

**LA SOLEDAT EN LES  
PERSONES GRANS:  
PREVALENÇA, CARACTERÍSTIQUES I  
ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT**



**Fundació "la Caixa"**

## Presentació

Enquesta feta entre els mesos d'octubre i novembre del 2018, a 14.832 persones que assisteixen a la xarxa de més de 600 centres de gent gran propis i en conveni amb les administracions públiques del territori espanyol.

Direcció científica: Dr. Javier Yanguas Lezaun

La soledat és un dels reptes socials i sanitaris d'importància creixent als quals s'enfronten les societats occidentals en aquest segle XXI. L'augment de l'esperança de vida, els nous modes de convivència, una organització diferent de l'ús del temps i els canvis en els models de família i de la societat ens ofereixen una realitat cada vegada més complexa, de la qual emergeixen nous reptes, un dels quals és la soledat.

El Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", amb més de cent anys d'història, té com a **objectiu estratègic abordar els nous reptes que es presenten en la vellesa** per contribuir a generar reflexió, coneixement i programes d'intervenció que afrontin aquests reptes.

D'aquesta voluntat va néixer, ara fa cinc anys, el programa «Sempre acompanyats», amb la finalitat d'intervenir en les situacions de soledat en persones grans. I ho fa, d'una banda, des de l'articulació de xarxes comunitàries en les quals participen les entitats socials, l'Administració pública, institucions i agents vinculats al territori; i d'altra banda, des de l'acompanyament i empoderament de les persones perquè siguin subjectes actius i puguin restablir els seus vincles i xarxes de suport. Actualment, **el programa és present en nou territoris, amb una xarxa de més de 150 institucions vinculades, i atén més de 400 persones.**

**Aquesta realitat complexa i canviant ens exigeix rigor en la intervenció**, i per això cal que aprofundim tant en el coneixement com en la reflexió. Així mateix, és necessari **innovar en els programes d'atenció** i fer una avaluació de l'impacte que tenen en les persones, però també en la societat.

Per això, **durant l'any 2019 ens vam proposar, d'una banda, saber quina era la prevalença i les característiques de la soledat en les persones que acudeixen als centres de gent gran**, i d'altra banda, aprofundir tant en les diferents **estratègies d'afrontament** com en l'**avaluació** d'algunes variables que acompanyen les situacions de soledat, com ara la satisfacció vital i el fet de viure una vida amb sentit i significat. Amb aquesta finalitat, vam sol·licitar la col·laboració de la xarxa de centres de persones grans, propis i en col·laboració amb les administracions públiques de les diferents comunitats autònomes, sense la qual no hauria estat possible dur a terme aquest estudi.

Fruit de l'esmentada col·laboració són les dades i els resultats que es presenten a continuació, per als quals hem comptat amb la participació voluntària de més de **14.800 persones més grans de 60 anys** que, al llarg de tot el territori espanyol, assisteixen als centres, on participen en diferents activitats i gaudeixen dels espais relacionals que s'hi ofereixen. Aquestes persones han respost als diferents blocs del qüestionari, i ens han ofert de manera desinteressada una part notable de la seva intimitat.

A totes, els volem agrair la seva col·laboració, que ens ajuda a comprendre, a aprendre i a millorar els projectes que fem, **la missió dels quals és acompanyar les persones perquè puguin dur a terme una vida plena, amb sentit i significat**.

Tot i que les dades recollides en aquesta investigació són anteriors a l'epidèmia per COVID-19, en aquest moment (maig del 2020), quan tota la població ha estat confinada durant diverses setmanes, a la soledat que ja patia molta gent gran s'hi ha sumat l'aïllament social per confinament. Tot i que és evident que l'aïllament i la soledat són conceptes diferents, també és cert que la percepció d'aïllament és un dels elements fonamentals de la soledat, la qual, per tant, s'ha pogut agreujar amb aquestes setmanes de contacte social escàs. En qualsevol cas, i encara que les dades d'aquesta enquesta no es van concebre amb aquesta finalitat, proposem que s'analitzin des d'una doble mirada:

- a)** Des de la soledat com un repte independent de la recent situació inèdita d'aïllament viscuda per la població, i que prosseguirà quan l'amenaça de la COVID-19 desaparegui.
- b)** Des del que aquesta pandèmia ens planteja en termes de relacions socials, especialment la importància dels recursos personals per afrontar l'aïllament i la soledat.

## Introducció

**La present recerca sobre la soledat en centres de persones grans té els objectius següents:**



Conèixer la prevalença de la soledat.



Estudiar les característiques principals de la soledat en funció de diferents variables demogràfiques (gènere, edat, estat civil, modes de convivència...).



Comprendre com afronten les persones grans la soledat i quines són les estratègies més habituals d'afrontament.



Aprofundir en la satisfacció amb la vida i la vida plena de les persones que assisteixen als centres de gent gran.

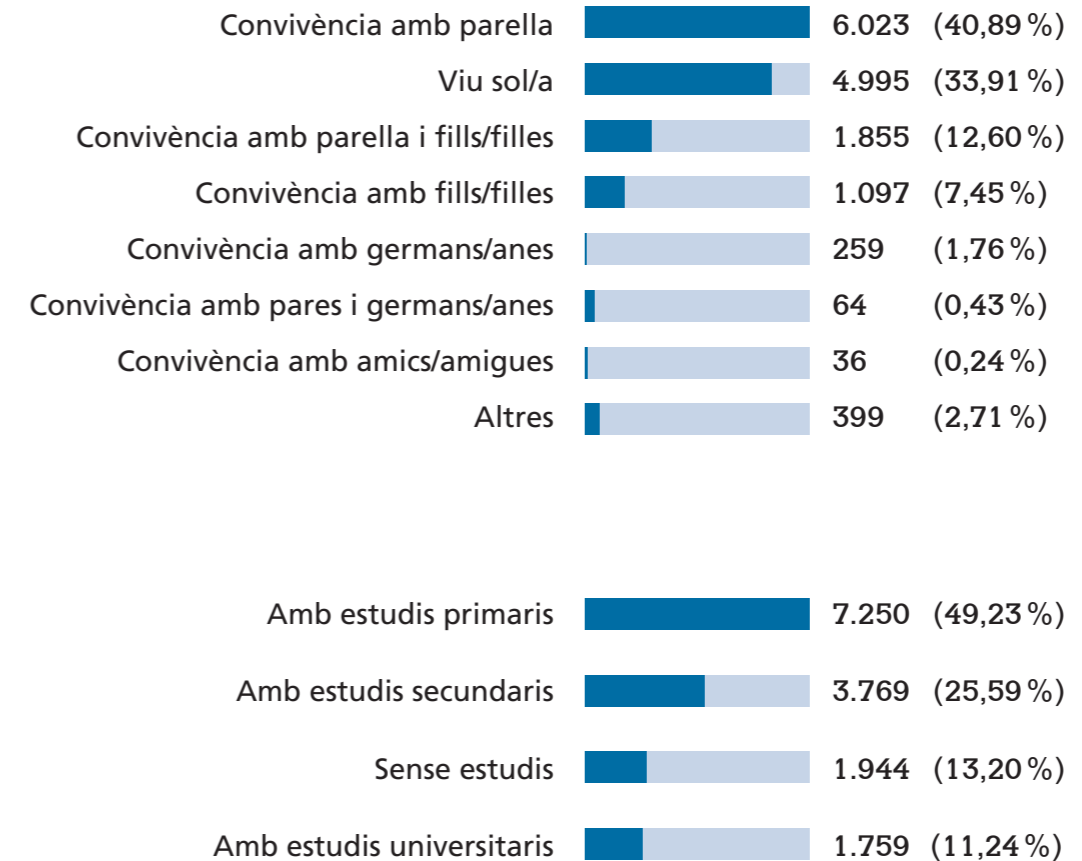
# Mostra

La mostra està composta per 14.832 persones més grans de 60 anys, de les quals el 31,1 % són homes i el 68,9 % són dones. El marge d'error és de  $\pm 0,8$  %, amb un nivell de confiança (NC) del 95 % ( $z = 1,96$ ) i sota el supòsit de màxima indeterminació  $p = q = 0,5$ .

Els subjectes de la mostra són casats (53,1 %), vidus (32 %), solters (8,4 %) i divorciats (6,5 %), amb les edats següents:

EDAT	PERCENTATGE
60-64 anys	11,6 %
65-69 anys	23,5 %
70-74 anys	26,7 %
75-79 anys	19,3 %
80-84 anys	12,4 %
85-89 anys	5,2 %
>90 anys	1,2 %

Els modes de convivència i el nivell d'estudis de la mostra són els següents:



La mostra prové de diferents comunitats autònomes, amb una distribució desigual que no es correspon amb el pes poblacional d'aquestes, ja que es tracta d'una mostra de convivència:

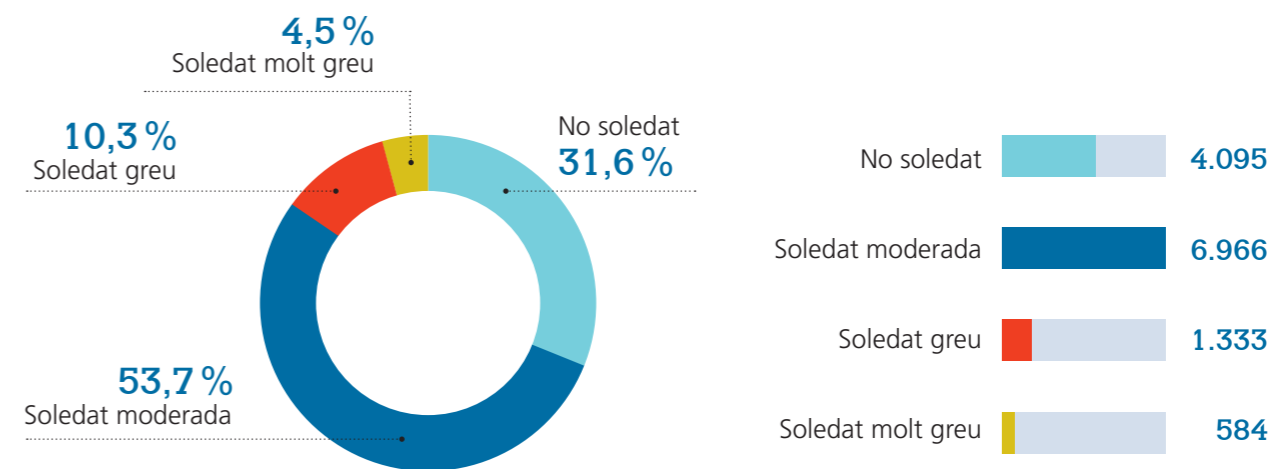
COMUNITAT AUTÒNOMA	PERCENTATGE VÀLID
Andalusia	13,4 %
Aragó	3,3 %
Astúries	3,5 %
Cantàbria	1,4 %
Castella i Lleó	4,8 %
Castella - la Manxa	6,8 %
Catalunya	30,3 %
Comunitat Valenciana	3,7 %
País Basc	2,3 %
Extremadura	6,1 %
Galícia	3,1 %
Illes Balears	2,2 %
Illes Canàries	3,1 %
La Rioja	1,7 %
Madrid	9,8 %
Múrcia	3,5 %
Navarra	0,9 %
<b>Total</b>	<b>100,0 %</b>

## Soledat

L'escala utilitzada per mesurar la soledat és l'Escala de Soledat de De Jong Gierveld (1987), que es fonamenta en el fet que la soledat és la discrepància entre les relacions socials desitjades i les que efectivament es tenen, és a dir, en el model de la discrepància cognitiva: **com més gran és la diferència entre el que s'espera i la realitat, més gran és la soledat experimentada**. Tot i que els autors de l'escala han reiterat que es tracta d'una escala unidimensional, els seus ítems tenen en compte la distinció feta per R. S. Weiss<sup>1</sup> (1973) pel que fa a la soledat emocional i la social. Sis ítems mesuren la soledat emocional derivada de l'abandonament o l'absència de persones estimades, mentre que els altres cinc mesuren la soledat social produïda pel desig de comptar amb algú en cas de necessitat, fonamentalment. **En aquest informe s'analitzarà, d'una banda, la soledat social, i de l'altra, l'emocional, com també la soledat total (suma de soledat social i emocional).**

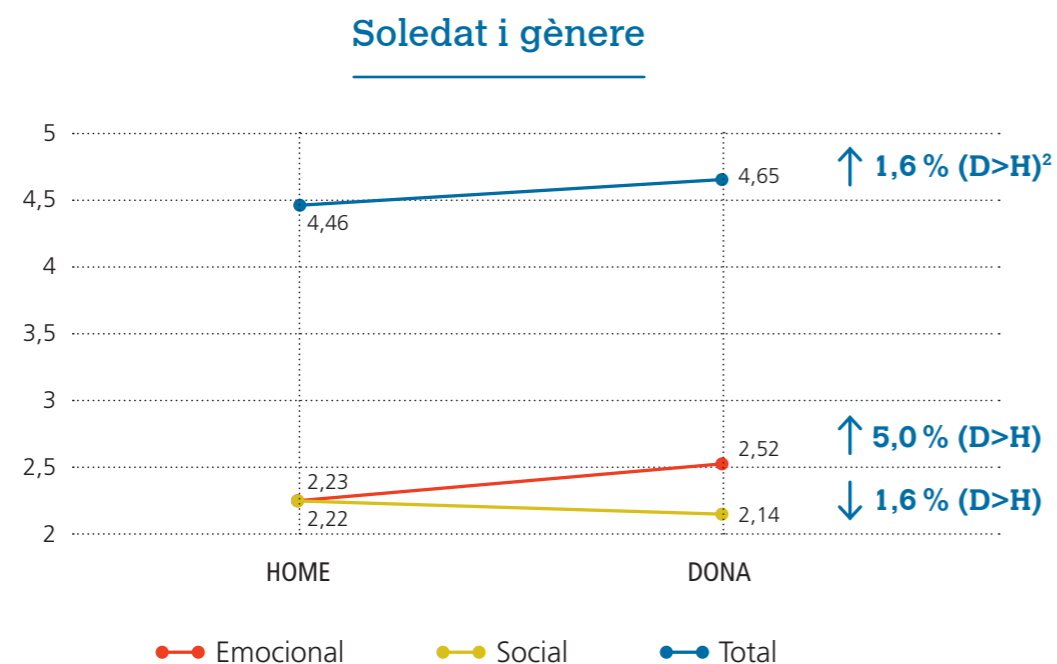
### Resultats

Als centres de persones grans, hi trobem una prevalença de la soledat total del 68,4 %, de la qual el 53,7 % correspon a soledat moderada, el 10,3 % a soledat greu i el 4,5 % a soledat molt greu del total de la mostra.



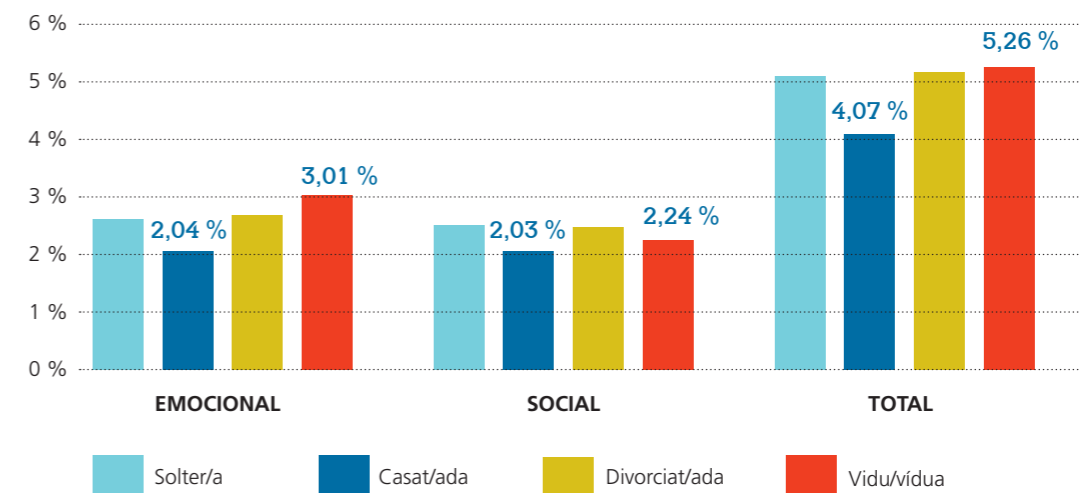
1. R. S. Weiss (1973), en el seu llibre *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge, MA: MIT Press), va diferenciar entre dos tipus de soledat: la soledat emocional i la soledat social. Weiss argumentava que cada tipus de soledat es produeix per diferents motius, està acompanyada de diferents sensacions o emocions i es pot combatre utilitzant diverses estratègies.

La soledat social trobada (2,17 sobre 5 punts màxims, 4,34 sobre 10) és lleugerament superior que la soledat emocional (2,43 sobre 6 punts màxims; 4,05 sobre 10). La soledat afecta homes i dones de manera força similar, tot i que hi ha diferències estadístiques significatives per als tipus de soledat analitzats ( $p = ,000$ ) entre tots dos gèneres. Així, el 66,2 % dels homes i el 69,4 % de les dones pateixen soledat. La soledat emocional és el 5 % més gran en dones que en homes; la soledat social, l'1,6 % més gran en dones que en homes, i la soledat total, l'1,6 % més gran en dones que en homes.



2. Diferències entre homes (H) i dones (D). El percentatge indica la diferència més gran d'un gènere respecte a l'altre.

Pel que fa a la relació entre soledat i estat civil, les persones casades són les que refereixen menys soledat, mentre que les persones vídues són les que informen d'una soledat més gran (emocional i social). Les diferències entre casats i vidus ( $p = ,000$ ) són de prop del 10 %.



No s'han observat diferències estadísticament significatives per a la soledat (social, emocional o total) en funció de l'edat. En el cas de la soledat social, no hi ha cap patró definit, mentre que, per a la soledat emocional, la tendència detectada apunta a un augment amb l'edat.

Pel que fa als modes de convivència, i atès que les llars intergeneracionals són les que pateixen menys soledat, no hi ha un patró clarament definit de més o menys soledat pel fet de viure sol o acompanyat.

Els resultats mostren una soledat emocional més gran com més baix és el nivell educatiu ( $p < ,05$ ), però no trobem el mateix patró en la soledat social, que presenta una pauta més difusa.

## Diferències qualitatives entre homes i dones

En la present investigació s'ha analitzat també si la soledat d'homes i dones té els mateixos matisos i característiques o no. Resumidament, s'han trobat els resultats següents:

- 1 La soledat dels homes de la mostra es caracteritza especialment per un dèficit relacional focalitzat en l'absència de relacions de confiança (suport) i de proximitat emocional (manca de persones en qui confiar), com també en el fet de trobar a faltar persones amb qui relacionar-se (connexions socials).
- 2 La soledat de les dones afegeix, als aspectes relacionals abans esmentats (manca de persones en qui confiar, de persones properes a les quals ens uneix una proximitat emocional, així com relacions socials en general), el sentiment de buidor, com un matís essencial de la seva soledat.

	% D'AFECTATS <sup>3</sup>	Dif. <sup>4</sup>	<i>p</i>
Percepció de manca de suport	35,7 %	13,9 % H>D	,000
Sentiment de buidor	35,7 %	9,9 % D>H	,000
Absència de companyia	53,2 %	9,1 % D>H	,000
Trobar a faltar persones	42,6 %	5,7 % D>H	,000
Carència d'amics	40,8 %	5,4 % H>D	,000
Sentiment d'abandonament	21,2 %	4,3 % D>H	,000

3. Percentatge de persones que pateixen soledat.

4. Diferències entre homes (H) i dones (D). El percentatge indica la diferència més gran d'un gènere respecte de l'altre.

## Estratègies d'afrontament de la soledat

L'afrontament pot ser entès com un conjunt d'estratègies cognitives i conductuals que la persona utilitza per gestionar demandes internes o externes que són percebudes com a excessives per als recursos personals. En altres paraules, **es tracta de respostes adaptatives personals per reduir l'estrès**. Aquestes respostes, en el nostre cas a la vivència de la soledat, la majoria de vegades són «automàtiques»; són les que les persones generen per «lluitar» contra situacions en les quals se senten malament. El fet de conèixer aquestes estratègies, de saber quines són i de reconèixer les que més s'utilitzen, així com la influència que tenen en la «gestió» de la soledat, pot ser fonamental, entre altres qüestions nuclears, en el plantejament d'intervencions noves i innovadores per disminuir la soledat.

Derivades de la revisió de la literatura científica existent sobre les estratègies d'afrontament de la soledat, es van plantejar, a les persones de la mostra, 15 estratègies diferents per afrontar la soledat, corresponents als 4 tipus generals més comuns:

- 1 **Afrontament centrat en el problema: augmentar la confiança en un mateix, recerca de suport instrumental, augment de les conductes prosocials...**
- 2 **Afrontament centrat en l'emoció: evitació, resignació, prevenció de l'augment de nivells més alts de soledat...**
- 3 **Afrontament actiu (recerca de solucions pràctiques com ara apuntar-se a activitats) *versus* passiu (quedar-se a casa).**
- 4 **Afrontament en solitari *versus* recerca de persones.**



A partir de les puntuacions obtingudes, es va fer una anàlisi factorial exploratòria. Es tracta d'una tècnica estadística que permet explorar amb més precisió les dimensions subjacents, els constructes o les variables latents de les variables observades. L'anàlisi va donar com a resultat tres factors que defineixen els tres tipus d'afrontament utilitzats: **proactiu** (la persona pren la iniciativa per fer front a la soledat), **passiu** (fonamentalment, la persona es resigna i accepta la situació sense ànim de modificar-la) i **centrat en una experiència positiva de la soledat** (la persona se sent bé sola i/o fent activitats solitàries).

**El tipus d'afrontament més utilitzat és el proactiu** (6,90 sobre 10 punts totals possibles), seguit del que està **centrat en una experiència positiva de la soledat** (6,82 / 10) i, finalment, **l'afrontament passiu** (5,18 / 10).

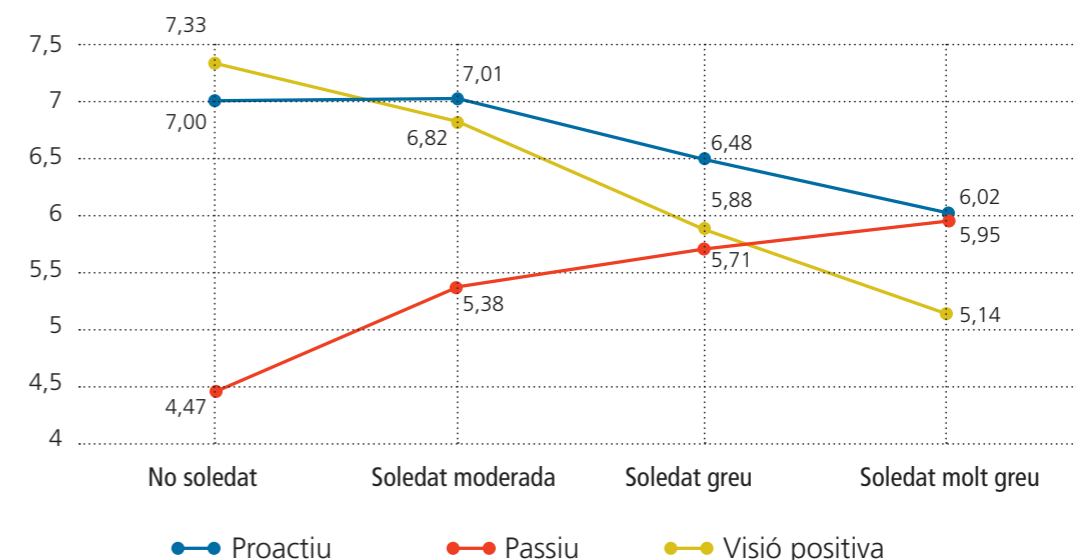
Com es pot apreciar en la gràfica de la pàgina següent:

- Les persones que no pateixen soledat es caracteritzen per un alt afrontament proactiu i centrat en una experiència positiva de la soledat.
- Les persones amb soledat moderada obtenen puntuacions més baixes en una vivència positiva de la soledat, i alhora es comencen a reduir les diferències entre les estratègies proactives i les passives.
- Aquesta mateixa situació —menys visió positiva i més similitud entre les puntuacions obtingudes en estratègies proactives i passives— s'observa de manera més acusada en persones amb soledat greu.
- Les persones que pateixen soledat molt greu es caracteritzen per una confluència en l'ús d'estratègies proactives i passives —disminució acusada de l'ús d'estratègies proactives i augment important de l'ús d'estratègies passives—, de manera que es redueixen en més del 20% les puntuacions de les persones incloses en aquesta categoria pel que fa a la visió positiva de la soledat.

Hi ha diferències estadístiques significatives ( $p = ,000$ ) en l'ús d'aquestes estratègies i el grau de soledat:

- L'afrontament proactiu i una visió positiva de la soledat són propis de persones que no presenten soledat o presenten nivells de soledat molt baixos, mentre que l'afrontament passiu és més propi de persones amb soledat moderada i greu.
- La possible modificació d'aquestes estratègies, a través d'intervencions elaborades a aquest efecte, obre noves i prometedores vies d'atenció a les persones en situació de soledat.

### Soledat versus afrontament



Durant aquesta epidèmia per COVID-19, el Programa de Gent Gran de la FLC ha fet el seguiment de persones usuàries de centres de gent gran de tot l'Estat que s'han quedat recloses a casa seva, com la resta de la població, i ha analitzat quines eren les variables que els han permès afrontar millor la pandèmia. Entre les conclusions extretes d'aquesta anàlisi qualitativa, cal destacar que són les persones amb una visió més positiva i proactiva de la soledat les que han «resistit» millor aquest confinament. Tot i que no hi ha comprovació empírica d'aquesta última afirmació, sí que considerem que el que s'ha observat durant l'aïllament és congruent amb les dades aportades en aquest informe.

La informació procedeix de seguiments efectuats a persones que participen en centres de majors de Catalunya, Comunitat de Madrid, Extremadura, Comunitat Valenciana, Múrcia, Castella-la Manxa i Castella i Lleó.



# Satisfacció i significat de la vida

Finalment, s'ha plantejat als subjectes de la mostra, mitjançant dos ítems formulats amb aquesta finalitat, dues qüestions més: la seva satisfacció vital i si consideren que la seva vida és plena de sentit i significat.

La satisfacció amb la vida s'acostuma a definir com una avaluació global que la persona fa sobre la seva vida. Aquesta definició indica que aquesta avaluació examina els aspectes tangibles de la vida, sospesa el que és bo i el que és dolent, ho compara amb un estàndard o criteri escollit per la persona, i arriba a un judici sobre la satisfacció amb la seva vida. Per tant, els judicis sobre la satisfacció depenen de les comparacions que el subjecte fa entre les circumstàncies de la seva vida i un estàndard que considera apropiat. En altres paraules, és un judici que la persona porta a terme sobre la seva pròpia vida.

Segons M. F. Steger<sup>5</sup> (2012), **la noció d'una vida amb sentit i significat té a veure amb una xarxa de connexions i interpretacions que ens ajuden a comprendre la nostra experiència i a dirigir les nostres energies cap a la consecució d'un futur desitjat.** D'altra banda, atorga coherència a les nostres vides i fa que siguin importants, que tinguin sentit i que siguin alguna cosa més que el transcurs dels segons, els dies i els anys.

Les respostes obtingudes són les següents:

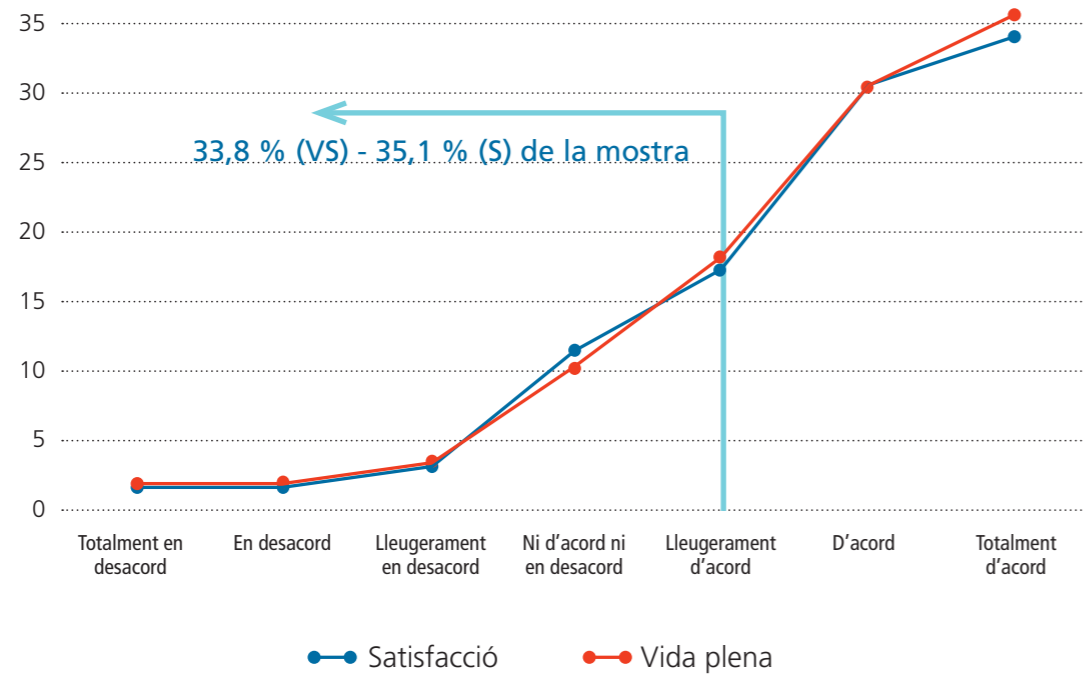
- El 65 %, aproximadament, de les persones que assisteixen als centres de gent gran manifesten tenir una vida satisfactòria.
- Destaca que el 35 % no tenen una vida que jutgin com a satisfactòria.
- El 33,8 % creuen que no tenen una vida amb sentit i significat.
- Hi ha una relació consolidada entre la satisfacció, la vida plena i la soledat amb un patró de funcionament clarament definit: intensa relació entre la satisfacció amb la vida i la soledat, la vida plena i la soledat (coeficient de correlació de Pearson  $> ,70$ , en els dos casos) i diferències estadísticament significatives ( $p = ,000$ ) entre els subjectes amb una vida satisfactòria i/o plena i els seus sentiments de soledat”.

“ De tot això es desprèn que intervenir per oferir eines a les persones amb la finalitat de forjar una vida amb significat sembla que és una intervenció ineludible, un element que pot minimitzar les situacions de soledat i ajudar a gestionar-les. ”

“ Com passava amb les estratègies d'afrontament, les persones que durant el confinament han lluitat per mantenir una vida coherent amb els seus valors (encara que amb limitacions) han superat el confinament d'una manera més benigna. ”

5. Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. A P. T. P. Wong (ed.). *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (p. 165-184). Nova York: Routledge/Taylor & Francis Group.

## Satisfacció (S) i vida amb significat (VS)



## Conclusions

- 1 La prevalença de la soledat als centres de gent gran és molt superior a l'existent en la població general.
- 2 S'observa una lleu prevalença més alta de la soledat social respecte de la soledat emocional.
- 3 Hi ha més soledat social en els homes que en les dones, i més soledat emocional en les dones que en els homes.
- 4 S'han trobat diferències de gènere en l'experiència de la soledat, més complexa i amb més matisos en les dones que en els homes.
- 5 Són importants les estratègies d'afrontament tant en la gestió de la soledat de cadascuna de les persones que la pateixen, com en les possibilitats d'incidir-hi per modificar-les com a estratègia d'intervenció.
- 6 La majoria de les persones que assisteixen als centres de gent gran manifesten estar satisfetes amb la seva vida, però crida l'atenció la prevalença de persones que no estan satisfetes amb la seva vida i/o consideren que no tenen una vida plena.
- 7 Hi ha un relació intensa entre la satisfacció vital, la vida plena i els sentiments de soledat.
- 8 Destaca la rellevància dels recursos personals (estratègia d'afrontaments proactius, visió positiva de la soledat, més coherència entre valors propis i realitat quotidiana...) en les situacions de confinament.

## Servei d'Informació

Fundació "la Caixa"

Tel. 900 22 30 40

De dilluns a divendres, de 9 a 17 h

[www.fundaciolacaixa.org](http://www.fundaciolacaixa.org)



Fundació "la Caixa"