

FUNDACJA ENERGIA DLA RZESZOWA



JAK AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA SENIORÓW WPŁYWA NA POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I BUDOWANIE TOŻSAMOŚCI LOKALNEJ

Artykuł wydany w ramach projektu
“Obywatelska Aktywność Seniorów”



Współczesne społeczeństwo starzeje się w szybkim tempie. Prognozy demograficzne wskazują na rosnący odsetek seniorów w populacji globalnej, co prowadzi do konieczności dostosowania polityki społecznej, zdrowotnej i edukacyjnej do ich potrzeb. Jednym z kluczowych wyzwań jest zapewnienie starszym osobom możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. W artykule omówiona zostanie kwestia, jak aktywność społeczna seniorów wpływa na ich poczucie własnej wartości oraz jak przyczynia się do budowania tożsamości lokalnej.

Aktywność społeczna seniorów może przyjmować różne formy, takie jak udział w organizacjach pozarządowych, wolontariat, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych czy sportowych, a także zaangażowanie w życie religijne lub wspólnotowe. W literaturze przedmiotu aktywność społeczna jest definiowana jako działalność podejmowana dobrowolnie, która przynosi korzyści zarówno jednostce, jak i społeczności lokalnej. Poczucie własnej wartości jest kluczowym elementem zdrowia psychicznego i dobrostanu emocjonalnego seniorów. Zgodnie z teorią E. H. Eriksona, osoby w starszym wieku dążą do integracji swojej tożsamości poprzez pozytywne spojrzenie na własne życie i dorobek. Aktywność społeczna może być jednym z mechanizmów wzmacniających to poczucie, ponieważ pozwala seniorom czuć się potrzebnymi i docenianymi. W życiu starszych osób poczucie własnej wartości odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu. W tym wieku osoby często mierzą się z wyzwaniami, takimi jak zmniejszenie aktywności zawodowej, zmiany w strukturze rodziny czy problemy zdrowotne, co może wpływać na ich postrzeganie własnej wartości. Według teorii rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona, seniorzy przechodzą przez etap dążenia do integracji swojej tożsamości. Proces ten polega na przemyśleniu swojego życia i zaakceptowaniu jego dorobku, co sprzyja wewnętrznemu poczuciu spełnienia i wartości. W tym kontekście aktywność społeczna może pełnić kluczową rolę. Uczestniczenie w życiu społecznym umożliwia seniorom realizowanie swoich umiejętności, dzielenie się doświadczeniem oraz uzyskiwanie społecznego uznania, co wzmacnia ich poczucie bycia potrzebnymi i docenianymi. Ponadto aktywność społeczna może przeciwdziałać negatywnym skutkom izolacji społecznej, która często dotyka starsze osoby. Izolacja bywa przyczyną obniżonego nastroju, braku motywacji oraz spadku poczucia własnej wartości. Działania takie jak wolontariat, uczestnictwo w grupach wsparcia czy lokalnych wydarzeniach pozwalają seniorom na utrzymywanie kontaktu z innymi ludźmi, co redukuje poczucie samotności i wzmacnia ich pozytywne postrzeganie samego siebie.

Badania pokazują, że seniorzy, którzy aktywnie uczestniczą w życiu społecznym, są bardziej zadowoleni z życia i lepiej radzą sobie z trudnościami codzienności. Wspólne działanie z innymi daje im poczucie celu i sensu, co jest kluczowe dla utrzymania równowagi psychicznej. Dzięki temu seniorzy nie tylko budują silniejsze więzi społeczne, ale także lepiej radzą sobie z wyzwaniami związanymi z procesem starzenia. Badania wskazują, że osoby starsze angażujące się w działania społeczne doświadczają wyższego poziomu satysfakcji z życia. Przykładowo, seniorzy uczestniczący w wolontariacie mają wyższe poczucie własnej wartości niż ich nieaktywni rówieśnicy. Ponadto, kontakt z innymi ludźmi może przeciwdziałać izolacji społecznej, która często prowadzi do depresji i niskiego poczucia własnej wartości. Tożsamość lokalna odnosi się do poczucia przynależności do określonego miejsca, wspólnoty czy kultury lokalnej. Jest to wielowymiarowe zjawisko obejmujące aspekty emocjonalne, kulturowe i przestrzenne. Seniorzy, ze względu na długość swojego życia w jednym miejscu, mogą odgrywać kluczową rolę w budowaniu i przekazywaniu tożsamości lokalnej. Zaangażowanie seniorów w lokalne wydarzenia, takie jak festiwale, spotkania wspólnotowe czy inicjatywy obywatelskie, może przyczynić się do wzmocnienia ich więzi z lokalną społecznością. Seniorzy aktywni społecznie często pełnią rolę "strażników pamięci" lokalnej, co dodatkowo wzmacnia ich poczucie tożsamości i wartości. Korzyści płynące z aktywności społecznej są wielowymiarowe i odczuwalne zarówno przez jednostki, jak i społeczności lokalne. W przypadku seniorów aktywność społeczna wpływa nie tylko na ich dobrostan psychiczny, ale także na ich umiejętności, relacje międzyludzkie oraz poczucie przynależności i wartości w społeczeństwie. Dla jednostki aktywność społeczna przynosi wiele korzyści psychologicznych i emocjonalnych. Po pierwsze, regularne angażowanie się w działania społeczne może znacząco obniżyć poziom stresu oraz poprawić nastrój. Seniorzy uczestniczący w wolontariacie, grupach wsparcia czy lokalnych projektach mają okazję doświadczyć poczucia celu i sensu, co przeciwdziała depresji i poczuciu bezradności, które mogą występować w starszym wieku. Pozytywne interakcje z innymi ludźmi oraz wspólne osiągnięcie celów wzmacniają poczucie spełnienia i satysfakcji z życia.



Kolejnym aspektem jest rozwój nowych umiejętności. Aktywność społeczna wymaga często podejmowania działań, które wcześniej mogły być nieznane lub rzadko praktykowane. Organizacja wydarzeń, współpraca w zespołach, a nawet podstawowa obsługa technologii w ramach lokalnych projektów stwarzają okazje do nauki. Seniorzy, którzy zdobywają nowe kompetencje, zyskują nie tylko praktyczne umiejętności, ale także wzmacniają swoje poczucie własnej wartości i pewności siebie.

Niezwykle istotnym benefitem aktywności społecznej jest również możliwość nawiązywania i podtrzymywania relacji międzyludzkich. Dla wielu starszych osób, które mogą doświadczać izolacji społecznej, zaangażowanie w życie społeczne jest okazją do budowania nowych więzi. Relacje te często stają się źródłem wsparcia emocjonalnego i motywacji, co ma szczególne znaczenie dla jakości życia seniorów. Jeśli chodzi o społeczność lokalną, aktywność seniorów przyczynia się do wzmacniania kapitału społecznego.

Starsze osoby, które uczestniczą w życiu lokalnym, wspierają budowę zaufania, solidarności i współpracy między członkami społeczności.

Dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu mogą pełnić rolę mentorów oraz strażników tradycji i wartości lokalnych, co sprzyja podtrzymywaniu więzi międzypokoleniowych. Zaangażowanie seniorów w życie społeczności lokalnej wpływa także na ogólną jakość życia w danym środowisku. Ich wkład w organizację wydarzeń kulturalnych, działania obywatelskie czy wolontariat sprawia, że lokalna społeczność staje się bardziej zintegrowana i dynamiczna.

Dzięki ich pracy i zaangażowaniu mieszkańcy mogą korzystać z lepszej oferty kulturalnej, wsparcia w trudnych sytuacjach czy po prostu większego poczucia przynależności do wspólnoty.





Podsumowując, aktywność społeczna seniorów niesie ze sobą korzyści zarówno dla jednostki, jak i dla społeczeństwa jako całości. Dla seniorów oznacza ona lepsze zdrowie psychiczne, rozwój umiejętności i bogatsze życie towarzyskie, natomiast dla społeczności lokalnej stanowi fundament kapitału społecznego i poprawy jakości życia. Mimo wielu korzyści, seniorzy napotykają na przeszkody w podejmowaniu aktywności społecznej. Często są to bariery zdrowotne, finansowe lub brak odpowiednich ofert dostosowanych do ich potrzeb. Ważne jest, aby polityka społeczna wspierała tworzenie programów aktywizacyjnych dla osób starszych.