



**CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIILOR DE  
PENSIONARI ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE**

---

**FAMILIA: UN AJUTOR DE NĂDEJDE ÎN  
FAȚA SEMNELOR ÎMBĂTRÂNIRII  
SINGURĂTATE & FAMILIE**

**- ANALIZĂ SOCIOLOGICĂ -**

IULIE

2021

# Cuprins

CAPITOLUL 1 .....	2
Introducere .....	3
Capitolul 2 .....	4
Familia în viața persoanelor vârstnice.....	4
2.1 Familia.....	5
2.2 Funcțiile familiei .....	8
Capitolul 3 .....	9
Izolarea socială vs. Singurătatea cronică.....	9
3.1 Singurătatea cronică .....	9
3.2 Izolarea socială vs. Singurătatea cronică.....	9
3.3 Singurătatea cronică – Sănătatea și efectele psihologice .....	10
3.4 Mai puțină singurătate pentru vârstnicii din România .....	11
3.5 Starea de spirit a vârstnicilor.....	13
3.6 Starea de spirit în date. Cadrul demografic.....	14
Capitolul 4 .....	18
Concluzii și propuneri.....	18
Bibliografie.....	22

**MOTTO:** *Familia este unicul grup social caracterizat prin determinări naturale, biologice, în care legăturile de dragoste și consangvinitate capătă o importanță primordială. Familia este în societatea contemporană singurul grup întemeiat pe iubire. (Voinea, M., 2005, pag. 11).*

## CAPITOLUL 1

### Introducere

Familia reprezintă cel mai important și semnificativ grup din cadrul căruia un individ poate face parte și poate prelua valori, comportamente, cutume.

Studiul actual evidențiază o cercetare sociologică pe bază de documente prin intermediul căreia Consiliul Național al Organizațiilor de Pensionari și al Persoanelor Vârstnice dorește să aducă în discuție două aspecte relevante: pe de o parte, importanța familiei (parteneri de viață, rude, copii, prieteni) în diminuarea sentimentului de singurătate în cazul persoanelor vârstnice; pe de altă parte, intenționează să dezvolte soluții actuale care stau la baza stării de spirit a vârstnicilor în fața diverselor probleme apărute în urma singurătății.

În aceeași măsură, sociologul Maria Voinea definește „familia” ca fiind „una dintre realitățile sociale cele mai intime nouă. Este, poate, fenomenul social cel mai... familiar. În toate societățile oamenii întemeiază familii, deși deseori aceste familii sunt diferite de tipul de familie cu care suntem obișnuiți în prezent.”<sup>1</sup>

Sociologul consideră că familia este unul dintre cele mai importante grupuri sociale pentru un individ, bazat pe căsătorie, rudenie ori filiație. Familia se bazează pe diferite caracteristici, de la sentimente, aspirații, până la proximitate și interese.

---

<sup>1</sup> Voinea, M. 2005, p. 7, *FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ*.

### Familia în viața persoanelor vârstnice

În cazul persoanelor vârstnice, familia are o importanță deosebită atât pentru sentimentul de protecție și apartenență, cât și pentru interacțiunile de zi cu zi deoarece discuțiile cu cei dragi conduc spre o bună sănătate psihică.

Caracteristicile familiei sunt următoarele<sup>2</sup>:

- Este formată din persoane unite prin relații de căsătorie, sânge sau adopție;
- Membrii familiei, de regulă, locuiesc sub același acoperiș, alcătuind un singur menaj;
- Este compusă din persoane ce interacționează, comunică în cadrul rolului de soț - soție, mamă, tată;
- Menține și perpetuează o cultură comună, derivată în principal din cultura societății date.

În aceeași măsură, Besharov (2003) descrie într-un studiu axat pe evoluția instituției familiilor din America faptul că familia este aproape de un cataclism. „Absența aproape completă a regulilor de coexistență în familie, dificultatea de a îndeplini roluri stabile, ambiguitatea sau absența valorilor care configurează tiparele de comportament sfârșesc prin dezintegrarea tuturor formelor de viață de familie, cel puțin așa cum, până acum, am înțeles.”<sup>3</sup>

Autorul aduce în discuție un aspect interesant legat de diferențele dintre o familie actuală și una aparținând anilor trecuți. Valorile unei familii se pot schimba într-o societate aflată în continuă schimbare, atât din punct de vedere social, cât și moral. Interesant este faptul că familia își păstrează valorile și importanța pentru orice individ, însă digitalizarea și evoluția societății conferă unele schimbări.

Familia evidențiază o serie de elemente indispensabile omului și societății: copiii, casa și gospodăria, protecția, siguranța, afecțiunea, intimitatea, valorile morale.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Ibidem

<sup>3</sup> Besharov, D.-J., 2003.

<sup>4</sup> Voinea, M. 2005, p. 7, *FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ*.

## 2.1 Familia

### ~ Familie - Definiții, caracteristici, tipuri ~

În cadrul acestui studiu, dorim să scoatem în relief unele definiții ale unor sociologi consacrați în scopul de a stabili caracteristicile familiei și tipurile de relații pe care le implică în ceea ce privește persoanele vârstnice.

Familia este una dintre realitățile sociale cele mai intime nouă. Este, poate, fenomenul social cel mai... familiar. În toate societățile oamenii întemeiază familii, deși deseori aceste familii sunt diferite de tipul de familie cu care suntem obișnuiți în prezent.<sup>5</sup>

Orice individ poate defini noțiunea de „familie” datorită faptului că fiecare om a avut legătură, în decursul vieții cu diverse familii, fie ne putem referi la familia în care s-a născut, fie ne referim la familiile pe care le-a cunoscut în comunitatea în care trăiește.

Familia este unul din cele mai răspândite tipuri de grupuri sociale și, cu toate acestea, încercarea de a o defini nu este deloc ușoară, ci, dimpotrivă, marea diversitate de tipuri de familie care s-au succedat de-a lungul timpurilor sau care coexistă în societățile contemporane, impune găsirea unor caracteristici comune.<sup>6</sup>

Din punct de vedere sociologic, familia – ca formă specifică de comunitate umană – este acel „grup de persoane unite prin căsătorie, filiație sau rudenie, ce se caracterizează prin comunitate de viață, de sentimente, aspirații și interese”<sup>7</sup>, apărând astfel ca o realitate socială distinctă, ca un grup natural și social fundamental, caracteristic tuturor societăților, în care se manifestă multiple relații, fundamentale fiind cele de căsătorie și rudenie.

---

<sup>5</sup> Ibidem.

<sup>6</sup> Ibidem

<sup>7</sup> Ibidem

Bineînțeles, putem analiza și partea juridică a noțiunii de „familie”. Cea din urmă este descrisă ca un grup de persoane „reglementat prin norme legale între care s-au stabilit drepturi și obligații. Aceste norme stabilesc modul de încheiere a căsătoriei, stabilirea paternității, drepturile și obligațiile soților, relațiile dintre părinți și copii, modul de transmitere a moștenirii etc. Din această perspectivă, familia este un grup formal, reglementat prin legi și alte acte normative.”<sup>8</sup>

Familia reglementată pe baza unor legi, formalizată, conferă oricărei persoane o stabilitate din punct de vedere legal. Legătura stabilită prin căsătorie reprezintă primul pas legal de dezvoltare al unei familii. Tocmai de aceea, persoanele vârstnice pot considera familia un sprijin emoțional, motivant și de bun-augur în fața unor probleme care pot surveni în cazul vârstei a treia.

Noțiunea de „familie” poate reprezenta și acel grup social al cărui membri sunt „legați prin raporturi de vârstă, căsătorie sau adopție și care trăiesc împreună, cooperează sub raport economic și au grijă de copii.”<sup>9</sup>

Sociologul Anthony Giddens consideră că familia este „un grup de persoane legat direct prin relații de rudenie, al cărui adulți își asumă responsabilitatea pentru creșterea copiilor”.<sup>10</sup>

E. Burgess și H. Locke<sup>11</sup> reliefează faptul că în cadrul familiei unitatea de interacțiuni și intercomunicări personale evidențiază diverse roluri, de pildă, de soț și soție, mamă și tată, fiu și fiică, frate și soră, iar A. Berge, prin comparație cu personalitatea individuală, definește familia ca un fel de „personalitate colectivă a cărei armonie generală influențează armonia fiecăreia dintre părți.”<sup>12</sup> Armonia unei familii este generată de rolurile pe care fiecare membru le are în cadrul acesteia. În ceea ce

---

<sup>8</sup> Ibidem

<sup>9</sup> George Peter Murdock (1949) apud. Voinea, M. 2005, *FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ*.

<sup>10</sup> Anthony Giddens (s.a.) apud. Voinea, M. 2005, *FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ*.

<sup>11</sup> E. Burgess și H. Locke apud. Voinea, M. 2005, *FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ*.

<sup>12</sup> A. Berge (s.a.) Voinea, M. 2005, *FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ*.

privește rolul unui vârstnic, cunoaștem faptul că acesta este persoana înțeleaptă a familiei, ceea ce înseamnă că restul familiei deține o legătură strânsă prin intermediul experienței de viața acumulată de-a lungul anilor.

Pentru C. Levi Strauss „familia este un grup care își are originea în căsătorie, fiind alcătuit din soț și soție și copiii născuți din unirea lor (grup căruia i se pot adăuga și alte rude), pe care-i unesc drepturi și obligații morale, juridice, economice, religioase și sociale (...)”<sup>13</sup>

Luând în considerare definițiile exemplificate anterior, relațiile din cadrul familiei pot fi reduse la următoarele categorii:

- Relațiile dintre soți (parteneri) reglementate prin căsătorie sau prin consens;
- Relațiile dintre părinți și copii (dintre ascendenți și descendenți);
- Relațiile dintre descendenți (copiii aceluiași cuplu);
- Relațiile de rudenie între membrii cuplului familial și alte persoane (părinții din familia de origine, socri, cumnați, etc.)

### **Caracteristicile familiei<sup>14</sup>**

Familia se distinge de alte forme de asociere umană prin următoarele caracteristici:

Este formată din persoane unite prin relații de căsătorie, sânge sau adopție;

Membrii familiei, de regulă, locuiesc sub același acoperiș, alcătuind un singur menaj;

Este compusă din persoane ce interacționează, comunică în cadrul rolului de soț - soție, mamă – tată;

Menține și perpetuează o cultură comună, derivată în principal din cultura societății date.

---

<sup>13</sup> C. Levi Strauss în «Les Structures elementaires de la parenté» (1949)

<sup>14</sup> Voinea, M. 2005, p. 7, *FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ*.

Un alt aspect interesant despre relația dintre familie și persoanele vârstnice îl desemnează structura pe generații, strâns legată de dimensiunea generațională bazată pe unii factori biologici cum ar fi: durata medie de viață, vârsta la căsătorie, perioada necesară procreării etc. Într-o familie pot coexista patru-cinci generații.

## 2.2 Funcțiile familiei

Familia îndeplinește anumite funcții pentru cei care fac parte din ea, dar și pentru societate în general. Sociologul Maria Voinea discută despre faptul că „viața socială este extrem de dinamică, înregistrează schimbări în formele ei de organizare și asociere, inclusiv în privința structurii și funcțiilor familiei. În ciuda acestui dinamism, a modificărilor înregistrate și a previziunilor sumbre preconizate de unii cercetători, familia nu a încetat să constituie forma cea mai profundă de asociere a bărbatului și femeii și va continua să reprezinte și în viitor leagănul națiunii umane”.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Ibidem



### Izolarea socială vs. Singurătatea cronică

#### 3.1 Singurătatea cronică

Singurătatea reprezintă un impediment în calea stării de bine a persoanelor vârstnice. Această problemă poate crește riscul apariției multor probleme de sănătate. Singurătatea cronică poate afecta fiecare parte a vieții.

#### 3.2 Izolarea socială vs. Singurătatea cronică

Specialiștii din domeniul sănătății mintale fac adesea distincție între izolarea socială și singurătate. Izolarea socială a persoanelor în vârstă este ceea ce se întâmplă atunci când nu au prea mult contact cu alte persoane. Izolarea poate afecta o persoană făcând-o mai probabilă să experimenteze singurătatea. Cu toate acestea, nu toți oameni izolați sunt singuri.<sup>16</sup>

Cu alte cuvinte, izolarea socială nu duce neapărat la singurătate, dar poate fi totuși dăunătoare. În plus față de un risc mai mare de singurătate, efectele izolării sociale se manifestă uneori în rate crescute de depresie și lipsuri senzoriale.

Toți sunt diferiți în ceea ce privește cantitatea de contact social de care au nevoie. De exemplu, **extrovertiții** sunt oameni care, în general, se simt energizați fiind în preajma celorlalți. În schimb, **introvertiții** sunt oameni care tind să se simtă mai în largul lor fiind singuri. Este important să știm că și introvertiții se pot simți singuri. Deși adesea au nevoie de timp singuri pentru a se reîncărca, cei mai mulți introvertiți doresc să se simtă conectați cu alte persoane.<sup>17</sup>

O stare de sănătate scăzută determină oamenii să fie mai singuri, sau oamenii singuri sunt mai predispuși să aibă o sănătate precară? Legătura dintre sănătate și singurătate este complexă. De exemplu, oamenii singuri vizitează medicul mai des. Dar

---

<sup>16</sup>Conacul Bunicii Olga, 2020.

<sup>17</sup>Ibidem

un motiv pentru aceasta ar putea fi faptul că își doresc contactul social pe care îl primesc prin participarea la întâlniri. În mod similar, oamenii singuri sunt mai predispuși să fie deprimăți, dar depresia poate determina și oamenii să se izoleze, iar izolarea poate duce la singurătate.

Singurătatea cronică – Unele dintre semnele singurătății sunt:

- Neglijarea bruscă a igienei și îngrijirii personale;
- Lipsa de motivație;
- Dureri misterioase;
- creștere notabilă a gândirii negative și a pesimismului;
- Scădere a nivelurilor de energie;
- Scăderea interesului pentru activitățile sociale;
- Schimbare în a contacta rude, prieteni – fie mai rar, fie mai frecvent;
- Creștere a activităților care ar putea fi modalități de a face față singurătății, cum ar fi cumpărăturile.

### 3.3 Singurătatea cronică – Sănătatea și efectele psihologice

Singurătatea poate afecta sănătatea. De fapt, impactul asupra corpului nostru a fost comparat cu efectul fumatului a 15 țigări pe zi. A fi singuratic a fost, de asemenea, legat de o creștere cu 26% a șanselor de deces prematur.<sup>18</sup>

Unele dintre problemele de sănătate pe care singurătatea le poate exacerba includ:

- Tensiune arterială crescută;
- Boala de inimă;
- Depresie;
- Diabet.

---

<sup>18</sup> Ibidem

## 3.4 Mai puțină singurătate pentru vârstnicii din România

Conform unui studiu GfK pentru Fundația Regală Margareta a României, peste 1,5 milioane de vârstnici din România suferă de singurătate. Farmaciile Dr. Max și Asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor își unesc forțele pentru a diminua acest număr impresionant.<sup>19</sup>

În România anului 2021, seniorii cu vârste de 65 de ani și peste, reprezintă o comunitate sensibilă și de prea multe ori desconsiderată. Societatea românească este, din nefericire, tributară unei mentalități învechite, conform căreia bătrânețea este un final de drum și o perioadă a singurătății și a lipsei de activitate de orice fel.

În realitate, însă, în spatele acestei vârste există oameni activi, cu povești extraordinare, cu poftă de viață și cu dorința de a fi parte dintr-o comunitate. Asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor se străduiește de peste 15 ani să vorbească despre această realitate și să le ofere seniorilor din România locul pe care îl merită într-o societate demnă și sănătoasă.

Din primăvara acestui an, Farmaciile Dr. Max se alătură Asociației Niciodată Singur în acest demers, pentru a spune cu și mai multă forță: stop singurătății vârstnicilor. Bătrânețea nu este un stigmat, iar singurătatea nu trebuie să rămână singura opțiune pentru persoanele în vârstă. Consecințele unei astfel de mentalități sunt extrem de grave asupra vârstnicilor care ajung, ei înșiși, să se simtă complet abandonați și fără sens, în vreme ce în alte societăți bătrânețea este privită și tratată cu demnitatea firească.<sup>20</sup>

Dr. Max face, astfel, un pas important în promisiunea sa de a asculta oamenii, mai ales pe aceia care au cea mai mare nevoie de acest lucru. Dincolo de servicii și produse pe care să și le poată permite, pentru o viață sănătoasă, oamenii au nevoie să

---

<sup>19</sup> Ziarul Financiar, GfK pentru FRMR - Fundația Regală Margareta a României, 2021.

<sup>20</sup> Ibidem.

fie ascultați la modul cel mai concret, să nu fie singuri, să își trăiască cu demnitate fiecare etapă de viață, mai ales bătrânețea. Este motivul pentru care Dr. Max lansează acest apel către întreaga societate românească, cu scopul de a reda demnitatea cuvenită acestei etape de viață și de a ne asculta vârstnicii.<sup>21</sup>

Parteneriatul urmărește consolidarea acțiunilor deja realizate de Asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor în misiunea acesteia de a combate singurătatea și efectele izolării în rândul persoanelor vârstnice. Obiectivele principale ale parteneriatului sunt de a crește numărul de beneficiari și voluntari cu peste 200% și de extindere a programului în noi orașe, de la 8 în prezent la 10 până la finele anului. Dincolo de vizitele de socializare la domiciliu ale voluntarilor și de ajutorul practic, este vorba și despre ajutor material personalizat, în funcție de nevoi și de organizarea de evenimente dedicate, atât la domiciliu, cât și în căminele de bătrâni, desigur ținând cont de evoluția pandemiei și de toate măsurile de protecție și siguranță.<sup>22</sup>

Asociația Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor are o experiență internațională vastă în dezvoltarea de programe pentru integrarea seniorilor ca parte activă a societății.<sup>23</sup>

Brandul Dr. Max este prezent și în Cehia, Slovacia, Polonia, Serbia și Italia și are același obiectiv de a contribui la îmbunătățirea nivelului de sănătate a consumatorilor, oferind o gamă extinsă de medicamente și servicii farmaceutice.

Dr. Max este un brand modern care are curajul să inoveze și să ridice constant standardele industriei pentru a oferi cele mai eficiente soluții pentru o viață sănătoasă, cu produse de calitate la prețuri accesibile.

---

<sup>21</sup> Ibidem

<sup>22</sup> Ibidem.

<sup>23</sup> Ibidem.

### 3.5 Starea de spirit a vârstnicilor

Cercetătorii Mihalache și Vasile<sup>24</sup> descriu în cadrul lucrării „Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei; Raport de cercetare” (ICCV, 2021), capitolul intitulat „Starea de spirit a vârstnicilor” starea de spirit a persoanelor de peste 65 de ani în România, în perspectivă europeană, concentrându-se pe de o parte asupra sentimentului de singurătate și relațiilor sociale ale vârstnicilor, iar pe de altă parte pe satisfacția cu viața, pe mulțumirea cu domeniile importante ale vieții și pe sănătatea mentală.<sup>25</sup>

După retragerea din activitate, interacțiunile sociale ale indivizilor tind să se reducă la sfera vieții private (familie, vecinătate, prieteni). Familia poate reprezenta elementul cheie în asigurarea suportului care compensează pierderile și reducerile determinate de înaintarea în vârstă. Însă, familia se poate transforma în unul dintre factorii responsabili pentru nivelul redus al bunăstării subiective, în situațiile în care suportul lipsește sau nu este adecvat așteptărilor indivizilor (Waite and Das, 2010).<sup>26</sup>

Persoanele cele mai vulnerabile, fiind predispuse riscurilor reprezentate de însingurarea la vârste înaintate sunt cele care anterior, în perioada vieții active, au prezentat deficit de legături sociale cu familia și membrii comunităților. În schimb, a avea un partener de viață și a menține interacțiunile sociale solide cu familia extinsă și prietenii, reprezintă cei mai importanți factori protectori în fața însingurării la vârste înaintate.<sup>27</sup>

---

<sup>24</sup> Mihalache Flavius, et. all. Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare, 2021.

<sup>26</sup> Datele provin din European Quality of Life Survey (EQLS) 2016. De asemenea, evidențiem câteva posibile tendințe în evoluția acestor indicatori în contextul pandemiei așa cum rezultă din datele sondajului Living, working, and Covid-19. Îmbătrânirea este portretizată deseori prin „pierderea” sau „reducerea” capacităților fizice și mentale ale indivizilor, locului pe piața muncii, legăturilor cu familia extinsă și izolare socială (Netuveli and Blane 2008).

<sup>27</sup> Waite and Das 2010; Huxhold, Miche, and Schüz (2014). Apud. Mihalache Flavius, Marian Vasile, Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare, 2021.

## 3.6 Starea de spirit în date. Cadrul demografic

Categoria analizată aici include persoanele de 65 de ani și peste.

Singurătatea este unul dintre indicatorii cei mai importanți corelați bunăstării subiective, fiind asociată sentimentelor de abandon, calității scăzute a relațiilor sociale sau lipsei integrării sociale.<sup>28</sup>

**Bunăstarea subiectivă sau starea de spirit** se referă la evaluările pe care le facem cu privire la propria viață și emoțiile pe care le trăim. Oamenii, prin socializare și experiențele cotidiene, își stabilesc și restabilesc, reconsideră standardele subiective de viață. Socializarea poate avea un rol fundamental în determinarea acestor standarde: dacă socializarea s-a realizat în perioade de criză caracterizate de insecuritate și lipsuri, atunci oamenii vor urmări să își asigure circumstanțele materiale.

La nivel general, singurătatea este înțeleasă în relație cu anxietatea, abandonarea, insatisfacția și lipsa conexiunilor cu ceilalți, fiind rezultatul diferenței dintre dorințele și așteptările personale în ceea ce privește relațiile sociale și percepțiile la nivel subiectiv ale stării de fapt.<sup>29</sup> A trăi singur la vârste înaintate reprezintă unul dintre factorii cei mai importanți ce sunt asociați unui nivel redus al bunăstării subiective.<sup>30</sup>

Pe de o parte, singurătatea<sup>31</sup> reprezintă unul dintre factorii agravanți ai celor mai multe dintre tipurile de afecțiuni, în mod special în cazul bolilor cronice pentru care e nevoie de monitorizarea riguroasă a evoluției stării de sănătate. Singurătatea cronică, definită ca persistența pe termen lung a deficitului de relații sociale, poate fi asociată declinului fizic, mental și psihic al persoanelor în cauză (Simon et al. 2014). În acest fel, izolarea și singurătatea vârstnicilor sunt asociate excluziunii sociale a acestora,

---

<sup>28</sup> Simon et. all. (2014); Vitman Schorr and Khalaila (2018). Apud. Mihalache Flavius, Marian Vasile, Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare, 2021.

<sup>29</sup> Brooke and Jackson (2020). Apud. Mihalache Flavius, Marian Vasile, Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare, 2021.

<sup>30</sup> Victor et. all. (2000); Hawton et al. (2011) Apud. Mihalache Flavius, Marian Vasile, Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare, 2021.

<sup>31</sup> Mihalache Flavius, Marian Vasile, Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare, 2021.

alături de situații concrete referitoare la situația materială, accesul la servicii și bunuri, participare civilă și coordonate ale comunității de reședință (Burholt et al. 2020). Legăturile strânse cu familia, prietenii și comunitatea contribuie semnificativ la creșterea incluziunii sociale și protejează în fața riscurilor reprezentate prin singurătate.

Pe de altă parte, odată cu scăderea în intensitate a interacțiunilor sociale, apare riscul de excluziune. În cazul vârstnicilor, acest raport<sup>32</sup> de determinare devine evident pe măsură ce apar problemele asociate înaintării în vârstă. Astfel, pe măsură ce persoanele îmbătrânesc, apar nevoi de adaptare la noi situații de viață, multe dintre acestea având un impact negativ asupra calității vieții.

Conform studiului Institutului de Cercetare a Calității Vieții (2021)<sup>33</sup>, aflăm faptul că în România, în anul 2019, erau înregistrate 3,6 milioane de persoane cu vârste superioare pragului de 65 de ani.

Ponderea populației de 65 de ani și peste a crescut substanțial în ultime decenii, ca rezultat al modificării structurii pe vârste a populației, produsă prin reducerea de lungă durată a natalității, de la 11% în 1992, la 16,7% în 2019.<sup>34</sup> Similar cu această evoluție, a crescut și numărul vârstnicilor care trăiesc singuri: de la 859 de mii de persoane în 2007, la peste 1,2 milioane în 2019.<sup>35</sup> Ponderea vârstnicilor singuri a ajuns să reprezinte 34,1% din totalul categoriei, fiind superioară mediei Uniunii Europene cu aproape trei puncte procentuale. Pe baza evoluțiilor actuale ale indicatorilor demografici, este de așteptat ca atât ponderea persoanelor de 65 de ani și peste, cât și cea a vârstnicilor ce trăiesc singuri să continue să crească în perioada următoare. Eurostat prognozează că ponderea vârstnicilor (65 de ani și peste) în totalul populației României va depăși 20% în 2030, ajungând la 30% în 2050.

---

<sup>32</sup> Ibidum.

<sup>33</sup> Mihalache Flavius, et. all. (2021) Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare, ICCV.

<sup>34</sup> INS, Tempo (2019).

<sup>35</sup> Eurostat, lfst\_hhindws (2019).

**Tabelul nr. 1** Persoane de 65 de ani și peste la nivelul statelor membre ale Uniunii Europene și ponderea persoanelor de 65 de ani și peste care trăiesc singure, în anul 2019 (mii persoane).

	Totalul populației 65+ (mii)	Persoane 65+ care trăiesc singure (mii)	Procentul celor care trăiesc singuri
EU	99.167	31.173	31,44%
Belgia	2.080	452	21,75%
Bulgaria	1.494	466	31,18%
Cehia	2.095	697	33,26%
Danemarca	777,5	203	26,12%
Germania	17.151	5.888	34,33%
Estonia	261	61	23,54%
Irlanda	700	226	32,31%
Grecia	2.332	715	30,66%
Spania	8.794	2.129	24,22%
Franța	12.850	4.275	33,27%
Croația	861	225	26,21%
Italia	13.566	4.373	32,24%
Cipru	139	32	23,39%
Letonia	382	157	41,11%
Lituania	553	167	30,26%
Luxemburg	82	23	28,14%
Ungaria	1.854	648	34,98%
Malta	88,8	24	27,14%
Olanda	3.234	1.075	33,24%
Austria	1.611	525	32,59%
Polonia	6.686	1.779	26,62%
Portugalia	2.260	515	22,80%
România	3.609	1.231	34,12%
Slovenia	421	146	34,74%
Slovacia	874	224	25,63%
Finlanda	1.217	417	34,25%
Suedia	1.213	403	33,22%

*Sursă: Prelucrare CNOPPV pe baza datelor Eurostat (lfst\_hhindws) 2019, apud. Mihalache Flavius Marian Vasile Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare Institutul de Cercetare a Calității Vieții 2021.*

Așadar, analiza cercetătorilor ICCV despre ponderea cu privire la singurătatea în rândul persoanelor vârstnice (vârsta 65 de ani și peste) descrie diverse aspecte importante la nivelul statelor din Uniunea Europeană.

În cadrul celor 27 de state existente în cadrul Uniunii, putem identifica următoarele aspecte concluzionate în urma cercetării:



- 11 state din cadrul Uniunii Europene prezintă ponderi mai mici pe lângă celelalte state care descriu o preponderență scăzută a vârstnicilor de a trăi singuri, intervalul fiind între 21,75% și 27,14%. Țările respective sunt: Belgia, Danemarca, Estonia, Spania, Croația, Cipru, Luxemburg, Malta, Polonia, Portugalia, Slovacia. Această situație ne ajută să descriem faptul că politicile și intențiile diverselor organizații și autorități de a diminua singurătatea în cazul persoanelor vârstnice, se manifestă într-un mod pozitiv în majoritatea țărilor din Uniunea Europeană..

- La nivelul României, identificăm o pondere de 34,12% a persoanelor vârstnice care locuiesc singure. Este o valoare dintre cele mai ridicate în ceea ce privește singurătatea vârstnicilor, asemănător cu cel al Germaniei, Franței, Ungariei, Sloveniei, etc. Familia reprezintă grupul cel mai important care contribuie semnificativ în înlăturarea singurătății, iar lipsa acesteia poate conduce către agravare a problemelor de ordin social, emoțional, psihic și fizic.

### Concluzii și propuneri

**În primul rând**, în scopul exemplificării unor recomandări asupra diminuării sentimentului de singurătate și a unei conștientizări a rolului familiei pentru orice persoană vârstnică dorim a aduce în prim-plan unele recomandări benefice persoanelor vârstnice pentru a depăși aceste impedimente cotidiene.<sup>36</sup>

Persoanele în vârstă sunt deosebit de vulnerabile la singurătate și la izolare socială, ceea ce poate avea un impact negativ asupra sănătății. Cu toate acestea, există o serie de soluții pentru a depăși singurătatea la bătrânețe, chiar dacă este vorba despre persoane în vârstă care locuiesc singure și ies foarte rar din casă.

Iată câteva modalități de a combate singurătatea, de a socializa cu ceilalți, pentru ca vârstnicul să se simtă util și apreciat:

- 1.** Aveți grijă de dumneavoastră. Faceți ce este necesar pentru a vă îmbunătăți sănătatea. Mâncați bine, faceți exerciții ușoare și încercați să rămâneți activ. Toate aceste lucruri vă vor ajuta să vă relaxați și să vă simțiți mai bine chiar și atunci când sunteți singur.
- 2.** Zâmbiți, chiar dacă acest lucru este dificil. Dacă veți zâmbi celorlalți, veți putea iniția mai ușor o conversație cu persoane pe care nu le cunoașteți (fie că este vorba despre casiera de la magazin, de asistență medicală, de copilul care se întoarce de la școală pe care îl întâlniți pe stradă). Încercați să deschideți o conversație cu oamenii cu care interacționați. Rețineți că este nevoie de contact permanent pentru a întări relațiile pe care le aveți.
- 3.** Invitați prieteni la ceai. Dacă vă simțiți singur, veți crede că nimeni nu vă vizitează. Dar, în multe cazuri există prieteni, vecini sau persoane din familie care ar aprecia invitația de a veni și de a petrece puțin timp cu dumneavoastră.

---

<sup>36</sup> Ziarul Financiar, Mai puțină singurătate pentru vârstnicii din România, 2021.

4. Vorbiți la telefon cu prieteni sau rude care se află la distanță.
5. Învățați să utilizați computerul. Dacă prietenii și familia dumneavoastră locuiesc departe, puteți ține legătura cu ei prin intermediul internetului. De asemenea, puteți intra pe forumuri sau pe site-uri de socializare și puteți discuta cu alte persoane cu interese comune sau de vârstă apropiată. O tabletă sau un laptop poate fi mai ușor de utilizat. Tehnologia a avansat și există azi o serie de funcții speciale care vă pot fi de mare folos (de exemplu: un stylus pentru a înlocui un mouse, ecranele touchscreen sau facilitatea de recunoaștere verbală pot fi de ajutor vârstnicilor care au artrită sau circulație deficitară la nivelul mâinilor și degetelor).
6. Gândiți-vă cum puteți să vă faceți prieteni și să întâlniți oameni noi cu care să puteți interacționa. Poate fi vorba despre un club sau un grup de șah, biserică, cluburi de sănătate, organizații civice, cursuri, cluburi de turism și pelerinaj.
7. Țineți o agendă în care să planificați ce activități veți face în săptămânile următoare (puteți merge la bibliotecă, la o sală de sport, la cinema, muzeu sau într-o excursie alături de alte persoane etc).
8. Nu așteptați să vină cunoscuții în vizita la dumneavoastră, ci mergeți dumneavoastră în vizită. Nu vă uitați prietenii și vecinii vechi. Cineva trebuie să aibă inițiativă. De ce să nu fiți dumneavoastră acela? Aveți facilitați la transportul public și puteți să vă bucurați de aceste reduceri.
9. Rememorarea vieții - studiile arată că persoanele în vârstă care își rememorează viața își consolidează sănătatea emoțională și sunt mai puțin susceptibile de a fi singure sau retrase.
10. Ajutați la rândul dumneavoastră. Utilizați cunoștințele și experiența pe care le aveți de o viață întreagă pentru a-i ajuta pe cei din jurul dumneavoastră. În acest fel, veți putea să vă faceți prieteni noi. Dacă, de exemplu știți să cântați la pian puteți oferi meditații gratuit unui tânăr. Dacă ați fost un bun avocat, puteți oferi sfaturi persoanelor care au nevoie. Dacă ați fost asistentă și aveți posibilitatea,

puteți să vă oferiți ca voluntar în cadrul unui spital.

**11.** Hobby-urile vă ajută să fiți motivat și să gândiți pozitiv. Acestea sunt o idee excelentă și pentru persoanele care au mobilitate redusă (persoane invalide sau care se pot mișca mai greu). Câteva hobby-uri interesante care vă pot ajuta să alungați singurătatea sunt: grădinăritul, lectură, scrisul, tricotatul, cântatul la un instrument, origami, confecționarea de articole home-made, gătitul, puzzle etc.

**12.** Adoptarea unui animal de companie. Grija pentru un animal poate da un nou sens și un scop nou vieții.

**În al doilea rând,** „Conacul Bunicii Olga” promovează importanța relațiilor familiale în înlăturarea singurătății din viața vârstnicilor.

Echipa aparținând Conacul Bunicii Olga afirmă că „(...) în fiecare zi discutăm cu bunicii noștri despre problemele și gândurile care îi neliniștesc și încercăm să-i facem să înțeleagă că suntem aici pentru ei. Știm, mutarea unui senior într-un astfel de centru poate părea drept un abandon la început, însă nu este deloc așa! Familia poate păstra legătura permanent cu bunicii cazați la centru, se pot face vizite, au acces permanent la telefon și se pot bucura de o companie nu doar plăcută, cât asemănătoare. Bunicii trebuie să fie înconjurați de oameni ca ei, care să îi înțeleagă, care să aibă timp să îi asculte și să le poată oferi sfaturi.”<sup>37</sup>

**În al treilea rând,** Asociația dezvoltată de Fundația Regală Margareta a României „Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor” a evidențiat o intervenție adaptată în funcție de nevoile vârstnicilor singuri. Metoda de intervenție a membrilor fundației are drept model internațional pe cel al asociației „Les Petits Frères des Pauvres” care de mai bine de 80 de ani se concentrează în trei direcții de ajutor.

Echipa Asociației afirmă că „Beneficiarii Niciodată Singur – Prietenii Vârstnicilor sunt persoane peste 65 de ani și peste, care locuiesc singure sau în căminele de bătrâni, care nu beneficiază de ajutor direct din partea familiei și care, de multe ori, au venituri reduse. Cu ajutorul voluntarilor, activitatea membrilor echipei din asociație

---

<sup>37</sup> Conacul Bunicii Olga, 2020.

vizează combaterea singurătății și a izolării sociale a persoanelor vârstnice și oferirea de ajutor practic și moral, adaptat nevoilor individuale ale fiecărui beneficiar.”<sup>38</sup>

**Autor:** Drd. Larisa **SIMION**,

*Sociolog expert*

**Coordonator:** Dr. Marius-Augustin **POP**,

*Director al Secretariatului Tehnic al CNOPPV*

---

<sup>38</sup> Asociația Niciodată Singur - Prietenii Vârstnicilor, Fundația Regală Margareta a României, (s.a.).

1. **Asociația Niciodată Singur - Prietenii Vârstnicilor, Fundația Regală Margareta a României, (s.a.).** <https://niciodatasingur.ro/ce-facem/> Accesat la data de 30.06.2021.
2. **Berge (s.a.) Voinea, M. 2005, FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ. Ed. Focus.**
3. **Besharov, D.-J. (2003) Familia și bunăstarea copilului după reforma bunăstării,** Transaction Publisher, Somerset, New Jersey.
4. **Brooke and Jackson (2020) Mihalache, F., et all., (2021) Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei Raport de cercetare, 2021.**
5. **Brooke and Jackson (2020). Apud. Mihalache Flavius, Marian Vasile, Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei. Raport de cercetare, 2021.**
6. **Conacul Bunicii Olga (2020) Singurătatea cronică la vârstnici: Ce este și cum se manifestă?** Disponibil online pe: <https://conaculbuniciiolga.ro/singuratatea-cronica-la-varstnici/> Accesat la data de 28.06.2021
7. **E. Burgess și H. Locke (s.a.) apud. Voinea, M. 2005, FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ.**
8. **European Quality of Life Survey (EQLS) (2016) Mihalache, F., et all., (2021) Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei. Raport de cercetare, 2021.**
9. **Eurostat (lfst\_hhindws) (2019)**
10. **George Peter Murdock (1949) apud. Voinea, M. 2005, FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ. Ed. Focus.**
11. **Giddens, A. (s.a.) apud. Voinea, M. 2005, FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ. Ed. Focus.**
12. **INS, Tempo (2019).**
13. **Levi Strauss (1949) «Leş Structures elementaires de la parenté» apud. Voinea, M. 2005, FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ. Ed. Focus.**
14. **Netuveli and Blane (2008) Mihalache, F., et all., (2021) Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei. Raport de cercetare, 2021.**
15. **Pascal, V.-L. (2021) studiu GfK pentru FRMR. 1,5 milioane de vârstnici din România suferă de singurătate. Disponibil online pe: <https://www.prwave.ro/15-milioane-de-varstnici-din-romania-sufer-a-de-singuratate/> Accesat la data de 28.06.2021**

16. **Precupețu, I. (coordonator), Mihalache, F., et al.,** (2021) *Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei*. Raport de cercetare Institutul de Cercetare a Calității Vieții. Disponibil online pe: <http://www.iccv.ro/wp-content/uploads/2021/04/Raport-CV-varstnici-.pdf> Accesat la data de 30.06.2021
17. **Simon et al. 2014; Vitman Schorr and Khalaila (2018).** Apud. **Mihalache Flavius, Marian Vasile,** *Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei*. Raport de cercetare, 2021.
18. **Victor et al. (2000); Hawton et al. (2011)** Apud. **Mihalache Flavius, Marian Vasile,** *Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei*. Raport de cercetare, 2021.
19. Victor et al. (2000); Hawton et al. (2011) **Mihalache, F., et al.,** (2021) *Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei* Raport de cercetare, 2021.
20. **Voinea, M.** (2005) *FAMILIA CONTEMPORANĂ. MICĂ ENCICLOPEDIÉ*, pag. 7-11, Ed. Focus.
21. **Waite and Das (2010); Huxhold, Mâche, and Schüz (2014)** *Calitatea vieții vârstnicilor. Tendințe și riscuri în contextul pandemiei*. Raport de cercetare, 2021.
22. **Ziarul Financiar** (2021) *Mai puțină singurătate pentru vârstnicii din România 2021*. Disponibil online pe: <https://niciodatasingur.ro/ce-facem/> Accesat la data de 28.06.2021.