

Trăirea singurătății și impactul ei asupra actualizării sinelui la persoanele tinere

Plămădeală Victoria, lector superior

Focșa Tatiana, lector universitar

SUMMARY

Maslow's theory of self – actualization introduced many changes to the modern view, as evidenced by the growing interest shown by scholars in education, psychology, business, social studies and other areas. Our research focused on the relationship between loneliness and self – actualization. According to Maslow's theory, people who are in the process of self-actualization does not scared of loneliness as have most people, on the contrary solitude is sought and recovered all its opportunities for personal development and peak experiences.

Schimbările mediului social – uman din ultimul timp: aglomerația urbană populațională, mobilitatea rezidențială, promovarea succesului individual, recunoașterea priorității drepturilor unui individ aparte, concurența socioprofesională, tehnologizarea comunicării, suprasolicitarea continuă a capacităților de asimilare a noului – sunt numai unele din cauzele slăbirii coeziunii sociale, pierderea legăturilor afective dintre indivizi și în sfârșit trăirea dureroasă a sentimentului de singurătate.

Singurătatea s-ar defini operațional ca **raportul defavorabil dintre cantitatea și calitatea relațiilor interpersonale reale și cele dorite de individ**. Ea survine atunci când **numărul interacțiunilor sistematice cu ceilalți este prea mic sau nu îndeajuns de profund și consistent în comparație cu aspirațiile**. Este epuizantă emoțional, inhibitorie în relațiile interpersonale și care determină persoana să regreseze psihologic. Este o stare când individul se simte golit și foarte nefericit. Cristea D. (2001) afirmă că singurătatea poate fi considerată o boală socială. Oamenii ca ființe sociale simt nevoia de contact social extrem de puternic. Singurătatea este mai mult decât faptul de a fi singur, ea reprezintă lipsa 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. Subiecții cercetărilor efectuate de Csikszentmihalyi (2008), indiferent de vârstă sau sex, declară că cele mai puternice experiențe negative le –au avut când erau singuri, iar atunci când li s-a cerut să enumere activitățile plăcute, care le-ar fi ridicat moralul pe toată ziua, printre cele mai des menționate au fost: „să fiu printre oameni fericiți”, „să existe persoane interesate de ceea ce am spus”, „să fiu cu prietenii”. Savantul ajunge la concluzia că o boală sau o nenorocire va afecta mai puțin persoanele care se pot baza pe sprijinul emoțional al celorlalți [2, pag.226].

Singurătatea prezintă o provocare grea de a controla ordinea din conștiință, susține Csikszentmihalyi (2008). Când informațiile din afară lipsesc, atenția începe să hoinărească, iar gândurile devin haotice și mintea este asaltată de griji personale. Modul mai puțin agresiv de a evita singurătatea apăsătoare este uitatul la televizor, informațiile ce ajung la noi prin această cale mențin grijile neplăcute la distanță, dar această activitate este regresivă, deoarece implică o mare risipă de energie psihică fără să ne alegem cu lucruri semnificative pentru mintea noastră. Mulți cercetători printre care și autorul susnumit indică date empirice care arată că privitul la televizor îi face pe oameni pasivi și nemulțumiți [2, pag. 339]

Soluțiile extreme de a face față amenințării singurătății reprezintă consumul de droguri și abuzul de alcool, practicile obsesive (curățenia neîncetată, comportamente sexuale compulsive), tulburări comportamentale, devianță, suicid.

Cu toate că suntem programați biologic, se pare, la nivel de gene, să căutăm compania celorlalți, totuși simțim necesitatea de a fi singuri câte o dată. Dorința și bucuria de a trăi clipe în singurătate a fost numită **solitudine**. Analizând lucrările în psihologie care au abordat singurătatea în toate manifestările sale (Fromm E., Horney K., Weiss R., Perlman D., Peplau L., Rogers C., Moustakas K., Frankl V., etc.) ne permite să evidențiem valoarea negativă dar și pozitivă a singurătății ca o trăire subiectivă. Valoarea pozitivă a singurătății, pretinde ca singurătatea să fie privită ca o resursă, fiind o parte integrantă a formării personalității umane, a procesului de socializare. Potențialul pozitiv al singurătății se realizează prin următoarele oportunități: autocunoaștere, formarea Eu-lui, creativitate, perfecționare, stabilizarea stării psihice, protecția Eu-lui de la forțele distructive externe. Este important să înveți cum să-ți folosești timpul când ești singur, gândurile plăcute nu vin la comandă, iar mintea este frecvent asediată de fantome întunecate, ce pun ușor stăpânire pe o conștiință neorganizată.

Viața noastră devine tot mai dependentă de tehnologiile informaționale. Pentru a obține un serviciu care să aducă un venit decent și respectiv un statut în societatea modernă trebuie să cunoști limbajele simbolice abstracte, adică să înveți. Are loc deplasarea comunicării din planul psihologic – uman în lanul tehnic – informațional [3., pag.86]. Atunci îți vine în ajutor singurătatea, mai exact folosirea acesteia în propriul avantaj, transformarea ei în solitudine care îți oferă șansa, de a sesiza posibilitățile singurătății la dezvoltarea potențialului nostru ascuns. Nu e niciodată prea târziu să înveți cum să exploatezi oportunitățile oferite de singurătate. Când un om reușește din propria voință să desfășoare o activitate creativă, indiferent de ceea ce se întâmplă în exterior, atunci putem spune că acest om a învățat să se bucure de viață, să fie stăpân pe ea [2, pag.234].

Aceleași idei în linii mari le găsim și în teoria actualizării sinelui a lui A. Maslow. Unul din punctele centrale a teoriei sale este problematica motivațiilor umane, care cuprinde

prezentarea clasică a ierarhiilor trebuințelor umane. Savantul oferă o îmbinare a psihologiei comportamentale, celei freudiene și celei umaniste, iar ierarhia trebuințelor a devenit o paradigmă larg folosită în afaceri, sociologie, publicitate și multe domenii aplicative ale psihologiei. Maslow susține că toate trebuințele umane pot fi aranjate într-o ierarhie, începând cu trebuințele fiziologice primare – aer, apă, hrană. Apoi urmează alte patru niveluri ale trebuințelor psihice: de securitate (siguranță, stabilitate, protecție, structură, ordine), de apartenență și dragoste, stimă și respect, actualizarea sinelui.



Fig.1

Teoria motivațională vizează dezvoltarea personalității numai în cazul dereglării homeostaziei fizice sau mentale. Tulburarea echilibrului psihic prin nesatisfacerea nevoilor motivează individul la acțiune și favorizează dezvoltarea personalității. Maslow ia în discuție diferențele dintre trebuințele superioare (psihice) și cele inferioare din cadrul piramidei trebuințelor, argumentând, că cele superioare au apărut mai târziu în cursul evoluției și evident apar mai târziu în ontogeneza individului.

Deși trebuințele superioare sunt mai puțin presante și pot fi amânate mai multă vreme, satisfacerea acestora îl fac pe om fericit și – l orientează la o mai bună dezvoltare personală. Totuși chiar dacă toate aceste trebuințe sunt satisfăcute la scurt timp apare o nouă nemulțumire și neliniște, dacă persoana nu – i implicată în activități care corespund particularităților sale individuale. Savantul a denumit – o nevoia de actualizare a sinelui. Un capitol întreg este dedicat descrierilor detaliate ale calităților și atribuțiilor subiecților aflați în procesul de actualizarea sinelui. Între ele se numără: percepția corectă, spontaneitatea, detașarea și nevoia de

singurătate, independența, experiențele de vârf, simțul umorului și creativitatea [4,pag.16]. Studiind caracteristicile oamenilor aflați în cursul actualizării sinelui savantul a ajuns la concluzia „că toți subiecții pot sta în solitudine fără ca aceasta să le facă rău sau să le provoace disconfort. Mai mult, aproape tuturor le plac solitudinea și spațiul privat propriu într-o măsură mai mare decât persoanelor obișnuite” [4,pag.310]. A. Maslow descrie cu lux de amănunte natura și conținutul singurătății și o definește ca o stare normală și absolut necesară pentru persoanele aflate în cursul actualizării sinelui.

Savantul definește actualizarea sinelui ca o nevoie înnăscută, iar o condiție importantă pentru funcționarea oamenilor sănătoși el consideră îndepărtarea, detașarea sa de la mediul social, atunci când evaluarea comportamentului său se realizează pe baza de auto - aprobare fără a avea nevoie de aprobarea sau respingerea celorlalți. Acest lucru vine din tendința lor de a – și păstra maniera proprie de a interpreta situațiile, în loc să se bazeze pe ceea ce simt și cred alții. Persoanele aflate în curs de actualizare a sinelui iau singuri hotărârile, au inițiativă și sunt responsabili pentru destinul lor. Astfel acești oameni au nevoie de singurătate, iar aceasta obține o conotație pozitivă, constructivă. Actualizarea sinelui nu este posibilă fără singurătate. Atunci când noi utilizăm categoria „pozitiv” sau „negativ” ne referim la modul în care persoana folosește singurătatea. Actualizarea sinelui presupune utilizarea timpului petrecut singur în scopul dezvoltării personalității, a creativității, valorificării maxime a tuturor talentelor și a potențialului ascuns. „Muzicanții trebuie să facă muzică, artiștii plastici să picteze, poezii să scrie, dacă vor să fie împăcați cu ei înșiși. Oamenii trebuie să fie ceea ce pot să fie. Trebuie să rămână fideli propriei naturi” [4, pag 104]. A.Maslow accentuează că actualizarea sinelui se referă nu numai la oamenii implicați în profesii creative: savanții, artiștii, etc., dar părintele, studentul, sportivul, învățătorul, muncitorul... toți pot să – și actualizeze potențialul său executând mai bine ceea ce fac. Manifestarea actualizării sinelui poate lua diverse forme, deoarece la cele mai înalte nivele ale ierarhiei trebuințelor oamenii diferă cel mai mult unul de altul.

Dualitatea singurătății, care pe de o parte este o problemă dureroasă cu care se confruntă tot mai mulți oameni în societatea modernă, dar în același timp este privită ca o condiție necesară și obligatorie pentru actualizarea sinelui în teoria lui A. Maslow, ne – a sugerat ideea inițierii unui studiu empiric pentru a răspunde la întrebarea: în ce mod valoarea actualizării sinelui influențează trăirea sentimentului de singurătate la persoanele tinere?

Bază metodologică a cercetării au servit concepții teoretice cu privire la sentimentul singurătății a savanților Daniel Perlman; L. Peplau și teoria motivației și autoactualizării sinelui a lui A. Maslow. Drept metode și tehnici de cercetare a servit scala de singurătate UCLA versiunea

a III-a revizuită (Russel D., Cutrona) și testul SAMOAL (POI/Personal Orientation Inventory elaborat de Ev. Shostrom și adaptat de Н.Ф.Калина și А.В.Лазукин).

Lotul cercetării a fost alcătuit din 157 studenți la ciclul 1 și masterat UPS „I. Creangă” cu vârsta cuprinsă între 21- 28 ani, ceea ce corespunde adolescenței târzii și maturității timpurii conform periodizării lui E. Eriksen.

Primul pas al cercetării empirice a fost aplicarea testului UCLA. Scala de singurătate UCLA a fost elaborată ca un instrument unidimensional, pentru abordarea singurătății. Aceasta concepe singurătatea ca pe o reacție emoțională negativă față de sesizarea unei discrepanțe între nivelul dorit al contactelor sociale, respectiv nivelul realizat al acestora. Reprezintă instrumentul cel mai des utilizat în abordarea singurătății, fiind tradus în numeroase limbi și adaptat pentru un număr și mai impresionant de țări. Scala prezintă a treia versiune, creată de către Russell și Cutrona, cu scopul de a evita dificultățile de înțelegere generate ocazional de formulările mai greoaie a celei de a doua variante a scalei. Astfel, Scala de singurătate UCLA (versiunea 3) poate fi aplicată și altor subiecți, decât celor cu un anumit grad de pregătire intelectuală, înțelegerea întrebărilor fiind mai facilă. Rezultatele obținute la acest test ne indică un sentiment de singurătate trăit de persoanele tinere: la un nivel scăzut de 1.9%, la nivel mediu de 86.6%, la un nivel înalt de 11.5% de respondenți.

Tab.1 Rezultatele aplicării testului UCLA

UCLA					
		Frecvența	%	Valid %	Cumulative %
Valid	scăzut	3	1.9	1.9	1.9
	mediu	136	86.6	86.6	88.5
	înalt	18	11.5	11.5	100.0
	Total	157	100.0	100.0	

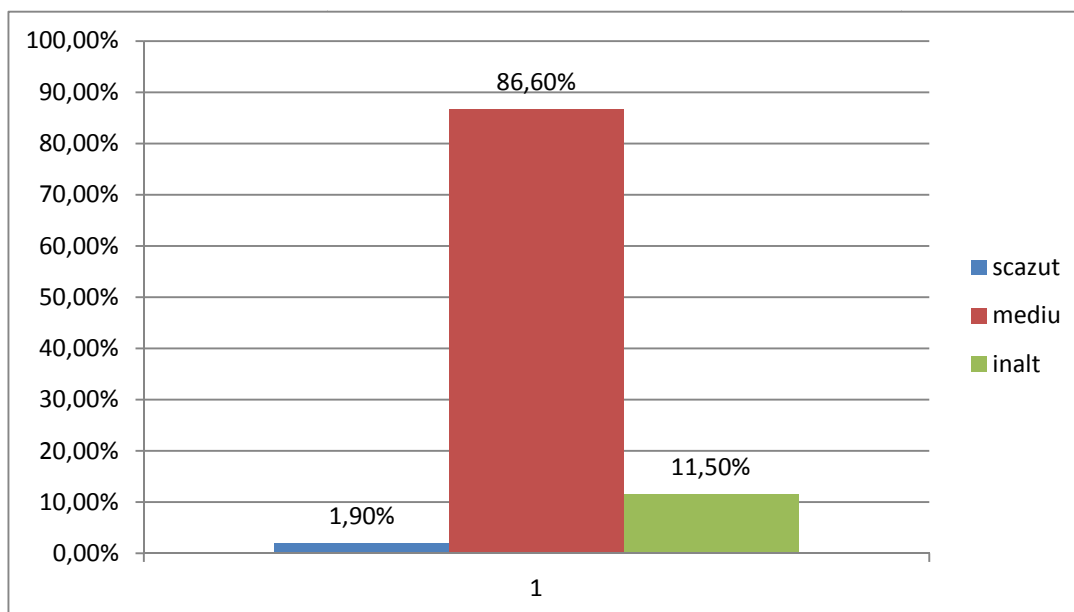


Fig.2 Trăirea sentimentului de singurătate (UCLA)

Rezultatele obținute nu ne permit să determinăm uniform limitele între nivelul înalt, mediu și scăzut al autoactualizării. Totuși, indicii SAMOAL ai personalității autoactualizate nici într-un caz nu trebuie să atingă limita. Valorile limită la parametrii SAMOAL (Ev. Shostrom, a numit acest fenomen *pseudoactualizare*) indică o influență prea mare asupra rezultatelor a factorului dezirabilității sociale sau dat intențiile persoanelor supuse cercetării de a se prezenta într-o lumină mai favorabilă. Potrivit lui Ev. Shostrom, majoritatea persoanelor cu tendințe de autoactualizare demonstrează niște rezultate între 50 și 65 puncte în baza coeficientului general al autoactualizării.

Tabelele și diagramele care urmează indică rezultatele cercetării nivelului general al actualizării sinelui la lotul cercetat.

Tab.2 Rezultatele aplicării testului SAMOAL

SAMOAL					
	puncte	Frequenta	%	Valid %	Cumulative %
Valid	0-20	16	10.2	10.2	10.2
	20-50	139	88.5	88.5	88.5
	50-100	2	1.3	11.5	100.0
	Total	157	100.0	100.0	

Fig.3 Actualizarea sinelui la tineri

Analizând datele obținute în urma aplicării acestui test ne permitem să concluzionăm, că 89% din respondenți au obținut un punctaj cu valorile între 21-50, 10% din respondenți au un punctaj de până la 20 și numai un procent din respondenți au obținut un punctaj mai mare de 51, ceea ce denota că numai 1.3% din respondenți au o tendință pronunțată de actualizare a sinelui, Datele obținute fiind comesurabile cu 1.9% din respondenți care trăiesc un nivel scăzut de singurătate.

Teoria actualizării sinelui a lui A Maslow a introdus multe modificări în viziunile moderne, fapt dovedit de interesul crescând manifestat de savanți din educație, psihologie, afaceri, studii sociale și din alte domenii. Cercetarea noastră s-a axat pe relaționarea între singurătate și actualizarea sinelui. Conform teoriei lui A. Maslow persoanele care se află în procesul de actualizare a sinelui nu au frica singurătății după cum o au majoritatea oamenilor, ba din contra singurătatea este căutată și valorificate toate oportunitățile acesteia pentru dezvoltarea personalității și a trăirilor de vârf. Cercetările în domeniul singurătății și a actualizării sinelui prezintă o importanță deosebită și merită studii suplimentare detaliate.

Bibliografie:

1. Cristea, D., (2001), *Tratat de Psihologie Socială*, Editura Protransilvania
2. Csikszentmihalyi, Mihaly, (2008), *Flux :Psihologia Fericirii*, Editura Humanitas
3. Enăchescu, C., (2004), *Tratat de igienă mintală*, Editura Polirom
4. Maslow A.H., (2009), *Motivație și personalitate*, Editura Trei