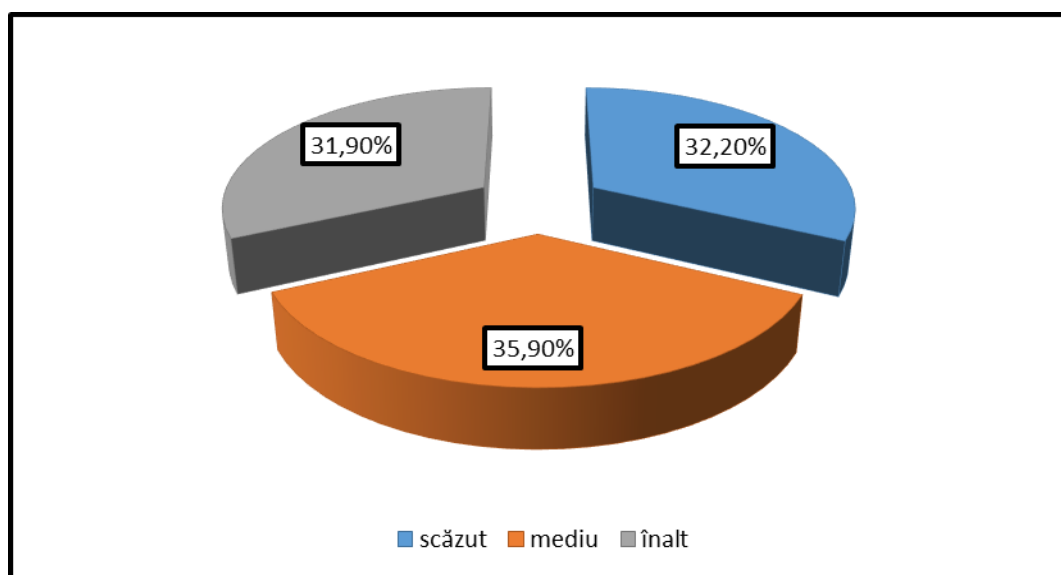
Toți savanții care au cercetat fenomenul dat sunt de părere, că singurătatea este subiectivă. Acest lucru îngreunează stabilirea criteriilor externe pentru măsurarea fenomenului dat. În opinia lui Lasgaard (2010), observarea sau manipularea singurătății în cadrul laboratorului este foarte dificilă, sau chiar imposibilă [4]. 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. Acest lucru poate fi observat la cel mai utilizat test în cercetarea singurătății - testul UCLA. Pe lângă testul 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, cum ar fi: Scala Diferențială a Singurătății (Schmidh & Sermat, 1983); Scala (SELSA) de Singurătate emoțională și socială pentru adulți (DiTommaso & Spinner, 1993); Scala de evaluare a Singurătății (Scalise et al., 1984); Scala Emoțională versus Scala Socială a Singurătății a lui Wittenberg (Wittenberg, 1986), testul Корчагина С. (2008) care determină singurătatea difuză, de înstrăinare și disociativă, etc. [1; 12; 14].

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 experiment au participat 304 de tineri, studenți și masteranzi cu vârsta cuprinsă între 21-29 ani. (ab.st = 2,07): 152 bărbați (m = 22,03, ab.st. =1,07), 152 femei (m = 23,14, ab.st. = 2,62).

În conformitate cu scopul cercetării, privind determinarea gradului de intensitate a trăirii singurătății la tineri, a fost determinată distribuția în procente a nivelurilor diverselor forme de singurătate conform testului unidimensional UCLA și multidimensional Корчагина С.

Primul pas în determinarea gradului de intensitate a trăirii singurătății la tineri a fost analiza rezultatelor pe nivele a testului UCLA.

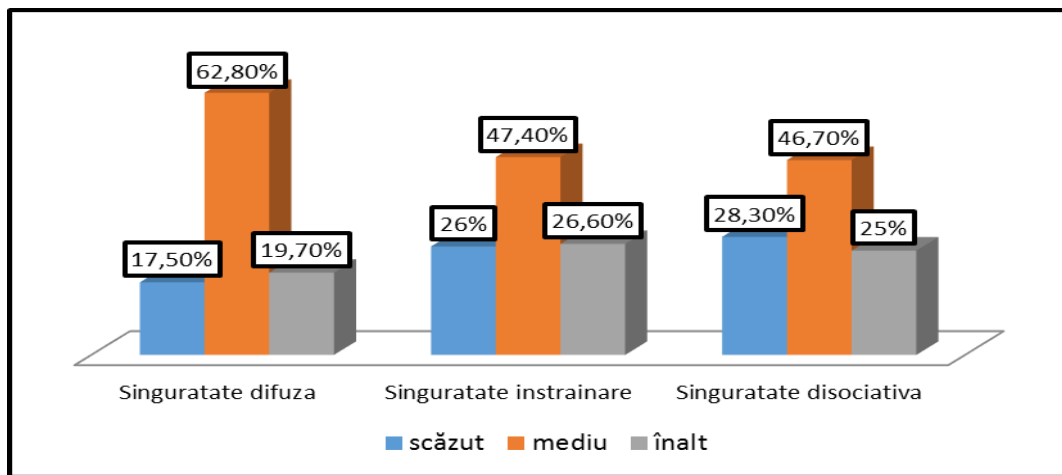


**Fig. 1.** Distribuția rezultatelor privind singurătatea conform testului UCLA

Din figura 1 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 complexă a rezultatelor obținute.

Așadar, din numărul total de subiecți un nivel scăzut al singurătății îl trăiesc (98) 32,2%;. Un nivel mediu – (109) 35,9% și un nivel înalt al singurătății este prezent la (97) 31,9% din respondenți. Din aceste rezultate putem observa că tinerii cu nivel înalt al singurătății trăiesc o reacție puternică emoțională negativă față de sesizarea unei discrepanțe între ceea ce își doresc și numărul și calitatea relațiilor reale prezente, această discrepanță fiind în descreștere de la un nivel al singurătății la altul.

Al doilea pas al cercetării a constituit analiza rezultatelor obținute, privind nivelul singurătății la formele: singurătatea difuză, singurătate de înstrăinare, singurătate disociativă conform testului multidimensional Корчагина С., care sunt prezentate în figura 2.



**Fig. 2.** Distribuția rezultatelor privind nivelul formelor de singurătate conform testului Корчагина С.

Analiza cantitativă a rezultatelor prezentate în figura 2. 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 (53) 17,5% din tineri, la nivel mediu pentru (191) 62,8%; pentru nivel înalt (60) 19,7%. Dacă ne referim la singurătatea ca formă de înstrăinare atunci un nivel scăzut este caracteristic pentru (79) 26% din tineri; un nivel mediu pentru (144) 47,4%, iar un nivel înalt pentru (81) 26,6% din respondenți. Referitor la singurătatea disociativă constatăm că un nivel scăzut este reprezentat la (86) 28,3% din tineri; un nivel mediu este trăit de (142) 46,7% din respondenți și (76) 25% resimt un nivel înalt al singurătății disociative.

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 de singurătate la fel are proporții destul de mari, ceea ce denotă că intensitatea singurătății atât difuze, de înstrăinare cât și a celei disociative este mare. Prezența unui procentaj destul de mare la nivel mediu și înalt la *singurătatea difuză* ne vorbește că tinerii experimentează nemulțumirea și insatisfacția de sine și viață, acestea fiind manifestări emoționale care produc singurătatea difuză. Drept rezultat avem tendința a (251) 82,5% din tineri de a nu accepta situația reală prin propunerea unor scopuri în afara posibilităților reale, acționând prin manifestarea singurătății difuze. Aceeași tendință este păstrată și la singurătatea de înstrăinare unde putem constata că un procentaj destul de mare, (225) 74% din tineri intens trăiesc această formă de singurătate manifestând înstrăinarea de oameni, norme, valori, anumit grup. Dacă vom raporta la prima formă de singurătate prezentată vom observa că, chiar dacă 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 agresivitate, poate deveni violent, sau fiind mai melancolic poate manifesta tendințe de neajutorare. Consecințele acestei forme de manifestarea a singurătății sunt negative și pot fi destul de grave în plan psio-comportamental.

Astfel, 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. Elementul determinant în ambele cazuri este înstrăinarea, față de alții la singurătatea de înstrăinare și față de sine la singurătatea difuză.

*Singurătatea disociativă*, este considerată ca cea mai complicată formă de singurătate prin origine, manifestare și trăire, deoarece geneza acesteia este determinată de procesele de identificare și înstrăinare și de înstrăinarea bruscă a individului față chiar de unele și aceleași persoane. (218) 71,7% din tineri trăiesc această formă de singurătate intens. 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 foarte excentric, scade capacitatea de autoreglare emoțională. Din cauza instabilității emoționale brusc scade capacitatea de comunicare. Tinerilor ce experimentează această formă de singurătate le este caracteristică, neîncrederea în forțele proprii, din care cauză ei identifică doi poli opuși ai Eului său, polul negativ și polul pozitiv și încearcă să transpună acești poli 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 suicidale.

Prin urmare în concluzie la cele expuse anterior, putem afirma că mai devreme sau mai târziu, toate trei forme de singurătate evidențiate de Корчагина С. pot condiționa absolut toată viața psihică a tânărului, prin izolarea acestuia de mediul social, mai ales acest lucru este legat de singurătatea disociativă pentru că ea limitează influența mecanismelor psihodinamice de grup.

Sinteza rezultatelor analizate în această cercetare generează următoarele concluzii:

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 (97) 31,9% din tineri conform testului UCLA, ce are ca scop identificarea prezenței singurătății în general. Iar singurătatea disociativă ca cea mai complicată formă, la prag de limită, conform testului Корчагина С. este trăită de tineri la un nivel înalt de tocmai (76) 25% din tineri.

### **Bibliografia :**

1. Cramer, K. M., & Barry, J. E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: a comparison of subscales, *Personality and Individual Differences*. 3(4), p. 491-502.
  2. Jeffrey E. Young Loneliness, depression and cognitive therapy: theory and application / In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* New York: Wiley. 1982, - 430 p.
  3. 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.
  4. Lasgaard, M. . *Loneliness in Adolescence: Conceptualization, Methodology, and Empirical Evidence*. PhD Thesis Aarhus University ;2010.
  5. Mohammadreza Hojat, Rick Crandall //Loneliness : theory, research, and applications / edited by Mohammadreza Hojat, Rick Crandall. Newberry Park : Sage Publications, c1989. 302p.
  6. Nedelcu M.- Rezumat Teză de doctorat - Singurătatea Strategii de adaptare și control. Cluj 2011, 47p.
  7. Peplau, L. A., & Perlman, D. Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and* New York: Wiley. 1982, p.1-18.
  8. 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.99-108.
  9. Perlman D., Peplau L.A. Towards a social psychology of loneliness // *Personal relationships*. Vol. 3: *Personal relationships in disorder*. L., 1981. p. 31-58.
  10. Roberti A. – Cum să te psihanalizezi singur – Editura Trei, București, 2007.
  11. Rubenstein, C., & Shaver, P. The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206–223). New York: Wiley. 1982, -430p.
  12. Schmidt, N., Sermat, V. Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, 44, p.1038-1047.
  13. Weiss R.S. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MIT: Press 1973, – 412 p., 38-52 p.
  14. Корчагина С. Г.- Психология одиночества: учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008, 228 p.
  15. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В., (2008), *Универсум одиночества: социологические и психологические очерки*, Университетская книга, М .Логос, 2008, 424 p.
- Primit 27.04.2016