

А.Б. Сарсенова¹, **А.Т. Омарова^{2*}**, **И.Л. Первова³**

¹С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті, Алматы, Қазақстан

²Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті, Алматы, Қазақстан

³ Санкт-Петербург мемлекеттік университеті, Санкт-Петербург, Ресей

*e-mail: omarova.ase@mail.ru

ҚАРТ АДАМДАРДЫҢ ӨМІР САПАСЫНА БЕЛСЕНДІ ҰЗАҚ ӨМІР СҮРУ КОНЦЕПЦИЯСЫНЫҢ ӘСЕРІ (АЛМАТЫ ҚАЛАСЫ МЫСАЛЫНДА): САПАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ

Халықтың қартаюуы қоғамның әлеуметтік-экономикалық дамуына елеулі әсер ететін жаһандық демографиялық үрдіс болып табылады. Зерттеудің мақсаты – «белсенді ұзақ өмір сүру тұжырымдамасының» қарт адамдардың өмір сапасына әсерін анықтау. Қарт адамдардың белсенді қартаюуына және өмір сапасына әсер ететін факторларды түсіну денсаулық сақтау және әлеуметтік қамтамасыз ету салаларында тиімді стратегиялар мен жобаларды әзірлеу үшін маңызды.

Зерттеуге Алматы қаласындағы «Белсенді ұзақ өмір» орталығының қызметтерін пайдаланатын қарт адамдар қатысты. Зерттеудің эмпирикалық бөлігі тереңдетілген сұхбат әдісі арқылы жүзеге асырылды. Сұхбатқа жасы 58–75 аралығындағы 10 респондент қатысты. Алынған деректер кодталып, сапалық деректерді талдауға арналған арнайы MAXQDA бағдарламасының көмегімен өңделді.

Зерттеу нәтижелері қарт адамдардың өмір сапасына әсер ететін негізгі факторларды анықтауға мүмкіндік берді: экономикалық жағдайлар, физикалық және психикалық денсаулықтың күйі, сондай-ақ әлеуметтік байланыстар деңгейі. Деректерді талдау нәтижесінде респонденттердің негізгі табыс көзі зейнетақы және балалар тарапынан көрсетілетін қаржылық қолдау екені анықталды. Зейнетке шыққаннан кейін жиі кездесетін мәселелердің қатарында денсаулықтың нашарлауы, қаржылық шектеулер, жалғыздық сезімі және әлеуметтік байланыстардың әлсіреуі атап өтілді. Зерттеу нәтижелері ауылдық жерлердің ерекшеліктеріне бейімделген осындай орталықтарды ашу қажеттілігін де көрсетті. Зерттеудің практикалық маңызы алынған нәтижелерді қарт адамдардың белсенді әрі сапалы ұзақ өмір сүруіне бағытталған әлеуметтік бағдарламалар мен жобаларды әзірлеуде қолдану мүмкіндігімен байланысты. Зерттеу нәтижелері белсенді ұзақ өмір сүру саясатының қаржылық, білім беру, ұйымдастырушылық және ақпараттық құралдарын жетілдіруге, сондай-ақ қарт адамдардың өмір сапасы мен әлеуметтік белсенділігін арттыруға бағытталған ұсынымдар әзірлеуге мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: қарт адамдар, халықтың қартаюуы, өмір сапасы, белсенді ұзақ өмір сүру, әлеуметтік саясат.

A. Sarsenova¹, A. Omarova^{2*}, I. Pervova³

¹S. Asfendiyarov Kazakh National Medical University, Almaty, Kazakhstan

²Nur-Mubarak University, Almaty, Kazakhstan

³Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

*e-mail: omarova.ase@mail.ru

The Influence of the Concept of Active Longevity on the Quality of life of the Older adults (the case of Almaty): Qualitative Research

Population ageing is a global demographic trend that significantly influences the socio-economic development of society. The purpose of this study is to identify the impact of the “Active Longevity Concept” on the quality of life of older adults. Understanding the factors that influence active ageing and the quality of life of older adults is essential for developing effective strategies and projects in the field of healthcare and social welfare.

The study involved older adults receiving services from the “Active Longevity” Center in Almaty. The empirical part of the research was conducted using the in-depth interview method. A total of 10 respondents aged 58–75 participated in the interviews. The obtained data were coded and processed using the specialized MAXQDA software for qualitative data analysis.

The results of the study identified the main factors affecting the quality of life of older adults: economic conditions, physical and mental health status, and the level of social connections. Data analysis

children. Among the most common problems after retirement are health deterioration, financial constraints, feelings of loneliness, and weakening social ties. The results of the study also indicate the need to establish similar centers adapted to rural areas. The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the development of social programs and projects aimed at creating conditions for active and high-quality ageing. The findings may contribute to improving the financial, educational, organizational, and informational instruments of state policy on active longevity and to developing recommendations for increasing the activity and quality of life of older adults.

Keywords: older adults, population ageing, quality of life, active longevity, social policy.

А.Б. Сарсенова¹, А.Т. Омарова^{2*}, И.А. Первова³

¹Казахский национальный медицинский университет имени С.Д. Асфендиярова, Алматы, Казахстан

²Египетский университет исламской культуры Нур-Мубарак, Алматы, Казахстан

³Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

*e-mail: omarova.ase@mail.ru

Влияние концепции активного долголетия на качество жизни пожилых людей (на примере г. Алматы): качественное исследование

Старение населения представляет собой глобальную демографическую тенденцию, оказывающую существенное влияние на социально-экономическое развитие общества. Цель исследования – выявить влияние «концепции активного долголетия» на качество жизни пожилых людей. Понимание факторов, влияющих на активное старение и качество жизни пожилых людей, имеет важное значение для разработки эффективных стратегий и проектов в сфере здравоохранения и социального обеспечения.

В исследовании приняли участие пожилые люди, получающие услуги Центра «Активное долголетие» г. Алматы. Эмпирическая часть исследования была реализована с использованием метода глубинного интервью. В интервью приняли участие 10 респондентов в возрасте от 58 до 75 лет. Полученные данные были закодированы и обработаны с использованием специализированной программы MAXQDA.

По результатам исследования были выявлены основные факторы, влияющие на качество жизни пожилых людей: экономические условия, состояние физического и психического здоровья, а также уровень социальных связей. Анализ данных показал, что основным источником дохода пожилых людей является пенсия и финансовая поддержка со стороны детей. Среди наиболее распространённых проблем, возникающих после выхода на пенсию, респонденты отмечают ухудшение состояния здоровья, финансовые ограничения, чувство одиночества и ослабление социальных контактов. Результаты исследования также показали необходимость создания подобных центров, адаптированных к условиям сельской местности. Практическая значимость статьи заключается в возможности использования полученных результатов при разработке социальных программ и проектов, направленных на формирование условий для активного и качественного долголетия пожилых людей. Результаты исследования могут способствовать совершенствованию инструментов государственной политики активного долголетия (финансовых, образовательных, организационных и информационных), а также разработке рекомендаций по повышению активности и качества жизни людей старшего возраста.

Ключевые слова: пожилые люди, старение населения, качество жизни, активное долголетие, социальная политика.

Кіріспе

Егде жастағы адамдар үлесінің ұлғаюы ХХІ ғасырдың маңызды мәселелердің бірі. Қарттар мәселесін қарастырғанда «өмір сапасы» термині кеңінен танылуда және адамның қартаю кезінде өзгерген өмір сүру жағдайларына бейімделу қажеттілігіне байланысты гуманистік, әлеуметтік саясатты қалыптастыруда және оның мәселелерін шешуде қолданылады. 55 (әйелдер) және 60 (ерлер) жастан асқан халыққа жататын егде жастағы азаматтардың өмір сүру сапасын қамтамасыз ету БҰҰ-ның бірінші кезектегі бірқатар

құжаттарында қарастырылған жаһандық міндеттердің бірі.

Қарт адамдардың үлесінің өсуі көптеген Еуропа елдерінде байқалады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) демографиялық революцияға сілтеме жасап, 2025 жылға қарай 60 жастан асқан әлем халқының саны 1,2 миллиардқа жетеді, ал 2050 жылға қарай қарт адамдар саны екі миллиардқа жетеді деп болжайды (WHO, 2002). Қарт адамдар үлесінің өсуіне байланысты, ДДҰ «Белсенді қартаю» (2002) туралы тұжырымдаманы алға тартып, және оны «қартайған шақта өмір сүру сапасын жақсарту үшін

денсаулық, әлеуметтік белсенді өмір сүру және қауіпсіздік мүмкіндіктерін оңтайландыру процесі» ретінде сипаттайды. «Белсенді» сөзі физикалық белсенділікті немесе әрі қарай қызметін, еңбегін жалғастыруды ғана емес, сонымен қатар, қарт адамдардың түрлі салаларға – экономикалық, әлеуметтік, мәдени, рухани, азаматтық және т.б. қатысуын білдіреді. Белсенді қартаюдың негізгі мақсаты қарт адамдардың ешкімге тәуелді болмауын, физикалық және психикалық денсаулықтарын, әлеуметтік интеграция мен өмір сүру сапасын арттыру. Адамдардың дені сау болып қартаюына, қартаю кезеңінде белсенді және мағыналы өмір сүруіне мүмкіндік беру үшін қарт адамдарға көпсалалы күтім жасаудың маңыздылығы зор. Белсенді ұзақ өмір сүру азаматтардың белсенділігін сақтауға, өмір сүру ұзақтығын арттыратын потенциалын дамыту мен жүзеге асыруға мотивация беретін өмір сапасымен тікелей байланысты. ДДҰ өмір сүру сапасы ұғымына келесідей сипаттама береді: «Егде жастағы адамдарға күтім жасаудың маңызды міндеттерінің бірі өмірдің ең жоғары сапасына қол жеткізу. Бұл жан-жақты физикалық денсаулықты, психологиялық жағдайды, әлеуметтік қатынастарды, жеке сенімдерді және қоршаған ортаның негізгі сипаттамаларына деген көзқарасты білдіретін кең ауқымды термин» (WHOQOL Group, 1995).

Жоғарыда аталған мәселелер зерттеу тақырыбының өзектілігін сипаттайды және оны бірнеше факторлармен негіздеуге болады. Біріншіден, әлемде көптеген елдерде қарт адамдардың үлесінің артуы. Бұл өз кезегінде олардың өмір сүру сапасы мен денсаулық жағдайын жақсартуға бағытталған бағдарламалардың тиімді және нәтижелі жұмыс жасау қажеттілігін тудырады. Екіншіден, әлеуметтік-экономикалық факторлар: қарт адамдардың өмір сүру сапасын жақсаруына және әлеуметтік белсенділігінің артуына олардың экономикалық тәуелсіз болу жолдарын қарастыруды қажет етеді. Үшіншіден, қарт адамдарға заманауи медициналық және әлеуметтік қызметтердің әсері. Осындай қызметтер тек қарт адамдардың өмір сүру жасын ұзартуға бағытталмай, олардың сапалы өмір сүруі мен өмір сүру деңгейін жақсартуды қамтамасыз етуді көздейді. Төртіншіден, белсенді өмір сүру концепциясының ендірілуі мен тиімді жұмыс істеу принциптерін бағалау мақсатында түрлі ғылыми зерттеулер жүргізу қажеттілігі артты. Жоғарыда аталған факторлар тақырыптың өзектілігін күшейтті.

Соңғы жылдары елімізде қарттар мәселесіне мемлекет тарапынан ерекше көңіл бөлінуде. Қарттардың өзін-өзі дамытуы және қоғамға енуіне жағдай жасау үшін мемлекет тарапынан «Аға буын азаматтардың жағдайын жақсарту жөніндегі «Белсенді ұзақ өмір» 2025 жылға дейінгі ұлттық жоспар» қабылданды. Бұл концепция аясында қарт адамдардың тұлғалық дамуына, денсаулығын жақсартуға, әлеуметтік және қоғамдық белсенділігін арттыру үшін Қазақстанның бірқатар қалаларында «Белсенді өмір сүру орталықтары» жұмыс жасауда (ҚР Еңбек және әлеуметтік қорғау министрлігінің бұйрығы, 2021). Қарттардың өмір сапасын жақсарту үшін белсенді өмір сүру бағдарламасын жүзеге асыру қоғамдағы әртүрлі салалардың пәнаралық өзара байланыста кешенді зерттеуді қажет етеді. Бұндай бағдарламаларды дамыту және жетілдіру еліміздің азаматтарының жасына қарамастан «сапалы қартаюға», толыққанды, жайлы өмір сүруіне жол ашады. Мақалада қарт адамдардың белсенді өмір сүруге әсері тәжірибесі мен еліміздегі белсенді өмір сүру концепциясының жүзеге асырылуы талданады.

Әдебиеттерге шолу

Белсенді қартаю адамдардың қоғамдық ортадағы өзінің өмірлік жағдайына қанағаттануымен, құндылықтар жүйесімен, мақсаттары мен күтулерімен тікелей байланысты. «Өмір сапасы тұлғаның қалыпты өмір» сүруіне ықпал ететін жеке қанағаттанушылық деңгейі, өзін-өзі бағалау, қаржылық жағдай, жалпы денсаулық, эмоционалды көңіл күйі сияқты физикалық және психикалық факторлармен анықталады. Өмір сапасы түсінігі субъективті және жекелік деп бағалауға негізделеді. Қарт адамдардың өмір сапасын анықтайтын көрсеткіштер ретінде мінез-құлықтық, психологиялық, экологиялық, экономикалық, медициналық факторларды айтуға болады. Олардың өмір сапасын бағалауда тәуелсіз болу, өз-өзін қамтамасыз ету, шешім қабылдай алу, аурудың болмауы, сезу қабілеттерін сақтау, басқаларға пайдалы болу т.б. сияқты аспектілер маңыздылыққа ие. Ең алдымен, қарт адамдардың өмір сапасына қатысты зерттеулерді қарастырайық.

W. Rejeski, L. Mihalko қарт адамдардың физикалық белсенділігі мен өмір сапасы арасындағы өзара байланысты қарастыра отырып, денсаулық олардың өмірінің физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқаты сияқты әр-

түрлі аспектілерінде маңызды рөл атқаратынын көрсеткен. Тұрақты түрде жасалынатын физикалық жаттығулар қарт адамдардың бұлшық ет күші мен икемділігін арттыруға, денсаулықтарының жақсаруына әсер етіп ғана қоймай, олардағы күйзеліс пен мазасыздықты азайтуға, психоэмоционалды жағдайына жағымды әсер етеді. Спорттық үйірмелерге, қызығушылықтары бойынша әртүрлі секцияларға қатысу қарттардың физикалық белсенділіктерімен бірге әлеуметтік байланыстар орнатуына, әлеуметтік шеттелудің алдын алуға, өздерін қажетті тұлға ретінде сезінуге мүмкіндік береді. Бұл аспектілер олардың жалпы әл-ауқаттарының жақсаруына, өмірлерінің сапалы болуына ықпал етеді. Сонымен бірге W. Rejeski, L. Mihalko қарт адамдардың жеке қажеттіліктері мен мүмкіндіктерін ескере отырып, олардың физикалық белсенділік деңгейін арттыратын арнайы бағдарламалар жасау қажеттілігін ұсынады (Rejeski et al., 2001).

Қытайдағы қартаю парадоксын зерттей келе, J. Li және т.б. зерттеулерінде жасы ұлғайған сайын денсаулықтарының физикалық және әлеуметтік нашарлауына қарамастан қарт адамдардың жастарға қарағанда, өмірге қанағаттануы мен бақытты болу деңгейі жоғары болғандығын көрсеткен. Бақытты болу деңгейіне физикалық денсаулық, әлеуметтік қолдау, қаржылық тұрақтылық және отбасылық жағдай факторлармен қатар, үлкенді сыйлау сияқты мәдени және әлеуметтік аспектілер де әсер ететінін атап өткен (Li et al., 2022). Зерттеу қартаю парадоксын растайды және қарттардың өмір сапасын жақсартуда медициналық қызмет көрсету, әлеуметтік қорғау жүйесі, қаржылық тұрақтылықпен сипатталатын кешенді стратегиялар қолдану тиімділігін көрсетеді.

Сонымен қатар тек дені сау қарт адамдар емес, денсаулығында ақауы бар қарт адамдардың өмір сапасы мен белсенді қартаю мәселесін де қарастырған зерттеушілер бар. Мысалы, Crocker және оның әріптестері түрлі созылмалы ауруларға ұшыраған қарт адамдардың өмір сапасы олардың денсаулықтары жақсы қарт адамдардан қаншалықты айырмашылығы бар екенін бағалау үшін жүйелі шолу және мета-талдау жасайды. Авторлар өмір сапасының физикалық және психологиялық айырмашылықтардағы компоненттерін анықтады. Зерттеу нәтижелері созылмалы аурулардан зардап шегетін қарт адамдардың өмір сапасына ерекше назар аударудың маңыздылығын көрсетеді. Бұндай санаттағы қарт адамдарда арнайы кешенді бағдарла-

малардың көмегімен әл-ауқатын жақсартуды қажет етеді және денсаулығында ақауы бар қарт адамдардың өмір сүру сапасын қолдау мен жақсартуға бағытталған тиімді стратегияларды әзірлеу және енгізу қажеттілігін атап өтеді (Crocker et al., 2019).

Бәрімізге белгілі көптеген озық елдерде медицина саласындағы жоғары жетістіктер адамдардың орташа өмір сүру жасының артуына әкелді. Нәтижесінде көп елдерде қарт адамдардың үлесі артты. Сол себепті олардың қаншалықты сапалы және белсенді ұзақ өмір сүріп жатқандарына қатысты зерттеулерді қажет етеді. Қарт адамдардың белсенді ұзақ өмір сүрін қарастырайық. Мысалы, Marzo және т.б. зерттеушілер қарт адамдардың белсенді ұзақ өмір сүру мен өмір сүру сапасының детерминанттарын зерттеді. Талдау жұмысын жүргізу барысында қарт адамдардың белсенді қартаю мен өмір сапасына әсер ететін маңызды факторлар анықталды: әлеуметтік-демографиялық көрсеткіштер (жасы, жынысы, отбасылық жағдайы, білім деңгейі, табысы, жұмыспен қамтылуы), физикалық денсаулығы (созылмалы аурулар, физикалық белсенділігі және т.б.), психикалық денсаулығы (жалғыздық, оқшалануы, депрессия, күйзеліс және т.б.), әлеуметтік байланыстар (жақын адамдарының әлеуметтік қолдауы, қоғамдық өмірге белсенді араласуы). Талдау нәтижелері қарт адамдардың белсенді ұзақ өмір сүру мен өмір сапасы әлеуметтік-демографиялық көрсеткіштер, физикалық және психикалық денсаулық, әлеуметтік байланыстар сияқты өзара тығыз байланысты факторлар кешенімен анықталатынын көрсетеді (Marzo et al., 2023). Ramos және т.б. қарт адамдардың белсенді ұзақ өмір сүру мен өмір сапасын сақтай отырып, өмір сүру ұзақтығын арттырудың маңыздылығын қарастыра келе, қарт адамдардың функционалдық қабілеттерін сақтауы олардың жоғары өмір сүру сапасын қамтамасыз етеді деп есептейді (Ramos et al., 2023).

Ayala және т.б. зерттеушілер Испания, Швеция және Португалиядағы қарт адамдардың белсенді ұзақ өмір сүруіне талдау жасайды. Осы елдер арасындағы өмір сапасындағы айырмашылықтар мен оларға әсер ететін факторларды зерттеді. Зерттеу нәтижесінде, қарт адамдардың өмір сапасында айтарлықтай айырмашылықтар анықталды. Мысалы, Швециядағы ең жоғары және Португалияда ең нашар көрсеткіштері байқалды. Белсенді ұзақ өмір сүру мен сау қартаю барлық үш елдегі өмір сапасымен оң байланыс-

ты болды. Негізгі айырмашылықтарды түсіндіретін факторлар анықталды: әлеуметтік-экономикалық, білім деңгейі, физикалық белсенділік (Ayala et al., 2021).

Қарт адамдардың белсенділігі мен өмір сапасын зерделейтін зерттеулер, қартаюдың көп факторлы процесс екендігін көрсетті. Бұл процесі түсіну қарттардың қазіргі қоғамдағы өмір сапасына, олардың белсенді болуына әсер ететін факторларды талдай отырып, белсенді ұзақ өмір сүру стратегияларын жасауға мүмкіндік береді. Осы саладағы зерттеулерді жалғастыру – әлемдік деңгейде жүзеге асырылып жатқан белсенді өмір сүру концепциясын жетілдірудің жаңа механизмдері мен әдістерін ашу үшін өзекті.

Материалдар мен әдістер

«Қарт адамдардың өмір сапасын арттырудағы белсенді ұзақ өмір сүрудің рөлі» тақырыбында 2023 жылдың желтоқсан айы мен 2024 қаңтар айы аралығында зерттеу жүргізілді. Зерттеу нысаны – Алматы қаласының «Белсенді ұзақ өмір сүру орталығының» қатысушылары. Зерттеу әдісі: тереңдетілген сұқбат. Сұқбатқа қатысушылар snow-ball әдісі көмегімен кездейсоқ іріктеліп алынды. Зерттеуге қатысушылар саны – 10.

Демографиялық мәліметтер. Зерттеуге 62-76 жас аралығындағы респонденттер қатысты. Қатысушылардың 100% әйел адамдарды құрады (1- кесте).

Сұқбатқа қатысуға келісім берген респонденттермен сұқбатты өткізудің уақыты мен күні алдын-ала келісіп, жоспарланып отырды. Әрбір блоктағы сұрақтар келесі қойылатын сұрақтың логикалық жалғасы болып отырды. Сұқбат сұрақтары алдын-ала құрастырылған гайд бойынша жүргізілгенімен, жауап берушімен әңгімелесу барысында респонденттің қалауымен тақырыпты ашатын қосымша сұрақтар да қойылды. Респондент сұраққа толық жауап бере алмаған жағдайда, сұқбат гайдының логикасын бұзбайтындай, сол сауалдар қайта қойылып, толыққанды жауаптар алынды. Осылайша, зерттеу сұрақтарына максималды жауап алуға мүмкіндік жасап, респонденттің шынайы, еркін жауап беруі бақыланып отырды. Сұрақтар зерттеудің негізгі мазмұнын ашуға бағытталған және респонденттің жеке басын, жасын, жынысын кемсітетен сұрақтар жоқ. Зерттеу бағдарламасы мен сұқбат сұрақтарын әл-Фараби атындағы Қазақ

Ұлттық Университетінің Этикалық Комитеті (IRB-A776) мақұлдады.

Сұқбат барысында алынған мәліметтер транскрипталып, кодталды. Мәліметтерді өңдеу үшін бірнеше кодтар қолданылды. 1. Әлеуметтік-экономикалық жағдайы; 2. Бос уақытты өткізу формалары; 3. Физикалық белсенділіктері мен денсаулық жағдайлары; 4. Белсенді ұзақ өмір сүру мен өмір сапасын түсіну; 5. Мемлекеттік және институционалды қолдау. Кодтау арқылы жиналған мәліметтер MAXQDA 11 сапалық зерттеулерге бағдарланған бағдарламада өңделді.

1-кесте – Респонденттердің әлеуметтік-демографиялық сипаттамасы

Жынысы	Сипаттамасы	Респонденттер саны
әйел/ер адам	әйел	10
жасы	62-69	6
	70-75	4
Білім деңгейі	орта арнаулы	2
	жоғары	8
Бала саны	1	2
	2	5
	3	2
	4	1

Нәтижелер және талқылау

Елімізде қарттар мәселесі, олардың өмір сүру сапасы мен белсенді өмір сүруі ерекше назар аударылатын мәселелер қатарында. Себебі, қарт адамдарға қатысты қоғамда қалыптасқан стереотиптен арылып, бүгінгі күні оларды ешкімге тәуелсіз, қоғамның белсенді және құрметті мүшесі ретінде қарастыру азаматтық қоғамның басты міндеттерінің бірі. Қарттардың сапалы өмір сүруі үшін олардың экономикалық тұрғыдан тәуелсіз болулары маңызды болып табылады. Біз білетіндей, қарт адамдардың көп бөлігінің табыс көзі – зейнетақы. Осыған сәйкес, зерттеуге қатысқан егде жастағы адамдарға «Қазіргі таңда жұмыс жасайсыз ба? Зейнетақыңыздан басқа кіріс көзі бар ма?» деген сауал қойылды. Бұл сұрақты қоюымыздың басты себебі, қарт адамдарға тән негізгі табыс көзі зейнетақыдан бөлек қосымша табыс көзі бар/ жоғын

анықтау. Мәліметтерді талдау барысында, зейнетақы және балаларынан қаржылай көмек егде жастағы адамдардың негізгі табыс көзі екендігі анықталды.

..жоқ, жұмыс жасамаймын. Ешқандай кіріс көзі жоқ. Тек қана зейнетақы және қызым көмектеседі (R1, 62 жас).

..жоқ, ешқандай жұмыс жасамаймын. Тек, зейнетақы ғана аламын. Балаларым анда-санда бір жаққа жүретін кезде көмектесіп тұрады. Басқа ешқандай көмек алмаймын (R2, 74 жас).

..жоқ, жұмыс жасамаймын. Зейнетке шыққанымша шамамен 10 жыл болды. Соның ішінде 7 жыл жұмыс істедім. Кейінгі 2-3 жыл үйдемін (R4, 76 жас).

..жұмыс жасамаймын, еңбек сіңірген зейнеткермін. Екі балам көмектеседі. Балаларым ай сайын ақшалай жіберіп тұрады. Зейнетақымен күн көру қазіргі кезде өте қиын (R3, 67 жас).

..жоқ, біз күйеуіміз екеуіміз де жұмыс істемейміз. Бірақ, мен зейнеткерлікке шыққаннан кейін 8 жыл қызмет еттім. Пандемия кезінде жұмыстан кетуге мәжбүр болдым. Балалардан көмек болады. Басқа көмек қайдан? Зейнетақымыз екеуімізге жетіп жатыр. Тұрғылықты жердің аудан әкімшілігіне барып өтініш жазып 25% пен жеңілдікпен екі рет емдеу-сауықтыру орталықтарынан ем алдық. 2-ші топ мүгедектігім болғандықтан, 7 АЕК жәрдемақы алып отырамын. Қалған уақытта балалар өздері ұйымдастырып, көмектеседі (R5, 71 жас).

Зерттеуге қатысқан қарт адамдардың ішінде өздерінің өмірлерін жұмысқа арнағандар және де әлі қызмет етуін жалғастыратындар кездесті. Жұмыс жасау оларға экономикалық жағынан да, жеке жетістіктері, өзін-өзі бағалауы жағынан да лайықты өмір сүруге, қоғамның белсенді және қажет мүшесі ретінде сезінуге мүмкіндік береді. Нәтижесінде, қартайған шақта да адамдар қайта әлеуметтену процесінен өтіп, бұрынғы құндылықтары трансформацияға ұшырап, қоғаммен қарым-қатынас жасау арқылы өзінің әлеуметтік мәртебесін бекітеді.

..мен зейнеткерлікке шыққаннан бері орыс ұлтына қазақ тілінен жеке сабақ беремін. Қолданатын әдістемем жеңіл әрі оңай. Бұрын Ішкі істер министрлігінде, содан кейін ЖОО-да мемлекеттік тілден сабақ бердім. Студенттер жақсы қабылдайтын (R6, 76 жас).

Зейнетке шыққанға дейін де, шыққаннан кейін де сол жұмысты істедім. Сол кездегі тапсырыс берген клиенттерім әлі де хабарласып, шақырады. Барып, жұмыс жасаймын. Былай да

менің жұмысымды көрген адамдар шақырады (R2, 74 жас).

Отбасы қарт адамдарға, әсіресе қаржылай тәуелді және мұқтаж қарт адамдарға көмек көрсету мен қолдаудың маңызды көзі болып табылады. Отбасы және әлеуметтік байланыстар қарт адамдардың күтімін, экономикалық қолдауын, ынталандыруын және эмоционалды қолдауын қамтамасыз етеді (Hernandis, 2005). Зерттеуге қатысқан қарт адамдардың жауаптарынан да отбасының маңыздылығын байқауға болады.

«Өмір сүру сапасы» ұғымы әрбір адамның түсінігінде әртүрлі қабылданып, бағаланады. Көп жағдайда бұл ұғымды адамдардың «әлеуметтік жағдаймен қанағаттану» және «өзін бақытты сезіне алу» ұғымдарымен байланыстыруға болады. Әлеуметтік қолдау егде жастағы адамның субъективті және объективті әл-ауқатының қажетті шарты болып табылады. Осы ұғымның қарт адамдар арасында қалай өлшенетінін түсіну үшін оларға «Қазіргі таңда өмір сүру деңгейіңізге және қазіргі әлеуметтік жағдайыңызға қанағаттанасыз ба?»- сауалы қойылды. Респонденттердің жауабынан зейнетке шыққаннан кейін жұмыс істемейтін зейнеткерлер өздерінің әлеуметтік жағдайларымен қанағаттанбайтынын және зейнетақы мөлшері тек базалық қажеттіліктеріне жететінін көрсетті.

..зейнетақыны өсірсе. Себебі, зейнеткерлікке шыққаннан кейін біз қыдыруымыз, ел аралауымыз керек.... Бірақ, біздің зейнетақымен ондай қыдыру, саяхаттауға қолжетімсіз (R7, 69 жас).

..жоқ, қанағаттанбаймын. Шын мәнінде ойлап қарасаңыз, зейнетақыға күн көру өте қиын. Маған балаларым көмек береді. Ал, балалары жоқ зейнеткерлер немесе ешкім көмектеспейтін зейнеткерлер бар. Оларға қиын. Мемлекет осыған көңіл бөліп, зейнетақыны көбейтсе, тегін медициналық көмек т.б берсе. (R3, 67 жас).

..жұмыс істеп жүргенде барлығына дерлік болмаса да базалық қажеттіліктерімізге жеткізетінбіз. Қазір қиын. Ақшаны үнемдейміз, бюджетті қатты есептеп отырамын. Мысалы, екі аптаға бірден етімізді, азық-түлігімізді сатып аламыз, коммуналдық төлемдерді төлеп аламыз. Қалған екі аптада «экономика режимі» деген болады (R8, 68 жас).

Сонымен қатар, зерттеуге қатысқан респонденттер арасында өз әлеуметтік жағдайларына, мемлекеттік әлеуметтік қолдау жүйесіне көңілдері толатындар, қанағаттанатындар да кездесті. Демек, қарт адамдарға тек қаржылай мәсе-

ле өмір сапасын анықтайтын басты көрсеткіш емес, сонымен бірге, өзін-өзі дамыту, жаңа орта мен сүйікті іспен айналысуда өмір сапасының көрсеткіштері ретінде екенін байқауға болады.

Мемлекеттің қарттарды әлеуметтік қолдап, көңіл бөліп «белсенді өмір сүру орталықтарын» ашқанына ризамын. Бұл орталықта би, денешынықтыру, есте сақтау қабілетін дамыту, ағылшын тілі, шахмат, түрлі ойындар бар. Қарт адамға жалғыз тұру оңай емес. Біздер үнемі көңіл-күйімізгі, денсаулағымызға байланысты серуенге шыға бермейміз. Ал бұл орталыққа тіркеліп, үйірмелерге жазылғаннан кейін көңіл-күйің болмай, өзіңді жайсыз сезініп тұрсаң да келгеннен кейін бәрін ұмытып кетесің. Өзіңнің қарт екеніңді ұмытасың (R9, 65 жас).

..біз зейнеткерлер өмір сүргіміз келеді. Мемлекеттің ашып берген орталығына келгелі қайта өмірге келгендейміз. Бізге өмір сүру өте қызықты. Себебі, біз бос емеспіз. Бір-бірімізбен араласамыз. Билейміз, жаттығамыз. Бізге өте жақсы (R10, 75 жас).

..егер балаларыңыз дұрыс болса, зейнетке шыққан кейін өмір керемет. Баласы жақсы ата-аналар ешқашан қартаймайды. Демалысқа емдеу-сауықтыру орталықтарына барып демаламын. Жастарға жақсылап жұмыс жасап, балаларыңды дұрыстап тәрбиелеңдер. Кейін сендерге ауыздарын ашып отырмасын,- деп айтамын. Балалардың іргетасын дұрыс қалау керек. Балаға жас кезіне дұрыс бағыт берсе, бәрі жақсы болады. Мен өміріме ризамын. Үкіметте көп жағдай жасап жатыр (E8, 68 жас).

Зерттеу нәтижесі көрсеткендей, қарттардың өз жағдайына, өміріне, мемлекеттің жүргізіп жатқан әлеуметтік саясатына қанағаттануы жеке ұстанымдары, өмірге деген оптимистік көзқарасы, кез-келген қиындықтарда позитивті көңіл-күйде болуы, өмірге деген ризашылығымен байланысты болуы мүмкін. Сондай-ақ, физикалық денсаулық, қаржылық қамтылу, жоғары белсенділік және отбасындағы сыйласымдылық пен әлеуметтік тығыз байланыстың болуы қарттардың өз өміріне деген қанағаттануында маңызды рөл атқаратыны анықталды.

Адамдардың қартаюуы табиғи процесс болғандықтан, зейнет жасына жетіп зейнеткер болу адамның белгілі бір өмір кезеңінің аяқталып, алдыңғысынан ерекшеленетін жаңа өмір кезеңінің басталуы ретінде қарастырса болады. Жастық және әлеуметтік өзгерістер, әлеуметтік байланыстан қол үзу, қаржылық шектелу сияқты зейнетке шығумен туындайтын мәселелер күйзеліс

жағдайына да алып келуі мүмкін. Сондықтан да осы кезеңде оларда кездескен қиындықтар мен мәселелерді анықтау мемлекеттік әлеуметтік қолдау жүйесін жетілдіруге көмектеседі. Осы мақсатта сұхбатқа қатысушыларға «Сізде зейнеткерлікке шыққаннан кейін туындаған, мазалаған мәселелер туралы айтып өтсеңіз?» – деген сауал қойылды. Өмір сапасы биологиялық және физиологиялық факторлардан тұратын, жоғары деңгейдегі денсаулық көрсеткішті білдіреді. Респонденттердің жауаптарын талдай келе, денсаулық қарт адамдардың басты мәселесі екенін көрсетті. Қарт адамдардың денсаулықтарына байланысты туындаған мәселелерді олардың келесі жауаптарынан көруге болады:

...мәселе, тек денсаулыққа байланысты. Бұрынғы қызметте болған адамдармен хабарласып тұрамын. Өзім жұмыс жасаған ауданның зейнеткерлер кеңесімен байланыстамын. Баспада бас редактор болып жұмыс жасағанмын. Олар да хабарласып тұрады (R5, 71 жас).

..бәрі адамның өзіне байланысты. Күйеуім жұмыстан кеткеннен кейін тұйықталып, өзімен-өзі болып кетті. Бұл өте маңызды. Мен үйде ауырып қалған жағдайда, дереу таң атпай скандинавиялық жүрумен айналысуға тырысамын. Үйге келгенше ауырғанымды ұмытып кетемін (R2, 74 жас).

..зейнетке шыққаннан кейін денсаулықпен алысып, көп көңіл бөлесің (R9, 65 жас).

Сонымен қатар қарт адамдар өмір сапасының кепілі ретінде жұмысын жалғастыру және әлеуметтік байланыстардың болуы сияқты факторларды атап өтіп, позитивті көзқараста қабылдады.

... Мен өзім еңбек етіп, көпшілікпен жұмыс істегеннен кейін ондай мәселелер болған жоқ. Керісінше, зейнеткерлікке шыққаннан кейін кітап оқуға мүмкіндіктерім болды. Менде зейнеткерлікке шыққаннан кейін де зейнетақымен өмір сүрсе болады екен деген ойлар болды (R3, 67 жас).

..айтарлықтай мәселе болған жоқ. Әлі де жұмысымды жасап жүрмін. Ой мазалайтындай бос уақытым жоқ (R2, 74 жас).

..ондай жағдайға уақыт жоқ. Отбасымызбен, достарымызбен табиғатқа, тауға шығып демаламыз. Жылына екі рет шет елге шығып демаламын. Маған ұнайды. Ерте бастан қамданып, билеттерімізді аламыз. Маған зейнетке шыққаннан кейін өмір сүру қызық бола бастады. Себебі қайда барамын десемде уақытым көп (R8, 68 жас).

..бұрын бала деп жүгірдік. Жан-жаққа қарауға мұрша болмайды. Зейнеткерлікке шыққаннан кейін қайта уақытың көбейген сияқты. Өзіңнің бұрыннан жасай алмай жүрген жұмыстарыңды жасауға уақытың бар. Тек ерінбей, күнделікті алдыңа мақсат қоюың керек. Мақсат қоймасаң, күнделікті өмірдің агуымен жүресің (R4, 66 жас)

Қарт адамдар зейнеткерлікке шыққаннан кейін көп жағдайда көптеген мәселелерге тап болады. Ол жалғыздық пен мұнды болу сезімдерді бастан кешіруі мүмкін. Қоғамнан оқшаулану, жалғыздық сезімдері депрессияға әкелетін факторлар ретінде қарастыруға болады. Демек, қарт адамдардың арасында жиі кездесетін басты мәселелердің бірі – психологиялық мәселелер болып саналады деп тұжырымдауға негіз бар.

..жалғыздық. Балаларыммен бірге тұрғанда, немерелеріммен жүретінмін. Кейін олар бөлек шыққаннан кейін жалғыз қалдым. Барып тұрамын. Бірақ, бірге тұрғандай болмайды. Зейнетке шыққаннан кейін менде мақсат болмай қалды. Өзімді жоғалтып алдым. Дегенмен, өзімді қолға алып рухани кітаптарды оқып, рухани практикалар жасап ойым өзгертуге талпынып жатырмын (R10, 75 жас).

..шынымды айтсам мені жалғыздық мазалайды. Өзім жалғыз тұрғандықтан, екінші жыл болды осы орталыққа келіп жүрмін (R7, 69 жас).

..мен зейнетке шыққанда жолдасым тірі болды, мен өзімді жақсы сезіндім. Ол кісі қайтыс болғаннан кейін күйзеліске түстім (R3, 67 жас)

..мен зейнетке шыққаннан кейін жолдасым қайтыс болды. Сол кезде біраз қиналдым (R4, 66 жас).

J. Kowe мен R. Kahn зерттеулерінде де жұбайының болмауы немесе жұбайы, отбасы, әлеуметтік топтар тараптан қолдаудың болмауы қарт адамдардың ауру мен өлім деңгейінің жоғарылауы әкелетінін көрсеткен (Rowe, Kahn 1987). Медициналық зерттеулер көрсеткендей, жалғыздық және оқшаулану физикалық денсаулыққа кері әсер етіп, мезгілсіз өлім қаупін арттырады. Сол себепті, қарт адамдарға эмоционалды қолдау көрсететін орталықтағы таныстарының рөлін атап өту маңызды.

2020 жылы жүргізілген әлеуметтанулық зерттеулерде, Қазақстандағы қарт адамдарды әлеуметтік қолдауға негізделген бағдарламалар туралы білу деңгейі сұралған. Қатысқан респонденттердің 49,2%-ы білмеймін және жауап бе-

руге қиналатынын көрсетсе, 34,4%-ы ешқандай жеке бағдарлама және қолдау жүйесі жоқ екендігін айтқан. Яғни, респонденттердің 83,6%-ы мемлекеттік бағдарламалар мен әлеуметтік қолдау жүйесі туралы хабардар емес екендігін байқатты (Оценка социально-экономического положения и потребностей пожилых людей в Казахстане, 2020). Бұл жағдай қарттарға арналған «белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарының» аймақтық деңгейде дамытуды және ақпараттандыру жүйесін қолға алу қажеттілігін көрсетеді. Соған орай, біз зерттеуімізде, сұхбатқа қатысушыларға «Қоғам, мемлекет тарапынан қарт адамдардың жағдайын жақсарту үшін қандай іс-шаралар, шешімдер жасау керек деп ойлайсыз?» деген сұрақ қойылды. Сұхбатқа қатысушы зейнеткерлердің басым бөлігі зейнетақының аздығын, зейнетақы мөлшерінің көтеруін көрсетіп, зейнеткерлікке шыққаннан кейінде жұмыспен қамтылу жолдарын мемлекет тарапынан қарастыруды, өмірлерінің сапалы болуы үшін әлеуметтік-экономикалық жағдайларының жоғары болуы маңызды екендігін атап өтті. Медициналық қызметтерді жақсарту, тегін дәрі-дәрмекпен қамтамасыз ету, қоғамдық көліктерде тегін жүру, сауықтыру орталықтарына жолдамалармен қамтамасыз ету, әлеуметтік дүкендер ашу, әртүрлі қызмет бойынша жеңілдіктерді қарастыру сияқты қарттарды мемлекет тарапынан қолдауды қажет ететін түрлі жеңілдік шараларын көрсетті. Сонымен бірге қала және ауыл қарттарының өмір сапасының әртүрлілігі сұрауға қатысқан қарт адамдарды мазалайтыны байқалды. Еліміздегі қарттардың әлеуметтік, физикалық белсенділігін арттыруға, өмір сапасын жоғарылатуға бағытталған «белсенді өмір сүру орталықтарының» ауылдық жерлерден де ашу қажеттігі мемлекеттің болашақта жүзеге асыруы қажет іс-шаралардың бірі деп түйіндеуге болады.

..осындай орталықтар көбірек болса зейнеткерлерге жақсы болады. Көшеде қойылған жаттығу алаңдарын қыс айларында қолдана алмайсың. Себебі темірден жасалған, суық болады. Соны жабық жерлерде де ашса дұрыс болар еді. Орталықтың ішінде бассейн ашып, жүзідү үйрететін қызметтер қосылса (R2, 74 жас).

..жеңілдіктер, қоғамда зейнеткерлерге арналған іс-шараларды көбірек болса деп ойлаймын. Қалалық жерлерде осындай орталықтар бар, ал ауылдық жерлерде мұндай орталықтар мүлдем жоқ. Ауылдық жерлерде де ашылса, се-

бебі олар отбасымен ғана шектеліп қалған сияқты. Уақыттарын өздеріне арнамайды, тиімді пайдалана алмайды (R3, 67 жас).

Ең бастысы зейнетақыны көтерсе, тегін медициналық көмектер көрсетілсе, әлеуметтік дүкендер ашылса, зейнеткерлерге көбірек көңіл бөлінсе жақсы болар еді. Біз өз уақытымызда еңбек еттік, енді қалған өмірімізде мемлекет бізге көңіл бөледі деп ойлаймын. Барлық зейнеткерлерге тегін жолдамалар берілсе олардың физикалық денсаулығы жақсарар еді. Олардың өмірін жақсартуды мемлекет тарапынан қолға алу қажет (R3, 67 жас)

..қазір 75 жасстан кейін қоғамдық көліктерде жол жүру ақылары тегін, соны зейнеткерлікке шыққан соң тегін қылғандары дұрыс деп ойлаймын. Ондай жасқа жетіп, жолаушы боп жүретіндер аз. Коммуналды қызметке жеңілдіктер, төлемдер бар. Бірақ, ол өте аз. Тіпті байқалмайды да. Соларды көбейтсе, жақсы болар еді (R2, 74 жас).

Ауылдық жерлерде осындай орталықтар жоқ. Соны ескерсе... (R3, 67 жас).

Зейнетақыны көбейту, жұмыспен қамтуды қолға алу керек. Зейнетке шыққан адамдарға жұмыс бар. Жұмыс істесе және кішкене зейнетақысы көп болса олар ешқашан шағым айтпаса еді (R1, 62 жас).

Бос уақыт қарт адамдардың белсенді ұзақ өмір сүру мен өмір сапасына әсер ететін маңызды факторлардың бірі және әрі қарай өмір сүруге ынталандыратын басты ресурс. Бос уақытты дұрыс өткізу және пайдалану қарт адамдардың белсенді өмір сүрулеріне ықпалы зор. Себебі, қарт адамдарда бос уақыт көп болғандықтан, бос уақытты пайдалы өткізу осы жас тобында ерекше маңызға ие. Осыған байланысты, бос уақыттарын қаншалықты тиімді өткізетінін білу мақсатында қарт адамдарға «Сізге бос уақытыңызда немен айналысқан ұнайды?» сауалы қойылды. Сұқбатқа қатысқан барлық дерлік қарт адамдар бос уақытты тиімді өткізу олардың белсенді ұзақ өмір сүруіне әсер ететін басты көрсеткіштің бірі деп бағалады. Бұл қарт адамдарға көптеген артықшылықтар береді. Мысалы, интеллектуалды потенциалын дамыту, психологиялық және физикалық денсаулығын нығайту, депрессия мен жалғыздық деңгейін төмендету және т.б. Зерттеуге қатысқан қарт адамдардың бос уақытты тиімді өткізетіндері, әсіресе спортпен шұғылдануы олардың белсенді ұзақ өмір сүрулері мен өмір сапасын жақсартуда маңызды факторлардың бірі екені анықталды. Себебі, бос

уақытты белгілі бір жағдайларда жақсарту және жеке немесе топтық деңгейде өткізу оларға үлкен пайда әкеліп, белсенді өсір сүрулеріне әсер етеді (Rodríguez & Marroquín, 2005).

... тапсырыспен моншақтан сумка жасаймын, тоқыма тоқимын. Оны сатамын (R8, 68 жас).

..маған осы жерде ағылшын тілі ұнайды. Осы жерден ағылшын тілін үйреніп, шет елдегі балама өзім барып қайттым. Пайдасы бар. Сол сияқты психология сабағы бар. Есте сақтау қабілетін дамыту үшін көптеген жаттығулар береді (R8, 68 жас).

...мен спортпен жиі айналысамын. Күнделікті жаяу жүремін. Йогамен шұғылданамын. Айкунеге де барамын. Үйде де шұғылдана беремін. Сондықтан, бізге әр-түрлі үйірмелерді көбейткен дұрыс деп ойлаймын. ... Кейде күйзеліске түскен кезде тоқымамен шұғылданамын (R5, 71 жас).

..тоқымамен айналысамын, кешке серуендеймін. Достарыммен кездесемін (R4, 66 жас).

..қолым бос болса мен дене шынықтырумен айналысамын. Тауға баруға, көбірек жаяу жүруге тырысамын (R8, 68 жас).

..қазір көбіне кітап оқимын. Үйде өмір бойы жинаған өзіміздің кітапханамыз бар. Сол кітаптарды оқимын (R7, 69 жас).

Мәліметтерді талдау негізінде зейнеткерлікке шығу демалыспен, өздерінің сүйікті іспен айналысуға, өздеріне көңіл бөлуге арналған кезең деп бағалауға болады.

Жоғарыдағы сұрақты жалғасы ретінде, өздерін белсенді адам санатына жатқызуды бағалау мақсатында «Сіз өзіңізді белсенді адамдар қатарына жатқызасыз ба? Белсенді өмір сүру үшін қандай істермен шұғылдану керек деп ойлайсыз?» сұрақ қойылды. Зерттеуге қатысқан респонденттердің көп бөлігі өздерін белсенді адамдар қатарына жатқызды. Белсенді өмір сүру үшін үнемі қозғалыста болудың, спортпен шұғылданудың маңыздылығын көрсетті.

..мен өзімді өте белсенді адаммын деп ойлаймын. Ең бірінші спортпен шұғылдану керек (R3, 67 жас).

..өзімді салыстырмалы түрде алғанда белсендімін деп айта аламын. Кейбіреулер үйінде қозғалмай жатады. Жүргісі келмейтіндер бар. Біз жолдасым екеуіміз жаяу жүргенді жақсы көреміз. 1-2 сағат саябаққа барып жүреміз. Жолдасым да осы орталыққа келеді. Скандинавиялық жүріске, сурет салуға келеді (R8, 68 жас).

..белсенді болу үшін, үнемі позитивті болу керек. Өзімді белсендімін деп санаймын. Сол үшін маған көбінесе 70 жас бермейді. Себебі, мен үнемі қозғалыстамын (R5, 71 жас).

..иә, жатқызамын. Мен өзімнің ойымша белсенді өмір сүріп жатқан сияқтымын. Себебі күніне бес мың қадам жүруге тырысамын. Кейде сегіз мың қадамға жетеді. Бір минут бос уақытым жоқ. Үйде тамақ та дайындаймын. Келген қонақтарды күтіп алуға да әлі шамам жетеді (R1, 62 жас).

..әрине белсендімін. Біріншіден оптимист, екіншіден, қандай жағдайда болмасын, қозғалыста болу керек. Жүгіресің ба, жаяу жүресің ба, жүзуге барасың ба маңызды емес, отырмау керек. Елдермен араласып, сөйлесу қажет. Тек отбасыңмен ғана емес, қоршаған ортамен міндетті түрде араласу керек. Ол саған қызығушылықтар алып келеді (R5, 71 жас).

..иә, мен өзімді белсенді адаммын деп есептеймін. Көп ұйықтамау, тұрғың келмесе де өзіңді қинап тұрғызу керек (R10, 75 жас).

Қарт адамдардың әлеуметтік белсенділігі мен өзін-өзі дамыту жұмыстарын ұйымдастыру және оған жағдай жасау, оларды әртүрлі қоғамдық іс-шараларға тарту үлкен маңызға ие. Соған сәйкес, қарт адамдардан «Белсенді ұзақ өмір сүру» орталығы ұсынылатын қызметтердің тиімділігін, ұйымдастыру мен жүзеге асыруын білу мақсатында «Белсенді ұзақ өмір сүру орталығында қандай қызмет түрлері көрсетіледі? Көрсетіліп жатқан қызмет түрлері мен оның сапасына және қызметкерлер еңбегіне көзқарасыңыз?» деген сұрақ қойылды. Сұхбатқа қатысушылардың жауаптарын талдау нәтижесінде, Алматы қаласындағы «Белсенді ұзақ өмір сүру» орталығында қарт адамдардың физикалық және мәдени қажеттіліктерін қанағаттандыруға жағдайлар жасалатынын байқауға болады. Мысалы, орталық қатысушыларының көп бөлігі физикалық белсенділікпен (скандинавиялық жүру, йога, би және т.б. спорт секциялары) және шығармашылықпен (сурет салу, тоқу және т.б.) айналысатындарын атап өтті.

..өте жақсы. Көңіліміз толады. Аптасына бір рет дәрігерлер келіп тексереді. Шашымызды, тырнағымызды жөндейтін мастерлер де келеді. Оған да жазыламыз. Мерекелерде әртүрлі іс-шаралар өтіп жатады. Маған барлығы ұнайды (R2, 74 жас).

..скандинавиялық серуен, айкуненің екі сезонна қатыстым, йога ұнады (R3, 67 жас).

..заманауи биге барып жүрмін. Латын биіне, смартфон, компьютер, сурет салу, фото-видео монтаж, қазақ тілі, ағылшын тілі үйірмелеріне қатыстым. Қызметкерлерге өте ризамын. Сондай сыпайы (R2, 74 жас)

..сурет салуға бардым. Сурет салудың барлық техникасын үйретті. Маған ұнады. Айқунеге бардым. Үзбей барып тұратын мүмкіндік болса, барар едім. Бізде бір үйірмеге үш ай ғана бара аламыз. Смартфон үйрету курсы өте жақсы. Замауи және ұлттық би үйірмесіне, сонымен қатар скандинавиялық жүріске ерекше ниетпен келемін (R4, 66 жас)

..скандинавиялық серуен, Айқунеге қатыстым, йога, кескіндеме, психология курстарына бардым. Қазір смартфон үйрету курсына барып жүрмін, ұнайды. Тренерлер жақсы, түсінікті тілмен түсіндіреді. Түсінбеген жерлерімді толығымен қайта түсіндіріп береді (R1, 62 жас).

Қарт адамдардың спортпен шұғылдануы олардың физикалық және психикалық денсаулықтарының жақсаруына әкелетіні (мысалы, өмір сүру ұзақтығын артуы, аурулардың алдын алу мен мазасыздық пен депрессияның азаюы) белгілі. Қарт адамдар орталықтың ұсынылатын қызметтеріне оң баға берді. Алған қызмет түрлері олардың өмірлерінің өзгеруіне әсерін білу үшін респонденттерге «Орталық қызметін пайдалану барысында өз өміріңізде қандай өзгерістер байқадыңыз?» деген сұрақ қойылды. Қарт адамдардың нарративті сұқбаты, орталықтың қызметтерін пайдалану барысында олардың физикалық белсенділіктері артып, жаңа таныстар тауып, психикалық денсаулықтарына нәтижелі ықпал еткенін көрсетті.

..адамдармен көбірек араласа бастадым. Мен мысалы, әрлеу жұмыстарын жасағанда жалғыз өзім жасаймын. Қабырғаға қарап, көп адамдармен сөйлеспеймін. Қазір өзім қатарлы адамдармен әңгімелескен, келіп-кеткеннің өзі мереке (R3, 67 жас).

..денсаулығыма байланысты өзгерістер, жақсы пайдасы болды. Жәй ғана жүрмей өзім сияқты зейнеткерлерді үгіттедім. Әсіресе, қазақ зейнеткерлеріне көп үгіт-насихат айттым. Себебі, ұлтымыздың өмір сүру деңгейінің өскенін қаладым деп айтсам болады және көп адамдармен араластым, көпшілікпен сөйлесіп араласу маған жеңілдіктер берді. Уақытымды тиімді өткіземін (R5, 71 жас).

..биге қатысқаннан кейін арықтап, жасара бастадым. Сол себепті осы орталыққа келіп жүргеніме қуанамын (R1, 62 жас).

Жылдам қозғалатын, жеңіл жүретін болдым. Жетпіс төрттегі адамға кейде жылдам, қатты басып жүруге де күй болмайды. Осы орталыққа келгелі бері денсаулығым жақсарды (R2, 74 жас).

.. жақсы өзгерістер болды. Бұрын жұмыс жасап жүргенде спортқа уақытым болған жоқ. Спортпен айналыспайтынмын. Кейде ақылы йогаға баратынмын. Қазір орталыққа келгелі түрлі үйірмелерге бардым, көрдім. Өзіме жаңалық аштым. Психологиядан көп нәрсе білдім. Есте сақтау қабілетін дамыту туралы ақпарат алдым. Телефонды қолданудың көптеген қызметтерін білмейтін едім, қазір смартфон үйрету курсына барып, соны үйреніп жүрмін. Шахматты да осында үйрендім. Бұл орталықтың пайдасы өте көп. Көп адамдармен таныстым. Көптеген ақпарат алдым (R4, 66 жас).

Әлеуметтік байланыстар қарым-қатынасты дамытып, физикалық денсаулықты арттыруға әсері зор. «Белсенді ұзақ өмір сүру» концепциясы қарт адамдардың еңбек әлеуетін, денсаулық жағдайын жақсарту, өздерінің жеке табыс көздерін арттыру, өз-өздерін дамыту арқылы олардың өмір сүру сапасын арттыруға мүмкіндік береді. Концепцияның жүзеге асырылуын бағалау қарт адамдарға қатысты әлеуметтік саясатты жетілдірумен бірге «барлық жастағылардың» белсенді өмір сүру саясатын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады.

Қорытынды

Шетелдік зерттеушілердің еңбектерін талдау барысында, өмір сапасы ұғымының көп қырлылығы көрінді. Өмір сүру сапасы ұғымы бірнеше категориялар арқылы сипатталады: «денсаулық», «экономикалық жағдайлар», «кәсіп», «әлеуметтік байланыстар». Егде жастағы адамдардың өмір сүру сапасын жақсарту үшін алдымен олардың қажеттіліктерін анықтап, соның негізінде алдын-алу шараларын жоспарлауға мүмкіндік береді. Сондықтан, белсенді ұзақ өмір сүрі концепциясының жұмыс істеп принциптері қарт адамдардың өмір сапасына әсерін бағалау мақсатында эмпирикалық зерттеу жүргізілді. Жүргізілген зерттеуде еліміздегі қарттардың сапалы белсенді өмір сүруіне әсер ететін факторларға талдау жасалынды. Талдау нәтижесі бойынша қарт адамдардың өмір сүру сапасына әсер ететін келесідей басты факторлар айқындалды: 1) экономикалық; 2) физикалық белсенділік; 3) психикалық денсаулық; 4) әлеу-

меттік байланыстар. Нақтылап айтар болсақ, қарт адамдардың сапалы өмірмен қамтамасыз ету теңгерілген зейнетақы жүйесі, дамыған инфрақұрылым, қолайлы жұмыспен қамту, әлеуметтік қолдау, медициналық қызметтерге қолжетімділік, экономикалық әл-ауқат, физикалық және қоғамдық белсенділікке қатысты іс-шаралар жүйесін арттыру белсенді қартаюдың басты көрсеткіштері ретінде қарастырылды.

Мәліметтерді талдау барысында, зерттеуге қатысқан қарт адамдардың көп бөлігінің негізгі табыс көзі зейнетақы және балалары тарапынан көрсетілетін қаржылай көмек түрі екендігі айқын көрінді. Сол себепті, қарт адамдардың өмір сүру деңгейі мен сапасын арттыруға бағытталған қаржылық, әлеуметтік-экономикалық жағдайды жақсартуға, бір кәсіппен айналысуға бағытталған іс-шаралар кешенін әзірлеу мен жетілдіру қажет. Сонымен қатар, қарт адамдар зейнеткерлік демалысқа шыққаннан кейінгі басты мәселелер қатарына: денсаулық, әлеуметтік байланыстардың әлсіреуі мен жалғыздық мәселелері жатады. «Белсенді ұзақ өмір сүру» орталығының қызметтеріне жүгіну арқылы қарт адамдар осындай мәселелердің шешімін тапты.

Қарт адамдардың қоғамға енуі мен белсенді болуына, жаңа байланыстар орнатуға мүмкіндік беретін арнайы бағдарламалар мен жаңа бастамалардың болуы маңызды. Елімізде қарт адамдарды әлеуметтік қолдау және қорғау мақсатында жүзеге асырылып жатқан мемлекеттік бағдарламалар олардың өмір сапасын жақсартуға, медициналық, әлеуметтік сапалы қызмет көрсетуге, оқытуға, жұмыспен қамтуға, белсенді өмір сүруіне жағдай жасауға бағытталады. Сондай жобалардың қатарындағы «Белсенді ұзақ өмір сүру» орталықтарының жұмыстарын бағалай келе, орталықтың келесідей ұтымды тұстарын айтуға болады:

1. Қарт адамдарға арналған әртүрлі шығармашылық, мәдени-демалыс іс-шараларды өткізілуі;
2. Физикалық белсенділікпен айналысуға жағдай жасалуы;
3. Егде жастағы адамдардың білімдерін және жаңа техникалық құралдарды пайдалану дағдыларын дамыту мақсатындағы біліктілігін арттыру және қайта оқытуға арналған арнайы бағдарламалардың жүзеге асуы.

Зерттеу нәтижелерін талдау барысында, осындай орталықтардың тек қалалық жерлерде емес, сонымен қатар, ауылдық елді мекендерде

де ашылу қажеттілігі анықталды. Себебі ауылдық жерлердегі қарт адамдардың белсенді өмір сүруі мен өмір сапасы тек мәдени-дәстүрлі іс-әрекеттермен (қарт адамдар немерелерін тәрбиелеуге үлес қосады, үй шаруашылығына көмек көрсетеді) шектеледі. Осыларды ескере отырып, ауылдық жерлерде қарт адамдардың бос уақыттарын өткізетін және өздерін дамытуға бағытталған қызмет түрлерін ұсынатын орталықтарды ашуды қарастыру мемлекеттік жауапты органдардың атқаруы қажет іс-шаралары қатарынан болатыны сөзсіз.

Зерттелініп отырған тақырып жыл өткен сайын мемлекет үшін маңызды мәселелерінің қатарынан табылуы мүмкін. Себебі демографиялық өзгерістерге сәйкес «барлық жастағы

азаматтардың» дені сау қоғамын қалыптастыру мен әрбір азаматтың физикалық, әлеуметтік белсенділігін арттыру мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық дамуы үшін аса қажет. «Белсенді өмір сүру концепциясын» жүзеге асыру мен жетілдіру мемлекет тарапынан қабылданатын шешімдерге негізделіп, жобаға қатысушылардың ұсыныстарын ескере отырып, үкіметтік емес ұйымдармен серіктестікте іске асатын болса, сәтті жобалар қатарынан болатыны сөзсіз. Бұл зерттеу белсенді ұзақ өмір сүру концепциясының қарт адамдардың өмір сүру сапасын әсерін түсінуге, қарт адамдардың еліміздің қоғамдық-мәдени өміріндегі, жас ұрпақты тәрбиелеу және ұрпақаралық қатынастарды нығайтуда маңызды үлес қосады.

References

- Ayala, A., Rodríguez-Blázquez, C., Calderón-Larrañaga, A., Beridze, G. (2021). Influence of Active and Healthy Ageing on Quality of Life Changes: Insights from the Comparison of Three European Countries. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4152. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084152>
- Ciacconi, S., Pesce, C., Forte, R., Presta, V., Di Baldassarre, A., Capranica, L., Condello, G. (2022). The Interlink among Age, Functional Fitness, and Perception of Health and Quality of Life: A Mediation Analysis. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 19(11), 68-50. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116850>
- Crocker, T.F., Brown, L., Clegg, A., Farley, K., Franklin, M., Simpkins, S., Young, J. (2019). Quality of life is substantially worse for community-dwelling older people living with frailty: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 28, 2041–2056 <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02149-1>
- Hernandis, P. (2005). El apoyo social y las relaciones sociales de las personas mayores. In S. Pinazo and M. Sánchez, M. (Coord.), *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas*. Madrid, Spain: Pearson
- Li, J., Lai, D. W. L., Chappell, N. L. (2022). The Older, the Happier?: A Cross-Sectional Study on the “Paradox of Aging” in China. *Research on Aging*, 44(1), 34-43. <https://doi.org/10.1177/0164027521994225>
- Marques, E., Sánchez, C., Vicario, B. (2014). Perception of the quality of life of a group of older people. *Revista de Enfermagem Referência*, 4, 73-81 <http://dx.doi.org/10.12707/RIII1314>
- Marzo, R., Khanal, P., Shrestha, S., Mohan, D., Phyo, K. Myint, Tin Tin Su (2023). Determinants of active aging and quality of life among older adults: systematic review. *Front Public Health*, 11:1193789. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10330697>
- Netuveli, G., Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British Medical Bulletin*, 85, 113–126. <http://bmb.oxfordjournals.org/>
- Ocenka socialno-ekonomicheskogo polozhenia i potrebnosti pozhilih ludei v Kazakhstane (rezultati kompleksnogo nazionalnogo sociologicheskogo isskedovania) [Assessment of the Socio-Economic Situation and Needs of Older People in Kazakhstan (Results of a Comprehensive National Sociological Study)]. (2020). Almaty https://ciom.kz/upload/userfiles/files/rus_otchet_ciom_itogi_socilog_obsledovaniya_polozheniya_pozhilyh_lyudey_v_kazahstane_2020_rus_3.pdf (In Russian).
- Prikaz Ministra truda i socialnoi zachiti naselenia respubliky Kazakhstan ot 22 fevralia 2021 goda № 47. Ob utverzhdenii Plana meropriatii po uluchshemiu polozhenia graxhdan starshego pokolenia «Aktivnoe dolgoletie» do 2025 goda» [Order of the Minister of Labour and Social Protection of the Population of the Republic of Kazakhstan dated February 22, 2021, no. 47. On the approval of the Action Plan for improving the situation of older citizens “Active Longevity” until 2025] <https://www.gov.kz/memleket/entities/enbek/documents/details/136353?lang=ru> (In Russian).
- Ramos, L., d’Orsi, E., Simões, E. (2023). Editorial: Longevity with functionality and quality of life. *Front. Aging*, 4:1281737. <https://doi.org/10.3389/fragi.2023.1281737>
- Rejeski, W., Mihalko, Sh. (2001). Physical Activity and Quality of Life in Older Adults. *The Journals of Gerontology*, 56, 23–35, https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/56/suppl_2/23/581103
- Rodríguez, S. M., Marroquín, I. G. (2005). El ocio y la intervención con personas mayores. In S. Pinazo and M. Sánchez (Eds.), *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas*, 433-454, Madrid, Spain: Pearson
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*. 237(4811), <https://doi.org/10.1126/science.3299702>
- The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization (1995). *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403– 1409.
- World Health Organisation (2002). Active ageing: a policy framework. Geneva: WHO [cited 2014 Mar 19]. Available from: http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en

Авторлардың үлесі

Сарсенова Асель Бериковна: мақаланың бастапқы нұсқасын жазу, әдістеме, жобаны басқару, көрнекі материалдар дайындау, мәтінді редакциялау және толықтыру.

Омарова Асем Тұрдыбекқызы: зерттеу, деректерді өңдеу, нәтижелерді тексеру.

Первова Ирина Леонидовна: әдістеме, ресурстармен қамтамасыз ету.

Авторлар туралы мәлімет:

Сарсенова Асель Бериковна – PhD, Қазақстан тарихы және әлеуметтік-гуманитарлық пәндер кафедрасының қауымдастырылған профессоры, С.Д. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті (Алматы, Қазақстан, e-mail: assel.sarsenova@inbox.ru).

Омарова Асем Тұрдыбекқызы (корреспондент-автор) – PhD, Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті, жалпы білім беру пәндер кафедрасының аға оқытушысы (Алматы, Қазақстан, e-mail: omarova.aseem@mail.ru).

Первова Ирина Леонидовна – әлеуметтану ғылымдарының докторы, профессор, Санкт-Петербург мемлекеттік университеті (Санкт-Петербург, Ресей, e-mail: pervovai@mail.ru).

Information about authors:

Sarsenova Assel – PhD, Associate Professor of the Department of History of Kazakhstan and social and humanitarian disciplines, S. Asfendiyarov Kazakh National Medical University (Almaty, Kazakhstan, e-mail: assel.sarsenova@inbox.ru).

Omarova Assem (corresponding author) – PhD, Senior Lecturer at the Department of General Education Disciplines, Nur-Mubarak University (Almaty, Kazakhstan, e-mail: omarova.aseem@mail.ru).

Pervova Irina – Doctor of Sociology, Professor, Saint Petersburg State University, Faculty of Sociology (Russia, Saint Petersburg, e-mail: pervovai@mail.ru).

Сведения об авторах:

Сарсенова Асель Бериковна – PhD, ассоциированный профессор кафедры истории Казахстана и СНГ, Казахский национальный медицинский университет имени С.Д. Асфендиярова (Алматы, Казахстан, e-mail: assel.sarsenova@inbox.ru);

Омарова Асем Тұрдыбековна (автор-корреспондент) – PhD, старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин, Египетский университет исламской культуры Нұр-Мұбарак (Алматы, Казахстан, e-mail: omarova.aseem@mail.ru);

Первова Ирина Леонидовна – доктор социологических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет (Санкт-Петербург, Россия, e-mail: pervovai@mail.ru).

Келіп түсті: 29 қазан 2025 жыл
Қабылданды: 04 наурыз 2026 жыл