

**Досуг пенсионера**  
**Кузьмина Виктория Егоровна**  
*Студент (магистр)*

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск, Россия  
*E-mail: kve11@bk.ru*

Социальная геронтология как наука сформировалась в первой половине XX-в., когда ученые озаботились положением старых людей в обществе. В России первые подходы к развитию социальной геронтологии связывают с именем И.И. Мечникова. В своих исследованиях он показал зависимость старческого организма от его индивидуального образа жизни [1].

Индивидуальный образ жизни каждый пенсионер раскладывает сам и определяется в зависимости от образа жизни, рода занятий, профессии, предпочтений, круга общения и т.д., а некоторые увлечения появляются уже в пенсионном возрасте. Достигнув определенного возраста, человек-пенсионер может большое количество времени проводить в отдыхе дома или куда-нибудь поехать. Пенсионеры, живущие в России, отличаются весьма консервативными взглядами. Даже свое свободное время на досуге наши пенсионеры предпочитают проводить «по старинке»: большинство наших пенсионеров в минуты досуга предпочитают улечься на диван перед телевизором или с журналом, либо сесть за стол вместе с друзьями и близкими. Более советские виды проведения досуга пенсионером - кино, театры, спорт - до сих пор остаются увлечениями для немногих пенсионеров. В последнее время становится актуальным для пенсионеров туристических отдых. Особенно это распространено в зарубежных странах, где туризм стал одним из основных способов досуга для пенсионеров. Такая практика набирает обороты и в нашей стране, но не столь распространен как в других странах.

Для изучения досуга пенсионеров мы провели небольшой опрос среди неработающих пенсионеров с выборочной совокупностью респондентов - 30 человек: 18 женщин, 12 мужчин. Инструментом исследования стал анкетный опрос. Были заданы ряд следующих вопросов: Какой у Вас досуг после выхода на пенсию? Как изменилась Ваша жизнь после выхода на пенсию? Что для Вас означает отдых? Какой вид отдыха Вам больше нравится? Где Вы предпочитаете отдыхать? Хотите ли Вы часто ездить отдыхать в другой стране или в другой местности?

По результатам опроса про свой отдых показал, что 96% опрошенных считают, что их жизнь после выхода на пенсию кардинально изменилось. Лишь 4% опрошенных считают, что никаких изменений они не чувствуют. У 40% отдых означает занятие по домашнему хозяйству, 30% отдых перед телевизором, чтение книг, газет и журналов, 15% считают отдыхом посещение мероприятий, праздников и торжественных событий, 10% посещение театров и концертов. 60% опрошенных предпочитают пассивный отдых, а 40% активный. 70% предпочитают отдыхать дома в кругу своих близких, 30% любят отдыхать одни.

Таким образом, наших пенсионеров жизнь после выхода на пенсию кардинально изменилось, у них появилось много свободного времени для досуга. И все занимаются делом которое приносит удовольствие.

**Источники и литература**

- 1) Мечников И.И. Этюды о природе человека. Опыт оптимистичной философии. М., 1956.