

Омарова А.Т.<sup>1</sup> Ержигитова Б.С.<sup>1</sup> Сарыбаева И.С.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан

## ҚАРТ АДАМДАРДЫҢ БЕЛСЕНДІ ҰЗАҚ ӨМІР СҮРУІНЕ ӘСЕР ЕТЕТІН ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ФАКТОРЛАР

### Аңдатпа

Халықтың қартаюы – әлем елдерінің қазіргі тенденциясы. Медицинадағы үлкен жетістіктер қарт адамдардың өмір жасын және жұмысқа қабілеттілік деңгейін ұзартуда. Бірақ осы жас кезеңдегі өзгерістерге бейімделу, қиындықтар мен дағдарыстарға қарсы тұруда өздерінің жеке ресурстарын қолдану, қартаюдың жеке стратегиялары әлеуметтік-психологиялық факторлармен тікелей байланысты. Аталған жұмыста қарт адамдардың өмірлік белсенділігін сақтауға мүмкіндік беретін әлеуметтік-психологиялық факторлар талданады және оларды белсенді іс-әрекеттерді жүзеге асыруда тұлғалық факторлар бөліп көрсетіледі. Еліміздегі қарт адамдардың белсенділігін арттырудағы әлеуметтік саясат пен жүзеге асыру тәжірибесі талданады.

**Кілт сөздер:** қарттық, қарт адам, белсенді ұзақ өмір, өмір сүру ұзақтығы, ішкі ресурс.

Омарова А.Т.<sup>1</sup>, Ержигитова Б.<sup>1</sup>, Сарыбаева И.С.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

### Аннотация

Старение населения – современная тенденция стран мира. Большие достижения в медицине продлевают жизнь пожилых людей и уровень их трудоспособности, но адаптация к изменениям в этом возрастном периоде, преодоление трудностей и кризисов требует использования личных ресурсов, индивидуальных стратегий старения, которые напрямую связаны с социально-психологическими факторами. В данной работе анализируются социально-психологические факторы, позволяющие сохранить жизненную активность пожилых людей и выделяются личностные факторы, способствующие реализации активных действий. Анализируется практика реализации и социальная политика по повышению активности пожилых людей в нашей стране.

**Ключевые слова:** старость, пожилой человек, активное долголетие, продолжительность жизни, внутренний ресурс.

Omarova A.T.<sup>1</sup>, Yerzhigitova B.S.<sup>1</sup>, Saybayeva I.S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING ACTIVE LONGEVITY IN ELDERLY PEOPLE

### Abstract

Population aging is a current trend in countries around the world. Major advancements in medicine have extended the lives and work capacity of elderly people, but adapting to changes

during this life stage, overcoming difficulties and crises, requires the use of personal resources and individual aging strategies, which are directly linked to socio-psychological factors. This paper analyzes the socio-psychological factors that help maintain the vitality of elderly people and highlights personal factors that facilitate the implementation of active actions. The practice of implementation and social policy to enhance the activity of elderly people in our country are analyzed.

**Key words:** old age, elderly person, active longevity, life expectancy, internal resource.

## **КІРІСПЕ.**

Қазіргі кезеңде қарттар мен егде жастағы адамдардың әлеуметтік-демографиялық топ ретінде қарқынды дамып келе жатқандардың бірі. «Үшінші жастағы» адамдар саны абсолютті емес, салыстырмалы түрде артып келеді, бұл көптеген басқа елдер сияқты Қазақстанның да демографиялық құрылымына әсер етеді. Еліміздегі туу процесінің өсуі халық санының артуы мен өмір сүру ұзақтығының ұлғаюына алып келеді. Елімізде күтілетін өмір сүру ұзақтығы Covid-19 пандемияның алдында 2019 жылы – ерлерде - 68,8 жас, әйел адамдарда - 77,3 жас болса, пандемиядан кейінгі кезеңде 2021 жылы – ер адамдар - 66,33 жасқа, әйел адамдарда - 74,03 жасты құраған [1]. Халықтың қартаюы қоғамның дамуына мүмкіндіктер де, қиындықтар да әкеледі деп саналады. «Барлық жастағы адамдарға арналған қоғам» құру идеясы маңызды міндеттер ретінде қазақстан социумындағы қоғамдық санада қарттықтың жағымды имиджін, қарт адамдарға деген сыйласымдылықты қалыптастыруды, олардың экономикалық әлеуетін пайдалануды алдына қояды.

Соған орай, еліміздегі демографиялық қартаю процесіне байланысты қарт адамдардың әлеуметтік белсенділігін зерттеу өзектілігі артып келеді. «Белсенділік» сөзі қарт адамдардың физикалық белсенділігі немесе жұмыс жасауы ғана емес, сонымен бірге, олардың әлеуметтік, экономикалық, мәдени, рухани және азаматтық өмірге қатысуын білдіреді. Белсенді қартаюдың басты мақсаты еркіндігін және тәуелсіздігін сақтау, физикалық және психикалық денсаулығын нығайту, барлық қарт адамдардың әлеуметтік интеграциясы мен өмір сапасын жақсарту болып табылады. Адамдарға салауатты қартаюға, қарттық шағында белсенді өмір сүруіне мүмкіндік беру үшін олардың осы өмірлік кезеңдеріндегі әлеуметтік белсенділігін арттыру жолдары мен әдістерін, оларға әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторларды зерттеу өзекті.

## **МАТЕРИАЛДАР МЕН ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ.**

Қазіргі кезеңде қарттық кезеңдегі белсенділіктің арттыруына қызығушылық жоғарылап келеді. Егде жастағы адамдардың әлеуметтік-психологиялық күй-жайы, олардың қауымдастықтардағы орны мен рөлі, белсенді болудағы ішкі ресурстары, өмір сапасына көңіл бөлінуде. Қарттардың белсенді болуына әсер ететін факторларды анықтау мақсатында Алматы қаласындағы «Белсенді өмір сүру орталығының» қызметіне жүгінген қарттардан сұхбат алынды. Сұхбатқа зейнеткерлік жастағы 20 адам қатысты. Зерттеудің негізгі міндеттеріне сүйене отырып, қарттардың белсенді өмір сүруіне ықпал ететін ішкі ресурстары, қоғамдық белсенділігіне әсер ететін тұлғалық ерекшеліктері сараланды.

## **ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ МЕН ТАЛДАУ.**

Қартаюды үш құрамдас бөліктен тұратын процесс ретінде қарастыруға болады: биологиялық қартаю – организмнің әлсіреуі мен өлім ықтималдығының артуы; әлеуметтік қартаю – мінез-құлық үлгілерінің, мәртебелердің, рөлдердің өзгеруі; психологиялық қартаю – қартаю процесіне бейімделу әдісін, қиындықтарды жеңудің жаңа стратегияларын таңдау. Біз қартаюдың соңғы екі түріне, дәлірек айтқанда, олардың салдарына назар аударамыз.

Э.Эриксон теориясы бойынша, қарттық кезең өмір дамуының соңғы кезеңі болып табылады. Осы кезеңде басынан өткерген дағдарыс бұрынғы өмір жолының аяқталғанын білдіреді және оны шешу осындай жағдайды басынан кешірген адамның қандай жолмен өткенімен байланысты. Сондай-ақ, оның пікірінше, кәріліктің басты міндеті - біртұтастыққа жету, өткен өмірін ішкі қажеттілік және жалғыз мүмкіндік ретінде тану және қабылдау.

Біртұтастық өмірдің өткенін және оны өзгертуге болмайтынын түсінуге негізделеді, даналық – өткен өміріндегі шарықтау мен құлдырауларды, қателіктерге ренжімей, жаңадан бастау мүмкін еместігін ескере отырып, өз өміріңді барлық жағдайымен тұтастай қабылдау болып табылады [2].

Қарт адамдардың психологиялық ерекшеліктерін және мәселелерін келесідей жіктеуге болады:

- өзіне деген сенімсіздік, өзін бағалаудың төмендеуі, көңілі толмау;
- жалғыздық, дәрменсіздік, өлімнен қорқу;
- пессимизм, мұңды болу, тез ашулану;
- өзімшілдік, өз дене бітіміне назар аудару;
- болашаққа деген сенімді жоғалту.

Бірақ шетелдік және отандық ғалымдардың зерттеулері қарт адамдардың өмірге, басқа адамдарға, өзіне деген жағымды қатынасының да көптеп көрінетінін де дәлел келтіреді.

Е.И. Холостовада қарттық кезеңдегі дағдарысты екіге бөледі: 1) өзінің өмір сүру кезеңінің аяқталуын қабылдау қажеттілігі; 2) өзінің өткен өмір сүру жылдарындағы орындалмаған өмірлік міндеттерін орындау қажеттілігін қабылдау [3].

Дағдарысты сәтті өткізсе, қарт адамдар осы кезеңде өздерінің өмірлеріне деген көзқарастарын өзгертеді және бұл кезеңді тыныштық пен демалыс кезеңі ретінде қарайтын көзқарастары жойылады. Қарттықты ішкі еңбек пен ішкі қозғалыс кезеңі ретінде қабылдай отырып, үйлесімді өмір сүрудің негізі болып табылатын өз өмірін әрі қарай өзін-өзі жүзеге асыру және өзін-өзі жобалауды қолға алады.

Геронтологиялық зерттеулерде жалғыздықты жеңудің жеті факторын көрсетеді:

1. сезімге негізделген реакциялар: спирттік ішімдіктерді, есірткіні тұтыну, жыныстық азғындау;
2. діни сипаттағы реакциялар: дұға жасау, діни кітаптарды оқу;
3. ізденушілік әрекеттер: театрға бару, би билеу, курстарға қатысу, ойын ойнау, физикалық белсенділік жолдарын іздеу;
4. әлеуметтік емес әрекеттер: кітап оқу, білім алу, жұмыс жасау;
5. рефлексті жалғыздық: жалғыз жүру, өз өмірі туралы ойлану;
6. тығыз байланыс жасау жолдарын іздеу: басқа адамдармен өз өмірі туралы әңгімелесу, дос табу мүмкіндігі бар жерлерге бару, сенім артуға болатын адамдармен уақыт өткізу;
7. пассивті реакция: ұйқы.

Ересектік жастан қарттықты бөліп алатын хронологиялық шегін анықтау қартаю белгілерінің әр адамда индивидуальды ерекшеліктермен жүретіндіктен нақты негізделмейді. Бұл белгілер адам организмінің функционалды мүмкіндіктерінің біртіндеп төмендеуінен, денсаулығының нашарлауынан, физикалық күштің құлдырауынан, мүмкіндіктерінің азаюынан көрініс табады. Қартайған адамның қоғамнан алшақтауы, коммуникацияның төмендеуі және өзінің ішкі әлеміне, сүрген өмірінің мән-мағынасына және бағалауымен байланысты алаңдаушылықтарының шоғырлануы жүретіндіктен, қартаю процесі жеделдейді. Қарттарда кездесетін психологиялық және психопатологиялық процестерге мазасыздықтың жоғарылауы, сенімсіздіктің артуы, алданып қалуға деген қорқыныш жатады. Адамдардың қалыпты, толыққанды коммуникацияны сақтауы мен жалғыздыққа мойынсұнбауы – қарттықты кейінге шегереді.

Осы жағдайларға байланысты, қарт адамдардың денсаулық жағдайын қанағаттанарлық жағдайда сақтауға, осы кезеңдегі еңбек ету әрекетін ұзарту мүмкіндігіне ие болу үшін белсенді ұзақ өмір сүру немесе белсенді болу мәселесі ерекше маңыздылыққа ие болады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымның анықтамасы бойынша, «белсенді ұзақ өмір сүру – бұл халықтың қартаю барысында өмір сапасын жақсарту мақсатында денсаулық жағдайын, қатысуын (экономикалық, әлеуметтік, мәдени және т.б.) және қауіпсіздігін

жетілдіру процесі [4]. Еуропалық комиссия белсенді ұзақ өмір сүруді «адамдарға өз өмірлері үшін қартайғанша жауапты болуға және экономика мен қоғамға мүмкіндігінше үлес қосуға көмектесетін» [5] процесс ретінде анықтайды

Қарт адамдардың белсенді ұзақ өмір сүруіне көптеген факторлар әсер етеді, соның ішінде психологиялық факторларға ерекше мән беріледі. Себебі, қарттардың әлеуметтік белсенді тұлға, шығаршылық қызмет субъектісі, жеке даралылық ретінде қалыптасуы мен дамуында өзін-өзі ұйымдастыру деңгейінің жоғары болуы, өз өмірі мен өмір салтын, іс-әрекетін саналы реттеу үлкен рөл ойнайды [6].

Құлдырау қартаюдың қалыпты аспектісі деген идея алғаш рет белсенділік және үздіксіздік теорияларында қарастырылды. Белсенділік теориясы белсенділікті сақтау қартайған кезде өмірдің қанағаттануын қамтамасыз етеді, ал іс-әрекет кәрілікке байланысты тоқтатылмай, басқа әрекеттерге ауысуы қажет деп тұжырымдайды [7]. Танымал теорияның бірі *үздіксіздік теориясы* егде жастағы адамдар өздерінің әрекеттерін, рөлдерін және қарым-қатынастарын сақтауға бейім, өйткені бұл оларға тұрақтылық пен әл-ауқат сезімін береді деген ойды ұсынады [8]. Бұл теорияға сәйкес, сәтті қартайтын адамдар орта жастан кейінгі өмірге көшкен кезде өздерінің құндылықтарын, өмір салтын және қарым-қатынастарын сақтайтын адамдар болып табылады. Кейінірек, теорияның негізін қалаушы Р.К.Атчли, қарттық кезеңдегі әл-ауқатты қамтамасыз ету үшін жасалынатын қызмет көлемінің маңыздылығынан, қартаю мәселелерін түзеу мен бейімделуде іс-әрекетті ауыстыру және қайта бөлуге ерекше мән беретін шынайы модельге ауыстырды [9].

Р.Дж.Хавигурст сәтті қартаю үшін адамның өткен және қазіргі өміріне қанағаттануы шешуші фактор болады деп есептейді [10]. Ол сәтті қартаюдың алғашқы тұжырымдамалық анықтамасын бере отырып, оған қарт адамның өмірден қоғам үшін айтарлықтай шығынсыз максималды қанағаттануды сезінгенде пайда болады деп көрсетеді. Сәтті қартаю тұжырымдамасын қартаю саясатына әсер ететін бірінші тұжырымдама ретінде қарастыруға болады. Бұл адамдардың зейнетке шығу кезінде белсенді болуын немесе өткен өмір кезеңдеріндегі белсенділіктің оң үлгілерін сақтап қалумен сипатталады. Бұл идея кең концептуализациялаумен және қартаюдың биопсихоәлеуметтік компоненттеріне ерекше көңіл бөлінумен ерекшеленеді [11].

Геронтология саласындағы зерттеушілер адамдардың белсенді ұзақ өмір сүруіне әсер ететін факторларға келесілерді жатқызады:

- генетикалық (тұқым қуалаушылық);
- географиялық, табиғи-климаттық;
- өмір салты, мінез-құлықтық стереотиптер: физикалық белсенділік (дене шынықтырумен, спортпен айналысу), тамақтану сипаты (режимі және тамақ рационы), «зиянды әдеттер», медициналық белсенділік, дағдарысты жеңу, еңбектік белсенділік, әлеуметтік белсенділік (қоғамдық жұмыс, әлеуметтік байланыс);
- әлеуметтік-экономикалық және институционалдық: өмір сүру деңгейі және тұрғын-үй жайы; институттар мен әлеуметтік ұйымдар қызметі.

Қазіргі кезеңде зейнеткерлерді мәдени және білікті потенциалын құрайтын халықтың белсенді бөлігі ретінде қалыптастыратын қарттықтың жаңа имиджін қалыптастыру қажет. Қартаю саласындағы халықаралық және ұлттық деңгейдегі саясат Мадридтік Қартаю жөніндегі халықаралық іс-қимыл жоспарымен (MIAPA) анықталады, бұл стратегия әрбір мемлекеттің нақты контекстінде қартаю саласындағы мемлекеттік саясатты дамытуға жәрдемдесуге арналған үш басым бағыт бойынша тұжырымдалған: қарт адамдар және қоғамның дамуы; қарт адамдардың денсаулығы мен әл-ауқаты; адамның өмір бойы жеке дамуына ықпал ететін және қолдайтын жағдайлар [8].

Еліміздегі әлеуметтік-экономикалық өмірінде аға ұрпақтың өзін-өзі жүзеге асуы мен интеграциясы үшін жағдай жасауға «2025 жылға дейінгі «Белсенді ұзақ өмір сүру» аға буын **азаматтарының бойынша белсенді** іс-шаралар жоспары 2021 жылы бекітілді. Осы іс-шараның аясында Қазақстанның барлық аймақтарында «Белсенді ұзақ өмір сүру орталықтары» құрылды. Осы орталықтар «бір терезе» принципі бойынша ұзақ өмір сүру;

денсаулық мәдениеті; қоғаммен байланыс сияқты үш бағытта жұмыс жасайды. Орталықтардың жұмысы қарт адамдардың өмір сапасын жақсартуға және пассивті «өмір сүруден» белсенді, салауатты және өзіне лайықты ұзақ өмір сүру стиліне алмастыруға бағытталады. 2023 жылғы мәліметтер бойынша елімізде 63 орталық жұмыс жасауда. Орталық қарт адамдардың денсаулығын жақсартуда би, йога, скадинвиялық жүріс, айкуне сияқты дене жаттығулары курстарын, физикалық, интеллектуалды, әлеуметтік, қоғамдық белсенділігін арттыру мақсатында IT және smart-сауаттылықты, шет тілдерін оқыту, мәдени объектілерге барып және өзге де мерекелік іс-шараларды ұйымдастырады. Сонымен бірге, қарт адамдардың бос уақытын тиімді өткізу үшін кітапхана, шахмат ойыны, қолөнер, демалыс, денсаулық залдары ұйымдастырылған, әлеуметтік-медициналық, әлеуметтік-психологиялық, әлеуметтік-еңбектік, әлеуметтік-құқықтық, әлеуметтік-тұрмыстық, әлеуметтік-экономикалық қызметтерді де ұсынады.

Қарт адамдардың белсенді болуына әсер ететін факторларды білу мақсатында Алматы қаласындағы «Белсенді өмір сүру орталықтарының» қызметіне жүгінген қарттардан орталықтың жұмысына, ұсынылатын қызметтері мен осы орталық қызметтерінің өмірлеріне әсерін бағалау бойынша 10 зейнеткерлерден сұқбат алынды.

Қарттардан «Белсенді өмір сүру концепциясы» аясында орталыққа жүгіну барысында өздері қолданатын негізгі қызмет түрлерін көрсету сұралды.

64 жастағы зейнеткер: *«Орталықта 30 жуық қызмет түрлері ұсынылады, бірақ барлығына бірдей қатысу мүмкін емес. Сондықтан да, өзіме жақын, қажет деген қызмет түрлерін таңдап алдым. Атап айтқанда, бұл жерде гарденотерапиямен айналысамын, сонымен бірге, IT-сауаттылығымды дамытудамын. Енді балаларым туған күнімде алып берген сыйлығы смартфонды емін-еркін пайдаланатын болдым. Оның біраз нәрсеге қабілетті екенін осы орталыққа келу арқылы біліп жатырмын. Әлеуметтік желілерде жақындарыммен сөйлесе аламын, банк қосымшаларын пайдалануды, тауарлар мен қызметтерді тұтыруды біліп алдым.»*

63 жасар зейнеткер: *«Бұл орталықта біздің жасымыздағы адамдарға әртүрлі көптеген қызметтер ұсынылады. Компьютерді қолдануды үйретуден бастап, смартфонды қолдану сабақтары, заң бойынша сауаттылық, би, йога, вокал, кинезиология, агротерапия, гарденотерапия сияқты қызметтер, қазақ тілі, ағылшын тілі, орыс тілі үйрететін әлеуметтік-педагогикалық сабақтар да жүргізіледі. Өзім көп уақыттан бері қолөнерге қызығып жүргенмін, жұмыс деп жүріп, айналысуға уақытым болмаған. Осы орталықта қолөнер де бар екен, соған қуана қатысып жүрмін. Менің қолымнан біраз нәрсе келеді екен.»*

62 жасар зейнеткер: *«Орталық көптеген қызметтер ұсынады, барлығын ұнаттым. Мен орталықта физикалық белсенділікті арттыру үшін йогаға қатыстым, қазір қажетті компьютерлік сауаттылық және психологиялық сабақтарға аса мән беріп жүрмін.»*

Сұқбат берген қарттардың жалпы орталықтың қызметтеріне көңілдері толатындарын, әртүрлі қызметтерді қолдана отырып, өздерінің жаңа қырларын ашып жатқандығын және бос уақыттарын тиімді ұйымдастыруға үлкен қолдау екендігін атап өтті. Орталықтағы көрсетілетін қызметтердің ішінде йога, гарденотерапия, тіл курстары, қолөнер, компьютер, смартфон үйрету қызметтері үлкен сұранысқа ие екендігі байқалады.

Қарттар есте сақтау қабілетінің ерекше біртұтастығымен, ойының жетілгендігімен, өмірлік тәжірибесін кез-келген үдерісте дұрыс пайдалана алатындығымен сипатталады. Одан басқа егде жасындағы адамдар үшін оқу үдерісіне белсенді араласу, есте сақтау қабілеттілігін жаттықтырудың ең тиімді түрі [12]. Қарт адамдардың оқу, үйрену курстарына қатысуы әлеуметтік белсенділігімен бірге, физиологиялық тоқыраудың алдын алу іс-шаралары қатарына жатқызуға болады. Яғни, егде жастағы адамдардың әлеуметтік белсенділігі олардың психикалық, физикалық, қоғамдық, шығармашылық белсенділігіне оң әсер етіп, қарттық шақтағы теріс көзқарастарды жеңуге, өзінің пайдалылығы мен қауіпсіздігі сезімінің пайда болуына, өмір сапасын жақсартудың факторлары болып

табылады. Соған орай, зейнет жасындағы қарттардың «белсенді өмір сүру орталығына жүгінгеннен кейінгі олардың өміріне әсерін білу үшін «Сіздің әлеуметтік әл-ауқатыңызды жақсартуда осы орталықта қандай қызмет тиімді, пайдалы деп санайсыз?» деген сауал қойылды.

*62 жастағы зейнеткер: «Мен өмір бойы тұрғын үй кешенінде тұрғандықтан, бау-бақшамен айналысуға мүмкіндігім болмады. Маған гарденотерапия қатты ұнайды. Осы құрсаққа қатыса отырып, гүл өсіруге қабілетті екендігімді білдім. Сондай ақ, өмір бойы қызметте болғандықтан, орыс тілін көп қолдандым, жасым келе бастаған соң, қазақ тіліне қызығушылығым артты. Сол үшін қазақ тілі курсына барып жүрмін, үйде немереммен бірге үй тапсырмаларын орындаймыз».*

*63 жастағы зейнеткер: Зейнет жасына жеткен соң, үйде отырып қалу мен үшін ауыр болды. Жұмыс істегім келеді, бірақ зейнеткерге жұмыс табылмайды. Физикалық тұрғыдан жұмыс жасай алмайтыным да белгілі. Солай жүргенде осы орталық туралы естіп, келіп тіркелдім. Маған қатты ұнайды, уақытымды тиімді өткіземін, өзімнің тұлға ретінде қажеттілігімді сезіне аламын.*

*65 жастағы зейнеткер: Мені қуантарлығы осы орталыққа келе отырып, өзімнің жаңа қабілеттерімді, қырларымды аша бастадым, ішімдегі геитальттарымды жауып, бұрын айналыспаған істермен айналысып жатырмын. Өзім тұлға ретінде дамып жатырмын деп ойлаймын. Әр адам еш уақытта болдым-толдым демей, әрдайым жаңалыққа құштар болуы керек. Әрдайым **ресурстарта** болуға тырысамын. Қауқарсыздықты басымнан өткермес үшін, белсенділік танытып, орталыққа жиі келемін. Қазір айқунеге, йогаға, кинезологияға, биге барамын. Келесі айдан қолөнерге қатысқым келеді. Жаңа қырларымды танығым келеді.*

Орталықта өткізген тәжірибе барысында орталық жұмысын, қызмет алушы қарттардың мінез-құлқын, көңіл-күйін сырттай бақылауға мүмкіндік болды. Келушілердің басым бөлігінен орталық қызметтеріне көңілі толатыны байқалды. Қарттардың көңіл-күйі көтеріңкі, бір-бірімен жылы көзқараспен, мейірімділікпен қатынас жасайды. Қарттармен сұхбаттасу барысында орталық қызметіне қанағаттану деңгейін білу үшін «Белсенді ұзақ өмір сүру орталығындағы қызметтерге және қызмет көрсетуші мамандарға көңіліңіз толады ма?» деген сұрақ қойылды.

*61 жас, зейнеткер: Иә, толады. Барлық қызметкерлер қарттарға сыйласымдылық таныта отырып, қызмет етеді. Өз жұмыстарын жақсы атқара отырып, біздің көңілімізді көтеру үшін әртүрлі шаралар ұйымдастырады. Мысалы, жақында «Сұлулық күнін» өткізіп, кәсіби макияж жасайтын мамандар келіп, бізді бояндырып, көңілімізді көтеріп тастады. Әрбір әйелдің әдемі бола алатынына сендірді. Осы сияқты іс-шаралар өзіңді жақсы көруге итермелейді».*

*63 жас, зейнеткер: Мен жалғызбасты әйелмін. Осы белсенді өмір сүру орталығы маған позитивті көңіл-күй, жан тыныштығын сыйлайды. Орталықтан өзімнің жаңа тынысын таптым десем болады. Маған барлық қызмет көрсету ұнайды».*

Респонденттер орталықтың жұмысына толық қанағаттанатындарын, ұсынылатын қызметтерді жоғары бағалайтындарын көрсетті. Болашақта да белсенді өмір сүру орталықтарына келіп, әртүрлі қызметтерге жүгіну ниеттерін білдірді, бұл орталық жұмысының нәтижелілігіне куәлік етеді. Осы орталықтарға келіп жүріп, мазасыздық, күйзеліс, жалғыздық сезімдері мен стрестік жағдайлардың алдын алу мен азаюына ықпал еткендігін де айтып өтуге болады.

Қарттық кезеңдегі әлеуметтік белсенділіктің негізгі шарты ішкі қозғаушы күштерден, қызығушылықтан, мотивтен туындайтын өзіндік белсенділік болып табылады. Ол тұлғаның қажеттіліктерімен тікелей байланыса отырып, оның мүдделеріне сәйкес келетін мақсаттармен жүзеге асырылады. Зейнет жасындағы тұлғалардың әлеуметтік белсенділігінің негізгі компоненттері, біздің ойымызша, дербестік, жауапкершілік, өзінің мақсаттарына қол жекізудегі ынталылығы, бастамалар мен жоспарларды жүзеге асырудағы нақты әрекеттер жасауға қабілеттілік болып табылады. Олай болса, зерттеуімізден көз

жеткізгеніміздей, қарт адамдардың белсенділігіне сыртқы объективті факторлармен бірге, ішкі психологиялық факторларда әсер етеді. Ішкі факторлардың ішінде өзін-өзі қабылдау, айналасын басқару, еркіндік, өмірдегі мақсат, эмоционалды жағдай, күйзелістің болмауы, өмірлік белсенділік маңызды орын алады. Сыртқы факторларға өмірге қанағаттануға әсер ететін табыс және жағымды сезімге негізделетін әл-ауқаттың эмоциональды аспектілері жатады.

Геронтологтардың көп жылғы зерттеулері бойынша қарт адамдардың оқуға деген қабілеті жас адамдардағыдай дұрыс мотивацияның болуымен байланысты. Ми да адамның басқа мүшелері сияқты қозғалу, сенсорлы, білім алу барлық саласында жаттығуды қажет етеді. Өмір сүру жасының ұлғаюы, қарт адамдардың денсаулық жағдайын жақсарту, медициналық қызмет көрсету сапасын арттыру біртіндеп егде жастағы адамдарға деген жаңа қатынасты қалыптастыруда. Қазіргі кезеңде қарт адамдар мүмкіндігінше ұзақ уақыт бойы психикалық және физиологиялық денсаулығы мен сергектігін сақтау үшін белсенді өмірдің маңыздылығын түсінеді.

### **ҚОРЫТЫНДЫ.**

Қазіргі кезеңде қоғам қарқынды түрде дамып, жаһандық әлеуметтік мәселелердің құрылымында өзгеріс орын алуда. Халықтың қартаюы жағдайында сәтті қартаюдың психологиялық механизмдері адамнан әлеуметтік қолдауды қажет ететін жеке ізденіс пен қолдауды қабылдаудан көрінетін ішкі ресурстармен байланысты. Сонымен қатар, қарттық кезеңде адамдардың өздерінің субъективті жастарын екі жақты қабылдауы байқалады: бір жағынан, қарт адамдар өздерінің қартайып жатқанын түсінеді, екінші жағынан, өзін жас сезінуге мүмкіндік беретін жағымды ресурстарды талдау жүреді. Бұл олардың өздерінің мүмкіндіктерін кеңейтуге, қоғамның белсенді мүшесі болып қалуына, қартаю процесіне жағымсыз стереотиптеріне қарсы тұруға мүмкіндік береді. Жаңа білімдерді игеру, жаңа дағдыларды дамыту, іс-әрекеттің жаңа түрін үйрену, біздің ойымызша, қартаю процесін жағымды сипатта өткізетін қарт адамдардың ресурстарын құраушылардың бірі болып табылады. Егде жастағы адамдардың өмір салты мен өмір сапасы олардың бос уақытын қалай өткізетіндігімен және оған қоғам қандай мүмкіндіктер жасайтынымен байланысты. Осындай мүмкіндіктердің қатарына ұзақ өмір сүру концепциясын жатқызуға болады. Бұл идея Қазақстанда да өз қолдауын тапты. «Ұзақ өмір сүру концепциясы» шеңберінде қарт адамдар арасында мәдени, білім беру, дене шынықтыру, сауықтыру және бос уақытты ұйымдастыру іс-шаралары қарастырылған. Қарттық шақтағы өмірдің жаңа мағынасын іздеудің психологиялық ерекшелігі қартаю кезеңіндегі қиындықтарды жеңе алу, жаңа білімдерді алу, игеру үшін әлеуметтік байланысты кеңейту және әлеуметтік қолдау ресурстарын жүзеге асырумен байланысты. Қарттардың әлеуметтік белсенділігіне әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторлар, біздің зерттеуіміз көрсеткендей, тұлғаның өзінің өмірлік ұстанымдарымен, өздерінің жастарына деген жағымды қарым-қатынасымен және жаңа тәжірибеге ашықтығымен, үзіліссіз дамуға ұмтылысымен анықталады. Тұлғаның интеграцияға және өзінің тәжірибесін қабылдауға қабілетті болуы – өмір жолындағы психологиялық салауаттылықтың негізі болады, қарттық және егде жаста адамдардың өздерінің өмірлерінің мәнділігін бағалау қажеттілігі артады, бұл өз кезегінде ұрпақтар сабақтастығының оң контекстін сақтап қала алады.

### ***Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:***

1. Отчет по качеству Ожидаемая продолжительность жизни при рождении населения Республики Казахстан за 2021 год. <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/6375/>
2. Березняк О. Л. Геронтологические аспекты социальной адаптации / Березняк О. Л. // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2011. №1 С.77-79 2.
3. Холостова Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: Учеб. пособие / Е.И. Холостова – 6-е изд. - М.: Дашков и К, 2012 – 344 с.
4. WHO. Active Ageing: A policy framework. – 2002. – 59 p.

5. Активное старение, Active ageing, European Industrial Relations Dictionary, Dublin, Eurofound, 2018 <https://www.eurofound.europa.eu/en/european-industrial-relations-dictionary/active-ageing>

6. Каменских В. Н. Социально-психологический портрет пожилых людей / Каменских В. Н. // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Педагогика и психология. 2011. №1 С.61-64.

7. Adams K.B., Leibbrandt S., Moon H. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life // Ageing & Society. – 2011. – No. 31. – P. 683-712

8. Atchley R.C. The social forces in later life: An introduction to social gerontology. – Belmont, CA: Wadsworth, 1972. – 341 p

9. Atchley R.C. A continuity theory of normal aging // The Gerontologist. – 1989. – No. 29. – P. 183-190.

10. Havighurst R.J. Successful aging // The Gerontologist. – 1961. – No. 1. – P. 8-13. DOI: 10.1093/geront/1.1.8.

11. Fernández-Ballesteros R., Molina M.-A., Schettini R., Santacreu M. The Semantic Network of Aging Well // Annual Review of Gerontology and Geriatrics. – 2013. – No. 33(1). – P. 79-107. DOI: 10.1891/0198- 8794.33.79.

12. Тауенов Қ.Е., Сейсен Н.Б., Ивашов А.А. қарттардың әлеуметтік қатысуы: мәселеге теориялық көзқарас // Абай атындағы ҚазақҰУ хабаршы, «Әлеуметтік және саяси ғылымдар» сериясы, №3(71), 2020, 141-147б. <https://doi.org/10.51889/2020-3.1728-8940.19>

#### *References*

1. Otchet o kachestve Ozhidayemoy prodolzhitel'nosti zhizni pri rozhdenii naseleniya Respubliki Kazakhstan za 2021 god. <https://stat.gov.kz/ru/industries/social-statistics/demography/publications/6375/>

2. Bereznyak O.L. Gerontologicheskie aspekty sotsial'noy adaptatsii. // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Sotsiologiya. Politologiya. 2011. №1. S.77-79.

3. Kholostova E.I. Sotsial'naya rabota s pozhilymi lyud'mi: Uchebnoe posobie. – 6-e izd. – M.: Dashkov i K, 2012. – 344 s.

4. WHO. Active Ageing: A Policy Framework. – 2002. – 59 s.

5. Aktivnoe starenie, Active ageing, Yevropeyskiy slovar' po promyshlennym otnosheniyam, Dublin, Eurofound, 2018. <https://www.eurofound.europa.eu/en/european-industrial-relations-dictionary/active-ageing>

6. Kamenskikh V.N. Sotsial'no-psikhologicheskiy portret pozhilykh lyudey. // Vestnik MGGU im. M.A. Sholokhova. Pedagogika i psikhologiya. 2011. №1. S.61-64.

7. Adams K.B., Leibbrandt S., Moon H. A Critical Review of the Literature on Social and Leisure Activity and Wellbeing in Later Life. // Ageing & Society. – 2011. – No. 31. – P. 683-712.

8. Atchley R.C. The Social Forces in Later Life: An Introduction to Social Gerontology. – Belmont, CA: Wadsworth, 1972. – 341 p.

9. Atchley R.C. A Continuity Theory of Normal Aging. // The Gerontologist. – 1989. – No. 29. – P. 183-190.

10. Havighurst R.J. Successful Aging. // The Gerontologist. – 1961. – No. 1. – P. 8-13. DOI: 10.1093/geront/1.1.8.

11. Fernández-Ballesteros R., Molina M.-A., Schettini R., Santacreu M. The Semantic Network of Aging Well. // Annual Review of Gerontology and Geriatrics. – 2013. – No. 33(1). – P. 79-107. DOI: 10.1891/0198-8794.33.79.

12. Tauenov K.E., Seyisen N.B., Ivashov A.A. Sotsial'noe uchastie pozhilykh lyudey: teoreticheskiy vzglyad. // Vestnik Kazakhskogo natsional'nogo universiteta imeni Abaya, seriya «Sotsial'nye i politicheskie nauki», №3(71), 2020, S.141-147. <https://doi.org/10.51889/2020-3.1728-8940.19>