

Белсенді қартаю тұжырымдамасы: бос уақытты тиімді пайдалану мүмкіндіктері

ЖАРИЯЛАНДЫ
28.11.2025

ТІРЕК СӨЗДЕР

active aging, Leisure, older people, quality of Life, social adaptation, society, volunteering, активное старение, әлеуметтік бейімделу, белсенді қартаю, бос уақыт, волонтерство, досуг, егде жастағы адамдар, еріктілік, качество жизни, қоғам, общество, өмір сапасы, пожилые люди, социальная адаптация

СІЛТЕМЕ

<https://bilimger.kz/184850/>

Құрманәлі Гаухар

Қазақ Ұлттық Қыздар Педагогикалық Университеті

«БВ11102-Мәдени-тынығу жұмысы» білім беру бағдарламасы Алматы қ., Қазақстан

Ғылыми жетекші: Аға оқытушы, PhD **Аманкулова Ляйля Абдраимовна**

Аннотация

Белсенді қартаю тұжырымдамасының мәні мен қоғамдағы маңыздылығы анықтау, жаһандану кезеңінде қарастыру керек мәселелердің бірі. Белсенді қартаю – егде жастағы адамдардың физикалық, әлеуметтік және психологиялық белсенділігін сақтау арқылы өмір сапасын арттыруға бағытталған үрдіс. Мақалада қарт адамдардың бос уақытын тиімді пайдалану мүмкіндіктері, соның ішінде мәдени, спорттық, шығармашылық және еріктілік қызметтерге қатысу жолдары талданады. Сондай-ақ, белсенді қартаюды қолдаудағы мемлекет пен қоғамның рөлі, әлеуметтік бағдарламалардың тиімділігі мен олардың тұлғаның өзін-өзі дамытуына тигізетін ықпалы айқындалады. Зерттеу нәтижелері белсенді өмір салтының қарт адамдардың денсаулығы мен әлеуметтік бейімделуіне оң әсерін дәлелдейді.

Түйінді сөздер: белсенді қартаю, өмір сапасы, бос уақыт, әлеуметтік бейімделу, егде жастағы адамдар, еріктілік, қоғам.

Аннотация

Определение сущности концепции активного старения и её значимости в обществе является одной из важных проблем, которые необходимо рассматривать в период глобализации. Активное старение – это тенденция, направленная на повышение качества

жизни пожилых людей за счет поддержания их физической, социальной и психологической активности. В статье анализируются возможности эффективного использования досуга пожилых людей, в том числе способы участия в культурных, спортивных, творческих и волонтерских мероприятиях. Также определяется роль государства и общества в поддержке активного старения, эффективность социальных программ и их влияние на саморазвитие личности. Результаты исследования доказывают положительное влияние активного образа жизни на здоровье и социальную адаптацию пожилых людей.

Ключевые слова: активное старение, качество жизни, досуг, социальная адаптация, пожилые люди, волонтерство, общество.

Annotation

Defining the essence of the concept of active aging and its significance in society is one of the important issues to be considered in the era of globalization. Active aging is a trend aimed at improving the quality of life of older people by maintaining their physical, social and psychological activity. The article analyzes the opportunities for the effective use of leisure time by older people, including ways to participate in cultural, sports, creative and volunteer activities. The role of the state and society in supporting active aging, the effectiveness of social programs and their impact on the self-development of the individual are also revealed. The results of the study prove the positive effect of an active lifestyle on the health and social adaptation of older people.

Key words: active aging, quality of Life, Leisure, social adaptation, older people, volunteering, society.

Кіріспе

Қазіргі қоғамда демографиялық өзгерістердің ең маңыздысы – халықтың қартаю үдерісі. Бүгінгі таңда өмір сүру ұзақтығының артуы, медициналық технологиялардың дамуы мен әлеуметтік жағдайдың жақсаруы нәтижесінде егде жастағы адамдардың үлесі жыл сайын өсіп келеді. Бұл жағдай қоғам алдында жаңа әлеуметтік-экономикалық және мәдени міндеттер қояды. Соның ішінде ең өзектісі – қарт адамдардың өмір сапасын жақсарту, олардың қоғам өміріне белсенді қатысуын қамтамасыз ету және бос уақытын тиімді ұйымдастыру мәселесі. Осы тұрғыда «белсенді қартаю тұжырымдамасы» қазіргі заманның маңызды ғылыми және практикалық бағыты ретінде ерекше маңызға ие.

Белсенді қартаю – адамның жасы ұлғайған сайын физикалық, психологиялық және әлеуметтік белсенділігін сақтау арқылы өмірдің мәнін жоғалтпай, қоғаммен өзара байланыста болуын көздейтін ұғым. Бұл тұжырымдамада қарттық кезең өмірдің әлсіздік немесе оқшаулану сатысы емес, керісінше, жинақталған тәжірибені бөлісудің, өзін-өзі дамытудың және қоғамға пайда әкелудің мүмкіндігі ретінде қарастырылады. Сондықтан

белсенді қартаю мәселесін зерттеу тек әлеуметтік саясат үшін ғана емес, мәдениеттану, психология, педагогика және медицина сияқты түрлі ғылым салалары үшін де өзекті.

Халықтың қартаюы қазіргі таңда әлемнің көптеген елдерінде әлеуметтік-экономикалық, демографиялық және мәдени тұрғыдан өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Бұл құбылыс қоғам дамуының жаңа кезеңінде егде жастағы азаматтардың қоғам өміріне белсенді қатысуын қамтамасыз ету қажеттігін алға тартады. Ғылыми еңбектер мен зерттеу мақалаларында қартаю тақырыбы негізінен қарт адамдардың әлеуметтік белсенділігін анықтайтын факторлар мен оның шектеуші себептерін зерделеуге бағытталған.

Мысалы, қартаю әлеуметтануының белгілі өкілі В.Д. Шапионың еңбектерінде қарт адамдардың әлеуметтік белсенділігі геронтосоциологияның басты зерттеу нысаны ретінде қарастырылады. Оны біз Шапионың “Социальная активность пожилых людей в СССР” геронтологиялық жұмысынан байқай аламыз. Ол зейнетке шығу кезеңінің әлеуметтік маңызын, өмірдің соңғы сатысындағы өзгерістер мен динамиканы осы жинағында терең талдайды. Әлеуметтік зерттеулер нәтижесінде қарт адамдардың қоғамдағы рөлдері мен функцияларының құрылымы мен мазмұны айқындалады.

«XXI ғасырдағы қартаю: салтанат әрі сынақ» атты баяндамада 2012 жылы демографиялық зерттеу нәтижесінде бүгінгі қоғамда халықтың қартаю үрдісі XXI ғасырдың маңызды демографиялық көрсеткіштерінің бірі ретінде айқындалған. Қартаю құбылысы қоғамның барлық салаларына әсер ететін әлеуметтік, экономикалық және мәдени тұрғыдан кең ауқымды мәселе болып отыр. Біріккен Ұлттар ұйымының Халықтың қоныстану саласы жөніндегі қоры UNFPA және HelpAge International ұйымының бірлескен басылымының деректерінде: жер шарында әрбір секунд сайын екі адам алпыс жасқа толады, ал бір жыл ішінде шамамен 58 миллион адам осы жас межесіне жетеді. Қазіргі таңда әлем халқының әр тоғызыншы бөлігі 60 жастан асқан болса, болжам бойынша 2050 жылға қарай бұл көрсеткіш әрбір бесінші адамға теңеседі.[1]

Біріккен Ұлттар Ұйымының мәліметтеріне сәйкес, 1950 жылы әлемде 65 жастан асқан адамдар саны 130 миллионнан аспаған. 2015 жылға қарай бұл көрсеткіш 4,6 есеге артып, шамамен 600 миллион адамға жетті. Ал 2050 жылға қарай қарттар саны 1,6 миллиардқа, 2100 жылы 2,5 миллиардқа жетеді деп күтілуде. 80 жастан асқан адамдар тобы да айтарлықтай өсім көрсетеді: егер 1950 жылы олардың саны 10 миллион болса, 2100 жылға қарай 910 миллион адамға дейін, яғни жүз есеге артпақ. Қазіргі уақытта 60 жастан асқан адамдардың үлесі әлем халқының шамамен 10 пайызын, ал 80 жастан жоғары топ 2 пайыздан аспайды. Дегенмен, 2100 жылға қарай бұл көрсеткіштер үш-төрт есеге өседі деп болжануда. Осыған қарамастан, халықтың қартаю мәселесі кей жағдайларда жеткілікті деңгейде бағаланбай келеді. Алайда, бұл құбылыс терең зерттеуді, жүйелі талдауды және жан-жақты назар аударуды қажет ететін заманауи

қоғамның өзекті мәселелерінің бірі болып табылады [2].



Қарттардың әлеуметтік белсенділігіне кедергі келтіретін басты себептердің бірі – денсаулық жағдайы. Ал әлеуметтік қатысуды қолдайтын негізгі ресурстар қатарына тұлғаның адами, мәдени және әлеуметтік капиталы жатады. Статистикалық деректерге сүйенсек, егде жастағы адамдардың шамамен үштен бірі жүрек-қан тамырлары, тыныс алу және тірек-қимыл жүйесі ауруларынан зардап шегеді. Сол себепті мемлекеттік бағдарламаларды әзірлеу кезінде денсаулық сақтау факторына айрықша мән берілуі қажет.

Денсаулық пен қоғам өміріне белсенді қатысудың өзара байланысы ерекше маңызды. Егде жастағы адамдардың физикалық шектеулеріне қарамастан, оларды әлеуметтік өмірге тарту қоғам үшін де, жеке тұлға үшін де тиімді. Қартаю процесі тек биологиялық ерекшеліктермен ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік жағдайлармен, өмір салтымен және қартаюға деген көзқараспен де анықталады [2].

Зейнетке шығу кезеңі адамның кәсіби өмірінің аяқталуымен қатар, оның қоғамдағы мәртебесінің төмендеуіне де әкеліп соғады. Әлеуметтанулық зерттеулер нәтижесінде бұл құбылыстың негізгі себептері анықталған: төмен зейнетақы, қосымша табыс көздерінің жоқтығы, жоғары коммуналдық төлемдер, қымбат дәрі-дәрмек пен медициналық қызмет, сондай-ақ жаңа әлеуметтік және нарықтық қатынастарға бейімделудегі қиындықтар. Бұған қоса, егде адамдардың жаңа кәсіптер мен білімге қолжетімділігінің шектеулі болуы да олардың әлеуметтену деңгейін төмендетеді.

Зейнет жасындағы адам тек әлеуметтік төлем алушы ретінде ғана емес, сонымен бірге өзінің жеке қажеттіліктерін қанағаттандыруға және қоғам өміріне үлес қосуға құқылы тұлға ретінде қарастырылуы тиіс. Бұл қажеттіліктер рухани, мәдени, қоғамдық,

саяси немесе экономикалық сипатта болуы мүмкін. Өкінішке қарай, Қазақстан қоғамында қартаю көбіне аурушаңдықпен, жалғыздықпен және әлсіздікпен байланыстырылып, егде жастағы адамдардың әлеуеті толық бағаланбай отыр. Бұл ұстаным Батыс елдерінде кең тараған зейнет жасындағы адамдардың әлеуметтік белсенділігін сақтауға бағытталған көзқарасқа қарама-қайшы келеді.

Қарт адамдардың әлеуметтік белсенділігі олардың жеке қасиеттері мен өмірлік ұстанымына (субъективті факторлар), сондай-ақ қоғамның қарияларға деген көзқарасы мен әлеуметтік қолдау деңгейіне (объективті факторлар) байланысты.

Субъективті факторларға қарт адамның денсаулық жағдайы, өмірге деген көзқарасы, мінез ерекшелігі, білім деңгейі, рухани құндылықтары мен отбасылық қарым-қатынасы жатқызатын болсақ, объективті факторларға қоғамдағы әлеуметтік қолдау жүйесі, зейнетақы мен медициналық қызметтің сапасы, мәдени және қоғамдық іс-шараларға қатысу мүмкіндігі, сондай-ақ қарттарға көрсетілетін қоғамдық құрмет пен инфрақұрылымның қолжетімділігі жатады.

Нақтылай келгенде екі фактор да өзара тығыз байланыста болып, қарт адамның қоғамдағы орнын, өмір сапасын және белсенділігін айқындайды. Әлеуметтік белсенділік бір жағынан әлеуметтік ортаға ықпал ету нәтижесі болса, екінші жағынан сол ортаны қалыптастыратын маңызды фактор болып саналады. Белсенді өмір салтын ұстану арқылы егде жастағы адамдар өз қабілеттерін жүзеге асырып, жаңа білім алып, әлеуметтік ортаның бір бөлігі болуға мүмкіндік алады.

Заузат Зекен MASSAGET ресми сайтына жариялаған жазбасында “Уақыт — адам өміріндегі ең қымбат әрі орны толмас құндылықтардың бірі. Ол қайта қайтаруға немесе сақтап қоюға болмайтын ерекше ресурс. Ақшаны жоғалтсақ, оны кейін қайта табуға мүмкіндік бар, ал уақыт өз ағысымен өтіп, ешқашан кері оралмайды. Көптеген адамдар өткен өмірлеріне көз жүгірткенде, жылдардың қалай зымырап өткенін енді ғана сезінеді. Сол сәтте олар өз-өзіне: «Мен осы уақытқа дейін не істедім? Қандай жетістіктерге жеттім?» деген сұрақтар қойып, кейде «Қайран, бос өткен алтын уақытым-ай!» деп өкінеді. Сондықтан әр адам өз уақытын қадірлеп, оны мүмкіндігінше тиімді және мағыналы істерге арнауы қажет” деген[5].

Расымен де уақытты оны қайта қайтару орнына келмейтіні нақты фактор, сонымен қатар қарт кісілердің де бос уақытының тиімді өтуі, белсенділігін арттыру объективті, субъективті тұрғыдан өте ұтымды шешімдер бола алады.

Қарт адамдардың әлеуметтік белсенділігін арттырудың бес негізгі түрі бар: еріктілік, бейресми күтім, білім алу, қоғамдық өмірге араласу және діни ұйымдарға қатысу. Әсіресе, білім алу бағытындағы белсенділік егде жастағы адамдардың ой-өрісін кеңейтіп, есте сақтау қабілетін дамытады және жаңа ортада өзін сенімді сезінуге көмектеседі. Ғылыми зерттеулер қарттардың интеллектуалдық мүмкіндігі сақталатынын

және тәжірибесін тиімді қолдана алатынын көрсетіп отыр.

Сондай-ақ, еріктілік қызмет қарт адамдардың жалғыздық сезімін жеңіп, қоғамға пайда тигізуіне мүмкіндік береді. 2020 жылы Президент Қ.К. Тоқаевтың бастамасымен жарияланған «Еріктілер жылы» қарт адамдардың қоғам өміріне қатысуына жаңа серпін берді. «Еріктілік қызмет туралы» 2016 жылғы Заңға сәйкес, волонтерлік — қоғам игілігіне бағытталған өтеусіз негіздегі қызмет түрі. Бұл заңда азаматтық ұстаным, өзара көмек және мейірімділік құндылықтарын қалыптастыру негізгі мақсат ретінде көрсетілген.

Талдау мен нәтижелер

Зерттеу 55 жастағы және одан жоғары адамдар арасында жүргізілді. Ақпарат жинау қоғамдық орындардағы егде және қарт жастағы адамдардан сауалнама сұхбат ретінде өтті.

№	Респондент жынысы	Сұрақ 1: Қазіргі уақытта уақытыңызды тиімді өткізіп жатырмын деп ойлайсыз ба?	Сұрақ 2: Уақытыңыздың тиімді пайдаланылып жатқанына көңіліңіз тола ма?
1	Әйел	Жоқ	Жоқ
2	Ер	Иә	Жоқ
3	Әйел	Жоқ	Жоқ
4	Ер	Жоқ	Жоқ
5	Әйел	Иә	Иә
6	Ер	Жоқ	Жоқ
7	Әйел	Жоқ	Жоқ
8	Ер	Иә	Жоқ
9	Әйел	Жоқ	Жоқ
10	Ер	Иә	Иә

Белсенді қартаю, бос уақытты тиімді ұйымдастыруды зерттеу мақсатында жүргізілген сауалнама сұхбатқа 55 жастан асқан зейнет жасындағы 10 респондент қатысты. Оның 5 әйел 5 ер адамдар. Респонденттердің 3-і үй шаруасындағы зейнеткерлер, 3-і мемлекеттік жұмыстағы жандар, 4-і денсаулық жағдайында мәселесі бар зейнеткерлер. Сауалнама ия , жоқ форматында жүргізілді.

“Қазіргі уақытта уақытыңыздың тиімді өткізіп жатырмын деп ойлайсыз ба?” деген сұраққа респонденттердің **40% Иә, 60% ЖОҚ** деп жауап берді. Зерттеу нәтижесі 55 жастан асқан тұрғындардың өмір салты мен белсенділігін, бос уақытқа көңіл толмайтынын анықтауға мүмкіндік берді.

“Бос уақытыңызды тиімді пайдалануға мүмкіншілігіңіз барма?” деген сұраққа сұхбатқа қатысушылардың **20% ИЯ 80% ЖОҚ** деп жауап берді. Бұл дегеніміз, қарт адамдардың бос уақытын тиімді пайдалану мүмкіндіктері шектеулі екенін көрсетті. Сонымен қатар респонденттердің жауаптарында, мәдени және спорттық инфрақұрылымның жеткіліксіздігі аталып өтілді. Ақпараттық сауаттылықты толық ашу мүмкіндіктерде өте аз екенін байқадық. Бұл деректер қартаю саясатын дамыту, аймақтық мәдени және әлеуметтік бағдарламаларды күшейту қажет екенін айқын дәлелдейді.

Қорытынды

Қорыта келе, жүргізілген зерттеу нәтижелері қарт адамдардың бос уақытын тиімді ұйымдастыру мен белсенді өмір салтын қалыптастыру мәселесінің өзектілігін айқын көрсетті. Қартаю-табиғи, бірақ оны сапалы және белсенді өткізу әр адамның өмір сапасын арттырудың басты шарты. Белсенді қартаю тұжырымдамасы — тек денсаулықты сақтау ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік, мәдени және цифрлық тұрғыда қоғамға араласуды қамтамасыз ету жолы.

Зерттеу барысында анықталғандай, қарт адамдардың көпшілігі бос уақытын тұрмыстық істерге, теледидар көруге және отбасылық қатынастарға арнайды, бірақ әлеуметтік белсенділік, мәдени демалыс және өзін-өзі дамыту бағытындағы мүмкіндіктері шектеулі. Бұл жағдай аймақтық инфрақұрылымның жеткіліксіздігі мен ақпараттық сауаттылық деңгейінің төмендігінен туындайды.

Ұсыныстар

- Қарт адамдарға арналған цифрлық сауаттылық курстарын енгізу – оларды ақпараттық қоғамға бейімдеп, онлайн қарым-қатынас пен қызметтерді еркін пайдалануға жол ашады.
- Мәдениет үйлерінде және кітапханаларда еркін клубтар мен шығармашылық шеберханалар ұйымдастыру — әлеуметтік жалғыздықтың алдын алуға көмектеседі.
- Жергілікті билік пен ҰЕҰ тарапынан волонтерлік және қоғамға пайдалы бастамаларды қолдау — егде жастағылардың өз әлеуетін қоғам игілігіне пайдалануына мүмкіндік береді.

Қорыта айтқанда, белсенді қартаюды қолдау – тек әлеуметтік саясаттың емес, жалпы ұлттық мәдениеттің және адами капиталдың сапасын арттыруға бағытталған стратегиялық қадам болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. *XXI ғасырдағы қартаю: салтанат әрі сынақ*//Біріккен Ұлттар Ұйымының

халықтың қоныстану саласы, Нью-Йорк және «ХелпЭйдж Интернэшнл» ұйымы, Лондон. – 2012.126

2. Абдина А.К 1 . ф.ғ.д., профессор м.а., Какимжанова М.К. 2 ф.ғ.к., қауымд. профессор м.а., Садыкова Т.М. 3 ә. ғ. магистрі, аға оқытушы, //КеАҚ «С.Сейфуллин атындағы Қазақ агротехникалық университеті», -2021.№2(109).- Б.87-97.-1-2 б
3. Қ.Е. Тауенов, Н.Б. Сейсен, А.А. Ивашов «Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті». Қарттардың әлеуметтік қатысуы: Мәселеге теориялық көзқарасы 2020-3.1728.-2-3 б
4. ҚПЗО авторлық ұжымы: «Қазақстанда қарт адамдардың әлеуметтік экономикалық жағдайлары мен қажеттіліктерін анықтау (ұлттық кешенді әлеуметтанулық зерттеудің нәтижесі)»-Алматы:2020 ж 112 б. — 9бет
5. Заузат Зекен. Уақытты қалай тиімді пайдалану керек? [<https://massaget.kz/blogs/uakyittyi-kalay-timd-paydalanu-kerek-13996/>] // MASSAGET [web-сайт].-2015 (Қаралған күні:13.10.2025)

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.