
FUNDACJA ENERGIA DLA RZESZOWA

Wpływ partycypacji obywatelskiej i aktywności społecznej na rozwój kompetencji i samorealizacji seniorów



Artykuł wydany w ramach projektu
“Obywatelska Aktywność Seniorów”

Współczesne społeczeństwo zмага się z wyzwaniami związanymi ze starzeniem się populacji, co rodzi konieczność poszukiwania skutecznych strategii wspierających aktywne starzenie się. Niniejszy artykuł analizuje, w jaki sposób partycypacja obywatelska i aktywność społeczna przyczyniają się do rozwoju kompetencji oraz samorealizacji seniorów. W artykule poruszono teoretyczne podstawy zagadnienia, wyniki badań empirycznych oraz przykłady dobrych praktyk.

Starzenie się społeczeństwa jest jednym z kluczowych wyzwań XXI wieku. Proces ten niesie ze sobą konsekwencje demograficzne, ekonomiczne oraz społeczne. Wzrost liczby osób starszych w populacji wymaga podjęcia działań zmierzających do poprawy jakości ich życia. Partycypacja obywatelska i aktywność społeczna stanowią istotne mechanizmy wspierające seniorów w ich dalszym rozwoju i samorealizacji. Partycypacja obywatelska odnosi się do aktywnego udziału jednostek w życiu społeczno-politycznym. Może ona przybierać różne formy, od udziału w wyborach, przez działalność w organizacjach pozarządowych, aż po angażowanie się w lokalne inicjatywy obywatelskie. Udział seniorów w tego rodzaju aktywnościach może prowadzić do wzrostu poczucia sprawczości oraz przeciwdziałać ich wykluczeniu społecznemu. Partycypacja obywatelska to aktywne uczestnictwo jednostek w życiu społecznym, politycznym i kulturalnym wspólnoty, w której żyją. Obejmuje ona różnorodne formy zaangażowania, takie jak udział w wyborach, działalność w organizacjach pozarządowych, wolontariat, udział w konsultacjach społecznych czy inicjowanie lokalnych projektów. Jest kluczowym elementem społeczeństwa demokratycznego, umożliwiającym obywatelom współdecydowanie o sprawach publicznych. Sprzyja również budowaniu więzi społecznych. Ludzie, którzy angażują się w życie swojej społeczności, częściej współpracują z innymi, nawiązują relacje i wzmacniają poczucie wspólnoty. Dzięki temu wzrasta kapitał społeczny, czyli zaufanie i chęć współpracy między jednostkami, co ma kluczowe znaczenie dla harmonijnego rozwoju społeczeństwa. Dla jednostki udział w życiu obywatelskim może być także formą rozwoju osobistego. Osoby aktywne w różnych inicjatywach zdobywają nowe umiejętności, uczą się podejmowania decyzji i odpowiedzialności za wspólne dobro. Szczególnie istotne jest to w przypadku seniorów, dla których partycypacja obywatelska może być nie tylko sposobem na pozostanie aktywnym członkiem społeczeństwa, ale także metodą na utrzymanie dobrej kondycji psychicznej i społecznej. Zaangażowanie w działalność publiczną pozwala im czuć się potrzebnymi, przeciwdziała izolacji oraz daje poczucie satysfakcji i spełnienia. Partycypacja obywatelska to nie tylko prawo, ale także narzędzie samorozwoju i budowania silniejszego społeczeństwa. Dzięki niej jednostki mogą realnie wpływać na otaczającą ich rzeczywistość, a jednocześnie rozwijać się i nawiązywać wartościowe relacje społeczne.

Zaangażowanie w życie społeczne pozwala seniorom na kontynuowanie działań, które nadają ich życiu sens, a jednocześnie umożliwia wykorzystanie zdobytych przez lata umiejętności i doświadczenia. Możliwość udziału w działaniach społecznych sprawia, że czują się potrzebni, a ich aktywność nie ogranicza się jedynie do życia rodzinnego czy kontaktów z najbliższym otoczeniem. Partycypacja obywatelska daje im także szansę na nawiązywanie nowych znajomości, zdobywanie nowych kompetencji i aktywne uczestnictwo w kształtowaniu otaczającej ich rzeczywistości. Każdy człowiek dąży do tego, aby jego życie miało określony cel i sens. Samorealizacja, która w teorii Abrahama Masłowa znajduje się na szczycie hierarchii ludzkich potrzeb, oznacza dążenie do wykorzystania pełni własnego potencjału, rozwijania talentów i osiągania wyznaczonych celów. Wbrew powszechnemu przekonaniu samorealizacja nie kończy się w momencie zakończenia kariery zawodowej. Wręcz przeciwnie – dla wielu seniorów to właśnie wiek emerytalny staje się okresem, w którym mogą oni skoncentrować się na swoich pasjach, zainteresowaniach i działalności społecznej. Osoby starsze, które angażują się w działania obywatelskie, częściej odczuwają satysfakcję z życia i mają poczucie spełnienia. Działalność społeczna daje im możliwość pozostania aktywnymi członkami społeczeństwa i sprawia, że ich życie nie traci sensu po zakończeniu aktywności zawodowej. Uczestnictwo w różnego rodzaju inicjatywach pozwala im także na rozwijanie nowych umiejętności i zdobywanie wiedzy, co pozytywnie wpływa na ich kondycję intelektualną. Samorealizacja w późnym wieku wiąże się również z korzyściami zdrowotnymi. Aktywność społeczna pomaga w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej, zmniejsza ryzyko depresji i poczucia osamotnienia, a także sprzyja lepszemu funkcjonowaniu poznawczemu. Badania wskazują, że osoby starsze, które pozostają aktywne społecznie, rzadziej doświadczają problemów z pamięcią i koncentracją, a także dłużej zachowują sprawność intelektualną. Regularna aktywność społeczna może także opóźniać rozwój chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja czy choroba Alzheimera. Dla wielu seniorów samorealizacja przejawia się także w chęci dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Udział w projektach międzypokoleniowych pozwala im czuć się docenionymi, a jednocześnie daje możliwość nawiązywania nowych relacji i budowania więzi z młodszymi członkami społeczności. W wielu krajach wdrażane są programy, które mają na celu aktywizację seniorów oraz stworzenie im warunków do dalszego rozwoju i zaangażowania społecznego. Sztandarowym przykładem skutecznej aktywizacji seniorów są Uniwersytety Trzeciego Wieku, które działają w wielu krajach, w tym także w Polsce. Dzięki nim osoby starsze mogą uczestniczyć w wykładach, warsztatach i zajęciach edukacyjnych dostosowanych do ich potrzeb i zainteresowań. Uniwersytety Trzeciego Wieku nie tylko sprzyjają rozwijaniu kompetencji intelektualnych seniorów, ale także stanowią przestrzeń do nawiązywania nowych znajomości i budowania relacji społecznych. Dla wielu uczestników są one okazją do kontynuowania nauki, którą musieli przerwać na wcześniejszych etapach życia, oraz do realizacji marzeń związanych z edukacją i zdobywaniem nowych umiejętności.

Poza edukacją i wolontariatem istnieją także inne formy aktywności społecznej, które sprzyjają samorealizacji seniorów. Coraz popularniejsze stają się programy mentoringowe, w których osoby starsze dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem zawodowym z młodszymi pracownikami lub studentami. Tego rodzaju inicjatywy pomagają seniorom poczuć się potrzebnymi i docenionymi, a jednocześnie pozwalają młodszemu pokoleniu czerpać z ich doświadczenia. Przykładem nowoczesnego podejścia do aktywizacji seniorów są również cyfrowe projekty edukacyjne, takie jak kursy komputerowe i warsztaty technologiczne organizowane specjalnie dla osób starszych. Współczesne technologie mogą być dla nich nie tylko narzędziem do komunikacji i dostępu do informacji, ale także sposobem na rozwijanie nowych umiejętności i uczestnictwo w życiu społecznym.

Podsumowując, partycypacja obywatelska i aktywność społeczna odgrywają kluczową rolę w procesie rozwoju kompetencji oraz samorealizacji seniorów. Zaangażowanie społeczne przyczynia się do poprawy jakości życia, wzmacnia poczucie przynależności oraz przeciwdziała izolacji społecznej. W obliczu starzejącego się społeczeństwa, konieczne jest promowanie i rozwijanie programów wspierających aktywność seniorów w sferze obywatelskiej i społecznej.

