

SHARE Lietuva socialinės politikos trumpraštis

2 / 2025



Vyresnio amžiaus žmonių socialinio dalyvavimo ir savanorystės stiprinimas: įrodymais grįsti įtraukimo principai

Rekomendacijos SHARE tyrimų pagrindu*

Kontekstas

Moksliniai tyrimai rodo socialinio dalyvavimo ir savanorystės naudą vyresnio amžiaus žmonėms: jų sąsajas su aukštesne gyvenimo kokybe (Lestari et al., 2021), mažesniu vienišumu (Lee, 2022), mažesne depresijos ir lėtinių ligų rizika (Santini et al., 2020). Socialinio dalyvavimo nauda yra ne tik įgūdžių ar kompetencijų ugdymas, bet ir prasmės bei tikslo kūrimas (Santini et al., 2020), teikiantis galimybių prasmingam įsitraukimui, susietumo su kitais jausmui (Mackenzie, Abdulrazaq, 2021) ir individo socialiniam kapitalui puoselėti vyresniame amžiuje, kai jis paprastai mažėja (Bourdieu, 1986).

* Šios rekomendacijos pagrįstos SHARE tyrimų, dar neapėmusių Lietuvos, rezultatais.



Teigiama socialinio dalyvavimo ir gyvenimo kokybės sąsaja yra grindžiama aktyvaus senėjimo teorija, pagal kurią, būdami aktyvūs (išlaikydami ar pakeisdami vidutinio amžiaus socialines veiklas), vyresni suaugę žmonės gali puoselėti savo asmeninį tapatumą, savivertę, pasitenkinimą gyvenimu ir gerovę (Bengtson, 2016; Diggs, 2008). Be to, dalyvavimas įvairioje socialinėje veikloje gali skatinti socialinę integraciją ir didinti asmens socialinį kapitalą bei palaikyti sveikatą tausojantį elgesį, kurie savo ruožtu gerintų gyvenimo kokybę (Berkman & Krishna, 2014). Šiomis nuostatomis grindžiama Europos Komisijos aktyvaus senėjimo politika.

Vis dėlto vyresnių žmonių socialinio dalyvavimo ir savanorystės tyrimų yra nedaug, ypač jų trūksta Rytų Europoje ir Lietuvoje, be to, gauti jų rezultatai yra priešaringi. Pavyzdžiui, nesutariama dėl išsimokslinimo, pajamų ir turto įtakos socialiniam dalyvavimui ir savanorių gaunamos naudos (Lakomý, 2021; Rueda-Salazar et al., 2021; Palaz, 2021; Okulicz-Kozaryn & Morawski, 2021). 2016–2017 metų Europos gyvenimo kokybės apklausos duomenimis, Lietuvoje formalus savanoriavimas, dalyvavimas politinių ir nevyriausybinų organizacijų veikloje yra gerokai mažesnis nei vidutinis Europoje, nors žmonių, turinčių universitetinį išsimokslinimą, dalis yra gerokai didesnė (Näsman et al., 2025; Mikulionienė, 2024). Apskritai aukštesnis išsimokslinimas siejamas su didesne tikimybe įsitraukti į minėtas pilietines veiklas, kaip ir geresnė subjektyviai vertinama sveikata – į formalią savanorystę ir NVO veiklą (Näsman et al., 2025). Lakomý (2021) atlikta 6 SHARE bangų analizė parodė, kad, nepaisant nuoseklios politinės paramos (UNECE / Europos Komisija, 2015), galimybių įsitraukti (55+ gyventojų) skirtumai, priklausantys nuo asmeninių išteklių, išliko stabilūs. Remiantis šiais rezultatais, daroma išvada, kad socialinio dalyvavimo skatinimas remiantis individualia atsakomybe įtvirtina nelygybę tarp vyresnio amžiaus žmonių, o aktyvaus senėjimo politika turėtų būti jautresnė kontekstui arba pakeista kitomis politikos priemonėmis. Tačiau Näsman ir kolegų tyrimas (2025) atskleidė, kad valstybės įsipareigojimas, matuojamas socialinėmis išlaidomis, gali švelninti individualių išteklių skirtumus, skatinti žemesnio išsimokslinimo ir mažesnių pajamų vyresnio amžiaus žmonių įsitraukimą ir tokiu būdu mažinti socialinę atskirtį. Stiprūs šeiminiai ryšiai, būdingi ir Lietuvos visuomenei, yra sunkiau suderinami su formaliu socialiniu dalyvavimu ir savanoryste (Okulicz-Kozaryn & Morawski, 2020; Kohli et al., 2009; Pichler & Wallace, 2007). Be to, intensyvesnis socialinis dalyvavimas žmonėms, kurie jau turi platų socialinį tinklą, gali būti mažiau naudingas arba net neefektyvus (Santini et al., 2021).



Rekomendacijos

- 1.** Formuojant ir įgyvendinant socialinės politikos priemones, skatinančias vyresnio amžiaus žmonių socialinį dalyvavimą ir savanorystę, būtina kreipti dėmesį į pažeidžiamiausių visuomenės narių specifinius poreikius socialiniam įsitraukimui palaikyti. Kaip tokios grupės paminėtinos šios:
 - a)** socialiai izoliuoti asmenys, kurie turi santykinai mažai artimų socialinių ryšių,
 - b)** asmenys, patiriantys ekonominių, finansinių nepriteklių,
 - c)** neformalus globėjai, slaugantys artimuosius,
 - d)** nesaugių kaimynysčių (didelio nusikalstamumo vietovių) gyventojai,
 - e)** imigrantai.
- 2.** Kad priemonės būtų veiksmingos, itin svarbu veikti integruotai – plėtoti valstybinių ir nevyriausybinių organizacijų tarpsektorinį bendradarbiavimą ir partnerystę.
- 3.** Asmens socialinio tinklo dydžiui įvertinti rekomenduojama naudotis klausimynais, skirtais specialistams. Jie pasižymi patvirtintu prognostiniu tikslumu dėl asmens psichinės ir fizinės sveikatos būklės (Santini et al., 2021; Wenger, 1997; Fiori et al., 2008), tad yra tinkami nustatyti tuos bendruomenės narius, kurių socialiniai tinklai yra itin riboti, todėl jiems pirmiausia gali reikėti socialinės paramos.
- 4.** Metatyrimai rodo, kad veiksmingiausios vyresniame amžiuje socialinę izoliaciją mažinančios intervencijos yra švietimo ir socialinės veiklos, skirtos konkrečioms tikslinėms grupėms. Tuo tarpu lankymo namuose ir draugystės programų efektyvumas vis dar prieštaringai vertinamas (Cattan et al., 2005).



- 5.** Tikėtina, kad vienas iš veiksmingiausių būdų paskatinti žmonių tarpusavio ryšius – įtraukti juos į veiklas, kurios jiems yra prasmingos. Tokios veiklos gali natūraliai skatinti socialinį ryšį ir priklausymo bendruomenei jausmą. Pavyzdžiui, dalyvavimas chore ypač veiksmingai padeda kurti artumą, nes dainavimas iškart skatina endorfinų, kurie gerina tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą bei savijautą, išsiskyrimą (Pearce et al., 2015; 2016).

- 6.** Tyrimų rezultatai (Palaz, 2021) patvirtino, kad savanorius labiausiai motyvuoja suvokimas, kad jie „prisideda prie kažko naudingo“, „džiaugiasi pačia veikla“, jaučiasi „reikalingi“ ir „sutinka naujų žmonių“. Todėl, kuriant savanorystės programas, svarbu atsižvelgti į vyresnių žmonių įvairovę ir asmeninius jų interesus, užtikrinti veiklų prieinamumą, kurti socialinius tinklus ir socialinės paramos išteklius, kad kuo daugiau vyresnio amžiaus žmonių galėtų prasmingai į jas įsiliesti.

- 7.** Sutuoktinių globėjų socialiniam dalyvavimui paskatinti būtinos įvairesnės formalios priežiūros paslaugos. Siūloma kurti įtraukesnę socialinę, ekonominę ir sveikatos politiką, kad vyresnio amžiaus globėjai, pasinaudoję lanksčiais jų deriniais, kuo sklandžiau ir be kliūčių galėtų palaikyti sau įprastą socialinio įsitraukimo lygį. Būtų veiksminga remti šeimos ir bendruomenės socialinio palaikymo tinklus, savipagalbos grupes, kurios teiktų socialinį ir emocinį palaikymą. Ypač svarbu skatinti sutuoktinius globėjus išlaikyti autonomiją ir gyvenimo kontrolę, finansinį užtikrintumą, nes tai sudaro būtinas prielaidas socialiniam įsitraukimui palaikyti (Marmot, 2015).



Literatūra

- Baranyi, G., Sieber, S., Pearce, J., Cullati, S., Dibben, C., & Cheval, B. (2022). Lower social participation partly explains the association between perceived neighbourhood crime and depressive symptoms in European adults aged 50 years or older: A longitudinal mediation analysis. *Preventive Medicine*, 155, 106954.
- Bengtson, V. L. (2016). How theories of ageing became social: Emergence of the sociology of ageing. In V. L. Bengtson, & R. Settersten (Eds.), *Handbook of Theories of Aging* (3rd ed., pp. 67–86). Springer Publishing Company.
- Berkman, L. F., & Krishna, A. (2014). Social network epidemiology. In L. F. Berkman, I. Kawachi, & M. M. Glymour (Eds.), *Social Epidemiology* (2nd ed., Vol. 1, pp. 273–319). Oxford University Press.
- Bourdieu, P., (1986). The forms of capital. In Richardson, J. (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. Greenwood, Westport, CT, pp. 241–258.
- Cattan, M., White, M., Bond, J., Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing Soc.*, 25(1), 41–67.
- Diggs, J. (2008). Activity theory of aging. In S. J. D. Loue, & M. Sajatovic (Eds.), *Encyclopedia of Aging and Public Health* (pp. 79–81). Boston, MA: Springer.
- Fiori, K. L., Antonucci, T. C., Akiyama, H. (2008). Profiles of social relations among older adults: a cross-cultural approach. *Ageing Soc.*, 28(2), 203–231.
- Kohli, M., Hank, K., Künemund, H. (2009). The social connectedness of older Europeans: patterns, dynamics and contexts. *Journal of European Social Policy*, 19(4), 327–340.
- Lakomý, M. (2021). Differences in social participation of older adults across European welfare regimes: Fourteen years of SHARE data collection. *International Sociology*, 36(6), 906–925. <https://doi.org/10.1177/0268580921993326>
- Lee, S. (2022). Loneliness, Volunteering, and Quality of Life in European Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 47(2), 250–261. <https://doi.org/10.1080/01924788.2022.2148408>
- Lestari, S. K., de Luna, X., Eriksson, M., Malmberg, G., & Ng, N. (2021). A longitudinal study on social support, social participation, and older Europeans' Quality of life. *SSM - population health*, 13, 100747. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100747>.
- Mackenzie, C. S., Abdulrazaq, S. (2021). Social engagement mediates the relationship between participation in social activities and psychological distress among older adults. *Ageing Ment. Health* 25, 299–305.
- Marmot, M. (2015). *Status syndrome: how your place on the social gradient directly affects your health*. Bloomsbury.
- Mikulionienė, S. (2024). The negative impact of poor health on civic participation in older adults of the Baltic countries. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 184, p. 03004). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202418403004>
- Näsman, M., Nyqvist, F., Nygård, M., Vercauteren, T., Dury, S., & Serrat, R. (2025). Multidimensional Civic Engagement in Later Life in 32 European Countries – an Exploration of the Roles of Socio-Structural Resources and Welfare State Commitment. *Research on Aging*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/01640275251351016>

- Okulicz-Kozaryn, A., & Morawski, L. (2020). Effect of volunteering and pensions on subjective wellbeing of elderly – are there cross-country differences? In *Applied Research in Quality of Life*. Rutgers University. <https://doi.org/10.7282/t3-s498-g546>
- Okulicz-Kozaryn, A., & Morawski, L. (2021). A similar effect of volunteering and pensions on subjective wellbeing of elderly. *Economics and Sociology*, 14(2), 11–39. <https://doi.org/10.14254/2071-789X.2021/14-2/1>
- Palaz, F. S. (2021). 50+ nüfusun gönüllülüğe katılımı ve gönüllülük motivasyonları: Avrupa örneği. *Journal of Economy Culture and Society*, 64, 163–182. <https://doi.org/10.26650/JECS2020-803795>
- Pearce, E., Launay, J., Dunbar, R. I. M. (2015). The ice-breaker effect: singing mediates fast social bonding. *R Soc Open Sci*, 2(10), 150221.
- Pearce, E., Launay, J., Machin, A., Dunbar, R. I. M. (2016). Is group singing special? Health, well-being and social bonds in community-based adult education classes. *J Commun Appl Soc Psychol*, 26(6), 518–533.
- Pichler, F., & Wallace, C. (2007). Patterns of formal and informal social capital in Europe. *European Sociological Review*, 23(4), 423–435. DOI:10.1093/esr/jcm01
- Rueda-Salazar, S., Spijker, J., Devolder, D., Albala, C. (2021). The contribution of social participation to differences in life expectancy and healthy years among the older population: A comparison between Chile, Costa Rica and Spain. *PLoS ONE*, 16(3): e0248179. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248179>
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Koyanagi, A., Meilstrup, C., Nielsen, L., Madsen, K. R., & Koushede, V. (2020). Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Social Science & Medicine (1982)*, 251, 112906. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.112906>
- Santini, Z. I., Jose, P. E., Koyanagi, A. et al. (2021). The moderating role of social network size in the temporal association between formal social participation and mental health: a longitudinal analysis using two consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 56, 417–428. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01961-2>
- UNECE/European Commission (2015). *Active Ageing Index 2014: Analytical Report*. Geneva: UNECE.
- Wenger, G. C. (1997). Social networks and the prediction of elderly people at risk. *Aging Ment Health*, 1(4), 311–320.



Rekomendacijas parengė Lietuvos socialinių mokslų centro mokslininkės Gražina Rapolienė, Sarmitė Mikulionienė ir Margarita Gedvilaitė-Kordušienė, įgyvendindamos SHARE Lietuva konsorciumo narystės tarptautinėje MTI SHARE-ERIC („Europos sveikatos, senėjimo ir išėjimo į pensiją tyrimas“) susitarimą Nr. 2024-11-26, Nr. (1.79 Mr) SU-3770. Finansavimą skyrė Lietuvos mokslo taryba (LMTLT), sutarties Nr. VS-18.



Cituoti: Rapolienė, G., Mikulionienė, S., Gedvilaitė-Kordušienė, M. (2025). Vyresnio amžiaus žmonių socialinio dalyvavimo ir savanorystės stiprinimas: įrodymais grįsti įtraukimo principai. *SHARE Lietuva socialinės politikos trumpraštis*, 2. SHARE Lietuva: Lietuvos socialinių mokslų centras.



Norėdami daugiau sužinoti apie SHARE tyrimą, susisiekite su SHARE Lietuva tyrimo koordinatoriumi Antanu Kairiu (Vilniaus universitetas, Filosofijos fakultetas, Universiteto g. 9-115, Vilnius; tel. (0 5) 268 7255; el. paštas antanas.kairys@fsf.vu.lt). Taip pat apsilankykite SHARE svetainėje: <https://www.share-tyrimas.lt>

Panaudotos nuotraukos iš www.freepik.com