

FTAMP: 04.51.71

<https://doi.org/10.26577/JPsS20269836>С.С. Асаубек^{1*} , Т.Тойкко² ¹Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан²Шығыс Финляндия университеті, Куопио, Финляндия

*e-mail: asaubeksamat@gmail.com

МЕГАПОЛИСТЕРДЕГІ ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ АДАМДАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ӘЛ-АУҚАТЫ ЖӘНЕ РЕКРЕАЦИЯЛЫҚ СПОРТ

Урбанизацияның жылдам қарқыны және егде жастағы халық санының артуы Қазақстанның ірі қалаларында табысты қартаю жағдайларын зерттеуді өзектендіреді. Егде жастағы адамдардың физикалық белсенділігін, әлеуметтік қатысуын және психологиялық әл-ауқатын сақтауға ықпал ететін факторлардың бірі-рекреациялық спорт. Зерттеудің мақсаты рекреациялық спорт бағдарламаларына қатысу Алматы мен Шымкентте тұратын қарттардың әлеуметтік әл-ауқатымен қалай байланысты екенін анықтау. Физикалық жағдайдың, эмоционалдық әл-ауқаттың, әлеуметтік байланыстардың, жалғыздық пен қоғамдастық сезімдерінің өзгеруіне, сондай-ақ қалалық инфрақұрылым мен белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарының рөліне ерекше назар аударылады. Зерттеудің эмпирикалық негізі рекреациялық спорт бағдарламаларына үнемі қатысатын егде жастағы адамдармен 17 жартылай құрылымдық сұхбат және осы жас тобымен жұмыс істейтін мамандармен үш сараптамалық сұхбат болды. Сұхбат 2025 жылдың шілдесінен қазанына дейін жүргізілді. Алынған мәліметтер тақырыптық талдау әдісімен өңделді. Зерттеу құралдары алдынала пилоттық және этикалық сараптамадан өтті. Нәтижелер рекреациялық спорт түрлеріне үнемі қатысу ұтқырлықты жақсартуға, созылмалы ауырсынудың ауырлығын төмендетуге, физикалық сенімділікті арттыруға және күнделікті өмірде Тәуелсіздікті сақтауға ықпал ететінін көрсетті. Алынған нәтижелер негізінде егде жастағы адамдардың әлеуметтік әл-ауқатының физикалық, эмоционалдық, әлеуметтік және қоршаған орта компоненттерінің өзара байланысын көрсететін тұжырымдамалық модель ұсынылды. Зерттеудің практикалық маңыздылығы әлеуметтік оқшаулануды азайтуға, тәуелсіздікті қолдауға және қарттардың өмір сүру сапасын жақсартуға бағытталған белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары мен қалалық саясат бағдарламаларын жетілдіру кезінде алынған деректерді пайдалану мүмкіндігі.

Түйін сөздер: рекреациялық спорт, егде жастағы адамдар, әлеуметтік әл-ауқат, белсенді қартаю, қалалық орта.

S. Asaubek^{1*}, T. Toikko²¹Farabi University, Almaty, Kazakhstan²University of Eastern Finland, Kuopio, Finland

*e-mail: asaubeksamat@gmail.com

Recreational sport and the social well-being of older adults in megacities

The rapid pace of urbanization and the increase in the number of elderly people are bringing into focus the study of conditions of healthy aging in major cities of Kazakhstan. One of the factors contributing to the physical activity, social inclusion and psychological well-being of older persons is recreational sport. The aim of the study is to determine how participation in recreational sports programs relates to the social well-being of elderly people living in Almaty and Shymkent. Particular attention is paid to changes in physical condition, emotional well-being, social connections, feelings of loneliness and community belonging, as well as the role of urban infrastructure and active longevity centers. The empirical basis of the study consisted of 17 semi-structured interviews with elderly people who regularly participate in recreational sports programs and three expert interviews with professionals working with this age group. The interviews were conducted from July to October 2025. The data obtained was processed using a thematic analysis method. The research tools underwent preliminary piloting and ethics review. The results showed that regular participation in recreational sports contributes to improved mobility, reduced chronic pain, increased physical confidence and independence in daily life. Based on the results, a conceptual model is proposed that reflects the interrelation of physical, emotional, social and environmental components of social well-being of elderly people. The practical significance of the study is the possibility of using the data obtained in improving the programmes of the Active Longevity

Centers and urban policies aimed at reducing social exclusion, supporting self-reliance and improving the quality of life of the elderly.

Keywords: recreational sport, older adults, social well-being, active ageing, urban space.

С.С. Асаубек^{1*}, Т. Тойкко²

¹Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан

²Университет Восточной Финляндии, Куопио, Финляндия

*e-mail: asaubeksamat@gmail.com

Социальное благополучие пожилых людей в мегаполисах: роль рекреационного спорта

Быстрые темпы урбанизации и увеличение численности пожилого населения актуализируют изучение условий благополучного старения в крупных городах Казахстана. Одним из факторов, способствующих поддержанию физической активности, социальной включенности и психологического благополучия пожилых людей, является рекреационный спорт. Цель исследования определить, каким образом участие в программах рекреационного спорта связано с социальным благополучием пожилых людей, проживающих в Алматы и Шымкенте. Особое внимание уделено изменениям физического состояния, эмоционального самочувствия, социальных связей, чувства одиночества и принадлежности к сообществу, а также роли городской инфраструктуры и центров активного долголетия. Эмпирическую основу исследования составили 17 полуструктурированных интервью с пожилыми людьми, регулярно участвующими в программах рекреационного спорта, и три экспертных интервью со специалистами, работающими с данной возрастной группой. Интервью проводились с июля по октябрь 2025 года. Полученные данные были обработаны методом тематического анализа. Исследовательские инструменты прошли предварительное пилотирование и этическую экспертизу. Результаты показали, что регулярное участие в рекреационных видах спорта способствует улучшению подвижности, снижению выраженности хронической боли, повышению физической уверенности и сохранению самостоятельности в повседневной жизни. На основании полученных результатов предложена концептуальная модель, отражающая взаимосвязь физических, эмоциональных, социальных и средовых компонентов социального благополучия пожилых людей. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных при совершенствовании программ Центров активного долголетия и городской политики, направленной на снижение социальной изоляции, поддержку самостоятельности и повышение качества жизни пожилых людей.

Ключевые слова: рекреационный спорт, пожилые люди, социальное благополучие, активное старение, городская среда.

Кіріспе

Қарқынды қалаға шоғырлану мен демографиялық қартаю қазіргі қоғамның айқындаушы сипатына айналып және ірі қалалардың әлеуметтік құрылымын елеулі түрде өзгертуде. Қазақстанның демографиялық статистикасы егде жастағы адамдар санының тұрақты түрде артып келе жатқанын көрсетеді. Ұлттық статистика бюросының мәліметінше, 2020 жылы 60 жастағы және 60-тан асқан егде жастағы адамдар саны 1,37 миллионнан 2026 жылы 1,89 миллионға өсті. Бұл көрсеткіш алты жылда 39% өскенін көрсетеді (ҚР Стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігінің Ұлттық статистика бюросы, 2026). Бұл демографиялық өзгеріс салауатты қартаюды, қоғам өміріне белсене қатысуды қолдайтын қалалық аймақта өмір сүруге деген сұранысты арттырады. Қалалық аймақтар денсаулық сақтау қызметтеріне, инфрақұрылымға және әлеуметтік қызметтерге қолжетімділікті

арттырғанымен, әлеуметтік оқшаулану, қозғалыс белсенділігінің шектелуі және қоғамдық өмірге қатысудың төмендеуі сияқты тәуекелдерді де күшейте алатыны белгілі. Қалалық өмірдің жоғары қарқыны мен шиеленісті ортасы қарт адамдар үшін қолжетімділік, қауіпсіздік және әлеуметтік интеграция мәселелерін туындатып отыр. Қазақстанда халықтың қартаюы батыс елдерімен салыстырғанда салыстырмалы түрде жаңа құбылыс болғанымен, соңғы жылдары, әсіресе, қалалық аймақтарда айқын байқалуда. Ұлттық статистика деректері бойынша, соңғы онжылдықта 60-тан асқан азаматтардың үлесі тұрақты түрде өсіп келеді. Бұл үрдіс туу деңгейінің төмендеуі мен өмір сүру ұзақтығының артуы сияқты кең ауқымды демографиялық өзгерістермен байланысты. Әсіресе, Алматы, Астана және Шымкент сияқты ірі қалаларда қарт адамдардың саны абсолюттік және салыстырмалы көрсеткіштер бойынша өсуде (ҚР Стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігінің

Ұлттық статистика бюросы, 2026). Қазақстан қалаларындағы халықтың қартаюу қарт адамдарға бейімделмеген инфрақұрылым, қоғамдық бағдарламалардың жетіспеушілігі және көрілікті әлеуметтік белсенділіктің төмендеуімен байланыстыратын мәдени түсініктер сияқты жаңа әлеуметтік мәселелерді туындатады. Бұл жағдай Қазақстанның мегаполистеріндегі егде жастағы адамдардың өмір сапасы мен әлеуметтік интеграциясын арттыруға бағытталған нақты стратегияларды дайындау қажеттігін көрсетеді.

Қалалық тұрғындардың жедел қартаюу әлем бойынша әлеуметтік, медициналық және саяси мақсаттардың өзгеруіне ықпал етуде. Ірі қалалар қарт адамдардың әлеуметтік байланыстарын сақтау, олардың физикалық белсенділігін арттыру және қарқынды өзгеріп жатқан қалалық ортаға қарамастан өмірден ләззат алу мүмкіндігін қамтамасыз ету мәселелерімен бетпе-бет келіп отыр. Осы контексте физикалық белсенділік қарт адамдардың әлеуметтік белсенділігін арттырып, олардың жалпы әл-ауқатын жақсартудың маңызды құралы ретінде қарастырылуда. Физикалық белсенділіктің денсаулыққа пайдасы кеңінен белгілі болғанымен, оның әлдеқайда кең әлеуметтік әсерлері, әсіресе, әлеуметтік интеграцияны нығайту, оқшаулануды азайту және қалалық ортада белсенді қартаюуды қолдау тұрғысынан жеткілікті зерттелмеген. Бұл ғылыми олқылық Орталық Азияда айқынырақ байқалады, себебі мұнда қалалардың қартаюу салыстырмалы түрде жаңа құбылыс, ал, қарт адамдар үшін рекреациялық спорттың әлеуметтік салдарлары туралы зерттеулер жоқтың қасы. Қазақстанда белсенді қартаюу саясатына назардың артуы және ірі қалаларда белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарының құрылуы жаңа, әлі толық зерттелмеген ғылыми орта қалыптастырды.

Халықаралық зерттеулер физикалық белсенділікпен айналысу психикалық денсаулықты жақсартатынын, жалғыздық сезімін азайтатынын, сондай-ақ мақсаттылық пен өзін-өзі құрметтеу деңгейін арттыратынын көрсетеді (McAuley et al., 2005; Mailey, 2010; Netz, 2005). Әсіресе, топтық спорт түрлері қарым-қатынасты нығайтып, әлеуметтік қолдауды қалыптастырып, әлеуметтік капиталды арттыратыны дәлелденген, бұл өз кезегінде әлеуметтік игілікке оң әсер етеді (Tomioaka et al., 2018; Lindsay et al., 2017). Қалалық геронтология саласындағы зерттеулер қарт адамдардың толыққанды физикалық және әлеуметтік белсенділікке қатысуы үшін спорттық нысандардың қолжетімділігі

мен егде жастағыларға қолайлы ортаның маңыздылығын атап көрсетеді (Buffel, 2018; Marston, 2019). Алайда қолда бар зерттеулердің басым бөлігі денсаулық нәтижелері немесе психологиялық әл-ауқатқа бағытталған. Ал әлеуметтік байланыстарды, қабылданған қолдауды, қауымдастыққа тиесілілік сезімін және қоғамдық өмірге қатысуды қамтитын әлеуметтік игіліктің кеңірек тұжырымдамасы әлі де жеткілікті зерттелмеген. Сонымен қатар, зерттеулердің географиялық теңсіздігі байқалады: олардың көпшілігі Солтүстік Америкада, Еуропада және Шығыс Азияда жүргізілген, ал Орталық Азияда қарт адамдардың әлеуметтік игілігі мен рекреациялық спортына арналған зерттеулер өте аз.

Қазақстанда белсенді қартаюу саясаты аясында белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары құрылып, онда зейнет жасындағы қарт адамдарға арналған түрлі спорттық бағдарламалар ұсынылады. Мұндай мекемелер қарқынды дамып жатқан қалалық аудандарда қарт адамдардың әлеуметтік игілігіне мұндай орталықтарға қатысудың қалай әсер ететінін түсіну үшін маңызды, бірақ жеткілікті зерделенбеген орта болып табылады. Зерттеу Алматы, Шымкент қалаларындағы белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары ұйымдастыратын, рекреациялық спорттың бағдарламаға қатысатын егде жастағы адамдардың әлеуметтік қатынаспен байланыстылығы, қоғамға тиесілі сезіміне, жалғыздық пен күнделікті өмірдегі тәуелсіздігіне қалай байланыстығын анықтайтын эмпирикалық деректер алуға бағытталған.

Зерттеу нысаны Алматы және Шымкент қалаларында тұратын зейнеттегі егде жастағы адамдар. Зерттеу пәні рекреациялық спорт бағдарламаларына қатысу мен егде жастағы адамдардың әл-ауқаты арасындағы өзара байланыс. Зерттеудің мақсаты рекреациялық спорттың мегаполистердегі егде жастағы адамдардың әлеуметтік игілігінің әртүрлі қырларына қалай әсер ететінін зерттеу.

Зерттеу сұрақтары:

1. Рекреациялық спорт мегаполистерде тұратын егде жастағы адамдардың әлеуметтік игілігін қалай жақсартады?

2. Жаттығулардың жиілігі егде жастағы адамдардың әлеуметтік байланыс деңгейімен, қабылданған әлеуметтік қолдаумен және субъективті әл-ауқатымен қалай байланысты?

3. Топтық спорттық жаттығулар егде жастағы адамдарға жеке физикалық белсенділік түрлеріне қарағанда көбірек әлеуметтік және эмоционалдық пайда әкеле ме?

4. Спорттық іс-шараларға белсендірек қатысу егде жастағы адамдардың жалғыздық сезімі мен әлеуметтік оқшаулануын қалай төмендетеді?

5. Мотивациялық факторлар, бағдарламаларға қолжетімділік, іс-шаралар және эмоциялық қатысу физикалық белсенділік пен егде жастағы әлеуметтік игілік арасындағы байланысқа қалай әсер етеді?

Зерттеу қартаю бойынша жаһандық ғылыми ізденістерді толықтыра отырып, Қазақстан жағдайында қарт адамдардың белсенді спорт түрлеріне қатысуының әлеуметтік игілікке тигізетін ықпалын эмпирикалық тұрғыдан талдайды. Ол белсенді қартаю теорияларын кеңейтіп, қалалық ортадағы әлеуметтік игіліктің құрылымын тереңірек түсінуге және Батыс емес мегаполистерге тән әлеуметтік тетіктерді анықтауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, зерттеу нәтижелері практикалық маңызға ие: олар қарт адамдарға қолайлы бос уақыт бағдарламаларын әзірлеу, белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарының жұмысын жетілдіру, жалғыздықты азайтуға, әлеуметтік байланыстарды нығайтуға және мегаполистердегі қарт адамдар арасында белсенді өмір салтын қолдауға бағытталған іс-шараларды жоспарлау үшін қосымша материал бола алады. Физикалық белсенділіктің салауатты қартаюға деген оң әсерін көрсететін зерттеулер жыл сайын артуда. Себебі, көптеген мемлекеттерде егде жастағы адамдар санының артуы болып табылады. Алайда, қолданыстағы ғылыми еңбектер эмпирикалық және бытыраңқы сипатта қалып отыр. Зерттеулердің басым көпшілігінде негізінен денсаулыққа байланысты нәтиже, яғни, физикалық функциялардың, психологиялық әл-ауқаттың және өмір сапасын жақсарту зерттеледі. Сонымен қатар, рекреациялық спорттың егде жастағы адамдардың әлеуметтік әл-ауқатына оң ықпал ететін концептуалдық тетіктерге айтарлықтай назар аударылмайды. Нақтырақ айтқанда, қолданыстағы зерттеулер салауатты қартаю, әлеуметтік әл-ауқат, әлеуметтік интеграция, әлеуметтік оқшаулану және егде жастағы адамдарға қолайлы қаладағы жағдайдың теориялық тұжырымдамаларын біртұтас аналитикалық құрылымға сирек біріктіреді. Сондықтан да, рекреациялық спорт пен әлеуметтік әл-ауқаттың арасындағы байланыс көбінесе кең қалалық және институтционалдық контекстінде көп қырлы әлеуметтік үдеріс негізінде емес, денсаулыққа немесе мәнез-құлыққа қатысты оқшауланған нәтижелердің көрсеткішімен түсіндіріледі. Сондай-ақ, бұл зерттеулердің басым көпшілігі

медицина саласына бағытталған, ал әлеуметтік жұмыс саласында жүргізілген зерттеулердің саны аз. Зерттеу жұмысында салауатты қартаю тұжырымдамасының қағидаттарын, әлеуметтік әл-ауқат теориясын, әлеуметтік интеграция және қалалық геронтологияның заманауи тәсілдерін біріктіретін пәнаралық тұжырымдамалық көзқарас қолданылады. Зерттеудің тұжырымдамалық бөлімі рекреациялық спорттың рөлін түсінуге мүмкіндік береді. Рекреациялық спортқа қатысудың физикалық денсаулықты жақсартумен шектелмейтінін, сонымен қатар, әлеуметтік байланыстарды нығайтып, қоғамдық өмірге қатысуын кеңейтетінін, тиесілік сезімін арттыратынын және қарт адамдардың, қарқынды урбандану үдерісі жүріп жатқан қаладағы тұрғындардың дербес өмір салтын қалыптастыруға ықпал ететінін көрсетеді.

Зерттеу жұмысында белсенді қартаю және рекреациялық спорт мәселелеріне қатысты қолданыстағы ғылыми әдебиеттердегі олқылықтар қарастырылады. Біріншіден, бұл зерттеу ұйымдастырылған рекреациялық спорттың егде жастағы адамдардың әл-ауқатына әсерін зерттейтін алғашқы сапалы зерттеулердің бірі болып табылады. Бұл тақырып Орталық Азия елдеріндегі қартаю мәселесі халықаралық зерттеулерде әлі де жеткілікті деңгейде зерттелмеген. Екіншіден, физикалық және психологиялық денсаулық нәтижелеріне бағытталған зерттеулерден айырмашылығы, бұл зерттеу рекреациялық спорттың әлеуметтік әл-ауқатқа әсер ететін тетіктерді айқындайды. Яғни, физикалық функциялардың жақсаруы психологиялық жағдайдың жақсаруына, ал бұл өз кезегінде әлеуметтік белсенділіктің, қабылданатын әлеуметтік қолдаудың, қоғамдастыққа тиесілік сезімінің және жеке дербестіктің нығаюына ықпал ететіні көрсетіледі. Сонымен қатар, рекреациялық спорт егде жастағы адамдарға әлеуметтік-мәдени аспектілермен құрылған стереотиптермен күресуге мүмкіндік береді. Үшіншіден, негізгі институтционалды механизм ретінде зерттеу белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарын анықтайды. Оның негізінде қалалық ортада егде жастағы адамдардың әл-ауқатын арттыруға қажетті жағдайларды қалыптастырады. Бұл орталықтар әлеуметтік интеграция, эмоционалдық қолдау және қоғам өміріне белсене қатысудың кеңістігін құрады. Эмпирикалық деректерді негізге ала отырып, зерттеу физикалық, психологиялық, әлеуметтік-мәдени және экологиялық аспектілердің өзара әсері арқылы әлеуметтік әл-ауқаттың қалай қалыптасатынын тү-

сіндіретін интеграцияланған тұжырымдамалық модель ұсынады. Нәтижесінде зерттеу аталған өлшемдерді күнделікті бір-бірінен тәуелсіз қарастыратын қолданыстағы теориялық тәсілдерді кеңейтеді.

Әдебиеттерге шолу

Рекреациялық спорт бұл жарыс немесе кәсіби жетістікке емес, негізінен денсаулықты жақсартуға, ләззат алуға, әлеуметтік өзара әрекеттестікке және жалпы игілікке бағытталып ұйымдастырылған немесе жартылай ұйымдастырылған физикалық белсенділік түрі (Naderian, 2025). Әдетте ол төмен немесе орташа қарқындылықтағы топтық гимнастика, йога, төмен соққы жүктемесі бар фитнес сабақтары, скандинавиялық жүріс, би, созылу жаттығулары және емдік дене шынықтыру сияқты белсенділіктерді қамтиды. Сондай-ақ, ол нұсқаушы басшылығымен өткізілетін аэробтық немесе тепе-теңдікке бағытталған түрлі жаттығуларды тұрады және олар қарт адамдарға арнайы бейімделген. Рекреациялық спорт бағдарламалары «indoors» қоғамдық орталықтарда немесе қарттар үйлерінде, сондай-ақ «outdoors» саябақтарда, жаяу серуенге арналған жолдарда немесе қолжетімді қалалық кеңістіктерде ұйымдастырылуы мүмкін (Ру, 2018). Yurcu (2017), Abonyi (2023) зерттеулерінде «егде жастағы өмірді» тек биомедициналық мүмкіндіктер тұрғысынан емес, денсаулықтың, әлеуметтік қарым-қатынастардың және қоршаған ортаның өзара әрекеттесуі арқылы қалыптасатын көпқырлы әлеуметтік үдеріс ретінде қарастырады. Демек, рекреациялық спорт пен егде жастағы адамдардың әлеуметтік әл-ауқаты арасындағы байланысты тек физикалық қызмет ету деңгейінің жақсаруымен түсіндіру жеткіліксіз. Дәл осы тұжырымдамалық мүмкіндіктер қартаюдың жеке, әлеуметтік және экологиялық қырларын біріктіреді (Dao 2025). Заманауи геронтологиялық және әлеуметтік-еңбек ғылымы шеңберінде бірін-бірі толықтыратын үш тұжырымдамалық тәсіл ерекше маңызға ие болды. Біріншісі – бұл белсенді қартаюдың жүйесі, ол денсаулықты, дербес табысты қартаю мен әлеуметтік қатынастың өзара байланыстағы өлшемдерін қарастырады (ВОЗ, 2002). Екіншісі әлеуметтік әл-ауқаттың теориясын қамтиды. Яғни, әлеуметтік интеграция және әлеуметтік оқшаулану тұлғааралық қарым-қатынастардың әлеуметтік қатынас пен қоғамға тиесілілік сезімінің егде жастағы адамдардың

өмір сүру сапасына қалай әсер ететінін түсіндіреді (Keyes, 1998; Berkman, 2000; Cacioppo, 2009). Үшіншісі қалалық геронтология мен егде жастағы адамдарға қолайлы орта құру мәселесін зерттеуден бастау алады және белсенді қоғамдық қатысу мүмкіндіктері қаланың әлеуметтік кеңістігіне, қоғамдық ресурстар мен ауданның инфрақұрылымдарының қолжетімділігіне тығыз байланысты екендігін көрсетеді (Buffel, 2018; Marston, 2019). Жоғарыда аталған мүмкіндіктердің жиынтығы белсенді спортты тек физикалық белсенділік ретінде ғана қабылдамай, оны әлеуметтік механизм ретінде қарастыруға теориялық негіз болады. Ол арқылы физикалық қызмет ету, әлеуметтік қатынас, психологиялық әл-ауқат және қоғамдастыққа кірігу бірін-бірі толықтыратын үдеріске айналады.

Белсенді қартаю тұжырымдамасы қазіргі геронтология мен әлеуметтік жұмыста егде жастағы өмірдің кезеңін түсінудің басым теориялық негіздерінің біріне айналды. Қартаюды құлдырау үдерісі ретінде қарастырудың орнына, бұл тұжырымдама өмірдің сапасын сақтауда денсаулық, қатынас, қауіпсіздік және тәуелсіздік арасындағы өзара байланысты көрсетеді (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы, 2002). Табысты қартаю – тек физикалық денсаулықты сақтаумен ғана шектелмейді, ол маңызды әлеуметтік рөлдерге қатысуды жалғастыруымен, берік тұлғааралық қатынастарды сақтаумен және қоғамға өз үлесін қосу мүмкіндігімен байланысты. Бұл өзгеріс әлеуметтік жұмыстың тәжірибесін де өзгертті. Нәтижесінде әлеуметтік қамсыздандыруға негіз болатын модельден құқықтар мен мүмкіндіктерді кеңейтуге, мәселені алдын алуға, қоғамдастықтың қатысуы мен жеке әрі әлеуметтік ресурстарды қосуға бағытталған тәсілдерге көшуге септігін тигізді. Зерттеулер қарт адамдардың бос уақытын тиімді өткізуі мен физикалық белсенділікке қатысуы денсаулықты сақтау, әл-ауқатты нығайту және табысты қартаю үшін шешуші рөл атқаратынын көрсетеді. Lindsay (2017) және Schneider (2021) еңбектері қарттардың бос уақыт пен спорттық іс-шараларға қатысуы олардың психологиялық денсаулығын жақсартатынын, өмірге қанағаттану деңгейін арттыратынын және күйзеліс белгілерін азайтатынын атап өтеді. Тұлғалық бағдарланған талдау әлеуметтік өмір мен демалысқа белсенді қатысуды сипаттайтын профильдер ең егде жастағы топтар арасында өзіне деген сенімділіктің жоғары болуына, уақытты тиімді пайдалануға және күйзеліс деңгейінің төмен болуына ықпал

ететінін көрсетеді (Lindsay et al., 2017). Бұл нәтижелер табысты қартаюдың негізгі қағидаттарын көрсетеді: олардың назарында тек ауруларды алдын алу емес, функционалдылықты сақтау және мағыналы қызмет түрлеріне тұрақты қатысу тұрады (Schneider et al., 2021; Nakman, 2021).

Әлеуметтік әл-ауқат, әлеуметтік интеграция және жалғыздық ұғымдарының болашақтағы тұжырымдамасы.

Денсаулыққа бағытталған, яғни, физикалық қызмет ету деңгейін немесе аурудың болмауын бағалайтын дәстүрлі тәсілдерден айырмашылығы, әлеуметтік әл-ауқат теориясы – қартаю үдерісінің тұлғааралық қарым-қатынастың сапасымен, қоғамдық қатысу мүмкіндіктерімен, әлеуметтік қолдауды сезінуі мен қауымдастыққа тиесілілік сезімімен де айшықталатынын негіздейді (Keyes, 1998). Мұндағы әл-ауқат жеке адамның денсаулық жағдайының шеңберінен шығып, егде жастағы адамдардың әлеуметтік тұрғыда қандай дәрежеде интеграцияланғанын, өзін қоғамның құнды мүшесі ретінде қабылдайтынын және әлеуметтік ұжымдық өмірге белсенді қатысуын жалғастыратынын көрсетеді. Keyes (1998) әлеуметтік әл-ауқатты: әлеуметтік интеграция, әлеуметтік қабылдау, әлеуметтік үлес, әлеуметтік жаңару және әлеуметтік үлесімділіктен тұратын көпқырлы тұжырымдама ретінде берді. Тұтастай алғанда, бұл өлшемдер жеке тұлғаның қоғаммен қарым-қатынасы мен қоғамдағы орнын қалай бағалайтынын сипаттайды. Тұрақты әлеуметтік желілерді қолданатын, қоғамдық іс-шараларға белсене араласатын және өздерін қоғамға елеулі үлес қоса алатын тұлғалар ретінде қабылдайтын егде жастағы адамдар, әлеуметтік оқшауланып қалғандармен салыстырғанда, әдетте өз өміріне қанағаттану деңгейінің жоғарырақ екендігін және психологиялық тұрғыдан тұрақты болатынын көрсетеді.

Бұдан әрі Berkman (2000) әлеуметтік желілердің эмоционалды қолдау көрсету, қоғамның өміріне қатысуды ынталандыру, жағымды мінез-құлық нормаларын нығайту және тәжірибелік ресурстарға қолжетімділік – бұл салауатты қартаюға септігін тигізетінін атап көрсетеді. Сонымен қатар, зерттеу әлеуметтік оқшаулануды, әлеуметтік байланыстардың болмауын, жалғыздықты, әлеуметтік қатынастардың жеткіліксіздігін жекелей сезінетінін көрсетеді. Бұл екі күй де егде жастағы адамдардың физикалық және психологиялық денсаулығының нашарлануына ықпал етеді (Cacioppo, 2009). Осы тұрғыда рекреациялық спорт физикалық белсенділіктің бір

түрі ретінде ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік байланыстарды дамыту, өзара қолдау және қоғамдастықтың қатысуы үшін маңызды орта ретінде де қызмет етеді. Ұйымдастырылған рекреациялық бағдарламаларға тұрақты түрде қатысу психологиялық әл-ауқат пен өміріне деген қанағаттану деңгейін арттыратынын көрсетілген (Netz, 2005; Smith, 2017). Басқа жағынан, жалғыздық субъективті әл-ауқаттың төмендеуімен және физикалық белсенділік деңгейінің төмендігімен байланыстырылады. Дене белсенділігінің төмендеуі мен әлеуметтік жатсыну мәселесі топтық рекреациялық спорттың құндылығын айқындай түсті (Luo, 2018).

Белсенді қартаюдың тетіктері ретінде – қалалық әлеуметтік орта мен рекреациялық спорт.

Қалалық орта бұл тек физикалық орта ғана емес, әлеуметтік орта ретінде қызмет етеді. Ол қарттық кезеңде адамның әлеуметтік қатысуына, қоғам өміріне араласуына, тәуелсіздігіне не ықпал етеді, не шектейді. Мұнда әлеуметтік кеңістік ұғымы өз орналасу шеңберінен шығып, күнделікті әрекеттесулерді, институтционалдық тетіктерді қамтиды. Buffel және Phillipson (2018) егде жастағы адамдар үшін қолайлы орта деп инфрақұрылымдары қолжетімді болғандығы ғана емес, олардың қоғам өмірінде белсенді өмір сүруіне мүмкіндік беретін әлеуметтік инклюзивті орта ретінде болу керектігін бекітеді. Marston (2019) қолайлы қаладағы орта, тек физикалық қолжетімділік қана емес, сонымен бірге қарым-қатынас жасау мүмкіндігі, әлеуметтік қатынас құру және тұрақты қоғамдық ресурстармен өзара әрекеттесу мүмкіндіктері кіретінін белгілейді. Бұл жағдайлар табысты қартаюдың мекемелер мен қалалық ортадағы адамдар арасындағы үздіксіз өзара қатынастың нәтижесі екенін болжайды. Рекреациялық спорт түрлеріне қатысу егде жастағы адамдардың дамуына, зейнеткерлікке шыққаннан кейінгі әлеуметтік бірегейлігін қайта қалыптастыруына және субъективті әл-ауқатқа әсер ететін маңызды іс-әрекеттерге ұзақ уақыт қатысуын сақтауға мүмкіндік береді (Heo, 2018; Ryu, 2018). Рекреациялық спорт негізгі механизм ретінде қалыптасуда. Рекреациялық спорттың көмегімен дене белсенділігі кең ауқымды әлеуметтік қатысуға және адамның жеке қанағаттануына мүмкіндік береді. Қалалық саябақтарда және жергілікті қауымдастықтарда ұйымдастырылатын рекреациялық бағдарламалардың қарт адамдардың функционалдық мүмкіндіктерін, эмоционалды жағдайын және өмір

сапасын жеке тұлға ретінде қабылдауын жақсартумен қатар, олардың арасындағы әлеуметтік өзара әрекеттесуді дамытатыны анықталған (Нео, 2018). Дәл осылай скандинавиялық жүріс, ұйымдастырылған гимнастика және таза ауадағы белсенді демалыс бағдарламалары бойынша жүргізілген зерттеулерде құрылымдық топтық сабақтарында жеке орындалатын жаттығуларға қарағанда, кеңірек психоәлеуметтік пайда әкелетіндігі көрсетілген. Бұл бағдарлама қарым-қатынасты жақсартып, өзара қолдауды және ұзақ мерзім әлеуметтік өзара әрекеттесуді дамытады. (Michèle және т.б., 2019).

Қазақстанда егде жастағы адамдардың физикалық белсенділігі мен әлеуметтік әл-ауқатын зерттеу мейлінше аз болғанымен, бірақ күн сайын мағызы арта түсуде. Ұлттық зерттеулер көрсеткендей, көптеген егде жастағы адамдар, әсіресе 55 жастан асқан әйелдер физикалық белсенділікпен белсенді айналыспайды, бұл егде жастағы гимнастика, жаяу серуендеу топтары және би сабақтары сияқты мақсатты бағдарламалардың қажеттілігін көрсетеді (Ibraeva, 2025). Белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарының пайда болуы физикалық белсенділікті де, қартайған кезде де қоғамдық өмірге қатысуды ынталандыруға бағытталған институционалдық белсенділіктің артуын көрсетеді (Abikulova, 2025). Izguttinov (2020) Астанадағы егде жастағы адамдар арасындағы физикалық гиподинамияны төмендетуге бағытталған араласуға дайындықты зерттеді. Олардың нәтижелері физикалық белсенділіктің денсаулыққа пайдасы туралы хабардар болғанына қарамастан, егде жастағы адамдарға арналған құрылымдық бағдарламалар әлі де шектеулі, нашар ұйымдастырылған және көбінесе жұртшылыққа белгісіз екенін көрсетеді. Егде жастағы адамдар отбасылық міндеттерге назар аударуы керек деген сенім сияқты мәдени нормалар да спортқа деген ынтаны төмендетеді. Жарақаттану және спортпен шұғылданудың орындылығы туралы алаңдаушылық қатысуды одан әрі шектейді (Izguttinov, 2020). Алматыда жүргізілген зерттеулерде қоғамдық өмірге қатысу егде жастағы адамдардың өміріне қанағаттану үшін маңызды екендігі көрсетілген (Ibraeva, 2025). Дегенмен, бұл зерттеулер рекреациялық спортқа немесе әлеуметтік әл-ауқатты арттырудың бірегей кеңістігі ретінде ұйымдасқан белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарына назар аудармай, әлеуметтік белсенділіктің жалпы үлгілеріне назар аударады.

Материалдар мен әдістер

Деректерді жинау екі ірі Алматы және Шымкент қалаларындағы қарт адамдармен жартылай құрылымдалған сұхбаттар сериясын қамтиды. Белсенді ұзақ өмір сүру орталығында жұмыс істейтін мамандармен сараптамалық сұхбат жүргізілді. Барлығы егде жастағы адамдармен 17 сұхбат жүргізілді. Алматыда 6 әйел және 3 ер адаммен 9 сұхбат жүргізілді. Шымкентте 6 әйел және 2 ер адаммен 8 сұхбат өткізілді. Қатысушылардың көпшілігі белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарының белсенді мүшелері болды және топтық гимнастика, скандинавиялық серуендеу, төмен қарқынды фитнес немесе би сияқты спорттық іс-шараларға үнемі қатысып отырды. Қатысушылардың жасы әйелдерде 61 – ден – 70 жасқа дейін және ерлерде 65-тен – 71 жасқа дейін болды. Бұл рекреациялық бағдарламаларға қатысатын егде жастағы адамдардың негізгі тобын білдіреді. Сұхбат 2025 жылдың шілдесінен қазан айына дейін жүргізілді және жүргізілген сұхбаттар 39-56 минутқа дейін созылды. Құпиялықты сақтау мақсатында қатысушылардың есімдері өзгертілді. Зерттеу белгіленген этикалық стандарттарға сәйкес жүргізіліп, зерттеу құралдары этикалық сараптамадан өтті (IRB-A1824 рұқсат нөмірі, жарамдылық мерзімі 2025–2028 жылдар). Зерттеу ұлттық нормативтік талаптар мен қатысушылардың құқықтарын, құпиялылығын және әл-ауқатын қорғауға бағытталған институционалдық қағидаларға сәйкес орындалды. Егде жастағы адамдармен сұхбаттасудан басқа, зерттеу үш сараптамалық сұхбатты қамтиды және үлгі мыналардан тұрды:

(1) рекреациялық спорт саласындағы іс-шараларды үйлестіретін белсенді ұзақ өмір сүру орталығының қызметкері;

(2) физиотерапияға мамандандырылған медициналық маман;

(3) психолог.

Барлық сұхбаттар бірнеше тақырыпты қамтитын жартылай құрылымдалған жоспар бойынша жүргізілді: спорттық бағдарламаларға қатысуды ынталандыру, болжамды физикалық және әлеуметтік артықшылықтар, эмоционалды тәжірибе, қатысудағы қиындықтар, құрдастар топтарындағы өзара әрекеттесу және әлеуметтік әл-ауқаттағы жалпы өзгерістер. Сұхбаттар қатысушылардың келісімімен аудиоға жазылды және транскрипцияланды. Деректер тақырыптық талдау арқылы талданды және қайталанатын заң-

дылықтарды, жаңа идеяларды және қалалар арасындағы ұқсастықтар мен айырмашылықтарды анықтау үшін кодталды. Кодтаудың сенімділігі зерттеуші жүргізетін үздіксіз кросс-тексеру арқылы қамтамасыз етілді.

Нәтижелер және талқылау

Физикалық әл-ауқатты жақсарту

Зерттеу нәтижелері физикалық әл-ауқат барлық сұхбаттардағы ең тұрақты көрсеткіштердің біріне айналғанын көрсетті. Қатысушылар айкуне, жаттығу терапиясы, йога, скандинавиялық серуендеу және би жаттығулары сияқты сауықтыру шараларына үнемі қатысу олардың функционалдық денсаулығына, жайлылығына және күнделікті физикалық тәуелсіздігіне айтарлықтай әсер еткенін атап өтті.

«...растяжка, дыхательные упражнения, йога, Айкуне это идеально для моего состояния, очень нравится фейс-йога и для лица, и для настроения хорошо...»

[...созылу, тыныс алу жаттығулары, йога, Айкуне бұл менің жағдайыма өте ыңғайлы, бет-әлпеті мен көңілікүйі үшін өте ұнайды...] (Екатерина, 68 жаста, Алматы қ.)

Егде жастағы адамдар хабарлаған жақсартуларға ауырсынуды азайту, ұтқырлықты арттыру, төзімділікті арттыру және олардың денесінің айқын хабардарлығы кірді. Тірек-қимыл аппаратындағы созылмалы ауырсыну мен ыңғайсыздықтың төмендеуі қатысушылардың барлығы дерлік буындар мен арқадағы ауырсынудың төмендегенін атап өтті, олар төмен қарқынды жаттығулармен тікелей байланысты болды. Ұтқырлық негізгі аспект болды. Қатысушылар ашық ауада демалу бағдарламаларына қатысқаннан кейін олар ұзақ қашықтыққа жүре алатынын, баспалдақпен көтеріле алатынын және тепе-теңдікті жақсы сақтай алатынын атап өтті.

«...колени меньше болят. И спина тоже. Я стала легче подниматься по лестнице раньше останавливалась, а сейчас могу без остановки. Айкуне помогает выровнять спину, и я чувствую, что тело стало более подвижным...»

[...тізе аз ауырады. Артқы жағы да. Мен бұрын баспалдақпен оңай көтеріле бастадым, ал қазір тоқтаусыз жүре аламын. Айкуне арқаны тегістеуге көмектеседі, мен денемнің қозғалмалы болып кеткенін сеземін] (Гальнура, 64 жаста, Алматы қ.)

«...бұрын жарақат алғаннан кейін атқа қайта мінуге қорқатынмын. Денем ауырлап, қозғалған сайын белім ауыратын. Қалаға көшіп, орталыққа барып, спортпен айналыса бастаған соң, ауырсынулар жоғала бастады. Бұлыықеттерім қатайып, денем жеңілдеп қалды. Ленгірге барғанымда еш қорықпай қайтадан атқа міндім. Бұрынғыдай ауыртпай, өзімді еркін сезіндім...» (Асхат, 67 жаста, Шымкент қ.)

Қатысушылардың бір бөлігі өздерін «аз шаршаған», «жігерлі» және «үй шаруасымен жақсы айналысатын» сезінетіндіктерін атап өтті. Мұндай өзгерістер олардың күнделікті өмірінде көрініп, респонденттер төмен және орташа қарқынды жаттығулармен жүйелі түрде айналысуы олардың төзімділігін арттырғанын атап өтті, бұл оларға бұрын шаршаған немесе көмекке мұқтаж тапсырмаларды орындауға мүмкіндік берді. Сондай-ақ, қатысушылар енді тоқтамай-ақ, ұзақ қашықтықты жүріп өтуге, аз күш-жігермен азық-түлік алып жүруге және тазалауға немесе тамақ дайындауға сенімдірек болатынын атап өтті. Жақсартулар денедегі жеңілдік сезімімен және энергияның жоғарылауымен де байланысты болды. Кейбір қатысушылар энергияның жоғарылауымен ояңғанын және күн тәртібін жақсырақ орындағанын атап өтті, бұл оларға ұзақ уақыт бойы шаршамай, күні бойы белсенді болуға көмектесті. Күнделікті өнімділіктің мұндай өсуі тек жақсы физикалық төзімділікті ғана емес, сонымен бірге өз бетінше өмір сүру қабілетіне деген сенімділікті де көрсетеді. Осы тұрғыдан алғанда, үй жұмыстары физикалық денсаулықты жақсартудың күнделікті өлшеміне айналды, бұл олардың денелері физикалық белсенділіктің арқасында төзімді, жауап беретін және қабілетті екендігінің айқын дәлелі болды. Нәтижелерді белсенді қартаю тұжырымдамасы арқылы түсіндіруге болады (ДДҮ, 2002), оған сәйкес функционалдылықты сақтау автономияны сақтаудың және қоғамдастықтың қатысуын жалғастырудың орталық шарттарының бірі болып табылады. Ұтқырлықты жақсартуды тек денсаулықтың нәтижесі ретінде қарастырудың орнына, қатысушылар физикалық жұмысты үлкен тәуелсіздікпен, сенімділікпен және әлеуметтік қызметке қатысуға деген ұмтылыспен байланыстырды. Интерпретация Schneider (2021) жариялаған алдыңғы қорытындыларды кеңейтеді, бұл рекреациялық спорт бір уақытта физикалық қызмет пен әлеуметтік қатысуға ықпал ететінін көрсетеді.

Әлеуметтік байланыстарды нығайту және жаңа әлеуметтік байланыстарды қалыптастыру.

Көптеген егде жастағы адамдар үшін физикалық белсенділікке байланысты іс-шараларға қатысу тек жаттығудан гөрі көп болды. Олар үшін бұл әлеуметтік байланыстарды қалпына келтірудің, жеке байланыстарды кеңейтудің және жалғыздық пен әлеуметтік оқшаулану сезімін азайтудың маңызды тәсілі болды. Сұхбаттар белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары қатысушылар қарым-қатынас, қолдау және тиесілілік сезімін табатын әлеуметтік микро қауымдастық ретінде әрекет ететінін көрсетеді. Көптеген қатысушылар спорттық бағдарламалар зейнеткерлікке шыққаннан немесе жұбайынан айырылғаннан кейін көптеген адамдар бастан кешірген әлеуметтік оқшауланудың бұрыннан келе жатқан стереотиптерін жеңуге көмектескенін атап өтті.

«...когда я только дома сидела... чувствовала, что как будто уже не в городской жизни. А когда я стала ходить в центр... я прям чувствую, что у меня есть своё место, что я не одна...»

«...үйде гана отырған кезде өзімді қаланың өмірінен алыстап қалғандай сезінетінмін. Ал орталыққа келе бастағаннан кейін өз орным бар екенін, жалғыз емес екенімді сезіндім...» (Светлана, 61 жаста, Алматы қ.)

«...бір-екі кісі Несипжан апай бүгін келмеді деп сұрап жүреді екен. Сол кезде өзімді керек адамдай сезінемін...» (Несипжан, 61 жаста, Алматы қ.)

«...үйде жалғыз отырғанда өзімді біртүрлі сезінетінмін... шынымды айтсам, күндерім бос өтетін. Ал осы орталыққа келгеннен кейін, жағдайым өзгерді. Мұнда мен сияқты адамдар бар, сөйлесесің, бірге жаттығу жасайсың. Ер кісіге ондай сезім оңай берілмейді, бірақ дәл осы жерде менің де орным бар екенін түсіндім...» (Мұра, 68 жаста, Шымкент қ.)

Көптеген сұхбаттардың нәтижелері топтық спорттық іс-шаралар әлеуметтік әл-ауқат үшін өте маңызды тиесілілік сезімін қалпына келтіруге көмектесетін болжамды және қолжетімді әлеуметтік кеңістікті қалай құратынын көрсетеді. Бір қызығы, Алматыда да, Шымкентте де барлық респонденттер спорттық сабақтардың арқасында басталған жаңа достық қарым-қатынастар туралы айтып берді. Көптеген адамдар бұл достық қарым-қатынасты табиғи түрде бірлескен іс-шаралар, өзара қолдау және үнемі қатысу арқылы дамытты.

«...я счастлива, что общаюсь с людьми похожими на меня... Мы поддерживаем друг друга... мы уже как маленькая семья...»

[...мен өзіме ұқсайтын адамдармен қарым-қатынас жасағанымға қуаныштымын... біз бір-бірімізді қолдаймыз... біз қазірдің өзінде кішкентай отбасы сияқтымыз...] (Фарида, 66 жаста, Шымкент қ.)

«...бұрын мен кейде мешітке барып, кісілермен сөйлесетінмін, жақсы жер, бірақ мен тарихшымын, көзқарасым басқаша, ойымыз бір жерден шықпайтын. Ал осы орталыққа келгелі, шынымды айтсам, өзіме жақын адамдарды таптым. Мұра ағамен осында таныстық екеуіміздің ойымыз, өмірге деген көзқарасымыз ұқсайды. Қазір тіпті қонақ болып тұрамыз, ол менің балаларымды таниды...» (Асхат, 67 жаста, Шымкент қ.)

Сұхбаттар көрсеткендей, спорттық жаттығулар егде жастағы адамдар үшін эмоционалды қолдау кеңістігін жасайды. Мұнда олар өз тәжірибелерімен бөлісе алады, қолдау алады және өздерін тыңдап, түсінгендей сезінеді. Қатысушылар топтық іс-шаралар эмпатия мен ынтымақтастықтың дамуына денсаулығы немесе өмірлік жағдайлары ұқсас адамдар арасындағы қатынасқа қалай ықпал ететінін атап көрсетті. Орталық ішінде қалыптасқан байланыстардан басқа, ресми орындар мен кездесулерден тыс әлеуметтік белсенділік кеңейеді. Кейбір қатысушылар көршілерді, достарын және туыстарын орталыққа шақырғанын айтты, бұл олардың қатысуына және қоғамдастық байланыстарының кеңеюіне ықпал етті. Сұхбаттар көрсеткендей, спортпен шұғылдану егде жастағы адамдар үшін берік әлеуметтік желі жасайды. Топтарда үнемі өзара әрекеттесу қатысушыларға әлеуметтік дағдыларын қалпына келтіруге, жаңа достар табуға және өздерін көбірек тартуға мүмкіндік береді. Өзара қолдауға, жалпы тәртіпке және эмоционалды алмасуға негізделген мұндай үдерістер қартайған кезде әлеуметтік әл-ауқатты арттыруда маңызды рөл атқарады. Нәтижелер әлеуметтік әл-ауқат тұжырымдамасымен байланысты көрсетеді (Keyes, 1998), атап айтқанда, әлеуметтік интеграция және әлеуметтік үлес аспектілері бойынша. Қатысушылар рекреациялық спортты тек жаттығу мүмкіндігі ретінде емес, адамдар арасындағы қарым-қатынасты қалпына келтіретін, өзара қолдауды дамытатын және зейнеткерлікке шыққаннан кейін тиесілілік сезімін қалпына келтіретін жағдай ретінде сипаттады. Бұл түсінік сонымен бірге Berkman (2000) сәйкес

келеді, яғни, әлеуметтік желілер эмоционалды қолдау және қоғамдастықтың тұрақты қатысу мүмкіндіктері арқылы денсаулыққа әсер етеді деп мәлімдейді. Бұл зерттеулер белсенді қартаю орталықтарының әлеуметтік интеграцияланған орта ретінде жұмыс істейтінін көрсету арқылы алдыңғы зерттеулерді кеңейтеді (Smith, 2017; Luo, 2018), онда рекреациялық спорт бір уақытта жалғыздықты азайтып, қоғамдастыққа интеграцияны күшейтеді.

Эмоционалды және психологиялық әл-ауқат: күйзелісті азайту, көңіл-күйді жақсарту және жаңа мақсат сезімі

Нәтижелер спорттық бағдарламаларға қатысқаннан кейін эмоционалды және психологиялық әл-ауқаттың жақсарғанын көрсетеді. Сұхбатқа қатысушылар үшін тұрақты жаттығулар олардың физикалық әл-ауқатын жақсартып қана қоймай, күйзелісті төмендететінін, көңіл-күйді көтеретінін және күнделікті өмірге мән беретінін бірнеше рет атап өтті. Олар бұл эмоционалды өзгерістерді әлеуметтік өзара әрекеттесумен, күнделікті өмірмен және орталықтың қонақжай атмосферасымен тығыз байланысты деп сипаттады. Қатысушылар орталыққа жасына, жалғыздығына, денсаулығына немесе отбасылық міндеттеріне байланысты эмоционалды күйзеліс сезімімен келгендерін, бірақ босанған және эмоционалды түрде жеңіл кететіндерін жиі атап өтті.

«...я ведь бывший спортсмен и после той травмы я очень долго восстанавливался, и у меня были проблемы с психикой и было тяжело, честно сказать, иногда вообще не видел смысла в жизни. Когда сын рассказывал мне про центр, я отнёсся скептически, не верил, что это может помочь. Первые пару месяцев вообще хотел бросить. Но потом получилось так, что у нас ушёл тренер, и меня попросили вести ЛФК. А я ведь всю жизнь в спорте и знаете во мне как будто вторая жизнь проснулась и теперь я не просто хожу сюда я здесь уже восемь месяцев работаю тренером (смеётся). Как видите, у меня появилась новая цель в жизни...»

[...мен бұрынғы спортшымын және сол жарақаттан кейін мен ұзақ уақыт бойы қалпына келдім, менде психикалық проблемалар болды және шынымды айтсам, кейде өмірдің мәнін мүлдем көрмедім. Ұлым маған орталық туралы айтқан кезде, мен күмәнмен қарадым, бұл көмектесе алатынына сенбедім. Алғашқы екі айда мен мүлдем бас тартқым келді. Бірақ содан кейін бапкеріміз кетіп қалды, маған жаттығу залын басқаруды өтінді. Өмір бойы спортта жүрген адаммын ғой, содан кейін ішімде екінші өмір басталғандай болды. Қазір мен жай ғана келуші емеспін, сегіз айдан бері осында жаттықтырушы болып жұмыс істеймін (күледі). Кө-

ріп тұрғаныңыздай, менің өмірімде жаңа мақсат пайда болды...] (Дмитрий, 65 жаста, Алматы қ.)

Көңіл күйдің жақсаруы қатысудың ең жедел және тұрақты әсерлерінің біріне айналды. Респонденттер физикалық белсенділіктен кейін «қуаныш», «жаңару» және «позитивті көзқарас» сезімдерін сипаттады. Эмоционалды өзгерістер көбінесе жаттығудан кейін сақталды және олардың күнделікті өмірге жалпы қатысуына әсер етті. Мүмкін, сұхбатта айтылған ең маңызды психологиялық өзгеріс – бұл алға мақсат қою сезімін қайтару. Зейнеткерлікке шыққаннан кейін көптеген егде жастағы адамдар өздерінің күндерінің құрылымдалмағанын немесе мағыналы белсенділіктен айырылғанын сезді (Paoli, 2025). Ашық бағдарламаларға қатысу оларға күннің жаңарғанын және үйден жиі шығуға себеп болды. Қатысушылардың әңгімелері көрсеткендей, ашық ауада жаттығулар тек жаттығудан гөрі көп нәрсе береді, олар егде жастағы адамдарға көмектесетін психологиялық қолдау жүйесі ретінде әрекет етеді:

- күйзеліс пен эмоционалды шиеленісті жеңілдету;
- көңіл күй мен ақыл-ойдың анықтығын жақсарту;
- мотивацияны қалпына келтіру;
- және оның әлеуметтік ортасында маңызды рөлге ие болыңыз.

Психологиялық жақсартулар физикалық белсенділік пен жалпы әлеуметтік әл-ауқат арасындағы маңызды байланыс болып табылады. Құрылымды, әлеуметтік қолдауды және жетістікке жету мүмкіндіктерін ұсына отырып, спорттық іс-шаралар егде жастағы адамдарға сапалы қартаюға көмектеседі. Бұл зерттеуде анықталған психологиялық өзгерістер белсенді қартаю мен әлеуметтік әл-ауқат арасындағы теориялық байланысты нығайтады. Қатысушылар спортты көңіл-күйдің жақсаруымен емес, жаңарған мақсатпен, эмоционалдық тұрақтылықпен және күнделікті өмірге деген сенімділіктің артуымен байланыстырды. Бос уақытты тиімді пайдалану теориясы тұрғысынан (Neo, 2018; Ryu, 2018), бұл тәжірибелер маңызды әлеуметтік рөлдер мен ұзақ мерзімді жеке міндеттемелердің дамуын көрсетеді. Осыған ұқсас психологиялық пайда алдыңғы зерттеулерде де байқалған (Netz, 2005; Neo, 2018), дегенмен қазіргі зерттеу деректері бұл процестердің белсенді қартаю орталықтарының қолдаушы әлеуметтік ортасымен тығыз байланысты екенін көрсетеді.

Қалалық жағдайларда тәуелсіздікті, ұтқырлықты және сенімділікті арттыру

Қатысушылар көбінесе қалалық жағдайларды шарлау, ұзақ қашықтықты жүріп өту және құлау, шаршау немесе физикалық ауырсыну қорқынышынан бұрын аулақ болған іс-шараларға қатысу арқылы өздерін сенімді сезінетіндерін атап өтті. Жақсартулар физикалық өзгерістерден асып түседі және тәуелсіздік пен әлеуметтік белсенділікке байланысты терең психологиялық өзгерістерді көрсетеді. Көптеген қатысушылар орталыққа барар алдында қала бойынша өздігінен қозғалу шектеулі екенін хабарлады. Мұндай шектеулер жасқа байланысты физикалық жағдайдың нашарлауына, шектеулі ұтқырлыққа және эмоционалды белгісіздікке байланысты болды. Демалыс бағдарламаларына қатыса бастағаннан кейін қатысушылар өз денелеріне қайтадан сенім артқанын атап өтті.

«...Я стала смелее... раньше думала, что упаду, а теперь тело окрепло...раньше иногда боялась далеко ездить... а сейчас сама езжу, ноги держат, уверенность появилась...»

[...Мен батылырақ болдым... бұрын мен құлаймын деп ойлады, ал қазір денем күшейе түсті...бұрын алысқа барудан қорқатынмын ал қазір мен өзім жүремін, аяғым ұстайды, сенімділік пайда болды...] (Лиза, 65 жаста, Алматы қ.)

«...Алғашында ұзақ жүрістен қашатынмын... қазір өзім-ақ автобуспен барып, дүкенге соғып, саябақта жүріп келем. Өзімді жасарғандай сезінемін...» (Несіпжан, 61 жаста, Алматы қ.)

Физикалық тәуелсіздіктің артуы балаларға немесе туыстарға мобильділік мәселесінде тәуелділіктің азаюын да білдірді. Кейбір респонденттер орталықта жұмыс басталмас бұрын үйден көмексіз кетуден аулақ болғанын атап өтті. Бірнеше ай қатысқаннан кейін олар өздігінен саяхаттай бастады және бұл өзгерісті мақтан тұтты. Сонымен қатар, сұхбат барысында қатысушылар қалалық инфрақұрылымды және олардың көшедегі спорт алаңдары туралы, әсіресе, балалар ойын алаңдарының жанында жаңадан құрылған «қолжетімді орта» спорт аймақтары туралы пікірлерін талқылады. Кейбір қатысушылар бұл бастамалардың мақсатын түсінгенімен, көпшілігі осы қоғамдық кеңістіктердегі спорттың функционалдығы, жайлылығы және эмоционалды қабылдауы туралы алаңдаушылық білдірді. Осылайша, кейбір қатысушылар ойын алаңдарының жанындағы спорттық жабдықтар

егде жастағы адамдардың қажеттіліктерін қанағаттандырмайтынын атап өтті. Мәселелердің қатарында жарамсыз биіктік, ыңғайсыз дизайн және қауіпсіздік құралдарының болмауы болды және олардың пікірінше, бұл факторлар тұрғын аудандарда тәуелсіз спортпен айналысуға кедергі келтіретінін жеткізді. Бір қатысушы түсініктеме берді:

«...тренажёрлар бар, бірақ бізге лайық емес, биік, қатты, кейбірі балаларға арналған сияқты қолайсыз...» (Бауржан, 64 жаста, Алматы қ.)

Ұқсас сезімдерді жас ерекшеліктерін ескермей жасалған жабдық деп санайтын басқа қатысушылар да бөлісті. Сондай-ақ, тағы бір жиі кездесетін мәселе қоғамдық орындарда өзін-өзі оқытумен байланысты эмоционалды ыңғайсыздық болды. Кейбір қатысушылар бұл туралы ұялғанын мойындады олар көше машиналарын пайдаланудан тартынды. Қатысушылардың көпшілігі белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарын таңдағанын атап өтті және олар топтық сабақ форматы, құрылымдық көшбасшылық, әлеуметтік қолдау және болжамды орта маңызды артықшылықтарға айналғанын атап өтті.

Алайда, қатысушылардың тағы бір бөлігі біріншісіне қарама-қарсы қалалық инфрақұрылымның жақсарғанын және көптеген саябақтар мен спорт аймақтарының қол жетімділігін атап өтті. Қатысушылар өздерінің сипаттамаларында тұрғын үйлердің аулаларындағы жаңа спорт алаңдарының артықшылықтарын атап өтіп, оларды аудан өміріне маңызды қосымша деп атады. Кейбіреулер бұл жабдықты ауа-райы рұқсат етілген жылы айларда үнемі қолданғанын айтты. Сонымен қатар, олар жылы мезгілде сыртта спортпен шұғылдану белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарының ұсыныстарына құнды қосымша болғанын атап өтті. Қатысушылар қалалық саябақтардың қалай өзгергені туралы да айтты. Олар көптеген жасыл аймақтар серуендеу және скандинавиялық серуендеу үшін жақсырақ екенін атап өтті.

«...в парках стало комфортнее передвигаться дорожки стали лучше, и гулять там стало безопаснее. Даже наши тренеры водили нас в парк на занятия йогой, и это очень поднимало настроение...»

[...саябақтарда серуендеу ыңғайлы болды, жолдар жақсарды, сол жерде серуендеу қауіпсіз болды. Тіпті біздің жаттықтырушылар бізді саябаққа йога сабақтарына алып барды және бұл көңіл-күйді көтерді...] (Лиза, 65 жаста, Алматы қ.)

Кейбіреулер орталықтан келген жаттықтырушылар өткізетін йога немесе созылу сабақтары сияқты ұйымдастырылған ашық сабақтарға қатысу туралы хабарлады. Олар бұл тәжірибе физикалық белсенділікті таза ауамен, табиғатпен және әлеуметтік өзара әрекеттесумен үйлестіруге мүмкіндік беретінін және ләззат сыйлайтынын жеткізді.

Рекреациялық спорт пен әлеуметтік әл-ауқаттың тұжырымдамалық моделі. Қолданыстағы тұжырымдамалар ең алдымен денсаулық сақтау нәтижелерін, не әлеуметтік қатынасты жеке-жеке қарастырады. Ал, ұсынылып отырған модель белсенді қартаю тұжырымдамасын, Keyes-тің әлеуметтік әл-ауқатын, Buffel-дің қалалық геронтологиясын біртұтас модельге біріктіреді. Белсенді қартаюдың шеңбері денсаулықтың, қатынастың және дербестіктің табысты қартаюға бірлесіп ықпал ететін жалпы тұжырымдамалық

негізін қамтамасыз етеді. Әлеуметтік әл-ауқат теориясы тұлғааралық қарым-қатынас, әлеуметтік интеграция және әлеуметтік үлестің егде жастағы адамдардың өмірінің сапасына ықпалын түсіндіреді. Ал, қалалық геронтология қарт адамдар үшін қолайлы ортаны зерттейді. Әрі қарай Buffel (2018) тұжырымдамасы қоғаммен қатынас құруға ықпал ететін және қауымдастық инфроқұрылымының рөлін атап көрсетеді. Теориялық өлшемдер қатысушылар тәжірибесінде тығыз байланысты болғандығын тақырыптық талдаулар растады. Нәтижесінде спорт физикалық денсаулықты байланыстыратын, психологиялық әл-ауқатты, әлеуметтік қатынас пен қалалық ортадағы әлеуметтік әл-ауқаттың артуын қамтамасыз ететін орталық механизм ретінде тұжырымдалады. Сұхбат нәтижелері ықпалдас-тырылған тұжырымдамалық модельді даярлауға негіз болды (1-сурет).

1-сурет

Рекреациялық спорттың егде жастағы адамдардың әлеуметтік әл-ауқатына ықпал етуінің тұжырымдамалық моделі



Ескертпе: тұжырымдамалық модель зерттеу нәтижелері негізінде авторлармен әзірленген және рекреациялық спорттың егде жастағы адамдардың әлеуметтік әл-ауқатына ықпал етуінің негізгі компоненттері мен олардың өзара байланысын көрсетеді.

Модель рекреациялық спорт егде жастағы адамдардың әлеуметтік әл-ауқатына әсер ететінін және бұл процестің негізінде физикалық жақсартулар, соның ішінде ауырсынуды азайту, ұтқырлықты жақсарту және функционалдық

тәуелсіздікті арттырып жатқанын көрсетеді. Мұндай өзгерістер күйзеліс деңгейін төмендету, көңіл-күйді жақсарту және мақсат сезімін жаңарту сияқты эмоционалды және психологиялық әл-ауқатқа қолайлы жағдай жасайды. Эмоцио-

налды ауысулар жаңа қарым-қатынастарды қалыптастыруға, әлеуметтік қолдауды нығайтуға және құрдастар тобына тиістілік сезімінің қайта орнығуына ықпал етеді. Модель, сонымен қатар, қалалық ортаның рөлін көрсетеді. Егде жастағы адамдарға қолайлы инфрақұрылым, қол жетімді қоғамдық орталықтар мен қолдау топтары қатысуға ықпал етеді, ал нашар жобаланған сыртқы жабдық, эмоционалдық ыңғайсыздық пен оқшаулану қиындықтар тудырады. Бұл өзара байланысты факторлар, сайып келгенде, әлеуметтік әл-ауқаттың жоғарылауына әкеледі, ол әлеуметтік қатысудың жоғары деңгейінде, автономияның жоғарылауында және қалалық жағдайда қартаюдың бай, мағыналы тәжірибесінде көрінеді. Егер ол әлеуметтік қатынас құру мүмкіндіктерімен, психологиялық бейімделумен және қолдау білдіретін қалалық орта құрумен қатар жүрмейтін болса, бұл өлшемдердің өзара тәуелділігі тек физикалық функцияның жақсаруы әлеуметтік әл-ауқатты арттыру үшін жеткіліксіз екенін көрсетеді. Рекреациялық спорт белсенді қартаюдың үдерісіне біріктіретін орталық механизм ретінде сапалы деректерде көрсетеді.

Рекреациялық спорт пен әлеуметтік әл-ауқатқа сараптамалық көзқарас

Сарапшылармен сұхбат рекреациялық спорт бағдарламалары егде жастағы адамдардың әлеуметтік және эмоционалдық әл-ауқатына қалай ықпал ететіні туралы маңызды ақпарат берді. Олар, сондай-ақ, осы бағдарламаларды қалалық жағдайда жүзеге асыруға әсер ететін құрылымдық мәселелерді анықтады. Мамандардың пікірінше, рекреациялық спорт қартаюдың физикалық, психологиялық және әлеуметтік аспектілеріне бағытталған көп қырлы тәсілге ие. Белсенді ұзақ өмір сүру орталығының қызметкері ұйымдасқан топтық сабақтар болжамды күн тәртібін және тұрақты әлеуметтік ортаны құратынын және мұндай факторлар егде жастағы адамдарға оқшаулануды азайтуға, күн тәртібін құруға және мотивацияны сақтауға көмектесетінін атап өтті. Физиотерапия маманы орталықтарда ұсынылатын жаттығулар, әсіресе төмен қарқынды жаттығулар, қауіпсіз, егде жастағы адамдарға жарамды және бұлшық ет пен буын ауруларының алдын алу үшін өте маңызды екенін атап өтті. Тепе-теңдікті, ұтқырлықты жақсарту және ауырсынуды жеңілдету егде жастағы адамдарға қоғамдық өмірге белсенді қатысуға және оған сенімді болуға мүмкіндік береді. Психолог орталыққа көптеген қатысушылар өздерін жалғыз сезініп, қайғырып немесе зейнеткерлік-

ке шыққаннан кейін әлеуметтік рөлдерін жоғалтуға тап болғанын атап өтті. Топтық спорттық іс-шаралар эмоционалды көріністі, құрдастарымен байланысты және өзара қолдауды ынталандыратын қолдау ортасы ретінде қызмет етеді. Сарапшылар, сонымен қатар, құрылымдық басшылық пен топтық бірлік жеке сабақтарға қарағанда, әсіресе, жалғыз жаттығудан қорқатын немесе қоғамдық орындарда өзіне сенімді емес адамдар үшін жақсы қатысуға әкелетінін атап өтті. Сонымен бірге, сарапшылар қол жетімді бағдарламалар туралы толық хабардар болмауы, қаланың әртүрлі бөліктеріндегі инфрақұрылымның әртүрлі сапасы және егде жастағы адамдар арасындағы физикалық белсенділікке кедергі келтіретін мәдени қондырғылар сияқты тұрақты кедергілерді мойындады.

«...в разных районах города условия для занятий спортом очень отличаются. В одном месте площадки хорошие, новые, удобные, а в другом старые, неровные или вообще ничего нет. Получается, что всё зависит от того, где живёшь, а не все имеют равные возможности заниматься...»

[...қаланың әртүрлі аудандарында спортпен шұғылдану үшін жағдай өте өзгеше. Бір жерде алаңдар жақсы, жаңа, ыңғайлы, ал басқасында ескі, біркелкі емес немесе ештеңе жоқ. Мұның бәрі сіз тұратын жеріңізге байланысты және бәрі бірдей жаттығуға мүмкіндік бере бермейді...] (Психолог, қарттармен 9 жыл жұмыс істеген)

Сарапшылар саябақтар мен қол жетімді кеңістіктерге қалалық инвестициялар серуендеуге, скандинавиялық серуендеуге және жеңіл жаттығуларға мүмкіндік бергенімен, бұл аймақтар кәсіби басшылықсыз және әлеуметтік ынталандырусыз жеткіліксіз пайдаланылатынын атап өтті. Жалпы сарапшылардың көзқарасы осы зерттеудің негізгі қорытындысын растайды: ірі қалаларда спортпен шұғылдану денсаулық сақтау саласындағы бастамалар ғана емес, сонымен қатар тәуелсіздікті, әлеуметтік байланыстарды, эмоционалдық әл-ауқатты және егде жастағы адамдардың жалпы өмір сүру сапасын жақсартатын маңызды әлеуметтік платформалар ретінде қызмет етеді.

Нәтижелер рекреациялық спорт тек физикалық және психикалық жағдайдың жақсаруына ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік байланыстардың нығаюына, қоғам өміріне қатыстылық пен қатысу сезіміне әкелетінін көрсететін халықаралық деректерді растайды және кеңейтеді (Lindsay et al., 2017; Tomioka et al., 2018; Netz et al., 2005). Бұл зерттеу аталған үдерістердің Ал-

маты мен Шымкент қаласының ерекше әлеуметтік және қалалық контекстінде қалай жұмыс істейтінін көрсетеді. Сондай-ақ, бірінші зерттеу сұрағына жауап бере отырып, ұтқырлықты, тепе-теңдікті жақсарту, созылмалы ауырсынуды азайту және физикалық төзімділікті арттыру қоғамдық өмірге көбірек қатысудың физикалық негізін құрайды деп айтуға болады, бұл физикалық қабілеттер қартайған кездегі әлеуметтік белсенділік үшін өте маңызды екенін көрсететін бұрынғы зерттеулердің нәтижелеріне сәйкес келеді (McAuley et al., 2010; Nakman et al., 2021). Күйзелісті азайту, көңіл-күйді жақсарту және жаңа мақсатқа жету сияқты эмоционалды артықшылықтар бұл қатысуға одан әрі ықпал етеді, бұл физикалық белсенділіктің психологиялық денсаулық пен өзін-өзі бағалауды жақсартатынын көрсететін зерттеулерді алға тартады (Neo et al., 2018; Mailey et al., 2010). Әрі қарай, 2 және 3 зерттеу сұрақтары қатысу жиілігі топтық және жеке әрекеттердің әлеуметтік артықшылықтарымен қалай байланысты екендігі туралы болды. Алдыңғы зерттеулерге сәйкес, бұл зерттеу топтық ойын-сауық жаттығулармен салыстырғанда айтарлықтай үлкен әлеуметтік және эмоционалды пайда әкелетінін растайды. Қатысушылар бірлескен тәртіп, құрдастарының қолдауы және топтағы достық атмосфера оларға зейнеткерлікке шыққаннан кейін аз көрінетін әлеуметтік рөлдерді қалпына келтіруге көмектескенін атап өтті. Нәтижелер жалғыздықты азайту және әлеуметтік байланыстарды нығайту үшін құрылымдық әлеуметтік ортаның маңыздылығын көрсететін зерттеулерді қолдайды (Luo et al., 2018; Lindsay Smith et al., 2017). Осылайша, белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары егде жастағы адамдар мүдделерімен бөлісетін және құрдастарымен қолдау жағдайында жеке басын сезінетін шағын қауымдастықтар ретінде әрекет етеді.

Төртінші зерттеу сұрағы белсенді қатысу жалғыздық пен әлеуметтік оқшаулануды қалай төмендететініне бағытталған. Осы зерттеуде ұсынылған әңгімелер демалыс бағдарламалары әдеттегі тәртіпті, болжамдылықты және мағыналы өзара әрекеттесуді құра отырып, оқшауланудан қорғайтын буфер ретінде қызмет ететінін көрсетеді. Бұл факторлар әлеуметтік қатысу когнитивті бұзылулардың төмендеуінің және егде жастағы адамдардың өміріне қанағаттанудың күшті көрсеткіші екенін көрсететін зерттеу нәтижелеріне сәйкес келеді (Tomiooka et al., 2018; Abikulova et al., 2025). Алайда, бұл зерттеу жал-

ғыздықтың тек әлеуметтік қатысу арқылы ғана емес, сонымен қатар өзіне деген сенімділік пен эмоционалды ашықтықты қалпына келтіруге көмектесетін жаттығулар мен топтық қозғалыс сияқты жалпы физикалық әрекеттер арқылы азаятынын көрсететін жаңа перспектива қосады.

Соңғы зерттеу сұрағы мотивация, бағдарламалардың қолжетімділігі және эмоционалды қатысу физикалық белсенділік пен әлеуметтік әл-ауқат арасындағы байланысқа қалай әсер ететіні туралы болды. Нәтижелер мотивация тек ішкі ұмтылыс емес, сонымен қатар терең әлеуметтік сипатқа ие екенін көрсетеді. Қатысушылар өздерін құнды және сабаққа қатысты қолдау сезінгендігін атап көрсетеді. Дегенмен, қолжетімділік тұрақсыз болып қалады. Белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары сабақтарды ұйымдастыруда шешуші рөл атқарса да, қаланың әртүрлі аймақтарында ашық спорт алаңдарының сапасы айтарлықтай өзгереді. Кейбір қатысушылар абаттандырылған саябақтар мен жаяу жүргіншілер жолдарының арқасында өздерін сенімді сезінді, ал басқалары оның сәтсіз дизайнына, айыпталудан қорқу немесе тиісті қондырғылардың болмауына байланысты сыртқы жабдықты пайдалануда ыңғайсыздықты сезінді. Сәйкессіздік қалалардағы қартаю саясаты тек жабдықпен қамтамасыз етуден тыс болуы керек екенін көрсетеді. Ол сондай-ақ эмоционалды жайлылыққа, әлеуметтік контекстке және қауіпсіздікке бағытталуы керек, бұл егде жастағы адамдарға қолайлы орта құру үшін құрылымдық және әлеуметтік аспектілер қажет екенін көрсететін жаһандық нәтижелерге сәйкес келеді (Buffel, 2018).

Рекреациялық спорт пен әлеуметтік әл-ауқаттың қазақстандық контексті. Жалпы нәтижелердің негізінде егде жастағы адамдардың рекреациялық спортпен айналысуы физикалық денсаулығының жақсаруын, әлеуметтік байланыстарын нығайтатыны және жалғыздық сезімін төмендететінін көрсететін халықаралық зерттеулермен сәйкес келеді. Дегенмен, оң нәтижелер Қазақстанның бірегей әлеуметтік, мәдени және институтционалдық ортасына байланысты. Зерттеу жұмысы мүлдем бөлек нәтижелер көрсетудің орнына, рекреациялық спорттан алынатын әлеуметтік артықшылықты қалыптастыратын институттардың, отбасылық қатынастардың дамуы мен қалалық кеңістіктердің өзіндік орналасуын негізге алады. Негізгі қорытындыларының бірі рекреациялық спорттың ұйымдастырылуына байланысты. Көп халықаралық зерттеулерде қарт адамдардың физикалық бел-

сенділігі қалалық рекреациялық қызметтерді, еріктілерді, спорттық клубтарды, жергілікті жобаларды және коммерциялық емес ұйымдарды қамтитын ауқымды қоғамдық құрылымдардың бір бөлігі ретінде алады (Buffel, 2018). Бұл жағдайлар егде жастағы адамдардың түрлі физикалық және әлеуметтік белсенділікке қатысуға мүмкіндік береді. Дегенмен, бұл зерттеуде қатысушылар белсенді өмір сүру орталықтарын жиі әрі тұрақты жаттығулармен айналысатын, құрдастарымен қарым-қатынас және қолдау білдіретін негізгі орын ретінде сипаттады. Нәтижесінде бұл орталықтар тек спорттық іс-шараларды ұйымдастырып қана қоймайды, олар бұдан да үлкен қызмет атқарады. Олар, сонымен қатар, рекреациялық нысан ретінде, қоғамдық орталық, эмоциялық қолдау көздері және әлеуметтік қатысуға мүмкіндік беретін орта ретінде қызмет атқарады. Мұндай бірнеше рөлді біріктіретін мекеме Қазақстанның белсенді қартаюға деген көзқарасының өзіндік ерекшелігін білдіреді. Топтық рекреациялық спорт халықаралық зерттеулерде ерекше назарға ие болмаған маңызды делдалдық рөл алады. Бұдан алдыңғы зерттеулер әдетте топтық физикалық белсенділігінің артықшылығын құрдастарының қолдауымен, әлеуметтік байланыстармен және мотивацияның артуымен байланыстырады (Lindsay, 2017; Tomioka, 2018). Зерттеуге қатысушылар, сондай-ақ, кәсіби жаттықтырушылардың бақылауын, құрылымдық күнделікті тәртіптің және институтционалдық заңдылықты маңызды орынға қойды. Белсенді қартаю орталықтары егде жастағы адамдар үшін әлеуметтік қолжетімді және қолайлы, дене белсенділігі қауіпсіз болып саналатын орта құрай алды. Адамның жеке демалысынан бұрын, болашақтағы өмірді тек отбасылық міндеттерге ғана негізделген көне түсінігін, дене жаттығуларына қатысты күмәнін, қорқынышын жеңуде мекеменің қолдауы ерекше маңызға ие болды. Осы нәтижелер Қазақстандағы алдыңғы зерттеулерді толықтырады. Егде жастағы адамдардың қолжетімді бағдарламалар туралы білмеуі, қартаюға қатысты мәдени түсініктері дене белсенділігінің шектелуіне әкеліп отыр (Izguttinov, 2022).

Қазақстандық контекстің екінші ерекшелігі – үнемі отбасылық қатынастың маңыздылығы. Белсенді қартаюға қатысты әдебиеттерде әдетте ешкімге тәуелсіз өздігінен қозғала алу, шешім қабылдау және қоғам өміріне араласу қабілеттерін жатқызады (ДДҮ, 2002). Қазақстандағы дербестік мәдени ортамен қалыптаса-

ды, мұнда ұрпақтар арасындағы өзара қолдау маңызды орынға ие. Егде жастағы адамдар жиі отбасының мүшелерінің көмегіне зәру, сонымен қатар, олар отбасының маңызды міндеттерін де атқарады. Берілген контексте қатысушылардың қоғамдық көлікті қолдану, саябақтарға бару, рекреациялық бағдарламаларға қатысу немесе күнделікті мәселелерді өз бетінше шешу – бұл тек физикалық белсенділігінің артқанын ғана білдірмейді. Бұл әлеуметтік тәуелсіздікті және күнделікті қызмет барысында отбасы мүшелеріне тәуелділіктің біртіндеп азайғанын көрсетеді. Нақтырақ айтқанда, рекреациялық спорт отбасының қолдауын алмастыра алмайды, ол оны толықтырып, отбасылық желілер бере алмайтын мүмкіндіктерді береді. Қатысушылар белсенді ұзақ өмір сүру орталықтарын құрдастарымен достық қатынас орнатуға, өмірлік тәжірибелерімен бөлісуге, эмоционалдық қолдау алуға және зейнетке шыққаннан кейін маңызды әлеуметтік рөлдерге қайта оралуға мүмкіндік беретін орын ретінде жиі атап көрсетті. Алынған нәтижелер рекреациялық спорттың егде жастағы адамдардың дәстүрлі отбасылық рөлден әлеуметтік бірегейлігін кеңейтіп, әлеуметтік интеграция мен қоғамға қосатын үлесін күшейтті. Соның нәтижесінде, Қазақстандағы рекреациялық спорттың әлеуметтік маңызы денсаулықты нығайтумен ғана шектелмей, урбанданып келе жатқан қоғам жағдайында егде жастағы адамдардың әлеуметтік қатысу мүмкіндіктерін әртараптандыруға, олардың қоғам өміріне белсенді араласуына көмектеседі.

Зерттеудің шектеулері

Бұл зерттеуде келесі шектеулер бар. Біріншіден, іріктеме әртүрлі жыныстағы және әртүрлі қалаларда тұратындарды қамтығанына қарамастан, ол негізінен спорт орталықтарына баратын белсенді қатысушылардан тұрды, бұл нәтижелердің окшауланған немесе белсенді емес егде жастағы адамдарға қолданылуын шектеуі мүмкін. Екіншіден, Қазақстанға тән маусымдық және ауа райы факторлары ашық спорт ғимараттарын пайдалануға әсер етеді, бұл қолжетімділікті қабылдау жыл бойы өзгеруі мүмкін деген болжам жасауға мүмкіндік береді. Үшіншіден, сапалы деректер жеке сипаттағы құнды ақпаратты береді, бірақ кеңірек демографиялық тенденцияларды көрсетпеуі мүмкін және болашақ зерттеулерде рекреациялық спорттың ұзақ мерзімді әлеуметтік әсерін бағалау үшін аралас әдістер немесе бойлық тәсілдер қолданылуы мүмкін. Сондай-ақ, қаланың инфрақұрылымы

мен белсенді қартаю саясаты Қазақстанның әртүрлі қалаларында ерекшеленеді, бұл Алматы мен Шымкентте алынған нәтижелер шағын қалалық орталықтарға немесе өңірлік қалаларға қолданылмауы мүмкін деген болжам жасауға мүмкіндік береді.

Қорытынды

Егде жастағы қатысушылармен және тәжірибешілермен сұхбат нәтижелері, зерттеу көрсеткендей, әуесқой спорт қартайған кезде физикалық, эмоционалдық және әлеуметтік дамудың катализаторы ретінде қызмет етеді. Созылмалы ауырсынудың төмендеуі, ұтқырлықтың жақсаруы және физикалық сенімділіктің жоғарылауы егде жастағы адамдарға сыртқы әлеммен белсенді қарым-қатынас жасауға мүмкіндік беретін негіз болады. Физикалық жақсартулар күйзелісті азайту, көңіл-күйді жақсарту және үнемі қатысуды қамтамасыз ету үшін маңызды эмоционалды өзгерістерге мақсат пен мотивация сезімін жаңарту сияқты психологиялық артықшылықтарға ықпал етеді. Осы жеке нәтижелерден басқа, зерттеу топтық ашық ауада іс-шаралардың әлеуметтік байланыстарды нығайтудағы, тиесілілік сезімін қалпына келтірудегі және жалғыздықты азайтудағы маңызды рөлін көрсетеді. Белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары қауіпсіздікті, тұрақтылықты және мағыналы өзара әрекеттесу мүмкіндіктерін қамтамасыз ететін маңызды әлеуметтік ресурстар ретінде қызмет етеді. Олар дене шынықтыру жаттығулары үшін орын ретінде ғана емес, сонымен қатар жалпы іс-шаралар мен құрдастарының қолдауы сенімділікті, өміршеңдікті арттыратын және егде жастағы адамдардың жеке басының жаңаруына ықпал ететін микро қауымдастық ретінде де жұмыс істейді. Нәтижелер рекреациялық спорттың әлеуметтік аспектілері қартаюға байланысты саясат пен инфрақұрылым әлі де өзірлену үстінде тұрған Қазақстан қалаларының қалалық жағдайларында қалай жұмыс істейтінін көрсете отырып, қолданыстағы халықаралық әдебиеттерді толықтырады. Зерттеу, сонымен қатар, қалалық ортаның белсенді қартаю мүмкіндіктеріне әсерін көрсетеді. Саябақтар мен қоғамдық спорт аймақтарындағы кейбір жақсартуларға қарамастан, аудандар арасындағы инфрақұрылым сапасындағы айырмашылықтар және қоғамдық

орындарда жалғыз спортпен айналысу кезінде ыңғайсыздық сезімі айтарлықтай кедергі болып табылады, бұл қол жетімді және егде жастағы адамдарға қолайлы рекреациялық кеңістіктер физикалық бейімделуді ғана емес, сонымен қатар мәдени нормаларды ескеруді, қауіпсіздікті қабылдауды және әлеуметтік қолдау жүйелерін қажет ететінін көрсетеді. Тұтастай алғанда, бұл зерттеу егде жастағы адамдар арасындағы рекреациялық спорттың әлеуметтік әсерін түсіну үшін контекстке тәуелді үлгіні ұсына отырып, қартаю мәселелері бойынша зерттеулердің өсіп келе жатқан көлеміне ықпал етеді. Ұсынылған кешенді модель физикалық, эмоционалдық, әлеуметтік және экологиялық факторлардың қартайған кезде әлеуметтік әл-ауқатқа қалай әсер ететінін көрсетеді. Болашақта бұл нәтижелерді ұзақ мерзімді мінез-құлық өзгерістерін анықтау және әртүрлі қалалық жағдайлардың белсенді қартаю мүмкіндіктері мен мәселелерін қалай қалыптастыратынын зерттеу үшін ұзақ мерзімді зерттеулер немесе аралас әдістер арқылы кеңейтуге болады. Осыған қарамастан, бұл зерттеу Қазақстанның ірі қалаларында қартаюдың әлеуметтік әл-ауқатына жәрдемдесудегі рекреациялық спорттың маңызды рөлін түсіну үшін берік эмпирикалық негіз ұсынады.

Алғыс

Авторлар әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің әлеуметтану және әлеуметтік жұмыс кафедрасының докторанттарына, кәсіби әлеуметтік қызметкерлер ұлттық Альянсының мүшелеріне Абдыкалыкова Жанар мен Аубакирова Аягөзге далалық зерттеулерді ұйымдастыруға және қол жеткізуге жәрдемдескені үшін шын жүректен алғыс білдіреді. Алматы қаласы Жетісу ауданының белсенді ұзақ өмір сүру орталығының директоры Ботагоз Кудышеваға осы зерттеудің маңызды бөлігіне айналған сұхбаттар мен бақылауларды жүргізуге көрсеткен қолдауы, ашықтығы және көмегі үшін ерекше алғыс білдіріледі.

Авторлардың үлесі

Асаубек Самат Сабыржанұлы: Тұжырымдама; әдістеме; зерттеу жүргізу; деректерді талдау; визуализация; түпнұсқа жобаны жазу.

Тимо Тойкко: тұжырымдама; әдістеме; ғылыми жетекшілік; шолу және редакциялау.

References

- Abikulova, A., Khan, H. T., Zhorabek, S., Seiduanova, L., & Kosherbayeva, L. (2025). Factors Associated with Life Satisfaction of Older Adults in Almaty, Kazakhstan. *Journal of Population Ageing*, 18(4), 739-754. <https://doi.org/10.1007/s12062-025-09489-6>
- Abonyi, S. E., & Onwuka, C. C. (2023). Role of recreational activities on the perception of wellbeing among older adults in Ilorin South Council Area, Kwara State, and its implications for social work in Nigeria. *Journal of Social Work in Developing Societies*, 5(1), 35-52. <https://uilspace.unilorin.edu.ng/handle/123456789/17140>
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843-857. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(00)00065-4)
- Buffel, T., & Phillipson, C. (2018). A manifesto for the age-friendly movement: Developing a new urban agenda. *Journal of aging & social policy*, 30(2), 173-192. <https://doi.org/10.1080/08959420.2018.1430414>
- Bureau of National Statistics of the Agency for Strategic Planning and Reforms of the Republic of Kazakhstan. (2026). Chislennost' naseleniya Respubliki Kazakhstan [Population of the Republic of Kazakhstan]. Retrieved March 10, 2026, <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/281565/>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Dao, T. C. (2025). The Influence of Recreational Sports Participation on Physical and Mental Health and Quality of Life Among Middle-Aged Adults (45-60 Years Old): Recreational Sports and Well-Being in Middle Age. In *Social Inclusion Tactics for People With Intellectual and Developmental Disabilities*, IGI Global Scientific Publishing, 16. 10.4018/979-8-3693-3176-7.ch004
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, A. C. H., & Rhee, Y. (2018). Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 67-77. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374438>
- Ibrayeva, A., Shoranov, M., Muminov, T., Ismoldayev, Y., Tanabayeva, S., & Fakhradiyev, I. (2025). Physical Activity Levels in Kazakhstan: A Cross-Sectional Nationwide Study on Demographic, Socioeconomic, and Regional Factors. *Medicina*, 61(11), 1913. <https://doi.org/10.3390/medicina61111913>
- Izguttinov, A., Ainabekova, A., Petrescu-Prahova, M., & Wood, S. J. (2020). Community readiness for increasing older adult physical activity levels in Kazakhstan. *Central Asian Journal of Global Health*, 9(1). <https://doi.org/10.5195/cajgh.2020.447>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, J. G. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Luo, H., Newton, R. U., Ma'ayah, F., Galvão, D. A., & Taaffe, D. R. (2018). Recreational soccer as sport medicine for middle-aged and older adults: a systematic review. *BMJ open sport & exercise medicine*, 4(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000336>
- Mailey, E. L., White, S. M., Wójcicki, T. R., Szabo, A. N., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2010). Construct validation of a non-exercise measure of cardiorespiratory fitness in older adults. *BMC public health*, 10(1), 59. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-59>
- Marston, H. R., Genoe, R., Freeman, S., Kulczycki, C., & Musselwhite, C. (2019). Older adults' perceptions of ICT: Main findings from the technology in later life (TILL) study. In *Healthcare* 7(3), 86. <https://doi.org/10.3390/healthcare7030086>
- McAuley, E., Elavsky, S., Jerome, G. J., Konopack, J. F., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity-related well-being in older adults: social cognitive influences. *Psychology and aging*, 20(2), 295. <https://psycnet.apa.org/buy/2005-07436-011>
- Michèle, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F., & Kamel, G. (2019). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: A longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 23(1), 77-83. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>
- Mirzakulova, G. (2024). Social isolation of elderly people in urban spaces. *The Journal of Psychology and Sociology*, 90(3), 102-114. <https://doi.org/10.26577/JPSS.2024.v90.i3.08>
- Naderian, M., & Labbaf, A. H. (2025). Recreational sports and the development of happiness in older adults: a systematic review. *Elderly Health Journal*, 11(2), 74-85. <https://doi.org/10.18502/ehj.v11i2.20699>
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and aging*, 20(2), 272-284. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272>
- Paoli, A., Moro, T., & Siow, R. C. (2025). Spotlight on Aging—Role of Exercise and Nutrition in Healthy Longevity. *Frontiers in Aging*, 6, 1698219. <https://doi.org/10.3389/fragi.2025.1698219>
- Ryu, J., & Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342. <https://doi.org/10.1080/02614367.2017.1370007>
- Schneider, V. M., Frank, P., Fuchs, S. C., & Ferrari, R. (2021). Effects of recreational sports and combined training on blood pressure and glycated hemoglobin in middle-aged and older adults: A systematic review with meta-analysis. *Experimental Gerontology*, 154, 111549. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2021.111549>
- Tomioka, K., Kurumatani, N., & Hosoi, H. (2018). Social participation and cognitive decline among community-dwelling older adults: a community-based longitudinal study. *The journals of gerontology: series b*, 73(5), 799-806. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw059>
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., & Akinci, Z. (2017). The effect of perceived social support on life satisfaction among older adults who participate in recreational activities. *International Journal of Health Management and Tourism*, 2(1), 28-48. <https://izlik.org/JA35ZS86ES>

Zhakypbek, A., Sarybayeva, I., Alimbekova, G., & Yesbergenova, G. (2024). Causes of social exclusion of the elderly: Barriers to inclusive sustainable development. *Rivista di Studi sulla Sostenibilità*, 1(1), 65–82. <https://doi.org/10.3280/RISS2024-001005>

Авторлар туралы мәлімет:

Асаубек Самат Сабыржанұлы (корреспонденттік автор) – әлеуметтану және әлеуметтік жұмыс кафедрасының докторанты, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті (Алматы, Қазақстан e-mail: asaubeksamat@gmail.com).

Тимо Тойкко – әлеуметтік қамсыздандыру тарихы мен дамуы профессоры, әлеуметтік ғылымдар кафедрасының меңгерушісі, Шығыс Финляндия университеті (Куопио, Финляндия, e-mail: timo.toikko@uef.fi).

Information about the authors:

Assaubek Samat (Corresponding Author) – PhD Student, Department of Sociology and Social Work, Farabi University (Almaty, Kazakhstan, e-mail: asaubeksamat@gmail.com).

Timo Toikko – Professor of History and Development of Social Welfare, Head of the Department of Social Sciences, University of Eastern Finland (Kuopio, Finland, e-mail: timo.toikko@uef.fi).

Сведения об авторах:

Асаубек Самат Сабыржанұлы (автор-корреспондент) – докторант кафедры социологии и социальной работы, Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Алматы, Казахстан, e-mail: asaubeksamat@gmail.com).

Тимо Тойкко – профессор истории и развития социального обеспечения, заведующий кафедрой социальных наук, Университет Восточной Финляндии (Куопио, Финляндия, e-mail: timo.toikko@uef.fi).

Келін түсті: 28 сәуір 2026 жыл
Қабылданды: 29 тамыз 2026 жыл