

Қарт-кісілердің бос уақытын тиімді ұйымдастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.12.2025СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/185962/

FTAMP: 04.51.63

Сарбасова Азиза Чингизовна**Райымбек Аружан Бауыржанқызы**Ғылыми жетекші: **Қоспағарова Әсем Қабидолдақызы**

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті (Алматы, Қазақстан)

Аңдатпа. Бұл мақала егде жастағы адамдардың бос уақытын ұйымдастырудың әлеуметтік-психологиялық құндылығын зерттейді. Қартаю кезеңіндегі азаматтардың өмір сапасын сақтау және қоғамдағы орнын нығайту маңыздылығын негіздейді. Мақсаты зейнетке шыққан адамдардың бос уақытын жәй демалумен емес, жеке тұлға ретінде жаңа қоғамға бейімделу, денсаулығын нығайту және уақытты барынша пайдалы әрі көңілді өткізу. Зерттеу қорытындылары бос уақытты мақсатпен, тиімді ұйымдастырудың қарт-кісілердің рухани эмоциялық саулығы мен өмір сүру жылдарын ұзартуға оң әсер ететінін дәлелдейді.

Кілт сөздер: Қарттар кісілер, бос уақыт, бос уақытты ұйымдастыру, зейнеткерлер, белсенді қартаю, әлеуметтік белсенділік, мәдени демалыс, қоғамдық іс-шаралар, қарттарға арналған орталықтар, үйірмелер мен клубтар, әлеуметтік қолдау, өмір сапасы.

Аннотация. В данной статье исследуется социально-психологическая ценность организации досуга пожилых людей. Обосновывается важность сохранения качества жизни людей пожилого возраста и укрепления их положение в обществе. Цель заключается не только в том, чтобы досуг пенсионеров был просто отдыхом, а восстановить их адаптацию в новом обществе как личности, укрепить здоровье и сделать время проведения максимально полезным и радостным. Результаты исследования доказывают, что организация свободного времени с целью и эффективностью положительно влияет на духовно-эмоциональное состояние и способствует продлению жизни пожилых людей.

Ключевые слова: Пожилые люди, свободное время, организация досуга, пенсионеры, активное долголетие, социальная активность, культурный досуг, общественные мероприятия, центры для пожилых, кружки и клубы, социальная поддержка, качество жизни.

Annotation. This article explores the socio-psychological value of organising leisure activities for elderly people. It substantiates the importance of maintaining the quality of life of older adults and strengthening their position in society. The main goal is to ensure that leisure for retirees is not merely a form of rest, but a way to restore their social integration as individuals, improve their health, and make their free time as beneficial and joyful as possible. The research results demonstrate that purposeful and effective organisation of leisure time has a positive impact on the spiritual and emotional wellbeing of elderly people and contributes to prolonging their lives.

Key words: Elderly people, leisure time organization, pensioners, active aging, social activity, cultural leisure, community events, centres for the elderly, clubs and hobby groups, social support, quality of life.

Кіріспе.

Қарттық-адам өмірінің табиғи кезеңі. Бұл өмір кезеңінде адамдардың өмірлің тәжірибесі мол, бірақ физикалық және әлеуметтік белсенділігі төмендеуі мүмкін. Егде жасқа келгенде, адамдарда бос уақыт көбейе түседі. Осы уақытты тиімді ұйымдастыру-қарт кісілердің өмір сапасын, денсаулығын және әлеуметтік белсенділігін сақтау үшін аса маңызды.

“Қарт кісілердің тек әлеуметтік жағдайдың өзнеруіне ғана емес, өз бойларындағы өзгерістерге де уйренуіне мәжбүр екені анық. Осыған байланысты, қарт адам өзін, өз өмірін жаңа қырынан қалай бағалайды және өзіндегі өзгерістерге қалай қарайды? Деген сұрақтар туындайды” [1,1,26].

Бос уақытты дұрыс, тиімді пайдалану қарт кісілердің жалғыздық пен оқшаулану сезімінен арылуына, психикалық және физикалық денсаулығын нығайтуына, қоғамға пайдалы болу сезімін сақтауға мүмкіндік береді. Қарттардың бос уақытын тиімді ұйымдастыру-бұл олардың ұзақ және сапалы өмірінің кепілі және қоғамның гуманистік, интеллектуалдық капиталын сақтаудың міндеті. Белсенді қартаю саясатын жүзеге асыру арқылы қарттар қоғамы пассивті мүшеден, құрметті және қажетті мүшесіне айналады.

Қазақстанда зейнеткерлердің артуы- әлеуметтік топтың бейімделуін зерттеуді, қоғамдық интеграциясын қамтамасыз етуді талап етеді. Бұл кезең егде жастағы адамдардың әлеуметтік рөлінің өзгертетін, бос уақытын арта түсіретін психоәлеуметтік өзгерістің күрделі кезеңі. Зейнеткерлік кезеңінде құрылымдалмаған бос уақытты тиімді

ұйымдастыру- қарт адамның психоэмоционалдықы тұрақтылығын, денсаулығын сақтаудың негізі болып табылады. Ұйымдастырылмаған бос уақыт- әлеуметтік оқшаулануға, депрессияға және альцгеймер секілді аурулардың жылдамдығын жеделдетеді. Сол себепті, бос уақытты мақсатты түрде тиімді ұйымдастыру қазіргі қоғамдағы белсенді және сау қартаю стратегиясын іске асырудағы маңызды мәселе болып табылады. Бұл мәселені жүйелі және кешенді зерттеу тиімді әлеуметтік қартаю бағдарламаларын дамытуға негіз болады.

Қоғамда қарт-кісілердің әлеуметтік интеграциясы үшін арнайы орталықтар қарастырылған. Интеллектуалдық, білімін жетілдіру үшін кітап оқу, қазақ/ағылшын тілдері, заңгерлік кеңес және, IT сауаттылығы жайлы үйретеді.. Шығармашылық пен мәдениет бағытында қолөнер, сурет салу, музыка хор вокал, гүл өсіру сабақтары бар. Бұл үйірмелер тек шығармашылық жағын дамытып қана қоймай, физикалық жағынан да, ұсақ моториканы жетілдіреді. Ал физикалық жағдайын нығайта түсу үшін қарт адамдар скандинавиялық жүріс, йога, топтық серуендер бар.

“Қарттар үйінің тұрғындары қарттыққа ғана бейімделіп қана қоймай, өздері үшін туындаған жаңа ортаға бейімделі үдерісін бастарынан өткізеді. Қарттардың қарым-қатынас шеңбері толып, бос уақыт көлемі артады. Ендігі мақсат ол бос уақытты толыққанды өмір сүруді жалғастыру мақсатында пайдалы және мазмұнды іс-шаралармен толтыру.” [2;145 б.]

2. Зерттеу әдістері

Зерттеу әдісі онлайн анкета форматта Google forms қосымшасы арқылы жүргізілді. Сауалнамаға 35-60 жас аралықтарындағы адамдар қатысты. Сауалнама ішінде ашық , еркінді бірақ зерттеуге көмегін тигізетін сұрақтар қойылды. Зерттеу барысында жастар пікірлерін қалдыра кетті, өз болашақтары мен жақын адамдарына көмек үшін. Екінші кезеңде зерттеу офлайн сұхбат түрінде өтті. Сұхбатқа 55-75 жас аралығындағы азаматтар қатысты. Бұл әдіс арқылы теориялық база қалыптасты. Сауалнама мен сұхбат барысында жиналған барлық жауаптар жүйеленіп, мазмұнына қарай талданды. Алынған мәліметтер өзара салыстырылып, ортақ ұқсастықтар мен айырмашылықтар анықталды. Осы талдау нәтижесінде зерттеудің негізгі тұжырымдары қалыптастырылды. Бұл қорытындылар зерттеу мақсатын толық ашуға мүмкіндік берді.

Зерттеу сипаттамасы.

Сауалнамаға 82 адам қатысып, қарт адамдардың бос уақыты жайлы базалық сұрақтарға жауап берді. Респонденттердің аты-жөні көрсетілмейді. Сауалнама барысында 41,5% зейнеткерлер ешқандай мәдени, қоғамдық іс-шараға қатыспайтынын белгілеген, ал 42,7% қарттар орталығындағы үйірмелерге баратынын белгілей кетті. 72% зейнеткерлер бос уақытын көп деп белгілесе, 28% бос уақыты жеткіліксіздігін

белгіледі. Екінші әдісте 12 адам қатысты, респонденттердің түрі мен есімдері көрсетілмейді. Сұхбат алу кезінде, 80% зейнеткерлер бос уақытын тек демалумен, теледидар қараумен өткізетінін айта кетті. Тең жарты егде жастағы адамдар арнайы қарт-кісілерге арналған орталыққа бармай, тіпті естімегендері бар екенін айтты. Зерттеу әдістеріне қатысқан әр адамнан өздерінің бос уақыттарын қалай өткізеді? Және қалай өткізгісі келетінін сұрай отырып, бірнеше тұжырымдама жасадық. Онлайн және офлайн зерттеу әдістері арқылы респонденттердің көзқарасын кең ауқымда талдауға және практикалық пен теориялық мәліметтерді салыстыра отырып, қарт адамдардың бос уақытын ұйымдастыруда жүйелі қолдаулық жеткіліксіз екендігі анықталды. Көптеген респонденттер белсенді демалыс иүріне қызығушылық танытатынын, алайда мүмкіндік аз екендігін атап өтті.

“Қарттар арасындағы спорт- бұл тек денсаулықты сақтауға бағытталған іс-әрекет қана емес, сонымен қатар әлеуметтік интеграцияның, тұлғалық әлеуетті жүзеге асырудың және ұрпақаралық байланысты нығайтудың маңызды құралы болып табылады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәлңәіметтері мен қазіргі заманғы зерттеулер, қарттар арасындағы физикалық белсенділігін арттыру- олардың дене және психикалық денсаулығын жақсартып қана қоймай қоғамдағы белсенді рөлін сақтап қалуына мүмкіндік беретінін дәлелдейді.” [3;55 б.]

Талқылау.

Қарттық әр адамның болашағы болғандықтан, әр сөздері мен зерттеу арқасында бос уақытты ұйымдастырудың тәсілдерін жасауға мүмкіндік береді. Онлайн сауалнамаға 35-60 жас аралығындағы респонденттер қатысты, себебі олар қарттық кезеңге жақын және егде жастағы адамдармен тікелей байланыста. Бұл респонденттердің пікірі қарт-кісілердің денсаулығын, көңіл-күйін, әлеуметтік жағдайын жақсартып, қажеттіліктерді болжау жағынан маңызды болды. Сауалнама ішінде «Қарт адамдарға арналған демалыс орындары мен іс-шаралар туралы жеткіліті ақпарат бар деп ойлайсызба?» деген сұраққа 63,9% ия, ал 36,1% жоқ деп жауап берді. Оның себебі маркетинг, жарнама, орталықтар жайлы ақпараттың тапшылығы және жеткілікті қызығушылықты оята алмауда. Офлайн түрде сұхбат жүргізгенде де 45% орталықтарға баратынын, ал қалғаны естімегенінде айтты. Қарт-кісілерге арнайы орталықтар керек, себебі олар көңілінде көтереді, денсаулығын нығайтады және психо-эмоцияналдық жайы мен комуникацияны жоғалтқызбайды. Қарт адамдар технологиямен, әлеуметтік желімен сирек қолданатын болғандықтан оларға дәстүрлі жарнама керек. Көбінесе қарт-кісілер аурухана, базар, мешіт, ХҚО, Қазпочталарда жүреді, сол себепті плакат, стикер жабыстырып мекен-жай мен үйірмелерді көрсетсе болады. Қазіргі таңдағы жарнамаға келетін болсақ, жастар да ата-әжелеріне жаңа технологиямен қолдануда үйрете отырып, әлеуметтік желіден жарнама көрсету арқылы немесе смартфон құрылғыларымен қолданататын қарт-кісілерге жарнама жіберу керек. Әр адамның сүйікті ісі бар, ал қарт адамдар зейнеттен

кейін де бұл істерін дамыта түсіп, жаңа қоғамға үйрене алады. Сауалнама барысында 1 респондент қалдырған жауапқа: «Мемлекет қарт адамдарға арналған демалыс орталықтарын, шығармашылық және спорттық клубтарды дамытып, тегін немесе жеңілдетілген бағдарламалар ұсынуы тиіс. Қоғам олардың өмірлік тәжірбиесін пайдаланып, жастарға тәлімгер болуына жағдай жасауы керек. Осылайша қарттар өздерін пайдалы әрі бақытты сезінеді:» ерекше назар аудара отыра, қарт адамдарға үй ішінің, қоғамның қолдауы керек деп санаймыз.

Зерттеудің екінші кезеңіндегі офлайн жүргізілеген сұхбат әдісі қарт-кісілердің өмірлік қызығушылықтарын, қажеттіліктерін терең талдауға негізделді. Бұл әдіс арқылы қарт адамдардың жауап беруі, дауыс ырғағы мен сөз саптауынан олардың ішкі психологиялық жағдайын да зерттеуге болады. Сұхбатқа 55-75 аралығындағы егде жастағы азаматтар қатысты. Зерттеу барысында қарт-кісілердің өз ойларын еркін жеткізе алып, алдын-ала дайындалған сұрақтармен қоса, жауаптарға байланысты қосымша сұрақтарда қойылды. Бұл әдістің ерекшелігі егде жастағы адамдардың шынайы эмоциясын бақылай отырып, жылы әңгіме айтып, жауаптардың шынайылығын арттырды. Сұхбатта респонденттерге бос уақыты көп пе, оны қалай өткізгісі келеді, бос уақытты ұйымдастыруға көзқарасы, қоғамдық және мәдени іс-шараларға қатысады ма, қатыспаған жағдайда не кедергі екені, сонымен қатар бос уақыттарын қалай өткізгісі келетіні жайлы сұрақтар қойылды. Жауаптар көптеген қарт адамдар бос уақытын пассивті түрде өткізетінін айтты. Яғни, теледидар көру, үй шаруасына көңіл бөлу және демалумен шектейтінін айта кетті.

Қарт-кісілердің бос уақыттарын пассивті өткізуінің негізгі себептерінің бірі-ақпараттың тапшылығы. Бұл мәселеге орай, қарттарға арналған әлеуметтік-мәдени орталықтар, үйірмелер және физикалық белсенді демалыс түрлері туралы түсіндіру жұмыстары жүргізілді. Респонденттердің 80%-ы қызыға түсіп, ақпаратты түсіне ала отырып, мекен-жайларды сұрады. Ал 15% арнайы орталықтарға барып, үйірмелерге қатысатынын айтты. Қалған 5% денсаулықтарына байланысты белсенді түрде қатыса алмайтынын және қашықтық арасынан бара алмайтынын айта кетті. Түсіндіру жұмысы барысында қарт-кісілердің бос уақытын ұйымдастыруда психологиялық қолдау мен олардың ынтасы ескерілді. Олардың пікірін тыңдап, қызығушылықтарын ескере отырып, таңдау еркіндігіне байланысты ішкі ынталары арта түсті.

Зерттеу барысында қолданылған әдістер қарт адамдардың бос уақытын тиімді өткізу олардың денсаулық тұрақтылығын сақтауда, нашар көңіл күйдің алдын алуға және коммуникативті дағдыларын жоғалтпауға мүмкіндік беретінін айқындай түсіп, ұзақ уақыт белсенді ұстауға әсер ететінін көрсетті. Жалпы алғанда, зерттеу әдістері мен жүргізілген талқылау қарт-кісілердің бос уақытын тиімді ұйымдастыру мәселесінің актуалдығын айқындай отырып, бұл бағытта арнайы бағдарламалардың қажеттілігін көрсетеді. Нәтижелерді зерттей отырып, әлеуметтік жұмыс пен мәдени-тынығу

салалары үшін тәжірбиелік маңызын ескеріп, қарт-кісілердің қоғамдағы қадірлі орнын сақтауға ғылыми ұсыныстар да жасауға болатынын негіздейді.

Зерттеу нәтижесі.

Жүргізілген зерттеу әдістері қарт адамдардың бос уақытын ұйымдастырудағы жағдайды, негізгі мәселелер мен оларды шешу тәсілдерін анықтауға мүмкіндік берді. Онлайн сауалнама мен офлайн сұзбат нәтижелерін талдау қарт-кісілердің бос уақыты жеткілікті болса да, пассивті өтетінін көрсетті. Бұл жағдай қарттардың тікелей психоэмоционалдық күйіне және өмірлік белсенділігіне әсер ететіні белгілі болды. Зерттеу барысында бұл мәселенің себебі анықталып, түсіндірме жұмыстары жүргізілді.

Онлайн сауалнама нәтижелеріне сәйкес респонденттердің көпшілігі қарт адамдардың бос уақыттың жеткілікті екенін атады. Атап айтқанда, 72% респондент зейнеткерлердің бос уақыты көп деп санаса, 28%-ы бос уақыттың жеткіліксіз екенін айтты. Бірақ бұл көрсеткіш бос уақыттың көп екенін көрсетсе де, оның саны мен сапасында айырмашылықтар бар екенін көрсетеді. Бос уақыт көп болғанымен оны тиімді әрі пайдалы пайдалана білу зерттеу барысында көрсетілді.

Зерттеудің екінші кезеңі деректерді тереңдете отыра, қарт адамдардың субъективті пікірін білдіріп, жеке көзқарастарын ашуға мүмкіндік берді. Сұхбатқа қатысқан респонденттердің 70%-ы бос уақыттарын демалумен, шағын аулада серуендеумен және үй шаруаларымен шектелетінін айтты. Бұл көрсеткіш зейнеткерлердің көбінесе уақыттарын пассивті өткізетінін көрсетеді. Сондай-ақ, олар егде жастарға арналған арнайы орталықтардың бар екенін білмейтінін, қандай қызметтер көрсететінінен хабарсыз екенін, яғни, ақпараттың жеткіліксіздігін білдірді. Сұхбат нәтижелері қарт адамдардың бос уақыт өткізуінің негізгі себептерін анықтауға көмектесті. Респонденттер денсаулықтарының нашарлауын, қаржылық қиындықтарды және ақпарат тапшылығын негізгі мәселелер ретінде жеткізді. Сонымен қатар, көбінесе қарт адамдарға психологиялық тұрғыдан қоғамнан шеттену, жаңа ортаға бейімделу барысында сенімсіздік танытату мен қорқыныштың тосқауыл болатыны белгілі болды.

Зерттеу барысында қарт адамдардың бос уақытын белсенді әрі пайдалы өткізуге ішкі ниет, ынта мен қажеттілік бар екені анықталды. Сұхбат кезінде көптеген респонденттер шығармашылықпен айналысуға, жаңа қызығушылықтарға ынталануға және физикалық белсенділік пен денсаулықты қалыпты жағдайда сақтауға, коммуникативті дағдыларын жоғалтпауға ниет білдірді. Бірақ бұл ниеттердің жүзеге аспауына қолжетімді жағдайлардың жеткіліксіздігі мен ұйымдастырушылық қолдаудың әлсіздігі әсер ететіні көрінді. Бұл мәселе қарт-кісілердің әлеуетінің толық пайдаланылмай отырғаны байқалады. Зерттеу нәтижелері қарт адамдардың бос уақытын тиімді өткізуді ұйымдастырудың рөлін олардың психоэмоционалдық саулығын сақтауда маңызды екенін дәлелдеді. Сонымен қатар, пассивті бос уақыт өткізу жалғыздық және

бірқалыптылық сезімін күшейтіп, депрессиялық күйдің пайда болуына ықпал ететіні және белсенді ұйымдастырылған бос уақытты өткізу түрлері қарт-кісілердің жаңа қоғамға бейімделе отырып, сол қоғам мен өмірге қызығушылығын арттыратыны белгіледі. Қарт адамдардың бос уақытын белсенді бос уақыт өткізуі денсаулықтың нығаюына және өмір сүру сапасына оң әсер ететіні анықталған болатын.

Зерттеу нәтижелері қарт адамдардың бос уақытын тиімді ұйымдастыру мәселелерінің өзектілігін нақты дәлелдермен келтіреді. Алынған ақпараттар қарт-кісілердің бірқалыпты өмір салтынан белсенді қартаю түріне көшуі үшін көбірек ауқымды шаралар қажеттігін көрсетеді. Бұл шаралар қарт адамдардың қызығушылықтарын оятып, денсаулығына пайда тигізе отырып, мүмкіндіктері мен қажеттіліктерін ескере отырып жасалуы тиіс. Бұл зерттеу болашақта қарт-кісілердің өмір сапасын жақсартуға бағытталған қоғамдық саясат және практикалық бағдарламаларды дайындауға ғылыми негіз бола алады.

Қорытынды.

Жалпы зерттеу барысында қарт кісілердің бос уақытын қалай өткізетіні олардың өмір сапасына тікелей әсер ететінін көрсетті. Сауалнама мен сұхбат нәтижелеріне сүйенсек, егде жастағы адамдардың көбі бос уақытын үйде өткізеді және қоғамдық іс-шараларға сирек қатысады. Көп жағдайда бұған ақпараттың аздығы мен мүмкіндіктің шектеулі болуы әсер ететіні белгілі болды. Және қарт кісілердің бос уақытын ұйымдастыруда жүйелі жұмыстың жеткіліксіз екендігіне көз жеткіздік. Көптеген егде жастағы адамдар өз мүмкіндіктерін толық пайдалана алмай отыр. Олардың көпшілігі жаңа іспен айналысуға ниетті болғанымен, бағыт-бағдар беретін қолдаудың аздығы байқалады. Тағы айта кетерлік жайт, қарт адамдардың қызығушылықтары мен қажеттіліктері әр түрлі екендігін ескерген жөн. Бос уақытты бірсарынды өткізу олардың әлеуметтік белсенділігін төмендетуі мүмкін.

Бұл зерттеуде қарт адамдардың қоғамдық мәдени іс-шараларға, белсенді демалыс пен түрлі үйірме-клубтарға қызығушылығы бар екендігі анықталды. Алайда мұндай орталықтардың бар екендігін білмейтін немесе оған баруға жағдайы жетпейтін адамдар да кездеседі. Бос уақытты тиімді ұйымдастыру қарт кісілердің көңіл-күйін көтеріп, жалғыздық сезімін азайтады және денсаулығын жақсартады.. Психологиялық тұрғыдан да оң әсерін беретіні негізделді.

Қорытындылай келе, қарт адамдардың бос уақытын пайдалы өткізуіне жағдай жасау олардың өмір сапасын арттырудың маңызды жолы. Бұл іске мемлекетпен қатар қоғам мер отбасының қолдауы аса маңызды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР.

1. Особенности самооценки людей пожилого возраста после выхода на пенсию — Н.Г.Фирсова [1,1,26].
2. К. Е. Тауенов “Әлеуметтік қызмет көрсету қарттар үйінде егде жасындағы адамдардың сәтті бейімделуінің факторы ретінде” [2;145 б.]
3. Н.У. Муллахасан “Қарттар арасындағы спорт: Социологиялық және қоғамдық контекст” [3;55 б.]

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

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