

CZU: 159.9.016.4:304.44

## INTERPRETAREA SINGURĂȚĂȚII CA FENOMEN PSIHOSOCIAL

Carolina PERJAN, Sergiu SANDULEAC, Victoria PLĂMĂDEALĂ

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

În literatura de specialitate nu există o diferențiere clară, care ar permite delimitarea fenomenului singurătății prin atribuirea unei categorii psihologice, proces psihic, pentru a identifica mecanismele singurătății, modalitățile de manifestare a acesteia. În articolul de față este efectuată o sinteză, care prezintă identificarea diferențelor în interpretarea singurătății ca stare, trăire, proces, sentiment, atitudine. În lucrare sunt fundamentate argumentele în favoarea singurătății ca sentiment ce înglobează pe toate celelalte – atât sub aspect temporal cantitativ, cât și sub aspect calitativ. Singurătatea este experimentată prin stadialitate cu posibilitatea de a trece prin ea ca stare, apoi ca trăire, ca proces și ca sentiment.

**Cuvinte-cheie:** singurătate, stare, trăire, proces, sentiment, atitudine.

### INTERPRETATION OF LONELINESS AS A PSYCHOSOCIAL PHENOMENON

There is no clear differentiation in the psychological literature that would allow the delimitation of the loneliness phenomenon by attributing a psychological category, a psychic process, to identify the mechanisms of loneliness, the ways of its manifestation. This article presents a synthesis made by authors that identify differences in the interpretation of loneliness as a state, experience, process, feeling, and attitude. There are grounded the arguments in favor of loneliness as a feeling that encompasses all the others both in terms of quantitative and qualitative temporal aspects. Loneliness is experienced through stadiality, with the possibility of passing through it as a state, as a living, as a process and then as a feeling.

**Keywords:** loneliness, state, living, process, feeling, attitude.

### Introducere

În literatura psihologică conceptul de singurătate prezintă o abordare ambiguă. Astăzi, termenul „singurătate” se bucură de o utilizare destul de largă în momentele de exprimare a stării, sentimentului, atitudinii, a procesului, a trăirii și de evaluare a comportamentului unei persoane [1-8] ș.a.

La fel este accentuată ideea epuizării emoționale, ce contribuie la inhibarea sau reducerea relațiilor interpersonale care determină regres din punct de vedere psihologic [3, 5, 6, 8-10].

În opinia lui A.Roberti, 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 [11, p.280].

În Republica Moldova, cercetarea singurătății nu a fost subiect de investigație separată. Totuși, acest fenomen caracteristic societății moderne a fost reflectat tangențial în studiile efectuate de F.Furdui (1990), S.Tolstaia (2010), C.Perjan, V.Plămădeală (2015), S.Sanduleac, V.Plămădeală 2016 ș.a. [12-15]. Acest fapt ne-a motivat și îndreptățit să inițiem studiul teoretic al interpretării singurătății ca fenomen psihosocial.

### Scopul și metodologia cercetării

Scopul cercetării noastre constă în relevarea conotației psihologice a singurătății ca sentiment. Pentru a ajunge la rezultate credibile în cercetare, a fost aplicat un set de metode care reflectă *sensul de mișcare al gândirii științifice*:

✓ *Metoda studiului bibliografic (literature review/overview)* – reflectă descrierea și analiza literaturii de specialitate și reprezintă o sinteză și o privire explicită asupra cercetărilor din domeniul psihologiei singurătății;

✓ *Metoda raționamentului* – ține de explicația științifică deductivă și inductivă a sentimentului de singurătate. S-a apelat la tipurile fundamentale de raționament:

- raționamentul inductiv (de la particular la general) – singurătatea se prezintă ca stare, sentiment, atitudine, proces, trăire, fiind evidențiate tangențe între aceste noțiuni;
- raționamentul deductiv (de la general la particular) – 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. Singurătatea ca sentiment ar putea îngloba pe toate celelalte – individul experimentează singurătatea cu posibilitatea trecerii prin ea ca stare, apoi ca trăire, ca proces și prin stadiali-

tate ajunge să experimenteze singurătatea ca sentiment, fiind posibilă experimentarea ulterioară a acesteia ca atitudine;

- raționamentul de corelare – singurătatea este un sentiment de tip frustrant condiționat de rupturi în sistemul de relații sociale ale individului, contactele sale sociale și de discordanțe între nivelul de calitate dorit al relației și cel real, asociat cu un nivel scăzut al actualizării sinelui *sau* 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.

✓ *Metoda fenomenologică* – se atribuie la studierea modului în care indivizii percep realitatea singurătății și atribuie un sens experiențelor de viață, pentru a înțelege de aici care este esența acestor experiențe.

### Rezultate și discuții

Inițial, singurătatea a devenit obiectul de studiu al cercetărilor sociopsihologice teoretice. La etapa respectivă fenomenul singurătății a fost studiat de C.Rubinstein, P.Shaver (1982); N.J. Young (1982); R.S. Weiss (1973); L.Peplau și D.Perlman (1982); W.A. Sadler, T.B. Johnson (1980) etc. ca o stare, identificată cu emoții negative, depresie, relații sociale reduse cantitativ sau calitativ [16-20], asociată cu excluderea socială (P.Townsend (1973) [21]). Savanții R.S. Weiss (1973); D.Perlman, L.Peplau (1982) au constatat că singurătatea ca stare are mai multe simptome: acuitate, limite și tensiune [18, 19].

Analizând cercetările menționate, observăm că, până în prezent, nu există o concepție 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 individului. Reflectarea acestei idei o găsim în majoritatea lucrărilor de ordin sociopsihologic.

În viziunea multor psihologi (С.В. Духновский (2007), Г.Р. Шагивалеева (2007), С.Г. Корчагина (2008), Е.Н. Заворотных (2009), Н.В. Шитова (2009)), 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 autocunoașterea și autodeterminarea persoanei, deoarece contribuie la dezvoltarea individului [4-7, 22].

Cauzele acestor divergențe de opinii, după părerea cercetătorului rus С.Г. Корчагина, reflectă „necunoașterea fenomenologiei și a mecanismelor psihologice ale singurătății” [6, p.20.].

Cu toate că există interpretări diferite ale fenomenului „singurătate”, totuși ele evidențiază că singurătatea în primul rând se referă la relațiile sociale umane. Н.Е. Покровский și Г.В. Иванченко menționează: „Cu cât relațiile sunt mai distorsionate, cu atât singurătatea este mai profund experimentată” [23, p.21-22].

*Singurătatea ca sentiment* se datorează experienței de alteritate a persoanei, de a fi „diferită de alții”, care generează bariere psihologice în comunicare și trăirea sentimentului de a nu fi înțeleasă și respinsă. Singurătatea ca sentiment, în viziunea lui Н.Е. Харламенкова, 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. [2, p.21].

С.В. Бакалдин la fel constată că singurătatea este un *sentiment* negativ, asociat cu lipsa de cei dragi, a relaționărilor emoționale pozitive și/sau cu teama de pierdere a acestora. Totodată, 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 persoana care o înlocuiește [24, p.19].

În viziunea lui Н.В. Шитова, 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” [14, p.12].

În contextul expus, L.Peplau și D.Perlman, M.Cristea, N.Nastasă și A.Pădurariu confirmă ideea că „singurătatea reprezintă un *sentiment* profund ce poate avea consecințe psihologice, sociale și fiziologice” [19, p.13; 25, p.51].

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

M.Nedelcu a prezentat și a identificat problematica singurătății constituind-o la fel ca „*stare*” și ca „*sentiment*”, identificând „*tipologia sentimentului de singurătate*” [10, p.5]. Autorul face referire la J. De Jong-Gierveld și J.Roadschelders (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 [Ibidem].

În cazul dat, autorul face o distincție clară între singurătatea ca *sentiment* și singurătatea ca *stare* sub aspect temporal, idee regăsită și în cercetarea lui С.Г. Корчагина [6, p.26].

D.Perlman și M.A. Landolt, 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* [9].

În literatura de specialitate se vehiculează și cu termenul *trăire*. Astfel, W.Sadler și T.Jonson, С.В. Духновский menționează că singurătatea este o trăire complexă care exprimă o anumită formă a conștiinței de sine [20, p.5]. Savantul С.В. Духновский 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 [5, p.12].

Psihologul И.М. Слободчиков afirmă că „locul central al fenomenului singurătății constă în *trăirea* acesteia. Singurătatea nu trebuie abordată sub aspectul dezvoltării emoționale, dar ca *trăsătură de personalitate în conformitate cu opinia lui Л.С. Выготский* despre trăire ca o unitate a conștiinței [27, p.6].

Prin contrapunere cu *starea de izolare* care este obiectivă, singurătatea, în accepțiunea lui Г.М. Тихонов, „este o trăire internă subiectivă” [28, p.124]. De altfel, este o „conștientizare a înstrăinării/separării de alte persoane, pierderea contactelor sociale, motiv pentru care singurătatea reprezintă pentru persoană o problemă majoră” [Ibidem, p.120]. Cercetătorul evidențiază că singurătatea este concepută ca o *trăire* de tensiune internă.

Analizând relația dintre prietenie și singurătate A.Neculau menționează că „negativul – dar nu perfect – al prieteniei este singurătatea...ca *trăire*” [9, p.149]. Trăirea singurătății, în opinia lui, „este asociată cu afecte negative ca depresia, anxietatea, insatisfacția, nefericirea, timiditatea” [Ibidem].

Г.Р. Шагивалиева relatează că „singurătatea apare în relațiile interpersonale, culturale și sociale ale individului, pentru care e caracteristică poziția sa izolată în aceste contacte și relații” [4, 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 stări emoționale [Ibidem, p.59]. Divizarea proceselor psihice în emoționale, cognitive ș.a. este însoțită de divizarea însăși a stărilor în diferite tipuri. În viziunea acestui autor, termenul potrivit care indică răspunsul persoanei la situația de singurătate este „*trăire*” [Ibidem, p.60]. Singurătatea este ceea ce se trăiește, conținutul trăirii, iar *trăirea* singurătății e o formă de activitate psihică. Trăirea este o activitate deosebită de restructurare a realității psihologice, orientată spre determinarea corespondenței semnificative între conștiință și existență. Trăirea singurătății este legată de necesitatea obiectivă de a transfera situația devenită critică, de a o depăși. 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 [27,28,2].

Savanții И.М. Слободчиков [27, p.18], С.Г. Корчагина [6, p.21], Е.Н. Заворотных [7, p.31], Н.В. Шитова [22, p.12-13], Г.Трубникова [1, p.17] ș.a., analizând singurătatea ca *proces*, menționează 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. Ca urmare, persoana pierde statutul de subiect al vieții sociale. Astfel, И.М. Слободчиков constată că singurătatea reprezintă un complex emoțional, pe baza căruia se formează un *proces* special care însoțește toată dezvoltarea și toate aspectele vieții umane. Motiv din care „acest proces este profund social” [27, p.18]. Pentru Н.В. Шитова singurătatea ca proces este „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 [22, p.13].

И.М. Слободчиков, cercetând fenomenul de singurătate la adolescenți, susține că „singurătatea constituie o barieră care poate ajuta sau împiedica adaptarea individului în societate” [27, p.5].

Din perspectiva stării psihice, С.Г. Корчагина [6, p.22], Е.Н. Заворотных [7, p.31], Н.В. Шитова [22, p.12], Г.Трубникова [1, p.16], Р.С. Немов [29, p.613] menționează că singurătatea ca *stare* reprezintă pierderea pentru individ a integrității interne și armoniei externe cu lumea. Această stare se exprimă prin pierderea echilibrului între calitatea comunicării așteptate și realizate, exprimându-se prin dereglarea armoniei între calitatea dialogului social dorit și cel realizat.

Р.С. Немов menționează că singurătatea este o *stare* psihică gravă, însoțită de obicei de starea de spirit scăzută și de experiențe emoționale dureroase. Oameni singuri tind să fie foarte nefericiți, ei au puține contacte sociale, iar relațiile cu alte persoane sunt limitate sau chiar rupte [29, p.613].

С.Г. Корчагина definește „singurătatea ca fiind o *stare* psihică ce reflectă trăirea afectivă a unicității persoanei, a imposibilității sau a nedorinței 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” [6, p.25]. Dânsa nu este de acord cu opinia, potrivit căreia singurătatea este considerată 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 niciodată nu sunt determinanți [Ibidem].

С.Г. Корчагина 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, ea diferențiază *singurătatea difuză, de înstrăinare și disociativă*. Conform modelului creat de acest autor, 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 [6, p.77-79].

D.Cristea analizează singurătatea ca fenomen psihosocial. Prin singurătate autorul înțelege „acea *stare* psihosocială în care cercul de relații al unei persoane este ... mai puțin satisfăcător decât își dorește” [30, p.175]. El face distincția dintre „izolarea emoțională și izolarea socială”, exact ca și la tipologia lui R.Weiss [Ibidem].

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

Tabel

#### Accepțiuni ale diferiților autori privind interpretarea fenomenului singurătății

Singurătatea	Autori	Accepțiuni
Singurătatea ca stare	Кон И. Шитова Н.В. Заворотных Е.Н. Трубникова С.Г. Корчагина С.Г. Cristea D. Weiss R. Perlman D. Немов Р.С.	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 trăire	Sadler W. Духновский С.В. Тихонов Г.М. Куликов Л.В. Neculau A. Покровский Н.Е. Sermat Sh. Шагивалиева Г.Р.	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.
Singurătatea ca proces	Шитова Н.В. Заворотных Е.Н. Трубникова С.Г. Слободчиков И.М.	Incapacitatea de a aplica normele sociale, pierderea statutului de subiect social.

Singurătatea ca sentiment	Бакалдин С.В. Харламенкова Н.Е Шитова Н.В. Boza M. Bucur A.E. Nedelcu M.	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 atitudine	Заворотных Е.Н. Трубникова С.Г.	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*, 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. De menționat 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 însăși 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*.

Optăm pentru singurătatea ca *sentiment* din considerentul că aceasta ar putea îngloba pe toate celelalte atât sub aspect temporal cantitativ, cât 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 mai jos.

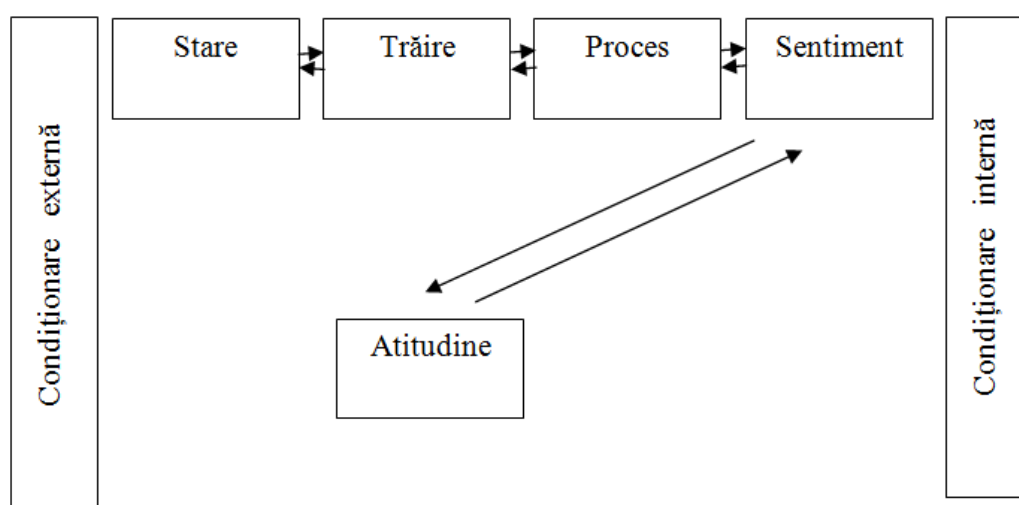


Fig.1. Reprezentarea schematică a experimentării singurătății.

Analizând literatura de specialitate, constatăm că singurătatea, în viziunea lui С.Г. Корчагина, poate fi identificată în diversele accepțiuni, în interpretarea singurătății a diferiților autori [31]. Deși în definiția sa dată singurătății autorul o identifică drept stare, aceasta nu reprezintă decât o perioadă de tranziție spre singurătate ca sentiment și, în rare cazuri, aceasta instalându-se ca atitudine. Astfel, forma de singurătate, de înstrăinare, este identificată de noi ca stare. Singurătatea disociativă și cea difuză este identificată de noi ca trăire. Savanții N.Shmidt și V.Sermat identifică singurătatea ca sentiment [31]. De aceea, 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.

Nu în ultimul rând, 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.

### Concluzii

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

- Singurătatea se prezintă ca stare, sentiment, atitudine, proces, trăire, fiind evidențiate tangente între noțiunile utilizate, dar și diferențe în interpretarea fenomenului prin prisma acestor noțiuni.
- Optăm pentru singurătatea ca *sentiment* din considerentul că aceasta ar putea îngloba pe toate celelalte atât sub aspect temporal cantitativ, cât și calitativ. Individul experimentează singurătatea cu posibilitatea de a trece 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.

Formulăm următoarea definiție a conceptului de singurătate: *Singurătatea este un sentiment de tip frustrant condiționat de rupturi în sistemul de relații sociale ale individului, de discrepanța dintre numărul dezirabil și cel real al contactelor sale sociale și de dezacordul dintre nivelul de calitate dorit al relației și cel real, asociat cu un nivel scăzut al actualizării sinelui.*

Pentru a avea un tablou clar în interpretarea singurătății, menționăm că sunt binevenite cercetări ulterioare în scopul elaborării unui concept unic al singurătății, care va constitui premisă pentru construirea unor strategii de intervenție psihosocială de control al acestui sentiment.

### Referințe:

1. ТРУБНИКОВА, Г. *Психология одиночества: генезис, виды, проявления*: Дис. канд. психол. наук. Москва: Изд-во Московского пед. гос. ун-та, 1999. 195 с.
2. ХАРЛАМЕНКОВА, Н.Е. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. В: *Психологический журнал*, 1999, том.20, №2, с.21-28.
3. ENĂCHESCU, С. *Tratat de igienă mintală*. Iași: Polirom, 2004. 408 p.
4. ШАГИВАЛЕЕВА, Г.Р. *Одиночество и особенности его переживания студентами*: Монография. Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. 157 с.
5. ДУХНОВСКИЙ, С.В. *Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление*: Монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. 188 с.
6. КОРЧАГИНА, С.Г. *Психология одиночества*: Учебное пособие. Москва: Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
7. ЗАВОРОТНЫХ, Е.Н. *Социальные-психологические особенности одиночества как субъективного переживания*: Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург, 2009. 254 p.
8. NEDELCU, M. *Singurătatea. Strategii de adaptare și control*: Rezumat al tezei de doctorat. Cluj, 2011. 45 p. [http://doctorat.ubbcluj.ro/sustinerea\\_publica/rezumat/2011](http://doctorat.ubbcluj.ro/sustinerea_publica/rezumat/2011) [Accesat: 03.02.2017].
9. PERCLAU, A. *Manual de psihologie socială*. Ed.II. Iași: Polirom, 2004. 352 p.
10. 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/9780521561358/sample/9780521561358\\_wsn01.pdf](http://assets.cambridge.org/9780521561358/sample/9780521561358_wsn01.pdf) [Accesat: 05.08.2016].
11. ROBERTI, A. *Cum să te psihanalizezi singur*. București: 2007. 320 p.
12. ФУРДУЙ, Ф.И. *Стресс и одиночество. Стресс и здоровье*. Кишинев, 1990. 239 с.
13. TOLSTAI, S. *Particularități psihologice ale autoactualizării femeii de vârstă mijlocie*: Teză de doctor în psihologie, USM. Chișinău, 2010. 160 p.

14. PERJAN, C., PLĂMĂDEALĂ, V. Genul ca determinantă a singurătății. În: *Psihologie, Pedagogie Specială, Asistență Socială*, 2015, nr.2 (39), p.129-135.
15. 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: PIM, 2016, p.201-205.
16. 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.
17. 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.
18. WEISS, R.S. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973, p.38-52.
19. 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) [Accesat: 10.09.2016].
20. 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.
21. TOWNSEND, P. Isolation and loneliness in the aged. In: R.S. Weiss (ed.). *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973, p.175-188.
22. ШИТОВА, Н.В. *Социально-психологические особенности одиноких женщин*. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Курск, 2009. 24 с.
23. ПОКРОВСКИЙ, Н.Е., ИВАНЧЕНКО, Г.В. *Универсум одиночества: социологические и психологические очерки*. Москва: Университетская книга, Логос, 2008. 424 с.
24. БАКАЛДИН, С.В. *Одиночество и его связь с функциями «Я»*: Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Краснодар, 2007. 27 с.
25. CRISTEA, M., NASTASĂ, N., PĂDURARIU, A. Assertiveness, Social Support and Loneliness. In: *Psihologia Socială*, 2008, nr.22(II), p.43-52.
26. BUCUR, A., BOZA, M. Sentimentul de singurătate și strategiile de coping la persoanele văduve și divorțate. În: *Psihologia Socială*, 2008, nr.21(1), P.23-37.
27. СЛОБОДЧИКОВ, И.М. *Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности: на материале подросткового возраста*: Автореферат кандидатской диссертации. Москва, 2006. 48 p.
28. ТИХОНОВ, Г.М. Одиночество как тензионное состояние. В: *Мир психологии* (Москва), 2006, №3(47), с.118-131.
29. НЕМОВ, Р.С. *Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. Кн. 1: Общие основы психологии*. Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 688 с.
30. CRISTEA, D. *Tratat de psihologie socială*. București: Pro Transilvania, 2000. 470 p.
31. SCHMIDT, N., SERMAT, V. Measuring loneliness in different relationships. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, no44, p.1038-1047.

Prezentat la 20.11.2017