

## БӨЛІМ: СТУДЕНТ

## Қарттар арасындағы жалғыздық мәселесі және оны шешу жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ  
08.10.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/182840/>Мақала авторы: **Мирсабировна Мафтуна**Жетекшісі: **Авсыдыкова Құралай Әділжанқызы**

Қазіргі таңда Қазақстанда қартаю үдерісі қоғамның маңызды әлеуметтік құбылыстарының бірі болып отыр. Қарт адамдардың саны жыл сайын артып келе жатқанымен, олардың өмір сапасы мен әлеуметтік белсенділігі әрқашан жоғары деңгейде бола бермейді. Соның ішінде ең өзекті мәселенің бірі – қарттар арасындағы жалғыздық. Бұл тек жеке адамның ғана емес, бүкіл қоғамның әлеуметтік, психологиялық және рухани саулығына әсер ететін мәселе.

### ЖАЛҒЫЗДЫҚ ҰҒЫМЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ СЕБЕПТЕРІ

Жалғыздық – бұл адамның әлеуметтік байланыстардан оқшаулануы, өз ортасынан алшақтауы және эмоционалды жақындықтың жетіспеушілігін сезінуі. Қарттар арасында мұндай жағдайдың туындауына бірнеше себеп бар:

- Отбасылық байланыстардың әлсіреуі – балалардың өз отбасын құрып, бөлек тұруы;
- Денсаулық жағдайының нашарлауы, қозғалыс мүмкіндігінің шектелуі;
- Жаңа технологияларға бейімделудің қиындығы, цифрлық ортадан тыс қалу;
- Зейнеткерлік кезеңдегі әлеуметтік рөлдің төмендеуі, өз қажетсіздігін сезіну;
- Жалғыздыққа әкелетін урбанизация және миграциялық процестер.

Бұл факторлар қарт адамның өзін қоғамнан оқшау сезінуіне, психологиялық күйзеліске түсуіне әкеледі.

### ЖАЛҒЫЗДЫҚТЫҢ САЛДАРЫ

Жалғыздық тек эмоционалды жай-күйге ғана емес, денсаулыққа да кері әсерін тигізеді.

Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, ұзақ уақыт жалғыздық күйінде болу жүрек-қан тамыр ауруларының, депрессия мен ұйқысыздықтың артуына, тіпті өмір ұзақтығының қысқаруына себеп болуы мүмкін. Сонымен қатар, әлеуметтік байланыстардың азаюы когнитивтік қабілеттердің (есте сақтау, ойлау, назар аудару) әлсіреуіне де әсер етеді.

## МӘСЕЛЕНІ ШЕШУ ЖОЛДАРЫ

Қарттар арасындағы жалғыздықпен күресу үшін мемлекеттік, қоғамдық және жеке бастамаларды біріктіру қажет. Төменде тиімді бағыттар көрсетілген:

1. Қарттарға арналған әлеуметтік клубтар мен орталықтар құру  
Мұндай орталықтарда қарттар түрлі үйірмелерге, спорттық, мәдени шараларға қатысып, өзара қарым-қатынас орната алады. Бұл олардың өмірге деген қызығушылығын арттырады.
2. Еріктілер қозғалысын дамыту  
Жастар мен студенттерді қарттарға көмектесуге, олардың үйіне барып әңгімелесуге, уақыт өткізуге тарту – ұрпақтар сабақтастығын нығайтады.
3. Психологиялық және әлеуметтік қызметтерді күшейту  
Әлеуметтік қызметкерлер қарт адамдармен жеке және топтық кеңестер өткізіп, эмоционалды қолдау көрсетуі тиіс.
4. Қарттардың цифрлық сауаттылығын арттыру  
Онлайн байланыс құралдарын (WhatsApp, Zoom, әлеуметтік желілер) үйрету арқылы оларды туыстарымен және қоғаммен байланыста ұстауға болады.
5. «Белсенді қартаю» концепциясын дамыту

Бұл бағыт бойынша қарттар еңбекке, қоғамдық өмірге және еріктілік қызметке белсене қатысуға мүмкіндік алады.

## ҚОРЫТЫНДЫ

Қарттар арасындағы жалғыздық – заманауи қоғамның өзекті әлеуметтік мәселесі. Оны шешу үшін тек мемлекеттік бағдарламалар емес, сонымен қатар әрбір азаматтың назар аударуы, сыйластығы мен қамқорлығы қажет. Қарттардың өмір сапасын жақсарту – қоғамның мәдени және адамгершілік деңгейін көрсететін басты өлшемдердің бірі.

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

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