

Воробьева А.Е.,  
Акбарова А.А.

## СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ О ДОСУГОВОЙ АКТИВНОСТИ

SOCIAL REPRESENTATIONS OF ELDERLY PEOPLE ABOUT LEISURE ACTIVITY

---

Воробьева Анастасия Евгеньевна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, лаборатория социальной и экономической психологии, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Институт психологии Российской академии наук», aeVorobieva@yandex.ru  
Акбарова Анастасия Азаматовна, соискатель, лаборатория социальной и экономической психологии, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Институт психологии Российской академии наук», Anastasia.akbarova@gmail.com

Vorobyova Anastasia, PhD of psychological sciences, senior research associate, laboratory social and economic psychology, Federal state budgetary institution of science «Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences», e-mail: aeVorobieva@yandex.ru

Akbarova Anastasia, applicant, laboratory of social and economic psychology, Federal state budgetary establishment of science «Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences», e-mail: akbarova@gmail.com

---

**Аннотация.** В отечественной психологической науке отрасль психологии досуга является слабо разработанной. Досуговая активность в пожилом возрасте приобретает особую значимость, становится ресурсом для преодоления кризисного периода. Негативные стереотипы и социокультурные условия российского общества становятся препятствием для активности в пожилом возрасте. При проведении качественного исследования представлений о досуговой активности у пожилых респондентов было выявлено, что существует разрыв между желаемым и реальным уровнем активности в проведении досуга.

**Abstract.** In Russian psychology Psychology of leisure is poorly developed. Leisure activity in old age acquires special significance, becomes a resource for overcoming the crisis period. Negative stereotypes and sociocultural conditions of Russian society become an obstacle to activity in the elderly. When conducting a qualitative study of ideas about leisure activity in elderly respondents, it was found that there is a gap between the desired and the actual level of activity in leisure activities.

**Ключевые слова:** психология досуга, психология старения, социальные представления.

**Key words:** psychology of recreation, psychology of ageing, social attitudes.

**Работа выполняется при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта № 17-36-01024а2.**

**Введение.** Во второй половине XX в. общества развитых стран столкнулись с проблемой старения населения. Актуальной проблемой становится использование потенциала этой социально-демографической группы. Большой вклад в изучение жизнедеятельности в пожилом возрасте внесли Б.Г. Ананьев, Л.И. Анцыферова, Панина Н.В., Бондаренко Н.И. и др. (по Щанина, 2009).

Е.И. Данилова, Н.Ф. Дементьева, А.В. Дмитриев, Н.Г. Ковалева, Т.З. Козлова, А.В. Писарев, Ж.Т. Тощенко и др., исследовавшие социальное самочувствие и поведение пожилых людей, подчеркивают, что распространенный стереотип о пассивности и консерватизме пожилых людей не подтверждается эмпирическими данными (Дмитриева, 1980; Ковалева, 2001; Козлова, 2003; Писарев, 2004; Тощенко, Харченко, 1996). Между тем, термин «старый» обычно является уничижительным в западной культуре (и даже в восточной культуре уважения заслуживает только активная старость), и стереотипы в отношении пожилых людей влияют на их самооценку (по Стюарт-Гамильтон, 2010). В российском обществе также отмечается негативное отношение к старости и низкое социальное положение этой группы населения. Негативные стереотипы становятся препятствием для самореализации пожилых людей, активная старость воспринимается ими как исключение, а пассивность и постоянные болезни в старости — как норма (Зинина, Емельянова, 2014).

В группе взрослых людей «третьего возраста» выделяют следующие подгруппы: пожилых людей (мужчин в возрастном диапазоне от 60 до 75 лет и женщин от 55 до 75 лет), престарелых людей (после 75-летнего возраста), а также долгожителей (после 90-летнего возраста) (Денисенко, 2005).

Возраст 55–60 лет (в зависимости от пола) в России является возрастом выхода на пенсию для большинства работающего населения (согласно законодательству РФ, действовавшему до настоящего времени). Выход на пенсию рассматривается как кризисный этап жизни (Стюарт-Гамильтон, 2010; Хухлаева, 2009), т.к. работающие люди воспринимаются как более ценные, чем неработающие, и для многих людей профессиональная деятельность является главным смыслом жизни (Хухлаева, 2009). Особенно тяжело выход на пенсию переживают мужчины (Шихи, 2005). О.В. Хухлаева со ссылкой на М.В. Ермолаеву и В.Э. Чудновского описывает два типа реакции человека на кризис позднего возраста: 1) стратегия развития (стремление к сохранению старых и формированию новых сфер социальных связей, стремление приносить общественную пользу, перестройка смысла жизни); 2) стратегия сохранения (переход к выживанию, сопровождающийся угасанием психофизиологических

функций, отсутствие мотивации к социальной активности и развитию, потеря смысла жизни) (Хухлаева, 2009). По данным исследований R. C. Gibson (1986) некоторые виды деятельности, которые могут быть отнесены к досуговой (религиозная активность, участие в неформальных организациях, семейные отношения, хобби) лидируют среди способов, помогающих в поздней взрослости обрести новый смысл жизни (по Психология человека от рождения до смерти, 2002). Социальная активность пожилых людей подразделяется на два направления: 1) удовлетворение бытовых и семейных потребностей; 2) реализация своих интересов и увлечений. Социальная активность при этом зависит от ряда субъективных (личностные особенности, мотивация, жизненная позиция, уровень образования и др.) и объективных (отношение к пожилым людям в обществе, развитость социальной инфраструктуры и др.) факторов (Щанина, 2009).

Некоторые люди продолжают свою трудовую деятельность и после наступления пенсионного возраста, другие же прекращают работать. Среди сотрудников предпенсионного возраста Э. Ф. Зеер выделяет три категории людей: 1) те, для кого пенсия — это возможность наконец заняться интересным делом (социально активный отдых, общественно-политическая активность и т. д.); 2) те, кто являются высококвалифицированными специалистами и сохраняют желание работать; 3) те, кто пассивно и равнодушно воспринимают факт выхода на пенсию и находились в состоянии профессиональной стагнации последние 15 лет (Зеер, 2003). На основе данной типологии можно сделать вывод, что у пожилых людей отношение к досуговой активности может быть различным: 1) общее позитивное отношение, активная реализация различных форм досугового поведения; 2) переживание растерянности, неумение организовать свой досуг; 3) умение организовать свой досуг, но неприятие его как основного вида активности на новом этапе жизни; 4) отсутствие заинтересованности в досуговой активности, предпочтение пассивных форм досуга.

Повышение социальной значимости досуга для пожилых людей в связи с кризисным периодом выхода на пенсию делает возможным изучение социальных представлений этой группы о досуге, свободном времени и отдыхе. Социальные представления предназначены для освоения и осмысления окружающего мира (Емельянова, 2006) и помогают адаптироваться к нему. Ядро социальных представлений связано с ценностями и нормами группы, а периферическая часть выступает в роли связующего звена между нормативной частью представления и реальностью (и помогает адаптироваться к ней) (Бовина, 2010).

Необходимо учитывать и культурную специфику условий жизни человека в пожилом возрасте. В России в силу низкого размера пенсий такой вид деятельности как садоводство может выполнять функцию не досуга, а являться источником дополнительного дохода (Психология человека от рождения до смерти, 2002). С нашей точки зрения, это в большей мере справедливо для регионов России, а не для мегаполиса.

Те виды досуга, которые человек предпочитает в пожилом возрасте, как правило, были столь же интересны ему и в молодом возрасте, например, чтение (Стюарт-Гамильтон, 2010). Однако, в пожилом возрасте человек может предпочитать более простое содержание деятельности, например, переходит к чтению изданий более низкого качества (Ribovich, Erikson, 1980; Rice, 1986).

Предпочтение различных форм досуга в пожилом возрасте обусловлено характером профессиональной деятельности и образовательным уровнем человека. Так А.Г. Маклаков указывает, что люди с высшим образованием, занимающиеся интеллектуальным и творческим трудом, с большей вероятностью после выхода на пенсию сохраняют стремление к познанию (Психология человека от рождения до смерти, 2002).

Некоторые виды досуга рассматриваются пожилыми людьми как опасные в их возрасте, и эта оценка не всегда является объективной. К таковым относятся, например, занятия спортом (O'Brien Cousins, 2000; Wilcox et al., 2003), однако, в действительности этот вид досуга крайне полезен для когнитивных функций (Bunce, Barrowclough, Morris, 1996; Emery et al., 1998; Hawkins, Kramer, Capaldi, 1992) и психического состояния (Penninx et al., 2002) в пожилом возрасте. Также для 10% пожилых людей характерны фобии, в том числе страх покидать дом (Стюарт-Гамильтон, 2010), что может оказаться серьезным препятствием к выбору ими внедомашних видов досуга. Таким образом, в исследовании отношения пожилых людей к досуговой активности имеет смысл также рассматривать их страхи, предубеждения, стереотипы относительно различных форм досуга.

**Программа исследования.** Цель исследования: охарактеризовать социальные представления пожилых людей о досуге.

Гипотезы исследования:

1. В представлениях пожилых людей понятия «отдых», «досуг» и «свободное время» не различаются.

2. Социальные представления пожилых людей о досуге на пенсии характеризуется ограниченностью репертуара в связи недостатком денежных средств и здоровья, предпочтением социально одобряемых форм досуга.

Использовалась авторская анкета для изучения отношения к досуговой активности у пожилых людей. Она включала в себя как открытые, так и закрытые вопросы, позволяющие проводить не только количественный, но и качественный анализ данных. Для получения данных о социальных представлениях респондентов использовались ассоциативные вопросы и незаконченные предложения.

Исследование было выполнено на пожилых людях в возрасте 55–75 лет, проживающих в Москве и Московской области (30 человек). Из них мужчин 13%, женщин 87%, уровень доходов респондентов средний (большинство респондентов отвечает «можем позволить себе товары длительного пользования (холодильник, телевизор и пр.)» или «денег хватает на еду и одежду, но покупки товаров длительного пользования затруднительны»), по профессиональной принадлежности большинство (81%) являются работниками умственного труда, предполагающего наличие высшего образования (инженеры, экономисты, медики, историки, педагоги, аналитики и т. д.).

### Результаты и их обсуждение

Структура социальных представлений пожилых людей о досуге, отдыхе и свободном времени была проанализирована при помощи метода П. Вержеса (по Мустафина, 2012). Ниже представлен анализ ответов респондентов на вопрос «Какие ассоциации у Вас возникают со словом «досуг»?» (табл. 1). В ядре социальных

Таблица 1.

**Эмпирическая структура социальных представлений пожилых людей о досуге**

Квадрат 1 (частота > 2, ранг ≤ 2,44)			Квадрат 3 (частота > 2; ранг >2,44)		
Ассоциации	Частота	Ранг	Ассоциации	Частота	Ранг
отдых	8	1,25	экскурсия	4	3
безделье	4	2,25	чтение	5	3,2
приятное времяпрепровождение	3	2	спорт	3	3
хобби	6	2	саморазвитие	3	3
свободное время	3	1	кино	4	3,25
			развлечение	4	2,5
Ассоциации	Частота	Ранг	Ассоциации	Частота	Ранг
театр	2	2	друзья	2	2,5
музеи	1	2	путешествие	2	3
рыбалка	1	1	рукоделие	1	5
грибы	1	2	выставки	1	6
творчество	1	1	оздоровительное занятие	1	3
прогулки	1	2	беседы	1	5
полезное занятие	1	1			
сканворды	2	1			
положительные эмоции	1	1			
Квадрат 2 (частота ≤ 2; ранг ≤ 2,44)			Квадрат 4 (частота ≤ 2; ранг >2,44)		

представлений (квадрат 1) о досуге лидирует слово «отдых», также упоминаются «хобби», «безделье», «приятное времяпрепровождение», «свободное время». Зона потенциальных изменений социальных представлений о досуге (квадрат 2) содержит ассоциации, связанные в основном с конкретными видами деятельности («театр», «музеи», «рыбалка», «грибы», «творчество», «прогулки», «полезное занятие», «сканворды», «положительные эмоции»). Первая периферия (квадрат 3) социальных представлений — «экскурсия», «чтение», «спорт», «саморазвитие», «кино и тв», «развлечение». Вторая периферия (квадрат 4) социальных представлений — «друзья», «путешествие», «рукоделие», «выставки», «оздоровительное занятие», «беседы».

Анализ ответов респондентов на вопрос «Какие ассоциации у Вас возникают со словом «отдых?»» (табл. 2) показали, что в ядре (квадрат 1) социальных представлений о понятии «отдых» ассоциаций всего две, среди них лидирует «сон», также упоминается «море», что свидетельствует о единодушии респондентов относительно понятия «отдых». Зона потенциальных изменений социальных представлений (квадрат 2) пожилых людей об отдыхе содержит ассоциации, относящиеся к видам деятельности на отдыхе (например, «воспоминания») и к условиям, в которых происходит отдых (например, «отпуск»). Первая периферия (квадрат 3) социальных представлений об отдыхе также содержит ассоциации, относящиеся к видам деятельности (например, «чтение») и к функциям отдыха («расслабление»). Вторая периферия (квадрат 4)

Таблица 2.

**Эмпирическая структура социальных представлений  
пожилых людей об отдыхе**

Квадрат 1 (частота > 3; ранг < 2,07)			Квадрат 3 (частота > 3; ранг ≥ 2,07)		
Ассоциации	Частота	Ранг	Ассоциации	Частота	Ранг
сон	9	2	чтение	4	2,25
море	6	2	прогулки	8	2,5
			концерт	5	2,2
			выезд на природу	5	3,2
			культурное мероприятие	4	2,75
			расслабление	5	2,8
Ассоциации	Частота	Ранг	Ассоциации	Частота	Ранг
кино	3	2	друзья	2	3
курорт	3	1,66	любимое дело	2	3
ничегонеделание	1	1			
дача	1	1			
воспоминания	1	1			
отпуск	3	1,33			
путешествие	2	1,5			
Квадрат 2 (частота ≤ 3; ранг < 2,07)			Квадрат 4 (частота ≤ 3; ранг ≥ 2,07)		

социальных представлений содержит всего две равновесные ассоциации: «друзья» и «любимое дело».

Анализ ответов респондентов на вопрос «Какие ассоциации у Вас возникают со словом «свободное время»?» (табл. 3) показали, что ядро (квадрат 1) социальных представлений о свободном времени содержит 4 ассоциации, которые можно условно разделить на позитивные («перерыв в делах», «театр», «друзья») и негативные («нечем себя занять»), что свидетельствует, с нашей точки зрения о неоднородности социальных представлений пожилых людей о свободном времени. По-видимому, есть две категории людей: те, кто рад перерыву в делах и наполняет его полезными и приятными занятиями, и есть те люди, кто не знает, чем себя занять в свободное время и тяготеет к им. Зона потенциальных изменений (квадрат 2) содержит ассоциации, связанные с видами деятельности в свободное время (например, «прослушивание лекций»). Все ассоциации, входящие в эту зону социальных представлений, крайне низкочастотны, что можно интерпретировать как индивидуально специфичные для каждого респондента переживания. Первая периферия (квадрат 3) социальных представлений пожилых людей о свободном времени содержит ассоциации, связанные с видами деятельности (например, «чтение») и условиями (например, «выходной»). Вторая периферия (квадрат 4) содержит ассоциации, связанные с видами деятельности (например, «сон»), а также синонимичное свободному времени понятие «досуг».

Сравнение эмпирической структуры социальных представлений пожилых людей о досуге, отдыхе и свободном времени пока-

Таблица 3.

**Эмпирическая структура социальных представлений пожилых людей о свободном времени**

Квадрат 1 (частота $\geq 2$ ; ранг $< 1,87$ )			Квадрат 3 (частота $> 2$ ; ранг $\geq 1,87$ )		
Ассоциации	Частота	Ранг	Ассоциации	Частота	Ранг
перерыв в делах	6	1,66	спокойствие	7	2,28
театр	2	1,5	чтение	4	2,25
нечем себя занять	2	1,5	выходной	3	2,33
друзья	2	1,5	хобби	4	2,5
			прогулка	4	2
			отдых	6	2
			работа по дому	7	2,28
Ассоциации	Частота	Ранг	Ассоциации	Частота	Ранг
кино	1	1	семья	2	2,5
думать	1	1	магазины	2	2
спорт	1	1	досуг	2	2
парикмахерская	1	1	выставки	2	4
прослушивание лекций	1	1	сон	2	2
Квадрат 2 (частота $< 2$ ; ранг $< 1,87$ )			Квадрат 4 (частота $\geq 2$ ; ранг $\geq 1,87$ )		

зало, что ядро социальных представлений о свободном времени принципиально отличается от ядра представлений о досуге и отдыхе, т. к. в нем содержатся неоднородные ассоциации, связанные как с позитивным, так и с негативным отношением к появлению свободного времени (ожидание свободного времени для приятного времяпрепровождения и растерянность от незнания, чем его наполнить). Понятия «отдых» и «досуг» содержатся в первой и второй периферии социальных представлений пожилых людей о свободном времени, что с нашей точки зрения также свидетельствует в пользу того, что понятие «свободное время» в представлениях респондентов отличается от понятий «отдых» и «досуг». В ядре социальных представлений о досуге ведущей является ассоциация «отдых», что с нашей точки зрения свидетельствует о том, что понятия «досуг» и «отдых» в представлениях пожилых людей не различаются. Тот факт, что в ядре и других компонентах социальных представлений об отдыхе отсутствует слово «досуг» не означает, что эти понятия различаются для респондентов, т. к. согласно частотному словарю русского языка, слово «досуг» является менее употребимым (относительная частота 9,8), чем «отдых» (относительная частота 57,6) (по Ляшевская, Шаров, 2009).

Контент-анализ ответов на незаконченные предложения о досуге («Для меня отдых — это...», «Досуг пожилого человека...», «На пенсии у человека должно быть хобби...», «Раньше мой досуг...») и ответов на вопрос «Как бы Вы хотели проводить свой досуг на пенсии?» дал следующие результаты (табл. 4 и приложение 1): в описаниях досуга, как в прошлом, так и в настоящем, а также в нормативном и желаемом досуге преобладают упоминания различных видов деятельности, причем в категории «нормативный досуг» количество индикаторов максимально (33 индикатора), а в категории «досуг в настоящем» минимально (17 индикаторов). Обращает на себя внимание, что среди видов деятельности в категории «желаемый досуг» лидируют путешествия (8 индикаторов) и в целом больше видов активного отдыха (спорт, загородные экскурсии, паломнические поездки, путешествия, концерты, учиться новому — всего 14 индикаторов), чем в других категориях досуга: в нормативном досуге упоминаются концерты, гимнастика и прогулки (всего 5 индикаторов), в досуге в настоящем времени перечисляются прогулки, лес, экскурсии (3 индикатора), в прошлом же к активному досугу могут быть отнесены упоминания о спорте и театре (3 индикатора). На основе этих данных можно предположить, что малая доля активного досуга у пожилых людей на пенсии связана с отсутствием привычки к активному досугу и представлениям



ми о подобающем пенсионеру досуге, что наряду с другими ограничителями приводит к тому, что желаемые виды досуга не реализуются в полной мере при выходе на пенсию и высвобождении большего количества свободного времени.

В категории «досуг в настоящем» у пожилых людей преобладают виды досуга, связанные с домашними делами и общением с близкими (книга, дом, смотреть телевизор, общение с родственниками — всего 7 индикаторов).

Подкатегория «наличие» досуга наиболее представительна в прошлом и в нормативном досуге (4 индикатора), причем в прошлом присутствую объяснения, почему его не было («Была работа на производстве и семья»), а в нормативном говорится о том, что досуг должен присутствовать в жизни пожилого человека «хоть какой-нибудь».

Подкатегория «ограничения» досуга более подробно представлена в категориях «нормативный досуг» и «желаемый досуг» и сводится к трем позициям: деньги, здоровье, уровень активности (т. е. «жизненная энергия», мотивация).

Упоминания об «организаторе» досуга и «необходимости» досуга присутствуют только в категории «нормативный досуг».

Таблица 4.

**Контент-анализ незаконченных предложений и вопроса о досуге на пенсии**

Категория	Подкатегория	Количество индикаторов в подкатегории
Досуг в прошлом	Наличие	4
	Необходимость	0
	Функции и характеристики	3
	Вид деятельности	20
	Ограничения	2
	Организатор	0
Досуг в настоящем	Наличие	1
	Необходимость	0
	Функции и характеристики	15
	Вид деятельности	17
	Ограничения	0
	Организатор	0
Желаемый досуг	Наличие	0
	Необходимость	0
	Функции и характеристики	7
	Вид деятельности	31
	Ограничения	3
	Организатор	0
Нормативный досуг	Наличие	4
	Необходимость	3
	Функции и характеристики	17
	Вид деятельности	33
	Ограничения	4
	Организатор	1

## Выводы

Представление о пожилых людях и их досуге сильно подвержено влиянию негативных стереотипов, которые не подтверждаются эмпирическими данными, но снижают самооценку пожилых людей и задают негативную норму (пассивность и болезни). Наступление пенсионного возраста переживается как кризисный период, выход из которого может быть как конструктивным, так и неконструктивным. Досуговая активность пожилого человека выступает с одной стороны ресурсом для переосмысления нового периода жизни, а с другой стороны является показателем того, насколько конструктивным был выход из этого кризиса. Социальные представления о досуге и свободном времени помогают адаптироваться к новой реальности.

В представлениях пожилых людей понятия «отдых» и «досуг» не различаются, а понятие «свободное время» имеет содержательные особенности (неоднородность ядра, индивидуализированность зоны потенциальных изменений, локализацию понятий «отдых» и «досуг» на периферии). Выдвинутая гипотеза подтвердилась частично.

Социальные стереотипы, характерные для российской культуры, а также экономические условия жизни влияют на характер проведения досуга пенсионерами. Их желание подражать западным пенсионерам, путешествующим по всему миру, не реализуется по этим причинам. Вероятно, поэтому они стараются быть полезными для родных, находя себя в домашних делах и общении с близкими.

## Библиографический список

1. *Бовина И.Б.* Теория социальных представлений: история и современное развитие // Социологический журнал. 2010. № 3. С. 5–20.
2. *Денисенко М.Б.* Тихая революция // Отечественные записки. 2005. № 3. URL: <http://www.strana-oz.ru/2005/3/tihaya-revolyuciya#s24>
3. *Дмитриев А.В.* Социальные проблемы людей пожилого. Л.: Наука, 1980. 118 с.
4. *Емельянова Т.П.* Конструирование социальных представлений в условиях трансформации российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006.
5. *Емельянова Т.П., Зинина А.А.* Уровни репрезентации престарелых людей в российском обществе // Знание. Понимание. Умение. 2014. № 3. С. 213–223.

6. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
7. Ковалева Н.Г. Пожилые люди: социальное самочувствие // Социологические исследования. 2001. №7. С. 73–79.
8. Козлова Т.З. Социальное время пенсионеров: Этапы самореализации личности. М.: ИС РАН, 2003. 228 с.
9. Ляшевская О.Н., Шаров С.А. Частотный словарь современного русского языка (на материалах Национального корпуса русского языка). М.: Азбуковник, 2009.
10. Мустафина Л.Ш. Структура социальных представлений учащейся молодежи о совести. Автореф. дисс... канд. психол. наук. М., 2012. 23 с.
11. Писарев А.В. Образ пожилых в современной России // Социологические исследования. 2004. №4. С. 51–56.
12. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. А.А. Реана. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.
13. Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. СПб.: Питер, 2010.
14. Тощенко Ж.Т., Харченко С.В. Социальное настроение. М.: Academia, 1996. 196 с.
15. Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. М.: Генезис, 2009.
16. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб.: ООО «Каскад», 2005.
17. Щанина Е.В. Факторы социальной активности старшего поколения // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2009. №2 (10). С. 57–67.
18. Bunce D.J., Barrowclough A., Morris I. The moderating influence of physical fitness on age gradients in vigilance and serial choice responding tasks // Psychology and Aging. 1996. №11. Pp. 671–682.
19. Emery C.F., Pedersen N.L., Svartengren M., McClearn G.E. Longitudinal and genetic effects in the relationship between pulmonary function and cognitive performance // Journal of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences. 1998. №53. Pp. 311–317.
20. Hawkins H.L., Kramer A.F., Capaldi D. Aging, exercise and attention // Psychology and Aging. 1992. №7. Pp. 643–653.
21. O'Brien Cousins S. «My heart couldn't take it»: Older women's beliefs about exercise benefits and risks // The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. 2000. №55. Pp. 283–294.
22. Penninx B.W., Rejeski W.J., Pandy J., Miller M.E., Di Bari M., Applegate W.B., Pahora M. Exercise and depressive symptoms: a comparison of aerobic and resistance exercise effects on emotional and physical function in older persons with high and low depressive symptomatology // The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. 2002. №57. Pp. 124–132.
23. Ribovich J.K., Erikson L. A study of lifelong reading with implications for instructional programs // Journal of Reading. 1980. №24. Pp. 20–26.
24. Rice G.E. The everyday activities of adults: Implications for prose recall. Part I // Educational Gerontology. 1986. №12. Pp. 173–186.
25. Wilcox S., Bopp M., Oberrecht L., Kammermann S.K., McElmurray C.T. Psychosocial and perceived environmental correlates of physical activity in rural and older African American and white women // The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences. 2003. №58. Pp. 329–337.

## Приложение 1

### Таблица контент-анализа досуга пожилых людей

Категории	Подкатегории	Индикаторы и их количество
Досуг в прошлом	Наличие	Отсутствовал из-за нехватки свободного времени Дом, быт, работа Работа, дом, дети Была работа на производстве и семья
	Необходимость	–
	Функции и характеристики	Был активным, Был более активным Был более разнообразным
	Вид деятельности	Занятия с ребенком 2 Хобби 2 Театры Чтение 5 Принятие ванны под приятную музыку Просмотр фильмов Рукоделие 3 Спорт 2 Хожу по гостям Встречи с друзьями 2
	Ограничения	Ограничивался семьей Был ограничен свободным временем
	Организатор	–
	Досуг в настоящем	Наличие
Необходимость		–
Функции и характеристики		Развлекательно-познавательное занятие Почувствовать себя свободной от всех обязанностей 3 Свободное время, которое можно посвятить себе Время заняться чем-то любимым Переключение на другой вид деятельности Покой от всего Восстановление сил 2 Переживание радости 4 Созерцательный
Вид деятельности		Музыка Походить по экскурсиям Шопинг Вечером пойти в ресторан Общение с родственниками 4 Ничего неделание Книга Отпуск Занимаюсь тем, чем мне хочется Сходить в лес Собирать ягоды Смотреть телевизор Прогулка на свежем воздухе Дом
Ограничения		–
Организатор		–

Категории	Подкатегории	Индикаторы и их количество
Желаемый досуг	Наличие	–
	Необходимость	–
	Функции и характеристики	Так, чтобы его не замечать Также, как и во время работы Приятно С пользой для внутреннего развития Полезности своей для окружающих и близких Интересно Активно
	Вид деятельности	Концерты Театры 2 Косметолог Спорт 2 Путешествия 8 Выставки Музеи Загородные экскурсии Общение с родственниками 4 Паломнические поездки Отдых на природе 2 Книги 2 Кроссворды 2 Кинопросмотры Учиться новому Общаться с друзьями
	Ограничения	Если бы были финансовые возможности и здоровье, больше бы путешествовали Посильные По желаниям, а не по возможностям, в т. ч. финансовым
	Организатор	–
Нормативный досуг	Наличие	Может быть различный Не обязательно У каждого свое Хоть какое-нибудь
	Необходимость	Иначе очень скучно Иначе грустно жить Чтобы он не чувствовал себя выпавшим из жизни
	Функции и характеристики	Развлекательно-познавательные занятия Физкультурно-оздоровительные занятия Не имеет больших отличий от досуга иных возрастов Самоутверждение Быть нужным детям, внукам Непринужденный Развивающий 2 Повышающий жизненный тонус Может быть интересным Занятие по душе 5 На которое не хватало времени в период трудовой деятельности Спокойствие, покой
	Вид деятельности	Дачные радости Поликлиника Хобби 2 Рукоделие 4 Прогулки 3 Побеседовать с кем-то ТВ 2 Посещение театра Ходить на концерты Общение с близкими людьми 3 Чтение 4 Общение со своими ровесниками Хожу за лекарственными травами Уборка квартиры Закупка продуктов Приготовление еды 3 Радио Я люблю рисовать Занятие гимнастикой
	Ограничения	Занятия посильными увлечениями Ограничен его возможностями Деньги и желание активного отдыха Которым он может заниматься в соответствии своему здоровью
	Организатор	Дело рук самого пожилого человека