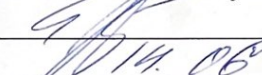


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИНАНСОВО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
Кафедра общей и экономической социологии

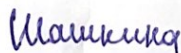
РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Заведующий кафедрой  
канд. социол. наук, доцент  
 Е. В. Андрианова  
2023 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистерская диссертация

ГОРОДСКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ АКТИВНОГО  
НАСЕЛЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

39.04.01 Социология  
Магистерская программа «Экономическая социология»

Выполнила работу  
студентка 2 курса  
очной формы обучения



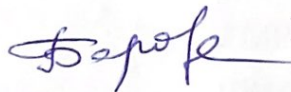
Шашкина Валерия Ивановна

Научный руководитель  
доктор социол. наук, профессор



Костко Наталья Анатольевна

Рецензент  
исполнительный директор  
Благотворительного Фонда  
развития города Тюмени



Барова Вера Владимировна

Тюмень  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СУЩНОСТИ ГОРОДСКОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	9
1.1. ГОРОДСКОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА, ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ.....	9
1.2. МЕТОДИКИ ОЦЕНКИ ЗДОРОВОГО И СОЦИАЛЬНО АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА.....	17
1.3. ЗДОРОВЫЙ И СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА: ПРАКТИКИ, УСЛОВИЯ, ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ.....	26
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ГОРОДСКОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ АКТИВНОГО НАСЕЛЕНИЯ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ТЮМЕНИ.....	36
2.1. СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРАКТИК И УСЛОВИЙ ЗДОРОВОГО И СОЦИАЛЬНО АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ АКТИВНЫХ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА ТЮМЕНИ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА.....	36
2.2. АНАЛИЗ УСЛОВИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРАКТИК ЗДОРОВОГО И СОЦИАЛЬНО АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ АКТИВНЫХ ТЮМЕНЦЕВ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА.....	47
2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРАКТИК И УСЛОВИЙ ЗДОРОВОГО И СОЦИАЛЬНО АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ АКТИВНЫХ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА ТЮМЕНИ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	69
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	74
ПРИЛОЖЕНИЯ 1-7.....	85

## ВВЕДЕНИЕ

Понятие «образ жизни» является многогранной сложной системой, которая включает в себя все стороны жизни человека и охватывает все сферы: экономическую, политическую, социальную, духовную. Образ жизни взаимосвязан с уровнем жизни, качеством жизни, социальным благополучием и социальным самочувствием. Образ жизни затрагивает различные стороны человеческой жизнедеятельности, такие как повседневные практики, привычки, ценности, нормы, предпочтения.

Исследование образа жизни интересует многих ученых из разных научных сфер. Интегрированные знания об образе жизни имеют особое значение и позволяют проследивать ведущие линии и тенденции развития общества в целом. В каждую эпоху понятие образа жизни исследовалось учеными под разным углом и использовались разные показатели образа жизни.

Под влиянием усиления роли городов, миграционных процессов, урбанизации, ускоренных темпов городской жизни трансформировался и сам образ жизни. Городской образ жизни имеет свои отличительные черты и имеет как позитивные, так и негативные эффекты для человека. Городской образ жизни позволяет человеку развивать свою личность, объединяться с другими людьми для совместного преобразования общества.

В данной работе городской образ жизни рассматривается через следующие его виды: здоровый образ жизни, куда входит как физическое, так и психическое здоровье; социально активный образ жизни, где рассматриваются вовлеченность в решении полезных общественных задач, участие в благотворительных фондах, улучшении города и другое.

Исследование здорового образа жизни и социально активного образа жизни нельзя рассматривать без привязки к объекту исследования, так как каждая социальная группа имеет свои особенности. В данной диссертационной работе здоровый образ жизни и социально активный образ жизни рассматриваются через возрастную категорию людей пенсионного возраста.

Активное население пенсионного возраста – это группа людей, которые не просто выходят на пенсию и оставляют свою прошлую жизнь в прошлом, но продолжают жить активной, интересной и полноценной жизнью. Это люди, которые не останавливаются на достигнутом, а продолжают развиваться и искать новые возможности для реализации своих потребностей и желаний. В последние годы старение населения становится все более актуальной проблемой во всем мире, и многие страны начинают активно разрабатывать программы и инициативы, которые способствуют сохранению здоровья и социальной активности пожилых людей [The World Health Organization..., p. 7].

В мировом опыте существует множество программ и инициатив, которые направлены на поддержку активного населения пенсионного возраста. Например, в Японии существует программа «Серебряная экономика», которая позволяет пожилым людям работать на государственных предприятиях и получать за это дополнительный доход. В США и Европе пожилые люди активно участвуют в волонтерских программах и благотворительных акциях, что позволяет им быть полезными и социально активными.

В России также наблюдается тенденция к увеличению числа пожилых людей, и государство разрабатывает программы и мероприятия для поддержки активного населения пенсионного возраста. Например, в России существует программа «Золотой возраст», которая предоставляет пенсионерам различные льготы и скидки на услуги, которые способствуют сохранению здоровья и социальной активности. Кроме того, в России есть множество некоммерческих организаций, которые занимаются поддержкой активного населения пенсионного возраста. Например, организация «Серебряный возраст» проводит мастер-классы, тренинги и курсы для пожилых людей, которые помогают им сохранять здоровье и социальную активность.

В частности, в Тюмени существуют организации, чья деятельность направлена на работу с пенсионерами и оказание им помощи в формировании здорового и социально активного образа жизни. Например, в ТРБФ «Старшее поколение» ежегодно появляются новые проекты для пенсионеров различной

направленности. Многие из этих проектов получают признание от представителей власти и бизнес-сообщества, широкой общественности, волонтеров и пенсионеров, которые не просто единоразово поддерживают данные проекты, а становятся их постоянными участниками. Благодаря этому пилотные проекты становятся постоянными направлениями деятельности, в рамках которых ежедневно проводится работа как с постоянными участниками-пенсионерами, так и привлекаются все новые участники, количество которых ежегодно растет.

Цель: Выявить условия, способствующие реализации практик здорового образа жизни и социально активного образа жизни активного населения пенсионного возраста.

Задачи:

1. Определить виды практик здорового и социально активного образа жизни, характерные для активного населения пенсионного возраста.
2. Выявить условия, способствующие реализации здорового и социально активного образа жизни активного населения пенсионного возраста.
3. Проанализировать методики оценки активного образа жизни активного населения пенсионного возраста.
4. Обобщить российский и зарубежный опыт реализации активного образа жизни активного населения пенсионного возраста.

Теоретический объект: активное население пенсионного возраста.

Эмпирический объект: жители города Тюмени пенсионного возраста, ведущие организованный активный образ жизни.

Предмет исследования: здоровый и социально активный образ жизни активного населения пенсионного возраста.

Проблема исследования: несоответствие между практиками активных горожан и условиями, которые созданы для их реализации.

Научная новизна: обобщение и систематизация научного знания о городском образе жизни активного населения пенсионного возраста.

Исследование городского образа жизни активного населения пенсионного возраста через здоровый образ жизни и социально активный образ жизни.

Исследовательские вопросы: каковы условия, способствующие реализации практик здорового образа жизни и социально активного образа жизни активного населения пенсионного возраста?

Гипотеза: развитие видов практик здорового и социально активного образа жизни, характерных для активного населения пенсионного возраста, опережает развитие условий, способствующих их реализации.

Характеристика эмпирической базы: в рамках диссертационного исследования использован метод триангуляции, который предполагает сочетание нескольких методов исследования при изучении одного и того же явления. В качестве первого метода выступает полуструктурированное (качественное) интервью, в рамках которого осенью 2022 г. было опрошено 15 жителей города Тюмени пенсионного возраста, ведущие организованный активный образ жизни. В качестве второго метода выступает смешанный (количественно-качественный) контент-анализ, в рамках которого были проанализированы нормативные документы и отчеты, подготовленные на федеральном, региональном и организационном уровнях, которые направлены на реализацию условий здорового и социально активного образа жизни активного населения пенсионного возраста.

Теоретическая новизна: обобщение и систематизация научного знания о городском образе жизни, здоровом образе жизни и социально активном образе жизни горожан пенсионного возраста.

Эмпирическая новизна: получение новой информации на основе анализа результатов полуструктурированных интервью и контент-анализа и интеграция данной информации в исследовательский дискурс.

Положения, выносимые на защиту:

1. Городской образ жизни – образ жизни, характерный для города или городской среды, который включает в себя здоровое и социально активное поведение, способствующее физическому и психическому благополучию.

Здоровый образ жизни и социально активный образ жизни входят в структуру городского образа жизни как взаимосвязанные и взаимодополняющие аспекты.

2. Здоровый образ жизни рассматривается через комплекс физических практик, осуществляющихся субъектом в определенных условиях; социально активный образ жизни рассматривается через комплекс социальных практик в определенных условиях. Городские условия и ресурсы предоставляют возможности для здорового образа жизни и социальной активности, что способствует улучшению качества жизни и здоровья горожан пенсионного возраста.

3. Пенсионеры являются специфической возрастной социальной группой людей, и их образ жизни заслуживает особого внимания, поскольку выход на пенсию является переходом в новый этап жизни. Также пенсионеры имеют больше свободного времени и свободы выбора, благодаря чему они могут заниматься различными активностями. Однако социальная сеть пенсионеров сокращается, так как друзья и близкие родственники уходят или сталкиваются с собственными возрастными проблемами, что может привести к чувству социальной изоляции и одиночества. Еще один аспект, который следует учитывать, – это вклад, который пенсионеры могут внести в общество. Многие из них обладают богатым опытом и знаниями, которые они могут передать молодым поколениям. Пенсионеры также могут играть важную роль во многих общественных и благотворительных организациях, внося свой вклад в улучшение качества жизни других людей.

4. Формирование активного образа жизни активных пенсионеров можно представить в виде следующей цепочки: выход на пенсию – самостигматизация пенсионера – противоречивое восприятие времени – желание жить дальше – здоровый образ жизни – поиск условий – возвращение в социум – социально активный образ жизни – городской образ жизни.

5. Основными драйверами развития социальных практик пенсионеров являются: наличие свободного (социального) времени, здоровый образ жизни, желание трудиться после выхода на пенсию, стремление передать свой опыт.

б. Основными драйверами развития условий для повышения социальной активности пенсионеров являются: программы, организации и мероприятия, направленные на работу с пенсионерами в рамках волонтерской деятельности; модернизация информационной кампании по привлечению пенсионеров к активному образу жизни (особый акцент на информации о скидках и льготах).

Теоретическая значимость: раскрытие исследуемых понятий по теме городского образа жизни, здорового и социально активного образа жизни, предложение новых данных о городском образе жизни людей пенсионного возраста, проверка выдвинутой гипотезы.

Практическая значимость: результаты и рекомендации могут быть полезны представителям органов власти, некоммерческим и общественным организациям для создания и модернизации условий, способствующих активному образу жизни, с целью увеличения доли активных горожан пенсионного возраста.

Личный вклад автора: работа выполнена по заказу Благотворительного Фонда Развития города Тюмени (БФРГТ). В период обучения подготовлено к печати и опубликовано 4 научных работы: Роль некоммерческого сектора в развитии гражданской активности [Щетина В. И.], Социальная инфраструктура города: современное состояние и функции [Костко Н. А., Шашкин Д. И., Щетина В. И.], Судьбы сельских территорий и жизненные миры активных селян [Шашкин Д. И., Щетина В. И.], The effectiveness of internal communications in remote work during the pandemic [Khvesko T. V., Shashkin D. I., Shchetina V. I.].

В процессе подготовки выпускной квалификационной работы реализована сформированность способности к самоорганизации и саморазвитию, в том числе здоровьесбережению, знанию основ безопасности жизнедеятельности (умение управлять своим временем, управлять саморазвитием, поддерживать свой уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности и др.).