

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2025.2.11>
CZU: 159.938/.942.5:316.77

CONSECINȚE ALE TRĂIRII SENTIMENTULUI DE SINGURĂTATE A ADOLESCENȚILOR

Eduard MÎȚEL,

doctorand, Școala Doctorală Științe Sociale,
specialitatea Psihologie Generală,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, RM
ORCID: 0009-0007-7487-2679
E-mail: iura.mitel.77@mail.ru

Rezumat. *Articolul explorează consecințele trăirii sentimentului de singurătate la adolescenți, evidențiind impactul negativ asupra sănătății mentale, fizice și sociale. Deoarece adolescenții resimt nevoia de a comunica și de a primi afecțiune, aspirând să fie înțeleși și să aibă un interlocutor cu care să fie sinceri. Această etapă a vieții vine adesea cu o intensitate emoțională, o stare de euforie, perioade de tristețe și, uneori, o distanțare față de familie, mai ales în situații de neînțelegere din partea adulților. Pericolul principal în această etapă se referă la o preocupare excesivă față de sine sau la fuga de interacțiunile cu ceilalți. Incapacitatea de a forma relații de încredere cu ceilalți generează un sentiment de singurătate. Studiile relevante asupra cauzelor și factorilor care pot duce la izolarea socială, precum și efectele acesteia asupra adolescenților, subliniază complexitatea și ambiguitatea fenomenului dat. Lipsa unei imagini clare a modului în care adolescenții experimentează singurătatea sugerează că acest fenomen poate lua diverse forme. Aceste forme pot fi manifeste în diferite contexte de izolare socială, fie alegând să se izoleze, fie fiind constrânși să se retragă, și pot influența atât dezvoltarea personală, cât și o gamă variată de cauze, manifestări și efecte asupra existenței adolescenților. Atunci când aceste nevoi nu sunt împlinite, există riscul dezvoltării unei singurătăți emoționale și sociale, absența conexiunilor cu cei dragi, și căutarea apartenenței la grupuri informale. De asemenea în articolul dat sunt analizate perspectivele teoretice privind nevoile fundamentale ale adolescenților și modul în care lipsa conexiunilor emoționale afectează dezvoltarea personală. Singurătatea este asociată cu depresie, anxietate, scăderea stimei de sine, performanțe academice slabe și comportamente de risc, precum consumul de substanțe sau tentativele de suicid. De asemenea, izolarea socială influențează sănătatea fizică prin creșterea riscului de boli cardiovasculare și tulburări de somn. Articolul subliniază importanța intervențiilor multidimensionale pentru prevenirea și gestionarea acestui fenomen, recomandând sprijin emoțional, activități sociale și dezvoltarea abilităților de comunicare.*

Cuvinte-cheie: singurătate, adolescenți, sănătate, consecințe, izolare, sentiment, forme de singurătate.

CONSEQUENCES OF LONELY EXPERIENCE IN ADOLESCENTS

Summary. *The article explores the consequences of experiencing loneliness in adolescents, highlighting the negative impact on mental, physical and social health. Because adolescents feel the need to communicate and receive affection, aspiring to be understood and to have an interlocutor with whom to be honest. This stage of life often comes with emotional intensity, a state of euphoria, periods of sadness and, sometimes, a distancing from family, especially in situations of misunderstanding on the part of adults. The main danger at this stage refers to an excessive concern for oneself or the escape from interactions with others. The inability to form trusting relationships with others generates a feeling of loneliness. Relevant studies on the causes and factors that can lead to social isolation, as well as its effects on adolescents, emphasize the complexity and ambiguity of this phenomenon. The lack of a clear picture of how adolescents experience loneliness suggests that this phenomenon can take various forms. These forms can be manifested in different contexts of social isolation, either by choosing to isolate themselves or being forced to withdraw, and can influence both personal development and a wide range of causes, manifestations and effects on the existence of adolescents. When these needs are not met, there is a risk of developing emotional and social loneliness, the absence of connections with loved ones, and the search for belonging to informal groups. The article also analyzes theoretical perspectives on the fundamental needs of adolescents and how the lack of emotional connections affects personal development. Loneliness is associated with depression, anxiety, low self-esteem, poor academic performance and risk behaviors, such as substance use or suicide attempts. Social isolation also influences*

physical health by increasing the risk of cardiovascular diseases and sleep disorders. The article emphasizes the importance of multidimensional interventions for the prevention and management of this phenomenon, recommending emotional support, social activities and the development of communication skills.

Keywords: *loneliness, adolescents, health, consequences, isolation, feeling, forms of loneliness.*

Introducere. Cercetarea își propune să analizeze impactul singurătății asupra adolescenților, plecând de la teoriile clasice privind nevoile umane și ajungând la efectele concrete asupra sănătății mintale și fizice. Sunt explorate cauzele și formele de manifestare ale singurătății, factorii de risc asociați și consecințele pe termen lung asupra dezvoltării personalității. De asemenea, sunt evidențiate strategii de prevenire și intervenție, care vizează sprijinirea adolescenților în depășirea sentimentului de izolare și în construirea unor relații interumane sănătoase.

Înainte de a vorbi despre singurătate, trebuie să examinăm rolul relațiilor cu ceilalți oameni în psihologia personalității. Să vedem două dintre cele mai răspândite categorii ale sferei motivaționale a omului și să vedem cum se compară.

Abraham Maslow, unul dintre cei mai importanți psihologi umaniști ai secolului XX, a propus modelul clasic ierarhic al nevoilor umane. El a subliniat câteva nevoi ale omului: nevoi fizice (de bază), nevoi sociale, nevoi de securitate, nevoi de recunoaștere (realizate, respectate) și nevoi de autoactualizare.

De asemenea, psihofiziologul sovietic Pavel Simonov a propus o a doua clasificare. El a propus trei grupuri de nevoi umane pe baza studiilor sale. Acestea sunt: nevoile de bază (necesitatea de supraviețuire), nevoile sociale (atingerea unui loc în societatea legată de rolurile specifice, iar în lumea animală - realizarea instinctelor mentale care dictează comportamentul turmei) și nevoile ideale (atingerea unor aspirații importante care nu sunt de supraviețuire).

Astfel, se poate ajunge la concluzia că singurătatea este starea în care nu sunt îndeplinite nevoile fundamentale / Acest lucru se bazează pe cele două clasificări populare ale domeniului motivației oamenilor.

Psihiatrul și psihoterapeutul Victor Frankl, care a supraviețuit unui lagăr de concentrație și a scris bestsellerul „Omul în căutarea unui sens autentic”, a subliniat că oamenii tind să se concentreze pe trei grupuri de valori: experiențe, relații și creativitate. De multe ori, în timpul unei crize, cineva pierde legătura cu unul dintre aceste grupuri de valori. Găsirea rolului social se manifestă prin recunoașterea meritelor și sprijinului social, trăiri și emoții unice față de alții și orientare proprie față de ceilalți. Un sentiment profund de singurătate poate apărea ca urmare a pierderii contactului cu această comunitate de

principii și a incapacității de a-și îndeplini obiectivele îndrumate de acestea [10].

Discuții. Singurătatea nu este doar absența fizică a altor oameni, ci și sentimentul de lipsă a unor conexiuni emoționale reale. În era digitală, în care tehnologia facilitează interacțiunile sociale, singurătatea devine un fenomen tot mai răspândit, chiar și în rândul adolescenților. Această lucrare explorează efectele negative ale singurătății asupra adolescenților, examinând efectele sale psihologice, sociale și fizice, precum și efecte asupra performanței academice și comportamentului general.

Singurătatea reprezintă un concept complex și profund, care este frecvent perceput ca o stare de agitație emoțională și de izolare. Dintr-un anumit punct de vedere, putem afirma că fiecare persoană este singură atât la momentul nașterii, cât și în momentul morții. Această realitate esențială poate influența fiecare individ în moduri diferite. În timp ce unii se pot simți asaltați de frica de a fi singuri, ceea ce le generează o senzație de abandon și lipsă de valoare, alții percep această solitudine ca o șansă de a-și asuma responsabilitatea personală și de a se elibera de presiunea de a menține o imagine favorabilă în ochii celor din jur.

Cercetătorul Weiss afirmă că singurătatea este un fenomen natural, un sentiment (personal) care poate apărea în anumite momente ale vieții și poate afecta pe oricine, indiferent de sex, vârstă sau alte caracteristici socio-demografice. În plus, el spune că multe persoane cred că singurătatea provine din slăbiciune sau autocompătimitate, ceea ce presupune că persoana ar trebui să poată scăpa de ea, deoarece nu este o boală fizică. În plus, el distinge singurătatea socială de singurătatea emoțională [9].

Alți autori au oferit o varietate de definiții pentru singurătate, inclusiv ca o reacție psihologică negativă la o discrepanță între relațiile sociale pe care le doriți (așteptări) și relațiile sociale reale (obiective, reale); ca sentiment individual care se caracterizează printr-o lipsă de calitate neplăcută sau inadmisibilă în anumite relații sociale; ca parte subiectivă a măsurilor obiective a izolării sociale, adică singurătatea ar fi inversul unei situații de sprijin social; ca o durere socială, similară cu durerea fizică; ca o consecință a faptului că persoana are mai puține contact sociale decât dorește să aibă; sau ca urmare a faptului că nivelul de intimitate.

Singurătatea nu reprezintă doar o problemă emoțională temporară; ea constituie o trăire intensă ce poate influența în mod negativ bunăstarea noastră generală. Efectul pe care singurătatea îl exercită asupra sănătății fizice și mentale nu poate fi trecut cu vederea într-un mediu în care relațiile sociale sunt esențiale.

Cercetătorii Peplau L. și Perlman D. din anul 1982 susțin că singurătatea are motive foarte complicate. Autorii clasifică motivele singurătății în două categorii diferite. Prima categorie include evenimente sau schimbări ce apar și duc rapid la singurătate (de exemplu, când cineva trece la o altă etapă de școlarizare sau începe facultatea). A doua categorie se referă la factorii care fac ca oamenii să devină singuri sau să rămână singuri o perioadă lungă de timp (cum ar fi abilitatea scăzută de a socializa, rețelele sociale slab dezvoltate, sau lipsa comunicării între oameni). Autorii menționați arată că există o tendință de a exagera importanța factorilor personali în dezvoltarea singurătății și de a da vina pe persoanele singure pentru situația lor socială. [8].

Sentimentul de singurătate poate deveni o consecință a divorțului sau a văduviei, susțin cercetătorii Bucur A. și Boza M. (2008). Savanții au ajuns la concluzia că statutul marital influențează nivelul singurătății sociale și emoționale, iar persoanele văduve prezintă un nivel de singurătate socială și emoțională mai mare decât persoanele divorțate, persoanele în vârstă se simt mai singuri atât social cât și emoțional decât femeile, indiferent de statutul marital [1].

Cauzele unei asemenea stări sunt extrem de variate și nu pot fi înțelese, din afară, dacă nu se reușește cunoașterea și evaluarea cât mai obiectivă a situațiilor concrete care au generat, pentru fiecare individ în parte, modificarea stilului său de viață, a comportamentului său general.

Sentimentul de singurătate poate apărea la orice vârstă și cauzele acesteia sunt foarte diverse. Aceasta a devenit sursa care adesea alimentează probleme precum alcoolismul, mâncatul în exces, consumul de droguri sau chiar și la suicid.

Singurătatea este frecvent legată de sentimentul de tristețe, îngrijorare, neîmplinire și lipsă de încredere în sine. Manifestările mentale și fizice ale solitudinii sunt mai influențate de perioada acesteia decât de severitatea ei. [5].

A trăi singur în același loc poate duce la dezvoltarea bolilor cardiovasculare. Aceasta este concluzia la care a ajuns un grup de oameni de știință din întreaga lume care au publicat un articol în revista Heart. Studiul a folosit indicatori medicali pentru aproximativ 470 de mii de persoane. Experții au descoperit că

izolarea voluntară sau forțată de societate crește riscul de deces din atacuri de cord și accidente vasculare cerebrale cu 32%. „Izolarea socială și sentimentul de singurătate, prezintă o amenințare directă a apariției unor tulburări grave ale sistemului cardiovascular precum infarctul miocardic, accidentele vasculare cerebrale”. Cu mult înainte de colegii britanici, personalul de la Universitatea Brigham Young (Utah, SUA) a ajuns la concluzia că oamenii singuri sunt susceptibili la o varietate de boli. În special, au tensiune arterială crescută, colesterol ridicat, depresie și tulburări mintale. Motivul este „hormonul stresului” – cortizolul, care este responsabil pentru starea de spirit a unei persoane. Stresul cauzat de singurătate afectează grav și glandele suprarenale și sistemul endocrin, modificând procesele biochimice ale organismului. Stările de stres, depresive sunt direct legate de sistemul cardiovascular. Izolarea socială are, de asemenea, un impact negativ asupra sănătății mintale a unei persoane. Pentru majoritatea oamenilor, singurătatea a dus la o creștere a egocentrismului (incapacitatea sau lipsa de dorință a unei persoane de a lua în considerare un alt punct de vedere decât al său; consideră că numai propria opinie este corectă). În același timp, există și un feedback: cu cât o persoană a fost mai egocentrică, cu atât a dezvoltat un sentiment de singurătate. Oamenii singuri simt deseori tulburări de somn din cauza sentimentelor de anxietate [14].

Mai multe studii au concluzionat că singurătatea poate fi un predictor pentru mortalitate și morbiditate și că mai poate fi asociată și cu tulburări de personalitate și psihoze, suicid, afectarea performanțelor cognitive și declinul cognitiv, risc crescut de boala Alzheimer, creșterea simptomatologiei depresive. Fizic, singurătatea poate determina apariția unor boli cardiovasculare (tensiune arterială crescută, boli coronariene, saturație de oxigen deficitară) și poate determina și încurajarea sedentarismului și crește astfel riscul obezității. În ceea ce privește gradul de afectare al sănătății mintale, pe lângă creșterea simptomelor depresive, singurătatea crește și nivelul de stres, anxietate, agresivitate, scade stima de sine și optimismul [3].

Singurătatea reprezintă o experiență universală, resimțită în moduri variate pe parcursul vieții, însă adolescența este o perioadă deosebit de vulnerabilă în fața acestui fenomen. În această etapă de tranziție către maturitate, adolescenții se confruntă cu schimbări semnificative la nivel biologic, psihologic și social, care le influențează capacitatea de adaptare și relaționare. În ciuda faptului că sunt adesea înconjurați de colegi, prieteni și familie, mulți tineri

experimentează o formă profundă de izolare emoțională, cauzată de dificultăți în construirea relațiilor autentice și de presiunile sociale actuale.

Oamenii se confruntă mai mult ca niciodată cu problema singurătății în epoca noastră, epoca tehnologiei informației. Această acțiune apare în moduri diferite la oameni, dar singurătatea apare cel mai intens și acut în adolescență. Deoarece adolescența este perioada de încheiere a copilăriei și de creștere din ea; este un pas de la copilărie la maturitate. În adolescență, corpul și mintea unui adolescent se schimbă, inclusiv psihicul. Această este perioada în care sunt siguri că știu totul despre viața sa și doresc să se dezvăluie.

Problema izolării sociale la tinerii din perioada adolescenței este uneori întâmpinată cu scepticism, pentru că aceștia participă la numeroase relații sociale și interumane. Printre motivele ce pot explica acest fenomen se numără schimbările psihosociale care au loc în această etapă a vieții: plecarea pentru studii în alte orașe, integrarea în forțele armate, obținerea unui loc de muncă într-o altă localitate și o instabilitate mai mare în relațiile de prietenie și romantice. [7].

Adolescenții se confruntă cu dificultăți în a se înțelege pe ei înșiși, ceea ce îi face să se îndoiască dacă au prieteni adevărați lângă ei. Acest lucru le poate face să se simtă izolați de colegii lor. În plus, adolescenții pot deveni singuri din cauza tehnologiei moderne și a rețelelor sociale. Deși comunicarea virtuală oferă impresia de activitate socială, în realitate ea duce la izolare. În cele din urmă, problemele de familie, cum ar fi divorțul părinților sau conflictele familiale, de asemenea pot face ca adolescenții să se simtă singuri.

Adolescenții re trăiesc sentimentul de singurătate diferit, unii căutând să se izoleze de ceilalți, petrecând mult timp în camera lor și evitând să vorbească cu familia sau cu alte persoane, deoarece cred că sunt respinși și neînțeleși. Iar alții în schimb caută comunicarea continuă pentru a „scoate la iveală” lucruri care îi deranjează. De asemenea unii pot deveni nervoși și agresivi și se pot angaja în comportament care sunt periculoase pentru ei înșiși, cum ar fi consumul de alcool sau utilizarea de droguri ilegale.

Chiar dacă adolescenții ezită să vorbească despre ea, singurătatea este o stare de spirit cu care sunt familiarizați cu toții. Când situația actuală nu se potrivește cu viața socială pe care o doresc, apare un sentiment de gol și dor, care poate fi asociat cu o varietate de emoții negative. Dacă descoperă că prietenii socializează fără ei, s-ar putea să se simtă singuri. S-ar dezamăgi de oamenii care nu mai sunt în preajmă, să se simtă rușinați pentru lucrurile pe care le-au

făcut în trecut în viața sa socială, să se simtă izolați sau chiar rușinați căci le este atât de greu să își facă prietenii și să interacționezi cu oamenii străini.

Conform studiilor efectuate de cercetătoarea Корчагина С.Г. deși la adolescenți sunt prezente toate formele de singurătate, predomină singurătatea disociativă, care prevalează vădit față de celelalte forme de singurătate. Singurătatea disociativă reprezintă una dintre cele mai complexe din punctul de vedere al trăirii singurătății și al manifestării acesteia, făcând parte din categoria stărilor de limită și presupunând un comportament de identificare și exclusiune [12].

În urma aplicării testului UCLA pentru măsurarea nivelului de singurătate, care evaluează percepția subiectivă a izolării sociale și emoționale, s-a constatat că unii tineri prezintă un nivel crescut al trăirii sentimentului de singurătate. Cercetătoarea Plămădeală V. a constatat că tinerii manifestă un nivel mai înalt al viziunilor asupra naturii umane, ceea ce le permite subiecților să manifeste mai multă bunăvoință, mai multă încredere în oameni; să ie imparțiali, constituindu-și astfel o bază solidă pentru a forma relații durabile, sincere și armonioase și sporirea libertății sub toate aspectele sale: în gândire, exprimare și acțiuni bazate pe libertatea pozitivă cu atitudinea „pentru” și nu „de la” cu conotație negativă [6].

Autonomia este un alt aspect evidențiat în cercetare, aceasta permițând tinerilor să fie mai independenți în explorarea și identificarea unor noi metode de comunicare și relaționare cu lumea exterioară. Această autonomie este recunoscută ca un criteriu important al maturizării psihologice, al independenței și al vitalității orientate din interior [6].

Înțelegerea de sine și simpatia de sine contribuie semnificativ la direcționarea adolescenților spre identificarea propriilor dorințe și aspirații, favorizând acțiuni conștiente în vederea realizării acestora. Astfel, aceștia fac pași importanți în depășirea sentimentului de singurătate, datorită dezvoltării unei sensibilități crescute față de propriile nevoi. În acest fel, subiecții au devenit mai liberi de barierele psihologice care îi separau de propria natură autentică, eliberându-se de presiunea unor standarde sociale impuse. Ei au o conștientizare pozitivă a concepției despre sine, ceea ce îi ajută să se autoaprecieze adecvat [6].

Sociabilitatea și flexibilitatea sunt alți doi factori care contribuie semnificativ la o bună realizare a celorlalți parametri ai actualizării sinelui, măsurând capacitatea persoanei de a stabili relații solide și prietenoase cu ceilalți și predispunând la contacte reciproc avantajoase și plăcute cu alte persoane. Aceste

trăsături confirmă faptul că în urma participării la activitățile experimentale, tinerii au evoluat în mod pozitiv din perspectiva dezvoltării sinelui și a maturizării personale [6].

Studiul realizat de cercetătorul Cristea D. (2000) scoate în evidență elementele care contribuie la experiența sentimentului de singurătate, clasificându-i în categorii: psihosociale, psiho-individuale și socioculturale. Relația dintre acești factori determină ca: „experiența singurătății să varieze considerabil de la un adolescent la altul”, iar impactul perceput este extrem de divers...” [2].

Factorii evidențiați de cercetătorul Cristea D. ilustrează trei aspecte: unii factori psiho-individați ai solitudinii ce includ vârsta, sexul, sănătatea, împreună cu trăsături de personalitate care constau în respectul de sine, percepția de sine, timiditatea, abilitatea de a face față stresului social și așa mai departe. Factorii psihosociale sunt în principal o reflecție a statutului social al individului (tipul de muncă, gradul de pregătire, dacă activează sau este pensionar, starea civilă), precum și a mediului social în care trăiește (zona de reședință, tipul de locuință, comunitățile vecine și așa mai departe). Factorii de context socio-cultural conturează percepția asupra modului de comunicare, a civilizației, precum și trăsăturile acesteia (modernizarea, digitalizarea și altele). [2].

Cercetătorii Peplau L. și Perlman D. spun că atât elementele sociale și culturale, cât și circumstanțele în care se află, cu siguranță cresc probabilitatea ca adolescenții să se simtă singuri. Din perspectiva socială și culturală, se observă diminuarea semnificativă a interacțiunilor cu membrii familiei, însă, în același timp, responsabilitățile emoționale în familie devin mai strânse și, ca rezultat, apare singurătatea. [8].

Referitor la trăsăturile de personalitate, autorul Manoil P. observă că tinerii care au o imagine de sine slabă și care se apreciază negativ, care sunt foarte timizi, au abilități sociale slabe și care sunt introverți, experimentează anxietate în interacțiunile sociale și se resimt frecvent ca fiind singuri și separați de ceilalți. [4].

Cercetătorul Tihonov G.M. (2006) observă că izolarea în perioada adolescenței este un fenomen frecvent și profund. Tinerii sunt, de regulă, mai expuși la sentimentul de singurătate comparativ cu persoanele adulte sau vârstnice. „În momentele de criză existențială, tinerii își pierd farurile tradiționale și propria identitate. Drept urmare, vulnerabilitatea psihologică se amplifică, iar influența mediului social devine mult mai evidentă.” [13].

Svantul Mordea subliniază că variabilitatea și diversitatea experienței singurătății în rândul adolescenților rezultă dintr-o serie de influențe care contri-

buie la declanșarea acestui fenomen, reflectând trei aspecte fundamentale:

- cei care determină singurătatea includ separarea de părinți, aspirația către independență, și revizuirea identității personale, printre altele;
- structurile sociale și influențele culturale (roluri inegale și marginalizate, așteptări nejustificate și standarde nerealiste, schimbări în modul de organizare a familiei, oportunități restrânse în ocuparea muncii dorite);
- trăsături de personalitate (aprecieri scăzute ale sinelui, sentimente de neputință, lipsă de motivație, timiditate, concentrare excesivă asupra propriei persoane, și abilități sociale limitate) [5].

Pentru adolescenții care se confruntă cu singurătate, există o probabilitate mai mare ca aceștia să adopte comportamente și obiceiuri nesanatoase, cum ar fi un stil de viață sedentar, un regim alimentar haotic și nesanatos, precum și obiceiuri proaste de somn. Singurătatea crește riscul de îmbătrânire prematură, deoarece perturbă reglarea proceselor celulare din corp.

De asemenea hormonul stresului, cortizolul, crește atunci când adolescenții se confruntă cu singurătatea. Cortizolul afectează performanța cognitivă, sistemul imunitar și riscul de boli de inimă, inflamație și boli vasculare.

Adolescenții ce trăiesc sentimentul de singurătate experimentează sentimente de rupere de cei din jur, experimentând sentimente de tristețe, melancolie, resentimente și, uneori, frică. În general, ei nu sunt mulțumiți de comunicare cu colegii, deoarece nu au mulți prieteni sau un prieten de încredere, un prieten care să-i înțeleagă și să-i ajute dacă este necesar. În plus, acești adolescenți nu caută activ prieteni sau nu doresc să comunice. În schimb, de multe ori, în ciuda unei nevoi acute de socializare în interiorul lor, ei evită comunicarea în toate modurile posibile.

Efectele negative ale singurătății în mediul adolescentin sunt: depresia, tentativele de suicid, insomnia, afecțiunile psihice, anxietatea, paranoia, atacurile de panică, problemele de imunitate și agresivitatea, etc. Acestea sunt câteva efecte negative menționate de toți savanții care au cercetat singurătatea [5].

Consecințele pe termen lung ale manifestării singurătății sub diferitele sale forme au un impact negativ asupra întregii structuri a personalității, asupra capacității acesteia de relaționare și asupra calității vieții în general. În această ordine de idei, este absolut necesar ca singurătatea experimentată de adolescenți să fie diminuată [6].

Riscurile legate de singurătate nu se opresc aici. Există o probabilitate mai mare ca adolescenții care suferă de singurătate să aibă o speranță de viață mai scurtă pe termen lung. Studiile au indicat că riscul asociat cu fumatul sau obezitatea este echivalent cu cel al absenței unor relații sociale semnificative.

Adolescenții singuratici se simt diferiți de toată lumea și se consideră persoane neatractive. Ei susțin că nimeni nu îi iubește sau respectă. Astfel de trăsături ale atitudinii unor adolescenți singuratici față de sine sunt deseori însoțite de afectări negative specifice, inclusiv sentimente de furie, tristețe și nefericire profundă. Adolescenții singuratici evită contactele sociale și se izolează de alte persoane. Ei, mai mult decât alți oameni, prezintă așa-numita paranormalitate (?), impulsivitate, iritabilitate excesivă, frică, anxietate, senzație de copleșire și frustrare [11].

De asemenea este posibil ca sentimentul de singurătate resimțit de adolescenți să aibă o serie de efecte negative, care afectează starea lor psihologică, comportamentul și dezvoltarea socială.

Impactul negativ asupra stării psihologice a adolescenților este printre cele mai vizibile consecințe ale singurătății. Anxietatea și depresia pot fi cauzate de izolarea socială. Adolescenții singuri au tendința de a avea percepții negative despre sine și de a avea o stimă de sine scăzută, deoarece cred că nu sunt potriviți sau demni de atenția celor din jur și au impresia că nu merită să fie acceptați de alți oameni. În timp, aceste afecțiuni pot deveni tulburări mai grave, cum ar fi depresia clinică sau anxietate generalizată. În plus, adolescenții care trăiesc sentimentul de singurătate experimentează frecvent sentimente de inutilitate sau lipsă de sens în viață, ceea ce le afectează motivația și capacitatea de a-și îndeplini obiectivele propuse.

Performanțe scăzute pe perioada studiilor liceale și universitare cum ar fi lipsa motivației ce poate afecta dorința de a participa activ la activitățile academice. Și problemele de concentrare din cauza gândurilor negative apărute în urma sentimentului de singurătate care pot afecta capacitatea de concentrare și învățarea pentru adolescenții singuri.

Pe lângă efectele sale sociale și psihologice, singurătatea poate afecta și sănătatea fizică a adolescenților. Stresul continuu cauzat de izolare poate afecta negativ funcționarea sistemului imunitar, crescând vulnerabilitatea bolii. În plus, adolescenții singuri pot suferi de tulburări de somn, cum ar fi insomnia sau somnul agitat, ceea ce îi face mai puțin energici și mai puțin concentrați. Dacă sunt combinate cu un stil de viață nesănătos, cum ar fi lipsa activității fizi-

ce sau a alimentației dezechilibrate, aceste probleme pot deveni și mai accentuate.

În plus, singurătatea afectează dezvoltarea socială a adolescenților, împiedicându-i să construiască și să mențină relații interumane pozitive. Adolescenții tind să evite contactul social din cauza fricii de respingere, deoarece lipsa de interacțiune poate provoca dificultăți de comunicare și comportament de evitare. Acest tip de izolare autoimpuse doar continuă ciclul singurătății. În unele situații, adolescenții încearcă să-și amelioreze suferința emoțională prin adoptarea comportamentului riscant, cum ar fi consumul de droguri sau alcool sau participarea la activități periculoase, iar în situațiile grave în care nici consumul de substanțe nocive nu ajută la diminuare sentimentului de singurătate, ea poate duce la auto-vătămare sau chiar tentative de suicid.

Adolescenții care resimt sentimentul de singurătate cred că sunt inutili, „răi” și nedemni de iubire dacă nu au contact emoțional, fizic și spiritual cu părinții și adulții lor semnificativi. Acest lucru le creează o imagine despre sine ca fiind incapabil și lipsit de valoare. În acest caz, adolescentul nu are încredere în sine, în ceilalți oameni sau în faptul că este apreciat și are nevoie de cineva. Un astfel de adolescent ca acesta se retrage tot mai mult în singurătate. Aceste trăsături duc, de asemenea, la dezvoltarea unui ego-centrism și a unor pretenții ridicate față de ceilalți, precum și la un nivel scăzut de control asupra propriului comportament. De obicei, un adolescent cu astfel de calități este respins de colegii săi, ceea ce duce la o trăire mai intensă a singurătății.

Concluzii:

- Singurătatea în adolescență este o problemă complexă, influențată de factori psihologici, sociali și culturali. Ea poate fi atât o experiență temporară, cât și un fenomen prelungit cu efecte negative asupra dezvoltării personale.
- Impactul sentimentului de singurătate asupra sănătății mintale și fizice este semnificativ, adolescenții fiind expuși unui risc crescut de depresie, anxietate, stimă de sine scăzută și chiar tentative de suicid. Stresul cronic asociat singurătății poate influența negativ sistemul imunitar și cardiovascular.
- Factorii declanșatori ai singurătății sunt mulți, incluzând schimbări majore în viață (schimbarea mediului școlar, probleme familiale), personalitatea adolescentului (timiditate, introversiune, stimă de sine scăzută), dar și influențe din mediul digital, care poate accentua izolarea.

- Singurătatea afectează performanțele academice și integrarea socială, determinând scăderea motivației, dificultăți de concentrare și evitarea interacțiunilor sociale, esențiale pentru dezvoltarea emoțională și cognitivă.
 - Adolescenții care experimentează intens singurătatea pot dezvolta mecanisme de coping nesănătoase, cum ar fi consumul de substanțe, comportamentele de risc și tendința de autoizolare, ceea ce poate agrava starea lor de bine pe termen lung.
- Recomandări:**
- Crearea unor programe de suport psihologic în școli, unde adolescenții să poată discuta deschis despre singurătate și să beneficieze de consiliere pentru îmbunătățirea abilităților sociale și emoționale.
 - Promovarea interacțiunilor față în față și reducerea dependenței de mediul online, încurajând activități de grup, voluntariat sau cluburi tematice unde tinerii să-și poată dezvolta relații autentice.
 - Dezvoltarea strategiilor de coping pozitive, precum tehnici de mindfulness, sport și activități creative, care pot ajuta la diminuarea sentimentului de izolare.
 - Implicarea părinților și a educatorilor în identificarea timpurie a semnelor de singurătate, oferind sprijin emoțional și încurajând dezvoltarea autonomiei și a încrederii în sine la adolescenți.
 - Educație pentru sănătatea emoțională, prin introducerea unor module în curriculumul școlar despre gestionarea emoțiilor, relații interpersonale și importanța sprijinului social.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE:

1. BUCUR A., BOZA M. *Sentimentul de singurătate și strategiile de coping la persoanele văduve și divorțate*. În: Psihologia socială, nr. 21. Chișinău, 2008, ISSN: 1454-5667.
2. CRISTEA D. *Tratat de psihologie socială*. București: Pro Transilvania, 2000, ISBN 978-6063-1158-6-8.
3. DANESCU L. *Psihologia dezvoltării. Singurătatea – prezentare generală, singurătatea și dependența de spațiul virtual*. Timișoara: Universitatea de Vest Timișoara, 2015.
4. MANOIL P. *Etiologia stării de singurătate în mediul adolescentin*. În: Preocupări contemporane ale științelor socio-umane. Ediția a IX-a. Chișinău, 2018, ISBN 978-9975-3277-5-6.
5. MODREA M. *Imagine de sine și personalitate în adolescență. Studii teoretice și experimentale*. Focsani: Editura Aliter, 2006, ISBN 973-97931-7-7.
6. PLĂMADEALĂ V. *Diminuarea singurătății la tinerii contemporani*. În: Psihologie. Revista științifico-practică, nr. 3-4. Chișinău, 2016, ISSN 1857-2502; ISSN E 2537-6276.
7. PLĂMADEALĂ V. *Orientări teoretice privind studiul singurătății la tineri*. În: Psihologie. Revistă științifico-practică, nr. 3-4. Chișinău, 2017, ISSN 1857-2502; ISSN E 2537-6276.
8. PEPLAU L.A., PERLMAN D. *Perspectives on loneliness*. New York: Wiley, 1982, ISBN: 978-0-471-08004-3.
9. WEISS RS. *Experiența izolării emoționale și sociale*. Cambridge, MA: MIT Press; 1973, ISBN: 978-0-262-23061-2.
10. ФРАНКИ В. *Человек в поисках смысла*. Москва: Прогресс, 1990, ISBN 5-01-002843-3.
11. ГАСАНОВА П.Г., ОМАРОВА М.К. *Учебно-методическое пособие «психология одиночества»*, Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины», 2017.
12. КОРЧАГИНА С.Г. *Психология одиночества, учебное пособие*. Москва: Московский Психолого-Социальный Институт, Дизайн и верстка ООО «Багира-2», 2008, ISBN: 978-5-94794-682-8.
13. ТИХОНОВ Г.М. *Феномен одиночества: теоретические и эмпирические аспекты*. În: Автореферат диссертации доктора философских наук. Нижний Новгород, 2006.
14. <https://mir24.tv/news/16298138/tihii-ubiica-kak-odinochestvo-gubit-lyudei>. 10.11.2024