



CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIILOR DE
PENSIONARI ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE

Importanța familiei în creșterea calității vieții persoanelor vârstnice

Cristina Ioana RADU

Noiembrie, 2024

Cuprins

I. Introducere.....	2
II. Familia – o instituție socială fundamentală.....	3
2.1. Noțiuni teoretice. Funcții și roluri	3
2.2. Aranjamente de viață la vârsta a treia	6
III. Familia - determinant al calității vieții persoanelor vârstnice.....	9
IV. Modele de bune practici	13
V. Concluzii și recomandări.....	16
VI. Bibliografie	18

I. Introducere

Familia reprezintă o instituție socială fundamentală, atât pentru dezvoltarea individuală, cât și pentru stabilitatea întregii societăți. În contextul îmbătrânirii și a creșterii speranței de viață, familia deține un rol esențial în determinarea calității vieții persoanelor vârstnice. Menținerea unor legături apropiate cu membrii familiei contribuie la o mai bună sănătate pentru seniori, dar și la o creștere a satisfacției cu viața în rândul acestora. Astfel, familia se dovedește o resursă valoroasă pentru bunăstarea persoanelor cu vârste de 65 de ani și peste, dar și o rețea de suport și asistență în situații dificile.

Studiul familiilor reprezintă un subiect de interes din punct de vedere sociologic, îndeosebi prin prisma transformărilor socioeconomice profunde și a modificărilor valorice din societatea modernă. Această arie de studiu analizează deopotrivă relațiile ce se stabilesc între indivizi și familiile lor, dar și legăturile dintre familie și societate în ansamblul ei. Alte aspecte familiale investigate în cadrul sociologiei familiei pot viza structura gospodăriei, relațiile intergeneraționale și calitatea acestora, rolurile și statusurile stabilite în cadrul familiei, precum și satisfacția față de viața de familie.

Această analiză sociologică cuprinde mai multe secțiuni. În prima parte, sunt prezentate succint aspecte teoretice legate de familie, alături de principalele funcții și roluri ale familiei ca instituție socială. Totodată, sunt detaliate aspecte ce țin de aranjamentele de viață ale seniorilor, în concordanță cu transformările sociale și trendurile demografice actuale. În a doua parte, familia este privită drept un principal determinant al calității vieții persoanelor vârstnice, iar în a treia parte sunt prezentate o serie de modele de bune practici menite să crească gradul de solidaritate între generații. Ultima secțiune cuprinde concluziile analizei, precum și recomandările formulate în urma acestora.

II. Familia – o instituție socială fundamentală

2.1. Noțiuni teoretice. Funcții și roluri

Familia reprezintă o instituție a vieții private. Viața în plan individual este strâns legată de viața în familie sau de relațiile pe care le stabilim cu membrii familiei. Conform unei definiții sociologice, „familia este acea instituție fundamentală a oricărei societăți umane care constă într-un grup de persoane legate prin relații de rudenie și/sau prin incluziune domestică.”¹ Astfel, familia este o instanță de raportare importantă în viața unei persoane.

Ca orice instituție socială, familia îndeplinește funcții complexe, în concordanță cu normele și valorile din societate. O analiză a instituției familiei, relevantă pentru înțelegerea rolului și a impactului său asupra societății, poate fi oferită de perspectiva funcționalismului sociologic sau de paradigma interacționismului simbolic. Aceste teorii sociologice pot explica modul în care sunt constituite relațiile interpersonale dintre membrii familiei, respectiv implicațiile sociale ale acestor dinamici.

Din perspectivă funcționalistă, familia performează roluri vitale pentru societate, contribuind la conservarea ordinii sociale și la păstrarea echilibrului social. În lucrarea sa, „Family, Socialisation and Interaction Process”, Talcott Parsons susține faptul că familia este responsabilă pentru socializarea copiilor, insuflându-le acestora normele culturale din societate. Totodată, familia deține o funcție afectivă și protectivă, asigurând bunăstarea emoțională a membrilor săi.

Perspectiva interacționistă asupra familiei explică experiențele subiective de la nivel microsocial, respectiv modul în care membrii familiei își construiesc identitatea proprie. Mai mult, această abordare afirmă că rolurile familiale sunt construite social, prin urmare, sunt supuse schimbării. Astfel, așteptările sociale privind rolul de mamă

¹ Vlăsceanu, L. (2011). Familii și relații de rudenie. În Sociologie/ Lazăr Vlăsceanu (coord.) p. 650. Iași: Polirom, 2011

sau de tată pot evolua în raport cu schimbările normative dintr-o societate, fiind totodată, negociate în cadrul interacțiunilor sociale.

Gospodăria reprezintă un alt concept strâns legat de analiza familiilor. Conform definiției Institutului Național de Statistică, prin gospodărie, ca unitate de observare, se înțelege un grup de două sau mai multe persoane, care în mod obișnuit locuiesc împreună, au, în general, legături de rudenie, se gospodăresc (fac menajul) în comun, uneori lucrează împreună în gospodărie, consumă și valorifică în comun produsele obținute, participă integral sau parțial la formarea și utilizarea bugetului de venituri și cheltuieli al gospodăriei.²

Cel mai răspândit tip de gospodărie din societatea actuală este cel al familiei nucleare, formată din soț, soție și copii. Totodată, în gospodării se poate întâlni cazul familiilor fără copii, respectiv al familiilor monoparentale. Mai mult, se poate preciza și familia extinsă dintr-o gospodărie, cuprinzând membrii mai multor generații (cuplul conjugal, copii, bunici, unchi, mătuși etc.). În societatea actuală, se poate remarca un trend ascendent în ceea ce privește numărul gospodăriilor formate dintr-o singură persoană.³ Astfel, studiul gospodăriilor poate releva structuri familiale diferite.

Familia, ca instituție socială, a înregistrat multiple transformări. Schimbările din societate oglindesc, totodată, modificările din interiorul familiilor, fapt ce relevă intercon condiționarea reciprocă dintre aceste concepte. Structurile familiei din prezent, precum și normele și valorile atașate acestora, sunt marcate de o pluritate de forme de a fi, reflectând trenduri societale complexe. În acest sens, printre factorii care au contribuit la schimbarea structurii familiei, se pot menționa: creșterea ratei divorțurilor, migrația, globalizarea, prevalența familiilor monoparentale, participarea accentuată a femeilor pe piața muncii etc. Cu toate acestea, familia reprezintă, în continuare, o

² Institutul Național de Statistică. Disponibil la: <http://statistici.insse.ro:8077/tempo-online/#/pages/tables/insse-table>. Accesat la: 10.10.2024

³ European Commission. The impact of demographic change in Europe.

Disponibil la: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/new-push-european-democracy/impact-demographic-change-europe_en. Accesat la: 10.10.2024

instituție socială fundamentală, reușind să se adapteze la provocările sociale ale contemporaneității.

În societatea românească, familia reprezintă o instituție de suport în fața problemelor dificile ale vieții. Conform studiilor sociologice care investighează subdomeniul familiei, românii prezintă un grad ridicat de satisfacție în ceea ce privește familia. Comparativ cu țările vest și nord-europene, unde relațiile de familie sunt slab conturate, existând un grad ridicat de independență față de sfera familială, în România familiile sunt solidare în fața provocărilor cotidiene. Cu toate acestea, modelul familiei unite trebuie plasat în contextul nivelului de trai scăzut din societatea românească.⁴

Prin urmare, înțelegerea familiilor presupune analizarea contextului social și a condițiilor socio-economice din respectiva societate. Potrivit cercetătoarei Raluca Popescu, „implicarea sporită în treburile casnice, în îngrijirea copiilor, a vârstnicilor și a altor dependenți, suportul cvasiunanim pe care și-l oferă membrii familiei unii altora în caz de îmbolnăvire, nevoi financiare și alte probleme personale, simbolizează nu doar solidaritate, ci și un standard de viață modest, imposibilitatea externalizării sarcinilor domestice sau de îngrijire, și lipsa de acces la servicii specializate pentru toate aceste tipuri de probleme.”⁵

⁴ Popescu, R. (2023). Familia în cercetările de calitate a vieții. În Studii de calitate a vieții și politici sociale: în onoarea profesorului Ioan Mărginean / coord.: Cătălin Zamfir, Sorin Cace, Iuliana Precupețu, Simona Stănescu. p. 117. București: Pro Universitaria, 2023.

⁵ Ibidem.

2.2. Aranjamente de viață la vârsta a treia

Schimbările impuse familiei de evoluția societății contemporane au determinat modificări majore în ceea ce privește viața persoanelor vârstnice. Tabloul aranjamentelor de viață în secolul 21 este puternic influențat de creșterea longevității, scăderea ratei fertilității, dar și de migrații. Aceste schimbări demografice au condus la creșterea gospodăriilor alcătuite din persoane cu vârste de 65 de ani și peste, care locuiesc singure. Conform rezultatelor unui studiu publicat de David Russell și Elizabeth Breaux în 2019, aranjamentele de viață ale persoanelor vârstnice au devenit mai diverse, ca urmare a declinului cuplurilor căsătorite care locuiesc împreună, a creșterii numărului de cupluri în concubinaj, dar și a indivizilor care trăiesc singuri.

Cunoașterea tipologiei aranjamentelor de viață ale persoanelor vârstnice reprezintă un demers important în măsurarea calității vieții seniorilor, un grup din ce în ce mai numeros în piramida grupelor de vârstă. În acest context, este important de precizat faptul că îmbătrânirea populației reprezintă un trend demografic în continuă ascensiune, atât la nivel național, cât și european. Așadar, pattern-urile de locuire la vârsta a treia pot furniza informații despre nevoie specifice de îngrijire ale vârstnicilor.

Conform datelor furnizate de Eurostat, populația totală a vârstnicilor din Uniunea Europeană depășește 94 de milioane de persoane în anul 2023, cei mai mulți dintre aceștia locuind în Germania (18,5 milioane), Italia (14 milioane), Franța (13,8 milioane) sau Spania (9,5 milioane). În ceea ce privește România, ponderea persoanelor cu vârste de 65 de ani și peste a înregistrat valoarea de 3,7 milioane în totalul populației (Tabel 1).

În ceea ce privește persoanele vârstnice, un procent semnificativ dintre aceștia locuiesc singuri. Astfel, în totalul populației cu vârste de 65 de ani și peste, cele mai ridicate valori ale seniorilor singuri sunt prezente în următoarele trei state membre ale Uniunii Europene: Estonia - 53,90%, Letonia - 40,79%, Lituania - 40,10%. La polul opus, statele care înregistrează cele mai mici procente ale persoanelor vârstnice în totalul populației sunt: Portugalia (23,67%), Cipru (23,27%), Malta (21,88%) și

Slovacia (10,63%). Legat de cazul României, procentul seniorilor singuri depășește cu 3 puncte procentuale media Uniunii Europene (32,09%).

Tabel 1. Persoane peste 65 de ani la nivelul statelor membre ale UE și procentul persoanelor peste 65 de ani care trăiesc singure, date pentru anul 2023 (mii persoane)

	<i>Totalul populației de peste 65 de ani (mii)</i>	<i>Persoane de peste 65 de ani care trăiesc singure (mii)</i>	<i>Procentul celor care trăiesc singuri (%)</i>
UE-27	94219	30238	32,09
<i>Belgia</i>	2239	738	32,96
<i>Bulgaria</i>	1518	542	35,70
<i>Cehia</i>	2155	752	34,90
<i>Danemarca</i>	1233	442	35,85
<i>Germania</i>	18572	6302	33,93
<i>Estonia</i>	269	145	53,90
<i>Irlanda</i>	810	229	28,27
<i>Grecia</i>	2436	621	25,49
<i>Spania</i>	9558	2382	24,92
<i>Franța</i>	13835	5201	37,59
<i>Croația</i>	855	241	28,19
<i>Italia</i>	14042	4725	33,65
<i>Cipru</i>	159	37	23,27
<i>Letonia</i>	389	156	40,10
<i>Lituania</i>	581	237	40,79
<i>Luxemburg</i>	93	26	27,96
<i>Ungaria</i>	1936	651	33,63
<i>Malta</i>	96	21	21,88
<i>Olanda</i>	3404	1158	34,01
<i>Austria</i>	1727	586	33,93
<i>Polonia</i>	7329	1839	25,09
<i>Portugalia</i>	2543	602	23,67
România	3762	1322	35,14
<i>Slovenia</i>	416	123	29,57
<i>Slovacia</i>	941	100	10,63
<i>Finlanda</i>	1304	469	35,97
<i>Suedia</i>	2018	591	29,29

Sursa: Prelucrare CNOPPV după datele Eurostat (lfst_hhindws)

Lucrarea „Coordonate ale nivelului de trai în România. Veniturile și consumul populației în anul 2023”, realizată de Institutul Național de Statistică, analizează, de asemenea, structura persoanelor din gospodării în funcție de mărimea gospodăriei și a grupelor de vârstă. Astfel, în România, ponderea cea mai mare a gospodăriilor formate dintr-o singură persoană este deținută de segmentul de vârstă al persoanelor de 65 de ani și peste, reprezentând 58,9% din totalul gospodăriilor. Acest procent poate fi considerat unul îngrijorător, îndeosebi în contextul creșterii singurătății sociale și emoționale în rândul persoanelor vârstnice. Totodată, vârstnicii care trăiesc singuri în gospodărie, și care nu beneficiază de sprijinul familiei, sunt mai vulnerabili în fața bolilor și dezvoltării anumitor afecțiuni. Prin urmare, se impune implementarea de către factorii de decizie a unor strategii menite să combată izolarea la vârsta a treia, precum și adoptarea unui stil de viață activ în rândul seniorilor.

III. Familia - determinant al calității vieții persoanelor vârstnice

În contextul prelungirii speranței de viață, calitatea vieții reprezintă o temă de interes pentru specialiștii din domeniul îmbătrânirii. Literatura de specialitate dedicată acestui sector de activitate vizează identificarea principalelor caracteristici ale unui standard de trai bun la o vârstă înaintată. Conceptul de calitate a vieții a fost cercetat inițial în sfera medicală, fiind extins ulterior în domeniul științelor sociale. În cadrul acestei secțiuni, se vor preciza o serie de indicatori asociați calității vieții din domeniul familiei, respectiv se vor prezenta efectele negative ale singurătății asupra bunăstării persoanelor vârstnice.

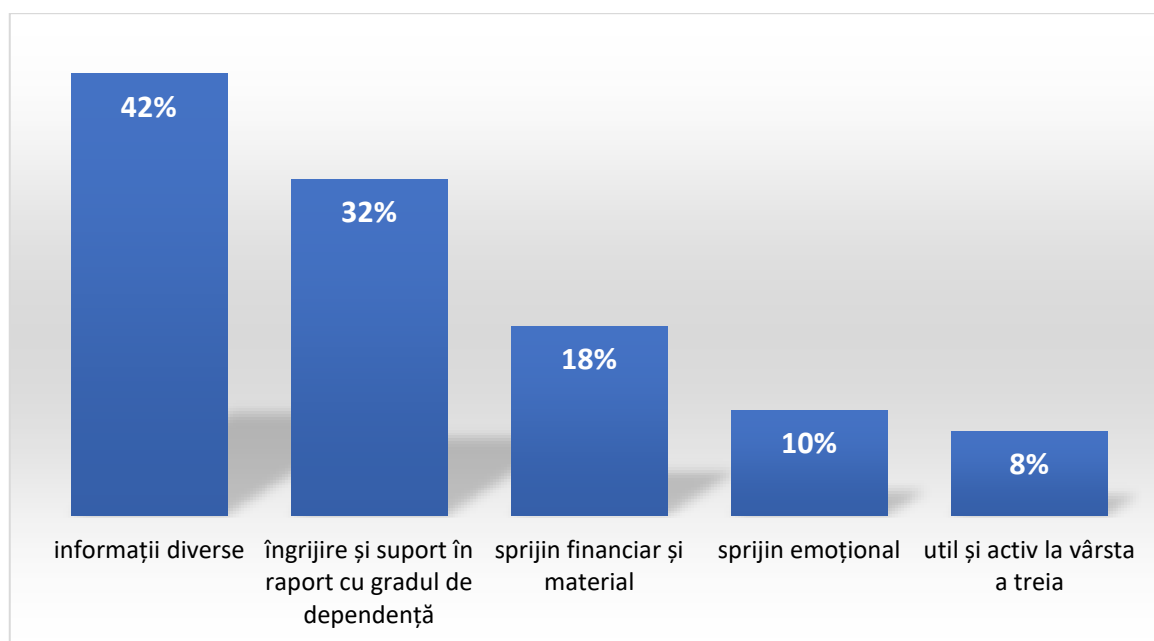
Un model important de evaluare a calității vieții este reprezentat de „Teoria ierarhiei nevoilor”, propusă de Abraham Maslow în 1943. Conform acestuia, nevoile umane sunt distribuite pe mai multe niveluri, în funcție de importanță, în următoarea ordine: nevoi fiziologice, nevoia de securitate, nevoia de iubire și apartenență, nevoia de stimă și auto-realizarea. Totodată, modelul propus de Maslow arată cum motivațiile personale sunt influențate de structurile sociale. În acest sens, nevoia de iubire și apartenență subliniază rolul instituțiilor sociale, precum familia sau comunitatea, în stabilirea coeziunii sociale și asigurarea bunăstării personale.

Heterogenitatea populației vârstnice indică faptul că sursele calității vieții la vârste avansate diferă de la o persoană la alta, în funcție de grupul de referință. Un studiu derulat de Zahara Gabriel și Ann Bowling, în 2004, analizează calitatea vieții din perspectiva persoanelor vârstnice, atât din punct de vedere cantitativ, cât și calitativ. Conform acestora, relațiile pozitive cu familia, prietenii și vecinii constituie dimensiuni importante în ceea ce privește evaluarea unei vieți bune, reprezentând surse importante de suport emoțional și material. Alte cercetări sociologice arată că satisfacerea nevoilor de îngrijire, alimentație și siguranță reprezintă o prioritate pentru

persoanele vârstnice, alături de implicarea și participarea socială, respectiv controlul asupra vieții cotidiene.⁶

În Figura 2, este prezentat topul nevoilor persoanelor vârstnice, datele statistice având la bază declarațiile persoanelor vârstnice beneficiare ale serviciilor Telefonului Vârstnicului, program dezvoltat de Fundația Principesa Margareta a României. Astfel, se poate observa faptul că 42% dintre apelanți au solicitat informații utile și actualizate ce privesc diverse nevoi ale persoanelor vârstnice, iar 32% au exprimat nevoia de îngrijire și suport în funcție de gradul de dependență. Mai mult, 18% din apelanții vârstnici au solicitat sprijin material și financiar, pe când 10% au declarat nevoia unui suport emoțional. Totodată, un procent de 8% au declarat nevoia de a se simți utili și activi la vârsta a treia, implicându-se în viața socială și după pensionare. Așadar, înțelegerea nevoilor seniorilor poate conduce la adoptarea unor măsuri și planuri de intervenție menite să îmbunătățească calitatea vieții acestora.

Fig. nr. 2: Topul Nevoilor seniorilor care au sunat la Telefonul Vârstnicului



Sursa: Fundația Regală Margareta a României, Telefonul Vârstnicului, 2024.

⁶ Netten, A., Ryan, M., Smith, P., Healey, A., Knapp, M., Wykes, T., 2002. OPUS: a measure of social care outcome for older people. Kent: Personal Social Services Research Unity, University of Kent, Canterbury, PSSRU Discussion Paper 1690/2.

Un studiu realizat de Ryan și Willits, în 2007, evaluează modul în care numărul și calitatea legăturilor de familie afectează sănătatea și bunăstarea persoanelor vârstnice. Eșantionul a fost format din 534 de respondenți cu vârste cuprinse între 68-73 de ani, iar în analiză au fost incluse variabile precum genul, educația, venitul, dar și auto-evaluarea sănătății și bunăstarea subiecților. Rezultatele cercetării atestă faptul că relațiile de calitate pe care o persoană le experimentează cu partenerul, copiii sau ceilalți membri ai familiei depind de raportarea personală la aceste legături. În acest caz, cantitatea relațiilor familiale a înregistrat un impact minim asupra sănătății fizice și psihologice a seniorilor, numărul acestora negarantând oferirea suportului social necesar vârstnicului. Cu alte cuvinte, bunăstarea persoanelor cu vârste de 65 de ani și peste poate depinde de stabilirea unor relații semnificative cu familia.

Domeniul de cercetare în neuroștiințe arată legătura dintre socializare și sănătate, respectiv importanța interacțiunilor sociale în modularea neoroplasticității. În ceea ce privește persoanele cu vârste de 65 de ani și peste, interacțiunile sociale cu familia, prietenii, vecinii sau alți membri ai comunității contribuie la menținerea sănătății mintale. Conform rezultatelor prezentate într-un studiu⁷, implicarea în activități sociale și menținerea unor legături sociale puternice au un rol protector împotriva dezvoltării demențelor. Astfel, seniorii care se mențin activi din punct de vedere social au un risc mai scăzut să înregistreze un declin cognitiv, comparativ cu cei care sunt izolați social.

Singurătatea are un efect negativ asupra bunăstării persoanelor vârstnice, conducând la deteriorarea sănătății mentale și fizice a acestora. Ieșirea din sfera profesională conduce la diminuarea intensității interacțiunilor sociale, întrucât cercul de cunoștințe al unei persoane este restrâns. Totodată, persoanele cele mai expuse singurătății sunt „cele care în perioada vieții active au prezentat deficit de legături sociale cu familia și cu membrii comunităților și care, odată cu înaintarea în vârstă, au

⁷ Davies, N., Crowe, M., & Whitehead, L. (2016). Establishing routines to cope with the loneliness associated with widowhood: a narrative analysis. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 23(8), 532-539. Disponibil la: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpm.12339>. Accesat la: 16.09.2024

ajuns în situația de a fi privați de tipul de interacțiuni, în special din sfera celor profesionale, pe care viața activă le generează în mod direct.”⁸ Așadar, familia deține un rol protector împotriva singurătății, resimțită de seniori în urma ieșirii acestora de pe piața muncii, însă lipsa suportului oferit de aceasta poate exacerba sentimentul de însingurare la vârste avansate.

Pierderea partenerului de viață reprezintă un factor care sporește starea de singurătate resimțită de seniori, sporind vulnerabilitatea. Studiile din domeniu indică faptul că singurătatea rezultată în urma văduviei nu reprezintă o experiență uniformă, fiind trăită diferit de fiecare individ în parte. Rezultatele unor cercetări arată că unele persoane pot traversa perioade de singurătate severă, marcată de absența interacțiunilor, însă după un timp, acestea pot crea alte rutine care să le ofere noi conexiuni, precum și o identitate separată de cea de cuplu.⁹ Astfel, persoanele văduve pot experimenta diferite tipuri de singurătate care pot varia în intensitate, influențându-le calitatea vieții.

Concluzionând, familia joacă un rol esențial în determinarea calității vieții persoanelor vârstnice. Legăturile apropiate cu familia contribuie la o stare de sănătate mai bună, precum și la un nivel sporit de fericire și bunăstare în rândul seniorilor. Pe de altă parte, lipsa interacțiunilor din cadrul familiei poate spori singurătatea și izolarea socială a vâstnicilor, dar și riscul deteriorării cognitive. Astfel, climatul psihologic și social din cadrul sistemului de relații din familie are un impact direct asupra persoanelor vârstnice.

⁸ Mihalache, F. (2023). Calitatea relațiilor sociale și singurătatea în rândul vâstnicilor. În *Studii de calitate de viață și politici sociale: în onoarea profesorului Ioan Mărginean* / coord.: Cătălin Zamfir, Sorin Căce, Iuliana Precupețu, Simona Stănescu. p. 74. București: Pro Universitaria, 2023

⁹ Davies, N., Crowe, M., & Whitehead, L. (2016). Establishing routines to cope with the loneliness associated with widowhood: a narrative analysis. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 23(8), 532-539. Disponibil la: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpm.12339>. Accesat la: 16.09.2024

IV. Modele de bune practici

În capitolul anterior, a fost realizată o trecere în revistă a literaturii de specialitate, care evidențiază rolul familiei în ajutorarea și bunăstarea persoanelor vârstnice. Cu toate acestea, se pot constata cazuri în care seniorii nu beneficiază de această formă de sprijin din partea membrilor familiei. În acest context, este important ca persoanele vârstnice fără relații de familie apropiate să apeleze la serviciile de asistență socială specializate sau să se implice în programe de voluntariat care să faciliteze integrarea socială și crearea unor legături semnificative cu membrii comunității. În continuare, se vor enumera o serie de modele de bune practici din România, menite să îmbunătățească viața la vârsta a treia.

Voluntariatul reprezintă o activitate care le poate oferi vârstnicilor noi scopuri și, implicit, motive de a se implica în viața comunității. Multe persoane ajunse la vârsta de pensionare pot dezvolta sentimente de inutilitate, izolându-se social. În aceste cazuri, activitățile de voluntariat pot transforma perioada pensionării într-o etapă de viață productivă și satisfăcătoare, valorificând experiența și cunoștințele seniorilor. În ceea ce privește organizațiilor și asociațiilor județene de pensionari, au fost organizate o serie de activități de voluntariat, în cadrul cărora s-au stabilit relații complexe, având la bază solidaritatea între generații.

Relațiile intergeneraționale reprezintă un aspect important al coeziunii sociale, încurajând, deopotrivă, empatia și cooperarea între generații de vârste diferite. Programele de voluntariat intergenerațional îmbracă diverse forme, centrându-se în jurul mai multor tematici. Experiența de viață sau profesională a seniorilor se poate valoriza, pe de-o parte, prin ajutor la pregătirea temelor pentru copii din medii defavorizate, și, pe de altă parte, prin activități de dezvoltare personală, cursuri de gătit, de prim ajutor, educație rutieră, povești cu tâlc etc.

Totodată, în cadrul relațiilor intergeneraționale, se pot întreprinde activități recreativ-artistice (teatru, pictură, fotografie, actorie, arte vizuale, cor), activități practice și de meșteșuguri (tâmplărie, croitorie, gătit sau creație manuală), activități

sportive (înot, atletism, fotbal, gimnastică sau dans) sau cluburi de jocuri (jocuri de societate, de strategie sau imaginație, precum șah, scrabble sau monopoly). Așadar, schimbul de experiență și perspective între generații, facilitat de implicarea în voluntariat, reprezintă o punte între persoanele cu vârste înaintate și cele mai tinere.

Un alt model de bună practică care se poate menționa vizează „Centrele Generații”, aparținând Fundației Regale Margareta a României. În cadrul programului, copiii din medii defavorizate pot beneficia de sprijin în demersul educațional, precum și de suport emoțional și personal din partea vârstnicilor. Astfel, „Centrele Generații” au la bază o metodologie intergenerațională, unde persoane de vârste diferite sunt aduse împreună pentru a socializa, a învăța lucruri noi și a se ajuta reciproc.¹⁰ Astfel, cooperarea între persoanele care aparțin unor generații diferite poate reprezenta o experiență care să îmbogățească deopotrivă viața seniorilor, și a tinerilor sau copiilor.

Conferința Națională „Bune practici pentru o Bătrânețe frumoasă”¹¹, ediția a VIII-a (2024), reprezintă un alt model de bună practică, marcând Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice (1 octombrie). În cadrul acestui eveniment, au fost abordate principalele provocări actuale cu care se confruntă persoanele vârstnice din România, fiind propuse soluții menite să îmbunătățească calitatea vieții acestora. Pe de-o parte, experții din domeniu au prezentat statistici actuale și măsuri guvernamentale din domeniul protecției persoanelor vârstnice. Pe de altă parte, s-au analizat soluții pentru seniorii cu diverse grade de dependență, dar și oportunități de participare socială, fiind dezbătută și imaginea seniorilor în societate.

¹⁰ Fundația Regală Margareta a României. *Centrele Generații*. Disponibil la: <https://www.frmr.ro/centrele-generatii/>. Accesat la: 07.10.2024

¹¹ Fundația Regală Margareta a României. START înscrieri la conferința „Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă”, cel mai longeviv eveniment dedicat specialiștilor din domeniul senectuții. Disponibil la: <https://www.frmr.ro/evenimente-si-campanii/conferinta-ziua-varstnicului/>. Accesat la: 07.10.2024

Totodată, la nivelul organizațiilor și asociațiilor județene de pensionari membre ale Consiliului Național al Organizațiilor de Pensionari și al Persoanelor Vârstnice s-au organizat o serie de acțiuni dedicate Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice. Acestea au avut ca obiectiv creșterea calității vieții persoanelor vârstnice, existând demersuri menite să combată singurătatea și să încurajeze participarea socială și culturală. De asemenea, cluburile pentru pensionari vin în întâmpinarea nevoilor seniorilor, prevenind excluziunea socială a acestora. În acest sens, se pot enumera diverse activități de socializare și petrecere a timpului liber la vârsta a treia, cursuri de digitalizare pentru vârstnici, dar și consiliere și ajutor în rezolvarea diferitelor probleme cotidiene.

Folosirea rețelelor de socializare și a platformelor online au devenit o parte integrantă în ceea ce privește modalitățile moderne de comunicare. Pentru persoanele vârstnice, acestea pot reprezenta o oportunitate în ceea ce privește stabilirea unei legături cu membrii familiei aflați la distanță sau cu alte rude. Comunitățile și platformele online, grupurile de socializare, apelurile video, dar și alte modalități de conectare cu ajutorul tehnologiei pot reduce sentimentul de singurătate socială a vârstnicilor. În sprijinirea acestor idei, o cercetare a evaluat impactul grupurilor de familie de pe WhatsApp asupra calității vieții seniorilor.¹² Astfel, rezultatele studiului arată că apartenența persoanelor vârstnice la o comunitate online, din care fac parte copiii, nepoții sau alți membri ai familiei, contribuie la un nivel sporit al bunăstării, scade nivelul de singurătate perceput și facilitează adoptarea unei percepții mai bune asupra procesului de îmbătrânire.

¹² Gazit, T., Nisim, S., & Ayalon, L. (2023). Intergenerational family online community and older adults' overall well-being. *Online Information Review*, 47(2), 221-237. Disponibil la: <https://doi.org/10.1108/OIR-06-2021-0332>. Accesat la: 07.10.2024

V. Concluzii și recomandări

Familia reprezintă o instituție fundamentală, respectiv o arie de cercetare importantă în studiul calității vieții. Într-o lume în continuă schimbare, consolidarea unor legături strânse cu familia reprezintă o sursă de stabilitate care contribuie la o stare generală de bunăstare. Sistemul de relații stabilite în interiorul familiei, respectiv climatul afectiv influențează considerabil parcursul unei persoane de-a lungul întregii sale vieți. În ceea ce privește persoanele vârstnice, relațiile armonioase din cadrul familiei contribuie la sănătatea fizică, psihică și emoțională a acestora, reprezentând un antidot în fața singurătății și a izolării sociale.

Totodată, pentru seniori, familia reprezintă principala rețea de suport în fața dificultăților vieții și a provocărilor aduse de procesul inevitabil al îmbătrânirii. În cadrul familiei, persoanele vârstnice pot beneficia de sprijin material, practic, precum și de sprijin emoțional. Astfel, rămânerea seniorilor, pe cât este posibil, în familie sau cât mai aproape de membrii acesteia, constituie o premisă pentru menținerea vitalității și a optimismului la vârsta a treia.

Cu toate acestea, familia se află în continuă schimbare, concomitent cu transformările din societatea actuală. Aranjamentele de viață ale persoanelor vârstnice sunt din ce în ce mai diverse, oglindind schimbările și trendurile din contemporaneitate. Astfel, s-au înregistrat ponderi crescute în ceea ce privește gospodăriile alcătuite dintr-o singură persoană, aparținând persoanelor cu vârste de 65 de ani și peste. În aceste cazuri, este recomandat ca vârstnicii să se implice în activități care vizează incluziunea socială a acestora, dezvoltând legături semnificative cu membrii comunității. În ceea ce privește vârstnicii singuri aflați în situații de dependență, se recomandă apelarea la servicii de asistență socială specializate.

Pe baza concluziilor desprinse în urma prezentei analize sociologice, este necesar să se aibă în vedere:

- realizarea unor studii sociologice periodice, care să măsoare calitatea vieții persoanelor vârstnice, respectiv satisfacția acestora față de viața de familie;
- promovarea unor politici sociale care să promoveze solidaritatea relațiilor intergeneraționale, respectiv coeziunea socială;
- stimularea participării tinerilor în programe care vizează sprijinul seniorilor;
- promovarea voluntariatului în rândul persoanelor vârstnice în vederea combaterii singurătății și izolării sociale;
- încurajarea utilizării mijloacelor moderne de comunicare în rândul persoanelor vârstnice în vederea stabilirii unei legături cu membrii familiei aflați la distanță, dar și cu alte persoane din anturajul acestora;
- crearea unor servicii sociale de susținere pentru membrii familiei care îngrijesc persoane vârstnice;
- schimbarea percepțiilor negative privind vârsta a treia, respectiv capacității vârstnicilor de a lua parte la viața societății, prin inițierea unor campanii de informare în mass-media.

Concluzionând, familia deține un rol crucial în viața persoanelor vârstnice, influențând în mod direct starea de sănătate a seniorilor, calitatea acesteia, precum și speranța de viață. Un mediu familial cu rezonanțe pozitive, unde predomină relațiile clădite pe valori precum stimă, într-ajutorare și apreciere, reprezintă o fundație stabilă în dezvoltarea oricărei generații. Așadar, promovarea unor legături armonioase între copii, părinți și bunici, bazate pe solidaritate și comunicare intergenerațională constituie un demers care poate asigura un nivel crescut al satisfacției cu viața.

VI. Bibliografie

- Davies, N., Crowe, M., & Whitehead, L. (2016). Establishing routines to cope with the loneliness associated with widowhood: a narrative analysis. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 23(8), 532-539. Disponibil la: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpm.12339>. Accesat la: 16.09.2024;
- Duffner, L. A., Deckers, K., Cadar, D., de Vugt, M. E., & Köhler, S. (2024). Social relationship factors, depressive symptoms, and incident dementia: a prospective cohort study into their interrelatedness. *Psychological Medicine*, 1–11. Disponibil la: doi:10.1017/S0033291724001272. Accesat la: 02.10.2024;
- European Commission. The impact of demographic change in Europe. Disponibil la: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/new-push-european-democracy/impact-demographic-change-europe_en. Accesat la: 10.10.2024;
- Eurostat. (2024). Database. Number of persons by sex, age groups, household composition and working status (1 000). Disponibil la: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/lfst_hhindws/default/table?lang=en Accesat la: 10.10.2024;
- Fundația Regală Margareta a României. *100.000 de convorbiri la Telefonul Vârstnicului – un prieten de încredere pentru seniori*. Disponibil la: <https://www.frmr.ro/100-000-de-convorbiri-la-telefonul-varstnicului-un-prieten-de-incredere-pentru-seniori/>. Accesat la 02.10.2024;
- Fundația Regală Margareta a României. *Centrele Generații*. Disponibil la: <https://www.frmr.ro/centrele-generatii/>. Accesat la: 07.10.2024;
- Fundația Regală Margareta a României. START înscrieri la conferința „Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă”, cel mai longeviv eveniment dedicat specialiștilor din domeniul senectuții. Disponibil la: <https://www.frmr.ro/evenimente-si-campanii/conferinta-ziua-varstnicului/>. Accesat la: 07.10.2024;
- Gabriel, Z., & Bowling, A. N. N. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society*, 24(5), 675-691. Disponibil la: <https://doi.org/10.1017/S0144686X03001582>. Accesat la: 24.09.2024;

- Gazit, T., Nisim, S., & Ayalon, L. (2023). Intergenerational family online community and older adults' overall well-being. *Online Information Review*, 47(2), 221-237. Disponibil la: <https://doi.org/10.1108/OIR-06-2021-0332>. Accesat la: 07.10.2024;
- Institutul Național de Statistică. Disponibil la: <http://statistici.insse.ro:8077/tempo-online/#/pages/tables/insse-table>. Accesat la: 10.10.2024;
- Institutul National de Statistică. (2024) Coordonate ale nivelului de trai în România. Veniturile și consumul populației în anul 2023. P. 27. Disponibil la: https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/coordonate_ale_nivelului_de_trai_in_romania_2023.pdf. Accesat la: 07.10.2024;
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. Disponibil la: <https://doi.org/10.1037/h0054346>. Accesat la: 07.10.2024;
- Mihalache, F. (2023). Calitatea relațiilor sociale și singurătatea în rândul vârstnicilor. În *Studii de calitatea vieții și politici sociale : în onoarea profesorului Ioan Mărginean / coord.: Cătălin Zamfir, Sorin Cace, Iuliana Precupețu, Simona Stănescu*. p. 74. București: Pro Universitaria, 2023;
- Netten, A., Ryan, M., Smith, P., Healey, A., Knapp, M., Wykes, T., 2002. OPUS: a measure of social care outcome for older people. Kent: Personal Social Services Research Unity, University of Kent, Canterbury, PSSRU Discussion Paper 1690/2;
- Parsons, T., & Bales, R. F. (Eds.) (1955). *Family, socialization and interaction process*. New York: Free Press;
- Popescu, R. (2023). Familia în cercetările de calitatea vieții. În *Studii de calitatea vieții și politici sociale: în onoarea profesorului Ioan Mărginean / coord.: Cătălin Zamfir, Sorin Cace, Iuliana Precupețu, Simona Stănescu*. p. 117. București: Pro Universitaria, 2023;
- Russell, D., & Breaux, E. (2019). Living arrangements in later life. *Encyclopedia of gerontology and population aging*. Cham: Springer International Publishing, 1-7. Disponibil la: https://www.researchgate.net/publication/333669679_Living_Arrangements_in_Later_Life. Accesat la: 14.10.2024;

- Ryan, A. K., & Willits, F. K. (2007). Family Ties, Physical Health, and Psychological Well-Being. *Journal of Aging and Health*, 19(6), 907-920. Disponibil la: <https://doi.org/10.1177/0898264307308340>. Accesat la: 02.10.2024;
- Vlăsceanu, L. (2011). Familii și relații de rudenie. În *Sociologie/ Lazăr Vlăsceanu (coord.)* p. 650. Iași: Polirom, 2011;
- Von Humboldt, S., Monteiro, A., & Leal, I. (2018). How do older adults experience intergenerational relationships? Different cultures, ambivalent feelings. *Educational Gerontology*, 44(8), 501–513. Disponibil la: <https://doi.org/10.1080/03601277.2018.1520528>. Accesat la: 14.10.2024.