

Universitatea „Babes Bolyai ” Cluj
Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației

TEZĂ DE DOCTORAT

SINGURATATEA

STRATEGII DE ADAPTARE SI

CONTROL

-REZUMAT-

Coordonator științific:

Prof. dr. Vasile Preda

Doctorand:

Marcel NEDELCU

Ianuarie 2011, Cluj

Cuprins

Premize teoretice	4
Singurătatea – aspecte teoretice	5
Considerente generale	6
Metodele calitative	37
Conceptul de coping.....	80
Metodologia cercetării	94
Scopul cercetării	95
Metodologia	98
Procesul metodologic specific grounded theory	103
Aspecte ale utilizării metodologiei Grounded Theory pe problematica strategiilor de adaptare și control al sentimentului de singurătate.....	107
Prezentarea în dinamică a procesului de codare, memoing, eșantionare și structurare a categoriilor specifice metodologiei grounded theor.....	127
Teoria generată prin metoda Grounded Theory – Procesul circular al strategiilor de adaptare și control a singurătății.....	132
Diagrama teoriei. Procesul circular al strategiilor de adaptare și control a singurătății	136
Circularitatea	137
Persoana	142
Problema	145
Situația	146
Copingul	158
Utilizarea teoriei	185
Idei pentru viitoarele cercetări	187
Concluzii – reflexii asupra teoriei	188
Bibliografie	193
Anexe.....	198

Cuvinte cheie:

Singurătatea, coping-ul la singurătate, strategii de coping, grounded theory, cercetare calitativă, gândirea sistemică.

Condițiile inițiale

Studiul singurătății a pornit ca o necesitate în urma activității desfășurate încă din anul 2001 ca psiholog în proiectului “Solo Club” derulat în cadrul Fundației Catharsis. Acest proiect de intervenție psiho-socială (vezi anexa 3 a lucrării) și-a propus oferirea unui context în care persoanele care resimțeau singurătatea ca pe o problemă să poată să lucreze asupra acestui sentiment, să își dezvolte abilitățile de relaționare, să se identifice și să se implice mai ușor în contexte care îi pot oferi resurse pentru combaterea sentimentului de singurătate.

Activitatea desfășurată în cadrul Clubului m-a făcut să acord o atenție mai mare strategiilor prin care persoanele din grupul țintă reacționau și făceau față singurătății (strategii de coping). Am observat că în cazul multor persoane se perpetua o serie de comportamente și activități care, deși ofereau o modalitate de detensionare pe moment, pe termen lung creștea tendința de izolare și ofereau un context care inhiba abilitățile de relaționare și socializare.

Caracterul repetitiv și dificil de evitat al acestor reacții de adaptare disfuncționale, resursele importante ce sunt oferite de acele modalități funcționale de a face față singurătății, precum și importanța lor în procesul de reabilitare a persoanelor ce resimt singurătatea ca pe o problemă m-au determinat să demarez lucrarea de cercetare din cadrul tezei de doctorat pe tema modalităților de adaptare și control al singurătății. Necesitatea identificării unei legități în strategiile de adaptare și control al singurătății care să ofere bazele unei strategii terapeutice adaptate fiecărei persoane este un motiv major care a stat la baza alegerii metodologiei calitative pentru cercetarea acestui subiect, mai exact a metodologiei Grounded Theory.

Mai mult, alegerea metodologiei grounded theory a fost determinată și de faptul că la nivel internațional, căutările pe baza internetului și contactului prin e-mail cu alți specialiști care investighează problematica singurătății nu au relevat aplicarea acestei metodologii pe problematica strategiilor de coping la sentimentul de singurătate.

Acest studiu este orientat spre structurarea unei teorii fundamentată în date despre fenomenul adaptării și controlul stării de singurătate. Această teorie va constitui premiza pentru explorarea ulterioară a fenomenului singurătății și pentru construirea unor strategii de intervenție psihosociale (psihoterapie, grupuri de suport, programe sociale).

Singurătatea

Sociologii au privit întotdeauna relațiile persoanele ca pe un liant al societății. Când o societate este alcătuită din membri izolați ea este menită să se destrame. La fel ca și înstrăinarea, rata ridicată a divorțurilor și criminalitatea, singurătatea este văzută de unii ca o cauză sau ca un simptom al decăderii sociale. (Perlman & Peplau, *Perspectivă asupra singurătății*, 1982).

Singurătatea poate fi o stare foarte dureroasă. Cu toții o experimentăm din când în când, însă unii oameni trăiesc cu ea ani la rând. Este epuizantă emoțional, inhibitorie în relațiile interpersonale și care te determina să regrezezi din punct de vedere psihologic. Când trăim această stare, ne simțim goliți și foarte însingurați. Nevoia de intimitate rămâne la nivel fundamental nesatisfăcută, chiar dacă aparent ar putea exista condiții în acest sens. Atunci când ne simțim singuri, gândurile noastre pot fi distorsionate astfel încât să exagerăm reacțiile la unele evenimente din viață care în alte situații le-am lua mai ușor (Booth, 1996).

Claiton E. Toker-Ladd, în cartea sa *Psychological Self-Help* (www.mentalhealth.net) spunea că noi, oamenii, suntem animale sociale. Dacă suntem abandonați de mici copii, mai întâi protestăm prin țipete, apoi ne retragem în noi înșine, pentru ca, în cele din urmă (după vreo două săptămâni), să devenim apatici și detașați. Făcând referire la Rene Spitz, Claiton E. Toker-Ladd afirma că bebelușii pot chiar muri dacă nu sunt luați în brațe, dacă nu li se vorbește, dacă nu îi mângâie nimeni, dacă nu se joacă nimeni cu ei. Și la unele specii de maimuțe s-a arătat că dacă puii sunt abandonați de mama lor ei pot chiar muri, chiar dacă separarea este scurtă, puii vor fi mai timizi și mai puțin activi. Nevoia de contact social este extrem de puternică.

Singurătatea este mai mult decât faptul de a fi singur. De fapt, mulți dintre noi dacă nu chiar toți apreciem solitudinea. Singurătatea reprezintă lipsa și dorința de avea interacțiuni cu ceilalți.

Tipul de contact căutat variază foarte mult (Toker-Ladd, www.mentalhealth.net): de exemplu, cineva ar putea dori o relație cu o anumită persoană, alții își doresc interacțiuni sociale (relații de serviciu sau prieteni), în timp ce unii caută intimitatea dintr-o relație amoroasă. Unii specialiști fac diferența între *singurătatea socială* (lipsa unui grup de prieteni) și *singurătatea emoțională* (lipsa unei relații intime). Singurătatea poate fi și *spirituală* (sentimentul îndepărtării de Dumnezeu) sau *existențială* (sentimentul izolării de ceilalți).

Reperetele temporare sunt un element important în trăirea singurătății, făcându-se distincție între: singurătatea *tranzitorie* (este vorba despre sentimentele ocazionale de singurătate pe care le trăim cu toții și care durează de obicei doar câteva minute sau ore); singurătatea *situatională* (este adesea rezultatul unei întreruperi a relațiilor sociale, cum ar fi situațiile de divorț, moartea sau mutarea unor persoane apropiate); și singurătatea *cronică* (chiar dacă nu au avut loc

evenimente traumatice persoana se simte singură mai mult de doi ani consecutiv, având adesea dificultăți în a menține relații pe termen lung).

Deși sentimentul de singurătate a preocupat filosofi încă din antichitate, cercetări sistematice asupra acestui fenomen s-au realizat abia în deceniul al șaptelea din secolul XX. În România am identificat foarte puține lucrări cu referire strict la acest subiect, marea majoritate fiind axate pe relațiile sociale nu pe absența lor.

În acest context, lucrarea își propune să identifice o serie de elemente esențiale în abordarea problematicii singurătății, rolul acestui demers fiind constituirea unei părți a fundamentului cercetării din cadrul proiectului de doctorat.

În conformitate cu acest scop am căutat să prezint următoarele tematici:

- ***Definirea stării de singurătate***
- ***Tipologia sentimentelor de singurătate***
- ***Cauzele singurătății:***
- ***Trăirea singurătății***
- ***Intervenția terapeutică asupra stării de singurătate***

Metodele calitative

În cadrul unei cercetări, după familiarizarea cu obiectul propus pentru studiu (modalități de adaptare și control al singurătății) și identificarea întrebărilor centrale din cadrul cercetării (Care sunt aceste modalități în contextul cultural românesc? Cum se manifestă?), următorul pas firesc este analiza metodologiilor de investigare utilizate în științele socioumane, alegerea unor tipuri metodologice și structurarea unei strategii de cercetare specifică obiectivelor studiului propus.

Întreaga cercetare se vrea a fi o investigare a fenomenului singurătății, prin modalități care urmează să aducă la lumină aspecte noi, neexplorate, mai ales în spațiul cultural românesc. În urma analizei modalităților metodologice existente, cea mai potrivită pentru a extrage din câmpul cercetării aspectele propuse a părut a fi cercetarea calitativă.

Având în vedere numărul mic de studii efectuate în spațiul românesc care să abordeze această problematică a singurătății, dintre tipurile de design-uri ale cercetării calitative a fost aleasă metodologia grounded theory, având ca obiectiv descoperirea unor explicații teoretice comprehensive despre fenomenele adaptării și controlului singurătății în contextul socio-cultural românesc. Orientarea spre identificarea aspectelor teoretice legate de această problematică a fost susținută și de noile aspecte de cercetare în cazul singurătății identificate de Paloutian și Janigian (1989). Acestea afirmau că după faza incipientă (anii '70) caracterizată de investigațiile exploratorii și descrieri ale fenomenului; etapa de mijloc (anii '80), caracterizată de rafinarea instrumentelor și postularea modelelor conceptuale ale fenomenelor; cea de-a treia etapă, (după anii 90) ar trebui să se orienteze spre dezvoltarea de teorii focalizate ale singurătății (mini-teorii). Alegerea metodologiei grounded theory a fost determinată și de noutatea acestei tehnici în spațiul românesc. De asemenea, căutările la nivel internațional, pe baza internetului și contactului prin e-mail cu alți specialiști care investighează problematica singurătății, nu au relevat aplicarea acestei metodologii pe problematica singurătății.

Scopul paragrafului este de a fundamenta strategia metodologică ce urmează a fi aplicată în continuare în carul investigării modalităților de adaptare și control al singurătății. Acesta prezintă o analiză (calitativ versus cantitativ), apoi va descrie pe scurt întreg procesul științific de investigare specific abordării calitative. De asemenea sunt prezentate modalitățile de structurare a metodologiilor calitative (design-urile cercetării); tehnicile de culegere a acestor tipuri de date; modalitățile de înregistrare a datelor ; analiza și interpretarea datelor obținute. Pe tot parcursul lucrării vor fi analizate mai pe larg aspectele metodologice ce vor fi utilizate în

cadrul cercetării (design-ul grounded theory; culegerea datelor prin intermediul interviului individual și a observației; analiza și interpretarea datelor prin codarea teoretică).

Conceptul de coping

Copingul este o modalitate de acțiune prin care omul face un efort conștient pentru a depăși și controla o situație percepută ca fiind dificilă (cu stările disfuncționale adiacente)

Deși se discută mult despre caracterul conștient sau inconștient al copingului (Baban, 1998, Miclea 1997) din punctul meu de vedere, atât teoriile psihanaliste cât și cele cognitive, scot în evidență specificul conștient al copingului. Ceea ce mă face să spun acest lucru sunt teoriile psihanalitice care consideră copingul ca fiind un proces superior și conștient, pe când apărările sunt un proces mai degrabă inconștient și după mulți autori generator de patologie (Haan, Vaillant). La fel, pentru a susține un model exhaustiv, bazat pe teorii cognitive, autorii acestei orientări afirmă că se pot demara procese cognitive subconștiente care să stea la baza stimulărilor din mediu care acționează la un nivel subconștient (Miclea, 1997, Popa Velea 1999). Aceste reacții și stimulări inconștiente sau subconștiente, fie că sunt preponderent determinate de conflictul interior (psihanaliza) sau de perceperea subconștientă a unor pericole sau provocări, consider, urmând linia lui Lazarus (1985) că nu intră în categoria copingului ci sunt răspunsuri cu caracter adaptativ altele decât copingul. În cartea sa S. Ionescu (2007) prezintă un capitol care încearcă să cuprindă cât mai multe perspective ale răspunsului adaptativ al individului, în încercarea de a prezenta un model de integrativitate. Aici el prezintă concepte psihanalitice, din psihologie socială (apărări de grup, familiale, etc) sau cognitive. Ideea despre conștient și inconștient, caracteristicile copingului. Totuși, pentru o mai bună coerență a lucrării voi lua ca reper teoriile cognitive despre coping.

Istoric

Preocupări de a defini și analiza mecanismelor interne pe care un individ le pune în practică atunci când se confruntă cu situații dificile au fost încă din secolul IX. Parker și Norman (1995) afirmă că fenomenul a generat o vastă literatură și o varietate de concepte încât este dificil să identificăm clar evenimentele notabile din evoluția conceptului de coping. Serban Ionescu localizează termenul de "apărare" apărând pentru prima dată în anul 1894 în articolul "Die Abwehr-Neuropsychosen" în care Sigmund Freud își propunea să fundamenteze o teorie psihologică a isteriei dobândite, a numeroaselor fobii și obsesii și a unor psihoze halucinatorii. În 1926, în postfața de la Inhibiție, simptom și anxietate, Freud clarifică termenul de apărare, ca fiind un termen general pentru toate procedeele de care se servește eul în conflictele care pot conduce la o nevroză. (Serban Ionescu, Marie-Madeleine Jacquet, Claude Lhote, 2007). Deși la începutul scrierilor lui, Freud folosește conceptele de refuzarea și apărarea în legătură, ca sinonime sau

concepte care se inlocuiesc intr-un mod confuziv, refularea fiind prezentata ca un prototip pentru alte mecanisme de aparare (Serban Ionescu, Marie-Madeleine Jacquet, Claude Lhote, 2007), in 1926, reprimarea este trecuta alaturi de celelate defense descrise de Freud (zece la numar rezultate in urma analizei lui Bukley in 1995 (S.Ionescu si colaboratorii, 2007)). Pentru aceste mecanisme conceptul umbrela este cel de aparare. (Handbook of coping, Parker si Norman 1996).

În anii 60 (Parker si Norman (1996), o nouă linie de cercetări, initial legate de lucrări ce vizau mecanismele de apărare, se unesc sub eticheta de coping. Până atunci termenul de coping era folosit informal in stiintele medicale si cele sociale. Pătrunderea notiunii de coping in limbajul stiintific este legată mai ales de lucrarea lui R. Lazarus din 1966 Psychological Stress and the Coping Process. (Parker si Norman, 1996 , S. Ionescu si colaboratorii 2007 etc). Pe lângă acesta un număr de scriitori incep să eticheteze câteva mecanisme de apărare (spre exemplu sublimare sau umorul) ca fiind activități de ”coping”. Parker si Norman ii mentionează pe Alker 1968, Haan, 1963, Hunter & Goodstein, 1967.

In 2007 Aldwin (2007) spune ca pentru prima data in care s-u facut eforturi pentru a se studia autoanaliza (autoraportul self report) subiectilor asupra propriilor cognitii si comportamente intr-un context specific. Pana acum, majoritatea cercetarilor se axau fie pe autoanaliza subiectilor asupra aspectelor personalitatii, atitudini, si sentimente pe de o parte iar pe de alta parte asupra comportamentelor observate in mediul experimental.

Definire

O definitie care cuprinde mai multe perspective (Snyder si Dinoff, 1999) este aceea in care copingul este vazut ca un raspuns al individului orientat spre diminuarea presiunii fizice, emotionale si psihologice, presiune legata de evenimente de viata stresanta si de rutina zilnica.

Ca si adaptare la limba romana am gasit o definire a copingului la traducerea cartii lui Serban Ionescu (2007). „In engleza , to cope with inseamna a face fata, a da de capat unei dificultati. Coping califica termeni ca strategies, behaviours, process sau style si ar putea fi tradus el insusi prin „strategii”, „comportamente”, „proces” sau „stiluri” utilizate pentru a face fata (unei situatii). Daca unii autori francofoni utilizeaza termeni de tipul Sstrategii sau comportamente de ajustare in dictionarul francez Le Grand Dictionnaire de la Psychologie, este retinut termenul englezesc de coping.”

Pentru lucrarea de fata termenul de coping a fost tradus prin adaptare si control (strategii de adaptare si control a singuratatii).

Teorii despre coping

Modalitatea cea mai clara si exhaustiva de clasificare si explicare a teoriilor referitoare la coping am gasit-o in lucrarea lui Carolin M Aldwin, Stress, Coping and development, an integrative perspective (2007). In continuare voi utiliza aceasta structura pentru a prezenta diversele aspecte teoretice care au incercat sa explice raspunsul oamenilor la situatiile stresante si suparatoare.

Aldwin (2007) afirma ca studiul copingului isi are radacinile in recunoasterea faptului ca sunt diferite individuale in reactiile la stres. Astfel obiectivul studiului strategiilor de coping este de a intelege de ce oamenii difera atat de mult in raspunsul lor la stres si cum aceste raspunsuri diferite se leaga cu starea de bine a individului.

Teoriile asupra copingului pot fi clasificate in (adaptare dupa Aldwin 2007):

- abordari focalizate pe persoana- persoana determina preponderent strategiile de coping
- abordari orientate pe situatie –situatia determina strategiile de coping
- abordari interactioniste – persoana + situatia determina copingul
- abordari tranzactioniste – persoana + situatia + copingul se influenteaza reciproc intr-un proces ce evolueaza in timp.

Metodologia cercetării

1. Scopul cercetării

- *Oferirea unei viziuni de ansamblu asupra proceselor specifice strategiilor de adaptare și control al singurătății pe baza metodologiei Grounded Theory*

2. Direcțiile generale de cercetare

◆ Scopul

- Structurarea unei teorii fundamentate în date referitoare la modalitățile de adaptare și control a singurătății (strategii de coping) care să poată sta la baza unor intervenții psihoterapeutice și sociale.

◆ Obiectivul

- Realizarea unei teorii fundamentată în date (pe baza metodologiei grounded theory) pentru strategiile de adaptare și control a singurătății în cazul femeilor din contextul socio-cultural românesc cu vârste cuprinse între 20 și 50 de ani.

◆ Întrebarea centrală a cercetării

“Care sunt aceste modalități de adaptare și control a singurătății emoționale (strategii de coping) la persoane de sex feminin în contextul cultural românesc? Cum se manifestă?”

◆ Repere teoretice initiale:

-Sentimentul de singurătate emoțională

Cea mai cunoscută tipologie bazată pe deficitul relațional este cea a lui Weiss (1973, apud Jenny de Jong-Gierveld și Jos Raadschelders 1982), care face distincție între singurătatea emoțională și cea socială:

- *Sentimentul de singurătate specific izolării emoționale* apare în absența atașamentului emoțional și poate fi remediat doar prin integrarea unui alt atașament emoțional sau a celui care a fost pierdut. Acei care experimentează această formă de singurătate sunt apți

pentru a experimenta o însingurare pură, chiar dacă compania celorlalți este accesibilă pentru ei. Individul poate descrie lumea înconjurătoare ca dezolantă, se simte golit, prăbușit sau mort.

- *Strategiile de coping:*

Weiten, W., & Lloyd, . M. A. (2006) in cartea *Psychology Applied to Modern Life* separă distinct cele trei categorii de coping : focalizate pe reevaluarea situației *appraisal-focused*, focalizate pe rezolvarea de probleme *problem-focused*, focalizate pe emoții *emotion-focused* coping. Această clasificare pare a fi una din cele mai acceptate, fiind este utilizată și de dictionarul on-line Wikipedia care citează acest material al lui Weiten, & Lloyd. Acești autori prezintă strategiile astfel:

Prima variantă este direcționată pe analiza, rezolvarea, sau, dacă nu este posibil, alterarea problemei care cauzează perturbarea. Ea ar cuprinde, în principal, strategiile de acceptare a confruntării cu agentul stresor și apare atunci când individul evaluează condițiile contextului în care se află ca fiind predispus la schimbare. Aici pot intra strategii ca : definirea problemei, generarea de soluții alternative, analiza alternativelor din prisma costurilor și beneficiilor, alegerea alternativelor și acționarea. Aceste strategii pot fi orientate spre interior și spre exterior.

Cea de-a doua categorie se concentrează pe persoană, este orientată spre a regla răspunsul emotional al individului pe care acesta îl dezvoltă în raport cu problema.

Această categorie de coping este mai probabil să apară în situațiile în care individul evaluează situația ca fiind imposibil de schimbat, că nimic nu se mai poate face pentru a modifica condițiile amenințătoare, provocatoare sau dăunătoare ale mediului. Pot fi incluse aici procese cognitive direcționate spre diminuarea tulburării emotionale (evitarea, minimizarea, distantarea, atenția selectivă, comparația pozitivă, conotația pozitivă) ; cele centrate pe creșterea acestei perturbări emotionale (autoînvinovățirea, autopedepsirea, creșterea deliberată a presiunii emotionale pentru mobilizare cum este în cazul sportivilor), cele orientate spre modificarea înțeleșurilor (reevaluare), acțiuni cu efect de reevaluare a situațiilor (exerciții fizice, meditația, consumul de alcool, căutarea suportului emotional). Aceste procese pot conduce spre auto-decepție și distorsionarea realității pe care Lazarus le include în categoria mecanismelor defensive, inconstiente.

- *Strategiile focalizate pe reevaluarea situației* presupun din partea individului modificări a modului în care gândește spre exemplu angajează negarea sau distantanțarea de

problema. Oamenii pot modifica ceea ce gândesc despre problemă modificându-și scopurile și valorile cum ar fi vederea unor aspecte umoristice într-o anumită situație.

Repere teoretice identificate pe parcursul analizei comparative constante:

- teoria atasamentului
- reacția la pierdere
- tezele social – constructiviste
- teoriile intergenerationale ale lui Murray Bowen

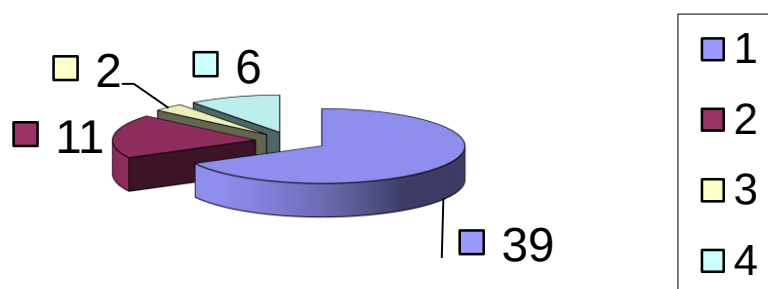
◆ Grupul țintă

- Persoane de sex feminin din contextul socio-cultural românesc cu vârste cuprinse între 20 și 50 de ani

◆ Numărul de subiecți participanți la cercetare.

- **58 subiecți:**
 - 39 persoane de sex feminin care resimt singurătatea ca pe o problemă
 - 11 persoane de sex feminin care nu resimt singurătatea ca pe o problemă
 - 2 persoane de sex masculin care resimt singurătatea ca pe o problemă
 - 6 psihoterapeuți

subiecți participanți la cercetare



◆ **Criterii de includere a subiecților în cadrul cercetării**

- femei din contextul socio-cultural românesc cu vârste cuprinse între 20 și 50 de ani
- criterii generate pe baza analizei comparative constante* : bărbați din contextul socio-cultural românesc, psihoterapeuți, persoane fără partener care nu resimt singurătatea ca pe o problemă
- să nu fie implicate într-o relație de cuplu constantă
- intensitatea sentimentului de singurătate
 - să fie la un nivel de intensitate perturbator cel puțin 2 ani de zile (singurătate cronică)
 - să nu resimtă singurătatea ca pe o problemă*
- declarația persoanei asupra faptului că sentimentul de singurătate este sau nu o problemă
- un scor peste 50 de puncte la scala de singurătate UCLA revizuită

*Procesul de generare a teoriei prin metoda Grounded Theory este un proces dinamic direcția analizei, subiecții ce urmează a fi intervievați, esanționele de informație semnificative variază de la un interviu la altul, de la o etapă la alta. Criteriile notate cu asterix sunt adăugate ulterior după începerea cercetării.

3. Metodologia

Instrumente de evaluare utilizate la procedura de includere în studiu și de evaluare a eficienței intervenției psihoterapeutice

- ◆ *Scala de singurătate UCLA revizuită*
- ◆ *Interviul semi-structurat*
- ◆ *Memos-uri*
- ◆ *Diagrame axiale*

4. Metodologia grounded theory

Grounded theory este o abordare calitativă care poate fi utilizată pentru a analiza procesele care sunt prezente în interacțiunile dintre oameni. Aplicarea acestei metodologii oferă ca rezultat explicații asupra unor procese sociale importante sau structuri care sunt fundamentate în date empirice (Philip H. Siegel, 1995)

Metodologia grounded theory are bazele în lucrările lui Glaser și Strauss care au studiat interacțiunea dintre profesioniștii din domeniul medical și pacienții aflați pe moarte. Principalul aspect este dezvoltarea unei noi teorii prin colectarea și analiza datelor despre fenomen. Această abordare merge dincolo de fenomenologie deoarece explicațiile rezultate din cercetare sunt în special noi cunoștințe și sunt folosite pentru dezvoltarea unor noi teorii despre fenomen.

Colectarea datelor se face în special prin interviuri și observație dar și prin explorarea literaturii și analiza documentelor necesare. Un element important al acestei metodologii este colectarea și analiza simultană a datelor, utilizând un proces cunoscut ca analiza comparativă constantă (constant comparative analysis). În acest proces, datele sunt transcrise și examinate imediat după colectare. Ideile care apar din analiză sunt incluse în strategia de extragere a datelor atunci când cercetătorul intra din nou pe teren. Din acest motiv, un cercetător care colectează date printr-un interviu semistrukturat poate dezvolta gradual o grilă de interviu în stagiile ulterioare ale proiectului de cercetare care arată foarte diferit

Acest tip de design calitativ oferă o structură clară, abordările calitative având un nivel scăzut al acestui atribut, fără a sacrifica flexibilitatea sau rigoarea. Teoria rezultată este o explicare a categoriilor, a proprietăților acestora și a relațiilor dintre ele. Rezultatul ne conduce spre un corp de cunoștințe evolutiv care este fundamentat în date (Linda Jo Calloway și Constance A. Knapp, 1995).

Aspecte ale utilizării metodologiei Grounded Theory pe problematica strategiilor de adaptare și control al sentimentului de singurătate

1. Colectarea datelor

Datele au fost colectate pe baza interviului semistrukturat aplicat individual. Fiecare interviu a avut stabilit o serie de teme care au orientat dinamica interviului, păstrând o mare libertate de exprimare pentru subiect.

Pentru început, toate cele patru interviuri au fost înregistrate cu reportofonul și apoi transcrise integral (vezi anexa), urmând ca pe parcursul cercetării să fie experimentate strategiile prezentate de Bob Dick (luarea notelor pe baza conceptelor cheie și transformarea acestora în categorii pe baza confruntării cu înregistrarea de pe bandă magnetică). Necesitatea transcrierii integrale a primelor interviuri este dată de pasul inițial al analizei comparative constante procesul realizării codurilor deschise.

În funcție de rezultatele analizei comparative constante (categorii, memos-uri) realizate în cazul fiecărui interviu au fost structurate temele pentru următorul interviu, astfel acestea variind de la un caz la altul.

Teme utilizate pentru primul interviu

- *Copilaria (evenimente placute, neplacute, singuratatea).*
- *Imaginea de sine (descrierea personala, reușitele și nereușitele)*
- *Atitudinea față de ceilalți.*
- *Cum este percepută singurătatea?*
- *Care sunt evenimentele cele mai rele (daca i se întâmplă ceva mai rău decât singurătatea)?*
- *Cum se comporta atunci când e singur și atunci când se presupune că singurătatea este mai puternic resimțită*
- *Viitorul*
- *Cauzalitatea singurătății.*

Motivele restructurării temelor pentru cel de-al doilea interviu (ipoteze, strategiile de coping pot fi specifice pentru singurătate sau sunt generale pentru toate evenimentele stresante)

2. Esantionarea teoriei

Pe baza codurilor, conceptelor și categoriilor generate în cadrul analizei comparative constante s-au realizat esantionări pe diverse teorii care să completeze teoria generată. prezint în continuare esantione de teorie, conceptele generale, care au fost utilizate în generarea teoriei.

Esantion teorie

Emotion Focus Therapy

Teoriile atasamentului

Terapie narativă

MRI (Scoala de la Palo Alto)

Teoria cauzalității circulare

- teoria experientială
 - Terapia intergeneratională a lui Bowen)

3. Codarea

Pentru realizarea grilei de analiza ce sta la baza formulării codurilor și a identificării categoriilor au fost folosite întrebările orientative prezentate de Dick (2005) și de Flick(1999)

Prin combinarea acestor întrebări orientative a rezultat o fișă de analiză (vezi anexa) care a orientat procesul de codare. Această fișă cuprinde:

I. Întrebarea centrală a cercetării:

Care sunt modalitățile de adaptare și control a singurătății în contextul cultural românesc?

II. Grila de analiza ce stă la baza formulării codurilor

(analiza comparativă constantă)

- **Ce?** Despre ce este vorba aici? Ce fenomen este menționat aici?
- **Cine?** Ce persoană, actor este implicat? Ce rol joacă? **Cum gestionează persoana situația?** Cum interacționează?
- **Cum?** Care aspecte ale fenomenului sunt menționate (sau care nu sunt menționate)?
- **Când? Pentru cât timp? Unde?** Timpul, și locația.
- **Cât de mult?** Cât de puternic? Aspecte legate de intensitate.
- **De ce?** Ce motiv este dat sau poate fi reconstruit?
- **Pentru ce?** Cu ce intenție, pentru ce scop?
- **Prin ce metode?** Însemnând tactici și strategii pentru atingerea scopurilor.
- **Ce categorii** (sau categorii) sunt sugerate de această întrebare?

Procesul de codare a segmentelor de text a fost realizat în mai multe etape trecând de la etapa inițială, cea a codurilor deschise, la cea a codurilor teoretice și axiale. Prezentăm în continuare exemple de coduri pentru a se putea face o imagine asupra procesului

Legat de codificarea prin coduri deschise, acesta este un proces inițial specific începutului analizei comparative constante, care presupune analiza textului pas cu pas pentru a pune bazele unui set incipient de categorii pe care să se sprijine teoria. Ulterior, procesul de codificare a textului (interviurilor în cazul nostru) va fi axat mai mult pe fraze sau esențiale de text.

Exemple de codare prin analiza comparativă constantă (coduri deschise):

Analiză eșantion 1 interviu 1 (Temă eșantion: venirea la Iași și relația cu fostul soț)

Date culese prin intermediul interviului	Unități de înțeles/ coduri deschise
Bine ¹ / deci ² / nu eram căsătorită ³ / atunci ⁴ / A fost o chestie ⁵ / pe care ⁶ / nu prea ⁷ / am discutat-o ⁸ /, Deci ⁹ / am ¹⁰ / lăsat-o ¹¹ / să curgă așa ¹² /, oricum ¹³ / se înțelegea ¹⁴ / de la sine ¹⁵ / că eu ¹⁶ / nu voiam să renunț ¹⁷ / la meseria ¹⁸ / pe care mi-o doream enorm ¹⁹ /, ca să rămân ²⁰ / în Galați ²¹ /.	1. se hotărâse să spună, ia decizia de deschidere a sufletului Cod: <i>dezvăluire (acceptarea dezvăluirii)</i> 2. concluzionează, 3. referirea la căsătorie, (de văzut dacă am întrebat-o așa ceva, sau a răspuns spontan) căsătoria considerată ca punct de reper important (înainte și după) Cod: <i>repere referitoare la relații (repere relaționale)</i> 4. referire la evenimente trecute 5. utilizarea unui indicator general, o etichetă nespecifică, care să denumească relația afectivă Cod: <i>evitarea nominalizărilor specifice</i> 6. referire la relație, personalizarea ei Cod: <i>personalizare (relația)</i>

..... (Strategie de adaptare) Am crezut că^{52/}, dacă^{53/} o fac^{54/} din dragoste^{55/}, nu^{56/} (nu)săcâi^{57/}, nu^{58/}(nu)sunt insistentă^{59/}, nu^{60/}^{61/}, îi las mai multă libertate^{62/}.....o să se îndrepte^{63/},... dar^{64/} lucrurile^{65/}au luat-o^{66/} cam^{67/}razna^{68/}.	7. foloseste aproximările, evită specificarea clară, calea de mijloc (nici nu a spus, nici nu a tacut) <i>Cod: evitarea nominalizărilor specifice</i> 8. nu a exprimat trairile si gandurile in relație cu celălalt (relatie emoționala) <i>Cod: dezvăluire (neacceptarea dezvăluirii)</i> 9. concluzionează 10. interacțiunea personală cu relația 11. personalizarea relatiei <i>Cod:personalizare (relația)</i> 12. nu a intervenit activ in cursul lucrurilor, a relației, a avut o postura pasivă <i>Cod: pasivitate personală (în relații)</i> 13. concluzionează, 14. foloseste axiome situationale, generalizează lucrurile, stă in firea lucrurilor ca toti să înțeleagă un anumit mesaj din situatia respectivă <i>Cod: utilizarea de axiome situaționale (utilizarea cuantificatorilor universali de generalizare, cand se referă la partener)</i> 15. presupune că partenerul a înțeles mesajul, absența comunicării directe <i>Cod: absența comunicării directe</i> 16. referire la propria persoană 17. exprimarea clară și fermă a deciziei persomale, tranșează lucrurile, în contrast cu codurile 5 și 7 <i>Cod: exprimarea tranșantă a deciziilor personale</i> 18. <i>referire la meserie ca un concurent al relației</i> 19. <i>investirea meseriei cu o semnificatie afectivă extrem de importantă</i> <i>Cod: implicare afectivă în decizie</i> 20. <i>prezentarea alternativei de a pleca</i> 21. <i>nominalizarea orașului din care trebuia sa plece.</i> 52. o serie de principii și comportamente care înainte erau clare și axiomatice (așa se face) acum nu mai par la fel de valabile, (legat de 48), nu se mai prezintă realitatea absolută, se îndoiește, ea a crezut așa dar acum are o altă părere. <i>Cod: relativizarea principiilor si ideilor din trecut</i> 53. prezentarea strategiei de rezolvare a problemei care urma sa o ducă la rezultatul dorit (codul 63)., o viziune destul de liniară asupra interacțiunilor dintre oameni, daca face anumite comportamente atunci va fi rezultat un anumit lucru. <i>Cod: viziune liniară asupra relațiilor interpersonale (cauză efect)</i> 54. activism, inițiază un comportament referitor la relație (acelaș cu cel de la 44) <i>Cod: activism personal în relații</i> 55. strategie afectivă de intervenție în relație, daca face lucrurile din dragoste atunci partenerul o sa se îndrepte. <i>Cod: reacție afectivă (modelarea propriei persoane)</i> 56. comportamentul de fapt este o abținere, o atitudine de cenzură, pasivitate, acțiune în principal asupra propriei persoane și nu asupra celui alt., <i>Cod: cenzura propriilor comportamente (pasivitate în relații)</i> 57. nu mai pune întrebări, acceptă granițele pe care le-a impus el în relația lor, nu se mai amestecă în acțiunile pe care partenerul le desfășoară în afara
--	---

	<i>căsătoriei.</i> Cod: păstrarea granițelor impuse de partener în relație (nu mai pune întrebări – modelarea propriei persoane) (pasivitate în relații) 58. <i>idem 56</i> 59. <i>acceptă regulile relației așa cum le-a structurat partenerul, nu încearcă să le mai schimbe</i> Cod: păstrarea regulilor impuse de partener în relație (nu mai insistă să le schimbe – modelarea propriei persoane) (pasivitate în relații) 60. <i>idem 56</i> 61. <i>alte tipuri de comportament asemănătoare cu 57 și 59</i> 62. <i>face un pas înapoi în ceea ce privește comportamentul pe care îl crede necesar a fi realizat în relație, remodelează granițele în relație pentru a-i oferi mai multă libertate</i> Cod: modificarea regulilor și granițelor impuse de subiect în relație (modelarea propriei persoane) (pasivitate în relații) 63. <i>modificările așteptate la partener, pentru strategia comportamentală inițiată de subiect; aceste modificări sunt raportate la normele sociale, partenerul trebuind să se comporte într-un anumit fel, așa cum trebuie (axioma comportamentală), să se îndrepte</i> Cod: axiomă comportamentală (normalizare socială) 64. <i>(asemănător cu 47) trecerea de la dorințe, de la ceea ce a vrut la realitate, la ceea ce s-a întâmplat</i> Cod: diferență între ceea ce își dorește și ceea ce se întâmplă 65. <i>utilizarea unui indicator general, o eticheta nespecifică, care sa denumească relația afectivă sau interacțiunile membrilor cuplului cu contextul social</i> Cod: evitarea nominalizărilor specifice 66. <i>personalizarea contextului care îi scapă de sub control, au o voință proprie</i> Cod: personalizarea contextului relațional (activismul contextului în relație) 67. <i>folosește aproximațiile, evită specificarea clară,</i> Cod: evitarea nominalizărilor specifice
--	--

Alte moduri de codificare utilizate ulterior pe parcursul cercetării au fost cele care s-au orientat spre fraze sau segmente de discurs. Acestea au fost preluate prin note sintetice care la momentul analizei au fost dublate de înregistrarea pe reportofon:



Esantion I36.2009.T

Plang²/ eu de obicei plang foarte mult³/

Eram trista⁴/

Toata lumea mergea la petrecere/revelion, eu stau cu parintii⁵ /

I. enervare⁶/plans

de obicei sunt optimista

II. ce imi facea mie placere de obicei⁷ /

asta vara, familia, mama/fratele au stat 2 luni la mare

eu am stat singura

M-am uitat la calculator/TV.HBO⁸/

Toate zilele sunt la fel / verific mail-urile

O data ma plimbam prin parc /

am vazut perechi de tineri¹¹ /

mi-am dat seama ca sunt singura /

Mi-au dat lacrimile¹² /

Mi-am vazut de drum¹³ /

Am vazut o biserica si am intrat in ea¹³ /

Ma simt usurata /

Despre singuratate:

E urata “mi s-a spus ca fara el (fostul partener) sunt un nimeni”¹⁴/



ANALIZA Esantion I36.2009.T

Nr. Crt.	Esantion singuratate	Context
1	Provine dintr-o familie numeroasa, 2 parinti, frate, sora, posibilitate de contact, reactie, suport, face copingul relational	Contextul factorilor familiari copingului relational Reactie primara
2	Reactie somatica prin care subiectul exprima emotii si starea de tensiune, de obicei detensioneaza	Reactie somatica (de detensiune)
3	Plansul - este o reactie frecventa a persoanei	Plansul – tipar de comportament
4	Trista – eticheta asociata cu emotiile negative determinate de absenta legaturii	Eticheta – data emotiilor negative
5	Conditie legata de starea de tristete si plans “toata lumea merge la petrecere, eu stau cu parintii” Totodata reflecta un context in care copingul obisnuit nu mai are eficienta	Generalizare cognitiva ce stimuleaza/accentueaza sentimentul de singuratate. Atrage atentia asupra lipsei unei relatii. Context nefavorizant - “toata lumea merge la petrecere, eu

6	Emotie asociata cu starea de discutie – furie	stau cu parintii” Emotie secundara
7	Reactie secundara Coping Subiectul cauta sa isi ofere “compulsiv”starea de bine. Fuga de sentimentele negative	Reactie secundara Stare de bine “imi fac placeri” Fuga de sentimente negative
8	Cand nu are reateaua obisnuita de relatii – parinti/frate – apeleaza la calculator/TV	Coping generalizat Calculator TV
11	Situatia care poate declansa singuratatea n- i-a vazut pe 2 tineri care erau impreuna – a activat nevoia de legatura	Evenimente ce aduce aminte de relatie Coping generalizat
12	Reactie primara	Reactie primara Plans
13	Reactie secundara Se plimba pentru a se linisti, merge la biserica pentru a intra in legatura cu divinitatea/ speranta	Reactie secundara Biseria Plimbare
	“ fara el (fostul partener) sunt un nimeni” Subiectul se anuleaza pe sine	Cognitie declansatoare

4. Memoing

Pentru memo-uri am folosit cartonașe de 125 mm x 75 mm, pe care am scris ipoteze despre legătura dintre categorii, proprietățile acestora și posibilele modalități de eșantionare. Scrierea ipotezelor a fost realizată fie în timpul procesului de codare fie în altă etapă a procesului de cercetare. Pe baza memo-urilor de la interviul analizat s-au structurat temele pentru interviul următor și s-au ales subiecții ce umează a fi intervievați.

Exemple de memo-uri:

Memo I1, E1, 1 <i>Se poate să fie o diferență între stilul de adaptare la singurătate și stilul de adaptare personal; sau stilul de adaptare e constant pe parcursul vieții și influențează starea de singurătate (referire la primul eșantion).</i>
memo I1, E1, 2 <i>În funcție de specificul referirilor se poate ca în anumite situații să intervină tranșant iar în altele să evite deschiderea subiectului.</i> relații pierdute (5, 7)– evită să o nominalizeze, să vorbească pre mult depre ea, decizii luate în trecut (17) (posibil legate de relații) – atitudine tranșantă, clara

*De obicei nu dezvăluie sentimentele, viața internă 1, 8
(strategii de adaptare?)*

Memos-urile sunt un element important. pe lângă faptul că ghidează esantionarea si evolutia teoriei ele vor fi puse la sfâșit în legătură cu conceptele generate si vor fi baza pentru scrierea teoriei. În anexă vor fi puse mai multe exemple de memos-uri pentru a vedea cum a evoluat teoria.

5. Diagrame

Pe lângă memos-uri diagramele sunt necesare în procesul analizei comparative constante pentru a genera teoria. Acestea sunt importante mai ales în codarea axială atunci când se stabileste conexiunea între categorii. Diagramele prezentate în acest capitol sunt diagramele generate în timpul cercetării care s-ar putea să se regăsească sau nu în diagramele finale puse în teorie.

Diagrama 1

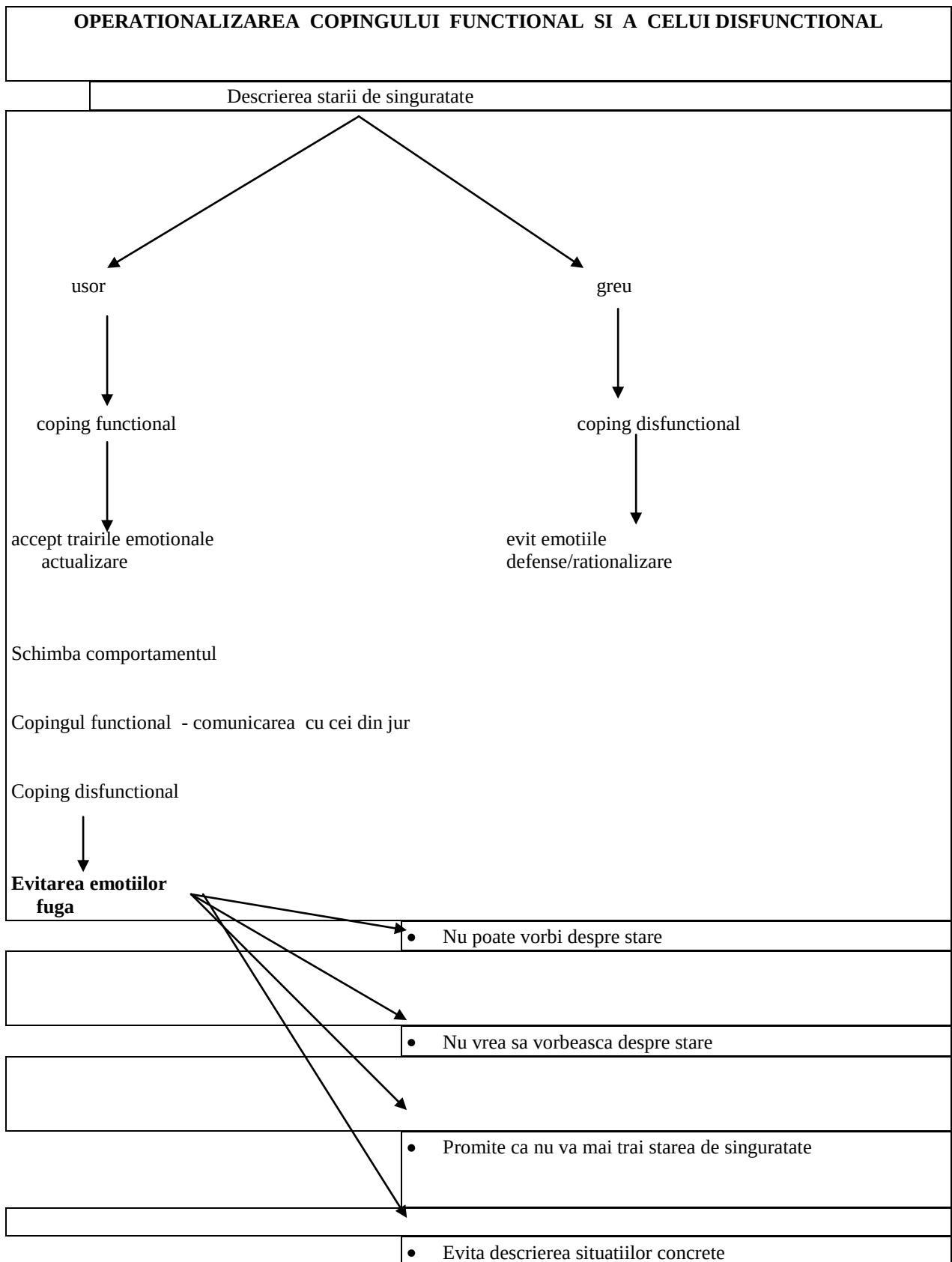


Diagrama 2

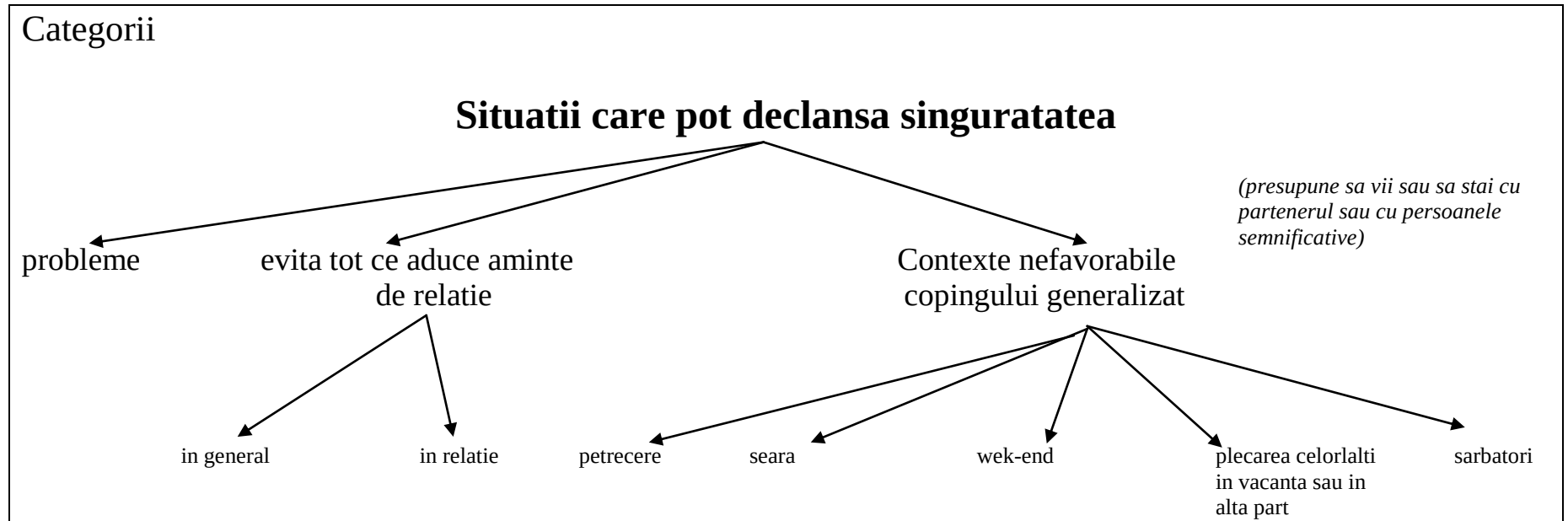
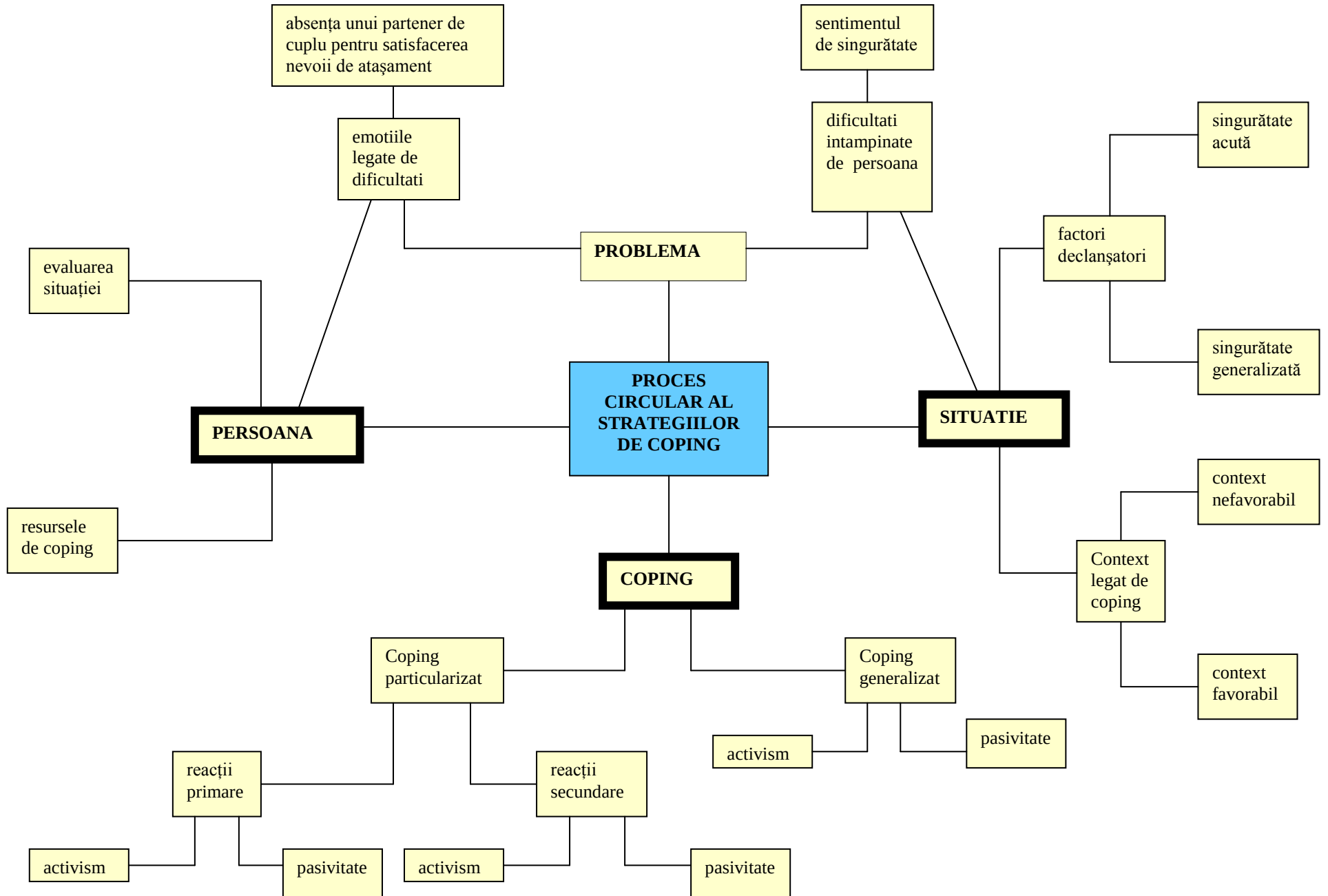


Diagrama teoriei "Procesul circular al strategiilor de adaptare si control a singuratatii"



Circularitate – interacțiune

Un aspect important al teoriei generate prin metoda Grounded Theory este procesul circular al strategiilor de coping la singurătate. Astfel cele trei categorii principale ale procesului de coping, Persoană - Situație - Coping, se află într-un sistem de interacțiuni și reciprocități generând astfel răspunsul persoanei la solicitările de mediu.

Elementele din Situație cât și factorii legați de Persoană sunt prinși în interdependență, susținându-se sau blocându-se unii pe alții (spre exemplu: modelele parentale influențează modul în care mă raportează la dificultățile cotidiene și legătura lor cu sentimentul de singurătate). Identificarea separată cred că ajută mai mult atunci când vrei să înțelegi fenomenul sau să acționezi. Însă nu trebuie uitat că nu există o singură cauză sau factor declansator ci sunt multe cauze aflate într-un lanț de interacțiuni, care se influențează reciproc.

Pe lângă această diadă (Situație-Persoană), susținând teoria circularității intră în interacțiuni și Copingul. Consecințele copingului la nivelul persoanei pot fi distinse prin efectele asupra momentului prezent (depășirea situației) cât și în perspectivă prin implicațiile asupra funcționalității sau nefuncționalității persoanei. Raportat la situație copingul influențează situația viitoare în care se va afla individul și beneficiază de efectele unor strategii de coping care au fost generate în trecut.

Aceste interacțiuni prezentate mai sus, cauzalitatea circulară prezintă în procesul strategiilor de coping la singurătate este subliniat și de faptul că efectul (sensul) copingului are nevoie de context și de persoană pentru a fi descifrat.

Un exemplu simplu ar fi faptul că un comportament, „retragerea în cameră”, poate avea efect de detensionare atunci când persoana este încărcată de relația cu ceilalți, percepe din partea celorlalți mesaje sau evaluări legate de singurătate, tendința de a se ascunde, deoarece persoana în cauză se simte vulnerabilizată de sentiment și situație (statutul de singur din punct de vedere emoțional). Același comportament, „retragerea în cameră”, poate fi unul ce intră în sfera copingului focalizat pe proces, fiind o strategie de revoltă, pedepsire a celorlalți, care își vor modifica comportamentele și vor reacționa altfel în viitor, nu vor mai avea atitudini pe care subiectul le evaluează ca fiind o cauză a apariției sentimentului de singurătate. Bineînțeles, în această situație am întâlnit și un puternic factor personal, legat de trecut, de experiența anterioară, prin acest tip de reacție, „retragerea în cameră”, cu efect de

pedepsire a celorlalti, subiectul obtinând satisfactia nevoilor de atasament (atentia mamei, venirea tatălui).

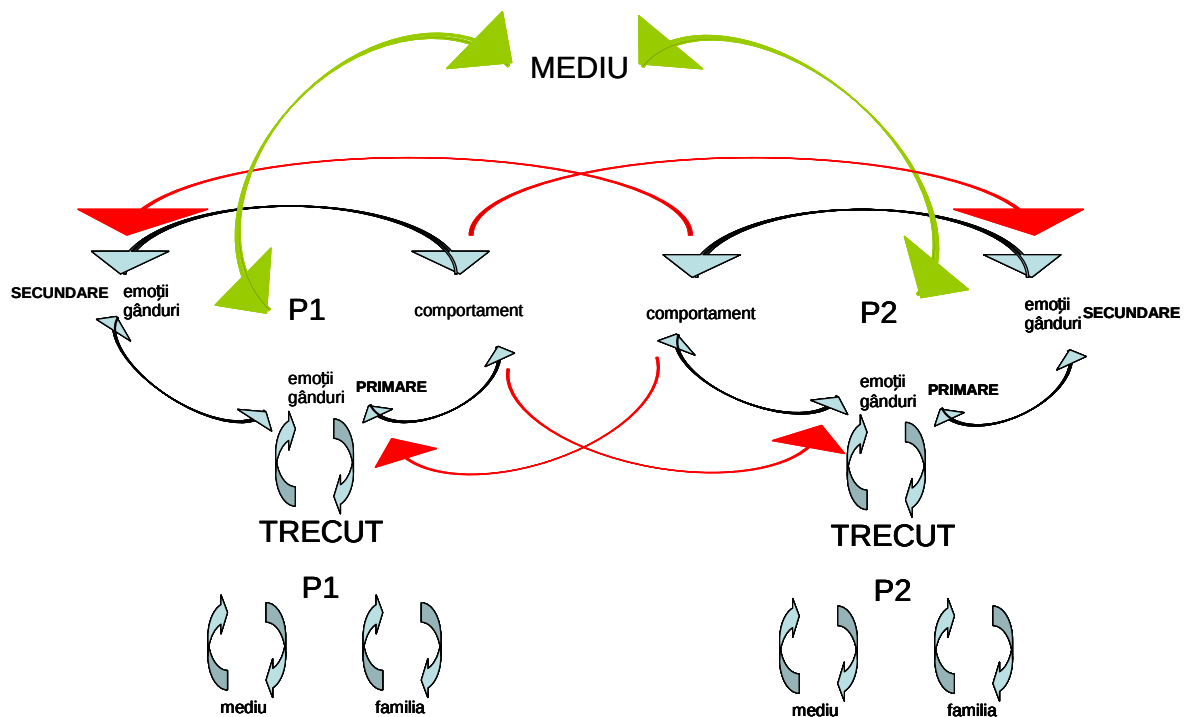
Atunci când vrem să intervenim asupra modalităților de coping, fie că suntem persoana în cauză, fie un specialist care lucrează cu persoane care resimt singurătatea ca pe o problemă, e important să vedem procesul în ansamblu, să constientizăm implicatiile tuturor factorilor și să ne propunem să acționăm asupra interacțiunilor nu a elementelor luate separat. Să nu încercăm să găsim cauza primară (deoarece sunt mai multe) ci să vedem ce se poate modifica în sistemul de interacțiune, să schimbăm regulile acestor interacțiuni (spre exemplu să construim cât mai multe contexte favorizante și să ne orientăm asupra acelor contexte pe care le evităm de obicei). Schimbând regulile, din prisma terapeutilor din Școala de la Palo-Alto, vom influența schimbări la nivelul elementelor luate separat (sentimentul de singurătate, problema, strategii de coping, contexte în care o să mă simt mai confortabil, persoane cu care voi interacționa mai des).

Această categorie a circularității - interacțiunii a reieșit în cadrul analizei comparative constante, în primul rând din multitudinea de variabile rezultate din date (mai ales la prima parte a interviurilor au reieșit multe concepte legate de context și factori declanșatori). La aceasta s-a adăugat contactul cu perspectiva tranzacțională asupra copingului și specializarea mea ca psihoterapeut de familie și cuplu. Astfel am raportat multitudinea de factori la teorie și, în cazul codificării axiale, am identificat categoria circularității pe baza teoriilor despre cauzalitatea circulară specifică terapiei sistemice.

Cauzalitatea circulară spune că un comportament al unei persoane de la un moment dat se află într-un lanț de interacțiuni ale unor elemente care se influențează reciproc. Altfel spus în cazul comportamentelor umane explicația și intervenția asupra lor trebuie să țină cont că nu este o singură cauză care la un moment dat a determinat o reacție ci sunt o multitudine de cauze, aflate în interacțiune.

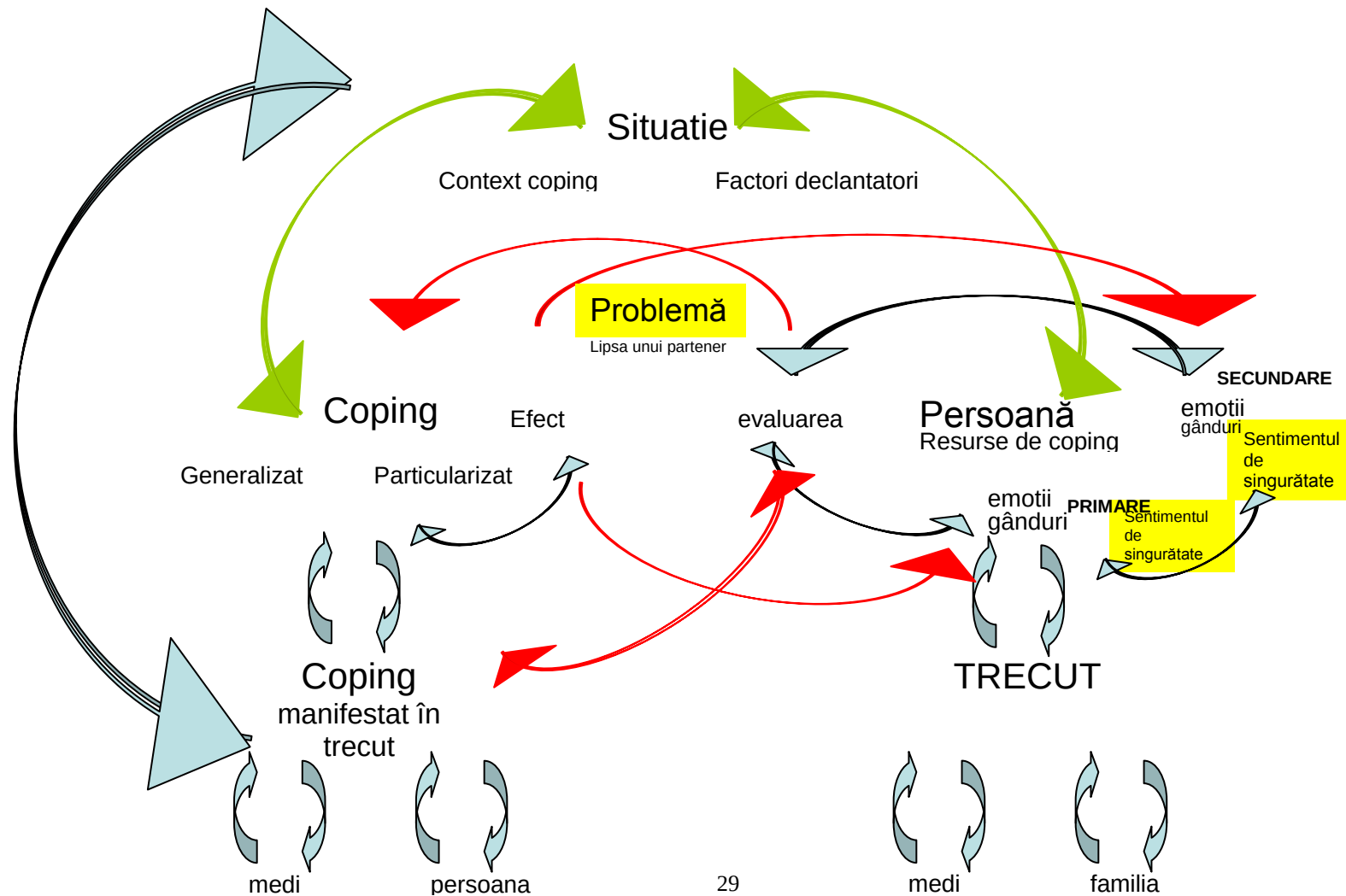
Pentru a prezenta mai clar am pornit de la o schemă pe care am realizat-o pentru a explica interacțiunea dintre doi oameni.

Cauzalitatea circulară



Pornind de la această schemă am construit o diagramă care cred că ar putea surprinde procesul de interacțiuni dintre Persoană – Situație – Coping.

Proces circular al strategiilor de coping la singurătate



În continuare voi prezenta câteva exemple de interacțiuni:

- Contextul favorabil construit este determinat de copingul generalizat sau secundar anterior
- Contextul favorabil neconstruit poate fi utilizat cu valente de coping (coping conjunctural)
- Contextul nefavorabil construit este efectul copingului de evitare a relațiilor sociale
- Contextul favorabil neconstruit este legat de trăirea sentimentului de singurătate (amplificarea efectelor factorilor declansatori sau devine el însuși factor declansator)
- Interacțiune- tipar vechi de coping – tipar nou de coping (reacții față de persoana de atașament (tatal, mama) – reacții față de singurătatea emoțională (un partener)
- Oboseala - face trecerea de la reacția primară de coping la cea secundară.
- Oboseala - ca o consecință a activităților de coping la singurătate / nu își mai face efectul în situațiile de criză.
- Problema apare la interacțiunea dintre persoană și situație.
- În funcție de istoricul persoanei și de context (factori favorizanti, factori declansatori) persoana se poate axa spre strategii de coping pentru rezolvarea problemei și strategii de coping pentru diminuarea sentimentului de singurătate
- Modelele familiale influențează reacția persoanei față de ceilalți (apropiere/ depărtare) cu consecințe asupra contextului favorizant.

Utilizarea teoriei

Aceste rezultate ale studiului pot avea utilitate atat pentru persoanele care resimt singuratatea ca pe o problema pentru a se intelege si a gasi directii in care sa demareze actiuni eficiente de depasire a problemelor, fie de catre specialisti sau de clienti. Acestia pot fi psihiatri, psihoterapeuti, asistenti sociali, ong-uri si sociologi. Voi prezenta un ghid pentru psihoterapeuti si o idee pentru interventia sociala. Cred ca se pot gasi utilizari multiple si complexe insa acestea pot face obiectul unui focus grup cu specialistii amintiti carora li se va prezenta rezultatele cercetarii.

➤ Psihoterapie

Strategie terapeutică (ghid de lucru din prisma teoriei **”Procesul circular al strategiilor de adaptare si control a singurătății”**)

Pe problemă s-ar putea lucra la toate cele trei dimensiuni :

Situatie

- construirea a cât mai multe contexte favorizante pentru demararea unei relatii de cuplu si pentru depășirea stărilor de singurătate
- lucru asupra perspectivei pe care o are subiectul asupra factorilor declanșatori (teorie intergenerațională, cognitiv-comportamentală, narativă)

Persoană

- dezvoltarea abilităților sociale
- lucru pe reactivități si sensibilități legate de relatia de cuplu *tiparea intergenerationale
- investigarea problemelor ascunse de sentimentul de singurătate
- constientizarea nevoilor de atasament si construirea unui stil functional

- identificarea factorilor de risc: „consumul de substanțe”/abuzuri/dependente/traume majore

Coping

- lucru pe procesul de evaluare a situației
- acceptarea tuturor strategiilor de coping ca fiind utile
- focalizarea pe strategiile de rezolvare a problemei și mai puțin pe strategiile de coping focalizate pe emoție
- constientizarea și identificarea unei etapizări a procesului de rezolvare a problemei
- flexibilizarea și multiplicarea strategiilor de coping (brainstorming)
- ghid de strategii de coping în stările de singurătate.

➤ Intervenție socială

- Proiectele sociale să construiască cât mai multe oportunități pentru persoanele singure, mai ales atunci când sunt contextele nefavorizante (seara, week-end, vacanțe, concedii, sărbători).

Idei pentru viitoarele cercetări

Un alt avantaj al acestei metodologii este faptul că prin analiza comparativă constantă și prin metodologie (memos - uri) generează multe întrebări legate de fenomenul studiat, întrebări care pot genera alte cercetări. La sfârșitul unei astfel de proceduri poate fi realizat un capitol al posibilelor direcții viitoare de cercetat (nespecific obiectivelor stricte ale studiului). Gândindu-mă la momentele parcursului meu academic (școlar) în care trebuia să pornesc o cercetare (sarcini de curs sau lucrarea de licență, master, doctorat), sau la momentele din practică atunci când mă interesa un subiect și voiam să îl aprofundez, mă gândesc că ar fi folositor celui care porneste o cercetare legată de un domeniu să intre în contact cu o astfel de listă de întrebări.

Prezint în continuare o listă cu ipoteze și întrebări care pot sta la baza unor cercetări ulterioare:

- Generarea unui instrument care să măsoare cantitativ sau calitativ aspecte ale teoriei
- Clasificarea răspunsurilor de coping la singurătatea în România. Facilitarea sau nefacilitarea contextului sociocultural.
- Cum variază în funcție de sex
- Teoria determină direcții de cercetare care o pot dezvolta și corecta
- Care e diferența între contextele vulnerabilizante și momentele când singurătatea este percepută ca fiind acută
- Utilizarea copingului de terapie ca mod de lucru cu clienții care au preponderent crize acute de singurătate (problema principală sau una dintre probleme este singurătatea)
- Utilizarea strategiilor eficiente de coping

- Dacă nu ar fi mai eficient ca strategie de terapie să ajutăm clientii să identifice clar emoțiile din starea de criză, să le accepte și să găsească modalitățile de coping care să le permită exprimarea lor funcțională, adecvată din punct de vedere experiențial
- Dacă reacțiile eficiente de coping favorizează stările pozitive (absența sentimentului de singurătate) sau chiar facilitează realizarea de relații
- Legătura dintre sentimentul de singurătate și copingul utilizat tot timpul la rezolvarea problemelor (copingul rigid)
- Identificarea unor structuri, tipare de circularitate funcțională și disfuncțională – utilizarea teoriilor structuraliste
- Eficiența sau ineficiența copingului poate face obiectul unui alt studiu.
- Legătura dintre atașamentul disfuncțional și coping

Concluzii- reflectii asupra teoriei

Aceste concluzii care se presupune că trebuie puse la sfârșitul unei lucrări eu le consider mai mult reflectii despre teoria emergentă rezultată în urma cercetării. Aceasta denumire a capitolului ar fi mai mult în spiritul perspectivei de deschidere și flexibilitate specifică procesului desfășurat care nu își dorește să dea verdicte, să stabilească adevăruri, ci doar să studieze interacțiunile dintre oameni și să reflecte observațiile făcute într-un mod coerent.

Astfel pot spune că întregul demers nu își propune decât să formuleze o serie de ipoteze puse în legătură pe baza analizei comparative specifice metodei Grounded Theory. Valoarea acestor ipoteze este dată de faptul că, pe lângă flerul și experiența autorului ele sunt generate printr-un proces riguros care leagă teoria de datele din teren, conferindu-le o mai mare validitate.

Bineînțeles că ipotezele generate pot fi dezvoltate, validate sau invalidate prin metode cantitative sau calitative, ele putând avea rolul de punct de plecare. Chiar am adăugat o mică parte în lucrare care a sintetizat ideile apărute în timpul analizei care pot fi o resursă atât pentru mine cât și pentru alți cercetători.

Pe parcursul cercetării am avut de-a face cu experiențe inedite, prin faptul că mă confruntam cu o anumită libertate în derularea cercetării. Această libertate schimbă puțin orientarea cercetării cu care eram obișnuit până acum. Am pornit la drum ghidat de reperele teoretice inițiale și de întrebarea cercetării :

”Care sunt aceste modalități de adaptare și control a singurătății emotionale (strategii de coping) la persoane de sex feminin în contextul cultural românesc? Cum se manifestă?”

Aceste fapt m-a ajutat să experimentez libertatea de care am vorbit și un sentiment de curiozitate și dorință de a afla cât mai multe despre problema studiată, mai ales că nu știam unde am să ajung. Nu mai eram constrâns de ipoteze și de metodologia specifică prin care se controlează variabilele pentru a le valida sau invalida cât mai corect.

Demersul m-a condus la ipoteze, nu am pornit de la acestea. În derularea metodologiei Grounded theory scopul interviurilor nu este de a verifica dacă sunt la tot felul, pentru a valida ipotezele. Temele de explorat, întrebările nu sunt pentru toți aceleași. Scopul este de a stimula apariția teoriei, cercetătorul este (ghidat) de fiecare subiect interviuat în construirea teoriei. Fiecare nou interviu poate să își propună focalizarea pe alte teme, care au fost stimulate de interviurile anterioare sau de analiza comparativă realizată pe teorie sau alte materiale.

Astfel am ajuns la un grup țintă de 58 de persoane: 39 persoane de sex feminin care resimt singurătatea ca pe o problemă, 11 persoane de sex feminin care nu resimt singurătatea ca pe o problemă, 2 persoane de sex masculin care resimt singurătatea ca pe o problemă, 6 psihoterapeuți.

Procesul cercetării s-a axat pe surprinderea legăturilor și găsirea unor interacțiuni explicative între elementele fenomenului studiat. Au fost generate categorii, subcategorii, concepte, proprietăți, dimensiuni, relații și interacțiuni între acestea.

Important pentru înțelegerea teoriei sunt cei patru concepte legate de o categorie centrală care este *Procesul circular al strategiilor de coping la singurătate*. Astfel cele trei categorii principale ale procesului de coping, *Persoană - Situație - Problemă – Coping*, se află într-un sistem de interacțiuni și reciprocități generând astfel răspunsul persoanei la solicitările de mediu.

Aceste interacțiuni au fost descrise în capitolul Teoria generată prin metoda Grounded Theory, *"Procesul circular al strategiilor de adaptare și control a singurătății"*. (vezi diagrama de la începutul acestui capitol.....).

O consecință importantă din teoria generată este faptul că atunci când vrem să intervenim asupra modalităților de coping, fie că suntem persoana în cauză, fie un specialist care lucrează cu persoane care resimt singurătatea ca pe o problemă, e important să vedem procesul în ansamblu, să constientizăm implicațiile tuturor factorilor și să ne propunem să acționăm asupra interacțiunilor nu a elementelor luate separat. Să nu încercăm să găsim cauza primară (deoarece sunt mai multe) ci să vedem ce se poate modifica în sistemul de interacțiune, să schimbăm regulile acestor interacțiuni (spre exemplu să construim cât mai multe contexte favorizante și să ne orientăm asupra acelor contexte pe care le evităm de obicei). Schimbând regulile, din prisma terapeuților din Școala de la Palo-Alto, vom influența schimbări la nivelul elementelor luate separat (sentimentul de singurătate, problema, strategii de coping, contexte în care o să mă simt mai confortabil, persoane cu care voi interacționa mai des).

Circularitatea specifică categoriei centrale pe care am identificat-o este dată și de faptul că efectul (sensul) copingului are nevoie de context și de persoană pentru a fi descifrate. Un exemplu simplu ar fi faptul că un comportament, „retragerea în cameră”, poate avea efect de detensionare atunci când persoana este încărcată de relația cu ceilalți, percepe din partea celorlalți mesaje sau evaluări legate de singurătate, tendința de a se ascunde deoarece persoana în cauză se simte vulnerabilizată de sentiment și situație (statutul de singur din punct de vedere

emotional). Acelasi comportament, „retragerea în cameră”, poate fi unul ce intră în sfera copingului focalizat pe proces, fiind o strategie de revoltă, pedepsire a celorlalti, care își vor modifica comportamentele si vor reactiona altfel în viitor, nu vor mai avea atitudini pe care subiectul le evaluează ca fiind o cauză a aparitiei sentimentului de singurătate. Bineînțeles, în această situatie am întâlnit si un puternic factor personal, legat de trecut, de experienta anterioară, prin acest tip de reactie, „retragerea în cameră”, cu efect de pedepsire a celorlalti, subiectul obținând satisfactia nevoilor de atasament (atentia mamei, venirea tatălui).

Paralel cu aceste interacțiuni în capitolul de mai sus au fost identificate o serie de comportamente si răspunsuri adaptative (strategii de coping la singurătate) concrete care pot face parte dintr-o clasificare. Bineinteles că aceasta nu este exhaustivă. Nici nu era obiectivul studiului să descrie si să clasifice fenomenul ci să găsească directii explicative.

Multe din categoriile de coping mentionat aici sunt relevante din prisma problemei, a sentimenteului de singurătate legat de absentă unui partener de cuplu. De aceea cred că e potrivita numirea strategii de coping în functie de mesajele si etichetele care au reiesit în timpul procesului de analiză comparativă constantă, nu din prisma tipologiile consacratei teoriile generale ale copingului.

Elementele distincte ale teoriei, legate de acesta clasificare, se refera la doua categorii de coping si la un proces observat în aceste strategii de adaptare si control a singuratatii. Astfel a reiesit doua categorii de coping: *copingul generalizat* – corpondent singuratatii generalizate, traite constant si *copingul particularizat* specific singuratatii acute, trairi intense si situationale. În cadrul copingului particularizant s-a observat o procesualitate concretizata în doua categorii legate temporal : *reactia primara* si **reactia secundara**.

La descrierea strategiilor de coping am constatat chiar că nu am găsit în cadrul interviurilor o serie de strategii care le-am identificat în literatura de specialitate.

Astfel nu am găsit nu am găsit tehnici de meditatie, activități fizice, nu am găsit copingul cu animale de companie ;i mai ales putine strategii care sa presupuna problema, gasirea de parteneri (mersul în cluburi, discutiile pe siteurile de matrimoniale etc.).

Explicatii pot fi mai multe, validările pot veni din cercetarile ulterioare. Spre exemplu poate sa fi surveni sentimentul de jena specific acestui grup tinta manifestat prin faptul au dorit sa ascunda acel aspect pe care si-l doresc sa il obtina (o schimbare la nivlelu cognitiilor pe aceasta directie ar putea orienta clientii spre strategii de rezolvare a problemei).

O alta explicatie este cea care se leaga de faptul că în cadrul interviurilor subiecții se refereau preponderent pe strategii de coping focalizate pe reevaluare și pe emoții. La baza acestui fenomen cred ca sta faptul că am ales ca grup țintă persoane care resimt singurătatea ca pe o problema (cel puțin 2 ani). De vreme ce am ales această temă de studiu - sentimentul de singurătate-, înseamnă că am restrâns grupul țintă catre subiecti care sunt perturbati preponderent de efectul emotional al problemei (lipsa unui partener) si nu neapărat de problema (faptică) în sine.

E posibil ca în cazul persoanelor care trăiesc sentimentul de singurătate, efectul emotional al problemei să fie atât de puternic, încât să acapareze toată perspectiva. În procesul de evaluare a situatiei stresante este posibil ca persoana să fie atentă mai mult pe emotie, să încerce să îi facă față. Acest fapt ar putea fi în detrimentul rezolvării problemei (găsirea unui partener), ca efect circular al punerii în practică al copingului. Aceasta înseamnă că, aplicând copingul focalizat pe emotii, detensionează situatia, deturnând rolul de stimulare (specific acestor emotii de trăire a singurătății) a persoanei, spre a-si satisface nevoile (nevoile de atasament, în cazul de față). Se pare că acest rol de stimulare spre actiune a sentimentului de singurătate (realizarea unor relatii erotice) este pierdut în cazul emotiilor cronice, puternice (trăirea singurătății mai mult de doi ani).

O de important este cea legata de eficienta si functionalitatea copingului. In lucrare am separat discutia despre *efect* (ca aspect al interactiunii Copingului cu Persoana si Situatie), eficienta (legat de specificul copingului) si functionalitate legat de teoriile explicative ale psihopatologiei persoanei. Aceste distinctii ne ajuta sa putem observa locul copingului in cadrul procesului (efectul), sa vedem functia lui de adaptarea la situatiile de mediu (eficienta) si sa ne calibram teoriile pentru a putea realiza interventii psihoterapeutice, fie ca problema pusa in discutie e singurătatea sau altceva care se leaga intr-un fel de aceasta (functionalitatea).

Am incercat sa ma gandesc si la limitele studiului si sa prezint cateva idei care mi-au atras atentia si pe care , bineinteles, le pot explora in cercetari viitoare.

Astfel am constat ca datele generate au insistat putin pe persoană, pe factorii declansatori ai sent de singurătate (interni care tin de persoană), prezentand mai mult situatia si strategiile de coping.

Asta poate să fie determinată (circular) si de faptul că persoanele intervievate s-au orientat foarte mult spre a povesti despre context si mai putin de propria persoană (fie l-e fost dificil, fie au locusul controlului extern).

Un alt aspect este faptul ca nu scoate în evidență diferența între masculin și feminin. Aceasta datorită faptului că principala modalitate de a face diferența sunt comparațiile pe eșantioane mari în cazul cercetării calitative și demararea unui studiu calitativ pe un eșantion mai mare de bărbați. În timpul studiului mi s-a părut că ar presupune demararea unui nou studiu echivalent cu cel făcut pentru femei . În consecință l-am încadrat la proiecte viitoare de studiu.

Bibliografie

1. Anderson, C.A. (1983) – *Motivational and performance deficits in interpersonal settings: The effect of attributional style*, Journal of Personality and Social Psychology, 48, 1136-1147.
2. Craig A. Anderson and Lynn H. Arnoult – *Attributional style and everyday problems* – Social Cognition, vol.3, 1985
3. Wayne A. Babchuk (1996) - *Glaser or Strauss?: Grounded Theory and Adult Education*, Presented at the Midwest Research-to-Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education, University of Nebraska-Lincoln, Lincoln, Nebraska, October 17-19, 1996.
4. Băban, Adriana – (1998) *Stress și personalitate*, Presa Universitară Clujeană
5. Beverly Hancock, (2002) *Trent Focus for Research and development in Primary Health Care: An introduction to Qualitative Research*, Produced by Trent Focus Group.
6. **Brennan, K.A., Shaver, P.R.** (1995)- *Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning*. Personality and Social Psychology Bulletin, 21, 267–283.
7. John Bowlby – „Attachment and Loss”, Volume I, Attachment - The Tavistock Institute of Human Relations, 1969
8. John Bowlby – *Attachment and Loss*, Volume II, Separation: Anxiety and Anger – The Tavistock Institute of Human Relations, 1973
9. Ivan Boszormenyi-Nagy, M.D. and Geraldine M. Spark, M.S.W. – *Invisible Loyalties – Reciprocity In Intergenerational Family Therapy* – 1973 by Harper @Row, Publishers
10. John Cacioppo (2000): *University of Chicago research shows link between loneliness and health*, in
www-news.uchicago.edu/releases/00/000807.loneliness.shtml
11. H. Cheng and A. Furham – *Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness* – Journal of Adolescence, 2002
12. Cosmovici, A. (1996) . Psihologie Generala, Editura Polirom, Iasi
13. Carin M. Rubenstein & Philip Shaver (1982)- *The Experience of Loneliness*, în Peplau Letitia Anne , Perlman D., Loneliness a Sourcebook of Current Theory , Research and Therapy, Jhon Wileyand Sons, 1982

14. Linda Jo Calloway și Constance A. Knapp (1995) - *Using Grounded Theory to Interpret Interviews* - AIS Americas Conference on Information Systems, 1995
<http://csis.pace.edu/~knapp/AIS95.htm>
15. Claiton E Toker-Ladd - *Psychological Self-Help*, www.mentalhealth.net
16. Collet L, Cottraux J.,(1985), *Metode și scale de evaluare a comportamentului*. Ed.EAP.Franța.
17. Coping: The Psychology of What Works. Contributors: C. R. Snyder - editor. Publisher: Oxford University Press. Place of Publication: New York. Publication Year: 1999
18. Dafinoiu, I. (1999) - *Personalitatea, metode de abordare clinica Observatia si interviul*. Editura Polirom, Iasi
19. DEX, Editura Univers enciclopedic, București, 1998
20. Dick, Bob (2005) - *Grounded theory: a thumbnail sketch*. [On line] Available at <http://www.scu.edu.au/schools/gcm/ar/arp/grounded.html>
21. Drislane, Robert, Ph.D. and Gary Parkinson, Ph.D. - *Dictionary of the Social Science*, online version of this dictionary product by [Athabasca University](http://www.athabasca.ca) and [ICAAP](http://www.icaap.org)
<http://bitbucket.icaap.org/dict.pl?alpha=G>
22. Duncan, M. (2004) - *Autoethnography: Critical appreciation of an emerging art*. International Journal of Qualitative Methods, 3(4), Article 3. Retrieved INSERT DATE from http://www.ualberta.ca/~ijqm/backissues/3_4/html/duncan.html
23. Phyllis Erdman, Tom Caffery – „*Attachment and Family Systems – Conceptual, Empirical and Therapeutic Relatedness*” - Published in 2003 by Brunner Routledge
24. Fischer si Phillips (1982)-*Who is Alone? Social Characteristics of People with Small Networks*, in *Loneliness a Sourcebook of Current Theory , Research and Therapy*, Jhon Wileyand Sons, 1982
25. Glaser, B. (2002) - *Conceptualization: On theory and theorizing using grounded theory.* , 1 (2). Article 3. Retrieved DATE from <http://www.ualberta.ca/~ijqm/>
26. E. Grebot¹, B. Paty² and N. Girard Dephanix³
<http://www.sciencedirect.com/science>
27. Groenewald, T. (2004) - *A phenomenological research design illustrated*. International Journal of Qualitative Methods, 3(1). Article 4. Retrieved [INSERT DATE] from http://www.ualberta.ca/~ijqm/backissues/3_1/html/groenewald.html

28. Alan S Gurman, Ph.D. and David P. Kniskern, Psy.D. – „Handbook of Family Therapy”, volume II, published by BRUNNER/MAZEL, INC, 1991
29. Ionescu, Serban, Marie-Madeleine Jacquet, Claude Lhote, (2007)-Mecanisme de aparare. Teorie si aspecte clinice. Editura Polirom
30. **IONESCU, G. – (1990) “Psihoterapie”, Ed.Științifică, București.**
31. Jenny de Jong-Gierveld si Jos Raadschelders (1982) – Types of Loneliness, in Loneliness a Sourcebook of Current Theory , Research and Therapy, Jhon Wileyand Sons, 1982
32. Don D. Jackson – *Communication, family, and marriage*, Human Communication, volume I, 1968 by Science and Behavior Books
33. Susan M. Johnson, Brent Bradley, Jim Furrow, Alison Lee, Gail Palmer, Doug Tilley, Scott Woolley - *Becoming an Emotionally Focused Couple Therapist*, The Workbook – Published in 2005 by Routledge
34. Susan M. Johnson – *Creating Connection – The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*, Second Edition, Published in 2004 by Brunner Routledge
35. Jude Cassidy si Lisa J. Berlin (1999) – *Understanding the Origins of Childhood Loneliness: Contribution of the Attachment Theory*, în *Loneliness in Childhood and Adolescence*, Ken J. Rotemberg and Shelley Hymel, 1999, Cambridge, United Kingdom
36. Ken J. Rotemberg (1999) – *Childhood and Adolescent Loneliness: An Introduction*, în *Loneliness in Childhood and Adolescence*, Ken J. Rotemberg and Shelley Hymel, 1999, Cambridge, United Kingdom
31. Barbara M. Kinach (1995) - *Grounded Theory as Scientific Method: Haig-Inspired Reflections on Educational Research Methodology* , în *Philosophy of Education 1995* publicatie a Philosophy of Education Society, http://www.ed.uiuc.edu/EPS/PES-yearbook/95_docs/kinach.html
38. Elisabeth Kubler-Ross, M.D. – „On Death and Dying” – 1969 by Elisabeth Kubler-Ross
39. Larson W.Reed (1999)- *The Uses of Loneliness in Adolescence*, în *Loneliness in Childhood and Adolescence*, Ken J. Rotemberg and Shelley Hymel, 1999, Cambridge, United Kingdom
40. Larson W. Reed, Mihaly Csikszentmihalyi, & Ronald Graef (1982),- *Time Alone in Daily Experience: Loneliness or Renewal*, in *Loneliness a Sourcebook of Current Theory , Research and Therapy*, Jhon Wileyand Sons, 1982

41. LAZARUS, R.S., FOLKMAN, S.- (1984) *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, New York
42. Lazarus, R.S, (1991) *Emotion and Adaptation*, New York, Oxford University Press.
43. Evan S. Lieberman (2004) - *The Promise and Pitfalls of Field Research* . Qualitative Methods, Spring 2004, Vol. 2, No.1, American Political Science Association publication.
44. Evan S. Lieberman (2004) - *Preparing for Field Research*. Qualitative Methods, Spring 2004, Vol. 2, No.1, American Political Science Association publication.
45. Linda Resnik Mellion and Melissa Moran Tovin (2002) - *Grounded theory: a qualitative research methodology for physical therapy* în *Physiotherapy Theory and Practice*, Volume 18, Number 3 / September 01, 2002, ed. Taylor & Francis
46. Linda Jo Calloway și Constance A. Knapp (1995) - *Using Grounded Theory to Interpret Interviews* - AIS Americas Conference on Information Systems, 1995
47. Marc Morje Howard (2004) - *Obtaining and Recording Data*. Qualitative Methods, Spring 2004, Vol. 2, No.1, American Political Science Association publication
48. Michael Quin Patton (1990) - *Qualitative Evaluation and Research Methods*, SAGE Publication, Inc.
49. MICLEA, M.- (1997) *Stres și apărare psihică*, Presa Universitară Clujeană, 4-43.
50. Brian L. Mishara (1990) *The Concept of Coping*, www.befrienders.org
51. Alece Morgan – *What is narrative therapy? – An easy-to-read introduction* – 2000 by Dulwich Centre Publications
52. Morse, J. M., Barrett, M., Mayan, M., Olson, K., & Spiers, J. (2002) - *Verification strategies for establishing reliability and validity in qualitative research*. International Journal of Qualitative Methods 1 (2), Article 2. Retrieved DATE from <http://www.ualberta.ca/~ijqm/>
53. Morse, J. M., & Pooler, C. (2002) - *Analysis of videotaped data: Methodological considerations*. International Journal of Qualitative Methods, 1(4). Article 3. Retrieved DATE from <http://www.ualberta.ca/~ijqm>
54. Richard H. Mikesell, Don-David Lusterman and Susan H. McDaniel – *Integrating Family Therapy* - 1995 by the American Psychological Association
55. Neculau, A., „*Psihologie socială*”(1996, coordonator), Iași, Ed. Polirom
56. Paloutzian, R.F., A.s. Janigian,(1989) - *Models and Methods in Loneliness Research: Their status and Direction in Loneliness* – Theory, Research and Applications, Edited by Mohammadreza Hojat, Rick Crandal, Sage publications

57. Daniel Perlman si Monica A. Landolt (1999) *Examination of Loneliness in Children-Adolescents and in Adults:Two solitudes or Unified Enterprise*, în *Lonelinessc in Childhood and Adolescence*, Ken J. Rotemberg and Shelley Hymel, 1999, Cambridge, United Kingdom
58. James D. A. Parker and Noeman S. Ender 1996 – Coping and Defense . A Historical Overview in *Handbook of Coping*
59. Peplau, Miceli, Morasen (1982) – *Lonelines and Self-Evaluation*, in *Loneliness a Sourcebook of Current Theory , Research and Therapy*, Jhon Wileyand Sons, 1982
60. Peplau Letitia Anne , Perlman D.(1982), *Perspectives on Loneliness* in *Loneliness a Sourcebook of Current Theory , Research and Therapy*, Jhon Wileyand Sons, 1982
61. Petit Larousse (1998), Dictionar de psihologie
62. Philip H. Siegel (1995) - *A Comment on the Application of Grounded Theory to Accounting Research*, in *The Abo Reporter*, Summer 1995 [INSERT DATE] FROM http://business.baylor.edu/Charles_Davis/abo/reporter/summer95/siegel.htm
63. Popa-Velea, O. (1999)- *Mecanisme adaptative (de coping) în stresul psihic. Implicații în practica medicală*, în I.B. Iamandescu (coord.)- *Elemente de psihosomatică generală și aplicată*, București, Ed. Infomedica.
64. Richard Booth(1996) – *The Importance of Understanding Loneliness*: <http://www.cmhc.com/perspectives/articles/art09963.htm>
65. **Rokach, Ami; Brock, Heather** (1998)Coping with loneliness *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. Vol 132(1), Jan 1998,
66. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). *The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
67. Sade-Beck, L. (2004) - *Internet ethnography: Online and offline*. *International Journal of Qualitative Methods*, 3(2). Article 4. Retrieved [INSERT DATE] from http://www.ualberta.ca/~iiqm/backissues/3_2/pdf/sadebeck.pdf
68. Sell H. L. (2000) – *Exactitate și precizie* International Journal of Social Research Methodology, 1 April 2000, vol. 3, no. 2, pp. 135-155(21), Taylor and Francis Ltd
69. Smith, C. (2005) - *Epistemological intimacy: A move to autoethnography*. *International Journal of Qualitative Methods*, 4(2), Article 6. Retrieved [insert date] from http://www.ualberta.ca/~ijqm/backissues/4_2/html/smith.htm

70. STONE, A., NEALE, J.- (1984) "New measure of daily coping :development and preliminary results" , Journal of Personality and Social Psychology, 46, 892-906.
71. Carolina Stanescu, Paul Morosanu - February 01, 2005 Neuroticism, Ego Defence Mechanisms and Valoric Types: a correlative study, Europes Journal of Psychology
72. Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology, international edition*. McGraw-Hill Education, pg. 193
73. TAYLOR, S.E., BROWN, J.D.- (1994) "Positive illusions and well-being revised : Separating facts from fiction", Psychological Bulletin, 1, 21-27.
74. Uwe Flick (1999) – *Introduction to Qualitative Research*, SAGE Publication, Inc.
75. Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2006) *Psychology Applied to Modern Life*. Thomson Wadsworth; Belmont California. ISBN 0-534-60859-0
76. Zamfir C.&L. Vlasceanu, (1993) - *Dictionarul de Sociologie*.
77. Zamfir C., Dicționar de sociologie, Editura Babel, București, 1998

