

UDC:364.274

**SOLITUDE AND LONELINESS. A DEEP AND COMPARATIVE
THEORETICAL STUDY OF THESE TWO HUMAN FEELINGS**

**SOLITUDINE ȘI SINGURĂTATE. UN STUDIU TEORETIC PROFUND ȘI
COMPARATIV AL ACESTOR DOUĂ SENTIMENTE UMANE**

*SIMION Simion Dănuș, university lecturer, Technical University of Moldova, PhD
student, Free International University of Moldova*

*SIMION Simion Dănuș, lector superior, magistrul în psihologie, Universitatea
Tehnică a Moldovei Chișinău, drd ULIM, Chișinău, Republica Moldova*

Abstract: With interest we note how the feeling of loneliness is so common today and more clearly defined in the literature than solitude. However, there is a big difference between solitude and loneliness, although the two terms are often used as one and the same, but both generate extremely different experiences. In loneliness it feels that something is missing, it

appears in the form of a negative state of a feeling of isolation. Loneliness is harsh as a punishment, a state of deficiency, of dissatisfaction marked by a feeling of alienation from the world, an awareness of excessive loneliness. You are among people, you interact with them and you can still feel alone. The feeling is tumultuous and mostly depressing. Solitude on the other hand is the state of being alone without being truly alone but it is a time used for reflection, inner search, growth or pleasure of any kind. The feeling is generally a positive and constructive one of self-commitment. Solitude induces a special peace that results from a state of inner wealth, a feeling of satisfaction. Solitude is refreshing for life's challenges. It allows us to cultivate and develop it and to reach the position of leading our own life. Solitude is something you can choose to do that restores body and mind. Loneliness instead is imposed on you by others; society, work or even family and friends, she exhausts you. In this article we try to determine evolution and differences and similarities too between these two feelings.

Keywords: *solitude, loneliness, comparative theoretical study.*

Rezumat: *Observăm cu interes cum sentimentul de singurătate atât de întâlnit în zilele noastre este mai clar definit în literatura de specialitate decât solitudinea. Există totuși o mare diferență între solitudine și singurătate, deși cei doi termeni sunt adesea folosiți ca fiind unul și același lucru ambii însă generează experiențe extrem de diferite. În singurătatea se simte că lipsește ceva, aceasta apare în forma unei stări negative a unui sentiment de izolare. Singurătatea este dură ca o pedeapsă, o stare de deficiență, de nemulțumire marcată de un sentiment de înstrăinare față de lume, o conștientizare a excesului de singurătate. Ești printre oameni, interacționezi cu ei și poți să te simți în continuare singur. Sentimentul e răvășitor și în mare parte depresiv.*

Solitudinea pe de altă parte este starea de a fi singur fără a fi însă cu adevărat singur este un timp folosit pentru reflecție, căutare interioară, creștere sau plăcere de orice fel. Starea este în general una pozitivă și constructivă de angajament cu sine. Solitudinea ne induce o liniște aparte care rezultă dintr-o stare de bogăție interioară, un sentiment de satisfacție. Solitudinea este răcoritoare pentru provocările vieții. Ne permite să o cultivăm și dezvoltăm și să ajungem în poziția de a ne conduce propria viață. Solitudinea este așadar ceva ce alegi aceasta restabilește corpul și mintea. Singurătatea însă îți este impusă de ceilalți; societate, lucru sau chiar familie și prieteni, ea te epuizează. În prezentul articol asta și încercăm să determinăm. Evoluția și diferențele dar și asemănările dintre ele două sentimente.

Cuvinte-cheie. *solitudine, singurătate, studiu teoretic comparativ.*

Introducere. *Singurătatea în literatura de specialitate este mult mai clar definită decât solitudinea. În timp ce solitudinea este mai mult o deschidere nedeterminată către o varietate de experiențe, gânduri și emoții singurătatea conține în mod necesar un sentiment de durere sau disconfort. Sentimentul solitudinii de multe ori va fi perceput și experimentat ca fiind un sentiment pozitiv sau neutru din punct de vedere emoțional [A Philosophy of Loneliness by Lars Svendsen 2017 pg. 89-90]*

Singurătatea însă este o experiență subiectivă și nedorită care implică un afect negativ [Dykstra, 2009; Luanaigh și Lawlor, 2008] și determină apariția unui sentiment complex, care exprimă o anumită formă de conștiință de sine și arată principalele conexiuni dintre relațiile reale existente și cele ale lumii interioare a unei persoane.

Pentru unele persoane, solitudinea este evitată cu orice preț; alții însă se bucură de aceasta. În ciuda dovezilor considerabile că solitudinea este o forță motivațională convingătoare în viața oamenilor, afinitatea oamenilor pentru solitudine

a fost în general ignorată de cercetătorii. Strict vorbind, însă, solitudinea este o stare neutră de a fi singur, care poate fi trăită fie pozitiv, fie negativ de către individ.

Singurătatea este mai mult decât faptul de a fi singur, este o stare emoțională complexă în care îți lipsește constant celălalt, ești nefericit veșnic îngrijorat, lipsește ceva, tânjești după ceva; o stare care poate fi trăită diferit ca urmare a experienței personale, contextului de viață în care ne aflăm, dar mai ales din cauza unicității fiecăruia dintre noi ea reprezentând totodată o lipsă dar și dorința de a avea interacțiuni cu ceilalți. Pentru orice ființă umană este foarte important să relaționeze fizic și emoțional cu ceilalți, această interacțiune influențând mult calitatea vieții sale. Majoritatea din noi se simt prost atunci când sunt singuri și nu au nimic de făcut.

Solitudinea e starea de spirit când ești constant încântat de tine, este o împlinire profundă o mulțumire extraordinară, fericire, sărbătoare, te simți ca și cum toată lumea ar fi a ta, întregă existență ar fi a ta. Solitudinea creează libertate și independență o pace interioară în care să te regăsești pentru a te depăși și performa și nu în ultimă instanță un caracter bun ce înalță sufletul.

Solitudinea este de asemenea periculoasă pentru sufletele slabe și mediocre, deoarece creează melancolie și aceasta este legată de o stare de boală O problemă majoră în conceptualizarea singurătății o reprezintă confuzia dintre *singurătate*, *solitudine* și *izolare*, care la prima vedere par a fi sinonime. În acest cadru, solitudinea este privită ca o căutare pentru independență și detașare de constrângeri sociale, norme și așteptări [Hollenhorst și Jones, 2001, p. 56].

Metodologie și metode. Cercetarea în cazul de față constă în analiza teoretică a literaturii și cercetările efectuate asupra sentimentelor de solitudine. Pentru atingerea scopului în cercetare am aplicat următoarele metode:

Metoda studiului bibliografic exprimă descrierea și analiza literaturii de specialitate.

Metoda raționamentului - explicația științifică deductivă și inductivă a sentimentului de solitudine și singurătate.

Metoda comparației o metodă des întâlnită în știință.

Transcendentaliștii Emerson R [1950], Togo G [1962], pentru prima dată vin cu o distincție clară dintre singurătate și solitudine. Necesitatea solitudinii... este organică, scria Emerson R. în lucrarea sa,, *Societatea și solitudinea*”.

Conform teoriei lui Emerson R. solitudinea oferă omului o minte clară, îndepărtare de la comunicarea deșartă și posibilitatea de reevaluare permanentă a propriului,,Eu”, așadar, solitudinea poate fi regăsită oriunde: în mulțime, natură, familie, important este de a fi capabil să te distanțezi cu puterea minții de la contactele umane superficiale și neimportante.

Togo G., ajunge la concluzia că „singurătatea nu poate fi măsurată în kilometri care separă persoana de apropiatii săi”. Deosebirea principală între,,singurătate și solitudine este că, singurătatea are conotație negativă, fiind asociată cu sentimentul de alienare, izolare, abandon, criză iar solitudinea având o conotație pozitivă, este mai des asociată cu procesul creației, performanței intelectuale, purificării morale, etc.

Singurătatea și izolarea (însingurare), solitudinea, aceste noțiuni sunt utilizate deseori ca fiind sinonime. Deși par a fi înrudite după sens, ele reprezintă noțiuni total diferite.

Prima persoană care a divizat și a făcut o distincție sistematică între singurătatea și solitudine este probabil Johann Georg Zimmermann în a sa lucrare de 1.600 de pagini Solitude.

Evangelia P. Galanaki [2004], de exemplu, a încercat să facă 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 regăsește 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, 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.

Perechea singurătății este solitudinea și diferența poate fi exprimată ca onoarea de a fi singur (solitudinea) versus durerea de a te simți singur (singurătate) [Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley și Thisted, 2006]. 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 [Long & Averill, 2003]. 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” [p. 37]. Mai mult, Long și Averill [2003] considerau solitudinea ca o stare psihologică pozitivă, spre deosebire de experiența de singurătate, pe care o considerau o stare negativă.

Deoarece solitudinea este strâns legată de experiența subiectivă a unui individ, a fost considerată intangibilă și abstractă. Studiile asupra solitudinii au descris importanța sa și au explicat că există multe aspecte ale acestui concept, cum ar fi diferențele individuale față de solitudine și experiențele pozitive versus negative ale solitudinii. Sensul solitudinii se poate schimba și în funcție de contextul resurselor sociale și culturale ale unui individ.

De exemplu, în culturile occidentale, solitudinea a fost înțeleasă în principiul de bază al democrației ca un respect al vieții private. În alte culturi, solitudinea a fost considerată ca un mijloc pentru cei care trăiesc ca pustnici pentru a ajunge la spiritualitate religioasă. Termenul de solitudine a fost, de asemenea, confundat cu alte concepte conexe, cum ar fi confidențialitatea, izolarea sau singurătatea [Burns, 1985]. Pentru a obține o mai bună înțelegere a solitudinii, ceea ce urmează este o discuție despre semnificația solitudinii și asocierea acesteia cu concepte conexe.

Hollenhorst and Jones [2001] definesc solitudinea ca fiind detașarea psihologică de societate în scopul cultivării lumii interioare a sinelui unui individ ce se bazează pe convingerea că prin eliberarea de normele și constrângerile sociale care

dictează viața interpersonală în cadrul societății îl pot transforma pe acesta astfel încât să se poată autoguverna singur. Această detașare psihologică de societate e realizată pentru a cultiva lumea interioară și a experimenta descoperirea de sine, actualizarea de sine, valoarea, integritatea și o mai bună conștientizare a celor mai profunde sentimente și dorințe. Mai mult decât atât aceasta oferă oportunități de odihnă, creativitate, imaginație, reflecție și control personal [Rokach, 2011]. Solitudinea reprezintă însăși actul de a te izola emoțional pentru descoperirea de sine, realizarea de sine, sensul, integritatea și conștientizarea sporită a sentimentelor și impulsurilor cele mai profunde ale cuiva.

Conform lui Rokach [1990, 1998], solitudinea este un sentiment mai optimist de a fi singur. Solitudinea apare atunci când oamenii vor să fie singuri din motive pozitive, de exemplu, pentru a reflecta unde se află sau pentru a se găsi. Rokach [1990, 1998] a considerat solitudinea ca un concept pozitiv și care se auto-împlinește și a sugerat că oamenii ar putea percepe solitudinea ca o experiență de reîncărcare și calmare și utilă chiar și pentru a face față sentimentului de singurătate. Rokach a declarat: „... solitudinea, spre deosebire de singurătate, este adesea menționată ca o experiență pozitivă, plăcută, care este propice alimentării cu energie și resurse a cuiva, și care oferă un timp și spațiu pentru a reflecta, a fi creativ sau doar pentru a te bucura de odihnă” [Rokach, 1990, p. 42].

Fromm [1941] a sugerat că solitudinea este necesară pentru creșterea și dezvoltarea personală pentru a fi un individ matur.

Din perspectivă umanistă pentru ca indivizii să experimenteze episoade pozitive de solitudine, trebuie mai întâi să posede capacitatea de a face față absenței angajamentului social [Hollenhorst și Jones, 2001; Long și Averill, 2003; Long și colab., 2007]. Mai mult, Winnicott [1958] sugerează că împlinirea solitudinii se bazează pe capacitatea individului de a nu ceda singurătății, impulsului sau fricii în cadrul unei experiențe solitare; și că capacitatea de a fi singur este „unul dintre cele mai importante semne de maturitate în dezvoltarea emoțională” [p. 416]. Acestea sunt toate noțiuni care sugerează că realizarea solitudinii este determinată de o combinație de condiții sociale, de mediu și personale.

Larson [1990] propune că „solitudinea se distinge ca o situație în care gândurile, sentimentele și acțiunile unei persoane sunt mai puțin supuse matricei de reglementare socială” [p. 176]. Aceasta susține în continuare că condițiile sociale joacă un rol important în experiența de singurătate, dar sugerează, de asemenea, că un individ trebuie să se simtă confortabil cu existența fără structura sau reasigurările oferite de matricea reglementării sociale.

Larson [1990] a identificat solitudinea „nu ca o separare fizică de oameni, ci ca o separare cibernetică, separarea schimbului imediat de informații și a afectelor” [p. 157]. El a adăugat că solitudinea era o stare obiectivă de a fi singur, definită de deconectarea comunicativă de ceilalți. Burger [1995] a afirmat că solitudinea se referea la o „absență a interacțiunii sociale” [p. 86]. Adică, solitudinea implică în primul rând retragerea fizică [de exemplu, consumul de cafea singur], dar o persoană poate experimenta și singurătatea într-o mulțime [de exemplu, consumul de cafea singur într-o cafenea ocupată].

Prin intermediul acestor interpretări ale solitudinii, cu atât mai mult definiția literală a stării de izolare fizică devine ideea că, pentru a experimenta solitudinea, trebuie să ai capacitatea de a face față cu brio condițiilor de singurătate. A fi neînsoțit și a nu ceda emoțiilor negative asociate cu separarea socială a cuiva nu este doar un aspect fundamental al capacității de a fi singur, ci este, de asemenea, un factor cheie în realizarea solitudinii [Storr, A [1989]. *Solitude: A return to the self*. New York: Ballantine].

Cercetări efectuate de Larson și Csikszentmihalyi [1978, 1980], au indicat că există două supoziții dihotomice despre petrecerea timpului singur. Prima viziune susține că timpul petrecut singur este valoros datorită recompenselor sale constructive, cum ar fi relaxarea, înțelegerea creativă și spiritualitatea. Cealaltă concepție este că timpul doar duce la o adaptare psihologică slabă, cum ar fi singurătatea.

Cercetările efectuate de Long și Averill [2003] au susținut afirmația lui Larson și Csikszentmihalyi conform căreia solitudinea are atât calități negative, cât și calități pozitive. În timp ce experiența pozitivă a solitudinii ar putea intensifica creșterea calității vieții umane, experiențele de solitudine negative duc la un sentiment de singurătate dureros și la o adaptare psihosocială slabă. Mai mult, Long și Averill [2003] au descoperit că unele constructe sociale sancționează negativ solitudinea, deoarece menținerea distanței a unuia față de altul este considerată o piedică în formarea relațiilor și menținerea unei comunități coezive. Prin urmare, chiar dacă oamenii aleg să fie singuri, pot fi descriși ca fiind pe un continuum de conectivitate undeva între *solitudine totală* (conectat doar cu sine), *solitudine minimă* (fiind prezenți cu ceilalți, dar nu sunt pe deplin angajați, cum ar fi așezarea într-o cafea singur), și *solitudine parțială* (fiind singur, dar cumva implicat, inclusiv conexiune virtuală, cum ar fi prin e-mail sau vorbind la telefon). În același timp, mulți oameni nu știu să-și petreacă timpul singuri în mod constructiv.

Davies [1996] a subliniat importanța învățării competențelor oamenilor să fie singuri în mod eficient. El a susținut că în cultura globală actuală, avansată tehnologic, aceasta se concentrează pe dezvoltarea rețelelor sociale și astfel oamenii sunt stimulați să fie conectați la ceilalți pentru a simți că fac parte din societate. Pentru unii, a fi singur este sinonim cu a fi nepopular, lipsit de prietenie izolat și neacceptat. Astfel, percepțiile negative asociate cu solitudinea pot determina oamenii să evite în a fi singuri. În cadrul acestei prejudecăți culturale, lipsa abilității de a fi singur face problematică înțelegerea și valorificarea pozitivă a timpului de a fi singur cu sine [Buchholz, 1997; Senechal, 2011].

Cercetătorii au sugerat mai multe căi diferite moduri de a identifica solitudinea. Wisne [1978], de exemplu, a delimitat cinci dimensiuni psihologice care construiesc solitudinea. Burns [1985] a rezumat aceste cinci dimensiuni diferite ale solitudinii după cum urmează:

- 1- „procesul de căutare interioară caracterizat prin concentrare și iluminare”
- 2- „procesul de scufundare în misterul vieții prin comunicarea selectată exclusivă cu natura”

- 3- „aspectul aprofundarea experienței interioare prin participarea solemnă a grupului”
- 4- „dimensiunea îmbrățișării morții și aspectele întunecate ale vieții”
- 5- „experimentarea neliniștii și îngrijorării/stânjeneală/jenă în solitudine”[p. 26].

Beneficiile terapeutice ale solitudinii au fost, de asemenea abordate în numeroase studii aceasta întâmplându-se odată cu citirea unei cărți bune, ascultarea de muzică sau experimentarea frumuseții propriei existențe; creează toleranță față de sine cât și de ceilalți [Nilsson și colab., 2006]. Cu toate acestea, beneficiile solitudinii depind de resursele interioare și de capacitatea de a găsi sens într-o situație în care nu există suport extern, sugerând că nu este la fel de benefic pentru toți [Long & Averill, 2003].

Întru-un studiu efectuat de Galanaki copiii greci au definit singurătatea ca o stare în care cineva nu are prieteni cu care să se joace sau să discute sau care este respins de colegi și, din aceste motive, experimentează emoții neplăcute, în special tristețe și plictiseală [Galanaki and Besevegis, 1996].

Richard Booth [37] afirmă: singurătatea poate fi un loc foarte dureros. Cu toții îl experimentăm din când în când, dar unii oameni îl trăiesc zi de zi de ani de zile. Este epuizant emoțional, inhibitor interpersonal și regresiv psihologic. Când suntem singuri, ne simțim goi și foarte singuri. Nevoile de intimitate nu sunt satisfăcute și, dacă sunt, ele rămân cumva fundamental nesatisfăcătoare. Când suntem singuri, gândirea noastră poate deveni distorsionată, astfel încât să putem reacționa excesiv la evenimente din viață pe care altfel le-am putea lua cu pas. Din aceste motive, este important ca profesioniștii din domeniul sănătății mintale să se familiarizeze cu starea de singurătate. Dacă putem învăța să identificăm singurătatea în noi înșine, în studenții noștri și în clienții noștri, am putea crește potențialul pentru o mai mare satisfacție și potențare a vieții. Singurătatea este o condiție emoțională care afectează practic toți oamenii din când în când și care este însoțită de o intensitate atât de mare încât oamenii fac uneori lucruri regretabile pentru a-i compensa influența.

Jones [1982] a constatat că singurătatea este invers legată de factori precum asumarea riscurilor sociale, sociabilitatea și tendințele de afiliere. Acesta a descoperit, de asemenea, că anumite caracteristici precum introversia, conștiința de sine și dificultatea de a aborda oamenii pentru inițierea relațiilor sunt legate de starea de a fi singur. Se pare că oamenii singuri posedă anumite seturi de răspunsuri inhibitorii la contextele sociale ceea ce îi ține la distanță față de ceilalți semeni. Mai mulți cercetători au descoperit, de asemenea, că oamenii singuri tind să fie mai timizi decât oamenii care nu sunt singuri [Booth și colab., 1992; Cutrona, 1982; Rook și Peplau, 1982]. Frica excesivă de a fi respinsă interpersonal, așteptările negative față de ceilalți și inhibițiile și deficitul sociale contribuie la menținerea singurătății, la fel și teama persistentă de a supraviețui singur într-o lume periculoasă și neprietenoasă, fără a ști cum să stabilească relații care ne ancorează [Weiss, 1987].

Deasemenea singurătatea nu este doar o problemă pentru persoanele în vârstă așa cum s-ar intui inițial, aceasta apare la toate vârstele [Dykstra, 2009]. Oamenii din

punct de vedere obiectiv pot fi izolați social, fără însă a se simți singuri, dar pe de altă parte însă oamenii pot avea o viață socială bogată și însă să se simtă singuri [Hawkey and Cacioppo, 2010].

Cu toate acestea, nu există un răspuns direct la ceea ce este singurătatea sau mai bine zis la modul în care ar trebui definită. În ciuda unor dificultăți putem pune că există câteva caracteristici care evidențiază conceptualizarea singurătății în această articol.

Există trei abordări teoretice care par să fi dominat de-a lungul timpului;

1- abordarea nevoilor sociale,

2- abordarea comportamentală / a personalității și

3- abordarea procesului cognitiv [Marangoni și Ickes, 1989]. Abordarea nevoilor sociale se concentrează pe nevoi sociale nesatisfăcute care sunt considerate a fi originea pentru a experimenta singurătatea [Marangoni & Ickes, 1989]. Teoria și definiția dată de Weiss [1973] reprezintă această abordare prin deosebirea singurătății emoționale și a izolării sociale. În primul caz, singurătatea este rezultatul pierderii sau absenței unei persoane apropiate, de obicei un partener, o rudă sau un prieten, iar în al doilea caz al izolării sociale aceasta apare ca o consecință a deficitelor din conexiunile sociale prin neimplicarea cu alte persoane sau grupuri, de exemplu colegi de muncă, vecini sau prieteni [Weiss, 1973]. Abordarea comportamentală / de personalitate implică comportamente, în care a fost sugerată o diferență între indivizi singuri și indivizi care nu sunt singuri, inclusiv lipsa unor abilități sociale și caracteristici de personalitate [Marangoni & Ickes, 1989].

Abordarea procesului cognitiv sugerează, de asemenea, că singurătatea este o consecință a unei discrepanțe între relațiile existente și cele dorite, așa cum este definită de Peplau, Perlman, Peplau, and Perlman [1982].

Ipoteza dezvoltată de Weiss [1973] subliniază alte două tipuri de singurătate: **singurătatea emoțională și cea socială**. Această abordare, susținută de Russell, Cutrona, Rose și Yurko [1984], descrie singurătatea emoțională ca urmare a lipsei unei relații strânse și intime cu cineva. Divorțul, moartea soțului și sfârșitul unei relații romantice pot duce la această versiune a singurătății. Pe de altă parte, singurătatea socială rezultă din absența unei rețele de relații sociale cu cei care împărtășesc interese similare. Singurătatea socială poate fi declanșată de o nouă experiență de viață majoră, cum ar fi începerea facultății sau mutarea într-un oraș nou sau un mediu nou. Singurătatea emoțională și izolarea socială sunt relevante pentru a distinge din cauza morții și a îmbătrânirii prietenilor și rudelor, precum și a dificultății în a avea sau a găsi un atașament apropiat, cum ar fi un partener cu vârsta înaintată, prezintă un risc posibil de a crește singurătatea emoțională [Luanaigh & Lawlor, 2008].

De asemenea, trebuie remarcat faptul că izolarea socială conform lui Weiss cuprinde o experiență subiectivă [Weiss, 1973], întrucât în alte cazuri izolarea socială este o condiție obiectivă a lipsei conexiunilor sociale [Dykstra, 2009].

Young [1982] face distincție între singurătatea cronică, situațională și tranzitorie. Durând cel puțin 2 ani, singurătatea cronică apare atunci când o persoană

devine nemulțumită de relațiile sale actuale pentru o perioadă lungă de timp. Singurătatea situațională poate apărea atunci când un individ întâmpină o criză.

Singurătatea tranzitorie include perioade scurte, ocazionale de singurătate, care sunt temporare. Atribuțiile la factorii personali și situaționali par a fi frecvente la cei care sunt singuri în mod tranzitoriu, în timp ce cei singuri cronic tind să atribuie singurătatea trăsăturilor personale de durată [Cutrona, 1982]. Literatura sugerează în general această distincție ca un domeniu important pentru cercetări ulterioare [Cutrona, 1982; Gerson și Perlman, 1979; Shaver, Furman și Buhrmester, 1985].

Recent însă a fost sugerată o a patra abordare, evolutivă, care afirmă că singurătatea este echivalentul social al durerii fizice, al foamei și al setei [Cacioppo, Hawkey și colab., 2006]. Durerea deconectării sociale și foamea și setea de conexiune socială motivează menținerea relațiilor sociale existente sau crearea de noi ca o condiție prealabilă pentru supraviețuirea genelor noastre [Cacioppo, Hawkey et al., 2006; Hawkey & Cacioppo, 2010].

Concluzii. În urma analizei surselor științifice cu referire la abordarea sentimentului de singurătate și solitudine putem conchide.

Nimeni nu-și dorește să fie singur tot timpul, dar sunt momente în care, pur și simplu vrei să fii singur,

Singurătatea și solitudinea nu se exclud neapărat reciproc, astfel încât cei care sunt afectați de singurătate nu vor avea automat nevoie de solitudine.

Solitudinea și singurătatea provin din cauze pozitive și, respectiv, negative.

Singurătatea, solitudinea și izolarea reprezintă așa cum spune Galanaki trei termeni înrudiți, dar care sunt extrem de diferiți.

Singurătatea este echivalentul social al durerii fizice, al foamei și al setei.

Singurătatea este trăită într-o stare emoțională subiectivă; un individ poate experimenta singurătatea chiar și atunci când nu este fizic singur.

Singurătatea o regăsește ca pe o stare dureroasă care poate reieși sau nu din starea de a fi singur.

Singurătatea este opusă factorilor precum asumarea riscurilor sociale, sociabilitatea și tendințele de afiliere.

Solitudinea ca o stare de izolare voluntară în timpul căreia pot apărea dezvoltarea personală și activitatea creativă.

Solitudinea este o stare obiectivă asumată de a fi singur într-o perioadă de timp cu adevărat constructiv petrecut cu sine.

Solitudinea ca o stare psihologică pozitivă reprezintă însăși actul de a te izola emoțional pentru descoperirea și realizarea de sine.

O experiență pozitivă, plăcută, care este propice alimentării cu energie și resurse a cuiva, și care oferă un timp și spațiu pentru a reflecta, a fi creativ sau doar pentru a te bucura de odihnă.

Solitudinea este necesară pentru creșterea și dezvoltarea personală pentru a fi un individ matur și conștientizarea sporită a sentimentelor și impulsurilor cele mai profunde ale cuiva.

Solitudinea se distinge ca o situație în care gândurile, sentimentele și acțiunile unei persoane sunt mai puțin supuse matricei de reglementare socială.

Sumarizând conchidem că-i putem atribui sentimentului de singurătate noțiuni precum frica, izolarea, blocaje comunicaționale, durerea, risc social. Sentimentului de solitudine îi putem însă atribui noțiuni precum stare de izolare voluntară, degajare, detașare psihologică, experiență pozitivă, creștere și dezvoltare intelectuală și profesională, inovație și creativitate.

Ajungem astfel la concluzia că singurătatea este așadar un sentiment de izolare trăit subiectiv ce afectează practic toți oamenii din când în când este o stare dureroasă psiho-fiziologic determinat prin lipsa voită sau nu a contactului cu cei din jur și prin ruperea sociabilității și tendințelor de afiliere.

Solitudinea apare așadar ca o stare de izolare voluntară o stare psihologică pozitivă de degajare prin detașarea psihologică de societate în scopul cultivării lumii interioare a sinelui unui individ în timpul căreia pot apărea procese de dezvoltare personală și activitatea creativă prin eliberarea de normele și constrângerile sociale care dictează viața interpersonală în cadrul societății astfel încât un individ să se poată autoguverna singur.

Bibliografie

1. Booth, R [1983]. Toward an understanding of loneliness. *Social Work*, 28, 116-119.
2. Booth, R [1985]. Loneliness and abstraction level of college students. *Journal of College Student Development*, 26, 204-209.
3. Booth, R., Bartlett, D., & Bohnsack, J [1992]. An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33, 157-162.
4. Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.
5. Buchholz, E. S. (1997). *The Call of Solitude: Alonetime in a World of Attachment*. New York, NY: Simon & Schuster.
6. Davies, M. G. (1996). Solitude and loneliness: An integrative model. *Journal of Psychology and Theology*, 24(1), 3-12.
7. Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6(2), 91-100.
8. Dykstra, P. A., Van Tilburg, T. G., & de Jong Gierveld, J. (2005). Changes in Older Adult Loneliness Results From a Seven-Year Longitudinal Study. *Research on aging*, 27(6), 725-747.
9. Cacioppo John T., Patrick, William. *Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton and Company., 2008. 332p.
10. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Bursleson, M., Bertson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40(6), 1054-1085.
11. Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging*, 21(1), 140.

12. Cutrona, C. E. [1982]. Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman [Eds.], *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* [pp. 291-309]. New York: John Wiley & Sons.
13. Galanaki, E. P. (1994). Loneliness in childhood: Focusing on school factors. Un-published master's thesis, University of Athens, Athens, Greece, (in Greek).
14. Galanaki, E. P., & Besevegis, E. (1996). Coping with everyday problems in childhood: The case of loneliness. *Psychologia (Psychology)*, 3 (2), 72-84. (in Greek).
15. Galanaki E. P. & Anastasia Kalantzi-Azizi Loneliness And Social Dissatisfaction: Its Relation With Children's Self-Efficacy For Peer Interaction in *Child Study Journal/Volume 29/No. 1/1999*
16. Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
17. Hollenhorst, S., & Jones, C. D. (2001). Wilderness solitude: Beyond the social-spatial perspective. *USDA Forest Service Proceedings*, 20, 56-61.
18. Horowitz, L. M., French, R. de S., & Anderson, C. [1982]. The prototype of a lonely person. In L. A. Peplau & D. Perlman [Eds.], *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* [pp. 183-205]. New York: John Wiley & Sons.
19. Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.
20. John T., Patrick, William. *Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection*. New York: W.W. Norton and Company., 2008. 332p.
21. Jones, W. H. [1982]. Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau & D. Perlman [Eds.], *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* [pp. 238-252]. New York: John Wiley & Sons.
22. Jones, W. H., Freemon, J. E., & Goswick, R. [1981]. The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of Personality*, 49, 27-48.
23. Johann Georg Zimmermann Solitude. *Echo Library*; Reprint of an Earlier ed. edition (January 18, 2017)228p
24. Larson, R. W. [1990]. The Solitary Side of Life: An Examination of the Time People Spend Alone from Childhood to Old Age. *Developmental Review*, 10[2], 155-183.
25. Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of solitude in adolescence. *The Journal of Personality*, 46(4), 677-693.
26. Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1980). The significance of time alone in adolescent development. *The Journal of Current Adolescent Medicine*, 2(8), 33-40.
27. Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 9(6), 469-490.
28. Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy* (pp. 40-53). New York: Wiley.
29. Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An Exploration of Benefits of Being Alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
30. Luanagh, C. O., & Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12), 1213-1221.
31. Marangoni, C., & Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 93-128.
32. 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.

33. Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 124, 39-54.
34. Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 132(1), 107-127.
35. Rook, K. S., & Peplau, L. A. [1982]. Perspectives on helping the lonely. In L. A. Peplau & D. Perlman [Eds.], *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* [pp. 351-378]. New York: John Wiley & Sons.
36. Russell, D. [1982]. The measurement of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman [Eds.], *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* [pp. 81-104]. New York: John Wiley & Sons.
37. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.840.8612&rep=rep1&type=pdf>
38. Senechal, D. (2011). *Republic of Noise: The Loss of Solitude in Schools and Culture*. Blue Ridge Summit, PA: R&L Education.
39. Storr, A. (1988). *Solitude: A Return to the Self*. New York City: Ballantine Books.
40. Togo G. Iolden ili jizni v lesu. *Moscova AH CCP*.1962. 240p.
41. Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 416-420.
42. Weiss, R. S. [1973]. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT.
43. Wisne, P. L. (1978). *A Study of on the Nature of Solitude*. Los Angeles: California School of Professional Psychology.
44. Weiss, R. S. [1987]. Reflections on the present state of loneliness research. In M. Hojat & R. Crandall [Eds.], *Loneliness: Theory, research, and applications* [Special issue]. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2 [2, pt. 2], 1-16.