ЖАЛҒЫЗДЫҚТЫҢ ЖАСЫ БАР МА?

Қарт адамдар қоғамның шетінде қалып бара ма?

2025 жылдың басында Қазақстанда 65 жастан асқан шамамен 1,9 миллион адам болды — бұл ел халқының 9,2%-ы. Ал 2025 жылы халықтың қартаю индексі 2024 жылғы 31,1-ден 32,9-ға жетті. Қарапайым тілмен айтқанда, 15 жасқа дейінгі әр 100 балаға 65 жастан асқан 32,9 адамнан келеді. Бұл — Қазақстанның демографиялық портреті өзгеріп жатқанын көрсететін белгі. Бірақ осы сандардың артында одан да маңызды сұрақ тұр: қоғам қартайған сайын қарт адамдардың жалғыздығы да назардан тыс қалып жатқан жоқ па?

Жалғыздық — үйде жалғыз отыру емес

Қарт адамның жалғыздығын оның үйінде кім бар екенімен ғана өлшеу қате. Адам обасының ортасында жүріп те өзін жалғыз сезінуі мүмкін. Өйткені жалғыздық — физикалық емес, ең алдымен әлеуметтік байланыстардың әлсіреуі.

Зейнетке шығу күнделікті араласатын ортаны өзгертеді. Балалардың басқа қалаға көшуі, жұбайынан немесе достарынан айырылу, денсаулыққа байланысты үйден сирек шығу, цифрлық ортаға бейімделудің қиындығы — бір-бірінен бөлек көрінгенімен, адамның әлеуметтік әлемін тарылта алады.

Сондықтан мәселе «қарт адам жалғыз тұра ма?» деген сұрақпен аяқталмайды. Маңыздысы — оның сөйлесетін, баратын, үйренетін және өзін қажет сезінетін ортасы бар ма?

Демографиялық өзгеріс: Қазақстан қартайып келеді

Қартаю индексі 2024 жылғы 31,1-ден 2025 жылы 32,9-ға өсті. Бұл — 100 балаға шаққандағы 65+ жастағы адамдар саны. Дереккөз: ҚР Ұлттық статистика бюросы, 10.04.2026.

Индекстің өсуі — қарт адамдар саны артып жатыр деген сөз ғана емес. Бұл әлеуметтік саясаттың да өзгеруі керек екенін білдіреді. Қарт адамдар көбейген қоғамда олардың денсаулығы, бос уақыты, қоғамдық өмірге араласуы және әлеуметтік байланысы жеке отбасының емес, қоғамдық инфрақұрылымның мәселесіне айналады.

Қызығы, айырмашылық өңірлер мен елді мекендер арасында да бар.

2025 жылы қартаю индексі қалада 34,9, ауылда 29,6 болды. Дереккөз: ҚР Ұлттық статистика бюросы.

Жалғыздықтың көрінбейтін жағы — қажетсіздік сезімі

Қарт адамдар туралы сөз болғанда біз көбіне зейнетақы, дәрі-дәрмек, медициналық қызмет туралы айтамыз. Бұл қажеттіліктер маңызды. Бірақ адамның өмір сапасы тек материалдық қауіпсіздікпен өлшенбейді.

Адамға белгілі бір рөл де қажет: біреуге кеңес беру, немересімен уақыт өткізу, клубқа бару, жаңа нәрсе үйрену, жұмыс істеу немесе еріктілікпен айналысу. Осындай мүмкіндіктер азайған кезде адам өзін қоғамнан шет қалғандай сезінуі мүмкін. Демек, қарттарға арналған саясаттың мақсаты тек «қамқорлық көрсету» емес, қоғамдық өмірге қатысу мүмкіндігін сақтау болуы тиіс.

Зерттеулер не дейді?

Қазақстандық зерттеулер де әлеуметтік оқшауланудың нақты мәселе екенін көрсетеді. 2024 жылы жарияланған зерттеуде үш қаладағы **78 қарт** адамның әлеуметтік оқшауланууы қарастырылды. Авторлар әлеуметтік байланыстардың азаюы мен жалғыздық сезімінің өзара байланысын талдап, қарттарға арналған қолдауды материалдық көмектен бөлек әлеуметтік орта арқылы да күшейту қажеттігін атап өтті.
Дереккөз: Mirzakulova G., Zhansugurov I. және т.б. Social Isolation of Elderly People in Urban Spaces. The Journal of Psychology and Sociology, 2024, 90(3), 102–114.

2025 жылғы Қазақстандағы тағы бір зерттеуде 60 жастан асқан 445 адамның жалғыздық және психологиялық күйзеліс көрсеткіштері қарастырылды. Мұндай зерттеулер жалғыздықты жай ғана «көңіл-күй» деп емес, адамның жалпы әл-ауқатына әсер ететін әлеуметтік фактор ретінде қарастыру қажеттігін көрсетеді.
Дереккөз: Izekenova A. және әріптестері. Medicina, 2025, 61(4), 703.

Қарт адамға көмек пе, әлде өмірге қатысу мүмкіндігі ме?

2025 жылы Қазақстандағы егде адамдардың қажеттіліктерін зерттеген жұмыста 455 қатысушының 38%-ы өзін жалғыз сезінетінін айтқан. Ал 40,5%-ы өздері үшін маңызды бос уақыт, хобби, жұмыс немесе оқу әрекеттеріне толық қатыса алмайтынын көрсеткен.

Бұл жерде назар аударатын нәрсе — екі көрсеткіштің де адамның қоғаммен байланысына қатысты болуы. Яғни мәселе тек «қарт адамға біреу көмектесе ме?» деген сұрақта емес. «Ол өзі қалаған өмірге қаншалықты қатыса алады?» деген сұрақ та маңызды.
Дереккөз: Frontiers in Public Health, Needs of older adults in Kazakhstan, 2025.

Біз қандай қоғам құрып жатырмыз?

Халықтың қартаюы жалғаса берсе, қарт адамдарға арналған әлеуметтік ортаға сұраныс та өседі. Бұл тек медициналық қызметті көбейту деген сөз емес. Қарт адамдарға арналған клубтар, білім беру курстары, шығармашылық орта, еріктілік, ұрпақаралық жобалар және қауіпсіз қоғамдық кеңістіктер де қажет.
Мұндай орта қарт адамды «көмек алушы» рөліне қамап қоймайды. Керісінше, оның тәжірибесін қоғамның ресурсы ретінде пайдалануға мүмкіндік береді. Ұрпақаралық байланыс осы жерде ерекше маңызды: жастар үлкен буыннан тәжірибе алса, қарт адам өз білімінің әлі де қажет екенін сезінеді.

Жалғызық - тағдыр емес

Қарт адамның жалғыздығы — бір отбасының жеке мәселесі болып көрінуі мүмкін.
Бірақ Қазақстанның демографиялық құрылымы өзгеріп жатқан кезде бұл мәселе қоғамдық сипат алады. Қарт адамдардың саны артқан сайын олардың өмір сапасы да қоғамдық саясаттың маңызды өлшеміне айналады.

Қарттық адамның қоғамнан шығатын кезеңі болмауы керек. Адамның жасы ұлғайғанымен, оның сөйлесуге, үйренуге, таңдау жасауға, біреуге пайдасын тигізуге және өзін қажет сезінуге деген қажеттілігі жоғалмайды.

Қоғамның қарт адамдарға қаншалықты орын бергені — оның адам өміріне қаншалықты мән беретінінің көрсеткіші.

Қоғамның қарттарға деген қатынасын оның оларға қанша көмек бергенімен ғана емес, қаншалықты бірге өмір сүре алатынымен бағалау керек. Өйткені жалғыздық — белгілі бір жастың міндетті тағдыры емес. Ол әлеуметтік байланыстар үзілген жерде пайда болады. Бүгін біз қарт адамның жанынан орын таба алмасақ, ертең сол қоғамның өзі қартайғанда дәл сондай жалғыздыққа тап болуы мүмкін. Сондықтан қарт адамдарды қорғау — өткен буын алдындағы парыз ғана емес, қоғамның өз болашағына жасаған инвестиция.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1.ҚРСтратегиялық жоспарлаужәне реформалар агенттігінің Ұлттық статистика бюросы. «Халықтың қартаю индексі», 10.04.2026.

2. ҚР Ұлттық статистика бюросы. Қазақстан Республикасы халқының жекелеген жас топтары бойынша саны, 2025 жылдың басы.

3. Mirzakulova G., Zhansugurov I. және т.б. Social Isolation of Elderly People in Urban Spaces. The Journal of Psychology and Sociology, 2024, 90(3), 102–114.

4. Izekenova A. және әріптестері. Factors Associated with Loneliness and Psychological Distress in Older Adults During the COVID-19 Pandemic in Kazakhstan. Medicina, 2025, 61(4), 703.

5. Frontiers in Public Health. Needs of older adults in Kazakhstan: analysis and psychometric properties of the localized version of the EASYCare standard 2010 instrument. 2025.