

СОЦИОДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

DOI: 10.15838/sa.2023.2.38.3

УДК 314.44 | ББК 60.7

© Касьянова Т.И., Воронина Л.И., Зайцева Е.В.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: ВОЗМОЖНОСТИ, ЖИЗНЕННЫЕ УСТАНОВКИ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ ПОЖИЛЫХ



ТАТЬЯНА ИВАНОВНА КАСЬЯНОВА

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина
Екатеринбург, Российская Федерация

e-mail: kasyanova.t@gmail.com

ORCID: [0000-0002-9453-9677](https://orcid.org/0000-0002-9453-9677); ResearcherID: [FDU-1245-2022](https://orcid.org/0000-0002-9453-9677)



ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА ВОРОНИНА

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина
Екатеринбург, Российская Федерация

e-mail: l.i.voronina@urfu.ru

ORCID: [0000-0002-2538-5627](https://orcid.org/0000-0002-2538-5627); ResearcherID: [НОС-9794-2023](https://orcid.org/0000-0002-2538-5627)



ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВНА ЗАЙЦЕВА

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина
Екатеринбург, Российская Федерация

e-mail: katia_zai@mail.ru

ORCID: [0000-0003-2112-3029](https://orcid.org/0000-0003-2112-3029); ResearcherID: [AAD-7875-2019](https://orcid.org/0000-0003-2112-3029)

Цель исследования – выявить противоречия между взглядами на активное долголетие, содержащимися в государственных стратегиях, с представлениями пожилых граждан о его сущности, условиях его достижения и реальных социальных практиках. Информационной базой выступили данные социологического опроса пожилых граждан Свердловской области в возрасте старше 60 лет, проведенного в 2023 году. Авторы развивают идеи о жизненной роли, ее обусловленности конкретными представлениями и мотивами индивидов, их потребностями. Установлено, что активное долголетие для уральцев прежде всего связано с сохранением здоровья. Пожилые осознают важность разных видов активности, включая физическую, что, к сожалению, слабо

внедрено в реальную практику их жизни. К важным сторонам активного долголетия относятся забота о близких и семье, вовлеченность в заботу о детях и внуках. Фактор семейности определяет уровень психологической комфортности и часто уровень материального благополучия. В качестве наиболее типичных респонденты называют следующие социальные роли: «наставник», «родитель», «друг», «увлеченный». Выявлены наиболее характерные для пожилых психические состояния: ослабление восприятия, памяти и внимания, сосредоточенность на здоровье, уменьшение количества желаний и интересов, тревожность, депрессивность. Отмечено слабое видение жизненной перспективы, о чем свидетельствуют неглубокие периоды планирования времени. Среди предпочитаемых видов активности – занятия «для души» и «для тела». Для реализации реальных практик активного долголетия пожилые используют в основном собственные средства. Результаты исследования позволили выявить некоторые возрастные и гендерные особенности взглядов на активное долголетие, а также особенности, связанные с возрастом, уровнем дохода, условиями проживания, занятостью. Предлагаемый методологический подход и инструментарий позволяют планировать будущие исследования по социальным практикам пожилых россиян в сфере досуга, физической культуры; по оценке состояния и перспектив развития государственной политики активного долголетия в разных регионах РФ.

Активное долголетие, граждане старшего поколения, ценности, установки, социальные роли, практики активного долголетия.

Введение

Тема настоящего исследования, безусловно, актуальна, так как увеличение доли пожилых граждан в структуре населения России и рост продолжительности жизни вызывают необходимость для органов публичной власти создавать условия активного долголетия. Во многих государствах идет активный поиск альтернативы старению. В сообществе пожилых также растет интерес к проявлениям социальной и иной активности, а также к поиску новых жизненных стратегий. В России задачи по поддержанию активного долголетия отражены в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, национальном проекте «Демография» и федеральном проекте «Старшее поколение». Заметим, что само содержание политики активного долголетия Российской Федерации не вызывает противоречий, так как декларируются идеи, в целом разделяемые в российском обществе: увеличение продолжительности здоровой жизни всего населения, по-

вышение качества жизни граждан старшего поколения, обретение ими большей самостоятельности и независимости, сохранение и укрепление здоровья, улучшение социального и психологического благополучия, расширение возможностей их участия в различных сферах жизни общества¹. Российскими разработчиками документов по активному долголетию использованы представления Всемирной организации здравоохранения об активном долголетии как процессе оптимизации возможностей людей относительно их здоровья и безопасности, участия в процессах повышения качества жизни по мере старения².

Однако самые благие намерения государства порой сталкиваются с неоднозначными реакциями населения относительно восприятия политики активного долголетия и задач по ее реализации. Наличие неоднозначности закономерно, т. к. на реализацию политики активного долголетия влияют разные факторы: внешние, отражающие уровень жизни сообщества пожилых граждан, доступность

¹ Концепция политики активного долголетия (2020): научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества / под ред. Л.Н. Овчаровой, М.А. Морозовой, О.В. Синявской; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». Москва: Изд. дом Высшей школы экономики. 40 с.

² Всемирный доклад о старении и здоровье (2016) / Всемирная организация здравоохранения. 316 с. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049_rus.pdf?sequence=10&isAllowed=y

инфраструктуры для реализации конкретных задач, состояние общественного мнения о возможностях долголетия, и внутренние, обусловленные конкретными представлениями, ценностными установками, мотивами и действиями людей. В рамках государственного подхода к активному долголетию и адаптации граждан к возрастным изменениям создаются различные условия. В то же время большинство исследователей выдвигают идеи о том, что граждане несут ответственность за свое благополучие, в том числе и в старшем возрасте. Но, с другой стороны, в научном сообществе есть разные взгляды на саму идею активного долголетия, способы его реализации, прогнозы о «приживаемости» различных инициатив в российских реалиях (Григорьева, Богданова, 2020). Нет единодушия и в мнениях пожилых граждан о способах активного долголетия и условиях его достижения, часто представления расходятся с реальными действиями. Именно поэтому цель нашего исследования заключается в выявлении противоречия между идеями активного долголетия, содержащимися в государственных программах, концепциях, а также условиями, предлагаемыми органами публичной власти, и реальными представлениями пожилых граждан о сущности активного долголетия и старении в контексте их жизненных установок.

Методологические аспекты исследования

Старение, время выхода на пенсию для каждого человека является маркерным событием, меняющим его установки, жизненные цели и условия их реализации. Для адаптации к новым условиям индивид начинает формировать новые ценности, усваивать новые роли, приобретать новые навыки, причем все эти социальные конструкты бесконечно деформируются в связи с изменением возрастных, физических и статусных характеристик пожилого человека, его микро- и макросреды.

Теоретические взгляды на активное долголетие формировались в течение XX и XXI веков.

В результате научных поисков разработаны теории социогеронтологического характера, успешного старения, разобщения, социального освобождения, активности, осознанного и оптимального старения (Евсеева, 2020). Так, в концепции системы здравоохранения, задача которой создать условия для здорового старения, предусматриваются меры по оптимизации траекторий функциональной способности и индивидуальной жизнеспособности пожилого человека на протяжении всего жизненного цикла³.

Сложность процесса старения, влияние на него множества факторов и есть обоснование разных теоретических подходов: психологического, геронтологического, социологического.

Так, в теории успешного старения, разработанной американским психологом и геронтологом Р. Хэвигхерстом, одновременно объединены теории активности и разобщения (Havighurst, 1961). Проявление активности предполагает, что индивид после выхода на пенсию поддерживает тот же уровень социальной активности, что и прежде. Разобщение усматривает «естественный» сценарий взаимоотношений пожилого индивида и общества: постепенное взаимное отчуждение и исход индивида из социума. «Хэвигхерст полагал, что обе модели старения могут считаться успешными, если отражают собственный выбор того или иного индивида, который скорее доволен своей жизнью, нежели не удовлетворен, и по мере старения, по образному выражению ученого, не только добавляет годы к жизни, но и жизнь к годам» (Евсеева, 2020). В многочисленных работах по старению также отражаются политические неолиберальные представления, а именно ответственность за собственное успешное старение самих индивидов (Katz, Calasanti, 2015). Продолжение неолиберальных теорий – обоснование вариантов рационального или «хорошего» старения, формирование соответствующего понятийного аппарата (здоровое, активное, продуктивное, позитивное, оптимальное старение).

³ World Report on Ageing and Health (2015). Geneva: World Health Organization.

В определенной степени идея ответственности за успешное старение находит отражение в работах по критической геронтологии, авторы которых доказывают необходимость осознанного или гармоничного старения. Несмотря на некоторые различия, большинство теорий старения можно объединить в группу нормативных теорий, где обосновывается необходимость перехода личности от одного этапа к другому, как биологически, так и социально. Но не все исследователи разделяют мнение о целесообразности развития нормативных теорий. Так, финский социолог В. Тимонен полагает, что нужны исследования различных групп стареющего населения (Timonen, 2016). Мы разделяем мнение В. Тимонена, полагая, что именно конкретные представления, ценностные установки и мотивы людей во многом определяют их действия, степень ответственности за процесс старения. Безусловно, сообщество пожилых людей неоднородно, различия обусловлены возрастом, социальным и профессиональным статусами, уровнем образования, географией проживания, семейным положением и другими характеристиками, то есть тем, что не позволяет всем стариться одинаково. К научным достижениям можно отнести комплексный подход к старению как возрастному периоду и многоаспектному явлению, при исследовании которого учитываются как биологические, так и социокультурные аспекты.

И все же, несмотря на активное использование в практике научных теорий старения, недостаточно изучено влияние таких поведенческих детерминант, как установки, мотивы и действия, на отношение пожилых людей к поддержанию долгой и активной жизни (Барсуков, Калачикова, 2021).

Обозначенные выше проблемы теоретического и управленческого (реализация государственной стратегии активного долголетия) характера детерминируют необходимость более глубокого изучения не только реализации стратегии активного долголетия в российских регионах, но и особенностей возможностей, жизненных установок и социальных практик пожилых граждан.

В то же время, по нашему мнению, реализация роли пожилого человека динамично меняется под влиянием неолиберальных идей, которые отражаются как в научных теориях, так и в действиях публичной власти. Не отрицая значение теорий нормативной старости, а также теорий либерального характера о взаимной ответственности государства и граждан о благополучии и качестве жизни, мы полагаем, что в настоящее время важны исследования различных групп стареющего населения, выявление установок, мотивов пожилых людей, определяющих их действия по поддержанию долгой и активной жизни. Успех реализации государственной политики активного долголетия также зависит от учета указанных факторов.

При проведении исследования использован эмпирический метод, в частности проведен социологический опрос граждан Свердловской области в возрасте от 60 лет и старше. Сбор эмпирических данных осуществлен методом анкетирования. Объем выборки составил 417 респондентов, тип выборки – случайно-стратифицированная. Основаниями для определения выборки послужили такие характеристики, как возраст, доход, брачный и образовательный статусы, состояние здоровья (наличие или отсутствие инвалидности). С целью дальнейшего анализа были выделены 4 возрастные группы: граждане 60–64, 65–69, 70–74 лет и старше 75 лет. Анкетирование проводилось по месту жительства респондентов. Условия проживания распределились следующим образом: 48,3% опрошенных указали, что живут одни; 32,8% проживают вдвоем; 18,9% – втроем и более. По уровню образования: высшее образование, ученая степень есть у 30,0%, среднее специальное и незаконченное высшее – у 43,1%, среднее общее и начальное профессиональное имеют 18,7%, нет полного среднего у 8,2% респондентов. У 36,5% опрошенных имеется инвалидность. Цель опроса – выявление представлений респондентов об их социальных ролях; мнений о значимости конкретных социальных практик; об оценке ресурсов, необходимых для активного долголетия; выявление связей между активным

долголетием и физическим, психологическим состоянием, материальным положением и социальным статусом респондентов.

Информационной базой исследования выступали также данные отчетов различных организаций, работы российских и зарубежных авторов, посвященные проблематике старения и активного долголетия.

Результаты и их обсуждение

В рамках исследования нами рассматривается социальная общность пожилых граждан третьего и четвертого возрастов. Ученые отмечают, что меняется структура этой общности, что выражается в трансформациях трудовой занятости ее членов, интересе у многих из них к повышению образовательного и культурного уровня, появлению новых слоев и групп внутри самой общности. Изменяется мотивация деятельности, растет интерес к проявлениям со-

циальной и иной активности. Происходят перемены в качестве жизни, возникают ее новые стратегии.

Другими словами, в жизнедеятельности пожилых видны признаки модернизации (Зборовский, 2019). Представители каждой подобности, основной характеристикой которых является темпоральная, имеют свои потребности, социальные установки и ценностные ориентации, модернизирующие социальные практики пожилых граждан (Зайцева, Волинская, с. 113).

Человек реализует разные виды деятельности в рамках объективных условий существующей реальности под влиянием своих представлений и потребностей. Респондентам был задан вопрос о значимости для них конкретных характеристик активного долголетия. К наиболее важным характеристикам активного долголетия 83,5% опрошенных отнесли здоровье (рис. 1).

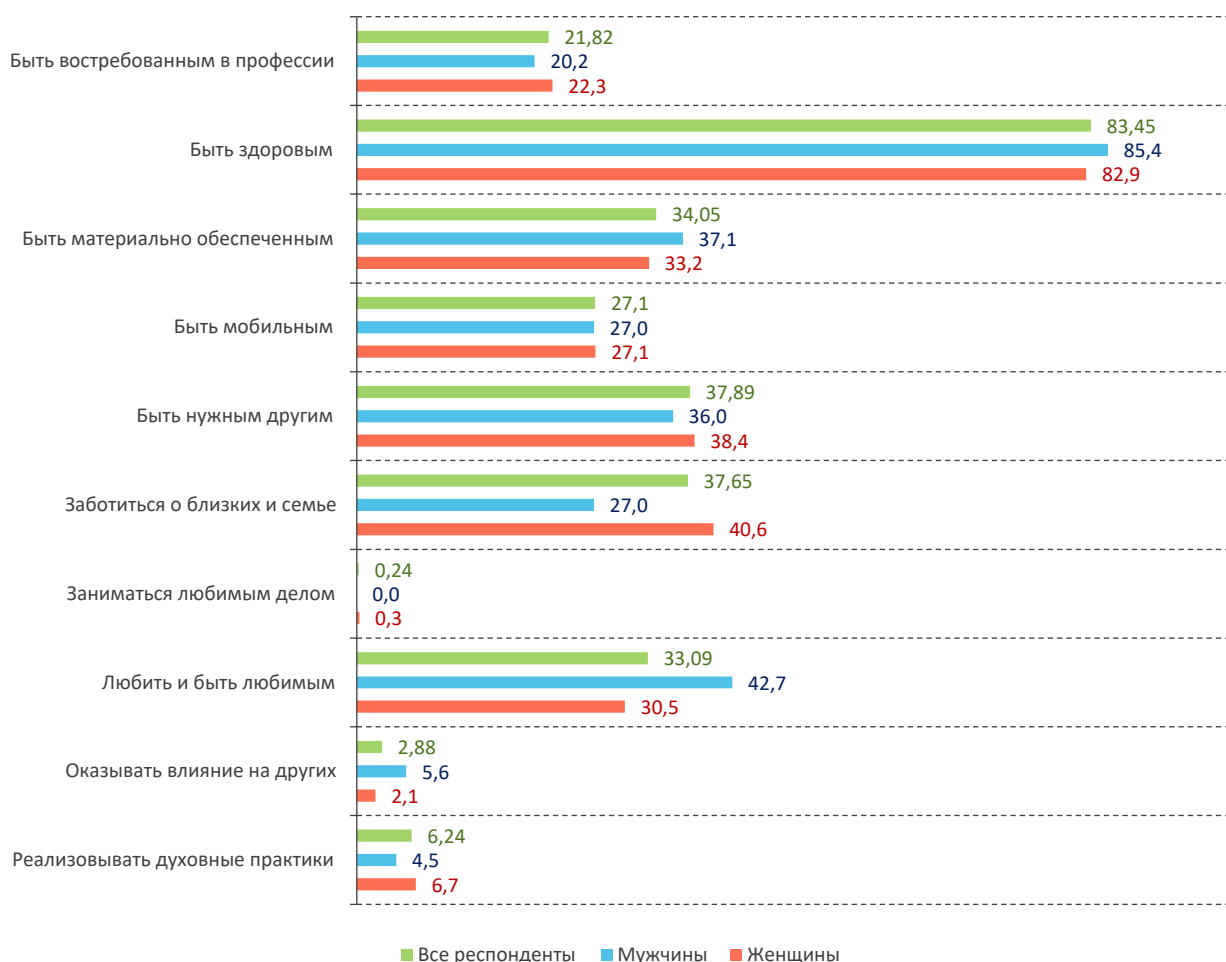


Рис. 1. Характеристики активного долголетия по мнению респондентов разного пола, % от числа опрошенных

Аналогичные данные получены в ходе опроса населения разных возрастных групп в других регионах (Короленко, 2022). Среди возрастных респондентов наибольшая значимость ценности «быть здоровым» выявлена в группе старше 75 лет (87,3%), а также в группе с наиболее низким материальным положением (87,0%). Полагаем, что по мере увеличения возраста биологическое благополучие, обусловленное состоянием здоровья и совокупностью соматических отклонений организма, становится приоритетным.

Далее ценности распределились следующим образом: 37,9% – быть нужным другим; 37,7% – заботиться о близких и семье; 34,1% – быть материально обеспеченным. Наиболее значима забота о близких и семье для женщин (40,6%) в сравнении с мужчинами (27%) и жителей небольших городов (64,5%). При этом в ходе исследований, проведенных в других регионах, также отмечена распространенность в российском обществе позитивного стереотипа о том, что пожилые

люди – незаменимые помощники в воспитании младшего поколения, а наличие ощущения собственной полезности для государства, семьи и окружающих способствует формированию мотивации к долгой и продуктивной жизни (Нацун, 2022).

При оценке активного долголетия лично для себя пожилые выделяют такие ценности, как здоровье (90,7%), физическая активность (66,9%), уверенность в завтрашнем дне (38,1%), общение и социальные связи (27,8%). Причем мужчины значительно выше по сравнению с женщинами оценивают значимость профессиональной состоятельности (11,2 и 6,7% соответственно), сексуальной активности (11,2 и 2,7%; *рис. 2*).

Посещение театров, музеев, кино, активный досуг занимают самые низкие ранги среди личных приоритетов респондентов. Аналогичные выводы о том, что люди наименьшую роль в поддержании активной и долгой жизни отводят саморазвитию, образованию и увлечениям, хобби,

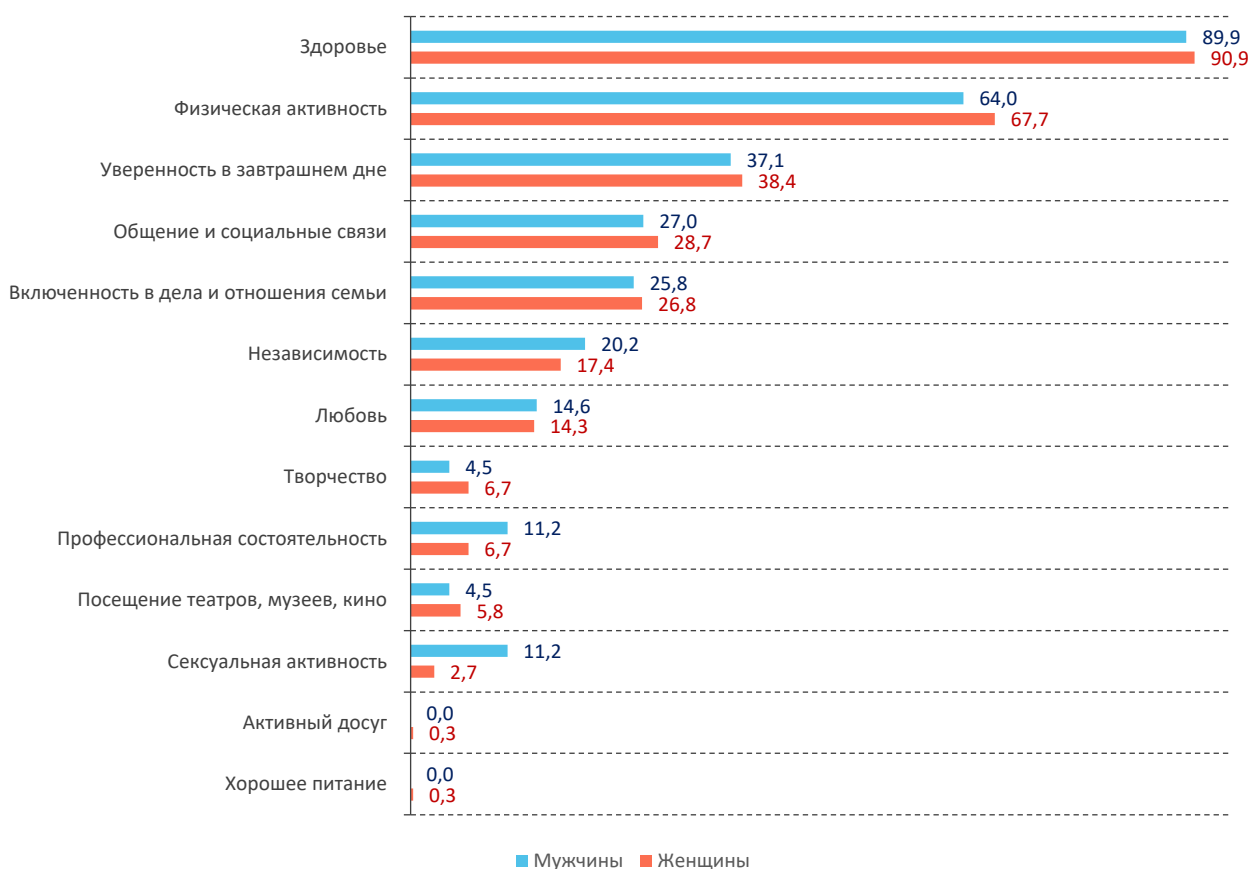


Рис. 2. Ответы респондентов разного пола на вопрос «Для Вас лично активное долголетие – это ...», % от числа опрошенных

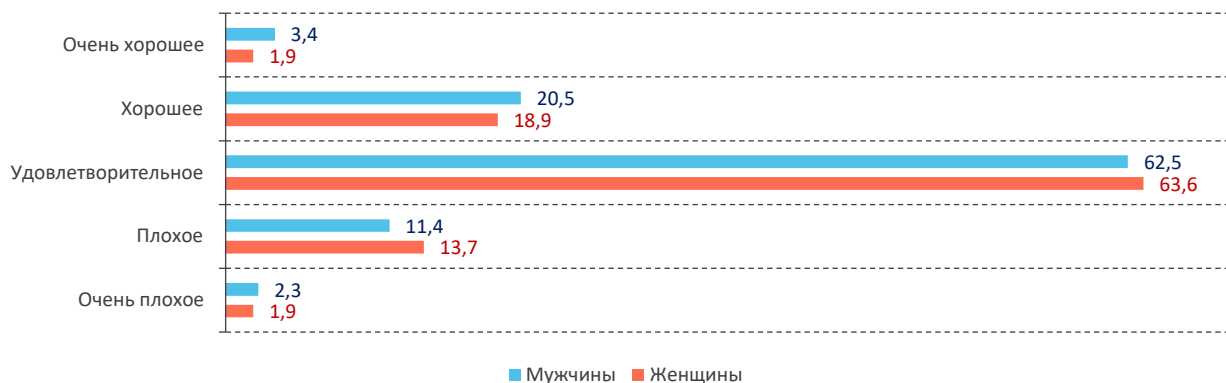


Рис. 3. Оценка состояния своего здоровья респондентами разного пола, % от числа опрошенных

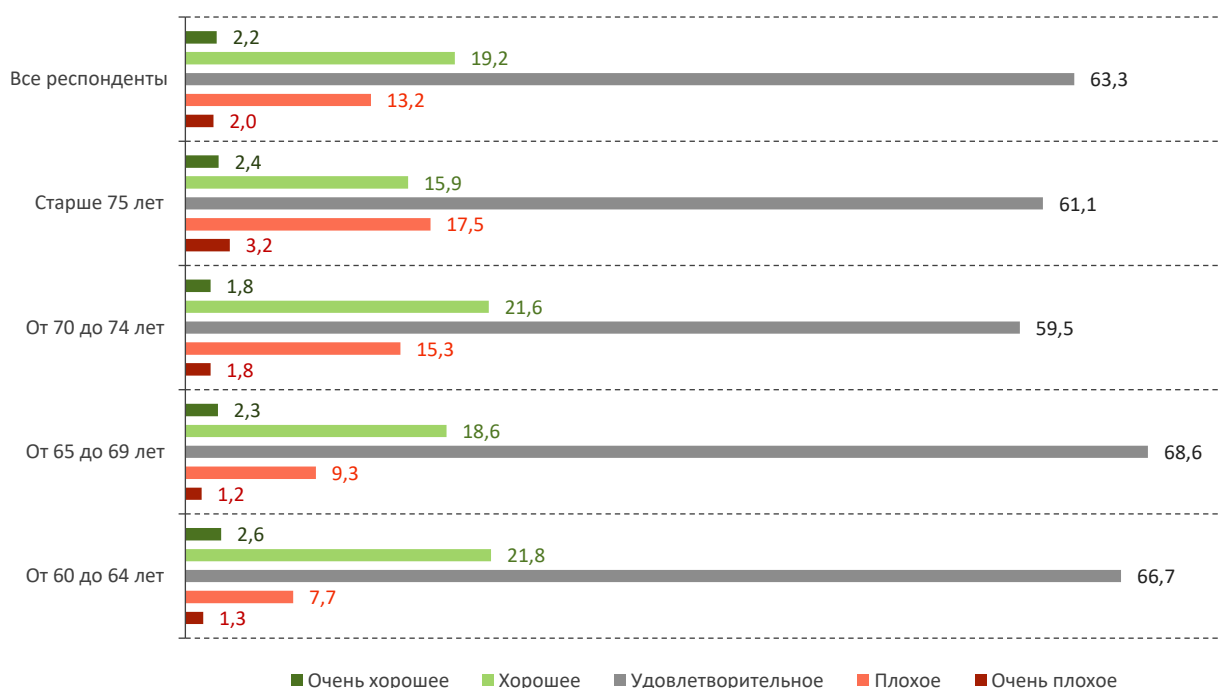


Рис. 4. Оценка состояния здоровья в разных возрастных группах, % от числа опрошенных

получены и другими исследователями (Короленко, 2022).

Большинство респондентов оценивают свое здоровье позитивно, как удовлетворительное (63,3%), хорошее (19,2%) или очень хорошее (2,2%; рис. 3). Около 15% называют свое здоровье плохим, хуже, чем у других людей их возраста.

Аналогичные результаты выявлены исследователями, проводившими опросы в других регионах. Так, по данным российского мониторинга экономического положения и здоровья населения, осуществленного в

2016 году Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики», доля лиц, оценивающих свое здоровье как плохое и очень плохое, возрастала среди мужчин с 20,2% в группе 60–69-летних до 35,6% в группе 70–79-летних и 50,9% среди людей 80 лет и старше, а среди женщин соответственно с 23,3 до 39,4% и до 60,7% в возрастах 60–69, 70–79 и 80 лет и старше⁴.

Выявлена еще одна закономерность: с возрастом среди пожилых растет уровень негативных оценок собственного здоровья (рис. 4).

⁴ Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ. Вып. 6 (2016): сб. науч. ст. / отв. ред. П.М. Козырева. Москва: Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». С. 96.

Респонденты всех подгрупп (по полу, возрасту, занятости, месту проживания) практически одинаково высоко оценивают значимость физической активности для активного долголетия. Более высокая значимость физической активности отмечена у самой образованной группы респондентов, имеющих высшее образование и ученую степень. Можно предположить, что причина этого – получение информации из научных источников вследствие просмотра интернет-материалов. В то же время физическая активность значима и в группе опрошенных, не имеющих полного среднего образования (73,5%), а также пожилых с материальным положением ниже среднего уровня (71,0%), т. к., по нашему мнению, представители этих групп имеют собственный опыт, связанный с выполнением физической работы. Исследователи, занимающиеся аналогичной темой (Барсуков, Калачикова, 2021) отмечают, что Российская Федерация отстает от других государств по таким параметрам, как физическая активность пожилых людей и состояние их здоровья. Соответственно, при продвижении идей активного долголетия в РФ по-прежнему остаются актуальными пропаганда и популяризация ценностей физической культуры и спорта (Воронина и др., 2022). Целесообразно учитывать результаты исследований, в которых доказана эффективность физических упражнений для поддержания физического состояния мышц в отличие от лекарственного вмешательства (Tamura et al., 2018), а также результативность циклических аэробных упражнений, пеших прогулок, занятий скандинавской ходьбой (Shinkai et al., 2016). Желательно внедрять программы лечебной физкультуры для лиц старшего возраста в практику спортивно-оздоровительных центров. При этом пропаганда активного долголетия должна начинаться раньше, чем люди достигнут пожилого возраста. Но большинство людей старшего возраста плохо осведомлены об условиях активного долголетия и полезных формах физической активности, пропаганда физической активности старшего поколения недостаточна

(Воронина и др., 2022). С учетом высокой значимости физической активности для сохранения активного долголетия важно узнать мнение респондентов о целях занятий спортом или другими видами двигательной активности. Физическая активность, по мнению большинства опрошенных, способствует укреплению здоровья (85,9% опрошенных), увеличению продолжительности жизни (54,2%), поддержанию работоспособности (42,5%), сохранению физической формы, фигуры (34,5%), служит психологической разрядкой (31,2%). В группе условно молодых респондентов (от 60 до 64 лет) физическая активность отмечена как условие для психологической разрядки (40,7% опрошенных).

Нам было важно выявить мнение респондентов о психологических состояниях, связанных с возрастом, так как это показатель самоощущения и видения своей роли в структуре общества. Критериями успешности адаптации к старости выступают психическое здоровье, удовлетворенность жизнью, конструктивное взаимодействие с окружающими, принятие, что свидетельствует о креативном типе реагирования. Для людей с низким уровнем адаптации к возрастным изменениям характерны острое переживание процесса старения, отсутствие интереса к новому; недовольство молодым поколением и окружающим миром, критика и нравоучения; разочарование в себе и прожитой жизни; ощущение, что жизнь прожита зря; одиночество, отчуждение от общества, замкнутость; депрессия, ипохондрия, пессимизм; отсутствие перспектив на будущее (Глуханюк, Сергеева, 2007, с. 63).

Респондентами отмечены как наиболее значимые следующие психические состояния: ослабление восприятия, памяти и внимания, сосредоточенность на здоровье, уменьшение количества желаний и интересов, тревожность, депрессивность. При этом для женщин более характерны тревожность, депрессивность, обидчивость, мнительность и подозрительность. Мужчины чаще называют сложность адаптации к изменениям (рис. 5).

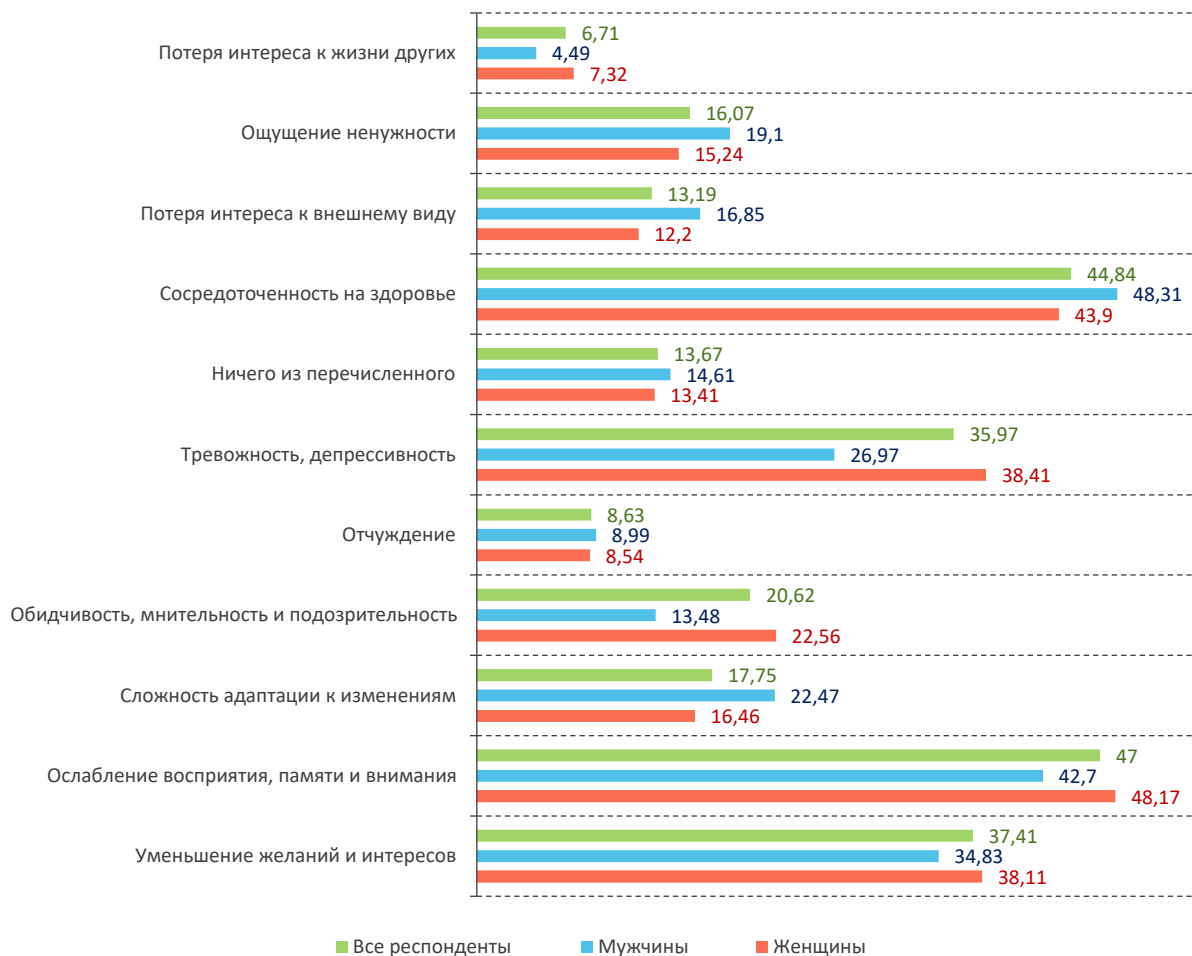


Рис. 5. Психологические состояния, отмеченные респондентами разного пола, % от числа опрошенных

Повышенный уровень тревожности, депрессивности больше свойственен пожилым самой возрастной группы, а именно старше 75 лет (39,6%). Среди неработающих его отметили 38,5%, среди занятых – 21,3%. Неработающие в большей степени ощущают чувство своей ненужности в сравнении с работающими (17,1 и 9,8% соответственно). На психологическое состояние большое влияние оказывает семейное положение. Самый высокий уровень тревоги и депрессии зафиксирован у вдов и вдовцов (43,7%), разведенных (40,6%) и проживающих одиноко (41,7%). Очевидно, что фактор семейности определяет уровень психологической комфортности пожилых людей, а зачастую и уровень материального благополучия. Наличие других членов семьи: мужа (жены), детей, внуков – определяет смысл семейного счастья, является

признаком востребованности. Одинокое проживание при прочих равных условиях ухудшает показатели психологического благополучия. Аналогичный вывод делают исследователи биопсихологических показателей: при одиночестве в пожилом возрасте развивается выраженная ситуационная тревога, которая в совокупности с антропометрическими изменениями снижает качество жизни и функциональную способность, в особенности ролевое поведение, обусловленное физическим и эмоциональным состоянием, социальное функционирование, жизненную активность (Филимонов и др., 2018).

Значительное влияние на психологическое состояние оказывает материальное положение пожилых. Респонденты с уровнем дохода ниже среднего почти вдвое чаще отмечают уменьшение количества своих жела-

ний и интересов в сравнении с более обеспеченными (45,0 и 25,6% соответственно).

В процессе исследования было важно рассмотреть, насколько успешно происходит освоение новых социальных ролей, обусловленных старостью, и каким образом эти роли влияют на реализацию активного долголетия. Выявлено, что неадаптированное к возрастным изменениям поведение может спровоцировать эйджистское поведение окружающих как дискриминацию по возрасту (Voss et al., 2017). По результатам опроса наиболее типичные жизненные роли, с которыми ассоциировали себя респонденты, это «наставник», «родитель», «друг». Половина опрошенных позиционирует себя как «увлеченного», то есть человека, занятого любимым делом. При этом роль ученика больше свойственна мужчинам (рис. 6).

Психологи отмечают, что в пенсионном возрасте «...может возникнуть обострение кризиса, связанного с процессом освоения новой социальной роли, нового статуса. Ведущей деятельностью является поиск себя в новом качестве, проба своих сил в самых разных видах деятельности. Кроме воспитания внуков и ведения домашнего хозяйства, это могут быть и хобби, и новые отноше-

ния, и участие в общественной деятельности. У пенсионера много времени, и он может позволить себе потратить его на поиск самоопределения методом проб и ошибок» (Калабина, 2020). В процессе исследования уточнялась гипотеза об основных формах активности, характерных для российских пожилых граждан: семейно-бытовой и досугово-рекреативной (Васильева, Мосина, 2014). Результаты опроса позволили выявить предпочтения респондентов по видам практик активного долголетия. На первое место 47,7% опрошенных поставили занятия «для души» или хобби (художественно-прикладное творчество, танцы, пение, рисование и т. д.). Далее (42,1%) следуют занятия «для тела» (гимнастика, фитнес и т. д.); 32% респондентов указали на садоводство и ландшафтный дизайн. Для 31,5% значимы занятия «для ума», к которым они относят изучение информационных технологий, иностранных языков, повышение финансовой и правовой грамотности, освоение новой профессии (рис. 7).

Занятиям «для ума» чаще отдают предпочтение мужчины (38,64% против 29,54% у женщин соответственно), а также представители групп с более высоким уровнем образования. Занятия «для души» более при-

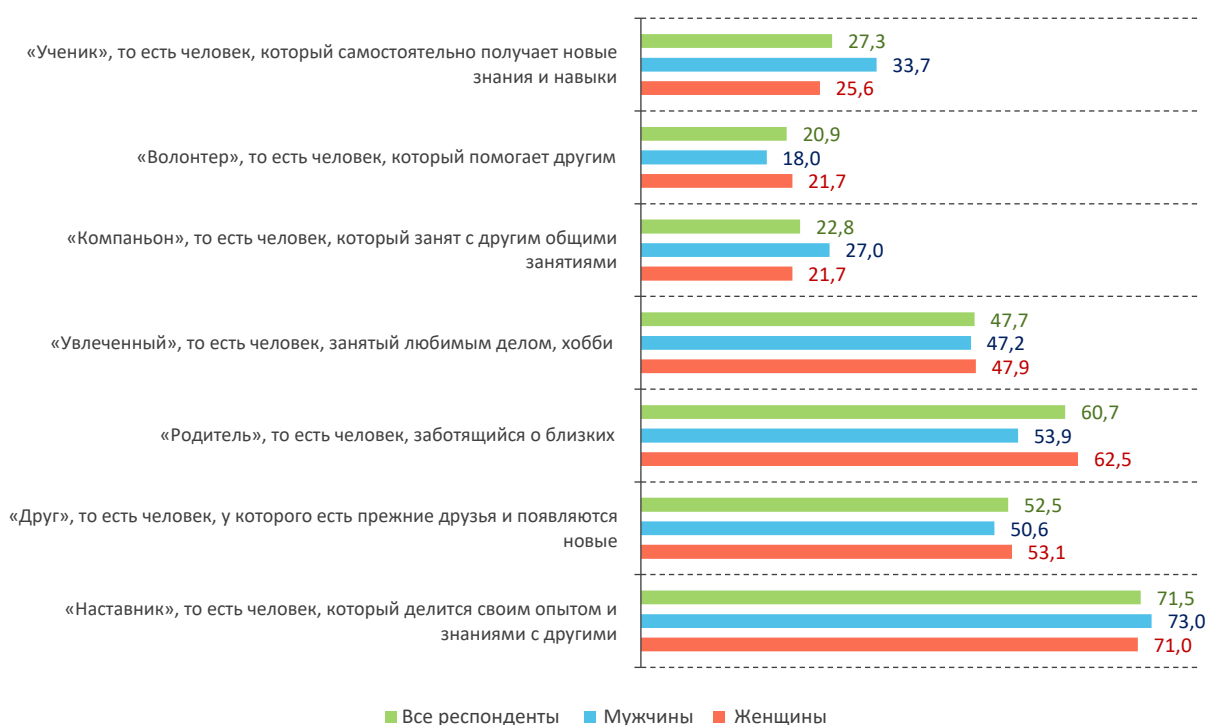


Рис. 6. Мнение респондентов разного пола о жизненных ролях пожилых, % от числа опрошенных

влекательны для женщин и одиноко проживающих людей. Респонденты более молодых по возрасту групп, а также опрошенные с самым высоким уровнем дохода более других склонны заниматься спортом (гимнастика, фитнес и т. д.). Все виды практик активного долголетия реализуются в основном самостоятельно, то есть вне посещения клубов и центров.

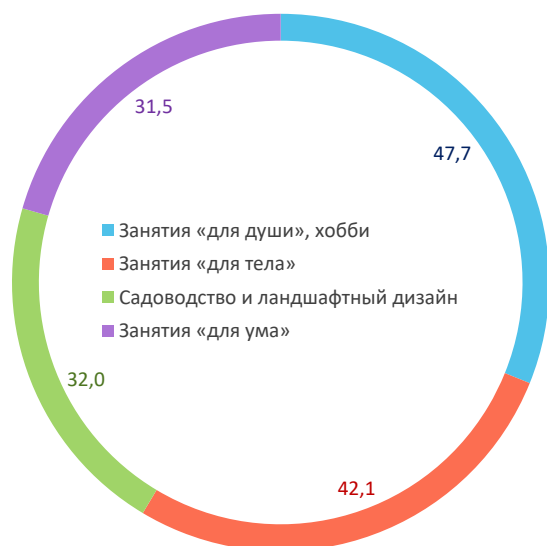


Рис. 7. Предпочтения респондентов по видам практик активного долголетия, % от числа опрошенных

Далее рассмотрим видение перспективы жизни – отношение к планированию времени. Снижение глубины планирования с возрастом вполне закономерно, особенно после прекращения работы. К тому же организация и планирование требуют энергии и усилий. Большинство респондентов (более 70%) составляют план на один или несколько дней или ничего не планируют (табл.).

Таблица. Ответы респондентов о планировании и его сроках, % от числа опрошенных

Сроки планирования	Пол		Итого
	женский	мужской	
Ничего не планирую	12,50	10,11	11,99
Планирую на 1 или несколько дней	57,01	48,31	55,16
Планирую на 1–3 недели	24,09	29,21	25,18
Планирую на 1–3 месяца	3,66	10,11	5,04
Планирую от 4 месяцев до 1 года	2,74	2,25	2,64

Основными источниками информации о возможностях активной жизни для респондентов являются родственники, друзья, знакомые, соседи, в меньшей степени центры социального обслуживания, в т. ч. их сайты, телевизионные программы, реклама и советы врачей.

По результатам опроса выявлены оценки пожилых респондентов относительно условий и резервов для активной жизни или активного долголетия. Подавляющее большинство (83,6%) используют собственные средства, десятая часть (12,0%) – средства государства и 4,4% – средства детей и родственников. При этом вклад собственных средств выше в группах условно молодых пожилых (от 60 до 64 лет), а также жителей мегаполиса, занятых трудовой деятельностью.

Результаты проведенного опроса позволяют выявить региональные особенности освоения практик активного долголетия. Изучено влияние на практики активного долголетия таких факторов, как пол, возраст, уровень образования, условия проживания, материальное положение, занятость. Рассмотрены представления, жизненные установки, ценностные ориентации пожилых граждан. Также результаты исследования способствуют модернизации социальных практик и выстраиванию системы адресных услуг в социальном обслуживании с учетом формирования подбощностей среди социальной общности пожилых граждан.

Заключение

Успех реализации государственной политики активного долголетия зависит от учета факторов субъективного характера (установок, мотивов пожилых людей, определяющих их действия по поддержанию долгой и активной жизни). В связи с этим при разработке, реализации стратегий и программ важно учитывать результаты региональных исследований, посвященных изучению таких факторов.

В ходе исследования выявлено, что активное долголетие для уральцев прежде всего связано с сохранением здоровья, значимость которого усиливается по мере увели-

чения возраста. Пожилые уральцы осознают важность разных видов активности, включая физическую. Но большинство из них не использует возможности занятий в спортивных клубах и центрах для поддержания хорошей физической формы. Поэтому при продвижении идей активного долголетия в Свердловской области по-прежнему остаются актуальными пропаганда и популяризация ценностей физической культуры и спорта, причем таковая пропаганда должна начинаться значительно раньше, чем люди достигнут пожилого возраста.

К сильным сторонам активного долголетия пожилых уральцев относятся забота о близких и семье, вовлеченность в заботу о детях и внуках. Фактор семейности определяет уровень психологической комфортности пожилых людей, часто уровень материального благополучия. Наличие других членов семьи (мужа, жены, детей, внуков) положительно влияет на состояние пожилых, является признаком их востребованности. В то же время одинокое проживание ухудшает показатели психологического благополучия.

Наиболее типичные жизненные роли, с которыми ассоциируют себя пожилые и которые могут служить мотиватором для продолжения активной жизни – «наставник», «родитель», «друг», «увлеченный – человек, занятый любимым делом».

Для граждан старшего возраста характерны такие психические состояния, как ослабление восприятия, памяти и внимания, сосредоточенность на здоровье, уменьшение количества желаний и интересов, тревожность, депрессивность. Сложность адаптации к возрастным изменениям отмечают как женщины, так и мужчины. Но пока в регионе сложно получить консультации геронтолога и обращение к такому специалисту не стало нормой для большинства пожилых людей.

Для пожилых уральцев важна уверенность в завтрашнем дне, однако многие не предпринимают каких-либо действий по планированию будущего: планирование дел ограничивается неделей или месяцем. Пожилые справедливо полагают, что в под-

держании активной и долгой жизни важны занятия по саморазвитию, образованию и увлечения. Среди пожилых уральцев популярны занятия «для души»: художественно-прикладное творчество, танцы, пение, рисование и т. д. Усиливается значимость занятий по изучению информационных технологий, иностранных языков, повышению финансовой и правовой грамотности и даже освоению новых профессий. В то же время лишь немногие жители области занимаются в центрах, клубах, школах пожилого человека. Возможно, одна из причин выбора домашних форм занятий состоит в уровне доходов. Доказано, что респонденты с уровнем дохода ниже среднего почти вдвое чаще отмечают уменьшение количества своих желаний и интересов по сравнению с наиболее обеспеченными. Подавляющее большинство опрошенных уральцев для практик активного долголетия используют собственные средства и лишь небольшой процент – средства государства, детей и родственников. Есть проблема в получении информации о возможностях для активной жизни: до сих пор таковым источником являются родные, друзья и знакомые, что позволяет предположить неразвитость информационных каналов государственных и муниципальных организаций, призванных оказывать услуги, способствующие активному долголетию.

Результаты исследования позволили выявить некоторые гендерные особенности восприятия возраста старения и возможностей активного долголетия. Мужчины более озабочены материальной обеспеченностью, большее значение придают необходимости любить и быть любимыми. Женщины выше оценивают значение физической активности для активного долголетия, но проявляют более высокую тревожность и депрессивность.

Также установлено, что люди с более высоким уровнем образования выше оценивают значимость общения и социальных связей, чаще отмечают положительные эмоции от физических нагрузок, предпочитают в досуговой деятельности занятия «для ума». У неработающих в сравнении с занятыми сильнее проявляется чувство ненужности. Для людей

с низкими доходами характерно значительное снижение желаний и интересов.

В целом можно сделать вывод о том, что существуют определенные противоречия между идеями активного долголетия, содержащимися в стратегии активного долголе-

тия, и реальными приоритетами и действиями пожилых граждан. Хотя нет серьезного расхождения в понимании сущности активного долголетия и старения, но налицо весьма низкие темпы развития реальных социальных практик.

ЛИТЕРАТУРА

- Барсуков В.Н., Калачикова О.Н. (2021). Территориальные особенности распространенности активного долголетия // Вопросы территориального развития. Т. 9. № 2. DOI: 10.15838/tdi.2021.2.57.3. URL: <http://vtr.isert-ran.ru/article/28893> (дата обращения 16.02.2023).
- Васильева Е.Н., Мосина О.А. (2014). Ресурсный потенциал «пожилых»: технологии реализации // Современные проблемы науки и образования. № 1. С. 458–458.
- Воронина Л.И., Зайцева Е.В., Касьянова Т.И. (2022). Государственная стратегия по поддержке активного долголетия и физической активности пожилых граждан // Социальные и политические науки. Т. 12. № 4. С. 195–207.
- Глуханюк Н.С., Сергеева Т.В. (2007). Психология позднего возраста: результаты исследований. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 126 с.
- Григорьева И.А., Богданова Е.А. (2020). Концепция активного старения в Европе и России перед лицом пандемии COVID-19 // *Laboratorium: журнал социальных исследований*. Т. 12. № 2. С. 187–211. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-187-211
- Евсеева Я.В. (2020). Теория успешного старения: современные исследования. Введение к тематическому разделу // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 11: Социология. Москва. № 1. С. 6–14.
- Зайцева Е.В., Волынская М.М. (2020). Ресоциализация граждан третьего возраста посредством рекреационно-физкультурных услуг // Вестник экономики, права и социологии. № 1. С. 112–116.
- Зборовский Г.Е. (2019) Социальная общность людей «третьего возраста»: понятие, структура, функции // Вестник Сургутского университета. № 2 (59). С. 9–19.
- Калабина М.А. (2020). Работа психолога с клубом для пожилых людей «интерес к жизни» // Социальное развитие современного российского общества: достижения, проблемы, перспективы. № 12. С. 56–60.
- Короленко А.В. (2022). Активное долголетие в жизненных практиках населения Вологодской области // Социальное пространство. Т. 8. № 1. DOI: 10.15838/sa.2022.1.33.2. URL: <http://socialarea-journal.ru/article/29201>
- Нацун Л.Н. (2022). Оценка взаимосвязи жизненных установок населения с представлениями об активном долголетии // Социальное пространство. Т. 8. № 2. С. 18–32. DOI: 10.15838/sa.2022.2.34.2
- Филимонов М.И., Крохмалева Е.В., Палькова Г.Б. (2018) Биопсихосоциальные подходы к отбору людей старших возрастных групп на программы социально-медицинской реабилитации // Современные проблемы науки и образования. № 4. С. 131.
- Navighurst R.J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1 (1), 8–13.
- Katz S., Calasanti T. (2015). Critical perspectives on successful aging: Does it «appeal more than it illuminates»? *The Gerontologist*, 55 (1), 26–33.
- Shinkai S., Yoshida H., Taniguchi Y. [et al.] (2016). Public health approach to preventing frailty in the community and its effect on healthy aging in Japan. *Geriatrics & Gerontology International*, 16, 87–97. DOI: 10.1111/ggi.12726
- Tamura Y., Ishikawa J., Fujiwara Y. [et al.] (2018). Prevalence of frailty, cognitive impairment, and sarcopenia in outpatients with cardiometabolic disease in a frailty clinic. *BMC Geriatrics*, 18 (1), 745–752. DOI: 10.1186/s12877-018-0955-4
- Timonen V. (2016). *Beyond Successful and Active Ageing: A Theory of Model Ageing*. Bristol: Policy press.
- Voss P., Wolff J.K., Rothermund K. (2017). Relations between views on ageing and perceived age discrimination: A domain-specific perspective. *European Journal of Ageing*, 14, 5–15. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0381-4>

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Татьяна Ивановна Касьянова – кандидат педагогических наук, доцент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (Российская Федерация, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19; e-mail: kasyanova.t@gmail.com)

Людмила Ивановна Воронина – кандидат социологических наук, доцент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (Российская Федерация, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19; e-mail: l.i.voronina@urfu.ru)

Екатерина Васильевна Зайцева – кандидат социологических наук, доцент, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (Российская Федерация, 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19; e-mail: katia_zai@mail.ru)

Kas'yanova T.I., Voronina L.I., Zaitseva E.V.

ACTIVE LONGEVITY: OPPORTUNITIES, LIFE ATTITUDES AND SOCIAL PRACTICES OF ELDERLY

The aim of the research is to identify the contradictions between the views on active longevity contained in the state strategies and perceptions of older citizens about its essence, conditions of its achievement and actual social practices. The information base is the data of the sociological survey of elderly citizens of the Sverdlovsk Oblast over 60 years old, conducted in 2023. We develop ideas about the role of life, its conditionality by specific perceptions and motives of individuals, their needs. We have established that active longevity for Ural residents is primarily associated with the preservation of health. Elderly people are aware of the importance of different activity types, including physical one, which, unfortunately, is poorly implemented in the real practice of their life. Important aspects of active longevity include care for close people and family, involvement in the care of children and grandchildren. The family factor determines the level of psychological comfort and often the level of material well-being. The respondents name the following social roles as most typical: "mentor", "parent", "friend", "enthusiastic". We have identified the most characteristic mental states for the elderly: weakening of perception, memory and attention, focus on health, reduction of desires and interests, anxiety, depression. We have noted a weak vision of life perspective, as evidenced by shallow periods of time planning. Among the preferred types of activity are activities "for the soul" and "for the body". To implement real practices of active longevity, the elderly people mostly use their own money. The research results have revealed some age and gender characteristics of views on active longevity, as well as features associated with age, income level, living conditions, and employment. The proposed methodological approach and tools allow planning future research on the social practices of elderly Russians in the sphere of leisure and physical culture; assessing the state and prospects of development of state policy of active longevity in different regions of the Russian Federation.

Active longevity, senior citizens, values, attitudes, social roles, practices of active longevity.

REFERENCES

- Barsukov V.N., Kalachikova O.N. (2021). Territorial features of active longevity prevalence. *Voprosy territorial'nogo razvitiya=Territorial Development Issues*, 9(2). DOI: 10.15838/tdi.2021.2.57.3. Available at: <http://vtr.isert-ran.ru/article/28893> (accessed: February 16, 2023; in Russian).
- Evseeva Ya.V. (2020). The theory of successful aging: Contemporary studies: Introduction to the thematic section. *Sotsial'nye i gumanitarnye nauki. Otechestvennaya i zarubezhnaya literatura. Ser. 11: Sotsiologiya. Moskva*, 1, 6–14 (in Russian).

- Filimonov M.I., Krokhmaleva E.V., Palkova G.B. (2018) Bio-psycho-social approaches to the selection of older people for social and medical rehabilitation programs. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya=Modern Problems of Science and Education*, 4, 131 (in Russian).
- Glukhanyuk N.S., Sergeeva T.V. (2007). *Psikhologiya pozdnego vozrasta: rezul'taty issledovaniy* [The Psychology of Late Life: Research Findings]. Yekaterinburg: Izd-vo GOU VPO "Ros. gos. prof.-ped. un-t".
- Grigoryeva I.A., Bogdanova E.A. (2020). The concept of active aging in Europe and Russia in the face of the COVID-19 pandemic. *Laboratorium: zhurnal sotsial'nykh issledovaniy=Laboratorium: Russian Review of Social Research*, 12(2), 187–211. DOI: 10.25285/2078-1938-2020-12-2-187-211 (in Russian).
- Havighurst R.J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13.
- Kalabina M.A. (2020). Work of the psychologist with the club for the elderly "interest in life". *Sotsial'noe razvitiye sovremennogo rossiiskogo obshchestva: dostizheniya, problemy, perspektivy*, 12, 56–60 (in Russian).
- Katz S., Calasanti T. (2015). Critical perspectives on successful aging: Does it "appeal more than it illuminates"? *The Gerontologist*, 55(1), 26–33.
- Korolenko A.V. (2022). Active aging in the life practices of the Vologda Oblast population. *Sotsial'noe prostranstvo=Social Area*, 8(1). DOI: 10.15838/sa.2022.1.33.2. Available at: <http://socialarea-journal.ru/article/29201> (in Russian).
- Natsun L.N. (2022). Assessment of relationship between population's life attitudes and ideas about active longevity. *Sotsial'noe prostranstvo=Social Area*, 8(2), 18–32. DOI: 10.15838/sa.2022.2.34.2 (in Russian).
- Shinkai S., Yoshida H., Taniguchi Y. et al. (2016). Public health approach to preventing frailty in the community and its effect on healthy aging in Japan. *Geriatrics & Gerontology International*, 16, 87–97. DOI: 10.1111/ggi.12726
- Tamura Y., Ishikawa J., Fujiwara Y. et al. (2018). Prevalence of frailty, cognitive impairment, and sarcopenia in outpatients with cardiometabolic disease in a frailty clinic. *BMC Geriatrics*, 18(1), 745–752. DOI: 10.1186/s12877-018-0955-4
- Timonen V. (2016). *Beyond Successful and Active Ageing: A Theory of Model Ageing*. Bristol: Policy press.
- Vasileva E.N., Mosina O.A. (2014). Resources opportunities of "elderlies": Realization technologies. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya=Modern Problems of Science and Education*, 1, 458–458 (in Russian).
- Voronina L.I., Zaitseva E.V., Kasyanova T.I. (2022). State strategy to support active longevity and physical activity of elderly citizens. *Sotsial'nye i politicheskie nauki=Sociopolitical Sciences*, 12(4), 195–207 (in Russian).
- Voss P., Wolff J.K., Rothermund K. (2017). Relations between views on ageing and perceived age discrimination: A domain-specific perspective. *European Journal of Ageing*, 14, 5–15. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0381-4>
- Zaitseva E.V., Volynskaya M.M. (2020). Resocialization of third-age citizens through recreational and athletic services. *Vestnik ekonomiki, prava i sotsiologii=The Review of Economy, the Law and Sociology*, 1, 112–116 (in Russian).
- Zborovsky G.E. (2019). Social community of the "third age" people: Concept, structure, functions. *Vestnik Surgutskogo universiteta=Surgut State University Journal*, 2(59), 9–19 (in Russian).

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Tat'yana I. Kas'yanova – Candidate of Science (Pedagogy), Associate Professor, Ural Federal University (19, Mira Street, Yekaterinburg, 620002, Russian Federation; e-mail: kasyanova.t@gmail.com)

Lyudmila I. Voronina – Candidate of Science (Sociology), Associate Professor, Ural Federal University (19, Mira Street, Yekaterinburg, 620002, Russian Federation; e-mail: l.i.voronina@urfu.ru)

Ekaterina V. Zaitseva – Candidate of Science (Sociology), Associate Professor, Ural Federal University (19, Mira Street, Yekaterinburg, 620002, Russian Federation; e-mail: katia_zai@mail.ru)