

©2024 С.Н. ВАЧКОВА, В.Б. САЛАХОВА, А.Г. ИСТОМИНА,
И.А. КЛИМОВ

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В СРЕДУ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ОПЫТ ПЛАНИРОВАНИЯ ЖИЗНИ НА ПЕНСИИ ЛИЦАМИ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА



Вачкова Светлана Николаевна — доктор педагогических наук, доцент, директор НИИ урбанистики и глобального образования. Московский городской педагогический университет.
Российская Федерация, 129226 Москва, 2-ой Сельскохозяйственный проезд, д. 4, к. 1, ORCID:0000-0002-3136-3336
SVachkova@mgpu.ru



Истомина Анна Геннадьевна — младший научный сотрудник центра аналитических исследований и моделирования в образовании НИИ урбанистики и глобального образования. Московский городской педагогический университет.
Российская Федерация, 129226, Москва, 2-ой Сельскохозяйственный проезд, д. 4, к. 1. ORCID:000-0001-8094-7699
IstominaAG@mgpu.ru



Климов Иван Александрович — кандидат социологических наук, ведущий научный сотрудник центра аналитических исследований и моделирования в образовании НИИ урбанистики и глобального образования.

Московский городской педагогический университет.

Российская Федерация, 129 226 Москва, 2-ой Сельскохозяйственный проезд, д. 4, к. 1.

Старший научный сотрудник международной лаборатории прикладного сетевого анализа.

Национальный университет «Высшая школа экономики».

ORCID:0000-0002-3958-538X

klimov_ivan@list.ru,



Салахова Валентина Борисовна — кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник центра аналитических исследований и моделирования в образовании НИИ урбанистики и глобального образования.

Московский городской педагогический университет.

Российская Федерация, 129 226 Москва,

2-ой Сельскохозяйственный проезд, д. 4, к. 1.

Ведущий научный сотрудник Центра исследования проблем безопасности РАН.

ORCID: 0000-0002-5056-6518

salakhovavb@mgpu.ru

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность
в среду актив-
ного долголетия
и опыт плани-
рования жизни
на пенсии лица-
ми пенсионного
возраста

Аннотация. Выход на пенсию — один из самых значимых периодов жизни человека, связанный с завершением профессиональной деятельности, адаптацией к новой социальной реальности, сопровождаемой, как правило, сменой социальных ролей, общественного статуса, моделей поведения. Целью настоящего исследования стало изучение опыта планирования жизни на пенсии, а также оценка вовлеченности москвичей пенсионного возраста в среду активного долголетия по шести направлениям: работа, учеба, хобби, здоровый образ жизни, семья, общественная активность. Для этого было проведено количественное исследование, целевой группой которого стали люди пенсионного возраста, проживающие в г. Москве. Всего было опрошено 538 человек. Методом был выбран уличный опрос, который проводился в 12 административных округах Москвы. В результате проведенного исследования было установлено, что 1) москвичи пенсионного возраста характеризуются невысокой степенью развития навыка планирования собственной старости; 2) главной доминантой в суждениях москвичей старшего возраста о желаемом будущем на пенсии оказывается обустройство своего локального жизненного пространства: физического (дом, дача, сад) и социального (общение со значимыми людьми); 3) при высокой вовлеченности москвичей пенсионного возраста в практики активного

Ссылка для цитирования: Вачкова С.Н., Истомина А.Г., Климов И.А., Са-
лахова В.Б. Вовлеченность в среду активного долголетия и опыт пла-
нирования жизни на пенсии лицами пенсионного возраста // Человек.
2024. Т. 35. № 5. С. 94–112. DOI: 10.31857/S0236200724050058

Исследования, посвященные пенсионному возрасту, охватывают широкий перечень тематик, включая вопросы здоровья, социальной адаптации [Конарева, Сергиенко, 2015], качества жизни и активного долголетия [Павлова, Сергиенко, 2020], социальной защиты и пенсионного обеспечения [Юшкова, Дорошенко, 2019].

планирования жизни на пенсии [Михайлова, Овчинникова, 2022] и других.

Затрагивая проблему старшего поколения, необходимо обратить внимание на политику активного долголетия в нашей стране и за рубежом. Изначально концепция активного долголетия (active ageing) развивалась в поле социальной политики и была направлена на развитие благоприятной среды для лиц пенсионного возраста с целью увеличения продолжительности жизни старшего поколения и продления периода оплачиваемой занятости [Boudiny, 2013; São José De et al., 2017]. В 2012 году в рамках проведения Европейского года активного старения и солидарности поколений был разработан Индекс активного долголетия (Active Ageing Index, AAI, ИАД), направленный на измерение нереализованного потенциала общества к активному долголетию [Zaidi et al., 2013: 6]. В России данный инструмент доказательной политики стал применяться по инициативе Федеральной службы государственной статистики на выборочных наблюдениях Росстата в 2019 году [Приказ Росстата, 2019]. Нацеленный на решение задачи международной сопоставимости оценок, Индекс активного долголетия, по оценкам исследователей, остается довольно трудным в использовании [Varlamova, Sinyavskaya, 2021; Lakomý, 2021].

В то же время разработка ИАД и общественная дискуссия о факторах активного долголетия оказали положительное влияние на российскую социально-политическую повестку в отношении лиц старшего возраста. На сегодняшний день в России действуют различные федеральные и региональные программы, направленные на повышение социальной интеграции людей пенсионного возраста в разные сферы социальной жизнедеятельности. Так, в рамках национального проекта «Демография» и федерального проекта «Старшее поколение» реализуются ряд программ активного долголетия, целью которых является смягчение негативных эффектов возрастных изменений (социальной депривации, изоляции, эксклюзии) и интеграция граждан «третьего возраста» в активную социальную жизнь общества. Цель политики активного долголетия состоит в повышении качества жизни пожилых людей путем содействия их профессиональной и общественной активности, социальной интегрированности, участия в культурных мероприятиях, духовных и досуговых практиках и др. [Ferrer et al., 2016; Kim, Woo; Uysal et al., 2016; Мануильская и др., 2022]. Результаты исследований подтверждают, что участие пенсионеров в программах, направленных на досуговые активности, связанные с перемещениями и общением с другими людьми (выходы в театры, на спортивные и культурно-развлекательные мероприятия, участие в экскурсионных поездках, рукоделие и пр.), положительно

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность
в среду актив-
ного долголетия
и опыт плани-
рования жизни
на пенсии лица-
ми пенсионного
возраста

влияет на их субъективное благополучие [Мануильская и др., 2022; Lakomý, 2021; Павлова, Сергиенко, 2020].

Одним из ключевых предметов исследования по тематике старения является проблема адаптации лиц пенсионного возраста к выходу на пенсию и принятию новой социальной роли.

Отдельную область занимают исследования, посвященные вопросам социальной адаптации пенсионеров в целом, в рамках которых изучаются условия противодействия возрастному и социальному неравенству, финансовый потенциал россиян и их готовность вкладываться в собственную старость, готовность к планированию собственной старости [Мануильская и др., 2022; Суслова, 2017]. Социально-психологическое направление исследований сфокусировано на изучении психологических особенностей лиц старшего возраста, условиях их когнитивной и эмоциональной адаптации к новой ситуации, стратегиях преодоления личностного кризиса и навыков совладающего поведения, и др. [Henning et. al, 2021; Seeman et. al, 2001; Большакова, 2019; Конарева, Сергиенко, 2015].

Тема планирования будущего у людей предпенсионного и пенсионного возраста зачастую связана с изучением копинг-стратегий в ситуации стресса и необходимости совладать с жизненными трудностями [Skinner et al., 2003]. Результаты исследований указывают на то, что пожилые люди, придерживающиеся стратегии «выживания», предполагающей отсутствие активностей и социальных контактов, отличаются более низким уровнем жизнестойкости: сильнее нуждаются в эмоциональной поддержке со стороны других в стрессовых ситуациях, более склонны к отрицанию и уходу от проблем. Стратегии, ориентированные на активное преодоление, включают в себя, как правило, элементы когнитивной адаптации, эмоционально-ориентированные подходы и поведенческую адаптацию [Большакова, 2019]. Выбор той или иной стратегии адаптации может быть обусловлен предшествующим опытом планирования и инвестирования в собственные планы различных ресурсов.

Цель настоящего исследования — изучить опыт планирования жизни на пенсии, а также оценить вовлеченность москвичей пенсионного возраста в среду активного долголетия. Под средой активного долголетия понимается прежде всего пространство социальных практик горожан раннего пенсионного возраста в шести сферах повседневной жизни: работа, хобби, учеба, семья, общественная деятельность, ЗОЖ и спорт, рассматриваемые как часть жизненного мира человека.

Задачи исследования: 1) изучить навыки и опыт планирования собственной старости; 2) изучить особенности организации

жизненного пространства лиц раннего пенсионного возраста в условиях новой социальной роли и статуса «пенсионера»; 3) оценить распространенность практик активного долголетия среди москвичей раннего пенсионного возраста по шести направлениям: работа, учеба, хобби, спорт и здоровый образ жизни, семья, общественная активность; 4) выявить отличия в установках на активное деятельное времяпрепровождение у мужчин и женщин раннего пенсионного возраста.

Методология и выборка. Сбор данных проведен НИИ урбанистики и глобального образования ГАОУ ВО МГПУ в мае – июне 2023 года. Целевой группой стали люди раннего пенсионного возраста, проживающие в г. Москва. Всего было опрошено 538 человек. Выборка была сегментирована на две подгруппы:

Женщины раннего пенсионного возраста от 56,5 до 61,5 лет — 60 %;

Мужчины раннего пенсионного возраста от 61,5 до 66,5 лет — 40 %.

У большинства (72 %) опрошенных москвичей раннего пенсионного возраста оформлена пенсия по возрасту. Такую пенсию получают 73 % женщин и 70 % мужчин. Пенсию по другим причинам (по здоровью, по выслуге лет, по специфике профессии) получают 17 % опрошенных; чаще такая пенсия имеется у мужчин (20 %), нежели у женщин (15 %). Около десятой части опрошенных женщин и мужчин пока не имеют пенсии. Половина (49 %) опрошенных респондентов в настоящее время работают. Постоянную занятость имеет треть всех респондентов, 15 % опрошенных — временную. Опрос проводился в 12 административных округах города, в том числе и в Новой Москве. Методом был выбран уличный опрос. Тип выборки — многоступенчатая стратифицированная с организацией ступеней отбора по городским округам.

Навык планирования жизни на пенсии

Прямой вопрос о планах на будущее показывает, что доля тех, кто планирует свое будущее (51 %) соразмерна доле тех, кто этого не делает (49 %). При этом женщины раннего пенсионного возраста, будучи также более молодой когортой в сравнении с мужчинами¹, демонстрируют более высокую склонность к планированию

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность
в среду актив-
ного долголетия
и опыт плани-
рования жизни
на пенсии лица-
ми пенсионного
возраста

¹ Так как две подвыборки различаются полом и возрастом одновременно (женщины имеют возраст от 56,5 до 61,5 лет, мужчины — от 61,5 до 66,5 лет), то определить какая именно переменная (пол или возраст) оказала большее влияние на различия в мотивационных установках и паттернах поведения, не представляется возможным. В статье статистически значимые отличия трактуются как влияние переменной пола.

своего будущего на пенсии² (58 % против 41 % в группе мужчин) (табл. 1).

Таблица 1. Распределение ответов респондентов на вопрос о планах на будущее

Планирование будущего	Все опрошенные	Женщины (56,5–61,5 лет)	Мужчины (61,5–66,5 лет)
Строю планы на будущее	51 %	58 %	41 %
Планов не строю	41 %	34 %	51 %
Затрудняюсь ответить	8 %	8 %	8 %

Горизонт планирования, как правило, охватывает период от года до трех (25 % в целом по выборке). Планы на ближайшие полгода есть у 14 % опрошенных, тогда как десятая часть респондентов планируют на срок от четырех лет и более. При этом женщины существенно чаще выбирают в качестве горизонта планирования временной промежуток от года до трех лет — (29 %), в два раза реже планируя на полугодие (16 %), и еще реже имеют долгосрочные планы (10 %).

У мужчин раннего пенсионного возраста среднесрочная стратегия планирования также встречается чаще, однако не выглядит столь доминирующей (19 %). При этом на второй план у мужчин выходит долгосрочное планирование от 4 лет (11 %), а краткосрочность планов встречается немногим реже (10 %). Таким образом мужчины пенсионного возраста, будучи менее склонными к планированию в случае построения планов, чаще выбирают более долгосрочные стратегии планирования в отличие от женщин (табл. 2).

Ответы респондентов на вопросы о том, когда они стали обдумывать свою жизнь после достижения пенсионного возраста, показывают, что треть опрошенных (34 %) не задумывались и не строили планы прежде³. Планы и размышления о данном периоде жизни начинают появляться после 50 лет (34 %), либо в преддверии пятидесятилетия (15 %). В более молодом возрасте,

² Приводящиеся в статье утверждения относительно большей/меньшей склонности респондентов к тому или иному поведению или большей/меньшей выраженности тех или иных установок, делаются на основании выявленных статистически значимых отличий (на уровне значимости 0,01 или 0,05). Для проверки связи использовался коэффициент корреляции Пирсона.

³ Если суммировать данные по вариантам ответа «Не задумывался(ась)» и «Затрудняюсь ответить».

Таблица 2. Горизонт планирования

Стратегии планирования	Все опрошенные	Женщины (56,5–61,5 лет)	Мужчины, (61,5–66,5 лет)
На несколько месяцев – полгода	14 %	16 %	10 %
От года до трех	25 %	29 %	19 %
От четырех лет и больше	10 %	10 %	11 %
Затрудняюсь ответить	2 %	2 %	1 %
Планов не строю	49 %	42 %	59 %

до 40 лет, мысли о жизни на пенсии появлялись лишь у шестой части опрошенных. В этой части наши данные во многом сходятся с результатами исследования Е. Михайловой и Н. Овчинниковой, согласно которым большая часть женщин старшего среднего и предпенсионного возраста начинает задумываться о пенсии с 55 лет [Михайлова, Овчинникова, 2022].

Образ желаемого будущего

Каковы особенности планирования жизненной среды лиц пенсионного возраста в условиях новой социальной роли и статуса «пенсционера»?

В табл. 3 представлены виды деятельности, которые москвичи раннего пенсионного возраста включают в свой образ желаемого будущего. Главной доминантой в суждениях москвичей старшего возраста о наиболее привлекательной жизни на пенсии оказывается обустройство своей локальной жизненной среды. Локальная жизненная среда формируется прежде всего двумя категориями: 1) физической средой, к которой относится дом, дача, сад, и 2) коммуникативной, рассматриваемая прежде всего через общение с ближайшим кругом — семьей и родственниками. Так, 50 % москвичей пенсионного возраста хотели бы сосредоточиться на общении с близкими. Второй по привлекательности сферой приложения усилий становится дача и сад, которую вписывают в свои планы 41 % респондентов.

Деятельность, связанная с заботой о собственном здоровье (38 %), становится третьей по популярности, отражая стремление респондентов к продлению своего долголетия. За данной категорией могут подразумеваться как практики, ориентированные на локализацию жизненной среды, так и на более «социальные» практики (к примеру, поездки в санатории).

Несмотря на стремление к локализации пространства жизнедеятельности, очевиден и запрос москвичей пенсионного возраста

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность в среду активного долголетия и опыт планирования жизни на пенсии лицами пенсионного возраста

Виды деятельности	Все опрошенные	Женщины (56,5–61,5 лет)	Мужчины (56,5–61,5 лет)
Общение с семьей, родственниками	50 %	58 %	40 %
Дача, сад	41 %	45 %	34 %
Здоровье	38 %	43 %	32 %
Путешествия	37 %	41 %	31 %
Общение с людьми	31 %	38 %	21 %
Жить спокойно, ничем не заниматься	30 %	28 %	34 %
Увлечение, хобби	29 %	34 %	21 %
Спорт, физкультура	26 %	24 %	29 %
Дом, ремонт, строительство	26 %	22 %	33 %
Творчество	23 %	28 %	15 %
Саморазвитие	22 %	27 %	15 %
Работа, заработок	16 %	15 %	18 %
Профессия	12 %	13 %	11 %
Учеба, новые знания	12 %	15 %	7 %
Общественная деятельность	7 %	8 %	6 %

Наиболее редко в образ желаемого будущего москвичей старшего возраста попадают такие практики активного долголетия, как развитие в профессии (12 %), учеба и получение новых знаний (12 %) и общественная деятельность (7 %).

В то же время значительная часть (30 %) москвичей пенсионного возраста видят оптимальным для себя не вовлекаться в какие-то виды деятельности и просто «жить спокойно». Желание ничем не заниматься на пенсии не зависит от наличия (или отсутствия)

4 Вопрос: «Если представить разные возможности, каким делом вы бы хотели заниматься <сейчас>, после достижения пенсионного возраста? Какая жизнь будет доставлять вам удовольствие? (любое число ответов)».

трудовой занятости у респондента. Однако у работающих пенсионеров, в меньшей степени удовлетворенных своей текущей работой, желание ничем не заниматься на пенсии выражено сильнее, чем у тех, кто оценивает свою работу как интересную.

Ответы респондентов на вопрос о желаемых видах деятельности позволили выявить отличия в установках на активное времяпрепровождение на пенсии у мужчин и женщин раннего пенсионного возраста. В частности, общение с семьей и родственниками, а также с другими людьми наиболее предпочтительная сфера для женщин. Доля женщин пенсионного возраста, желающих поддерживать или расширять «дальний» круг общения почти в два раза больше (38 %), чем доля мужчин (21 %). Более «фемининными» в образе желаемого будущего выглядят также активности, связанные с дачей и садом, которые выбирают почти половина женщин и лишь треть мужчин. Забота о здоровье, путешествия, хобби, творчество, саморазвитие, и получение новых знаний также чаще входят в планы женщин, нежели мужчин. Более «маскулинные» виды активности, связанные со строительством и ремонтом, чаще включают в свою программу будущего мужчины (33 против 22 % в группе женщины).

Вовлеченность в среду активного долголетия

Работа, образование и учеба, хобби и увлечения, спорт и здоровый образ жизни, общественная активность во многом положительно влияют на жизнь пожилых людей, улучшают ее качество, повышая уровень субъективного благополучия [Lakomý, 2021; Мануильская и др., 2022]. Далее рассмотрим, насколько москвичи пенсионного возраста вовлечены в каждую из этих сфер.

Работа. Половина (49 %) опрошенных москвичей раннего пенсионного возраста (примерно в равной пропорции мужчины и женщины) вовлечены в трудовую деятельность. При этом треть из них (34 %) имеют постоянную занятость, а 15 % — временную. Работающие пенсионеры достаточно высоко оценивают свою работу: средний балл удовлетворенности работой равен 4,02 из 5⁵. Чуть большую удовлетворенность демонстрируют мужчины (4,05), нежели женщины (3,99), однако эта разница не является статистически значимой. Работающие мужчины и женщины раннего пенсионного возраста артикулируют схожее намерение продолжительной трудовой деятельности. Более половины (53 %) из

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность
в среду актив-
ного долголетия
и опыт плани-
рования жизни
на пенсии лица-
ми пенсионного
возраста

⁵ Вопрос: «Вам нравится или не нравится ваша нынешняя работа, характер занятости? Оцените от 1 до 5».

тех, кто работает, планируют продолжать трудовую деятельность «пока будет возможно», 8 % — хотят работать еще более 5 лет, 16 % — до 5 лет, а 17 % — до 3 лет, 6 % — затруднились ответить.

Учеба, получение знаний. Почти треть (31 %) опрошенных москвичей раннего пенсионного возраста за последние два года имели опыт прохождения какого-то обучения. При этом более вовлеченными в образовательные практики выглядят женщины: 36 % против 23 % в группе мужчин. Более трети (36 %) москвичей пенсионного возраста, из числа проходивших обучение, получали знания, которые касались их увлечений. Примерно столько же (34 %) получали образование, которое было необходимо для работы. Около пятой части (23 %) респондентов учились с целью использовать знания и для работы, и для хобби. Еще 6 % опрошенных сообщили о иных целях получения образования, а 1 % затруднились ответить. Полученный опыт обучения оценивается довольно высоко — 4,2 балла из 5⁶. Чуть больше нравилось учиться женщинам (4,22 балла) и немногим меньше — мужчинам (4,16), однако это различие не является статистически значимым. На всей выборке идея учиться привлекает респондентов существенно меньше — 3,37 балла из 5⁷. Больше идея получить образование нравится женщинам — 3,45 балла, и менее привлекательна она для мужчин — 2,98 балла.

Досуг, свободное время и увлечения. У подавляющего большинства москвичей раннего пенсионного возраста есть увлечения и хобби — 80 % (примерно в равной доле у мужчин и женщин). Оценка среднего балла относительно возможности уделять время хобби показывает, что москвичи пенсионного возраста в целом не чувствуют существенных ограничений в занятии своими любимыми увлечениями — 4,07 балла из 5⁸.

Здоровый образ жизни и спорт. Половина (52 %) опрошенных москвичей раннего пенсионного возраста (примерно в равной доле мужчины и женщины) занимаются физкультурой или спортом на регулярной основе: от занятий каждый день до раза в неделю. Подавляющее большинство (75 %) москвичей пенсионного возраста проходят ежегодную диспансеризацию. В этом отношении они демонстрируют большую осознанность как в сравнении с россиянами, среди которых доля тех, кто проходил

⁶ Вопрос: «Оцените, насколько Вам нравилось учиться, когда Вы этим занимались? Оцените от 1 до 5».

⁷ Вопрос: «Вам бы понравилась идея снова чему-то поучиться, освоить другие знания, навыки? Оцените от 1 до 5».

⁸ Вопрос: «Если говорить в целом, Вам удастся или не удастся полноценно заниматься любимыми делами, своими увлечениями, хобби? Оцените от 1 до 5».

диспансеризацию за последний год, составляет 33 %, так и в сопоставлении с россиянами старше 60 лет, из которых половина (48 %) сообщают о пройденной за последние 12 месяцев диспансеризации⁹. Достаточно распространены среди москвичей раннего пенсионного возраста практики правильного питания: почти половина (46 %) всех опрошенных сообщили, что стараются питаться правильно; чаще к этому стремятся женщины (51 %), и реже — мужчины (39 %). Уровень распространенности данного паттерна ЗОЖ в среде пожилых москвичей соответствует его популярности среди россиян разных возрастов (49 %), зафиксированных данными ФОМ в 2017 году¹⁰.

Около пятой части (22 %) москвичей раннего пенсионного возраста курят; среди мужчин доля курильщиков больше в три раза (38 % против 12 % в группе женщин). На фоне более чем трети (36 %) курящих россиян¹¹ москвичи пенсионного возраста демонстрируют более высокий уровень здорового образа жизни по данному показателю. Общая оценка удовлетворенности пожилых жителей столицы своим самочувствием находится на уровне 3,55 баллов из 5, то есть на середине между удовлетворительной и хорошей.

Семья. Москвичи старшего возраста довольно плотно включены в семейные связи. Более половины (56 %) проживают с супругой или супругом, пятая часть (20 %) живут с детьми, 11 % — с внуками, 4 % — с подругой / компаньоном, и 4 % проживают с другими родственниками. Стоит отметить, что при этом выделяется значительная часть пенсионеров, которые живут одни — 28 %. Незначительно чаще в одиночку проживают женщины (31 %), реже — мужчины (24 %). Абсолютное большинство (83 %) респондентов имеют довольно устойчивую и плотную коммуникацию со своей семьей — от ежедневного общения до раза в неделю. Более интенсивные контакты поддерживают женщины: 52 % женщин общаются с семьей и родственниками каждый день, тогда как среди мужчин лишь 40 % общаются с близкими ежедневно. Качество общения с родственниками оценивается довольно высоко — 4,0 балла из 5. Чуть выше балл удовлетворенности

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность
в среду актив-
ного долголетия
и опыт плани-
рования жизни
на пенсии лица-
ми пенсионного
возраста

⁹ Всероссийский интернет-опрос ВЦИОМ по вероятностной панели. Выборка: 1708 россиян в возрасте от 18 лет. Проведен 17–18 октября 2023 г. [Федоров, 2023].

¹⁰ «ФОМнибус» — опрос граждан РФ от 18 лет и старше. Октябрь, ноябрь 2017. В каждом опросе: 53 субъекта РФ, 104 населенных пункта, 1500 респондентов. Интервью по месту жительства. Статпогрешность не превышает 3,6% [ФОМ, 2017].

¹¹ «ФОМнибус» — опрос граждан РФ от 18 лет и старше. Октябрь, ноябрь 2017. В каждом опросе: 53 субъекта РФ, 104 населенных пункта, 1500 респондентов. Интервью по месту жительства. Статпогрешность не превышает 3,6% [ФОМ, 2017].

коммуникацией у женщин (4,06 балла против 3,91 балла у мужчин), однако эта разница статистически не значима.

Общественная активность. Примерно около четверти опрошенных москвичей раннего пенсионного возраста вовлечены в разную общественную активность. Около 7 % респондентов участвуют в работе общественных организаций (что согласуется с данными Росстата за 2022 год, согласно которым 6 % россиян в возрасте от 55 до 59 лет являлись членами каких-либо общественных, добровольных или благотворительных организаций [Комплексное наблюдение, 2022]). Примерно 6 % социально активных москвичей пенсионного возраста занимаются волонтерством или благотворительностью. Столько же (6 %) опрошенных сообщают, что являются старшими по дому/подъезду, 2 % — участвуют в работе местного самоуправления, еще 2 % — вовлечены в другие формы помогающего поведения. Помогаящая деятельность более половины (53 %) общественно активных москвичей носит нерегулярный характер: от нескольких раз в месяц до нескольких раз в год; а менее половины (41 %) вовлечены в такую деятельность на регулярной основе (от ежедневной работы до раза в неделю).

Удовлетворенность москвичей пенсионного возраста своей социальной деятельностью достаточно высока — 4,26 балла из 5. Незначительно чаще общественной деятельностью нравится заниматься женщинам (4,33), немногим меньше — мужчинам (4,11). Привлекательность идеи занятия общественной деятельностью для не вовлеченных в нее москвичей пенсионного возраста находится на крайне низком уровне — 1,85 баллов из 5¹². При этом степень привлекательности этой идеи для мужчин (1,83) и женщин (1,86) почти одинакова.

* * *

Полученные результаты исследования позволяют сделать несколько обобщенных выводов.

1. Москвичи пенсионного возраста характеризуются невысокой степенью развития навыка стратегирования собственной старости (лишь половина опрошенных сообщили, что строят планы на будущее). При этом планирование жизни на пенсии начинается после 50 лет или в преддверии пятидесятилетия. В целом мужчины менее склонны планировать свое будущее в сравнении с женщинами.

¹² Вопрос: «А насколько бы Вам понравилась идея заниматься общественной деятельностью? Оцените от 1 до 5».

2. Желаемое будущее на пенсии конструируется прежде всего через образ локального жизненного пространства, связанного с устройством своей физической среды — дома, дачи, сада, а также среды общения со значимыми людьми, в первую очередь, с родственниками. В то же время значительная доля горожан пенсионного возраста демонстрируют высокую потребность в различных видах самореализации и развития (путешествия, творчество, занятия любимыми делами, хобби), а также деятельность, направленную на активное долголетие, физические (телесные) аспекты жизни (акцент на здоровье, активный образ жизни). Наряду с этой частью опрошенных выделяется и когорта тех, кто артикулирует запрос на «пассивное» проживание, выраженное желанием жить на пенсии «спокойно и ничем не заниматься».

3. Присутствуют отличия в установках на активное деятельное времяпрепровождение у мужчин и женщин раннего пенсионного возраста: женщины чаще, чем мужчины стремятся на пенсии поддерживать коммуникацию с ближним и дальним кругом общения, заниматься дачей и садом, творчеством, самореализацией, получать образование, заботиться о здоровье и др. Артикулированный запрос подтверждается большей фактической вовлеченностью в данные практики: женщины регулярнее общаются с семьей, чаще учатся и чаще практикуют отдельные практики ЗОЖ, нежели мужчины. В свою очередь мужчины более склонны включать в образ активного времяпрепровождения на пенсии более маскируемые активности, такие как ремонт и строительство.

При этом мы не видим значимых различий в установках мужчин и женщин относительно работы, спорта и общественной деятельности: эти активности в образ желательного будущего на пенсии включают примерно равные доли представителей обеих целевых групп. Отсутствие различий на уровне мотивационных установок отражается в конкретных паттернах поведения: мужчины и женщины пенсионного возраста демонстрируют сопоставимый уровень вовлеченности в трудовую деятельность, физкультуру и спорт и общественную активность. В качестве исключения можно назвать лишь хобби и увлечения, которые имеют подавляющее большинство представителей обеих целевых подгрупп, однако посвящать им время на пенсии чаще хотели бы женщины.

4. «Программа действий» по формированию жизненной среды на пенсии пенсионерами г. Москвы воплощается через распространенность таких практик активного долголетия, как продолжение трудовой активности, занятия хобби и получение знаний, инвестиции в общение с детьми, внуками и другими родственниками (данное направление мобилизует и воодушевляет людей сильнее всего), поддержание практик здорового образа жизни и занятия

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность
в среду актив-
ного долголетия
и опыт плани-
рования жизни
на пенсии лица-
ми пенсионного
возраста

The Environment of Active Ageing: The Experience of Strategizing and Accomplishing Life After Retirement

CSc in Psychology, Leading Researcher, Center for Analytical Research and Modeling in Education, Research Institute of Urbanism and Global Education, Moscow City University.

4 Vtoroy Selskohoziaystvenny proezd, Moscow 129226, Russian Federation.

Leading Researcher at the Center for Security Studies of the Russian Academy of Sciences.

ORCID: 0000-0002-5056-6518

salakhovavb@mgpu.ru

Abstract: Retirement is an important period in a human life connected with a change in life priorities, a shift of one's focus of attention due to retirement from professional activity and adaptation to new social reality (a change in social roles, social status, models of behavior). The objective of this study was to analyze the experience of senior citizens of Moscow in terms of planning and accomplishing their lives after retirement, as well as evaluating their involvement in the environment of active ageing along 6 dimensions: work, education, hobby, healthy lifestyle, family, community service. To achieve this, a study has been conducted involving senior citizens of Moscow. The sample comprised 538 respondents. The method was a street interview conducted in 12 administrative districts of Moscow. The results of the study include the following: 1) Moscow's senior citizens have an underdeveloped skill of planning their own lives after retirement; 2) the dominant idea in their judgements about their future after retirement is aspiration to set up their local life space: either physical (home, summer cottage, garden), or social (communication with valuable people); 3) despite being actively engaged in the practices of active ageing connected with professional activities, hobby, sport or healthy lifestyle, senior citizens of Moscow are neither very much interested nor involved in social activities such as volunteering or other types of community service; 4) gender differences in attitudes to active pastime are highlighted: female pensioners demonstrate a high interest in communication, learning, creativity, self-development and are more involved in these activities; male pensioners are more inclined to repair and construction.

Keywords: active ageing environment, senior citizens, retirement age, strategizing (planning) experience, image of the future.

For citation: Vachkova S.N., Istomina A.G., Klimov I.A., Salakhova V.B. The Environment of Active Ageing: The Experience of Strategizing and Accomplishing Life After Retirement // *Chelovek*. 2024. Vol. 35, N 5. P. 94–112. DOI: 10.31857/S0236200724050058

Литература/References

Большакова Г.А. Сравнительный анализ копинг-стратегий у лиц пожилого возраста с разными стратегиями старения // *Student Research*. Сборник статей VIII Международного научно-практического конкурса. Наука и Просвещение, Пенза. 2019. С. 147–150.

Bol'shakova G.A. Sravnitel'nyj analiz koping-strategij u lic pozhilogo vozrasta s raznymi strategiyami stareniya [Comparative Analysis of Coping Strategies in the Elderly with Different Aging Strategies]. *Student Research*.

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность
в среду актив-
ного долголетия
и опыт плани-
рования жизни
на пенсии лица-
ми пенсионного
возраста

- 110

Approval of the Methodology for Calculating the Active Longevity Index in the Russian Federation”]. N 634, dated on October 31, 2019. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_337013/ (date of access: 24.03.2024).

Суслова Т.Ф. Социальная активность личности как детерминанта позитивной адаптации и полноценной жизни в пенсионном возрасте // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 3. С. 63–70.

Suslova T.F. Social'naya aktivnost' lichnosti kak determinanta pozitivnoj adaptatsii i polnocennoj zhizni v pensionnom vozraste [Social Activity of the Personality as a Determinant of Positive Adaptation and Full-Fledged Life at Retirement Age]. *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya*. 2017. Vol. 6, N 3. P. 63–70. DOI: 10.17759/jmfp.2017060307

Федоров В. С заботой о здоровье: россияне о диспансеризации // ВЦИОМ. 2023. URL: <https://wciom.ru/presentation/prezentacii/s-zabotoi-o-zdorove-rossijane-o-dispanserizacii> (дата обращения: 27.04.2024).

Fedorov V. S zabotoj o zdorov'e: rossiyane o dispanserizacii [Taking Care of Health: Russians about Medical Examination]. *VCIOM*. 2023. [Electronic resource]. URL: <https://wciom.ru/presentation/prezentacii/s-zabotoi-o-zdorove-rossijane-o-dispanserizacii> (date of access: 27.04.2024).

ФОМ. Образ жизни и здоровье. Внимательны ли россияне к своему здоровью? Что делают, чтобы его поддерживать? 12 декабря 2017 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/13883> (дата обращения: 29.03.2024).

FOM. Obraz zhizni i zdorov'e. Vnimatel'ny li rossiyane k svoemu zdorov'yu? Chto delayut, chtoby ego podderzhivat'? [Lifestyle and Health. Are Russians Careful About their Health? What are they Doing to Support it?] 12.12.2017 URL: <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/13883> (date of access: 29.03.2024).

Юшкова С.А., Дорошенко М.В. Стратегии пенсионного поведения в условиях реформирования пенсионной системы // Власть. 2019. № 1. С. 41–46. DOI: 10.31171/vlast'.v27i1.6196

Yushkova S.A., Doroshenko M.V. Strategii pensionnogo povedeniya v usloviyah reformirovaniya pensionnoj sistemy [Strategies for Retirement Behavior in the Context of Reforming the Pension System]. *Vlast'*. 2019. N 1. P. 41–46. DOI: 10.31171/vlast'.v27i1.6196

Boudiny K. “Active Ageing”: From Empty Rhetoric to Effective Policy Tool. *Ageing and Society*. 2013. Vol. 33, N 6. P. 1077–1098. DOI: 10.1017/S0144686X1200030X

Choi J., Joung E. The Association Between the Utilization of Long-term Care Services and Mortality in Elderly Koreans. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2016. Vol. 65, P. 122–127. DOI: 10.1016/j.archger.2016.03.013

Ferrer J.G., Sanz M.F., Ferrandis E.D. et al. Social Tourism and Healthy Ageing. *International Journal of Tourism Research*. 2016. Vol. 18, N 4. P. 297–307. DOI: 10.1002/jtr.2048

Henning G. et al. Towards an active and happy retirement? Changes in leisure activity and depressive symptoms during the retirement transition. *Aging & Mental Health*. 2021. Vol. 25, N 4. P. 621–631. DOI: 10.1080/13607863.2019.1709156

С.Н. Вачкова,
В.Б. Салахова,
А.Г. Истомина,
И.А. Климов

Вовлеченность
в среду актив-
ного долголетия
и опыт плани-
рования жизни
на пенсии лица-
ми пенсионного
возраста

